



BACK
TO
SCHOOL!

RECETTES
POUR UNE RENTRÉE
NATURELLE RÉUSSIE

Avec les huiles essentielles

SOMMAIRE

01

INTRODUCTION ET GÉNÉRALITÉS

02

ÊTRE AU SOMMET DE SA FORME

03

SOUTENIR LE SYSTÈME
IMMUNITAIRE

04

QUELQUES RECETTES

05

ET DU CÔTÉ DES PROFS...

L'apprentissage
est un trésor qui
accompagnera son
propriétaire
partout ...

*L'apprentissage est un trésor
qui accompagnera son
propriétaire partout ...*

01

**INTRODUCTION ET
GÉNÉRALITÉS**



C'EST LA RENTRÉE !

On n'a pas vu filer l'été et, déjà, sonné l'heure du retour à l'école des enfants, et d'une routine au travail pour toute la famille.

Pour faciliter chaque moment de la journée, du réveil au coucher, et affronter le stress et la fatigue, mais également les microbes qui pourraient s'inviter, je vous propose une multitude d'astuces naturelles.

Bonne découverte et belle rentrée à tous !





LES HUILES ESSENTIELLES

- Substance odorante volatile produite par certaines plantes et pouvant être extraite sous forme de liquide obtenu par distillation de plantes aromatiques à la vapeur d'eau (feuilles, fleurs, écorces, graines, tiges, etc.)
- Les huiles essentielles sont des mélanges complexes associant des terpènes, des alcools, des cétones et des aldéhydes
- Utilisées depuis des siècles pour leurs nombreux bienfaits : on les connaissait déjà en Égypte ancienne, en Grèce Antique, chez les Romains, et plus tard elles ont connu un essor considérable au Moyen Âge, et n'ont cessé d'être utilisées...
- Elles présentent des effets spécifiques à chaque essence : antiseptique, apaisant ou stimulant les fonctions du corps.
- Très concentrées en principes actifs, les huiles essentielles sont puissantes et doivent être utilisées correctement, le plus souvent diluées. C'est pourquoi il est important d'être accompagné pour en tirer les meilleurs effets.



LA PURETÉ DES HUILES

La **pureté** d'une huile essentielle est sa caractéristique la plus importante. Lorsqu'une huile essentielle est adulterée ou contaminée, elle devient moins efficace pour répondre à vos besoins. Avant toute chose, la pureté est la principale priorité de dōTERRA en ce qui concerne la production des huiles essentielles.

Leur pureté est non seulement une garantie de **qualité optimale**, mais aussi une occasion de profiter de tous les bienfaits que la nature vous offre. Voilà pourquoi dōTERRA a établi sa propre norme de qualité en matière de pureté des huiles essentielles : **Certified Pure Tested Grade® (CPTG®)**.

Les huiles essentielles CPTG® sont soumises à une série d'**analyses** rigoureuses pour déceler le moindre contaminant et vérifier la pureté de chacune des huiles.

Une fois les tests réalisés à l'interne, les huiles essentielles de dōTERRA sont envoyées à un tiers en vue d'analyses plus poussées. Nos huiles répondent toutes à cette norme rigoureuse parce que la qualité est d'une importance capitale pour dōTERRA.



3 VOIES D'UTILISATION

AROMATIQUE ou OLFACTIF (diffusion/inhalation)

Bienfaits sur l'état d'esprit, aide à dégager les voies respiratoires, purifie l'air. C'est la voie que l'on privilégie pour les enfants et pour l'émotionnel.

TOPIQUE (massage ou application locale) :

Bénéfices localisés, amélioration de l'apparence (peau/cheveux...), utilisation le plus souvent diluée dans de l'huile végétale. attention aux huiles photosensibilisantes (agrumes). Faire un test dans le coude quand suspicion d'allergie.

USAGE INTERNE (en capsules ou en sublingual)

Efficacité accrue lors d'infection, utilisation dans les mets culinaires, dans l'eau tempérée, et de façon occasionnelle, 1 goutte à fois. Interdit pour les moins de 12 ans.

L'efficacité des huiles essentielles

22 SECONDES : pour atteindre le cerveau

2 MINUTES : pour percevoir les particules dans le sang

20 MINUTES : pour atteindre chaque cellule du corps

AVERTISSEMENT

Bien que les huiles essentielles aient été largement reconnues pour leurs bienfaits potentiels pour la santé et le bien-être, il est important de noter que ces informations sont fournies à titre informatif et éducatif uniquement. Elles ne sont pas destinées à diagnostiquer, à traiter, à guérir, ni à prévenir une maladie quelconque.

Les huiles essentielles doivent toujours être utilisées de manière sécuritaire (avec la charte de dilution que votre conseillère peut vous fournir). N'oubliez jamais que certaines huiles essentielles sont puissantes et peuvent avoir des effets indésirables si elles sont utilisées de manière inappropriée ou pendant une longue période.

