

# ATELIER

## Créer ses produits ménagers grâce aux huiles essentielles.

### NETTOYER DU SOL AU PLAFOND GRACE AUX HUILES ESSENTIELLES

#### POUR LES SOLS

- 1CS de savon noir
- 2 gouttes HE de lavande officinale.
- 2 gouttes HE de Tea Tree.
- 2 gouttes HE de Citron.
- Mélanger dans un seau avec de l'eau chaude.

#### GEL DESINFECTANT POUR LES MAINS

- 40 ml de gel d'aloé véra.
- 10 ml d'huile végétale de ricin.
- 3 gouttes d'HE de Tea tree.
- 3 gouttes d'HE de Ravintsara.
- 3 gouttes d'HE de Citron.
- Mettre le tout dans un petit flacon.

#### GANT DESINFECTEUR

- Enfiler un vieux gant ou une vieille chaussette
- Versez 2 gouttes d' HE de Citron dans la paume et 2 gouttes sur les doigts.

Sources : Danièle FESTY

#### EAU DE REPASSAGE

- Ajoutez 3 gouttes d' HE de lavande vraie ou de rose de Damas dans l'eau du fer à repasser.

#### ASTUCES

Avant d'installer le sac poubelle, verser sur une boule de coton ou un papier essuie tout 4 gouttes d'HE de citron que vous déposerez au fond de la poubelle.

#### ASTUCES

Pour un linge propre, frais et désinfecté, rajoutez 5 gouttes d' HE de Tea Tree dans votre lessive ou directement dans le tambour de votre machine à laver .

Elle éliminera bactéries et autres germes.

#### ASTUCES

En cas d'odeurs de cuisine tenaces types odeurs de friture, de poisson, fondue savoyarde...

#### DIFFUSION ASSAINISSANTE

- Dans un diffuseur verser 10 gouttes d'HE de citron seul ou avec 10 gouttes d' HE de lavande officinale.
- Diffuser pendant 20 à 30 min.

#### PRECAUTIONS D'USAGE

D'une manière générale, l'usage d'huiles essentielles est déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis d'un professionnel, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 6 ans.



**NATUROPATHE**  
MARIE-LAURE LECLERC