

# 101 Usages pour le

# dōTERRA® Kit d'Introduction

## la Lavande, le Citron & la Menthe Poivrée



## Le Citron

### Les Usages Domestiques

- 1. Un Remède pour la Négligence de la Lessive.** L'huile essentielle de citron enlève TOUTES les odeurs quand vous oubliez et laissez votre brassée de lavage dans la laveuse trop longtemps.
- 2. Maîtrisez les Arbres Séveux.** Que la sève soit sur votre tapis, vos vêtements ou infiltrée dans votre peau, l'huile de citron est excellente pour enlever la gomme de pin et la sève des arbres.
- 3. Arrêtez la Graisse dans ses Traces.** Vous venez juste de réparer votre vélo. Vos mains sont noires et graisseuses. Le savon seul ne suffira pas à éliminer la graisse, mais l'huile de citron mélangée avec votre savon y arrivera. L'huile de citron est un excellent dégraissant!
- 4. Désinfectez le Dégoûtant.** Vous pouvez ajouter de l'huile de citron à de l'eau dans un vaporisateur et attaquer ce qui vit peut être dans votre hotte aspirante, sur vos tables, comptoirs et autres surfaces. Pour un impact additionnel sans produit chimique, un peu de vinaigre est un favori traditionnel.
- 5. Oubliez le Masque à Gaz.** Lorsque vous nettoyez la crasse dans votre douche, avez-vous pratiquement besoin de porter un masque à gaz pour survivre les vapeurs toxiques de votre nettoyant? Allez sans masque à gaz et nettoyez avec l'huile de citron. Juste une petite quantité d'huile de citron ira loin en éliminant les accumulations causées par l'eau calcaire.
- 6. Nourrissez vos Cuirs.** Que vous montiez une Harley en style ou que vous chérissiez la patine de votre canapé en cuir à la maison, vos cuirs ne sont pas sans entretien. Utilisez un chiffon imbibé d'huile de citron pour les préserver et prévenir les fentes dans votre cuir.
- 7. Faites Briller Votre Argent.** Un chiffon imbibé d'huile de citron est un bon remède pour les premiers stades de ternissement de l'argent et d'autres métaux. Vous ne vous servez peut-être pas de votre argent chaque jour, mais les bracelets, les boucles d'oreilles, et les colliers ont souvent besoin d'un peu d'attention.
- 8. Désactivez le Collant.** L'huile de citron peut vous aider à éviter une crise de coupe de cheveux la prochaine fois que vous trouvez de la gomme dans les cheveux. Vous avez des enfants souffrant d'une dépendance obsessionnelle aux autocollants ou aux tatouages temporaires? Ça fonctionne pour ça aussi. Pas pour les receveurs écartés.
- 9. Aimez Votre Lustre.** Revivifiez vos meubles avec de l'huile de citron! Ajoutez quelques gouttes d'huile de citron à de l'huile d'olive pour un poli à meubles non toxique. L'huile de citron laisse un beau brillant, prévient le dessèchement des finitions des bois précieux, et remplace l'humidité perdue dans les bois antiques en pénétrant les finitions usées.
- 10. Enlevez les Taches de Votre Acier Inoxydable.** Vous n'avez plus besoin de traquer ce nettoyant à usage unique pour acier inoxydable. L'huile de citron d'usages multiples est idéal pour le nettoyage des appareils en acier inoxydable. Vous apprécierez l'apparence et la senteur de votre acier inoxydable!
- 11. Nettoyez la Granite ou la Pierre Poreuse.** Qu'est-ce qui vit dans les pores de vos comptoirs ou planchers en



Pierre naturelle? L'huile de citron nettoie en profondeur, s'infiltrant dans la pierre et vous laisse avec un arôme de "vrais citrons frais", plutôt qu'une imitation d'odeur de citron chimique.

