Les essentiels de dōTERRA®

Table des matières

dōTERRA®	**4**
Exploitation responsable	**6**
Tests scientifiques innovateurs	**8**
Recherche médicale revolutionnaire et partenariats	**9**
Des huiles essentielles de qualité à votre portée	**11**
Utilisation des huiles essentielles	**12**
Précautions de sécurité des huiles essentielles	**13**
Huiles essentielles simples	**15**
Mélanges d'huiles essentielles	**67**
Produits de santé naturels	**95**
Produits de bien-être	**117**

dōTERRA®

En 2008, les fondateurs de dōTERRA se sont donnés comme objectif de produire des huiles essentielles pures, puissantes et de haute qualité, faciles à utiliser et encore plus faciles à partager avec le monde. Depuis lors, des milliers de personnes, familles et communautés ont fait l'expérience du pouvoir des huiles essentielles en intégrant l'utilisation des produits dōTERRA dans leur vie quotidienne.

Dans le but de changer la vie de différentes familles, communautés, ainsi que le monde entier, dōTERRA a fait beaucoup d'efforts pour planifier soigneusement chaque étape de la procédure de production des huiles essentielles. En partant de la plantation des semences jusqu'à la livraison des huiles essentielles au seuil de votre porte, dōTERRA s'assure que toutes les mesures sont prises afin de vous apporter des huiles essentielles exploitées de façon responsable, soigneusement testées, et de haute qualité.

Exploitation responsable

AGRICULTEURS

Avec un réseau botanique mondial composé d'agriculteurs venant de plus de 40 pays, dōTERRA commence sa quête d'huiles essentielles de qualité en veillant à ce que seules les meilleures semences, sols, équipements et conditions de culture soient utilisés pendant le processus de production d'huiles. Grâce à un partenariat avec des agriculteurs dotés d'une connaissance approfondie sur les plantes indigènes, le climat local, les conditions météorologiques, les grains, le type de sol à utiliser, la meilleure période pour planter, etc., dōTERRA est capable de produire des huiles essentielles pures et puissantes. La négligence de l'une de ces étapes pendant le processus de croissance, récolte ou distillation, entraînera une qualité inférieure des huiles essentielles. Pour cette raison, dōTERRA s'appuie sur la connaissance et l'expertise des agriculteurs autochtones.

La sélection rigoureuse des sources végétables permet à dōTERRA de non seulement produire des huiles essentielles pures et précieuses, mais elle fournit également des emplois stables aux agriculteurs ruraux qui dans certains cas, souffrent de rémunération inéquitable et sont soumis à des conditions de travail difficiles. En collaborant avec dōTERRA, les agriculteurs reçoivent une rémunération équitable et durable qui leur permet de soutenir leurs entreprises et de subvenir aux besoins de leurs familles.

DISTILLATEURS

Tout comme la plantation, la croissance et la récolte sont des étapes extrêmement importantes et délicates dans le processus de production. Il en est de même pour le processus de distillation qui est également très vital quant à la préservation de l'arôme puissant et des avantages des huiles essentielles. Grâce à l'attention portée sur les petits détails, aux équipements appropriés et à un engagement stricte quant à la production des huiles essentielles de haute qualité, les distillateurs de dōTERRA jouent un rôle très important dans la préservation du profil chimique délicat de chaque huile essentielle produite.

dōTERRA utilise deux types de processus de distillation comprenant la distillation à vapeur et l'expression. Leurs efficacités ont été démontré en matière de production d'huiles de qualité pure.

Distillation à vapeur: Dans ce processus fragile et de forte intensité, l'eau bouillante crée une vapeur qui passe à travers la matière végétale. Ensuite, la vapeur transporte les composés aromatiques à partir de la plante jusqu'au tube de collecte où ils refroidissent et se transforment en eau. À partir de là, une huile essentielle pure et propre peut facilement être séparée de l'eau.

Expression: Également connu sous le nom de pression à froid, le processus d'expression est uniquement utilisé pour produire les huiles essentielles d'agrumes de dōTERRA. Au cours de ce processus, la pression mécanique tire l'huile essentielle de l'écorce de l'agrume, produisant une huile essentielle pure et puissante.

dōTERRA sélectionne soigneusement des artisans venant du monde entier pour les aider à produire plus de 100 huiles essentielles différentes. Le partenariat avec un groupe de professionnels determinés qui reconnaissent l'importance de la non-négligence du processus de production des huiles essentielles de qualité, permet à dōTERRA de fournir continuellement aux clients des produits uniques et purs.

Tests scientifiques **innovateurs**

Après une récolte et une distillation attentive, chaque lot d'huile essentielle est envoyé au laboratoire de pointe de dōTERRA pour être soumis à une série de tests. Pour garantir le plus haut niveau de qualité, dōTERRA a créé le processus de test CPTG Certified Pure Tested Grade®. Avec des critères rigoureux, les normes CPTG® certifient que les huiles de dōTERRA ne contiennent aucun ajout supplémentaire ou contaminant nocif, mais qu'elles sont pures et authentiques.

Afin de fournir continuellement aux utilisateurs d'huiles essentielles un produit de haute qualité, dōTERRA s'efforce de superviser toutes les méthodes d'essai des huiles essentielles les plus récentes et avancées. Le partenariat avec des experts académiques, industriels et scientifiques a permis à dōTERRA de créer un processus de tests innovateur.

Le laboratoire de dōTERRA ainsi que d'autres laboratoires indépendants et fiables, utilisent les tests suivants pour s'assurer que seules les huiles de haute qualité sont approuvées pour l'utilisation du client:

- **Évaluation organoleptique:** évaluation de l'apparence, de la couleur et de l'arôme de chaque huile.
- **Gravité spécifique:** vérifie la pureté et la qualité de chaque huile essentielle.
- **Chromatographie gazeuse / Spectroscopie de masse (CG/SM):** assure que les propriétés chimiques de chaque huile correspondent au profil chimique escompté.
- **Spectroscopie infrarouge à transformée de Fourier (IRTF):** analyse la composition de l'huile pour s'assurer qu'elle répond aux normes de dōTERRA.
- **Rotation optique:** peut aider à identifier les additifs synthétiques qui n'apparaissent pas dans d'autres tests.
- **Indice de réfraction:** mesure la propagation de la lumière dans l'huile pour s'assurer qu'elle répond aux normes de dōTERRA.
- **Test de contamination:** les huiles sont testées pour détecter les contaminants nocifs, les métaux lourds et les microorganismes potentiellement dangereux.
- **Essais de stabilité:** permet de s'assurer qu'une huile essentielle maintiendra sa pureté et son efficacité pour la longueur de son utilisation prévue.

En plus des normes de tests rigoureuses, dōTERRA utilise la connaissance et l'expertise d'un conseil scientifique composé de spécialistes en chimie, microbiologie, botanique, recherche scientifique, physiologie et sciences nutritionnelles.

Recherche médicale **revolutionnaire** et partenariats

En plus du conseil consultatif scientifique qui aide dōTERRA à rester au premier quant aux tests de pointe des huiles essentielles, dōTERRA reste déterminée à améliorer l'expérience des huiles essentielles en s'associant étroitement avec les professionnels des soins de santé modernes. En collaborant avec des établissements médicaux, des cliniques et des universités de renommée mondiale, dōTERRA fournit continuellement aux utilisateurs des moyens sûrs et efficaces en matière d'utilisation des huiles essentielles.

La recherche joue un rôle important lorsqu'il s'agit de fournir aux utilisateurs de dōTERRA des méthodes d'utilisation sûres et efficaces des huiles essentielles. Le partenariat de dōTERRA avec les hôpitaux, les universités de recherche et d'autres établissements médicaux produisent des recherches utiles qui permettent à dōTERRA d'assurer la sécurité de ses clients en leur donnant des informations sur les meilleures méthodes d'utilisations des huiles essentielles. dōTERRA dispose également d'un conseil consultatif médical composé de professionnels de la santé qui travaille dans l'objectif de développer davantage l'utilisation d'huiles essentielles dans des environnements médicaux.

Des huiles essentielles de **qualité à votre portée**

Toutes les étapes reliées au processus de production des huiles essentielles ont été conçues pour atteindre un seul objectif: apporter des huiles pures et de haute qualité aux membres de dōTERRA. dōTERRA est conscient que le dévouement, la responsabilité, l'efficacité et la précision conduira à une meilleure production des huiles essentielles qui peuvent véritablement influencer la vie de toutes les familles à travers le monde. Grâce à des huiles essentielles de qualité, vous et votre famille peuvent trouver des solutions naturelles liées aux problèmes quotidiens et profiter d'une amélioration saine de votre santé et bien-être, permettant à dōTERRA d'atteindre son objectif, qui est de changer la vie des autres à travers l'utilisation des huiles essentielles pures.

Utilisation des **huiles essentielles**

Vous allez bientôt apprendre qu'il existe des centaines de manières d'utiliser les huiles essentielles de dōTERRA®, y compris pour la relaxation, l'hygiène personnelle, le ménage, la cuisine et bien plus encore. Chaque huile possède au moins une des trois méthodes d'application suivantes: Aromatique Ⓐ, Topique Ⓣ, ou Interne Ⓘ. Dans ce guide, vous constaterez que chaque huile est étiquetée avec une ou plusieurs de ces trois méthodes en utilisant les lettres A, T et I. Voici un guide de référence simple pour vous aider à utiliser les huiles de votre trousse de manière sûre et efficace.

Aromatique Ⓐ
L'huile essentielle peut être diffusée ou inhalée directement pour une expérience aromatique stimulante. Les huiles essentielles aromatiques peuvent être élevantes et peuvent être utilisées pour purifier l'air contre les odeurs indésirables.

Topique Ⓣ
L'huile essentielle est facilement absorbée par la peau et peut-être utilisée avec des huiles de support lorsqu'elle est utilisée comme indiqué.

Interne Ⓘ
L'huile essentielle peut également être ingérée en l'ajoutant aux aliments et boissons comme aromatisant.

SENSIBILITÉ DE LA PEAU

Vous trouverez également l'un des ses trois descripteurs de sensibilité de la peau: Neutre Ⓝ, Sensible Ⓢ ou Diluée Ⓓ. Utilisez ces mots clés pour vous aider à utiliser correctement vos huiles essentielles selon les niveaux de sensibilité de votre peau.

Neutre Ⓝ
L'huile essentielle peut être appliquée sur la peau sans être diluée.

Sensible Ⓢ
L'huile essentielle doit être diluée pour les peaux jeunes ou sensibles.

Diluée Ⓓ
L'huile essentielle doit toujours être diluée avant d'être appliquée sur la peau.

Précautions de sécurité des **huiles essentielles**

Les huiles essentielles pures dōTERRA sont très puissantes. Que vous les appliquiez sur votre peau que vous les consommiez ou que vous les utilisiez de manière aromatique, n'oubliez surtout pas qu'un petit peu vous suffira largement. Suivez toujours les recommandations d'utilisation de dōTERRA. Ces recommandations peuvent être trouvées dans le guide des produits et sur doTERRA.com.

- Lorsque vous appliquez une huile essentielle sur votre peau pour la première fois, il est préférable de la diluer avec une huile de support pour observer la réaction de la peau. Commencez avec une goutte d'huile essentielle et cinq gouttes d'huile de noix de coco fractionnée. Vous pouvez personnaliser ce taux de dilution selon vos besoins, avec le temps, et l'expérience.

- Certaines huiles essentielles sont très puissantes, et elles doivent toujours être diluées avec une huile de support comme l'huile de noix de coco fractionée de dōTERRA, avant de l'appliquer sur votre peau. Ces huiles comprennent: la cannelle de Chine, l'écorce de cannelle, le clou de girofle, le géranium, la citronnelle, l'origan et le thym. Celles-ci sont connues sous le nom d'huiles chaudes. Lorsque vous les utilisez pour la première fois, considérez un taux de dilution d'une goutte d'huile essentielle avec 5 gouttes d'huile de noix de coco fractionnée.

- Certaines huiles essentielles provoquent une photosensibilité pouvant provoquer les coups de soleil plus facilement. Il est préférable d'éviter l'exposition solaire UV (lumière du soleil ou lits de bronzage) pendant au moins 12 heures après avoir appliqué l'huile sur votre peau. Ces huiles comprennent: l'AromaTouch®, la bergamote, l'Easy Air®, le dōTERRA Cheer®, le Citrus Bliss®, l'Elevation®, le dōTERRA Forgive®, le pamplemousse, le InTune®, le citron, le citron vert, le dōTERRA Motivate®, l'On Guard®, le dōTERRA Purify®, le Smart & Sassy®, l'orange sauvage et le Zendocrine®. Vous devez toujours lire les précautions et suivre les instructions d'utilisation marquées sur l'étiquette de tous les produits.

