

Danièle Festy

# L'aromathérapie enfin accessible à tous grâce à ce cahier!

En seulement quelques leçons et des formules simplissimes, vous avez toutes les clés en main pour vous initier aux huiles essentielles.



pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est l'auteur de nombreux ouvrages, dont Ma bible des huiles

essentielles ou encore Les huiles essentielles, ça marche!

Retrouvez-la sur son bloa: www.danielefesty.com et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».

**7.90 euros** Prix TTC France ISBN 979-10-285-0361-1



• 9 leçons pour apprendre à utiliser les huiles essentielles : constituer son bar aromatique. savoir préparer ses formules

d'automassage magiques...

 Arbre à thé, citron, lavande, menthe. romarin: les 5 huiles

les plus essentielles

• 31 formules simples, faciles et sans danger : miels aroma qui soignent, grogs antitout, diffusions, bains aux super-pouvoirs, huiles de massage...

Un cahier pratique et malin pour démarrer en



Design: Élisabeth Chardin Illustrations : Valérie Lancaster pour la couverture / Delétraz, Nicolas Trève, Fotolia

# Soyez Malin! Déjà disponibles dans la collection!



Retrouvez-les vite sur notre blog: www.quotidienmalin.com

#### Dans la même collection, aux éditions Leduc, s

Mon cahier Moi en mieux grâce à la magie du matin, d'Isalou Beaudet-Regen, 2017 Mon cahier J'ose la pensée positive, d'Aurore Aimelet, 2017 Mon cahier ventre plat, d'Anne Dufour, 2017

#### REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives :
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

#### Rendez-vous sur la page :

http://leduc.force.com/lecteur ou scannez le code ci-contre



Mise en page : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève, Delétraz

© 2017 Leduc.s Éditions 29, boulevard Raspail 75007 Paris - France

ISBN: 979-10-285-0361-1

ISSN: 2425-4355



Mon cahier

Bonus
Téléchargez une vidéo
inédite de l'auteur!
Rendez-vous
en dernière page

Danièle Festy

E D I T I O N S

		+							+								
		_							-								
		-															
		+															

### Sommaire

0	Niveau débutant	6
	Leçon nº 1. Découvrir 33 raisons d'utiliser les huiles essentielles	7
	Leçon nº 2. Ouvrir un bar à 5 huiles essentielles	10
	Leçon nº 3. Me faire exclusivement du bien	17
2	Niveau intermédiaire	22
	Lecon nº 4. Mes 3 miels aroma qui soignent	23

Leçon nº 6. Mes 10 diffusions aux huiles essentielles

#### 3 Niveau avancé

Leçon nº 5. Mes 5 grogs antitout

Leçon nº 7. Préparer mes huiles d'automassage magiques aroma 39

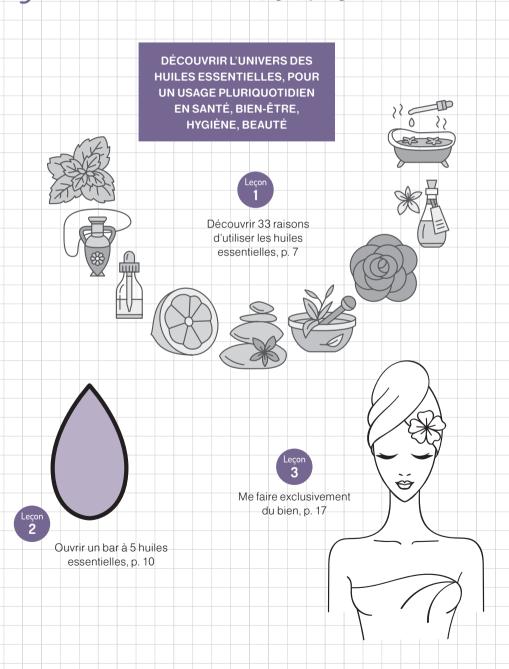
27

33

38

Leçon n° 8. Mes 5 bains aroma aux superpouvoirs 52 Leçon n° 9. Entretenir ma maison avec les huiles essentielles 57 6

## Niveau débutant



Leçon 1

#### Découvrir 20 raisons d'utiliser les huiles essentielles

ous avons tous au moins une bonne raison d'utiliser les huiles essentielles. Elles rendent service quotidiennement, se révélant très vite indispensables. Une coupure? Un dîner trop lourd? Une mauvaise odeur dans les toilettes? Un bouton d'acné apparu dans la nuit? Un sommeil qui ne vient pas? Une envie de petit gâteau parfumé? Vite, une huile essentielle!

- Elles sentent bon, et même très bon en général.
- Elles sont très faciles à transporter dans le sac à main, le bagage de week-end, en randonnée, à la salle de sport...
- 3 Un petit flacon peut durer extrêmement longtemps (selon type d'usage), des années ; se soigner aux huiles essentielles ne coûte pas cher dans la plupart des cas.
- 4 Elles se conservent extrêmement bien, du moment qu'elles sont bien à l'abri de la lumière dans leur flacon opaque et foncé, bien fermé.