12. **Revitalisez votre Brosse.** Si votre brosse à dents semble un peu fatiguée, ajoutez une goutte d'huile de citron et de menthe poivrée pour chasser cette sensation délabrée.
  13. **Mettez les Âcretés en Quarantaine.** Les espadrilles putrides des enfants, le vomi du bébé, l'apprentissage de la propreté, ... tout cela concourt à un arôme indésirable. Diffusez ou pulvérissez l'huile de citron et neutralisez les odeurs à leur source!
  14. **Enlevez l'Épine des Éraflures.** Vous avez une éraflure qui ne veut pas disparaître? L'huile de citron enlève les éraflures de façon remarquable!
  15. **Réduisez les Odeurs de Moisissure.** Les choses sont entreposées. Les choses vieillissent. Les choses ne voient pas la lumière du jour. Chassez cette "odeur de vieux" et infusez une nouvelle énergie avec un bon essuyage d'huile de citron.
16. **Éliminez les Bactéries sur la Planche à Découper.** Les planches à découper peuvent héberger des bactéries dans votre cuisine. Personne ne veut goûter les produits chimiques que vous avez dans votre placard de nettoyage, mais la plupart des gens trouvent le goût du citron plaisant!
  17. **Contrôlez Naturellement une Invasion de Pucerons.** Les pucerons - ces petits insectes ennuyeux qui dînent sur vos rosiers et autres plantes. L'huile de citron (ou de menthe poivrée), mélangée avec de l'eau dans un flacon pulvérisateur de jardin, est un pesticide naturel qui tue les pucerons et leurs larves au contact, mais donnent une belle apparence à vos plantes.
  18. **La Vaisselle Sans Tache.** Ajoutez quelques gouttes d'huile de citron au conteneur de savon de votre lave-vaisselle avec chaque charge. Votre vaisselle en sortira comme neuve ... sans tache!
  19. **Rafrâchissez les Chiffons de Cuisine Malodorants.** Lorsque vos chiffons de cuisine prennent une odeur fétide, ajoutez l'huile de citron à votre détergent, trempez pendant la nuit, lavez, séchez, et votre cuisine sentira tellement mieux!

### La Cuisine et le Manger

20. **Un Regain d'Énergie.** Pour un regain d'énergie rapide et rafraîchissant, mélangez quelques gouttes de chaque huile essentielle de citron et de menthe poivrée dans un verre d'eau et buvez le. Ajoutez un goût citronné à votre bouteille d'eau.
21. **Ravigotez Vos Plaisirs Sucrés.** Il ya un nombre infini de façons dont l'huile de citron peut ajouter un peu de fraîcheur à vos saveurs sucrées: le Glaçage au Citron • la Meringue au Citron • la Tarte au Citron à la Crème Sure • le Gâteau au Citron • le Glaçage pour la Tarte au Citron • les Barres au Citron • les Biscuits au Citron • la Limonade Stupéfiante et Impressionnante
22. **Donnez Du Pep À Vos Entrées.** Avec l'huile de citron, il ya d'innombrables façons de rendre le fade dynamique, ou l'ennuyant excitant : le Saumon Grillé et les Asperges à l'huile de citron, Linguine & Crevettes à l'huile de citron, les Légumes (surtout le brocoli) arrosés d'huile de citron, les Crevettes à l'ail et au citron ... ou pour rehausser un saladé déjà superbe.
23. **Préserver Ce Que Vous Avez.** Utilisez l'huile de citron dans un vaporisateur pour garder vos fruits coupés frais jusqu'au moment de les servir.



### Body & Mind

24. **Réduisez la Congestion des Voies Respiratoires.** Quand elle est utilisée dans un humidificateur, elle est un excellent moyen de calmer les râlements, les rhumes, la toux, et autres problèmes respiratoires supérieurs.