- Les huiles essentielles peuvent généralement être appliquées sur n'importe quel endroit du corps, mais certaines zones doivent être évitées. N'appliquez pas l'huile essentielle sur ou à proximité de l'intérieur du nez, de l'intérieur des oreilles, des yeux, de la peau éraflée ou d'autres zones sensibles.

- Si votre peau commence à devenir rouge, vous démange ou vous brûle après avoir appliqué une huile essentielle, nettoyez votre peau en essuyant délicatement la zone affectée avec un tissu doux, puis utilisez une huile de support comme l'huile de noix de coco fractionnée et essuyez soigneusement la zone affectée.

- Si vous souhaitez ingérer les huiles essentielles, une ou deux gouttes représentent tout ce dont vous avez besoin. Vous pouvez ajouter l'huile essentielle directement dans votre eau ou dans un autre liquide, ou l'utiliser dans une recette.

- Les enfants sont généralement plus sensibles aux huiles essentielles que les adultes. Il est préférable de diluer l'huile essentielle avant de l'appliquer sur la peau de l'enfant, en commençant par les pieds. Pour les bébés de moins de deux ans, l'application aromatique à travers un diffuseur est un bon point de départ.

- Étant donné que les huiles de dōTERRA sont puissantes, assurez-vous qu'elles sont utilisées uniquement sous la supervision d'un adulte. dōTERRA vous recommande de garder vos huiles dans un endroit sûr, à une hauteur élevée et hors de portée. Conservez les huiles essentielles avec l'orifice inclus dans la bouteille et assurez-vous que le couvercle est bien fermé.

- Si vous avez des questions quelconques concernant l'utilisation des huiles essentielles pour vos besoins particuliers, contactez directement votre médecin.

Huiles essentielles simples

Issues de certaines sources naturelles les plus pures au monde, les huiles essentielles simples de dōTERRA® visent à offrir la puissance et la simplicité de la nature directement dans votre foyer. Chaque huile dōTERRA possède une composition chimique et un arôme unique procurant un ensemble exclusif d'avantages pour l'utilisateur. Peu importe vos besoins ou vos préférences, vous n'aurez pas de mal à trouver une huile essentielle dōTERRA qui vous offrira une solution naturelle à vos problèmes quotidiens.

Arborvitae

Connu sous le nom d'«arbre de la vie» et apprécié pour ses propriétés de conservation exceptionnelles, l'huile essentielle d'arborvitae agit comme agent nettoyant puissant pour la peau.

Utilisations cosmétiques:

- Ajoutez à *votre routine de soins de la peau pour profiter de ses propriétés de nettoyage.*
- *Appliquez sur la peau pendant votre séance de méditation pour un arôme paisible et apaisant.*
- *Appliquez sur la plante des pieds pour favoriser un sentiment d'apaisement.*
- *Mélangez avec une quantité égale d'orange sauvage et de cannelle de Chine puis appliquez sur les poignets pour un arôme réconfortant.*

Utilisations quotidiennes:

- Ajoutez quelques gouttes sur une boule de coton et placez-la dans vos placards ou tiroirs.
- Mélangez 10 gouttes d'arborvitae à ½ verre d'eau dans un vaporisateur et utilisez comme nettoyant pulvérisateur sur les surfaces de votre maison.
- Mélangez quatre gouttes d'arborvitae et deux gouttes de citron, avec de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez comme un nettoyant préservateur du bois.

ⒶⓉ|Ⓝ

Arbre à thé Touch
Profitez des avantages de l'arbre à thé, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ|Ⓝ

Arbre à thé

L'arôme de l'arbre à thé est frais et réconforant, tandis que l'huile essentielle peut être utilisée quotidiennement pour ses propriétés de nettoyage et de rajeunissement de l'apparence de la peau.

Utilisations cosmétiques:

- *Utilisez dans un bain de bouche pour une haleine plus fraîche.*
- *Appliquez sous les aisselles comme déodorant naturel.*
- *Ajoutez quelques gouttes à de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur les pieds fatigués, secs ou fissurés.*
- *Mélangez de l'huile essentielle d'arbre à thé avec le bois de cèdre et appliquez sur le visage après le rasage pour un après-rasage revigorant.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez avec des huiles essentielles d'agrumes pour un arôme rafraîchissant.
- Ajoutez quelques gouttes dans la machine à laver pour rafraîchir vos vêtements.
- Ajoutez cinq gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé dans un vaporisateur rempli d'eau et utilisez sur les surfaces de votre maison.

Ⓐ Ⓣ|Ⓝ

Baies de genévrier

Dérivé des arbres de type conifère, l'huile essentielle de genévrier a une riche histoire d'utilisations traditionnelles. Elle est utilisée comme agent de nettoyage naturel et aussi comme tonique naturel pour la peau.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez comme tonique naturel pour la peau après avoir avoir nettoyé le visage.*
- *Appliquez une goutte sur la peau pour favoriser un teint lumineux.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la peau après votre séance d'exercice physique quotidienne.*
- *Utilisez dans un bain de bouche pour maintenir les gencives, les dents et la bouche en bonne santé.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez avec des huiles d'agrumes pour rafraîchir l'air.
- Diffusez avant le coucher pour un parfum naturel et relaxant.
- Appliquez sur un chiffon chaud et essuyez les poignées de porte pour un nettoyage en profondeur.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Basilic

Le basilic est une huile polyvalente qui est connue pour son arôme apaisant et pour sa sensation de rafraîchissement sur la peau. Le basilic ajoute également de la saveur à vos recettes de cuisine et est aussi un complément utile pour n'importe quelle collection d'huiles essentielles.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la peau par temps chaud pour une sensation de fraîcheur.*
- *Appliquez sur la nuque lorsque vous étudiez ou lorsque vous lisez pour un arôme énergisant.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur l'abdomen pour un massage apaisant.*
- *Mélangez une goutte de basilic et une goutte d'arbre à thé avec de l'huile de noix de coco fractionnée, puis appliquez sur la nuque et derrière les oreilles pour une expérience apaisante sur la peau.*

Utilisations alimentaires:

- Mélangez de l'huile d'olive avec de l'huile de basilic pour tremper votre pain à l'Italienne.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez avec le citron vert, la bergamote ou la menthe poivrée pour un effet revigorant.
- Diffusez pour un arôme relaxant lorsque vous étudiez, lisez ou menez à terme un projet.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Bergamote

Considérée comme une huile d'agrumes exceptionnelle, la bergamote produit à la fois un arôme apaisant et un arôme réconfortant, parfait pour apaiser l'esprit. Tout comme d'autres huiles d'agrumes, elle possède des propriétés de nettoyage considérables et un arôme agréable.

Utilisations cosmétiques:

- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage apaisant.*
- *Ajoutez une goutte dans votre routine de soins de la peau le soir pour profiter de ses propriétés nettoyantes.*
- *Appliquez sur la plante des pieds avant le coucher pour un parfum relaxant.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez dans vos desserts pour un goût unique d'agrumes.
- Améliorez le goût de votre thé habituel en y ajoutant de la bergamote pour un thé style Earl Grey.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme relaxant avant le coucher.
- Diffusez lorsque vous êtes en classe, au travail, ou à la maison pour créer un sentiment de calme.

ⒶⓉⒾ|Ⓢ

Bois de cèdre

Le bois de cèdre émet un arôme chaleureux et boisé qui suscite des sentiments de bien-être et de vitalité, et il est souvent utilisé pendant les massages pour favoriser la détente et la relaxation.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez une goutte dans votre tonique pour le visage afin de profiter de ses propriétés éclaircissantes.*
- *Ajoutez dans un bain chaud pour favoriser un environnement relaxant.*
- *Avant vos séances d'exercice physique, appliquez une à deux gouttes sur la poitrine et massez.*
- *Améliorez l'apparence des imperfections de la peau en appliquant directement une goutte sur la zone affectée.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez en fin de journée pour un arôme relaxant.
- Diffusez dans votre bureau ou dans un lieu de travail pour un arôme paisible lorsque vous avez besoin de vous sentir confiant.
- Ajoutez quelques gouttes sur une boule de coton et placez-la dans vos placards ou autres sections de la maison.

Ⓐ Ⓣ | Ⓢ

Bois de santal / Bois de santal Hawaïen

Le bois de santal est un nom donné à un ensemble de bois parfumés qui, contrairement à d'autres bois aromatiques, peuvent conserver leur parfum pendant des décennies. Le bois, tout autant que l'huile de cette plante ont été très valorisés pendant des siècles.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez deux gouttes dans un bain chaud pour favoriser la relaxation.*
- *Ajoutez dans un shampoing ou un hydratant pour améliorer l'apparence des cheveux et de la peau.*
- *Ajoutez deux gouttes dans un bain de vapeur pour nourrir et rajeunir l'apparence de la peau.*
- *Utilisez dans votre routine de soins de la peau pour un teint lisse et en bonne santé.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez au coucher pour un parfum reposant.
- Diffusez dans les pièces de votre maison après une journée stressante ou avant de méditer.
- Ajoutez quelques gouttes sur une boule de coton et placez-la dans la ventilation de votre voiture pour un arôme apaisant lorsque vous conduisez..

ⒶⓉ|Ⓝ

Cannelle de Chine

Reconnue en tant qu'huile de réchauffement, l'huile essentielle de cannelle de Chine vient de la même famille que l'écorce de cannelle de Ceylan. La cannelle de Chine possède un parfum apaisant et épicé, et détient des avantages uniques pour le corps et l'esprit.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la nuque pour un effet calmant.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez sur les muscles pour une sensation de réchauffement.*
- *Mélangez une goutte d'huile essentielle de cannelle de Chine avec une goutte d'orange sauvage et appliquez sur les poignets pour un arôme réconfortant.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez une goutte dans votre eau pour soutenir l'hydratation au cours d'activités en plein air.
- Ajoutez une goutte de cannelle de Chine et deux gouttes de citron dans de l'eau chaude pour créer un thé apaisant.

Utilisations quotidiennes:

- Ajoutez une goutte dans votre eau lorsque vous passez la serpillère pour profiter de son arôme agréable ainsi que de ses avantages de nettoyage.
- Mélangez avec de l'huile essentielle de tangerine et diffusez pendant les saisons froides pour un arôme chaud et épicé.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓓ

Cardamome

Souvent utilisée pour donner plus de saveur aux aliments et aux boissons, l'huile essentielle de cardamome est très utile dans la cuisine et peut également favoriser des sentiments de calme et de relaxation.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez une goutte dans un bain chaud pour favoriser la relaxation.*
- *Appliquez sur la poitrine et respirez profondément pour un arôme énergisant.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage revigorant.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez dans votre chocolat fait maison pour une saveur unique.
- Ajoutez aux pains, viandes et salades pour leur donner plus de saveur.

Utilisations quotidiennes:

- Mélangez avec de l'huile essentielle de lavande et diffusez pour un arôme relaxant.
- Diffusez pour un arôme pur et rafraîchissant pour illuminer votre journée.
- Appliquez sur les paumes des mains et inhalez pour un sentiment d'harmonie mentale.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Citron

Reconnue pour ses qualités revigorantes et son efficacité pour le nettoyage, l'huile essentielle de citron est l'une des huiles essentielles les plus vendues et les plus populaires de dōTERRA, en raison de sa polyvalence. Elle présente d'innombrables avantages pour n'importe quel utilisateur.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez à un savon à mains pour aider à éliminer la graisse après un travail d'entretien sur une voiture ou sur un vélo.*
- *Ajoutez à votre routine de soins de la peau pour un teint frais, lumineux et en bonne santé.*
- *Mélangez avec du bicarbonate de soude et de l'huile de noix de coco fractionnée puis frottez sur les dents pendant deux minutes et rincez pour un effet éclaircissant.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez deux gouttes à votre eau pour une boisson désaltérante plus savoureuse.
- Utilisez dans vos recettes de dessert préférées pour une saveur rafraîchissante d'agrumes.