Les huiles essentielles ne doivent jamais remplacer un traitement médical sans l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous ou votre enfant présentez des symptômes de maladie, consultez immédiatement un médecin. Ne cessez pas un traitement médical en cours sans l'avis d'un professionnel de la santé.

Les femmes enceintes, les personnes souffrant de maladies chroniques, les personnes âgées et les enfants doivent faire preuve de prudence lors de l'utilisation des huiles essentielles et toujours demander l'avis d'un professionnel de la santé.

Nous n'assumons aucune responsabilité quant aux accidents ou aux blessures qui pourraient survenir en raison de l'utilisation de produits autres que ceux de dōTERRA ou de l'application des conseils donnés ici. L'utilisation des informations contenues dans ce livret relève de la responsabilité de chaque individu. Chaque personne est unique et peut avoir des réactions différentes aux huiles essentielles. Il est recommandé de toujours effectuer un test cutané avant d'utiliser une huile essentielle pour la première fois.

En cas de doute, consultez un professionnel de la santé.

En prenant soin
de nos enfants,
nous prenons
soin de
l'avenir...

*En prenant soin de nos
enfants, nous prenons
soin de l'avenir...*

02

**ETRE AU SOMMET
DE SA FORME**



Notre alimentation, aujourd'hui, n'est pas assez diversifiée, malheureusement, et comporte nombre de pesticides et produits chimiques qui peuvent entraver notre métabolisme.

Les suppléments alimentaires sont de plus en plus conseillé par les professionnels de santé, afin d'apporter au corps certains nutriments et vitamines que nous ne consommons pas en quantité suffisante dans notre alimentation quotidienne.

C'est également vrai pour pour les enfants!

IQ méga fourni 1300mg d'acide gras et oméga trois par portion, ce qui est idéal pour les enfants.

A2Z est spécifiquement développé pour les tout petits et combine un mélange de plusieurs vitamines essentielles.

Ce duo va favoriser l'immunité et la fonction cognitive ainsi qu'une protection antioxydante du métabolisme des enfants. Une forme liquide et une à mâcher qu'ils vont adorer





CULTIVEZ UNE ROUTINE SEREINE

L'établissement d'une routine quotidienne solide.

- Une routine aide à structurer la journée et à assurer que des habitudes saines sont maintenues.
- La gestion du temps et des priorités est cruciale pour éviter le stress et maximiser l'efficacité.

Tout comme un jardin a besoin d'une attention quotidienne pour s'épanouir, votre corps a besoin d'une routine bien établie pour rester en bonne santé.

ÉTABLIR UNE ROUTINE QUOTIDIENNE

Stabilité et Prévisibilité : Une routine offre une structure et une stabilité, réduisant le stress et l'anxiété. Savoir ce qui va se passer à chaque moment de la journée peut apporter un sentiment de contrôle et de sécurité.

Amélioration du Sommeil : Avoir des horaires réguliers pour se coucher et se lever aide à réguler l'horloge biologique, ce qui améliore la qualité du sommeil et favorise un repos plus réparateur.

Productivité Accrue : Une routine permet de mieux gérer le temps et les tâches quotidiennes, augmentant ainsi la productivité. En planifiant les activités, on réduit les distractions et les pertes de temps.

Habitudes Saines : Les routines facilitent l'intégration d'habitudes saines telles que l'exercice régulier, une alimentation équilibrée, et des techniques de relaxation. Ces habitudes, lorsqu'elles sont répétées quotidiennement, contribuent à une meilleure santé globale.



LES BASES DE L'ALIMENTATION SAIN

- **Varier les Aliments** : Consommez une grande variété d'aliments pour obtenir une gamme complète de nutriments essentiels. Incluez des fruits, des légumes, des protéines maigres, des grains entiers, des produits laitiers faibles en gras et des graisses saines dans votre régime alimentaire.
- **Protéines** : Les protéines sont nécessaires pour la croissance et la réparation des tissus corporels. Incluez des sources de protéines maigres comme le poulet, le poisson, les haricots, les noix et les graines dans votre alimentation.
- **Fruits et Légumes** : Riches en vitamines, minéraux et fibres, les fruits et légumes doivent constituer une grande partie de votre alimentation quotidienne. Essayez de consommer une variété de couleurs pour obtenir une gamme complète de nutriments.
- **Grains Entiers** : Les grains entiers comme le riz brun, l'avoine et le quinoa sont riches en fibres et en nutriments. Ils aident à maintenir une digestion saine et fournissent une énergie durable.
- **Graisses Saines** : Les graisses insaturées, présentes dans les avocats, les noix, les graines et les huiles d'olive, sont bénéfiques pour le cœur. Limitez les graisses saturées et transformées qui peuvent augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.
- **Hydratation** : Boire suffisamment d'eau est crucial pour maintenir les fonctions corporelles. Essayez de boire au moins 8 verres d'eau par jour et ajustez selon vos besoins individuels.



