

LE MAG ESSENTIEL



BRUNO RIOTTE
OFFERT

DETOX

QUELLES HUILES
ESSENTIELLES UTILISER ?

HIVER

COMMENT SE PROTÉGER ?

FOCUS SUR LE LAVANDIN

SOMMAIRE



DOSSIER SUR LA DÉTOX

COMMENT SE PROTÉGER EN HIVER ?



FOCUS SUR LE LAVANDIN



Bonjour.

**Voici mon nouveau
Mag sur les huiles
essentielles.**

**Ce mois-ci, je vous
parle de la détox
et des huiles à
utiliser pendant
l'hiver.**

**Vous découvrirez
aussi une huile
polyvalente que
j'apprécie
beaucoup : le
lavandin.**

**Bonne lecture et
surtout portez-
vous bien.**



Bruno RIOTTE

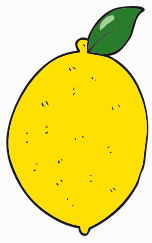


LES HUILES ESSENTIELLES POUR LA DÉTOX

**Après les fêtes, c'est toujours
bon d'éliminer les toxines de
son corps !**

**En favorisant l'élimination des
toxines de son corps, on
favorise également
l'élimination de la masse
graisseuse 😊.**

Quelles huiles utiliser ?



BOISSON DÉTOX AU CITRON



BOISSON DETOX

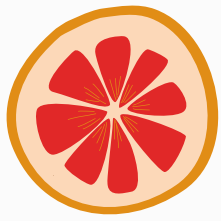


Huile Essentielle de citron.

- 2 gouttes d'huile essentielle de citron,
- 1 cuillère à soupe d'eau florale de genévrier ou de menthe poivrée,
- dans 1 litre d'eau.

Buvez cette boisson tout au long de la journée en veillant à bien remuer la préparation avant de boire.

L'huile essentielle de citron est déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse. C'est un tonique digestif. Elle est dépurative.



BOISSON DÉTOX PAMPLEMOUSSE



BOISSON DETOX



- 2 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse,
- 1 cuillère à soupe d'eau florale de romarin,

dans un litre d'eau.

Buvez tout au long de la journée cette boisson détox en veillant à bien remuer la préparation avant de boire.

L'huile essentielle de pamplemousse est déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse. Elle est drainante du foie et des reins, détoxifiante et diurétique.

SPÉCIAL HIVER

**QUELLES HUILES
ESSENTIELLES
POUR ME
PROTÉGER AU
MIEUX ?**

“

LA RAVINTSARA

**L'HUILE ESSENTIELLE DE
RAVINTSARA EST CHAUFFANTE
ET STIMULANTE.**

**ELLE AIDE À LUTTER CONTRE
LES INFECTIONS HIVERNALES :
RHUME, RHINITE, GRIPPE,
SINUSITE ...**

**ELLE A DES PROPRIÉTÉS
ANTIVIRALES ET
ANTISEPTIQUES.**

Prévention des maladies hivernales :

**Mettez une goutte d'huile essentielle de
ravintsara sur l'intérieur d'un poignet et
frottez-le contre l'autre poignet chaque
matin avant de sortir affronter le froid.**

En diffusion :

**Elle permet de lutter contre les infections
hivernales.**

**PARFAITE POUR
LE SYSTÈME
IMMUNITAIRE**

**MALADIES
HIVERNALES**



FOCUS SUR L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDIN



LE LAVANDIN

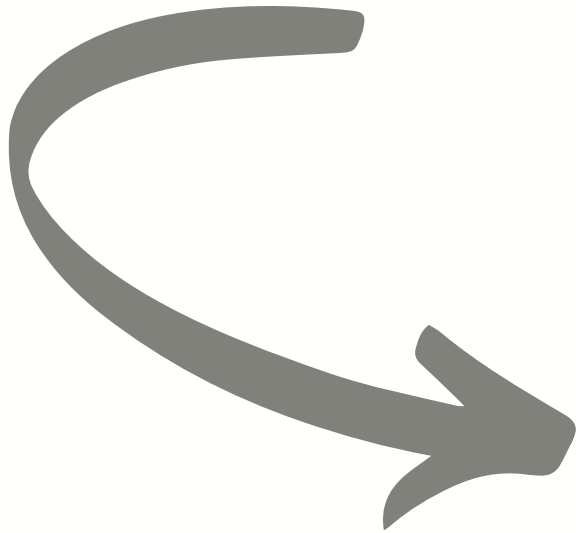
L'huile essentielle de lavandin super bio est l'alliée des contractions musculaires et des tensions nerveuses.

Elle possède des propriétés proches de celles de la lavande vraie.



Très douce, l'huile de lavandin peut s'utiliser pour la peau, elle est cicatrisante et apaisante des peaux abîmées.

STRESS, ANXIÉTÉ OU SOMMEIL



Stress, tensions : 2
gouttes d'huile
essentielle de
lavandin sur la face
interne des poignets
et sur le plexus
solaire.

**L'huile essentielle de
lavandin est connue pour
une utilisation en cas de
stress, angoisse, blues,
nervosité, troubles du
sommeil ou encore fatigue
nerveuse**



EFFET CALMANT ET RELAXANT

UTILISATION POUR DES
INSOMNIES, STRESS,
NERVOSITÉ, ANXIÉTÉ,
ÉTAT DÉPRESSIF ...

L'huile essentielle de
lavandin peut s'utiliser
en diffusion
atmosphérique dans la
chambre pendant 30
minutes avant le coucher.

AVANT LE
COUCHER

Déconseillé pour les
femmes enceintes ou les
enfants de moins de 3
ans.



ASTUCE POUR LE SPORT.

L'huile essentielle de lavandin s'utilise souvent pour des crampes, contractures ou tensions musculaires et même pour des migraines.



HUILE MUSCULAIRE

**Avant et
après le
sport**

- 30 gouttes d'huile essentielle de lavandin,
- dans 30 ml d'huile végétale (noisette ou abricot par exemple).

A utiliser en massage sur les muscles avant et après le sport.

PORTEZ-VOUS BIEN.

BRUNO

