



## Ma trousse de soins naturels idéale pour les vacances

- Trio d'huiles essentielles HE
  - Tea Tree (arbre à thé)
  - Ravintsara (attention Ravintsara et **PAS** Ravensare !!!)
  - Lavande Aspic
- Huile d'amande douce BIO
- Gel D'Aloe Vera (Pur et BIO)
- Extrait de pépins de pamplemousse (EPP)

### En complément

- Sérum physiologique
  - Crème solaire indice 50
  - Gel hydro alcoolique aux HE
  - Pansements, coton, gazes
  - Huiles essentielles complémentaires selon besoin
    - Laurier noble (pour les troubles digestifs en synergie avec HE Tea Tree)
    - Cannelle Ceylan écorces (pour les troubles digestifs HE Tea Tree)
    - Citronnelle (en synergie avec HE Lavande Aspic répulsif insectes)
    - Camomille romaine + Basilic tropical (problèmes de Jet Lag et pour gérer le stress)
    - Menthe poivrée (pour les migraines)
- Ne pas utiliser durant les 3 premiers mois de la grossesse et chez les bébé et enfants de moins de 6 ans***



## Propriété et indications des produits naturels cités

### - Tea Tree (arbre à thé)

Antibactérienne à large spectre  
Antiseptique  
Antifongique  
Antivirale

#### Indications :

Rhume, grippe, bronchite, rhinopharyngites, infection ORL  
Bouton de fièvre, herpès, infections buccales  
Infections gynécologiques et urinaires  
Problème digestif (tourista)  
Désinfection des plaies

***Ne pas utiliser durant les 3 premiers mois de la grossesse . Utilisable chez les bébé et enfants dès 3 mois sur avis médical***

### - Ravintsara (attention Ravintsara et **PAS** Ravensare-!!!)

Antivirale puissante  
Expectorante  
Antibacterienne

#### Indications :

Rhume, grippe, bronchite, rhinopharyngites  
Bouton de fièvre, herpès  
Gastro-entérite virale  
Fièvre  
Insomnie, stress, angoisse

***Ne pas utiliser durant les 3 premiers mois de la grossesse. Utilisable chez les bébé et enfants dès 3 mois.***



### **- Lavande Aspic**

Cicatrisante  
Anti-infectieuse  
Réparatrices, antiseptiques et purifiante  
Antalgique

#### **Indications :**

Brûlures superficielles  
Ecséma, psoriasis, ampoules  
Nettoyage de plaies et petites infections cutanées  
Piqûres d'insectes  
Migraines et céphalées  
Douleurs musculaires  
Répulsif

***Ne pas utiliser durant les 3 premiers mois de la grossesse. Utilisable chez les bébé et enfants dès 3 mois sur avis médical. Ne pas utiliser en cas d'épilepsie***

### **- Gel Aloe Vera**

Riche en eau (98%) en Vit A, B, C et E, en zinc cuivre et fer...

Hydratant  
Régénérant  
Protecteur  
Antiseptique  
Antifongique  
Anti-inflammatoire

En synergie et pour application des HE  
Hydratation des cheveux  
Hydratation du visage et en soin purifiant  
En après rasage  
En soin réparateur et apaisant après soleil en synergie avec la Lavande Aspic



**- Extrait de pépin de pamplemousse (EPP)**

Citro + Citrobiotic ou autre marque de qualité (garantissant au moins 400mg pour 100gr Bio-flavonoïdes)

Riche en flavonoïdes  
Antibiotique naturel

**Indications :**

En prévention ou en traitement d'infections déclarées  
Problèmes digestion (tourista, intoxic alimentaire, diarrhée etc...)  
Candidos et autres mycoses  
Rhume, infection ORL, grippe  
Aphthe, herpes des lèvres, muguet, gingivite  
Verrues plantaires  
Etc...

**- Arnica (gel ou granules d'homéopathie Arnica Montana 9ch)**

Traitement des hématomes  
Traitement traumatologiques  
Traitement des inflammations  
Douleurs post-traumatiques

**Indications :**

Contusions  
Chocs et coups  
Hématomes  
Douleurs musculaires  
Foulures  
Oedèmes et inflammations post-traumatiques

***Ne pas utiliser le gel d'arnica sur plaies ouvertes.***



## Indications pour petits maux de vacances

### **Piqûres d'insectes**

Gel Aloe Vera  
2gttes HE Lavande Aspic  
Toutes de 10/15mn à plusieurs reprises

OU

Roll-on aux HE de la marque PuresSENTIEL

### **Répulsif pour moustiques et insectes**

Dans Flacon 30ml  
15 gttes HE Lavande Aspic  
15 gttes HE Citronnelle  
Compléter avec d'huile d'amande douce  
Appliquer cette huile sur les parties du corps exposées

OU

Gel d'Aloé Vera  
+ 2gttes d'HE de Lavandes Aspic  
En application sur les parties du corps exposées

OU

Quelques gttes de Lavande Aspic sur vos vêtements ou sur taie d'oreiller.

OU

Spray aux HE de la marque PuresSENTIEL



### **Coups de soleil**

Après exposition en application comme crème après solaire calmante et réparatrice

Gel Aloe Vera

3gttes HE Lavande Aspic

(Possibilité d'ajouter la Lavande Aspic dans toute autre crème hydratante)

### **Plaie**

Gel Aloe Vera

1gtte HE Tea Tree

1 gtte HE Lavande Aspic

En application sur un coton pour nettoyer la plaie

### **Coups, Bosses, Hématomes**

Gel d'arnica en application plusieurs fois dans la journée

Et/ou

5 Granules d'Arnica Montana 9ch toute les heures sur quelques heures

### **Nez bouché**

4 gttes de HE Ravintsara

En inhalation (bol eau chaude avec HE ) 5mn

### **Fièvre, Rhume et autre infection ORL**

En massage sur le haut de la poitrine et entre les deux omoplates

Huile d'amande douce

2 gtte de HE Ravintsara (1 gtte pour les enfants)

En inhalation 1 gtte sur un mouchoir



## **Protection de la sphère digestive**

Cure d'EPP au moins 2 semaines avant le départ

15 gttes 3 fois par jour diluées dans de l'eau

Pour l'enfant 1gtte/ kilo de poids / jour

Exemple pour un enfant de 10kg = 10 gttes par jour de préférence le matin

Durant votre voyage

15 gttes 3 fois par jour diluées dans de l'eau

Et/ou

1gtte sur brosse à dent avec dentifrice

En cas de Tourista déclarée, Diarrhée, Gastro-entérite

Continuer le traitement d'EPP comme indiqué ci-dessus

+ 1 à 2 gttes sur une boulette de mie de pain, de riz ou dans cuillère de miel à avaler

Avec un peu d'eau en accompagnement à renouveler 2 ou 3 fois selon le besoin

***Attention l'HE de cannelle est dermocaustique ne pas utiliser en application externe. Ne pas utiliser durant les 3 premiers mois de la grossesse ni chez les enfants de moins de 7ans***

## **Migraine, Céphalée**

Huile d'amande douce

+ 2 gttes d'HE Lavande Aspic ou de Menthe poivrée

En massage sur les tempes

## **Jet Lag**

Huile d'amande douce

+ 2 gttes d'HE de Camomille Romaine ou de Basilic Tropical

En massage sur les tempes



### **Bouton de fièvre, Herpès**

+ 1 gtte d'HE Ravintsara sur un coton tige en application directe  
À renouveler toutes les heures