  Inutile de les mettre au frais!
- Elles sont toutes antiseptiques et cicatrisantes, certaines plus que d'autres, par exemple la *lavande vraie*.
- 6 1 goutte d'huile essentielle de *lavande vraie* sur l'oreiller aide petits et grands à dormir.
- On peut faire soi-même ses mélanges en fonction des besoins, des troubles, de l'âge...
- 8 Elles peuvent être une alternative ou un complément aux médicaments.
- On peut faire nos cosmétiques 100 % naturels, en fonction de notre humeur du jour et de l'état de notre peau.
- On peut les utiliser en simple massage ou diffusion, c'est toujours agréable.
- Il n'y a pas plus efficace contre la cellulite (cèdre de l'Atlas, genévrier, fenouil, pamplemousse...).

3

5

7

R

8	Mon ca	ahier huiles essentielles malin   Niveau débutant
	12	On peut les offrir en cadeau, ça fait toujours plaisir, avec un diffuseur (= pour diffusion) ou des huiles végétales (= pour application).
	13	Même si elles s'appellent « huiles » elles ne sont pas grasses du tout, elles disparaissent après évaporation.
	14	Avec une dizaine d'entre elles on peut répondre à la majorité de nos besoins quotidiens : bobos, douleurs, infections, comportement,
	15	ambiance dans la maison  Elles purifient l'air que l'on respire (voiture, maison, bureau, salle d'attente).
	16	Elles sont anti-inflammatoires, surtout la gaulthérie couchée.
	17	Elles sont antispasmodiques, par exemple l'estragon et le basilic exotique.
	18	Elles sont agréables à manipuler.
	19	Elles sont complètement naturelles, simplement extraites de la plante : aucun ajout ni additif, la nature à l'état pur.
	20	On peut les respirer à même le flacon ouvert pour un effet antistress (marjolaine des jardins, bergamote, mandarine)

#### Atelier maison

NOTES PERSO Niveau de difficulté :

S i vous êtes débutant en aromathérapie, relisez plusieurs fois cette leçon pour bien vous imprégner de l'étendue des possibilités offertes par les huiles essentielles. Si on y réfléchit bien, elle est colossale! Vous pourrez très bientôt ajouter vous-même vos propres découvertes, ici.

#### MES RECETTES

Antimites: 10 ml d'eau + 5 gouttes de cèdre de l'Atlas, 5 gouttes de cyprès de Provence, 5 gouttes de lavande vraie, 5 gouttes de romarin à cinéole. Agiter avant chaque utilisation sur petits cubes en bois ou pierres poreuses dans l'armoire à linge... Renouveler en septembre (éclosion des œufs).

Notez ici vos remarques personnelles et petites « astuces », pour les souffler à vos proches lorsqu'ils en auront besoin!
Pour démarrer avec votre premier flacon, passez à la leçon 2.



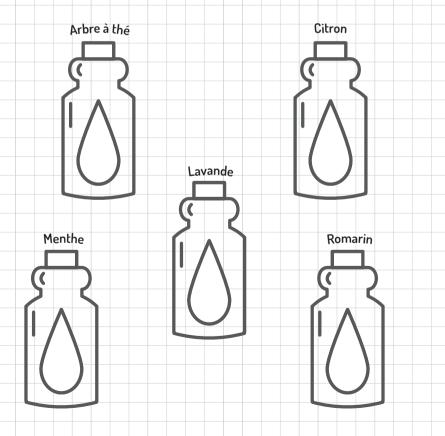
10

#### Ouvrir un bar à 5 huiles essentielles

n bar aroma ? C'est l'idéal, avec les 5 huiles les plus essentielles. Plus modestement, commencez par un flacon ou deux. Vite vous ne pourrez plus vous en passer et voudrez compléter votre « collection »!

#### Les bases : les 5 flacons stars

Si vous n'en achetez qu'une, c'est celle de *lavande vraie*, la plus polyvalente. Mais si vous désirez vous constituer une aromathèque de base puissante, capable de répondre à 80 % de nos petits maux et besoins, voici vos 5 incontournables.



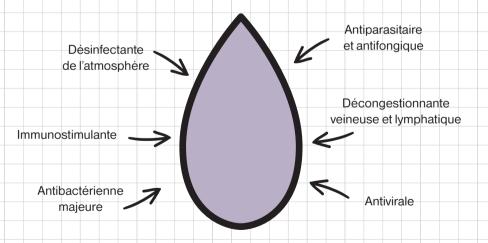
#### 1. Arbre à thé Mon docteur House perso

'arbre à thé, tea tree, en anglais, n'a rien à voir avec le thé, comme son nom ne l'indique pas. Il est originaire d'Australie, où les Aborigènes l'utilisaient comme un remède anti-infectieux très puissant. C'est ce talent qui impose l'huile essentielle d'arbre à thé dans notre sélection : chaque goutte possède une force de frappe antiseptique telle, qu'elle trouve forcément sa place dans votre trousse à pharmacie ou de beauté. Une coupure qui cicatrise mal ? Une sinusite qui traîne ? Une infection ? Acné, piqûres, brûlures, mycoses ? Tous sont désinfectés, traités, apaisés. Elle assainit aussi toute la maison, via un vaporisateur ou un diffuseur, ou encore dans le liquide de lavage des surfaces, sols, tables...

