

KIT D'INTRODUCTION

58 utilisations



CITRON

L'huile de la concentration



1. Enlever les résidus de colle sur les pots en verre : utiliser l'huile de citron sur un chiffon
2. Vous avez les mains grasses : ajoutez une goutte d'huile de citron à une giclée de savon pour vous dégraisser les mains.
3. Mettez de l'huile de citron et de l'eau dans un vaporisateur et nettoyez votre table de cuisine, vos comptoirs, vos poignées de porte...
4. Nourrissez votre cuir : Qu'il s'agisse de votre canapé ou de vos bottes, tout cuir a besoin d'être soigné. Utilisez un peu d'huile de citron sur un chiffon doux pour les préserver et les nourrir.
5. Faites briller votre argent : Utilisez ce même chiffon avec un peu plus d'huile de citron pour enlever la ternissure de l'argent ou d'autres métaux - boucles d'oreilles, colliers, argenterie.
6. Respirez la vie dans vos meubles : En utilisant quelques gouttes d'huile de citron mélangée à de l'huile d'olive sur votre table en bois, vos chaises en bois ou surtout vos commodes anciennes, vous pouvez les faire briller à nouveau. Vous aurez peut-être besoin de quelques couches si cela fait un moment qu'il n'a pas été soigné.



7. Donnez de l'énergie à votre brosse : Ajoutez une goutte d'huile essentielle de citron et une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée à la tête de votre brosse à dents avant de vous brosser les dents pour un début de journée énergisant.
8. Une maison qui sent bon: Diffusez ou vaporisez de l'huile de citron pour neutraliser les odeurs à leur source
9. Mettez de l'huile de citron dans la bonde de l'évier pour tuer les bactéries !
10. Lutte contre les pucerons : Les huiles de citron ou de menthe poivrée pulvérisées sur les plantes tueront les pucerons et leurs larves.
11. Rafraîchir les torchons: sprayer quelques gouttes d'huile essentielle de citron sur les torchons de cuisine pour allonger leur durée de vie !
12. Booster d'énergie : Pour un regain d'énergie rapide, ajoutez quelques gouttes d'huile de citron et quelques gouttes d'huile de menthe poivrée dans un verre d'eau.
13. Glaçage au citron, tarte au citron, gâteaux au citron, glaçage au citron, carrés au citron, guimauves au citron, biscuits au citron... Ils sont tous délicieux !
14. Des entrées avec du peps: Asperges rôties à l'huile de citron, crevettes au citron et à l'ail, brocolis rôtis, vinaigrette, etc



15. Conservez vos fruits et légumes : Utilisez un peu d'huile de citron sur vos avocats, vos pommes ou tout autre aliment que vous ne voulez pas voir brunir une fois que vous l'avez coupé.

16. Apaiser votre gorge : Ajouter quelques gouttes à une tasse de thé chaud et un peu de miel peut aider à guérir le mal de gorge.

17. Faites-vous bronzer les cheveux sans UV : utilisez plutôt de l'huile essentielle de citron. Il suffit d'aller au soleil un peu plus tard pour avoir des cheveux clairs et de couleur miel.

18. Vous en avez assez des mycoses aux ongles disgracieuses ? L'huile de citron est excellente pour les ongles, même sains, mais encore plus puissante contre les champignons.

19. Diffusez de l'huile de citron avec de l'huile de lavande pour vous sentir moins anxieux et vous mettre de meilleure humeur.

20. Pieds endoloris : Pour atténuer les points durs sur vos pieds, ajoutez régulièrement quelques gouttes d'huile de citron pour adoucir la peau.



Citron & émotions

Le délicieux arôme d'agrumes de l'huile de Citron engage l'esprit et aide à la concentration. Tout en soutenant le corps émotionnel, les effets majeurs de Citron ont été expérimenté sur le terrain du mental.