25. **Calmez Votre Gorge Irritée.** Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron à de l'eau chaude et du miel peut changer cette sensation désagréable de mal de gorge, diminuer une toux méchante, et apaiser la fièvre. L'huile de citron combat les bactéries, ainsi que les virus.
26. **Les Mèches Couleur de Miel pour Cheveux...Sans Produits Chimiques.** Oubliez le traitement coûteux des mèches faites au salon, et utilisez l'huile de citron pour créer vos propres mèches. Allez simplement au soleil après l'avoir utilisé avec votre produit capillaire, et elle éclaircira vos cheveux. Attention, elle fonctionne bien!
27. **Combattez la Mycose Parmi Nous.** Fatigué de voir cette mycose des ongles déplaisante? L'huile de citron est idéale pour les ongles, et peut combattre la mycose des ongles.
28. **Calmez la Nellie Nerveuse en Vous.** Quand vous la combinez avec l'huile de lavande et la diffusez dans une pièce, vous remarquerez que vous vous sentez moins anxieux, de meilleure humeur, mieux équilibrée, et bien ... linéaire.
29. **La Pensée & la Concentration Lucide, Rendues Manifeste.** Un esprit alerte, une ardoise propre, une nouvelle perspective. Vraiment bien. Diffusez l'huile de citron et vous l'avez.
30. **Enlevez la Chaleur des Boutons de Fièvre.** Quand vous avez un bouton de fièvre remarquable qui implore votre attention, imbibe-le de quelques gouttes d'huile de citron et vous aurez un nouveau meilleur ami.
31. **Bonne Humeur ... Non Vraiment.** Chassez les bleus avec un peu d'huile de citron. Que vous choisissiez de la diffuser ou de l'appliquer sur la peau, il est difficile de ne pas améliorer votre perspective avec l'huile de citron autour de vous!
32. **Était-ce de la Croûte?** La prochaine fois que vous remarquerez de la peau dure et sèche sur vos pieds, (par exemple des cors, des durillons, ou des oignons) ajoutez quelques gouttes d'huile de citron et vous aurez bientôt une peau adoucie!
33. **Un Teint Plus Radieux.** L'huile de citron peut aider à enlever les cellules mortes de la peau et à exfolier. Pour un exfoliant fait à la maison, ajoutez 4-5 gouttes à une petite quantité de flocons d'avoine et d'eau pour un gommage maison. Une sensation somptueuse!



## La Menthe Poivrée

### Les Usages Domestiques

1. **Calmez une Tempête.** Juste une goutte d'huile de menthe poivrée frottée sur le ventre ou prise par voie orale peut calmer l'indigestion, les maux d'estomac ou autres troubles digestifs internes. Une nécessité pour les voyages!
2. **Revitalisez votre Bouche.** Lorsque votre haleine est forte et votre bouche pâteuse, l'huile de menthe poivrée (et l'huile de citron) crée une rince-bouche sain et rafraîchissant qui laisse une sensation pure, fraîche et soutenue.
3. **Il s'agit du Flux de l'Air.** Quand les sinus semblent être bloqués, et la gorge enflée et irritée, diffusez l'huile de menthe poivrée (ou appliquez sur la poitrine) pour un soulagement presque immédiat et pour revitaliser le flux de l'air. La menthe poivrée agit comme un expectorant et peut soulager les symptômes des rhumes, de la toux, de la sinusite, de l'asthme, et de la bronchite.
4. **Refroidissez les Articulations.** Lorsque les ravages du temps causent des dommages à vos articulations, laissant cette sensation enflammée et douloureuse, l'huile de menthe poivrée mélangée avec l'huile de lavande refroidit comme un bain de glace, mais vous restez au chaud et au sec.
5. **Sentez-Vous Rassasié, Plus Rapidement.** Satiété. Il s'agit d'une sensation de satisfaction, et pas d'excès de table. L'arôme de l'huile de menthe poivrée a la capacité de vous faire sentir rassasié, plus rapidement ... surtout si vous l'inspirez au cours d'un repas!
6. **Rafraîchissez vos Pieds.** Si vous avez été sur vos pieds toute la journée ou que vous portez des chaussures à semelles dures religieusement, ajoutez l'huile de menthe poivrée à une compresse d'eau froide pour rafraîchir vos pieds surmenés et surchauffés.