BON DODO, LES COCOS

L'heure du coucher est loin d'être toujours une partie de plaisir, surtout lorsque l'on vient de passer l'été à profiter de ses parents plus tard le soir. Quand vient le temps de rétablir une certaine routine, il y a parfois des difficultés à s'endormir...

Pourtant le sommeil et l'un des piliers d'une bonne reprise d'école. Être en forme, c'est aussi savoir se reposer.

Ils ont besoin de leur routine !

Chez les enfants, comme chez les plus grands, les routines aident grandement à envoyer au cerveau un signal qu'il sera bientôt l'heure de se mettre au lit. Le corps se mettra alors à sécréter les hormones associées à la détente, (mélatonine) et à se mettre en mode repos.

Ne négligeons donc pas l'importance du bain, de la lecture, du massage, du passage à l'obscurité ou de toute autre moment, associé à la relaxation et à l'heure du coucher.



Que ce soit pour le bain, un massage, en diffusion pour créer une atmosphère paisible, ou pour appliquer sur le corps, ces huiles essentielles sont reconnues comme étant les produits à avoir sous la main pour favoriser un repos serein.



Pour connaître l'utilisation de chacune de ces huiles, n'hésitez pas à revenir vers moi...

ET DU COTÉ DES PARENTS ...



OnGuard est le mélange protecteur par excellence...

Dès la rentrée, en diffusion matin et soir (20 min) dans votre pièce de vie, il vous permettra d'éloigner les microbes, virus et autres bactéries en assainissant votre air ambiant...

On peut l'utiliser également en l'intégrant à nos routines d'entretien de la maison ! Parfait pour passer aux produits ménagers naturels! (Voir P.34)



Air est le mélange respiratoire indispensable...

Pour les rhumes, toux, et gênes respiratoires, il suffit de respirer Air au flacon, ou de se masser le torse et le haut du dos après l'avoir dilué...

On peut également le diffuser dans les pièces de vie, lorsque la famille traîne une rhume pénible...



Sérénité est votre allié quotidien à l'endormissement.

contenant de la lavande apaisante, de la camomille romaine qui combat l'anxiété et de l'Ylang Ylang sédatif, c'est en petit rituel de coucher que je la préconise en massage sous la voûte plantaire, et en olfaction ensuite...

Ce mélange est magique!



ÉT DU COTÉ DES PARENTS ...



Balance est le mélange équilibrant incroyable...

Quand vos émotions sont trop difficiles à gérer, et font les montagnes russes, ARRÊTEZ-VOUS.

Prenez 1 minutes pour respirer cette synergie d'huile qui va vous permettre de vous apaiser, et de reprendre le contrôle. On peut également l'utiliser en massage et en diffusion.



Citrus Bliss combine plusieurs huiles d'agrumes pour créer un mélange harmonieux, énergisant et positif.

Une synergie qui vous servira pour vous donner la pêche le matin, et pourra vous apaiser dans la journée quand le stress sera trop intense...



Adaptiv, votre compagnon de route en cas de charge mentale trop lourde.

Trop de chose à penser? L'école, les fournitures, les activités extra scolaires, les devoirs... et le tunnel du soir... Adaptiv est une synergie qui vous permet de vous recentrer en quelques minutes pour vous apporter sérénité et entrain pour reprendre vos taches de façon plus apaisée...

À utiliser dès que la surcharge mentale semble pointer le bout de son nez, et aussi avant les moments 'repas/bain/dodo' pour profiter à fond de vos enfants, sans culpabilité...



PRENDRE SOIN D'EUX...

Beurre Fouetté Relaxant

- 40g de beurre de karaté (ou de cacao)
- 40g d'huile de noix de coco solide
- 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande
- 6 gouttes d'huile essentielle de Vétiver
- 6 gouttes d'huile essentielle d'Encens

Laisser mijoter à feu doux le beurre de cacao et l'huile de coco, jusqu'à ce que le mélange soit fluide.

Laisser reposer pendant 10 minutes puis ajouter les huiles essentielles et mettre au réfrigérateur deux heures, pour avoir une consistance ferme.

Fouetter le mélange avec un batteur électrique.

Utiliser une petite quantité pour masser les pieds de votre enfant et favoriser un sommeil réparateur et tout doux...



SANTÉ MENTALE ET RELAXATION

La santé mentale et la relaxation jouent un rôle crucial dans notre bien-être général. Dans un monde où le stress et les exigences de la vie quotidienne sont omniprésents, il est essentiel de prendre du temps pour se détendre et nourrir notre esprit. Les bienfaits de la relaxation et des pratiques de santé mentale sont nombreux :

Réduction du Stress et de l'Anxiété : La relaxation aide à diminuer les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, ce qui peut réduire les sentiments d'anxiété et de tension. La méditation et les exercices de respiration permettent de calmer l'esprit et de retrouver un état de sérénité, chez les états et les grands...