Utilisations quotidiennes:

- Versez quelques gouttes d'huile de citron sur un chiffon pour vous aider à nettoyer et éliminer les taches difficiles.
- Ajoutez dans un vaporisateur rempli d'eau pour nettoyer les comptoirs et autres surfaces de la maison.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Citronnelle

L'huile essentielle de citronnelle est fréquemment utilisée dans les produits de soins de la peau en raison de ses propriétés de nettoyage. Elle a un arôme herbacé qui favorise un sentiment de prise de consience et elle est idéale pour les massages thérapeutiques.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez dans votre nettoyant pour le visage pour profiter de ses propriétés de nettoyage.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la peau pour un massage apaisant.*
- *Mélangez avec de l'huile d'arbre à thé et appliquez sur les orteils pour maintenir les ongles en bonne santé.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la peau après une séance d'exercice pour une sensation de rafraîchissement.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez aux soupes et plats salés pour un goût unique d'agrumes et de plantes.

Utilisations quotidiennes:

- Profitez du parfum de la citronnelle sur la terrasse lors d'un événement en plein air.
- Versez quelques gouttes sur un chiffon pour nettoyer les tables, comptoirs et autres surfaces de la maison.

ⒶⓉⒾ|Ⓢ

Citron vert

Connue pour ses avantages naturels de nettoyage et pour son parfum énergisant et équilibrant, l'huile essentielle de citron vert est capable de nettoyer et de réconforter lorsqu'elle est appliquée sur la peau ou lorsqu'elle est diffusée.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez dans votre nettoyant pour le visage pour donner à votre teint une apparence plus saine.*
- *Mélangez plusieurs gouttes avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez sur vos cuticules.*
- *Mélangez une goutte avec un shampoing dans vos mains, puis massez les cheveux et le cuir chevelu pour un nettoyage plus approfondi.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez deux gouttes de citron vert dans de l'eau potable pour une saveur rafraîchissante.
- Ajoutez une goutte à vos salsas, guacamoles ou autres trempettes pour obtenir une saveur plus distincte.

Utilisations quotidiennes:

- Versez quelques gouttes sur un chiffon pour vous aider à nettoyer et à éliminer les taches difficiles.
- Ajoutez dans un vaporisateur rempli d'eau pour nettoyer les tables, comptoirs et autres surfaces de la maison.

ATI|S

Clou de girofle

Les caractéristiques de réchauffement et de nettoyage du clou de girofle donnent à cette huile énergisante et stimulante une place idéale dans vos massages, diffusions et recettes.

Utilisations cosmétiques:

- Versez *une goutte sur votre brosse à dents avant d'appliquer le dentifrice.*
- *Mélangez avec la lotion dōTERRA Spa pour mains et corps pour un effet réchauffant.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la peau pour un massage apaisant.*
- *Ajoutez une goutte dans un verre d'eau de 60 ml de et gargarisez-vous pour une haleine plus fraiche.*
- *Mélangez deux gouttes de clou de girofle et deux gouttes d'arbre à thé avec du miel pour un masque clarifiant pour le visage.*

Utilisations alimentaires:

- Utilisez l'huile essentielle de clou de girofle à la place de clou de girofle sec dans vos recettes de pâtisseries.

Utilisations quotidiennes:

- Mélangez deux gouttes de clou de girofle, de cannelle et de tangerine dans votre vaporisateur et vaporisez dans les pièces de votre maison pour un effet énergisant.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓓ

Copaïer

L'huile essentielle de copaïer provient de la résine de l'arbre du copaïer. Elle est largement utilisée dans l'industrie des produits cosmétiques et des parfums et possède un arôme boisé et épicé.

Utilisations cosmétiques:

- *Mélangez avec 60 ml d'eau et gargarisez-vous.*
- *Ajoutez une goutte dans un bain chaud pour un arôme apaisant.*
- *Ajoutez deux gouttes de copaïer et de sel d'Epsom dans un bain chaud.*
- *Ajouter dans votre hydratant pour améliorer l'apparence d'une peau saine.*
- *Masser les mains, les poignets et les coudes pour un effet apaisant et hydratant.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme énergisant pendant vos activités quotidiennes.
- Ajoutez deux gouttes de copaïer et deux gouttes d'eucalyptus dans un diffuseur pour un mélange revigorant.

Ⓐ Ⓣ | Ⓢ

Coriandre

L'huile de coriandre est très apaisante et rafraîchissante pour la peau. Elle ajoute aussi un arôme de plantes frais dans n'importe quel mélange d'huiles essentielles diffusé. Les usages culinaires de la coriandre sont sans fin, et elle ajoute notamment une touche savoureuse aux viandes, salades, sauces et guacamoles.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez dans un bain de bouche pour une haleine plus fraîche.*
- *Ajoutez dans votre hydratant pour apaiser la peau et profiter d'un arôme frais.*
- *Appliquez sur la plante des pieds pour créer un arôme frais et paisible avant le coucher.*
- *Appliquez sur les ongles et les orteils pour les maintenir propres et en bonne santé.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez sur la peau pour un effet apaisant et rafraîchissant.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez dans vos trempettes, salsas et guacamoles pour un goût de plantes frais.

Utilisations quotidiennes:

- Ajoutez de l'huile de coriandre et des huiles essentielles d'agrumes dans un diffuseur pour un arôme de plantes frais et doux.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Cyprès

Le parfum pur et rafraîchissant de l'huile essentielle de cyprès est bénéfique car elle favorise l'énergie et la vitalité. Elle Il favorise aussi la bonne humeur et l'amélioration de l'apparence de la peau. Il est également important de souligner que l'huile essentielle de cyprès ne doit jamais être consommée.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez l'huile essentielle de cyprès pour nettoyer et apaiser la peau sèche.*
- *Avant de faire du jogging, appliquez sur les jambes et pieds pour un stimulant énergisant.*
- *Mélangez avec de l'huile essentielle de lavande ou de marjolaine pour un massage apaisant de la nuque.*
- *Appliquez deux gouttes de cyprès sur la poitrine avant de faire du jardinage pour un arôme revigorant.*
- *Ajoutez ½ tasse de sel d'Epsom et une goutte de cyprès dans un bain chaud pour vous détendre après une dure journée.*

Utilisations quotidiennes:

- Mélangez trois gouttes de cyprès avec trois gouttes de citron vert pour un parfum revigorant.
- Appliquez deux gouttes sur un chiffon chaud avant de nettoyer les surfaces de votre maison pour un nettoyage en profondeur.

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

Écorce de canelle

Tirée de l'écorce parfumée des arbres, l'huile essentielle d'écorce de cannelle fournit des propriétés de nettoyage remarquables, tout en produisant un arôme épicé et réchauffant.

Utilisations cosmétiques:

- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pour un massage réchauffant.*
- *Ajoutez une goutte dans un verre d'eau de 60 ml et gargarisez-vous pour un bain de bouche rafraîchissant.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur les poignets et les chevilles avant les activités en plein air.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez une goutte dans une tasse de thé avec du miel pendant les mois d'hiver.
- Utilisez l'huile essentielle d'écorce de cannelle à la place de la cannelle sèche dans vos recettes pour un goût délicieux et épicé.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pendant les saisons froides pour un arôme revigorant.
- Ajoutez dans un vaporisateur rempli d'eau pour nettoyer les comptoirs et autres surfaces de votre maison.

ⒶⓉⒾ|Ⓓ

Encens Touch
Profitez des avantages de l'huile essentielle d'encens, diluée dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓝ

Encens

En raison de sa composition chimique, l'huile essentielle d'encens possède des propriétés de renouvellement considérables qui lui donnent grande variété d'utilisations. Pendant des siècles, l'encens a été utilisé pour ses caractéristiques d'embellissement particulièrement pour le rajeunissement de l'apparence de la peau et la favorisation des sentiments de détente.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez deux gouttes dans une crème ou lotion hydratante pour apaiser et hydrater la peau sèche.*
- *Ajoutez quelques gouttes dans un bain chaud pour un arôme apaisant.*
- *Versez une goutte sur votre brosse à dents avant d'appliquer le dentifrice pour nettoyer les gencives, la bouche et les dents.*
- *Appliquez l'encens sur la paume des mains et sur les pieds pour un effet réchauffant et apaisant après une activité fatigante.*
- *Appliquez l'encens sur les cuticules et les ongles pour les maintenir en bonne santé.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez l'encens pendant une séance de yoga ou de méditation pour favoriser la concentration.
- Diffusez l'encens pour favoriser des sentiments de paix et de satisfaction.

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

Eucalyptus

L'eucalyptus de dōTERRA provient des arbres à feuilles persistantes qui peuvent atteindre jusqu'à 15 mètres de hauteur. La structure chimique de l'huile essentielle d'eucalyptus est parfaite pour créer un massage apaisant.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez quotidiennement sur le bas de l'abdomen pour un massage apaisant.*
- *Ajoutez une goutte dans un hydratant et appliquez sur la peau pour obtenir des avantages revitalisants.*
- *Versez trois gouttes d'eucalyptus sur le plancher de votre douche pour revigorer vos sens.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée, appliquez sur la poitrine et respirez profondément.*
- Versez *une à deux gouttes sur la paume de vos mains, frottez et inhalez profondément pour un arôme revigorant.*

Utilisations quotidiennes:

- Pendant les mois d'hiver, diffusez l'huile d'eucalyptus pour favoriser la vitalité.
- Diffusez pour profiter de ses propriétés de purification et pour lutter contre les mauvaises odeurs.

Ⓐ Ⓣ | Ⓢ

Fenouil (Doux)

Le fenouil possède un arôme et un goût unique de réglisse, et peut être utilisé pour apporter plus de saveur aux desserts ou pour purifier l'air grâce à son parfum doux. Le fenouil peut aussi apaiser la peau sèche.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez une goutte dans 60 ml d'eau et gargarisez-vous pour une haleine plus fraîche.*
- *Mélangez à un hydratant et appliquez sur la peau pour la maintenir en bonne santé.*
- *Appliquez une à deux gouttes au niveau de l'estomac pour un massage abdominal apaisant.*
- *Mélangez une goutte de fenouil à une goutte de lavande puis appliquez sur la nuque et la poitrine pour favoriser la relaxation.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez dans vos desserts pour une saveur de réglisse distincte.
- Ajoutez une goutte de fenouil dans de l'eau ou du thé lorsque vous avez des envies de sucreries.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez l'huile de fenouil à la maison ou au bureau pour un arôme énergisant visant à soutenir votre productivité tout au long de la journée.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓢ

Gaulthérie odorante

L'huile essentielle de gaulthérie odorante contient des propriétés apaisantes et renouvelantes qui peuvent être perçues lorsqu'elle est appliquée sur la peau ou lorsqu'elle est diffusée.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez une goutte de gaulthérie odorante dans un bain chaud pour vous détendre.*
- *Appliquez sur la nuque et les épaules pour un massage revigorant.*
- *Ajoutez quelques gouttes sur une boule de coton et mettez-la dans votre sac de sport, corbeille ou autre endroit pour masquer les mauvaises odeurs.*
- *Mélangez une goutte d'huile essentielle de gaulthérie odorante avec de l'huile de noix de coco fractionéee pour un massage réchauffant et apaisant.*
- *Appliquez quelques gouttes sur les points réflexes des pieds avant le coucher.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme doux et réconfortant.
- Mélangez une quantité égale d'huile de gaulthérie odorante et de Citrus Bliss® dans un diffuseur pour un arôme énergisant.