7. **Ressaisissez-Vous.** L'arôme vivifiant de la menthe poivrée est un moyen merveilleux et non stimulant de récupérer sur les longs trajets, à l'école, pendant les devoirs tard le soir ou en toute autre occasion quand vous devez "brûler l'huile de minuit."
8. **Dynamisez Votre Mousse.** Certaines combinaisons de shampooings et revitalisants vous donnent l'envie de vous rendormir. Pas d'énergie. Pas de pep. Pas de plaisir. Pas bon. Ajoutez la menthe poivrée à vos potions pour stimuler le cuir chevelu, tonifier et réveiller! Cette huile est un antiseptique naturel, et peut aussi aider à éliminer les pellicules et les poux.
9. **Allergies : Prenez Garde.** L'huile de menthe poivrée a la capacité de détendre la musculature lisse dans le corps - les mêmes muscles qui recouvrent nos voies respiratoires et deviennent affectés durant la saison des allergies. L'huile de menthe poivrée (avec le citron) devrait certainement être une autre flèche dans votre carquois de traitement des allergies!
10. **Chassez les Céphalées de Tension.** Vous avez un mal de tête abrutissant? Quelques gouttes de menthe poivrée appliquées aux tempes, au cou et aux sinus peuvent surgir rapidement en action et chasser ce mal de tête! Gardez au loin des yeux.
11. **Aidez à Affûter l'Attention des Enfants.** La prochaine fois que Junior est inattentif à tout ce qui se passe à l'école et à ses devoirs, essayez de vaporiser un peu de menthe poivrée sur sa chemise avant le temps de l'étude, placez une goutte sur la langue ou sous le nez pour améliorer la concentration et la vigilance.
12. **Baignez et Revitalisez.** Après une longue journée, appliquez la menthe poivrée, laissez-la s'infiltrer, puis faites vous tremper dans un bain chaud ou prenez une douche. La vapeur rafraîchissante de la menthe poivrée vous rendra rafraîchi, détendu et revigoré.
13. **Dynamisez et Rafraîchissez Votre Thé.** Juste une goutte d'huile de menthe poivrée peut ajouter de la vie à une tisane (sans ajouter beaucoup de sucre) tout en aidant la digestion normale ou pour soulager les brûlures d'estomac.
14. **L'Antidote au "Devrais-Je m'Entraîner Aujourd'hui?"** Vous vous posez cette question. C'est OK. Utiliser l'huile de menthe poivrée avant l'exercice éveille immédiatement vos sens et vous mets dans un esprit énergisant.
15. **Le Cauchemar du Marchand de Casse-Croûte.** Lorsque vous avez cette envie irrésistible au milieu de la matinée, diffusez l'huile de menthe poivrée pour maîtriser de désir de grignoter de la malbouffe, ou toute autre chose qui pourraient se présenter devant vous.



## La Cuisine et le Manger

16. **Rehaussez la Saveur de Tout ce qui est Chocolat.** Il y a d'innombrables façons d'améliorer la saveur de votre chocolat: le chocolat chaud gourmet, les brownies au glaçage de menthe, l'écorce de menthe poivrée (peppermint bark), les chocolats à la menthe poivrée, les brownies à la menthe poivrée, le gâteau chocolat Kouglouf (Bundt) à la menthe poivrée, les petits gâteaux de velours rouge avec du glaçage blanc au fromage à la crème aromatisé de menthe poivrée, miam!
17. **Des Friandises Fraîches et Délicieuses.** Le gâteau mousseline à la menthe poivrée, les cannes en bonbon, les menthes au beurre, la crème glacée à la menthe poivrée, la glaçure à la menthe poivrée sur les pâtisseries et les biscuits, les chocolats à la menthe poivrée faits à la maison.
18. **Des Boissons Inoubliables.** L'eau à la menthe poivrée sur glace, le moka à la menthe poivrée, le thé à la menthe poivrée, le chocolat chaud à la menthe poivrée, c'est vrai ... c'est tout un délice.