Amélioration de la Concentration et de la Clarté Mentale :

Prendre du temps pour des activités de relaxation peut améliorer la capacité de concentration et de prise de décision. La méditation, en particulier, aide à renforcer la capacité de concentration en permettant de se focaliser sur le moment présent.

Bien-Être Émotionnel Positif : En favorisant une humeur plus positive et un sentiment général de bien-être, le yoga par exemple aide à équilibrer les émotions et à développer une perspective plus optimiste.



Soutien de la Santé Physique : La relaxation ne bénéficie pas seulement à l'esprit mais aussi au corps. Elle peut améliorer la qualité du sommeil, renforcer le système immunitaire et réduire les douleurs chroniques. Les exercices de respiration augmentent l'oxygénation du sang et favorisent une meilleure santé cardiaque.

Encouragement à Prendre du Temps pour Soi : Intégrer des pratiques de relaxation dans sa routine quotidienne permet de consacrer du temps à des activités agréables et enrichissantes, ce qui est essentiel pour un équilibre vie-travail sain.

Inculquer à nos enfants ces techniques dès le plus jeune âge, c'est leur assurer une vie plus sereine dans le futur, et leur donner les clés d'une boîte à outils dont ils pourront se servir de façon autonome en grandissant. C'est un cadeau de grande valeur, et des moments à partager en famille, pour les inciter à vous imiter...



L'éducation n'est pas
l'apprentissage des
faits, mais la
formation de l'esprit
à penser ...

Albert EINSTEIN



03

**SOUTENIR LE SYSTÈME
IMMUNITAIRE**



LA GAMME ONGUARD

Le mélange OnGuard de dōTERRA contient des huiles essentielles d'orange sauvage, de clou de girofle, de cannelle, d'eucalyptus et de romarin. Il est reconnu pour sa puissance et son efficacité à désinfecter et nettoyer, mais également à augmenter les fonctions immunitaires et respiratoires. De plus il purifie l'air.

Pour les adultes, et les enfants dès 12 ans, les **perles OnGuard** sont faciles à avaler et permettent de prendre le mélange protecteur à l'interne de la façon la plus simple. Parfait quand on sent un mal de gorge arriver...

En *diffusion* le **mélange OnGuard** vous aidera à purifier l'air : dans un diffuseur ionique, diffuser 20 mn matin et soir, pour éloigner microbes et virus...

Le **savon moussant OnGuard** offre une excellente alternative aux savon anti bactériens.

Le **vaporisateur OnGuard** fera office de *lavage des mains sans eau* en éliminant bactéries et germes, sans la dessécher.



NETTOYAGE ÉNERGÉTIQUE

Le nettoyage Énergétique aide à éliminer les énergies négatives et stagnantes, favorisant un environnement propice à la détente et au sommeil. Il est important pour le bien-être émotionnel et physique de tous les occupants de la maison

Rituel de Nettoyage Énergétique pour la Chambre des Enfants

Huile essentielle de Lavande

Huile essentielle de Gaiacwood

Huile essentielle d'Encens

Diffuseur (adapter le nombre de goutte en fonction de votre diffuseur)

Aérer la chambre en ouvrant les fenêtres, puis allumer le diffuseur avec 2g de Lavande, 3g de Gaiacwood et 1g d'Encens. Pendant la diffusion d'une vingtaine de minutes, visualisez un environnement lumineux et apaisant pour votre(vos) enfant(s). Répétez ce mantra : "Cette chambre est un lieu de paix, de sérénités et de bonheurs, 3 fois.

PURIFICATION DE L'AIR

Purification de l'air de la Chambre des Enfants

Huile essentielle de Romarin

Huile essentielle d'Orange douce

Diffuseur

Mettez 3 gouttes de romarin et 2 gouttes d'orange douce dans le diffuseur. Diffusez pendant 30 minutes en fin de journée en l'absence des enfants.

Cela aidera à nettoyer l'air et à créer une atmosphère détendue pour une meilleure nuit de sommeil.

LA COLLECTION ENFANT



Lorsque votre enfant a besoin de soins réconfortants, appliquez le mélange protecteur **Stronger**. Il soutient les défenses immunitaires naturelles tout en offrant des bénéfices au niveau émotionnel. Si votre enfant ne se sent pas bien, appliquez-le sur la nuque pour un coup de pouce supplémentaire.

Il a des doutes, des inquiétudes ou vit de l'anxiété? Appliquez le mélange encourageant **Brave**. Il favorise la confiance en soi et l'assurance avant un événement sportif, une performance musicale, un examen ou chaque fois que votre enfant a besoin d'un peu d'encouragement et de confiance en soi.