Ⓐ Ⓣ | Ⓢ

Géranium

Longtemps utilisée pour ses propriétés d'embellissement l'huile essentielle de géranium est extrêmement bénéfique pour améliorer l'apparence des cheveux et de la peau. Elle est également connue pour son aptitude à créer un sentiment d'harmonie du corps et de l'esprit.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sous les aisselles avant d'utiliser le déodorant.*
- *Mélangez une goutte dans un shampoing pour une hydration équilibrée des cheveux.*
- *Appliquez sur la peau après la douche pour un effet de lissage approfondi.*
- *Ajoutez deux gouttes de géranium dans un hydratant pour le visage et appliquez deux fois par jour.*
- *Appliquez directement sur la peau ou faite un bain de vapeur pour le visage pour embellir l'apparence de la peau.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur les poignets pour un parfum naturel.*

Utilisations quotidiennes:

- Ajoutez à une quantité égale d'huile essentielle de citron et de pamplemousse dans un diffuseur et diffusez pour un arôme relaxant semblable à celui du printemps.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓢ

Gingembre

L'huile essentielle de gingembre de dōTERRA provient du rhizome frais de la plante de gingembre. Lorsqu'elle est utilisée comme épice culinaire, le gingembre ajoute de la saveur à une variété de plats.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur le bas de l'abdomen pour un massage apaisant.*
- Versez *une goutte de gingembre sur la paume des mains et inhalez pendant les promenades en voiture.*
- *Ajoutez une goutte dans un bain chaud pour une expérience aromatique apaisante.*

Utilisations alimentaires:

- Mélangez à de l'huile essentielle de citron et du miel dans de l'eau tiède pour un thé apaisant.
- Utilisez une goutte d'huile essentielle de gingembre à la place du gingembre entier dans des recettes savoureuses sucrées.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez l'huile essentielle de gingembre pour un arôme énergisant en fin d'après-midi.
- Pendant les saisons froides, diffusez trois gouttes avec deux gouttes d'huile essentielle d'orange sauvage pour un arôme réchauffant.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓢ

Graine de coriandre

La coriandre posséde un arôme frais et herbacé, est apaisante pour l'esprit et le corps et est très bénéfique pour la peau. L'huile de coriandre est aussi unique qu'efficace.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez dans votre nettoyant pour le visage pour favoriser l'apparence d'une peau saine.*
- *Appliquez sur la nuque ou sur la plante des pieds après une longue journée.*
- *Appliquez sur les jambes pour un massage apaisant après une courte séance d'exercice.*
- *Appliquez sous les aisselles avant d'appliquer votre déodorant pour lutter contre les mauvaises odeurs.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez votre peau pour un effet apaisant.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez une goutte dans vos recettes de curry pour plus de saveur.

Utilisations quotidiennes:

- Mélangez avec de l'huile essentielle de menthe poivrée et diffusez pour un arôme stimulant.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Hélichryse

Connue pour rajeunir l'apparence de la peau, l'huile essentielle d'hélichryse favorise notamment un teint jeune et rayonnant. Elle a aussi été utilisée au cours de l'histoire dans les pratiques médicinales à base de plantes en raison de ses nombreux avantages.

Utilisations cosmétiques:

- *Massez sur les tempes et sur la nuque pour une sensation unique.*
- *Utilisez dans un bain de bouche pour maintenir les gencives, les dents et la bouche en bonne santé.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la peau pour un effet de rafraîchissement.*
- *Ajoutez dans votre routine quotidienne de soins du visage pour favoriser un teint jeune et rayonnant.*
- *Utilisez lors d'un massage intégral du corps pour favoriser la vitalité et l'énergie.*
- *Améliorez l'apparence des imperfections de la peau en appliquant directement une goutte sur la zone affectée.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme énergisant qui réduit les sensations de fatigue mentale.

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

Jasmin Touch

Considéré comme le "roi des fleurs", le jasmin est apprécié pour son arôme très parfumé et pour sa capacité à réduire l'apparence des imperfections de la peau, tout en favorisant un teint rayonnant et en bonne santé.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la zone souhaitée pour hydrater la peau.*
- *Utilisez pendant un massage pour une expérience apaisante et relaxante.*
- *Ajoutez dans votre routine de soins de la peau pour un teint rayonnant.*
- *Appliquez sur les poignets et la nuque comme parfum personnel unique.*
- *Appliquez sur la peau après une bonne douche pour un parfum relaxant et stabilisant.*

Ⓣ|Ⓝ

Lavande

Le parfum léger et floral de l'huile essentielle de lavande peut produire des effets apaisants, reposants et relaxants pour l'utilisateur. Dans cette perspective, l'huile essentielle de lavande a une variété illimitée d'applications.

Utilisations cosmétiques:

- Ajoutez *une goutte dans une crème ou lotion hydratante pour apaiser la peau sèche.*
- *Ajoutez dans un shampoing pour des cheveux épais et en bonne santé.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la peau pour une sensation de rafraîchissement.*
- *Appliquez sur la plante des pieds avant le coucher pour un arôme relaxant, favorisant un sommeil paisible.*

Utilisations alimentaires:

- Mélangez à de l'huile de citron et du miel dans un thé chaud pour un sentiment de relaxation.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez l'huile essentielle de lavande avant le coucher pour un arôme apaisant.
- Rafraîchissez et purifiez les placards, les matelas ou l'air en mélangeant l'huile essentielle de lavande dans un vaporisateur rempli d'eau, puis vaporisez.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓝ

Lavande Touch

Profitez des avantages de l'huile essentielle de lavande, diluée dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓝ

Marjolaine

Aussi connue sous le nom de «joie des montagnes», la marjolaine était considérée par les Grecs et les Romains comme un symbole de bonheur. Dans les applications modernes, la marjolaine est valorisée pour ses propriétés apaisantes.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez l'huile de marjolaine avant le coucher pour un parfum calmant.*
- *Appliquez sur la nuque et les épaules pour un effet relaxant.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la peau après une séance d'exercice pour une sensation rafraîchissante.*

Utilisations alimentaires:

- Utilisez de l'huile de marjolaine dans vos recettes qui nécessitent de la marjolaine séchée.
- Ajoutez dans de l'huile d'olive pour une vinaigrette savoureuse pour salades, marinades ou trempettes de pain.

Utilisations quotidiennes:

- Mélangez de l'huile de marjolaine avec de l'huile de lavande et de l'huile de bois de cèdre pour un arôme relaxant avant le coucher.
- Mélangez de l'huile de marjolaine et de l'huile de lavande dans un vaporisateur rempli d'eau puis vaporisez sur les draps et les couvertures pour un parfum apaisant avant le coucher.

Mélisse

La mélisse, aussi appelée "mélisse citronnelle" a été baptisée ainsi en raison de son parfum d'agrumes frais et doux, réputé pour attirer les abeilles. La mélisse est une huile essentielle rare et extrêmement difficile à produire et elle possède une grande variété d'avantages, dont son arôme apaisant.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez une goutte dans un nettoyant pour le visage pour favoriser l'apparence d'une peau saine.*
- *Appliquez sur la nuque, les épaules ou la poitrine pour un arôme relaxant.*
- *Ajoutez l'huile de mélisse dans votre hydratant quotidien pour une apparence rafraîchie.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur les muscles avant et après une séance d'exercice.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez dans vos tisanes pour une saveur semblable à celle des agrumes.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour créer un parfum relaxant à la maison.
- Ajoutez quelques gouttes d'huile de mélisse dans un vaporisateur rempli d'eau pour nettoyer les surfaces ménagères.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Menthe poivrée

Étant l'une des huiles essentielles les plus vendues de dōTERRA, l'huile essentielle de menthe poivrée, offre un vaste éventail d'avantages, en commençant par la fraîcheur de l'haleine jusqu'à son arôme énergisant. En raison de son efficacité, il s'avère nécessaire de toujours l'avoir à portée de main.

Utilisations cosmétiques:

- *Massez sur la nuque et les épaules pour un arôme rafraîchissant.*
- *Ajoutez dans un shampoing ou revitalisant pour un massage stimulant des cheveux.*
- *Ajoutez dans une compresse d'eau froide ou dans un bain de pieds pour vous rafraîchir pendant les saisons chaudes.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la peau après une séance d'exercice pour une sensation de rafraîchissement.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez une ou deux gouttes à vos recettes de smoothie pour un gout rafraîchissant.

Utilisations quotidiennes:

- Ajoutez de l'huile de menthe poivrée dans un vaporisateur rempli d'eau et vaporisez autour des fenêtres et des portes pour un nettoyage plus approfondi.
- Diffusez cinq gouttes d'huile de menthe poivrée pour un arôme énergisant.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓢ

Menthe poivrée Touch

Profitez des avantages de l'huile essentielle de menthe poivrée, diluée dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓝ

Menthe verte

Bien connue pour sa saveur douce et mentholée, la menthe verte est généralement utilisée pour faire la cuisine, mais elle peut également être appliquée sur la peau ou diffusée en raison de ses nombreux avantages puissants. La menthe verte est aussi une alternative plus légère comparée à d'autres huiles essentielles de menthe.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez trois à quatre gouttes sur le plancher de votre douche pour un arôme rafraîchissant et réconfortant.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur le dos, la nuque et les épaules.*
- *Mélangez 10 gouttes dans un vaporisateur rempli d'eau et pulvérisez sur le corps pour obtenir un arôme distinctif.*
- Versez *sur la brosse à dents avant d'appliquer le dentifrice pour plus de saveur et de sensation de nettoyage.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez une goutte dans du chocolat chaud ou du thé pour une saveur revigorante.
- Ajoutez une goutte d'huile de menthe verte dans vos desserts, boissons, salades ou entrées.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour favoriser un arôme apaisant pendant les longs mois d'hiver.

ⒶⓉⒾ|Ⓢ

Myrrhe

Certaines documentations anciennes suggèrent que la myrrhe était jugée si précieuse qu'elle était parfois considérée comme ayant la même valeur que l'or. L'huile essentielle de myrrhe est dérivée de la résine gommeuse du petit arbre épineux de myrrhe et a été utilisée pendant des siècles pour ses nombreux avantages.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez une goutte dans votre nettoyant pour le visage pour revitaliser l'apparence de la peau.*
- *Versez une à deux gouttes sur votre dentifrice pour un nettoyage plus approfondi.*
- *Utilisez en conjonction avec un massage du corps complet pour un soulagement total.*
- *Diluez une goutte de myrrhe dans un verre d'eau de 60 ml puis gargarisez-vous.*
- *Mélangez de l'huile de myrrhe avec de l'huile de camomille romaine dans un bain pour une expérience relaxante semblable à de l'aromathérapie.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez l'huile de myrrhe pour un parfum apaisant avant le coucher.
- Ajoutez dans un vaporisateur rempli d'eau pour nettoyer les tables, comptoirs et autres surfaces de la maison.

ⒶⓉ|Ⓝ

Nard

Historiquement utilisée pour la relaxation et pour son arôme réconfortant, l'huile essentielle de nard possède un parfum apaisant et est aussi un agent purifiant pour la peau.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur l'abdomen pour un massage revigorant.*
- *Ajoutez l'huile de nard dans un bain de pieds chaud pour favoriser la relaxation.*
- *Ajoutez une goutte dans un shampoing et massez les cheveux et le cuir chevelu.*
- *Mélangez une goutte de nard à un hydratant pour lisser ou adoucir la peau.*
- *Appliquez sur les ongles et les orteils pour les rendre plus propres et les maintenir en bonne santé.*
- *Appliquez sur la nuque ou sur les tempes pour favoriser des sentiments de tranquillité et de relaxation.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour favoriser des sentiments de tranquillité et de relaxation.

ⒶⓉ|Ⓝ

Néroli Touch

L'huile essentielle de néroli provient des fleurs de l'oranger amer. Son arôme est connu pour favoriser la relaxation et favoriser un sentiment général de bien-être.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la zone souhaitée pour apaiser la peau sèche.*
- *Appliquez sur la nuque pour un parfum relaxant.*
- *Appliquez sur les poignets et inhalez pour un arôme apaisant.*
- *Mélangez de l'huile de néroli à de l'huile de lavande pour un massage aromatique relaxant.*
- *Ajoutez de l'huile de néroli dans votre routine de soins de beauté pour un teint plus jeune.*

Ⓣ | Ⓝ

Orange sauvage

Comme beaucoup d'autres huiles essentielles d'agrumes, l'huile essentielle d'orange sauvage est très réputée pour ses propriétés de nettoyage et elle possède également un arôme aromatisant et rafraîchissant.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez dans votre routine d'hygiène bucco-dentaire quotidienne.*
- *Utilisez lors d'un massage complet du corps pour un parfum rafraîchissant. (Évitez la lumière UV).*
- *Versez une goutte d'huile d'orange sauvage, de menthe poivrée et d'encens sur la paume des mains et inhalez profondément pour un arôme énergisant.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez dans votre eau pour plus de saveur.
- Ajoutez une goutte d'orange sauvage dans vos recettes préférées pour un goût rafraîchissant.

Utilisations quotidiennes:

- Mélangez 10 gouttes d'orange sauvage dans un vaporisateur rempli d'eau pour nettoyer les surfaces de votre maison.
- Placez quelques gouttes dans votre filtre à air et éliminez les mauvaises odeurs de votre maison.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Origan

L'origan est l'une des huiles essentielles les plus puissantes et efficaces au monde. Elle a été utilisée depuis des siècles pour ses nombreux avantages. Elle est notamment utilisée comme épice culinaire et aussi comme amplificateur et égaliseur dans les mélanges d'huiles essentielles.

