Green Plantation

TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

Recettes pour diffuseur

16 mélanges parfumés d'huiles essentielles pour chaque moment de la journée et chaque saison

Chaque mélange est prévu pour un diffuseur avec un réservoir de 100 ml, soit 5 gouttes au total. Pour un réservoir plus grand, augmentez proportionnellement (200 ml = 8 gouttes, 300 ml = 10 gouttes). Ces mélanges sont des associations parfumées pour une ambiance agréable à la maison.

Matins frais

Agrumes du matin
- 3 gouttes de citron
- 2 gouttes de menthe poivrée

Jardin d'agrumes
- 2 gouttes d'orange
- 2 gouttes de pamplemousse
- 1 goutte de bergamote

Bureau
- 2 gouttes de romarin
- 2 gouttes de citron
- 1 goutte de menthe poivrée

Prairie de printemps
- 3 gouttes de pamplemousse
- 2 gouttes de lavande

Soirées douces

Soirée lavande
- 3 gouttes de lavande
- 2 gouttes d'orange

Nuit douce
- 2 gouttes de lavande
- 2 gouttes de cèdre
- 1 goutte d'ylang-ylang

Soirée chaleureuse
- 2 gouttes d'ylang-ylang
- 2 gouttes de bergamote
- 1 goutte d'orange

L'heure du thé
- 2 gouttes de bergamote
- 2 gouttes de lavande
- 1 goutte de cèdre

Forêt et nature

Forêt de conifères
- 2 gouttes de sapin
- 2 gouttes de pin
- 1 goutte de cyprès

Chalet de montagne
- 2 gouttes de cyprès
- 2 gouttes de genévrier
- 1 goutte de cèdre

Méditerranée

- 2 gouttes de myrte
- 2 gouttes de citron
- 1 goutte de romarin

Après la pluie

- 2 gouttes d'eucalyptus
- 2 gouttes de lavande
- 1 goutte de citron

Hiver et Noël

Soirée d'hiver

- 2 gouttes d'orange
- 1 goutte de cannelle
- 1 goutte de clou de girofle
- 1 goutte de sapin

Pain d'épices

- 2 gouttes d'orange
- 1 goutte de cannelle
- 1 goutte de noix de muscade
- 1 goutte de gingembre

Sapin de Noël

- 3 gouttes de sapin
- 2 gouttes d'orange

Maison fraîche

- 2 gouttes de citron
- 2 gouttes de lavande
- 1 goutte de tea tree

Créer vos propres mélanges

- Associez au maximum 3–4 huiles. L'une doit être principale (2–3 gouttes), les autres complémentaires.
- Les huiles d'un même groupe s'accordent bien : agrumes, conifères, fleurs, épices.
- Dosez les huiles puissantes (cannelle, clou de girofle, ylang-ylang, menthe) une goutte à la fois.
- Testez un nouveau mélange d'abord sur une mouillette en papier, vous sentirez le parfum sans remplir le diffuseur.

Diffusez 30–60 minutes puis faites une pause, aérez la pièce. Les chats, les oiseaux et les petits rongeurs sont sensibles aux huiles essentielles : l'animal doit pouvoir se retirer dans une autre pièce. En présence d'enfants de moins de 3 ans, pendant la grossesse et en cas d'asthme, demandez l'avis d'un médecin.

Ces mélanges sont des associations parfumées pour l'ambiance de la maison, il ne s'agit pas d'un usage thérapeutique.
Respectez le mode d'emploi du diffuseur et les consignes de sécurité figurant sur les étiquettes des huiles.
Retrouvez d'autres guides et ressources gratuites sur www.greenplantation.fr