

# Notice d'utilisation | Trousse Aroma Pèlerin Tradition Nature

Voici quelques suggestions d'utilisations en usage simple ou combinaison - Abréviations sous le tableau.

	<b>Propriétés</b>	<b>Usages du matin avant le départ</b>	<b>Usages à midi</b>	<b>Usages en fin de journée et soirée</b>
<b>Lavandin grosso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décontractant musculaire</li> <li>• Relaxant</li> <li>• Parfumant</li> </ul>	<p><b>Courbatures de la veille :</b></p> <p>1 à 2 gtt <b>pure</b> en friction sur les mollets, cuisses.</p> <p>Intérêt particulier pour le matin: peut s'utiliser pure en friction donc plus rapide.</p>		<p><b>RÉCUPÉRATION :</b> 3 à 5 gouttes dans HV en massage sur les zones douloureuse après la douche</p> <p><b>SOMMEIL :</b> 1 à 2 gtt sur l'oreiller</p> <p><b>PIEDS :</b> Massage de récupération des pieds : 2 gtt dans ¼ de bouchon d'huile de ricin</p>
<b>Eucalyptus citronné</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduit l'inflammation musculaire et articulaire</li> <li>• Répulsif insecte</li> <li>• Désodorisant puissant</li> <li>• Assainissant</li> </ul>	<p><b>En cas de courbatures importantes :</b></p> <p>1 à 2 gtt pur en friction sur les mollets, cuisses. 1 à 2 gtt dans ¼ bouchons d'HV</p>		<p><b>CUISSES MOLLETS HANCHES :</b> 2 gtt pour ¼ de bouchon d'HV</p> <p><b>PIEDS :</b> auto massage de récupération des pieds : 2 gtt dans ¼ de bouchon d'huile de ricin</p> <p><b>ASSAINIR LE LIT :</b> 3 gouttes sur la main et frotter le couchage.</p> <p><b>ASSAINIR LES CHAUSSURES :</b> 2 gtt dans chaque chaussures.</p>
<b>Menthe poivrée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleurs musculaires</li> <li>• Rafraîchissante et tonique</li> <li>• Digestive</li> </ul>	<p>1 gtt / litre d'eau dans la gourde . Permet de se rafraîchir en cas de forte chaleur.</p>	<p><b>BOISSON :</b> 1 goutte dans un verre d'eau en fin de pic nic pour faciliter la digestion, rafraîchir et tonifier pour bien répartir !</p> <p><b>CHAUSSURES :</b> l'HE menthe permet de rafraîchir ses chaussures pour éviter les surchauffes.</p>	<p>En cas de sensation de surchauffe ajouter 1 gtt de menthe à votre mélange d'HE (par ex. HE E.Citriodora +HE menthe).</p>
<b>Combinaisons / synergies</b>			<p><b>Lavandin / Menthe</b> en friction sur les jambes.</p>	<p>Note En cas de forte fatigue musculaire / courbature de fin de journée mélanger 2 gtt de chaque (lavandin / eucalyptus / menthe) dans ¼ de bouchon d'HV</p>

Abréviations : HE huile essentielle HV huile végétale Gtt gouttes

Sur le site [www.traditionnature.fr](http://www.traditionnature.fr) taper pelerin dans le moteur de recherche en haut à gauche de la page d'accueil pour télécharger cette notice en pdf

## L'huile végétale

Votre trousse Aroma Pèlerin contient de l'huile de ricin. Nous avons choisi l'huile de ricin pour ses propriétés particulières au niveau des pieds. Il s'agit d'une huile assez épaisse, facile à doser et il en faut très peu pour un bon étalement.

Si vous êtes sur une marche itinérante et que votre réserve d'HV diminue, vous pourrez en trouver en chemin dans les pharmacies, parapharmacie.

Si vous n'en trouvez pas vous pouvez la remplacer par l'huile d'amande douce et même l'huile d'olive que vous trouverez en gîte d'étapes. Vous pourrez ainsi re-remplir votre flacon.

- Réduit les frottements (application le matin sur les cuisses, les pieds)
- Apaise en massage en fin de journée (pieds, mollets, cuisses).
- Support pour les HE

**MOLLETS ET CUISSES** : l'huile végétale permet de diluer les huiles essentielles [cf tableau]

**PIEDS** : Les huiles végétales ont un effet revitalisant sur la fatigue des pieds, le massage des pieds en fin de journée permet une meilleure régénération durant la nuit. Le lendemain, les pieds sont plus doux et donc moins sujets aux frottements, aux ampoules.

En ajoutant quelques gouttes d'HE à votre HV vous créez des synergies réparatrices. Le tableau fourni vous permettra de préparer instantanément vos mélanges.

	Propriétés en usage externe	Conseils d'utilisation
Huile de ricin	Adoucissante et réparatrice Hydrate en profondeur (gerçures,  Calmante après le soleil (ajouter 1 gtt de lavandin)  anti-inflammatoire, antalgique : Purifiante du à 'acide ricinoléique antibactérien antifongique	Massage des pieds avant le coucher avec ou sans HE  MOLLETS , CUISSES ÉPAULES: Massage avec une ou plusieurs HE.  Hydratante

VENTE D'HUILES VÉGÉTALES SUR [www.traditionnature.fr](http://www.traditionnature.fr)

A côté des trousse aroma Pèlerin vous trouverez sur notre site des flacons d'huiles de ricin et d'amande douce en 50 ml et 250 ml ICI, emballages vides verre et plastique.

Sur le site [www.traditionnature.fr](http://www.traditionnature.fr) taper pelerin dans le moteur de recherche en haut à gauche de la page d'accueil pour télécharger cette notice en pdf