Utilisations cosmétiques:

- *Mélangez une goutte dans un shampoing pour apaiser le cuir chevelu sec et approfondir le nettoyage.*
- *Mélangez une goutte avec de l'huile de noix de coco fractionnée et frottez dans les mains, tel un désinfectant.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la poitrine pour un massage apaisant.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur les ongles et les cuticules pour les maintenir en bonne santé.*

Utilisations alimentaires:

- Utilisez l'huile d'origan dans les recettes italiennes qui nécessitent une cuillère à soupe d'origan sec.

Utilisations quotidiennes:

- Ajoutez dans un vaporisateur rempli d'eau pour nettoyer les tables, comptoirs et autres surfaces de la maison.
- Diffusez avec de l'huile essentielle de menthe poivrée et de l'huile essentielle de citron vert pour un arôme revigorant durant les mois d'hiver.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓓ

Origan Touch

Profitez des avantages de l'huile essentielle d'origan, diluée dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓓ

Pamplemousse

Semblable à d'autres huiles d'agrumes, le pamplemousse est bénéfique pour son arôme réconfortant. Le pamplemousse est également réputé pour ses propriétés de nettoyage et est fréquemment utilisé dans les produits de soins de la peau pour favoriser l'apparence d'une peau saine.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez dans un shampoing pour un nettoyage et un éclat supplémentaire.*
- *Ajoutez dans votre routine de soins du visage au coucher pour améliorer l'apparence de la peau. (Évitez la lumière UV)*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez sur la peau pour une expérience apaisante.*

Utilisations alimentaires:

- Utilisez dans vos recettes de desserts préférées pour une saveur rafraîchissante d'agrumes.
- Ajoutez deux gouttes dans un verre d'eau lorsque vous avez des envies de sucreries.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour profiter de son arôme viviant qui favorise la concentration.
- Mélangez avec l'eau de votre vaporisateur et appliquez sur les surfaces de votre maison pour un nettoyage plus approfondi.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Patchouli

Bien connue pour son parfum doux et musqué, l'huile essentielle de patchouli possède des avantages importants pour la peau tout en produisant un parfum équilibré et une sensation de réconfort.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sous les aisselles comme déodorant naturel.*
- *Ajoutez dans votre hydratant quotidien pour favoriser un teint éclatant.*
- *Mélangez une goutte dans votre shampoing et massez les cheveux pour apaiser le cuir chevelu sec.*
- *Mélangez une quantité égale d'huile de patchouli et de de menthe poivrée et appliquez sur les tempes et la nuque après une longue journée de travail.*
- *Mélangez ½ cuillère à café de bicarbonate de soude, deux cuillères à soupe d'eau, deux gouttes d'huile de menthe poivrée et une goutte d'huile de patchouli pour créer un bain de bouche.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme équilibré et une sensation de réconfort.
- Ajoutez 10 gouttes dans un vaporisateur rempli d'eau et pulvérisez sur le corps lorsque vous êtes dehors pour un arôme agréable.

ⒶⓉ|Ⓝ

Poivre noir

Bien connue pour son utilisation culinaire, l'huile essentielle de poivre noir ajoute beaucoup de saveur à vos repas et peut également être ingérée ou inhalée pour une grande variété de bénéfices.

Utilisations cosmétiques:

- Versez sur *les paumes de vos mains et inhalez directement pour profiter de son arôme énergisant.*
- *Ajoutez à de l'huile de noix de coco pour un massage réchauffant et apaisant.*
- *Appliquez sur la pante des pieds pour un réveil revigorant.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur l'abdomen pour un massage revigorant.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez dans vos desserts au chocolat pour une saveur unique.
- Ajoutez aux soupes, viandes, plats de résistance, sauces et vinaigrettes de salades pour plus de saveur.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme revigorant pendant une longue journée de travail.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓢ

Romarin

Le romarin est un arbuste aromatique à feuillages persistants, dont les feuilles sont fréquemment utilisées pour donner de la saveur aux aliments comme la farce, le porc, le rôti d'agneau, le poulet et la dinde. Parallèlement aux utilisations culinaires, le parfum herbacé et énergisant du romarin est fréquemment utilisé à travers un diffuseur.

Utilisations cosmétiques:

- *Mélangez avec de l'huile essentielle d'arbre à thé et de basilic pour un massage stimulant du cuir chevelu.*
- *Ajoutez cinq gouttes d'huile essentielle de romarin dans un shampoing pour favoriser des cheveux en bonne santé.*
- *Mélangez à de l'huile de romarin et d'encens avec du sel d'Epsom pour un bain rafraîchissant.*
- *Mélangez de l'huile essentielle de gaulthérie odorante avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage apaisant.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez une à deux gouttes d'huile de romarin aux viandes et à vos plats préférés.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez avec de l'huile essentielle de lavande pour un parfum apaisant.
- Diffusez lorsque vous étudiez pour un arôme stimulant.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Rose Touch

Le processus intense de récolte et de distillation des pétales de rose produit un arôme doux qui est bien connu dans l'industrie du parfum et des huiles essentielles. La rose Touch peut également être utilisée comme parfum personnel romantique.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur le cou et les poignets comme parfum personnel.*
- *Utilisez la rose Touch pendant un massage pour une expérience enrichissante.*
- *Appliquez sur la nuque et sur la plante des pieds pour un arôme émotionnellement réconfortant.*
- *Ajoutez dans votre routine de soins de la peau au coucher pour aider à maintenir les niveaux d'hydratation dans la peau.*
- *Appliquez sur les zones concernées deux fois par jour pour favoriser l'apparence d'une peau plus saine.*

Ⓣ|Ⓝ

Sapin de Douglas

Extrait des branches et des feuilles du sapin de Douglas, cette huile essentielle possède de nombreux avantages notamment pour l'amélioration de l'apparence de la peau.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez une goutte sur les mains et inhalez pour un arôme apaisant et énergisant.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur la poitrine pour un massage revitalisant.*
- *Ajoutez une goutte dans votre gel de douche pour un arôme énergisant et pour un nettoyage approfondi.*
- *Mélangez une goutte de sapin de Douglas avec deux gouttes de gaulthérie odorante pour un massage relaxant.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pendant la saison de fêtes pour un arôme naturel et boisé.
- Ajoutez deux gouttes dans votre vaporisateur tout usage pour un nettoyage naturel plus approfondi.
- Diffusez l'huile de sapin de Douglas avec de l'huile de pamplemousse lorsque vous travaillez pour un parfum stimulant.

ⒶⓉ|Ⓝ

Sapin de Sibérie

Avec un parfum semblable aux arbres de Noël et forêts paisibles, le sapin de Sibérie a longtemps été reconnu pour sa capacité à produire des arômes réconfortants et stabilisants, ainsi que pour sa stimulation des sens.

Utilisations cosmétiques:

- *Massez sur la peau après une séance d'exercice pour un arôme apaisant.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage revigorant.*
- *Versez une à deux gouttes sur le plancher de votre douche pour un parfum énergisant.*
- *Ajoutez dans votre routine de soins de la peau au coucher pour améliorer l'apparence d'une peau saine.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme apaisant lorsque vous travaillez.
- Diffusez pendant les périodes de fêtes pour une atmosphère invitante.
- Ajoutez 10 gouttes dans un vaporisateur rempli d'eau pour une pulvérisation rafraîchissante.

ⒶⓉ|Ⓝ

Sauge sclarée

Largement connue pour ses propriétés calmantes, l'huile de sauge sclarée est relaxante, apaisante et stabilisante, notamment lorsqu'elle est utilisée pour calmer et adoucir la peau sèche.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la peau sèche pour l'apaiser et l'adoucir.*
- *Mélangez avec de l'huile essentielle de lavande dans votre bain pour un parfum apaisant.*
- *Ajoutez dans votre shampoing ou revitalisant pour maintenir vos cheveux et votre cuir chevelu en bonne santé.*
- *Appliquez sur la plante des pieds au coucher pour favoriser des sentiments de calme et de détente.*
- *Ajoutez deux gouttes sur une serviette chaude et placez-la sur les yeux fermés pendant plusieurs minutes.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez sur l'abdomen pour un sentiment apaisant.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez deux gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée, d'encens et d'orange sauvage pendant votre séance de méditation.

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

Tanaisie bleue

Le nom "tanaise bleue" est dérivé de sa nuance bleue vive. Elle peut être bénéfique pour la peau, l'esprit, le corps et elle possède un parfum doux et chaud. Diluez pour minimiser une potientielle coloration de la peau.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la peau par temps chaud pour une sensation de fraîcheur.*
- *Mélangez avec de l'huile essentielle de menthe poivrée et appliquez sur la poitrine pour un arôme revigorant.*
- *Ajoutez une goutte dans votre hydratant préféré et appliquez sur la peau pour profiter de ses avantages apaisants.*
- Appliquez *sur les doigts, les poignets, les épaules et la nuque après une longue journée pour un massage relaxant.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour profiter de son arôme doux et rafraîchissant.
- Diffusez pendant les changements de saisons pour un environnement apaisant.
- Ajoutez quelques gouttes sur une boule de coton et placez-la dans la ventilation de votre voiture pour un arôme apaisant lorsque vous conduisez.

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

Tangerine

La tangerine a une longue histoire d'utilisation dans la culture chinoise et dans les pratiques médicinales à base de plantes. Elle possède un arôme doux et épais, semblable à d'autres huiles d'agrumes. Elle favorise également la bonne humeur et elle est bien connue pour ses propriétés de nettoyage.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur les points réflexes ou sur l'abdomen pour un massage agréable.*
- *Mélangez une goutte d'huile de tangerine avec ¼ de sel marin pour un bain semblable au spa.*
- *Appliquez sur les poignets et la nuque pour profiter de son arôme réconfortant et énergisant.*
- *Ajoutez dans votre routine de soins de la peau pour donner à votre teint une apparence rafraîchie et lisse.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez deux à trois gouttes pour donner un arôme d'agrumes à vos recettes de desserts.
- Ajoutez une à deux gouttes dans votre eau, smoothies, thés ou limonades pour plus de saveur.

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme apaisant et relaxant.
- Ajoutez dans un vaporisateur polyvalent pour nettoyer et purifier les surfaces de votre maison.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

Thym

Cette huile essentielle puissante, chaude et herbacée détient des avantages de nettoyage qui sont particulièrement utiles pour nettoyer la peau.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez dans un shampoing pour des cheveux rajeunis.*
- *Ajoutez cinq gouttes dans un bain de pieds chaud pour améliorer leur apparence.*
- *Mélangez avec 115 ml d'eau et gargarisez-vous pour une haleine plus fraîche.*
- *Ajoutez avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage apaisant de la poitrine.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée puis appliquez sur les zones affectées pour nettoyer la peau.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez deux à trois gouttes comme assaisonnement dans les marinades.

Utilisations quotidiennes:

- Utilisez dans un vaporisateur polyvalent pour nettoyer les surfaces de votre maison.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓓ

Vétiver

Dérivée d'une herbe épaisse, l'huile essentielle de vétiver est idéale pour créer un environnement paisible car elle est connue pour son parfum réconfortant et apaisant.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez deux gouttes dans un bain chaud pour une relaxation profonde.*
- *Ajoutez dans votre routine quotidienne de soins de la peau pour une apparence revitalisée.*
- *Appliquez sur la nuque et les poignets pour un parfum réconfortant.*
- *Appliquez sur la plante des pieds pour un parfum relaxant avant le coucher.*
- *Appliquez sur les pieds et les jambes après être resté debout tout au long de la journée pour un massage apaisant.*

Utilisations quotidiennes:

- Utilisez comme parfum de base dans votre mélange pour diffuseur préféré.
- Diffusez avec de l'huile de lavande et d'orange sauvage pour un parfum relaxant.

ⒶⓉ|Ⓝ

Ylang Ylang

Le ylang ylang est une huile essentielle douce et florale qui possède des propriétés nourrissantes pour la peau et les cheveux, tout en offrant un arôme apaisant.

Utilisations cosmétiques:

- *Utilisez pendant un bain de vapeur pour le visage.*
- *Appliquez une goutte sur les poignets pour un parfum doux et réconfortant.*
- *Ajoutez de l'huile essentielle de ylang ylang avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un revitalisant approfondi des cheveux.*
- *Appliquez de l'huile essentielle de ylang ylang sur la nuque pour un arôme apaisant et réconfortant.*
- *Massez de l'huile essentielle de ylang ylang dans le cuir chevelu pour des cheveux plus brillants et en bonne santé.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez avec de l'huile essentielle de lavande pour un arôme apaisant.
- Mélangez deux gouttes d'huile de ylang ylang avec deux gouttes d'huile de bergamote dans un vaporisateur rempli d'eau pour un désodorisant naturel.