## Le Corps et l'Esprit

19. **Réveillez votre Esprit.** L'huile de menthe poivrée active la fonction limbique dans votre cerveau. La fonction limbique permet de contrôler les choses comme les émotions et la mémoire à long terme et est liée aux structures olfactives de votre nez.

20. **Une Solutions à la Démangeaison.** Si vous avez les séquelles d'un coup de soleil où la peau chauffe et démange, appliquez une goutte d'huile de menthe poivrée (mélangée avec de la lavande) pour refroidir, apaiser et arrêter les démangeaisons.
21. **Le Soulagement pour le Parc d'Attractions.** Si vous avez cette sensation de "oh la la, je ne peux pas croire que je suis allé sur un manège", quatre ou cinq gouttes de menthe poivrée frottées sur l'abdomen peuvent calmer les muscles lisses de l'abdomen et aider à dissiper les malaises.
22. **Voyagez à l'Arctique, Sans vous Déplacer.** Lorsque vous ajoutez quelques gouttes de menthe poivrée à votre eau glacée, le goût n'est pas seulement amélioré, mais vous avez aussi la sensation rafraîchissante du vent de l'Arctique dans vos voies respiratoires!



23. **Plus de Fouineurs.** Si vous trouvez qu'une tique a décidé de vivre dans votre peau, donnez-lui simplement un bon bain d'huile de menthe poivrée avec un coton-tige. La tique arrêtera de creuser, sortira sa tête, et elle est à vous.
24. **N'Accomodez Pas les Bestioles.** Plusieurs bestioles domestiques n'aiment pas l'huile de menthe poivrée – les fourmis, les pucerons, les coléoptères, les poux, les souris et les cafards cherchent à s'éloigner de la menthe poivrée. Ajoutez-en à de l'eau dans un flacon pulvérisateur et vaporisez où vous pensez que les ravageurs vous honorent de leur présence !
25. **Nettoyez Naturellement.** L'huile de menthe poivrée est un agent de nettoyage naturel merveilleux car elle a des propriétés antifongiques et antibactériennes. Vaporisez sur les comptoirs et les surfaces de salle de bain, frottez, et profitez d'une propreté plus propre.
26. **Dormez Comme un Bébé.** Si vous avez de la difficulté à dormir, l'huile de menthe poivrée aide à activer les récepteurs sensibles au froid dans la peau et les tissus muqueux . Elle peut aider à combattre l'insomnie.
27. **Réprimez l'Apathie.** Quand vous êtes avec quelqu'un qui se sent triste ou comme il "s'en fiche", demandez-lui d'essayer l'huile de menthe poivrée (aromatiquement, topiquement ou par voie orale) afin de stimuler leur lucidité et concentration.
28. **Il s'Agit d'un État d'Esprit.** L'état d'esprit de quelqu'un peut être un déclencheur du changement. Si quelqu'un est choqué, stressé ou nerveux, l'huile de menthe poivrée peut aider à rétablir les sensations de normalité et de stabilité.
29. **Maîtrisez un Mal de Dents.** L'huile de menthe poivrée peut agir comme un analgésique concentré naturel et un relaxant musculaire, en particulier avec les gencives douloureuses, le percement des premières dents, ou les soins dentaires récents.
30. **Atténuez les Conflits Internes.** Utilisé par voie topique ou orale, la menthe poivrée est une favorite pour le soulagement des crampes, de l'indigestion à la dysenterie. Oubliez les anti-acides et allez avec l'huile de menthe poivrée!
31. **Pour Cette Sensation de "Marathon en Sabots".** Lorsque vos pieds sont endoloris et brûlants comme si vous venez de courir un marathon en sabots, massez l'huile de menthe poivrée aux pieds et articulations douloureux et aux muscles tendus.
32. **Rebondissez de la Léthargie.** Vous sentez-vous léthargique ou dans un brouillard de cerveau? La menthe poivrée a été connue pour améliorer la circulation sanguine et la vigilance, vous laissant avec une sensation d'énergie lucide.
33. **Libérez-vous des Huit-Jambes.** Lorsque vous diffusez la menthe poivrée dans une pièce, vous remarquerez moins d'araignées. Pourquoi? Elles n'aiment pas ça. C'est inoffensif, ne contient pas de produits chimiques ou de pesticides nocifs. Elle ne tue pas les araignées, mais les contraint à fuir.



