

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Diffusion d'essences aromatiques ¹



* HE : huile(s) essentielle(s)

Les diffuseurs aromatiques "modernes" dispersent les HE * dans l'atmosphère, par l'intermédiaire d'une pompe à air connectée à un ballon de verre, sans les altérer ni les chauffer -ce qui détruirait leur efficacité. Un nébulisateur, intégré dans le ballon, diffuse dans l'air une fine brume d'arômes chargés en **ions négatifs** ².

Les HE diffusées **désinfectent en détruisant les bactéries** aériennes : des **effets thérapeutiques sur le système respiratoire** particulièrement indiqués pendant les périodes de froid.

Quand l'air extérieur est pollué, un diffuseur peut aider à **créer au foyer une atmosphère saine, sereine et détendue**.

C'est aussi une alternative naturelle aux déodorants en aérosols et autres produits parfumants de synthèse, que l'on peut utiliser sans danger chez soi, à l'école, au travail...

Nettoyer l'Air

5 ml HE Lavande *fine*
4 ml HE Eucalyptus *Corsica* ou
E. polybractea
1 ml HE *Inula Graveolens* (Inule)

Simple et exquis mélange...

pour entretenir, améliorer une respiration claire, aisée, saine.
Associer les HE dans un flacon en verre teinté et bien les secouer.
Les déposer dans la coupelle d'un diffuseur. Mettre en marche.

Santé du Souffle

20 gouttes HE Eucalyptus *Radiata*
20 gouttes HE Lavande *fine*

Déposer les HE dans la coupelle du diffuseur.

Mettre en marche pour 2 à 4 heures, dans la soirée ou toute la nuit à bas régime.

Cœur et Poumons

5 ml (1 c. thé) HE Lavande *fine*
3 ml (¾ c. thé) HE Angélique
2 ml (½ c. thé) *Inula Graveolens*

Verser les HE dans un petit flacon teinté, secouer pour les mélanger, puis les déposer dans le diffuseur pendant 2 à 5 heures, de préférence la nuit.

Ou utiliser un minuteur qui mettra en route automatiquement le diffuseur à **4 heures du matin, heure à laquelle le cycle du Méridien du Poumon est à son plus haut niveau.**

¹ *The Aromatherapy Companion*, Victoria H. Edwards