Mélanges d'huiles essentielles

Afin d'exploiter davantage la puissance des huiles essentielles, dōTERRA® a créé une série de mélanges exclusifs d'huiles essentielles qui combinent plusieurs huiles essentielles simples avec d'autres ingrédients naturels pour aider l'utilisateur à obtenir un résultat spécifique désiré. Puisqu'elles sont combinées avec les meilleures caractéristiques de plusieurs huiles, les mélanges d'huiles essentielles de dōTERRA font partie intégrante de toutes les collections d'huiles essentielles.

AromaTouch®

Mélange d'huiles essentielles

Les huiles essentielles ont longtemps été utilisées pour le massage; c'est pourquoi, dōTERRA a créé un mélange exclusif pour permettre l'amélioration de diverses techniques de massage grâce à l'utilisation d'huiles essentielles relaxantes et réconfortantes.

Utilisations cosmétiques:

- *Mélangez avec du sel d'Epsom et ajoutez dans un bain chaud pour favoriser la relaxation.*
- *Appliquez sur la nuque et les épaules pour un parfum calmant qui aidant à la relaxation.*
- *Utilisez pendant la pratique de la technique AromaTouch® ou la technique AromaTouch® pour les mains.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez l'AromaTouch® pour créer un environnement luxueux semblable au spa.
- Diffusez pour créer un environnement apaisant pendant votre séance de méditation ou de relaxation.

ⒶⓉ|Ⓝ

Balance®
Mélange d'huiles essentielles

Le mélange dōTERRA Balance® est une combinaison subtile d'huiles essentielles qui favorise l'harmonie, la tranquillité et un sentiment de relaxation grâce à son parfum réconfortant et paisible.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la peau avant le coucher pour un arôme reposant.*
- *Appliquez sur la nuque et les poignets pour un arôme apaisant.*
- *Appliquez sur la plante des pieds pour un arôme réconfortant.*
- *Mélangez avec du sel d'Epsom dans un bain chaud pour favoriser la relaxation.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour créer un environnement calme pendant votre séance de méditiation ou de yoga.

ⒶⓉ|Ⓝ

dōTERRA Cheer® Touch
Profitez des avantages du dōTERRA Cheer®, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ|Ⓝ

dōTERRA Cheer®
Mélange d'huiles essentielles

Le mélange réconfortant dōTERRA Cheer® à base d'huiles essentielles d'agrumes et d'épices offre un parfum chaleureux et joyeux qui illuminera vos journées.

Utilisations cosmétiques:
- *Appliquez sur la nuque et les poignets pour un arôme favorisant une sensation d'élévation.*
- *Appliquez sur la plante des pieds le matin pour un sentiment naturel de stimulation du corps. Utilisez pendant un massage complet du corps pour une expérience revigorante.*
- *Ajoutez quelques gouttes sur une boule de coton et placez-la dans la ventilation de votre voiture pour un arôme énergisant lorsque vous conduisez.*

Utilisations quotidiennes:
- Diffusez pour favoriser un environnement positif et épanouissant.

Ⓐ Ⓣ | Ⓢ

Citrus Bliss®
Mélange d'huiles essentielles

En fusionnant les principaux avantages des huiles essentielles d'agrumes, le mélange revigorant Citrus Bliss® fournit des propriétés énergisantes et rafraîchissantes qui créent un arôme stimulant.

Utilisations cosmétiques:

- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pendant un massage.*
- *Appliquez sur la plante des pieds le matin pour une expérience énergisante.*
- *Mélangez avec de l'huile de lavande et de menthe poivrée et massez sur la nuque.*

Utilisations quotidiennes:

- Versez deux à trois gouttes sur les voiles d'assouplissant pour sèche-linge pour donner à votre lessive un arôme rafraîchissant.
- Ajoutez dans un vaporisateur rempli d'eau pour un créer un nettoyant pour les surfaces de votre cuisine et de vos salles de bains.

ⒶⓉ|Ⓝ

ClaryCalm®

Mélange d'huiles essentielles

Conçu spécifiquement pour les femmes, le ClaryCalm® est un mélange exclusif composé d'huiles essentielles qui étaient utilisées traditionnellement pour favoriser un sentiment de bien-être et d'équilibre.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la peau pour une sensation de rafraîchissement et d'apaisement.*
- *Appliquez sur la plante des pieds pour favoriser un sentiment d'équilibre.*
- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pendant un massage abdominal apaisant.*
- *Appliquez sur la nuque et les poignets et inhalez profondément pour un arôme apaisant.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour créer une atmosphère réconfortante.

ATN

dōTERRA Console®
Mélange d'huiles essentielles

Le dōTERRA Console® est composé d'huiles essentielles venant des fleurs et des arbres favorisant un effet réconfortant pour vous mettre sur la bonne voie, à la recherche du bien-être émotionnel.

Utilisations cosmétiques:

- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pendant un massage.*
- *Appliquez sur la plante des pieds le matin pour un massage relaxant.*
- *Appliquez sur la nuque et les poignets pour un arôme stimulant.*
- *Ajoutez quelques gouttes sur une boule de coton et placez-la dans la ventilation de votre voiture pour un arôme apaisant lorsque vous conduisez.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme réconfortant.

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Console® Touch
Profitez des avantages du dōTERRA Console®, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓝ

Deep Blue® Roll-On
Profitez des avantages du Deep Blue® dans un rouleau à bille de 10 ml.

Ⓣ | Ⓢ

Deep Blue® Touch
Profitez des avantages du Deep Blue®, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓝ

Deep Blue®

Mélange d'huiles essentielles

Formulé pour fournir une sensation de rafraîchissement, le Deep Blue® est un mélange enrichissant d'huiles essentielles, parfait pour les massages.

Utilisations cosmétiques:

- *Utilisez le Deep Blue® pour masser le bas de votre dos.*
- *Massez sur les doigts, les poignets, les épaules et la nuque après une longue journée de travail.*
- *Diluez le Deep Blue® avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez sur les jambes des enfants souffrant d'une douleur de croissance.*
- *Appliquez sur les pieds et les genoux avant et après une séance d'exercice physique pour un effet revigorant et rafraîchissant sur la peau.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme revigorant pendant une séance d'exercice physique.

Ⓣ | Ⓢ

Easy Air® Touch
Profitez des avantages du Easy Air®, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ|Ⓝ

Easy Air®
Mélange d'huiles essentielles

Le Easy Air® de dōTERRA a été spécialement formulé pour fournir à l'utilisateur un mélange rafraîchissant et revigorant, connu pour son arôme apaisant.

Utilisations cosmétiques:
- *Appliquez sur la poitrine et sous le nez pour un arôme revigorant.*
- *Mélangez le Easy Air® avec des sels d'Epsom dans un bain chaud pour une sensation apaisante.*
- *Versez trois gouttes sur le plancher de votre douche pour un arôme favorisant la vitalité.*

Utilisations quotidiennes:
- Diffusez pendant les changements de saison pour un arôme relaxant.
- Diffusez pour un arôme apaisant pour favoriser la relaxation avant le coucher.

Ⓐ Ⓣ | Ⓢ

Elevation®
Mélange d'huiles essentielles

Ce mélange d'huiles essentielles réconfortantes possède un arôme revitalisant, parfait pour créer une atmosphère stimulante. Lorsque vous avez besoin d'un sentiment positif naturel, Elevation® est la solution idéale.

Utilisations cosmétiques:

- *Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pendant un massage revitalisant.*
- *Ajoutez quelques gouttes d'Elevation® dans un bain chaud pour une expérience apaisante et enrichissante.*
- *Versez une goutte entre les paumes des mains et inhalez pour un parfum personnel énergisant.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez Elevation® au travail pour un parfum stimulant.
- Diffusez Elevation® le matin pour créer un arôme énergétique et positif dans la maison.

ⒶⓉ|Ⓝ

dōTERRA Forgive®
Mélange d'huiles essentielles

dōTERRA Forgive® est un mélange d'huiles essentielles d'arbres et d'herbes qui fournissent un arôme rafraîchissant, favorisant un sentiment de réconfort.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez une goutte dans un bain chaud pour une expérience apaisante.*
- *Utilisez pendant un massage pour favoriser les sentiments de sérénité.*
- *Appliquez sur la nuque et les poignets pour un arôme frais et réconfortant.*

Uses:

- Diffusez pour un arôme rafraîchissant et renouvelant.
- Appliquez sur une boule de coton et placez-la dans la ventilation de votre voiture pour un arôme apaisant.

Ⓐ Ⓣ | Ⓢ

dōTERRA Forgive® Touch
Profitez des avantages dōTERRA Forgive®, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, parfaite pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓝ

HD Clean®

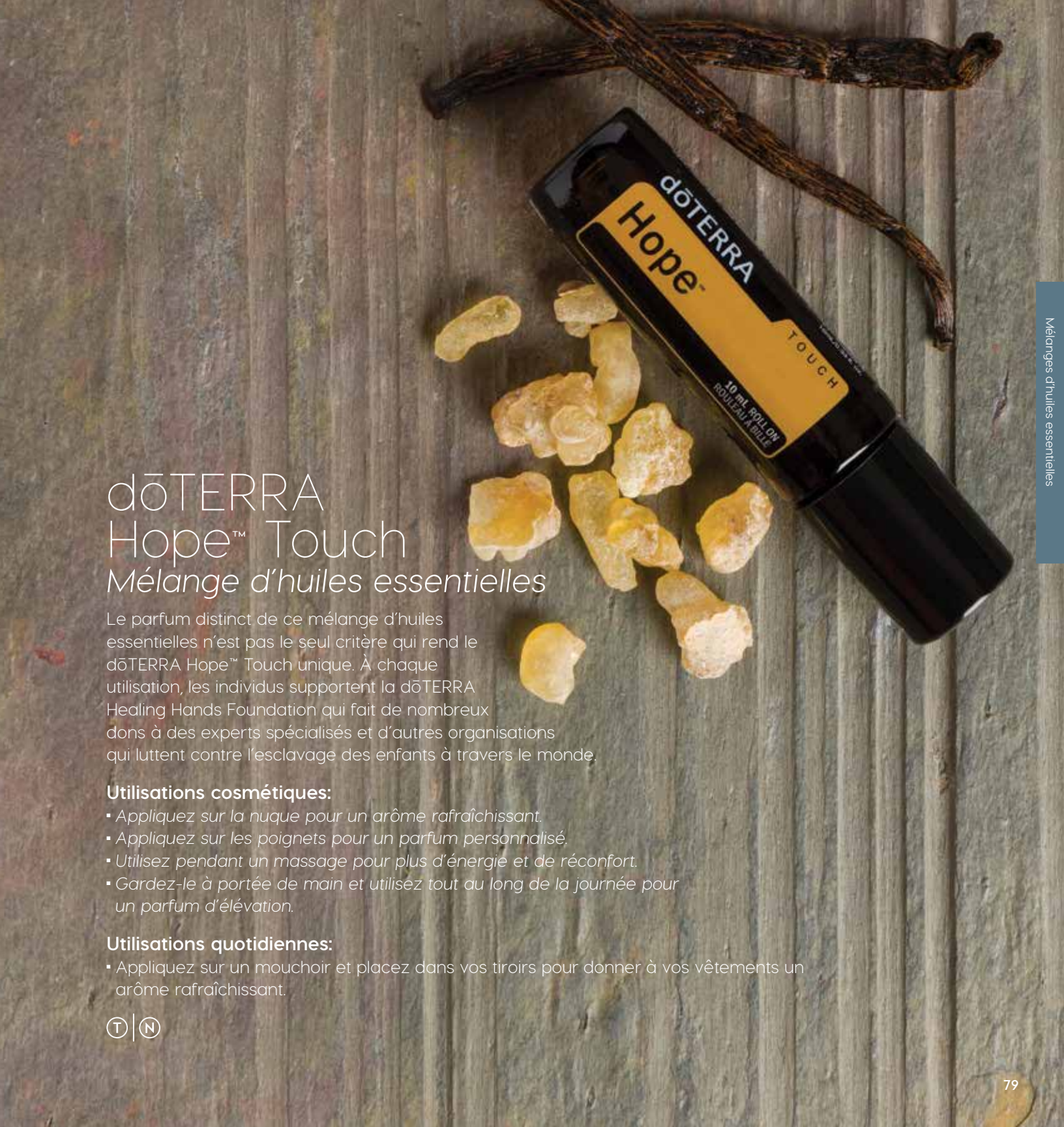
Mélange d'huiles essentielles

Le HD Clean® est un mélange parfait pour les problèmes de peau puisqu'il a été conçu avec des huiles essentielles favorables pour la rendre plus propre, lisse et en bonne santé.