Le parfum vivifiant du citron améliore la capacité de concentration de chacun. Le citron est une aide précieuse pour les enfants en difficulté scolaire. Elle enseigne aux individus à être mentalement présent en se concentrant sur une chose à la fois. Citron dissous la confusion et confère du discernement. Elle contrebalance la fatigue mentale liée aux études ou lectures excessives. Citron restaure l'énergie, la flexibilité mentale et la volonté de mener à bien un projet.

Le citron est particulièrement efficace dans les problèmes d'apprentissage. Si une personne a des difficultés à se concentrer ou se sent incapable d'apprendre, Le citron efface les autocritiques telles que "je suis stupide" ou "je ne suis pas un bon élève". Le citron apaise les peurs et les insécurités tout en restaurant la confiance en soi. Sur le plan émotionnel, il inspire une joie de vivre et une bonne humeur naturelle dans le cœur.

Elle aide à relâcher les sentiments de désespoir et de déception en restaurant les sentiments de joie et de bonheur. Le citron inspire un engagement joyeux dans le moment présent en insufflant à l'âme, énergie, confiance et vivacité d'esprit.

MENTHE POIVRÉE

L'huile du coeur dynamique



1. Calmer un ventre en colère : Une seule goutte d'huile de menthe poivrée, frottée sur l'estomac ou prise par voie interne, peut calmer une indigestion ou d'autres problèmes digestifs internes.
2. Débarrassez-vous de votre haleine matinale : Ajoutez une goutte d'huile de menthe poivrée (et une goutte d'huile de citron) à un verre d'eau pour une haleine fraîche
3. Lorsque vos sinus sont obstrués et que votre gorge vous démange, diffusez de l'huile de menthe poivrée ou appliquez-la sur votre poitrine pour ouvrir les voies respiratoires et obtenir un soulagement immédiat.
4. Soulagez les articulations: Les huiles de menthe poivrée et de lavande refroidissent les articulations enflammées, massez avec de l'huile végétale.
5. Pieds fatigués: ajoutez de l'huile de menthe poivrée à une compresse fraîche et utilisez-la sur les pieds fatigués et douloureux après avoir passé la journée debout.
6. L'arôme vivifiant de la menthe poivrée est une excellente alternative au café pour vous réveiller lors d'un long trajet en voiture, d'une séance de bachotage nocturne ou pendant votre journée de travail.



7. Dynamiser le cuir chevelu : Ajoutez quelques gouttes à votre shampoing ou à votre après-shampoing pour stimuler votre cuir chevelu, vous donner de l'énergie et vous réveiller dès le matin. Il peut également aider à éliminer les poux et les pellicules.

8. Chassez la tension : Quelques gouttes de menthe poivrée, appliquées sur votre cou, vos tempes et le haut de vos épaules, peuvent aider à relâcher les tensions

9. Se concentrer : La prochaine fois que vous avez du mal à vous concentrer sur ses devoirs, essayez de vaporiser un peu d'huile de menthe poivrée autour de votre bureau ou inhaler le flacon (marche aussi pour les enfants !)

10. Faites du sport, même si vous n'en avez pas envie : Utilisez une goutte d'huile de menthe poivrée dans votre eau pour vous réveiller et vous préparer à faire de l'exercice.

11. Évitez les cochonneries : Diffusez de l'huile de menthe poivrée pour calmer l'envie de grignoter des aliments vides ou des sucreries.

Une cuisine fraîche et digestive: chocolat chaud à la menthe poivrée, brownie à la menthe poivrée, After Eight maison...



12. Si vous trouvez une tique dans votre peau, mettez de l'huile de menthe poivrée sur un coton-tige et baignez la tique dedans. Elle cessera de se terrer et retirera sa tête

13. Élimination des parasites : La plupart des insectes domestiques n'aiment pas l'huile de menthe poivrée - les fourmis, les pucerons, les coléoptères, les souris, les cafards et les araignées aussi - alors ajoutez de l'eau dans un vaporisateur et vaporisez vos plinthes, entrées et rebords de fenêtres pour aider à prévenir les parasites.

