



## Huiles essentielles Spécial rêves

Une huile essentielle est la fraction odorante volatile extraite des végétaux, c'est le parfum concrétiser de la plante, un véritable concentré.

Les huiles essentielles peuvent vous accompagner dans vos songes, leurs énergies sont puissantes et inattendues. Elles procurent un état de bien-être et relaxant.

Les huiles essentielles on chacune de spécificité qui lui sont propre, ici je vous partage celles qui vous aideront avec vos rêves.

Il est important de noter de respecter strictement le mode d'utilisation, les huiles essentielles sont très concentrées, puissantes et rapides.

La voie d'administration est spécifique à chacune.

Je vous conseille de préférer des huiles 100% naturelles bios et éthiques, le succès des huiles fait que parfois on trouve des prix très bas, mais qui ne sont en réalité que des huiles synthétiques et donc fausses, et qui peuvent être nocives.

Les huiles essentielles s'utilisent donc avec précautions.

Pour les femmes enceintes, interdites pendant le 1er trimestre de la grossesse et certaines pendant toute la durée de la grossesse.

*Pour les femmes qui allaitent, prudence les huiles essentielles passent dans le lait maternel.*

### 1. Aide à l'endormissement

- ✦ **Huile essentielle de Lavande officinale (ou Lavande Vraie)** : réduit l'anxiété légère, aide à combattre l'insomnie et favorise un bon sommeil.
- ✦ **Lavandin** (ou lavandin super): favorise un sommeil naturel

Mode de prise : Par diffusion en utilisant un diffuseur, ou placez un bouquet de lavande dans la chambre, ou 2 gouttes d'huiles essentielles sur l'oreiller ou le pyjama.



## 2. Huiles essentielles pour la mémoire

- ✦ **Clou de girofle** : Pour stimuler la remémoration onirique.

Mode de prise: Cette huile étant dermocaustique, il ne faut l'utiliser que diluée dans une huile végétale (amande, noisette, olive...) avec un maximum de 20% d'huile essentielle et massez ce mélange doucement sur le plexus solaire ou la face interne des poignets. Ne pas l'utiliser plus de 7 jours d'affilé, faire des pauses entre;

- ✦ **Sauge sclarée** : Terrain ésotérique. Cette huile essentielle favoriserait l'intuition et la créativité...

Mode de prise : en massage sur le plexus solaire mélangé avec une huile végétale, en diffusion.

- ✦ **Nard de l'Himalaya** : plus rare et donc plus chère que la sauge sclarée. Plante sacrée de la médecine ayurvédique le nard de l'Himalaya harmonise et recentre l'énergie d'une personne. Il agirait sur les rêves en permettant d'obtenir des rêves sereins, et un sommeil tranquille.

Mode de prise : en massage sur le plexus solaire.

- ✦ **Fragonia** : Huile essentielle au parfum envoutant, elle favorise la remémoration onirique et provoque des rêves mouvementés. Elle semble même favoriser la lucidité.

Mode de prise: En massage sur les poignets ou la plante des pieds. Pour une approche plus ésotérique, en massage sur les chakras.

## 3. Huiles essentielles pour favoriser certains types de rêves

- ✦ **Ylang-ylang** : favorise les rêves roses ...

Mode de prise: En diffusion ou 2 à 3 gouttes en friction au bas du dos.

- ✦ **Santal** : favorise les rêves à teneur spirituelle.

Mode de prise: En diffusion ou en massage le long de la colonne vertébrale.

Merci pour tous ces partages précieux:

<http://www.attrape-songes.com/reves-lucides/huiles-essentiellees-pour-le-sommeil-et-les-reves>

Pour ceux qui se sentent l'envie de faire leurs propres baumes, je vous partage la page de Venezia.

<http://www.princesseaupetitpois.fr/article-du-reve-en-pot-49526584.html>

**A vos huiles essentielles pour un voyage à travers votre odorat et vos rêves.**