# La Lavande

## Les Usages Domestiques

1. **Chassez les Senteurs Malodorantes de la Garde-Robe.** Vous connaissez cette odeur. Des étoffes de toute variété, des chaussures pour toutes occasions, en plus d'un panier de linge sale et pas d'air frais ne peut égaler qu'une chose ... vous avez besoin de l'huile essentielle de lavande. Qu'elle soit diffusée, égouttée sur de la faïence ou des balles de coton, elle fait fuir la stagnation!
2. **Annihilez la Douleur de la Morsure.** Les insectes, rampants et grimpants, ne sont pas trop friands de l'odeur de la lavande. En fait, ils la détestent. Si vous oubliez de suivre la voie de la prévention, la lavande apaise les piqûres, les démangeaisons et l'inflammation.
3. **Le Liquide Vaporisé Multiusage.** La prochaine fois que vous attendez dans le trafic, sortez un pulvérisateur rempli d'un mélange de lavande et d'eau et rafraîchissez votre voiture. Qui ne préférerait pas une voiture qui sent la lavande?
4. **Les Enfants ne se Couchent Pas?** Des gouttes de lavande sur l'oreiller ... C'est comme de la magie. Elle aidera à apaiser leur esprit, à les calmer, à rendre l'heure du coucher un peu plus gratifiante, et ce qu'il y a de mieux ... à les apaiser pour un sommeil serein.
5. **Oubliez les Aérosols Chimiques.** La prochaine fois que vous désodorisez la salle de bain, pensez à la lavande et l'eau dans un flacon pulvérisateur. Les propriétés antibactériennes, antiseptiques, antivirales, et antibiotiques de la lavande ne peuvent qu'aider.
6. **Enlevez l'Âcreté du Vinaigre.** Si vous nettoyez avec du vinaigre, mais pouvez à peine rester vertical quand vous l'utilisez, la lavande est la solution. Il suffit d'ajouter la lavande au vinaigre dans la bouteille de pulvérisation et vous êtes prêt!
7. **Les Savons à Vaisselle ou Lessive Thérapeutiques.** Si votre savon liquide sent un peu morne, vous pouvez ajouter la lavande pour ses bienfaits aromatiques supplémentaires et ses propriétés antibactériennes. Elle transformera votre expérience de nettoyage!
8. **Les Linges de Maison Agréables.** Qu'elle est l'odeur dans votre armoire à linges? Probablement le coton. Peut-être le vieux coton. Rafraîchissez votre linge de maison avec la belle fragrance de lavande. Elle ne laisse aucune trace d'huile et laisse les choses revigorantes de fraîcheur.
9. **Les Bougies de Lavande.** Ahhh l'art de la fabrication des bougies perdue de vue depuis longtemps. Si vous avez déjà fait des bougies, vous savez comment ça peut être plaisant. Lorsque vous y ajoutez de la lavande, l'arôme qui se dégage est intensément thérapeutique!
10. **Les Planchers de Bois, Comme Neufs.** Un plancher de bois fatigué est, bien ... fatigué. Les vernis de plancher commerciaux contiennent souvent des produits chimiques offensifs. Le bois aime l'huile. Il suffit d'ajouter de la lavande à votre système de nettoyage et de votre plancher aura l'air nouveau!
11. **Aidez Cette Casquette de Baseball Loyale.** Une casquette de baseball bien usée et bien-aimée peut avoir fière allure, mais peut avoir l'odeur d'un animal sauvage. Ajoutez 4-5 gouttes de lavande pour la rendre supportable. Ce sera votre chapeau préféré si vous avez aussi un mal de tête!
12. **Changez Vos Draps, Rafraîchissez Votre Matelas.** Malheureusement, votre matelas peut être négligé, et avoir cette odeur de "ressorts, mousse et tissu". Ajoutez de la lavande lorsque vous changez vos draps et ne négligez plus!
13. **Désodorisant Fait à la Maison.** Mettez du bicarbonate de soude et 5-6 gouttes d'huile de lavande dans un petit pot Mason. Percez des trous dans le couvercle. Placez-le dans les zones malodorantes (près d'une poubelle, vêtements sales), secouez le pot souvent. Souriez.



