

La légèreté de l'été

En été, le corps recherche souvent plus de fraîcheur, de légèreté et d'apaisement. Le cyprès, le pamplemousse et la lavande vraie sont trois huiles essentielles simples à découvrir pour accompagner cette saison avec douceur et justesse.



Cupressus sempervirens & lusitanica



Citrus X paradisi



Lavandula angustifolia

Cyprès

Retrouver de la légèreté

Frais, boisé et tonique, le cyprès accompagne merveilleusement les rituels d'été lorsque le corps recherche plus de mouvement, de fluidité et de légèreté dans les jambes.



Massage jambes lourdes, œdèmes et gonflements

Pour alléger les sensations d'œdèmes, de jambes gonflées ou de lourdeur, préparer une dilution à 20 % d'huile essentielle de cyprès dans une huile végétale. Appliquer en massage doux sur les pieds, les chevilles, les mollets, les jambes, la zone pelvienne, le périnée et le bas du dos. Masser toujours avec des mouvements doux et remontants, en partant des pieds vers le haut des jambes, afin d'accompagner la circulation et le drainage naturel. À faire 3 fois par jour pendant 7 jours, puis poursuivre 2 à 3 fois par semaine selon les besoins.



Bain au sel d'Epsom

Dans un bain tiède, diluer 6 gouttes d'huile essentielle de cyprès dans une poignée de sel d'Epsom avant de verser le mélange dans l'eau du bain. Rester dans le bain environ 15 à 20 minutes, en prenant le temps de respirer profondément et de relâcher les tensions dans les jambes et le bassin. À faire selon les besoins, idéalement en fin de journée.



Bain de pieds, jambes au mur et mobilisation

Préparer un bain de pieds tiède avec du sel d'Epsom et ajouter 5 gouttes d'huile essentielle de cyprès préalablement diluée dans le sel. Laisser tremper les pieds environ 10 minutes, puis s'installer au sol et monter les jambes contre un mur. Garder cette position quelques minutes, puis mobiliser doucement les chevilles pendant 3 à 4 minutes : flexions, extensions et petits cercles. À répéter 3 fois par semaine, selon les besoins.



Pamplemousse

Fraîcheur, légèreté et élan

Frais, pétillant et lumineux, le pamplemousse accompagne merveilleusement l'été. Son parfum apporte une sensation de clarté, de joie et de légèreté, tout en soutenant l'élan et la motivation..



Rituel légèreté & élimination

Ajouter 1 goutte de pamplemousse dans un grand verre d'eau ou dans une boisson fraîche, le matin ou après un repas plus riche.

Ce rituel accompagne les périodes où l'on souhaite retrouver plus de légèreté digestive, soutenir les fonctions naturelles d'élimination et revenir à une sensation de clarté dans le corps.

À faire ponctuellement, par exemple quelques jours après une période d'excès ou lorsque le corps semble plus lourd.



Massage zones capitonnées

Diluer le pamplemousse dans une huile végétale, puis masser les zones concernées avec des mouvements circulaires et toniques.

À faire chaque jour pendant 7 jours, puis 2 à 3 fois par semaine en entretien.

Éviter toute exposition au soleil ou aux UV pendant au moins 12 heures après application.



Nausées de voyage

Déposer 1 goutte de pamplemousse sur un mouchoir, puis respirer doucement pendant le trajet ou lorsque l'inconfort apparaît.

On peut aussi respirer directement le flacon, sans appliquer l'huile sur la peau.

Un geste simple pour accompagner les trajets, les sensations de lourdeur ou les petits inconforts digestifs liés au voyage

Lavande vraie

Apaiser l'été avec douceur

Polyvalente et douce, la lavande vraie accompagne les petits inconforts de l'été et invite au calme, au confort et au repos.



Piqûres d'insectes

Appliquer 1 goutte pure sur la piqûre directement.

Enfant avant 3 mois : diluer 1 goutte dans un peu d'huile végétale puis appliquer sur la zone.



Coup de soleil

Diluer 2 à 3 gouttes dans une huile végétale, puis masser doucement la zone échauffée.



Sommeil

Déposer 1 goutte sur le coussin, respirer directement au flacon, ou diffuser quelques minutes avant le coucher.