

Les SuperMams

Inspirantes et Rayonnantes

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

Les SuperMams

Inspirantes et Rayonnantes

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

Les SuperMams

Inspirantes et Rayonnantes

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
Aphte, herpes des lèvres, muguet, gingivite
Verrues plantaires
Etc...

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

Traitement des hématomes
Traitement traumatologiques

Les SuperMams

Inspirantes et Rayonnantes

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

Les SuperMams

Inspirantes et Rayonnantes

OU

Quelques gtttes 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 gtttes 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)

Les SuperMams

Inspirantes et Rayonnantes

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