14. En cas de choc: L'huile de menthe poivrée peut aider à rétablir un sentiment de normalité et d'équilibre si une personne est choquée, stressée ou nerveuse.

15. Apprivoisez un mal de dents : L'huile de menthe poivrée peut agir comme un analgésique et un relaxant naturel, en particulier pour les gencives ou les dents parfois douloureuses.

16. "Marathon en sabots :" Lorsque vous avez l'impression d'avoir couru un marathon en sabots, utilisez un peu d'huile de menthe poivrée pendant un massage pour refroidir les pieds, les articulations et les muscles endoloris.

Menthe & émotions

La menthe poivrée apporte de la joie et de l'entrain au cœur et à l'âme. Elle revigore le corps, le mental et l'esprit et rappelle aux individus que la vie peut être joyeuse et qu'ils n'ont pas à être contrôlé par la peur. Elle permet de sortir des difficultés émotionnelles pour un peu de répit. Lorsqu'une personne utilise Menthe Poivrée, c'est comme si elle glissait sur la vie. Elle aide à rester à la surface des difficultés émotionnelles comme si on flottait à la surface de l'eau.

Le pouvoir de Menthe Poivrée peut être ressenti le plus souvent dans les périodes de découragement ou de désespoir. Quand une personne est découragée, elle peut utiliser Menthe Poivrée pour redécouvrir la joie d'être en vie.

Cependant, une personne peut également abuser des propriétés de Menthe Poivrée. Si elle est utilisée comme échappatoire permanent pour éviter de gérer ses douleurs émotionnelles, cela peut entraver la réalisation et le progrès. Menthe Poivrée ne devrait pas être utilisée pour cela. Elle aide les personnes qui ont besoin d'une courte pause pour respirer. A l'occasion, un sursis est nécessaire avant de retourner dans les eaux émotionnelles, mais nous ne sommes pas faits pour rester dans les eaux peu profondes pour toujours. Lorsque ceci est accepté et compris, les douleurs émotionnelles servent de professeurs. Menthe Poivrée peut aider les individus à regagner la force nécessaire afin de faire face à leur réalité émotionnelle.

LAVANDE

L'huile de la communication et du calme



1. Purifier l'air : Tu connais l'odeur du placard de ta grand-mère ? De vieilles chaussures, des vêtements sales, des vêtements datant de décennies passées... Diffusée, appliquée sur des objets en terre, ou sur des boules de coton, l'huile de lavande peut chasser cet air vicié.
2. Soulager une piquûre : utilisez la lavande pour apaiser les démangeaisons et l'inflammation qui accompagnent une morsure.
3. Spray multi-usages : Lorsque vous êtes coincé dans la circulation, sortez un vaporisateur de lavande et d'eau pour rafraîchir votre voiture et calmer vos nerfs. Un spray qui marche aussi pour purifier la salle de bain !
4. Un sommeil apaisé pour petits & grands : Les enfants sont agités ? Quelques gouttes sur leur oreiller les aideront à apaiser leur esprit, à calmer leur corps et à faciliter l'heure du coucher.
5. Savon liquide thérapeutique : ajoutez de la lavande pour plus de bienfaits aromathérapeutiques et des propriétés antibactériennes
6. Menaces saisonnières : L'huile de lavande peut calmer les problèmes de tête et de respiration. Il suffit d'en appliquer une goutte sur la nuque, la poitrine ou les joues/le nez.