Utilisations cosmétiques:

- *Ajoutez dans votre routine de soins du visage pour maintenir la peau en bonne santé.*
- *Utilisez le HD Clean® avec un hydratant le soir pour une hydratation optimale.*
- *Ajoutez dans votre routine de soins de la peau pour favoriser un teint lumineux.*
- *Appliquez sur le visage pour créer un voile protecteur propre et lisse avant d'utiliser un hydratant.*
- *Intégrez dans la routine de soins de la peau de vos enfants pendant l'adolescence en l'utilisant matin ou soir pour maintenir l'apparence d'une peau saine.*

Ⓣ | Ⓝ



dōTERRA Hope™ Touch

Mélange d'huiles essentielles

Le parfum distinct de ce mélange d'huiles essentielles n'est pas le seul critère qui rend le dōTERRA Hope™ Touch unique. À chaque utilisation, les individus supportent la dōTERRA Healing Hands Foundation qui fait de nombreux dons à des experts spécialisés et d'autres organisations qui luttent contre l'esclavage des enfants à travers le monde.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la nuque pour un arôme rafraîchissant.*
- *Appliquez sur les poignets pour un parfum personnalisé.*
- *Utilisez pendant un massage pour plus d'énergie et de réconfort.*
- *Gardez-le à portée de main et utilisez tout au long de la journée pour un parfum d'élévation.*

Utilisations quotidiennes:

- Appliquez sur un mouchoir et placez dans vos tiroirs pour donner à vos vêtements un arôme rafraîchissant.

Ⓣ | Ⓝ

Immortelle®
Mélange d'Huiles Essentielles

L'Immortelle® est un mélange d'huiles essentielles exclusives et rares, bien connues pour leur propriété puissante de renouvellement, d'embellissement, et elles ont souvent été utilisées tout au long de l'histoire. L'Immortelle® a été formulée pour protéger et nourrir la peau sèche tout en aidant à réduire les signes de vieillissement.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sous les aisselles avant une séance d'exercice ou avant des activités en plein air.*
- *Appliquez sur la nuque et les oreilles pour un parfum apaisant.*
- *Utilisez pour apaiser la peau sèche après une journée à la plage ou à la piscine.*
- *Appliquez sur le visage pour créer un voile de protection propre et lisse avant d'utiliser un hydratant.*
- *Ajoutez dans votre routine de soins anti-âge pour favoriser un teint lumineux.*

Ⓣ | Ⓝ

InTune®
Mélange d'huiles essentielles

InTune® est un mélange parfait pour les moments d'étude ou de concentration car il est composé d'huiles essentielles qui favorisent un sentiment de calme et de clarté.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la plante des pieds de vos enfants avant l'école.*
- *Appliquez sur les tempes et sur la nuque avant une séance d'étude.*
- *Utilisez pendant les jours de découragement et de frustration pour un arôme revigorant.*
- *Appliquez sur les poignets pour un parfum revigorant pendant une journée de travail.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez lorsque vous étudiez ou que vous êtes dans une salle de classe pour un arôme énergisant.

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Motivate® Touch
Profitez des avantages du dōTERRA Motivate®, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ|Ⓝ

dōTERRA Motivate®
Mélange d'huiles essentielles

Profitez de l'arôme réconfortant et énergisant du dōTERRA Motivate®, composé d'un mélange de menthe et d'agrumes.

Utilisations cosmétiques:
- *Utilisez pendant un massage pour une expérience apaisante.*
- *Appliquez sur la nuque ou le col de la chemise avant une présentation.*
- *Appliquez sur la peau avant un événement sportif ou autres compétitions.*
- *Appliquez sur la plante des pieds le matin avant une longue journée de travail.*

Utilisations quotidiennes:
- Diffusez lorsque vous travaillez sur un projet pour un arôme énergisant pour vous aider à rester motivé.

Ⓐ Ⓣ|Ⓢ

On Guard®
Mélange d'Huiles Essentielles

Le mélange On Guard® a un arôme épicé, énergisant et réconfortant, possédant une composition chimique qui a des propriétés de nettoyage.

Utilisations cosmétiques:
- *Appliquez sur les mains en le diluant avec de l'huile de noix de coco fractionnée et frottez pour un nettoyant naturel.*

Utilisations alimentaires:
- Mélangez l'On Guard® avec du miel dans de l'eau tiède pour créer une tisane apaisante.

Utilisations quotidiennes:
- Diffusez pour purifier l'air tout en procurant un arôme doux et épicé.
- Créez un nettoyant polyvalent en ajoutant l'On Guard® dans un vaporisateur rempli d'eau.
- Ajoutez une goutte dans votre machine à laver pour un nettoyage approfondi et un parfum frais.

Ⓐ Ⓣ Ⓘ | Ⓢ

On Guard® Touch
Profitez des avantages du On Guard®, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, parfait pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Passion®

Mélange d'huiles essentielles

Lorsque les sentiments d'ennui et de désintéressement prennent le dessus, dōTERRA Passion® vous aidera à mieux vous sentir grâce à son arôme épicé et herbacé.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur les poignets et le cœur tout au long de la journée.*
- *Utilisez pendant un massage pour un parfum passionné.*
- *Appliquez sur la plante des pieds le matin pour un massage énergisant.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour un parfum qui suscitera la créativité.
- Diffusez pour commencer la journée avec un arôme énergisant et réconfortant.

Ⓐ Ⓣ | Ⓢ

dōTERRA Passion® Touch

Profitez des avantages du dōTERRA Passion®, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓝ

PastTense®
Mélange d'huiles essentielles

PastTense® est un mélange d'huiles essentielles rafraîchissant et apaisant, formulé pour apaiser à la fois l'esprit et le corps tout au long de la journée grace à l'utilisation pratique de l'applicateur à bille.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la nuque avant un voyage.*
- *Appliquez sur la peau avant et après une séance d'exercice physique.*
- *Appliquez sur la peau au travail ou à la maison pour un arôme relaxant.*
- *Appliquez sur les épaules, la nuque et le dos. Puis, massez pour une sensation d'apaisement et de rafraîchissement.*
- *Appliquez sur la nuque et sur les tempes pour un parfum apaisant avant de gérer des situations difficiles.*

ⒶⓉ|Ⓝ

dōTERRA Peace®
Mélange d'huiles essentielles

Le mélange d'huiles essentielles florales et mentholées du dōTERRA Peace® représente un rappel positif que vous n'avez pas besoin d'être parfait pour trouver la paix. Prenez votre temps, respirez profondément et reconnectez-vous avec vous-même.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la nuque et les poignets pour un parfum paisible.*
- *Ajoutez dans l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pendant un massage apaisant.*
- *Appliquez sur la plante des pieds le matin pour un arôme relaxant.*

Utilisations Quotidiennes:

- Diffusez pour un arôme réconfortant pendant des périodes difficiles.
- Ajoutez quelques gouttes sur une boule de coton et placez-la dans la ventilation de votre voiture pour un arôme apaisant.

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Peace Touch
Profitez des avantages du dōTERRA Peace®, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Purify®

Mélange d'huiles essentielles

Avec une combinaison d'huiles essentielles rafraîchissantes et nettoyantes, le dōTERRA Purify® est incomparable en raison de ses propriétés de nettoyage, puisqu'il peut aider à éliminer les odeurs indésirables dans toute la maison.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la peau pour une sensation de refroidissement.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez pour purifier l'air contre les odeurs indésirables.
- Appliquez quelques gouttes sur une boule de coton et placez-la dans la ventilation de votre voiture pour un arôme rafraîchissant.
- Ajoutez une goutte dans votre machine à laver pour un nettoyage approfondi et un parfum frais.
- Ajoutez 10 gouttes dans un vaporisateur rempli d'eau et utilisez pour essuyer les comptoirs et autres surfaces de la maison.

ⒶⓉ|Ⓝ

dōTERRA Serenity®
Mélange d'huiles essentielles

Le mélange d'huiles essentielles dōTERRA Serenity® apaise l'âme en fournissant un refuge contre les facteurs de stress quotidiens de la vie. Son arôme apaisant est parfait pour la diffusion au coucher.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur la nuque pour un arôme apaisant.*
- *Appliquez sur la plante des pieds au coucher pour vous aider à vous détendre.*
- *Mélangez avec des sels d'Epsom dans un bain chaud pour une sensation relaxante et fraiche.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez au coucher dans la chambre de votre enfant.
- Diffusez pour un arôme relaxant.

ⒶⓉ|Ⓝ

Smart & Sassy®
Mélange d'huiles essentielles

Le Smart & Sassy® est un mélange exclusif d'huiles essentielles de pamplemousse, de citron, de menthe, de gingembre et de cannelle. Ce mélange savoureux et aromatique peut être utilisé de plusieurs manières.

Utilisations cosmétiques:
- *Massez sur l'estomac, les hanches et les cuisses pour un effet de lissage et de réchauffement.*

Utilisations alimentaires:
- Ajoutez cinq gouttes dans un verre d'eau pour une boisson rafraîchissante.
- Mélangez avec du miel dans de l'eau chaude pour créer une tisane revigorante.

Utilisations quotidiennes:
- Diffusez pour purifier l'air tout en procurant un arôme doux et épicé.

ⒶⓉⒾ|Ⓢ

TerraShield® Spray
TerraShield® Spray est offert sous la forme d'une bouteille de pulvérisation de 30 ml, pratique et facile à utiliser.

TerraShield®

Mélange d'huiles essentielles

Le Terrashield® est un mélange d'huiles essentielles qui contient du ylang ylang, du bois de cèdre, du cataire, de l'eucalyptus, du citron, du litsea, de l'arborvitae, du nootka et de la gousse de vanille. Ces huiles ont toutes été combinées pour créer un arôme extérieur invitant.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur les jambes et les poignets pour un arôme personnel unique.*
- *Appliquez le TerraShield® sur la peau ou sur des bijoux d'aromathérapie.*
- *Appliquer le TerraShield® sur les bras et les jambes pour un parfum agréable.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez à la maison pendant les mois d'été.
- Diffusez le TerraShield® pendant des événements extérieurs pour un arôme aromatique agréable.

ATN

dōTERRA Whisper®
Mélange d'huiles essentielles

Le doTERRA Whisper® est un mélange qui a été spécialement conçu pour les femmes. Il émet un arôme doux et musqué et crée un parfum individualisé lorsqu'il est appliqué sur la peau.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur les poignets pour créer un parfum personnel tout au long de la journée.*
- *Versez une goutte sur la paume des mains et appliquez sur le dos ou la nuque pour un arôme apaisant.*
- *Versez quelques gouttes sur des bijoux en terre cuite pour un parfum durable favorisant la relaxation.*
- *Mélangez avec une lotion non parfumée pour hydrater la peau et revigorer les sens.*

Utilisations quotidiennes:

- Diffusez le soir pour un arôme réchauffant.

ⒶⓉ|Ⓝ

Zendocrine®

Mélange d'huiles essentielles

Le Zendocrine® est un mélange exclusif qui combine les avantages de nettoyage de la tangerine, du géranium et de la coriandre avec les propriétés apaisantes du romarin et du genévrier.

Utilisations cosmétiques:

- *Appliquez sur l'estomac pour un massage apaisant.*
- *Appliquer sur la peau pour profiter des bénéfices de nettoyage du Zendocrine®.*

Utilisations alimentaires:

- Ajoutez une goutte dans un verre d'eau quotidiennement pour commencer un nouveau style de vie.
- Mélangez avec du miel dans de l'eau tiède pour créer une tisane apaisante.

Utilisations quotidiennes:

- Ajoutez trois à quatre gouttes dans un diffuseur pour rafraîchir une pièce.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

ZenGest®
Mélange d'huiles essentielles

Le ZenGest® est un mélange unique qui combine les propriétés apaisantes du gingembre, du fenouil, de la coriandre, de la menthe poivrée, de l'estragon, de l'anis et de cumin. Le ZenGest® peut être diffusé pour son arôme de réglisse, peut être appliqué sur l'abdomen ou peut être ingéré directement en raison de ses propriétés apaisantes.