Après le match ou une compétition de votre enfant ou encore une journée bien remplie d'activités physiques, appliquez le mélange apaisant **Rescuer** sur les tempes, le cou, les articulations ou d'autres zones ciblées pour soulager ses muscles. Il apaise aussi les douleurs de croissance et favorise la relaxation.

Si votre enfant est distrait en classe ou pendant la période des devoirs, c'est le mélange de concentration **Thinker** qu'il vous faut! Appliquez-le aux poignets des enfants qui sont facilement distraits. C'est également un excellent mélange à utiliser avant un examen.

Dès que votre enfant a mal au ventre, votre meilleur ami sera le mélange digestif **Tamer**. Il apaise les inconforts digestifs, les maux de ventre ainsi que les effets du mal des transports. Il vous sauvera assurément de plusieurs situations désagréables, ou des rhumes difficiles...

Votre petit amour vit de grandes émotions? Vous pouvez l'aider à maintenir un équilibre émotionnel avec le mélange équilibrant **Steady**. Appliquez-le sous les pieds avant que votre enfant ne parte pour l'école afin de l'aider à se sentir calme et en paix tout au long de la journée. Utilisez-le aux poignets ou sur la nuque au besoin pendant la journée pour gérer les émotions.

Appliquez le mélange reposant **Calmer** sur les poignets avant l'heure du coucher ou de la sieste pour calmer l'esprit et chasser les soucis. Ce mélange peut aider les enfants plus âgés à gérer leurs propres habitudes de sommeil.

LA COLLECTION ENFANT

Voici une boîte à outils complète pour t'accompagner tous les jours. Pour bénéficier de tous les avantages de cette gamme d'huiles essentielles, applique le roll-on sur chacun de tes poignets, frotte et sens. Ferme les yeux tout en continuant de respirer les arômes et répète les affirmations à haute voix à plusieurs reprises.



JE SENS MON CORPS ET MES MUSCLES SE RELÂCHER À CHAQUE RESPIRATION.



J'INSPIRE LE CALME, ET J'EXPIRE _____ (ÉMOTION NÉGATIVE).



JE SUIS FORT ET POSITIF. JE SUIS INTELLIGENT ET CAPABLE DE TOUT FAIRE.



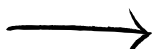
JE SUIS RELAX ET J'ÉCOUTE MON INTUITION INTÉRIEURE QUI ME GUIDE ET QUI ME DONNE TOUTES LES RÉPONSES DONT J'AI BESOIN.



JE SUIS BRAVE ET COURAGEUX FACE AUX SITUATIONS QUE LA VIE M'AMÈNE ET QUE J'ACCEPTÉ AVEC PAIX ET RÉSILIENCE.



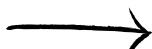
JE SUIS CONCENTRÉE ET JE RÉUSSIS TOUT CE QUE J'ENTREPRENDS AVEC ASSURANCE ET DÉTERMINATION.



TROP DE GERMES



TROP CRAINTIF



TROP DISTRAIT



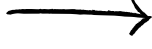
TROP D'ÉMOTIONS



TROP DE BOBOS



TROP D'AGITATION



TROP NOUÉ

L'amour que nous
donnons à nos enfants
est inconditionnel.
Chaque difficulté
rencontrée est une
occasion de les aider à
se développer

Denis Waitley

04

QUELQUES RECETTES

RÉVEIL SUCRÉ

Le petit déjeuner est un moment sacré, et très important dans la routine des enfants. Il permet de commencer la journée, de la meilleure des façons, et de se préparer physiquement à son intensité...



Sandwich au beurre d'arachide et à l'orange sauvage

Portion : 1 | Préparation : 5 minutes

Ingrédients

- Beurre d'arachide
- Tranches de bananes fraîches
- Huile essentielle d'orange sauvage
- Pain (blé entier)
- Miel

Instructions

- Mélanger 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'orange sauvage dans du beurre d'arachide.
- Étendre sur une tranche de pain, déposer les tranches de banane et arroser de miel.

Sandwich de pomme au granola et à la cannelle

Portion : 1 | Préparation : 5 minutes

Ingrédients

- 1 à 2 pommes
- ½ tasse de beurre d'arachide naturel
- ½ tasse de granola
- 1 goutte d'huile essentielle d'écorce de cannelle

Instructions

- Trancher les pommes horizontalement pour former les morceaux de sandwich. Retirer les pépins.
- Dans un bol, mélanger le beurre d'arachide, le granola et l'huile essentielle.
- Placer le mélange entre deux tranches de pomme ou utiliser comme trempette.



Conseil : Si vous ne servez pas le sandwich immédiatement, faites tremper les tranches de pommes dans l'eau et ajouter quelques gouttes de citron pour éviter qu'elles noircissent...