#### Son CV

Nom botanique

Melaleuca alternifolia.



## 2. Citron Mon Karcher

'essence de citron tonifie les vaisseaux sanguins et s'attaque à la rétention d'eau. Ses propriétés antiseptiques sont précieuses, notamment l'hiver venu, pour lutter contre les infections respiratoires. Et elle fait des merveilles sur les systèmes immunitaires en berne ainsi que sur les personnes souffrant de frilosité des mains et des pieds. À regarder de près ses champs d'application, elle pourrait bien s'imposer comme la « favorite » de ces dames... Antiacné, elle sait traiter les peaux grasses, débrouille les teints les plus ternes, assainit les cheveux gras, a un effet antirides, tonifie et blanchit les ongles, déstocke les graisses... que de la beauté! À moins qu'elle devienne la coqueluche des ménagères: son action dégraissante superpuissante, détartrante et blanchissante rivalise sans peine avec les produits d'entretien du commerce.! Sans dommages collatéraux pour la planète et avec le parfum frais et acidulé du petit fruit gorgé de soleil.

#### Son CV

12

Nom botanique

Citrus limonum.

Tonique du système nerveux

Renforce l'immunité

Tonique digestive

Antiseptique de l'atmosphère Antiseptique et cicatrisante cutanée

#### 3. Lavande officinale Mon flacon le plus polyvalent : marchand de sable, antistress, cicatrisante, antitout...

e la tête aux pieds, elle soigne, dorlote, calme, assainit, assouplit, tonifie et purifie. C'est l'huile essentielle la plus polyvalente, celle qui apporte un soulagement à une multitude de désagréments. Avec un talent en plus : à la différence de la plupart des autres huiles essentielles, elle peut être appliquée directement sur une petite plaie sans avoir à la mélanger à de l'huile végétale. Elle met aussi son potentiel au service de l'entretien de la maison : son action antibactérienne en fait un produit miracle pour les sanitaires, tandis qu'en duo avec le vinaigre blanc, elle devient un adoucissant naturel et délicieusement parfumé pour le linge. Dans une recette de cuisine, c'est une douce surprise pour les papilles.

#### Son CV

#### Nom botanique

Lavandula angustifolia, Lavandula officinalis. Lavandula vera.

Défatigante

Aseptise et cicatrise tout bobo

Régule le système nerveux

Antispasmodique, décontractante

Calmante, sédative,

antidépressive

14

Son CV

Décongestionnante hépatique

#### 4. Menthe poivrée Mon antidouleur et coach digestif

Igraine, règles douloureuses, coup, choc, traumatisme... l'huile essentielle de menthe poivrée est LA solution aromatique à la douleur. C'est la vedette des premiers secours, le contrecoup immédiat, le SOS Bobo qui apaise les coups, circonscrit les contusions... Elle brille également par ses vertus digestives. Intoxication alimentaire, nausées, vertiges, foie engorgé... elle décongestionne le système digestif et apaise les troubles jusqu'à garantir une haleine fraîche! Elle partage avec l'essence de citron une qualité très appréciée en ces temps de malbouffe et de pollutions en tous genres: elle détoxifie l'organisme. Elle reconstitue la réserve d'énergie si besoin.

# Nom botanique Mentha piperita. Anesthésique et antalgique Tonique et stimulante cardiaque, digestive Rafraîchissante

Revitalisante cutanée

et capillaire

#### 5. Romarin à cinéole Mon expert ORL

ngine, sinusite, otite, rhinite, grippe, rhume, toux grasse... aucune de ces infections ORL ne lui résiste. Dans la salle de bains, elle est l'alliée des peaux matures ou fatiguées et des peaux jeunes à problèmes, grâce à ses vertus stimulantes, raffermissantes et cicatrisantes. Toutes profiteront aussi de son pouvoir astringent, capable de redonner éclat et élasticité à la peau. Au iardin, plantes et fleurs se sentiront en sécurité à ses côtés, à l'abri de l'assaut des pucerons. Dans la cuisine, elle remplace à la volée le romarin du jardin, pour parfumer sauces tomate, lapin en sauce... et même miel du petit-déjeuner, qui se charge alors d'odeur de pin et d'herbe.

#### Son CV

#### Nom botanique

Rosmarinus officinalis cineoliferum.

Bactéricide puissante

Mucolytique, expectorante (staphylocogue, streptocogue)

Fongicide

# Nous espérons que cet extrait vous a plu!



Mon cahier Huiles essentielles c'est malin Danièle Festy



Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises**!

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt!