14. **Finies les Odeurs d'Animaux.** Ajoutez un peu de votre mélange de bicarbonate de soude et lavande aux tapis et passez l'aspirateur! Si vous avez des animaux, (surtout de la variété qui ne sont pas encore propres), combattez ces odeurs avec la lavande!
15. **Plus de Kilométrage Pour Votre Pot-pourri.** Si vous avez un pot de pot-pourri qui a fait son temps, essayez de le rafraîchir avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Vous adorerez la façon que la lavande peut changer l'ambiance de votre maison!
16. **Des Sacs d'Aspirateur Plaisamment Odorant.** Votre aspirateur peut être votre ennemi quand il s'agit de garder votre maison plaisamment odorante. Comme vous le savez bien, il peut même souffler de la poussière microfine! Attachez quelques balles de coton (trempées dans les huiles de citron et de lavande) à l'intérieur du sac et laissez votre aspirateur souffler!

### La cuisine et le Manger

Lavender is one of the most versatile and soothing of all essential oils. Because dōTERRA oils are Certified Pure Therapeutic Grade®, you can be assured that they make a delightful companion to many types of food! Think of the possibilities ...

17. **Tempérez les Saveurs des Agrumes.** Utilisez dans des sauces de citron délicates pour le poulet ou le poisson ou dans des marmelades, des salades d'agrumes, dans la limonade authentique et plus encore!
18. **Des Marinades et BBQ Exceptionnels.** Badigeonnez le poulet ou le poisson sur le gril avec de la lavande et du miel ou un mélange d'ail et de romarin, répandez sur des légumes rôtis, marinez des morceaux de poulet dans du miel et de la lavande, miam!
19. **Devenez un Boulanger Expert.** La lavande est une belle addition au pain de banane et bleuet, aux biscuits au citron, au saumon cuit au four, aux biscuits au sucre, aux muffins, aux gâteaux, oh oui!
20. **Donnez une Tournure Délectable à Vos Sucres.** Utilisez comme substitut pour l'extrait de vanille (dans les crèmes, flans et sucres), utilisez-le dans le glaçage de lavande, ajoutez au miel pour rehausser la saveur du thé ou des rôties, et même du sirop d'érable!