RÉVEIL SUCRÉ



Pancakes OnGuard

Portion : 6 à 8 | Préparation : 10 minutes, Cuisson 5 minutes

Ingrédients

- 2 bananes mûres
- 1 tasse de farine d'avoine
- 1 tasse de farine de blé (ou 2 si pas d'avoine)
- ¼ tasse de cassonade
- 2 cuillères à café de levure chimique
- ½ à thé de sel
- ¾ tasse de yaourt grec
- ¾ tasse de lait
- 2 oeufs
- 1 c.à café d'huile de tournesol/olive
- 1 cuillère à café d'essence de vanille de Madagascar
- 1 gouttes du mélange On Guard (au goût)

Instructions

- Écraser les bananes dans un bol moyen. Ajouter le yaourt, les œufs, le lait, la vanille, l'huile et le mélange On Guard.
- Dans un grand bol, ajouter les flocons d'avoine, la farine, la cassonade, la levure chimique et le sel. Bien mélanger.
- Ajouter le mélange de bananes aux ingrédients secs et mélanger légèrement.
- Vaporiser une plaque avec un spray antiadhésif, puis utiliser une petite louche pour déposer le mélange.
- Cuire à feu moyen à élevé comme des crêpes ordinaires en attendant que des bulles apparaissent, puis retourner.

GOUTER AGRÉABLE

Tremettes de fruits à la tangerine

Portion : Pour 4 personnes | Préparation : 5 minutes

Ingrédients

- 200g de fromage blanc
- 1 yaourt à la vanille
- ½ tasse de miel
- 1 gouttes d'huile essentielle de Mandarine (Tangerine)

Instructions

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol et déguster avec des fruits.



Smoothie aux myrtilles

Portion : 1 à 2 | Préparation : 5 minutes

Ingrédients

- 1 banane congelée et hachée
- 1 tasse de myrtilles congelés
- 100g d'épinards, ou chou frisé
- 1 petite branche de céleri
- ½ tasse de persil
- 1 tasse d'eau de coco
- 1 cuillère à café d'huile de lin (facultatif)
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron

Instructions

- Mélanger bananes et myrtilles congelés dans un blender.
- Ajouter les légumes verts et mélanger à nouveau.
- Ajouter l'eau de coco, l'huile de lin et l'huile essentielle, puis mélanger jusqu'à consistance lisse.



Pain perdu à la vanille

Portion : Pour 4 | Préparation : 5 minutes - Cuisson 5 minutes

Ingrédients

- tranches de baguette ou de pain durci
- lait
- 3 œufs entiers
- Essence de vanille de Madagascar

Instructions

- Chauffer un peu de matière grasse dans une poêle
- Mettre du lait dans une assiette creuse et ajouter 2 gouttes d'essence de vanille
- Battre les œufs à la fourchette dans une autre assiette creuse
- Tremper le pain dans le lait pour le ramollir, puis le passer dans les œufs de chaque côté et cuire dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté.
- Laisser refroidir un peu avant de déguster...







MÉLANGES À DIFFUSER

CALME

Géranium 
Lavande 
Bois de santal 
Ylang Ylang 





MOTIVATION

Poivre Noir 
Encens 
Lime 
Orange sauvage 

CONFIANCE

Orange sauvage 
Vétiver 



JOIE

Bergamote 
Encens 
Pamplemousse 
Orange sauvage 

ÉNERGIE

Bergamote 
Lime 
Menthe verte 
Orange sauvage 

DOUCE NUIT

Mélange Balance 
Malage Serenity 

NUIT SANS PEUR

Encens 
Bergamote 
Camomille Romaine 

NETTOYER

Les produits de nettoyage d'aujourd'hui sont chimiques, et pourtant nous tendons tous vers une vie plus saine, faite de produits plus naturels... Je vous donne quelques astuces intéressantes, pour optimiser cette rentrée, et ajouter des habitudes de vie zéro déchet dans votre quotidien.

Lingettes désinfectantes

- Débarbouillette bébé, carrés en tissu éponge
- 2 tasses d'eau tiède
- 2 c. à soupe d'huile de coco fractionnée
- 5 gouttes du mélange OnGuard
- 1 à 2 c.à soupe de savon moussant OnGuard
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Citron



Dans un contenant adapté (plat réformable en verre ou en inox), préparer le mélange liquide, et mélanger. Vous n'aurez qu'à plonger votre carré tissu dedans au moment où vous en avez besoin, l'essorer au dessus du plat, et vous en servir comme d'une lingette désinfectante (WC, Plan de travail, etc...). Vous pouvez laver votre lingette après emploi au lave linge, et refermer votre plat pour la prochaine utilisation.