7. Donnez de l'énergie à vos draps avec des vaporisations d'huile de lavande.
8. Ajoutez de la lavande à vos bougies pour un parfum relaxant
9. Rafraîchissez votre matelas : Lorsque vous changez vos draps, aspergez votre matelas d'un peu d'huile de lavande pour le rafraîchir.
10. Rafraîchisseur d'ambiance fait maison : Dans un petit pot dont le couvercle est percé de trous, mettez du bicarbonate de soude et 5-6 gouttes d'huile de lavande. Placez-le près de votre poubelle, de vos vêtements sales ou dans la salle de bain et secouez-le souvent.
11. Nettoyer les tapis : Ajoutez un peu de votre mélange de bicarbonate de soude et d'huile de lavande à vos tapis et moquettes, puis passez l'aspirateur.
12. Aspiration plus efficace : Votre aspirateur peut faire sentir meilleur ou pire dans toute votre maison. Ajoutez quelques gouttes de lavande, de citron et de menthe poivrée dans le sac pour rafraîchir l'air qui sort de l'aspirateur.
- 13 Cuisinez comme les meilleurs : la lavande est un ajout floral aux biscuits, aux muffins, aux gâteaux...
14. Gommage à l'avoine : Remplissez un petit pot de flocons d'avoine et ajoutez 5 à 8 gouttes d'huile de lavande et de l'eau.



15. Éliminez le stress : ajoutez une goutte de lavande à votre bain pour vous aider à détendre vos muscles, à apaiser l'anxiété et à calmer les nerfs.
16. Ciblez les imperfections de la peau : La lavande aide à équilibrer les glandes de votre peau et à contrôler les éruptions.
17. Lorsque vous en avez un peu trop été au soleil, un peu d'huile de lavande aide à calmer l'irritation.
18. Soulagement des bobos : Les propriétés désinfectantes de la lavande la rendent idéale pour soulager les coupures et les égratignures.
19. Soulager les douleurs occasionnelles aux oreilles : mélangez 1 goutte de lavande avec une huile végétale tiède, et massez autour des oreilles (PAS dans les oreilles) et près des ganglions.
20. Si vous souffrez d'une peau sèche et qui démange, ajoutez de la lavande à l'huile de coco et utilisez-la comme une lotion apaisante.
21. Si vos talons sont secs et résistants à cause des sandales tout l'été ou du froid tout l'hiver, ajoutez une demi-douzaine de gouttes d'huile de lavande dans un bain de pieds chaud.
22. Vous avez une écharde ? Ajoutez quelques gouttes de lavande, laissez l'écharde gonfler et s'échapper d'elle-même.

lavande & émotions

La lavande aide l'individu à s'exprimer verbalement et à calmer l'esprit. Plus précisément, elle calme les sentiments d'insécurité qui se ressentent lorsque l'individu partage ses propres pensées et sentiments. La lavande répond à ceux qui ont une peur profonde d'être vu et entendu, à ceux qui retiennent leurs pensées et leurs sentiments les plus profonds. Elle encourage les individus à reconnecter leur cœur et leur âme, les aide à relâcher les tensions.

Ce sentiment d'étouffement dans la communication peut entraîner un surplus de pensées axés sur l'inquiétude et peut emmener l'individu dans un état anxieux et perturber le sommeil. En raison d'expériences passées, l'individu peut se sentir en insécurité ou craintif de s'exprimer par peur d'être rejeté. Souvent, il ne se donne pas la permission de rentrer en contact avec ses propres pensées et sentiments. Leur vraie voix est alors piégé à l'intérieur et n'est pas exprimé. De forts sentiments tels que le fait de ne pas pouvoir être aimé, être sans importance, de ne pas être entendu, peuvent accompagner cette condition.

La lavande encourage l'honnêteté émotionnelle et insiste à ce que l'individu parle de ses pensées et de ses désirs les plus intimes. Ainsi, l'individu apprend à communiquer ses pensées et ressentis profonds et se voit libérer de l'emprisonnement qu'il s'était infligé. C'est grâce à une communication ouverte et honnête que l'individu a le potentiel d'éprouver l'amour inconditionnel, l'acceptation et la tranquillité du mental. Par l'esprit courageux de la lavande, on devient libre de partager son vrai moi et sa vraie nature avec les autres.