### Le Corps et l'Esprit

21. **Le Secret des Flocons d'Avoine.** Remplissez un petit pot de nourriture pour bébé de flocons d'avoine et ajoutez 5-8 gouttes d'huile de lavande. Quand il est temps de vous laver le visage, ajoutez de l'eau et ça devient un excellent exfoliant naturel! Un petit peu va loin.
22. **L'Heure du Bain de Bébé.** Plutôt que d'utiliser du savon et de l'eau tiède ordinaires à l'heure du bain de bébé, ajoutez environ cinq gouttes d'huile de lavande à l'eau tiède. La peau de votre petit enfant sera choyée et sentira bon!
23. **Débarressez-vous du Stress. Vos muscles sont tendus.** L'anxiété et les délais vous rongent. Votre cœur s'emballé. Où est le détenteur de pression ? Ici, avec la lavande. Ajoutez à un bain chaud, faites-vous tremper, apaisez-vous.
24. **Laissez Parler la Vapeur.** Mouillez vos cheveux sous la douche. Ajoutez 4 gouttes de lavande à de l'eau dans vos mains et frottez dans vos cheveux. Inclinez votre tête vers le bas sous l'eau et capturez la vapeur instillée de l'arôme comme elle se dissout dans vos mains et vos cheveux. Vous adorerez l'arôme et la texture de vos cheveux!
25. **Visez à la Source de l'Acné.** Les bactéries prospèrent dans les glandes sébacées qui surproduisent le sébum... ce truc cireux qui peut être associé à l'acné. La lavande aide à équilibrer le sébum et à contrôler les éruptions.
26. **Un Soulagement Majeur pour des Brûlures Mineures.** Lorsque vous avez un un peu trop de soleil, un petit peu d'huile de lavande est utile pour la prévention de la desquamation de la peau. Elle contribue à la guérison de votre peau sans laisser des cicatrices!
27. **Le Soulagement des Bobos.** La lavande a des propriétés désinfectantes. Elle est excellente pour la peau, et merveilleuse pour le soulagement des coupures et des égratignures, surtout si ces blessures se trouvent dans un endroit difficile à couvrir.

28. **Atténuez les Douleurs d'Otites.** Réchauffez de la lavande (sans la faire bouillir), mélangez avec de l'huile d'olive et massez le mélange gentiment autour des oreilles (non pas dans les oreilles) et près des glandes dans la gorge.
29. **Une Solution pour le Climat Sec.** Si vous souffrez d'une peau sèche qui démange, et vous ne voulez pas utiliser des lotions à odeur de produits chimiques, ajoutez de la lavande à de l'huile de noix de coco fractionnée et le confort sera vôtre!
30. **Des Talons Horribles et Des Pieds Fatigués.** Si vous avez porté des sandales tout l'été, et vos talons ressemblent au Désert d'Atacama, 6 gouttes de lavande dans un bain de pieds chaud est la solution. Vos pieds fissurés vous remercieront.
31. **Un Soulagement pour le Cou et les Ailes.** Quand vous avez de la tension dans le cou et les omoplates, appliquez de la lavande avec de l'huile de coco fractionnée, respirez-la et éliminez ces nœuds en les massant!
32. **Une Capuche de Merveille.** La prochaine fois que vous avez un rhume ou la grippe, souvenez-vous de la capuche de vapeur à la lavande. Ajoutez 4-6 gouttes à un bol d'eau chaude. Placez une serviette sur votre tête, et inhalez la vapeur lentement et profondément.
33. **L'Ami Du Menuisier.** Vous travaillez avec ou manipulez du bois? Plutôt que de creuser un trou dans votre doigt en essayant d'enlever cette écharde, ajoutez quelques gouttes de lavande, laissez l'écharde s'enfler et sortir par elle-même.
34. **Pour la Congestion des Sinus et les Allergies.** La lavande peut calmer les problèmes de sinus obstinés, les allergies tenaces et autres problèmes respiratoires. Il suffit de l'appliquer en arrière du cou, sur la poitrine et entre les yeux.
35. **Renforcez Votre Trousse de Secours.** Il existe de nombreux produits dōTERRA qui seraient très glam dans votre trousse de secours, mais si vous ne pouviez en choisir qu'un, ça devrait être la lavande. Pourquoi? Les trousses de secours élémentaires sont souvent équipées pour les irritations mineures de la peau, les éraflures, les éruptions cutanées, et ainsi de suite. La lavande est idéale pour tout ça, en plus de ses propriétés calmantes.