Nettoyant tout usage

- Vaporisateur 500mL
- 150mL de vinaigre blanc ménager
- 25 gouttes d'huile essentielles
- 350mL d'eau

(mélange HE recommandés : Lavande+citron ; eucalyptus+citron+orange douce ; mélanges OnGuard ou Purify)



Nettoyant tout usage

- Vaporisateur 500mL
- 300mL de vinaigre blanc ménager
- 8 gouttes d'huiles essentielles d'agrumes (Lime, pamplemousse, Citrus Bliss)
- 200mL d'eau distillée



N'oubliez pas d'agiter votre bouteille avant chaque utilisation

ASTUCES

Pour repousser les poux

Pour éviter ou soulager les poux, il existe des huiles essentielles insecticides ou désinfectantes :

L'huile essentielle de Thym prévient et soulage les poux. Elle est recommandée pour les enfants. L'huile essentielle de Lavande, purifiante, agit comme un anti-infectieux et l'huile essentielle d'Ylang-Ylang s'utilise comme purifiant capillaire en régulant la production de sébum.

- 25 gouttes d'huile essentielle de Thym
- 25 gouttes d'huile essentielle de Lavande
- 25 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang
- 95 ml de shampoing doux pour bébé/enfant

A utiliser comme un shampoing traditionnel



Huile désinfectante

L'huile essentielle de Géranium est idéale pour lutter contre la propagation des bactéries. Elle est cicatrisante, anti-inflammatoire et est recommandée pour soulager les plaies et les coupures. L'huile essentielle de Tea Tree sera efficace en cas de plaies ou coupures grâce à ses propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires.

- 3 gouttes d'huile essentielle de Géranium
 - 3 gouttes d'huile essentielle de Lavande
 - 3 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree
- Dans 2 cuillères à café d'huile végétale



SPECIAL ADO

Roll on Purifiant pour l'acné

- 3 gouttes d'huile essentielle de Tea tree (Arbre à Thé)
- 3 gouttes d'huile essentielle de Géranium
- 3 gouttes d'huile essentielle d'Encens (Frankincense)
- Huile de graines de chanvre (anti-inflammatoire et non-comédogène)
- Roll-On - applicateur à bille

Ajoutez les huiles essentielles dans le flacon roll-on.

Remplissez le reste du flacon avec de l'huile de graines de chanvre.

Appliquez directement sur les zones touchées par l'acné.



Crème hydratante anti-acné

- 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin
- 10 gouttes d'huile essentielle de Géranium
- 50g de crème hydratante neutre
- Contenant pour cosmétiques en verre ambré de 50g

Mélangez les huiles essentielles avec la crème hydratante neutre. Transférez le mélange dans le contenant pour cosmétiques.

Appliquez matin et soir après le nettoyage du visage.

Le soulagement de l'acné est à portée de main avec ces recettes simples et naturelles. Il est temps de donner à votre enfant les outils pour gérer efficacement son acné et retrouver une peau nette.



Prendre une pause,
briser volontairement le
rythme, c'est se donner
le temps de vivre

Robert Brisebois

05

DU CÔTÉ DES PROFS...

STRESS DE RENTRÉE

Après deux mois de vacances, la rentrée scolaire peut être stressante même pour les enseignants...

L'huile essentielle de Néroli permet d'aider à la relaxation et à la détente tout en chassant le stress et l'angoisse. Elle s'utilise en diffusion, 20 min avant de partir le matin et en olfaction dans la journée...



L'huile essentielle de Mandarine permet de chasser le stress en rééquilibrant la nervosité. Elle soulage la sensation d'agitation et d'anxiété tout en favorisant votre bonne humeur. Elle s'utilise aussi en diffusion ou en olfaction.

EXTINCTION DE VOIX

La reprise devant la classe est souvent synonyme d'aphonie. Durant l'été, les cordes vocales ont perdu leur habitude. Pour préserver votre voix il est important de bien boire, et d'humidifier l'air ambiant.

Pour lutter contre l'extinction de voix, prenez votre flacon vide, et ajoutez :

- 30 gouttes d'huile essentielle de Cyprès de Provence
- 30 gouttes d'huile essentielle de Verveine Exotique
- 30 gouttes d'huile essentielle de Thym

Bouchez, homogénéisez puis étiquetez votre flacon. Votre synergie est prête ! Ingérer 2 gouttes du mélange dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive, ou sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche.

Renouveler l'ingestion 3 fois par jour après les repas, pendant 1 semaine.



LES ESSENTIELLES DE LA MAÎTRESSE



Copaiba : Aide à atténuer les douleurs, à soutenir les émotions et à diminuer la nervosité...

Adaptiv : Aide à gérer la surcharge mentale et les passages difficiles. Rééquilibre les émotions.



Deep Blue : Apaise les douleurs articulaires et musculaires, calme les tensions des cervicales.

Air : Augmente la vigilance et ouvre les voies respiratoires, et aide en cas de rhinite



In Tune : Renforce et maintient la concentration, aide à rester focus ...

BAIN APAISANT

Accueillez l'automne avec un sel de bain apaisant : votre allié pour la rentrée scolaire... Alors que la rentrée scolaire apporte son lot de défi et de stress pour les enfants, comme pour les parents et les enseignants, rien de mieux qu'un bain chaud pour décompresser en fin de journée.