Utilisations cosmétiques:
- *Appliquez sur la peau avant un long voyage pour un arôme apaisant.*
- *Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pour un massage abdominal apaisant.*

Utilisations alimentaires:
- Ajoutez une goutte dans un verre d'eau après un gros repas.
- Mélangez avec du miel dans de l'eau tiède pour créer une tisane apaisante.

Utilisations quotidiennes:
- Versez trois à quatre gouttes dans le diffuseur de votre voiture avant un voyage.

ⒶⓉⒾ|Ⓝ

doTERRA ZenGest® Touch
Profitez des avantages du ZenGest®, dilué dans une base d'huile de noix de coco fractionnée, pratique pour les enfants et pour les personnes ayant la peau sensible.

Ⓣ|Ⓝ

Produits de santé naturels

dōTERRA offre une sélection d'huiles essentielles qui sont catégorisées en tant que produits de santé naturels (PSN) par Santé Canada. Ce sont des substances naturelles qui sont utilisées pour restaurer ou préserver la santé. Ces produits sont identifiés par un numéro de produit naturel (NPN) affiché sur l'étiquette indiquant non seulement que ces produits sont sûrs et efficaces, mais aussi qu'ils peuvent être vendus en tant que PSN au Canada lorsqu'ils sont utilisés selon les instructions figurant sur l'étiquette. Bien que les étiquettes de chaque huile aient changé, il est important de se souvenir que dōTERRA continue de vous offrir les mêmes huiles essentielles pures. **Suivez les instructions sur l'étiquette pour une utilisation en toute sécurité.**

Arbre à thé PSN 80060950

Les feuilles de l'arbre de Melaleuca ont été utilisées par les aborigènes d'Australie pendant des siècles. Ils écrasent les feuilles et inhalent l'huile pour favoriser des sentiments de respiration claire. C'est pour cette raison que l'arbre à thé est utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes.

Utilisation du produit de santé naturel :

- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.*

Baies de Genévrier PSN 80060933

Dérivée des arbres du type conifère, l'huile essentielle de genévrier a une riche histoire d'utilisation traditionnelle. Elle est utilisée comme agent nettoyant naturel et aussi comme tonique naturel pour la peau.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie pour le soulagement symptomatique de l'acné et des furoncles.*
- *Utilisé en aromathérapie pour le soulagement symptomatique de l'eczéma et de la dermatite.*
- *Utilisé en aromathérapie pour soulager les irritations mineures de la peau, les coupures, les ecchymoses et les brûlures.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*

Bergamote PSN 80060980

La bergamote est la plus délicate des plantes d'agrumes, nécessitant un climat et un sol spécifique pour pousser. Elle est polyvalente par sa capacité à répondre à une myriade de problèmes de santé et elle est également connue pour soulager la peau.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisée en aromathérapie pour soulager les maux de tête.*
- *Utilisée en aromathérapie pour soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour le soulagement symptomatique de l'acné et des furoncles.*
- *Utilisé en aromathérapie pour le soulagement symptomatique de l'eczéma et de la dermatite.*
- *Utilisé en aromathérapie pour soulager les irritations mineures de la peau, les coupures, les ecchymoses et les brûlures.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*

Bois de Santal PSN 80060977

L'arôme sucré et boisé du bois de santal reflète les avantages apaisants de son huile essentielle, qui peut être utilisée pour contribuer au soulagement des maux de tête, des rhumes et de la toux.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les maux de tête.*
- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*

Camomille romaine PSN 80072461

La camomille romaine se développe près du sol, atteignant seulement 30 cm de hauteur. Elle possède des feuilles étroites gris-vert, des fleurs ressemblant à des marguerites et une odeur de pomme. Alors que l'utilisation la plus courante de la camomille est dans les thés, la camomille romaine peut également être utilisée avec les crèmes de visage, les teintures capillaires, les shampoings et les parfums.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les troubles gastro-intestinaux.*

Cardamome PSN 80060953

Venant de la famille du gingembre, la cardamome est connue pour être bénéfique pour le système digestif. La cardamome a également un effet positif sur le système respiratoire car elle aide à soulager les rhumes et la toux.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie pour soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*

Citron PSN 80060961

Les propriétés nettoyantes, purifiantes et revigorantes du citron sont idéales quant au soulagement des rhumes et des toux. Ce sont les raisons pour lesquelles cette huile polyvalente est l'une des huiles essentielles les plus vendues de dōTERRA.

Utilisation du produit de santé naturel:

- Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.

Citronnelle PSN 8073544

L'huile essentielle de citronnelle favorise une digestion saine et est parfaite pour une utilisation pendant les massages thérapeutiques en raison de sa capacité à soulager les douleurs articulaires et musculaires.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les maux de tête.*
- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*

Citron vert PSN 80060938

Tirée de l'écorce fraîche du citron vert, l'huile essentielle de citron vert de dōTERRA est fréquemment utilisée comme nettoyant pour le corps en raison de ses propriétés de purification et peut être utilisée pour soulager les symptômes de l'acné et des furoncles.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour le soulagement symptomatique de l'acné et des furoncles.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*

Cyprès PSN 80060929

Dérivée des branches d'un arbre à feuilles persistantes, l'huile essentielle de cyprès possède un arôme frais et propre et lorsqu'elle est appliquée sur la peau, peut aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses et aux déchirures.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*

Gingembre PSN 80060954

Originaire de Madagascar, l'huile essentielle de gingembre de dōTERRA® provient du rhizome frais de la plante de gingembre, la tige souterraine de la plante qui déclenche le système racinaire.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.*

Hélichryse PSN 80060963

L'hélichryse est une plante herbacée vivace composée de petites feuilles et de fleurs argentées linéaires et très étroites, formant une grappe de fleurs jaune doré, ressemblant à un capitule. L'hélichryse a été utilisée dans les pratiques sanitaires à base de plantes depuis la Grèce antique et son huile est très appréciée et recherchée en raison de ses nombreux avantages pour la santé.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour le soulagement symptomatique de l'acné et des furoncles.*
- *Utilisé en aromathérapie pour le soulagement symptomatique de l'eczéma et de la dermatite.*
- *Utilisé en aromathérapie pour soulager les irritations mineures de la peau, les coupures, les ecchymoses et les brûlures.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*

Lavande PSN 80061038

Le parfum léger et floral de l'huile essentielle de lavande peut produire des avantages apaisants, reposants et relaxants pour l'utilisateur. Dans cette perspective, l'huile essentielle de lavande possède une variété illimitée d'applications.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les maux de tête.*
- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*

Perles de Menthe Poivrée
PSN 80078395
Ces perles végétariennes de menthe poivrée ont été traditionnellement utilisé en phytothérapie pour aider à soulager la digestion (estomac), la dyspepsia (troubles digestifs fonctionels), la flatulence (carminative), la nausée et les vomissements.

Menthe poivrée PSN 80061370

L'une des huiles essentielles les plus vendues de dōTERRA, l'huile essentielle de la menthe poivrée, offre un vaste éventail d'avantages, en commençant par le rafraîchissement de l'haleine jusqu'à son arôme énergisant. Il s'avère nécssaire de toujours l'avoir à portée de main.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*
- *Utilisé traditionnellement en phytothérapie pour soulager les nausées et les vomissements.*

Myrrhe PSN 80060962

Certaines documentations anciennes suggèrent que la myrrhe était jugée si précieuse que parfois elle était évaluée comme s'il sagissait de l'or. L'huile essentielle de myrrhe est dérivée de la résine gommeuse du petit arbre épineux de myrrhe et a été utilisée pendant des siècles pour ses nombreux avantages.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour le soulagement symptomatique de l'eczéma et de la dermatite.*
- *Utilisé en aromathérapie pour soulager les irritations mineures de la peau, les coupures, les ecchymoses et les brûlures.*

Orange sauvage PSN 80060970

Tirée de l'écorce de l'orange, l'orange sauvage est l'une des huiles essentielles les plus vendues de dōTERRA en raison de son arôme apaisant et de ses avantages sur la santé.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*

Pamplemousse PSN 80060966

Le pamplemousse est un fruit qui pousse en grappes à l'aisselle des feuilles, identique aux raisins. Connu pour son arôme apaisant, le pamplemousse peut aider à améliorer votre humeur.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*

Patchouli PSN 800680989

Étant l'un des membres de la famille des menthes, le patchouli est connu pour contribuer au soulagement des irritations mineures de la peau et pour fournir un soulagement symptomatique de l'acné, des coupures et des brûlures.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie pour le soulagement symptomatique de l'acné et des furoncles.*
- *Utilisé en aromathérapie pour soulager les irritations mineures de la peau, les coupures, les ecchymoses et les brûlures.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*

Petitgrain PSN 80072499

L'huile essentielle de petitgrain est dérivée de l'oranger amer et possède une longue histoire d'utilisation dans les pratiques traditionnelles. Historiquement, le petitgrain était utilisé pour apporter quelque chose de nouveau dans l'industrie du parfum, en procurant aux sprays corporels, aux parfums et aux lotions, un arôme frais et herbacé.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*

Sauge sclarée PSN 80060984

La sauge sclarée est une herbe bisannuelle ou vivace qui peut atteindre presque deux mètres de hauteur. Elle est connue pour ses propriétés apaisantes et ses avantages pour la peau. Elle aide également à soulager les douleurs articulaires et musculaires associées à la polyarthrite rhumatoïde.

Utilisation du produit de santé naturel:

- *Utilisé en aromathérapie comme sédatif et calmant.*
- *Utilisé en aromathérapie pour soulager les maux de tête.*
- *Utilisé en aromathérapie pour soulager les rhumes et la toux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour soulager les irritations mineures de la peau, les coupures, les ecchymoses et les brûlures.*
- *Utilisé en aromathérapie comme carminatif et antispasmodique pour soulager les symptômes des troubles gastro-intestinaux.*
- *Utilisé en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires et musculaires liées aux entorses, déchirures musculaires et polyarthrites rhumatoïdes.*

Les produits de bien-être de dōTERRA®

dōTERRA offre une large gamme de produits de bien-être réputés auprès des familles et des professionels de la santé. En anticipant les besoins de ses familles et en créant des produits à base d'huiles essentielles, dōTERRA vise à promouvoir le bien-être et à créer un environnement qui permet aux individus et aux familles de vivre sainement et pleinement.

dōTERRA Lifelong Vitality™ Pack

Cette collection puissante de suppléments quotidiens est rapidement devenue l'un des produits les plus populaires de dōTERRA. Le xEO Mega®, Microplex VMz™ et le Alpha CRS+®, ont été conçus individuellement pour aider à améliorer votre vitalité et bien-être. Grâce à des nutriments essentiels, des avantages sur le métabolisme, et des antioxydants puissants, ces suppléments vous offrent plusieurs avantages.

Comme tout produit de santé naturel, le xEO Mega®, Microplex VMz™ et le Alpha CRS+®, ont été conçu pour être utilisés en complément avec des habitudes saines comme l'exercice physique régulier, une alimentation saine, un repos approprié, une gestion régulière du stress, la suppression des toxines, et plus encore. Bien qu'il soit impossible de contrôler d'autres facteurs tels que la génétique ou les prédispositions de certaines maladies, il existe de nombreux facteurs liés au vieillissement et au bien-être que nous pouvons contrôler. Les produits dōTERRA procurent ceux dont vous avez besoin pour continuer à vivre sainement.

Découvrez les avantages de l'utilisation de l'ensemble dōTERRA Lifelong Vitality™ Pack, qui a été uniquement conçue pour votre commodité.

xEO Mega® PSN 80065067 & 80074456– Combinant les huiles essentielles de dōTERRA avec des huiles naturelles végétales et marines riches en oméga 3 et de caroténoïdes naturels, ce produit aide à soutenir la santé cardiovasculaire, la santé cognitive et la fonction cérébrale. Il fournit également des antioxydants qui aident à combattre, protéger et réduire les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres.

Microplex VMz™ PSN 80075879–Ce produit possède des vitamines et des suppléments minéraux biodisponibles de haute qualité qui peuvent manquer dans la plupart des régimes alimentaires modernes.

Alpha CRS®+ PSN 80076697–Ce produit a été formulé avec des extraits botaniques naturels qui fournissent des antioxydants pour protéger les cellules contre les dommages oxydatifs des radicaux libres.

dōTERRA®

© 2017 dōTERRA Holdings, LLC • Pleasant Grove, UT 84062 • 1-800-411-8151 • **https://www.doterra.com/CA/fr**
All words with a trademark or registered trademark symbol are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.

v1 60204033