

Livret de recettes

“Les huiles essentielles pour les femmes”



Recettes créées par Nicole Schaerli de la boutique <https://alessentiel.ch/>

Table des matières

Crème vaginale “mycose”	p.3
Crème “sécheresse vaginale”	p.4
Mélange “règles douloureuses” 1° Formule	p.5
Mélange “règles douloureuses” 2° Formule (douleurs et sautes d’humeur)	p.5
Mélange “douleurs d’ovulation”	p.6
Mélange “bouffées de chaleur”	p.7
Ménopause et baisse de moral	p.8
Précautions d’usage	p.9

Crème vaginale « mycose »



Recette

Base de crème neutre au jojoba 100 gr
2 càs huile végétale de calophyllum inophyllum
20 gtt HE Niaouli
20 gtt HE Palmarosa
20 gtt HE Laurier

Conseils d'utilisation

Appliquer 1 noisette de cette crème 3-4x/j sur la muqueuse de sa Yoni en cas de démangeaisons.

*Yoni = organes génitaux/vagin

Crème « sécheresse vaginale »



Recette

Base de crème neutre au jojoba 100 gr
2 càs huile végétale Rose musquée ou Calendula
20 gtt HE Sauge off
20 gtt HE Nard

Conseils d'utilisation

Appliquer une noisette de cette crème 2x/j sur la muqueuse de sa Yoni.

Mélange « règles douloureuses »

● Formule 1: douleurs

Recette

HE Sauge sclarée 50 gtt

HE Fenouil 50 gtt

HE Camomille noble 20 gtt

HE Lavande vraie 30 gtt

Dans 14 ml d'huile végétale de Calendula ou Jojoba

Conseils d'utilisation

Masser le bas du ventre avec 5-6 gtt et le bas du dos avec 5-6 gtt du mélange lors de douleurs menstruelles, 3 à 4x/j selon besoin



● Formule 2 : douleurs et sautes d'humeur

Recette

HE Estragon 50 gtt

HE Menthe bergamote 50 gtt

HE Sauge sclarée 30 gtt

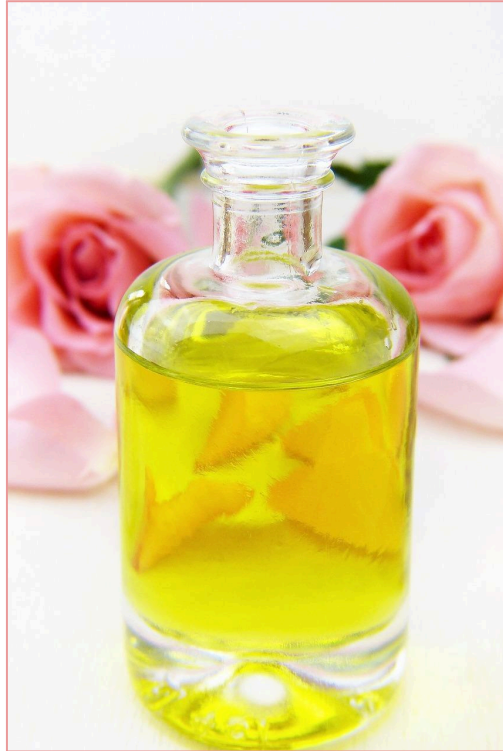
HE Nard 20 gtt

Dans 14 ml d'huile végétale d'Argan ou de Jojoba

Conseils d'utilisation

Masser 10-12 gtt du mélange réparti sur le bas du ventre et le bas du dos dès les premiers symptômes, à répéter selon besoin 3-4x/j

Mélange « douleurs à l'ovulation »



Recette

HE Romarin à verbénon 50 gtt

HE Sauge sclarée 50 gtt

Huile végétale de Calendula ou Jojoba 6ml

Conseils d'utilisation

Appliquer 5-6 gtt du mélange en massage du bas du ventre, 3-4x/j selon besoin

Mélange « Bouffées de chaleur »



Recette

HE Sauge off 50 gtt

HE Romarin à verbénon 50 gtt

HE Nard 20 gtt

Huile végétale de Calendula ou Jojoba

Conseils d'utilisation

Appliquer 5-6 gtt du mélange 3-4x/j sur le ventre et sur les poignets à respirer

Ménopause et baisse de moral



Recette

HE Sauge sclarée 50 gtt

HE Sauge officinale 50 gtt

HE Menthe bergamote 50 gtt

HE Romarin verbénone 30 gtt

HE Litsée 20 gtt

Huile végétale de Millepertuis 12ml

Conseils d'utilisation

Appliquer 5-6 gtt du mélange 3-4x/j sur le ventre et sur les poignets à respirer

Précautions d'usage:

Lors de toute première utilisation d'une huile essentielle, il est conseillé de procéder de la manière suivante:

Vérifiez que votre peau réagit bien à l'application de l'huile en effectuant le test suivant: mettez 1-2 gtt d'huile essentielle ou de mélange dans le pli du coude et attendez 1h avant de voir si vous avez une réaction cutanée du type irritation ou rougeur.

Si vous avez la peau sensible (ex: eczéma, allergies, zona) attendez jusqu'à 12h avant l'application de l'huile ou du mélange.

En cas de réaction, appliquez un peu d'Aloé vera par-dessus et n'utilisez surtout pas l'huile essentielle ou le mélange.



Document entièrement créé par l'Espace Emeraude

Image : attribuée à l'Espace Emeraude et de source publique

Logo : tout droit réservé

Tout droit réservé, copyright

www.espace-emeraude.ch