Les sels de bain aromatiques peuvent transformer ce moment en une véritable expérience de détente pour le corps et pour l'esprit. Le plaisir du bain, associé aux bienfaits thérapeutiques des huiles essentielles peut aider à apaiser l'anxiété, favoriser un sommeil réparateur, et même renforcer l'immunité juste à temps pour l'arrivée de l'automne...



Sel de bain DOUCE NUIT

Dans un contenant en verre ambré de 50g, mélangez 40g de sel d'Epsom et 10g de bicarbonate de soude. Ajoutez ensuite 5 gouttes d'huile essentielle de Lavande, 3 gouttes d'huile essentielle de Camomille romaine et 2 gouttes d'huile essentielle d'Orange Douce. Utilisez ce mélange pour un bain relaxant avant le coucher.

Sel de bain FRAÎCHEUR D'AUTOMNE

Dans un contenant, mélangez 40g de sel d'Epsom et 10g de bicarbonate de soude. Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de Vétiver, 3 gouttes d'huile essentielle de Citron et 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus. Ce mélange rafraîchissant est idéal pour un bain revigorant après une longue journée.

Sel de bain DÉFENSES NATURELLES

Dans un contenant, combinez 40g de sel d'Epsom et 10g de bicarbonate de soude. Ajoutez ensuite 5 gouttes d'huile essentielle d'Arbre à Thé, 3 gouttes d'huile essentielle de Lavande et 1 goutte d'huile essentielle de Thym. Ce sel de bain est votre allié pour renforcer l'immunité de toute la famille.



La rentrée scolaire est un moment de transition important, rempli de nouvelles expériences, de défis et d'émotions variées pour les enfants et leurs familles. En intégrant les huiles essentielles dans différents aspects de cette période, nous pouvons créer une ambiance plus sereine, saine et harmonieuse.

Pour les enfants, les huiles essentielles peuvent aider à apaiser les angoisses et les peurs souvent associées au retour à l'école, ces précieuses essences peuvent accompagner nos petits tout au long de leurs journées scolaires.

Du côté de la famille, elles peuvent renforcer les liens en créant des moments de bien-être partagés. Une diffusion d'huiles essentielles relaxantes pendant le dîner ou avant le coucher peut instaurer une atmosphère de tranquillité et de réconfort. Elles offriront aussi une aide précieuse pour équilibrer et harmoniser les humeurs, que ce soit en favorisant la joie, en calmant l'agitation ou en apaisant les tensions.

En cette rentrée scolaire, portons un regard bienveillant sur chaque petit pas, chaque nouvelle expérience, et chaque défi relevé. Grâce aux huiles essentielles, nous avons à notre disposition des outils naturels pour favoriser une rentrée agréable et positive pour tous. Que cette période soit synonyme de découvertes enrichissantes, de croissance personnelle et de bien-être.

Nous vous souhaitons une rentrée scolaire sympathique, agréable et pleine de belles surprises. Que chaque jour soit une nouvelle opportunité de créer des souvenirs heureux et de cultiver une vie saine et épanouie.





Devenir conseillère dōTERRA

- Accès offert à la formation "Aromathérapie + devenir Ambassadeur" en ligne pour l'achat du Family Kit ou autre kit d'adhésion.
- Utiliser & s'offrir des huiles essentielles de qualité, bénéficier de cadeaux et découvrir toujours plus.
- Conseiller les huiles essentielles, former une équipe d'ambassadrices & bénéficier d'un complément de revenus évolutif
- Avoir accès à toute une banque de ressources pour répondre au mieux à votre entourage, et à vos clients, mais aussi faire partie d'une équipe dynamique et bienveillante pour vous aider à vous développer.



PRODUITS

KIT RENTRÉE SEREINE ENFANTS

Kit enfants

- formation et accompagnement gratuit
- Trousse, flashcards et mousquetons de couleurs offerts
- frais d'adhésion offerts



Je commande



KIT RENTRÉE SEREINE PARENTS

Kit parents

- accompagnement gratuit



Je commande



KIT RENTRÉE SEREINE ENSEIGNANT



Kit Enseignant

- accompagnement gratuit
- frais d'adhésion offert

Je commande



Kit De base : 3 flacons en 15 ml Lavande, Citron, Menthe poivrée

- accompagnement gratuit
- ebook de 50 recettes offert

Je commande



Justine Lavogez

Mieux Zen Huiles



Maman de 4 enfants et enseignante de métier, je suis présente pour accompagner votre santé au naturel et celle de votre famille, en toute bienveillance, et ensemble nous pouvons changer votre vie.

Je vous propose un appel découverte pour vous aider à identifier vos besoins pour cette rentrée ...

Je réserve mon bilan



Numéro de téléphone
06.80.59.10.51



Email
Contact@mieuxzenhuiles.fr



@mieuxzenhuiles.fr

