On vous informe !

LES HUILES ESSENTIELLES

LES QUALITÉS DES HUILES ESSENTIELLES DU FOREZ

Des plantes sauvages, cultivées sans produit chimique, récoltées « à la main », à la bonne période afin d'obtenir des huiles essentielles aux propriétés optimales et à l'efficacité totale.

Un procédé d'extraction à la vapeur d'eau à très basse pression qui garantit une qualité chimique et organoleptique (goût, couleur, odeur) exceptionnelle. Une production contrôlée par ECOCERT (organisme agréé). Les huiles essentielles sont labellisées, un gage certain de qualité.

Une carte d'identité précise pour chaque huile essentielle :
- Nom latin
- Origine des plantes
- Organe sécréteur
- Chémotype

ABIESSENCE, L'ARTISAN DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Depuis la culture des plantes jusqu'à l'élaboration de ses spécialités, Abiessence met tout en œuvre pour apporter des réponses naturelles pour votre forme et votre équilibre au quotidien.
Une solide connaissance dans le domaine de l'aromathérapie, un choix judicieux des ingrédients, un respect total de l'environnement, un suivi de la qualité des produits permettent à Abiessence de vous offrir le meilleur de la nature.

COPYRIGHT 2023 SASU SOIGNONS NOS ASSIETTES
TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS AUTORISATION DE L'AUTEUR
https://soignons-nos-assiettes.fr

LES HUILES ESSENTIELLES

LES HUILES ESSENTIELLES DU FOREZ

Les plantes sécrètent dans certains de leurs organes des substances aromatiques : les essences. Celles-ci sont extraites des végétaux par distillation à la vapeur d'eau, à basse pression ; on obtient alors des huiles essentielles. Les plantes ne contiennent qu'un pourcentage très faible d'huiles essentielles. Il faut par exemple 100 à 150 kg de fleurs de lavande officinale ou 200 kg de baies de genévrier ou 300 à 400 kg de branches de pin ou 7 tonnes de plantes de mélisse officinale pour obtenir un seul kilo d'huile essentielle. Elles sont composées d'un assemblage complexe de molécules leur donnant à la fois des propriétés communes et spécifiques.

- **COMMENT LES UTILISER ?**

DIFFUSION – VAPORISATION :

Les huiles essentielles et principalement leur parfum sont utilisés pour le bien-être, le confort et les soins du corps. La diffusion est le moyen le plus approprié pour les utiliser simplement.

Diffuseur électrique : Les huiles essentielles sont diffusées pures sans être chauffées. Pour une diffusion agréable, utiliser 50 % d'huiles essentielles d'agrumes en complément d'autres huiles essentielles.
Respiratoires : Pin, Eucalyptus, Niaouli, Ravintsara
Toniques : Romarin, Menthe, Cannelle
Relaxants : Bergamote, Cèdre, Lavande, Orange, Mandarine
Assainissantes : Douglas, Pin, Menthe, Citron, Lavandin

Brûle parfum : Après avoir mis un peu d'eau dans la coupelle émaillée, ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles et allumer la bougie 15 à 20 minutes.

Humidificateur : Verser régulièrement à la surface de l'eau quelques gouttes d'huiles essentielles.

INHALATION :

Inhalation humide : Mettre 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles dans un bol d'eau chaude. Recouvrir votre tête et respirer profondément pendant 5 minutes les vapeurs qui s'en dégagent.

Inhalation sèche : Déposer 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir, un oreiller, un foulard ou une écharpe et respirer régulièrement.

COPYRIGHT 2023 SASU SOIGNONS NOS ASSIETTES
TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS AUTORISATION DE L'AUTEUR
https://soignons-nos-assiettes.fr

LES HUILES ESSENTIELLES

- **COMMENT LES UTILISER ?**

MASSAGE :

Application pure : Les huiles essentielles peuvent être appliquées par touches sur la nuque, le plexus, le poignet, le cou, ou sur diverses parties du corps. Avant l'utilisation, faire un essai prudent et localisé au creux du poignet.

Application diluée : Additionner l'huile essentielle relative à vos besoins avec de l'huile végétale (amande douce, noisette, macadamia, première pression à froid et issue de l'agriculture biologique).
Pour le corps, 30 à 90 gouttes, pour le visage 15 à 30 gouttes d'huiles essentielles suffisent dans 50 ml d'huile végétale.

En shampoing : Diluer 5 à 6 gouttes d'huiles essentielles dans une dose de shampooing
- Pour les cheveux gras : Cèdre, Citron, Genévrier.
- Pour les cheveux secs : Romarin, Sapin pectiné.
- Pour les cheveux blonds : Camomille, Citron.
- Pour tous les types de cheveux : Lavande, Ylang-ylang, Géranium, Cèdre, Romarin.

En masque : Ajouter 3 à 5 gouttes d'huiles essentielles à votre préparation habituelle d'argile. Argile verte pour les peaux grasses. Argile blanche pour les autres types de peau.

En cataplasme : Ajouter 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles à de l'argile verte pour un cataplasme.
- Apaisant : Romarin, Genévrier, Pin, Sapin.
- Calmant : Lavandin, Romarin.
- Cicatrisant : Lavande, Géranium.

BAIN :

Un bain aux huiles essentielles permet la détente générale de l'organisme. Il est nécessaire de diluer dix gouttes d'huiles essentielles soit dans une cuillère à soupe de lait ou d'huile végétale, soit dans une base pour le bain.

COPYRIGHT 2023 SASU SOIGNONS NOS ASSIETTES
TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS AUTORISATION DE L'AUTEUR
https://soignons-nos-assiettes.fr

On vous informe !

LES HUILES ESSENTIELLES

- **MISES EN GARDE SUR L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES :**

Les huiles essentielles ne se dissolvent pas dans l'eau.

Les huiles essentielles Abiessence conviennent à un usage alimentaire ou interne mais exclusivement sous prescription médicale ou avis d'un spécialiste.

En cas d'absorption accidentelle, prendre 1 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol et téléphoner au centre antipoison le plus proche de chez vous.

Ne jamais appliquer d'huiles essentielles sur les parties ano-génitales, les yeux et le conduit auditif.

Les huiles de sarriette, thym, girofle, origan et camomille ne doivent pas être appliquées pures sur la peau, ni utilisées dans un diffuseur car elles sont irritantes.

En cas de contact avec les yeux, ne pas rincer avec de l'eau mais appliquer abondamment une huile végétale.

Après application d'huiles essentielles de bergamote, de citron, d'orange et de pamplemousse, ne pas s'exposer au soleil.

Ne jamais utiliser d'huiles essentielles sur les enfants de moins de 3 ans.

Tenir hors de portée des enfants.

COPYRIGHT 2023 SASU SOIGNONS NOS ASSIETTES
TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS AUTORISATION DE L'AUTEUR
https://soignons-nos-assiettes.fr