



PAMPLEMOUSSE ROSE

Son odeur en diffusion aérienne :

L'odeur typique du pamplemousse, sucrée et fruitée, légèrement acidulée.

Ses Propriétés et utilisations :

Comme sa cousine l'orange douce, le pamplemousse peut être utilisé en **relaxation et comme antidépresseur**. Son odeur immédiatement reconnaissable apporte un côté **rassurant et relaxant**.

Elle est efficace également comme **calmant musculaire**, comme traitement contre les problèmes de peau (**cellulite et rétention d'eau**) et en désinfectant aérien.

C'est une huile qui s'utilise aussi bien en aérien, qu'en massage (diluée bien sûr)

Ne pas s'exposer au soleil après application sur la peau.

Plus de détails, les voici :



- **Nom scientifique** : Citrus Paradisii
- **Partie de la plante utilisée** : Zeste
- **Pays d'origine de la plante** : Brésil
- **Processus d'extraction** : Expression à froid
- **Précautions à prendre** : Ne pas s'exposer au soleil après application cutanée
- **Propriétés générales** : Antidépresseur et calmant, stimulant digestif, nettoyante du foie, antichute des cheveux, antiseptique.

RECETTES / UTILISATION / ASTUCES :

Grippe : Diffuser régulièrement dans l'atmosphère de la pièce principale.

- 5 ml d'huile essentielle de Pamplemousse bio
- 5 ml d'huile essentielle d'Eucalyptus globulus
- 5 ml d'huile essentielle d'Eucalyptus radiata
- 5 ml d'huile essentielle de Pin.

"Baby Blues" (Dépression post-natale) - "Coup de fouet anti-baby blues" (Purchon):

- Dans un bol verser une cuiller à café d'huile de Pépins de Raisin et 10 gouttes du mélange ci-dessous. Mélanger et jeter dans le bain en agitant l'eau.

- Après une douche, humidifier un gant humide avec 2 ou 3 gouttes du mélange. Frotter légèrement le corps.

- Pour un massage corporel, ajouter 15 gouttes du mélange dans une cuiller à soupe d'huile de Pépins de Raisin.

- HE Bergamote : 60 gouttes
- HE Lavande vraie : 60 gouttes
- HE Encens : 40 gouttes
- HE Pamplemousse ou Mandarine : 40 gouttes

Calmer les agitations nocturnes : Massage du mélange sur le plexus solaire avant le couché

- 10 gouttes d' HE de Lavandin Grosso
- 5 gouttes d'HE de Pamplemousse
- 5 gouttes d' HE de Petit Grain
- 50 ml d'Huile Végétale sans odeur

Bain de pied : 2 cuillères à soupe du mélange dans de l'eau chaude et bien mélanger.

- 15 gouttes de Santal des Indes
- 15 gouttes de Pamplemousse
- 20 gouttes de Bergamote
- 3 Cuillère à soupe d'Huile végétale neutre ou de votre choix

Parfum d'intérieur positif : Après avoir bien agité le mélange, versez le dans un pulvérisateur puis profitez en dans toute la maison.

- 1/2 cuillère à café de Santal des indes
- 1/2 cuillère à café de Bergamote
- 2 Cuillère à café de Pamplemousse
- 1 cuillère a café de Lavande ou lavandin
- 50 ml de Vodka
- 1 verre d'eau distillée

Pour acheter ce produit, rendez vous sur <http://www.vie-en-zen.com/83-pamplemousse-huile-essentielle-10-ml.html>

Cette fiche technique imprimable est proposée gratuitement par www.vie-en-zen.com : Votre boutique d'huiles essentielles haut de gamme, diffuseurs, fontaines et objets de relaxation à prix zen

