



Mode d'utilisation

La façon d'utiliser Pur' lumière va déterminer notre degré de réception.

Il est important tout d'abord de disposer de quelques minutes pour se placer dans une attitude d'attention bienveillante envers soi, (non mécanique).

- massage des "points capteurs" (chakras/méridiens/réflexologie..).

Pulvériser 1 ou 2 fois (selon la zone)

Par ordre d'intérêt:

- **Plexus solaire** (zone élargie de l'estomac au nombril, entre et sous les 2 côtes).

Utiliser les phalanges du poing fermé offre une pression plus soutenue, en profondeur.

Tout d'abord de façon circulaire (sens des aiguilles d'une montre) puis en élargissant sous les côtes en forme d'ellipse ..

Ce protocole peut-être répété deux à trois fois si besoin.

- **Sur les tempes** et le point entre les sourcils (surtout s'il existe une sensation de crâne serré, mal de tête, idées brouillées..)

- **Nuque**, au sommet du cou et sous la protubérance du crane (bulbe rachidien). Puis tout le cou jusqu'au trapèzes.

Pour un massage + long, + profond, Installer sur la zone choisie un voile d'huile peu grasse : noisette, jojoba, macadamia..

De Conception alimentaire , et pour compléter le soin:

1 ou 2 pressions en bouche, répétées 2 à 3 fois/jour pour accompagner les massages est possible et parfois très opportun.

CATÉGORIE Alliance d'Intégrals de plantes

Pur' Lumière

Millepertuis, camomille romaine, camomille matricaire..

100% des ingrédients issus de l'agriculture biologique

Les plantes récoltées pendant le solstice d'été (21 à 24 juin) sont connues pour être particulièrement gorgées de chaleur et d'énergie, (plantes de la Saint Jean).

Le Millepertuis est la plus emblématique de ces plantes, C'est un incontournable de l'herboristerie et la phyto et aromathérapie.

Il jouit également d'une réputation populaire de plante magique qui "chasse les démons"...

Cette plante exceptionnelle, puissamment adaptogène contribue à maintenir l'équilibre émotionnel et ses vertus apaisantes induisent la sérénité, la prise de distance avec les événements et améliorent la confiance en soi..

L'action d'antidépresse induite est en grande partie par sa teneur en *hypericine* et *hyperforine*, qui favorise la *sérotonine* (hormone du bonheur) et la *mélatonine* (hormone régulatrice du sommeil).

La Camomille Romaine et Camomille Matricaire

Plantes solaires également, elles communiquent "leurs lumières" à l'organisme.

La **Camomille Romaine** avait une tradition digestive des fins de repas de nos grands-mères.. Chez les anciens, elle était utilisée avec plus de concentration (à plus forte dose) pour : apaiser, bien sûr, tout le tractus digestif - coliques - douleurs menstruelles -

- Insomnies - et surtout les troubles du rythme cardiaque - la nervosité - irritations (aussi bien physique que mentales) - dermatoses ..

Ces deux camomilles ont des propriétés proches, avec cependant une particularité pour la **Matricaire**, elle seule est pourvue de deux composants : le *chamazulène* et le *bisabolol* (molécules traduites surtout lors de la distillation) qui procurent en plus de tout le reste, une action anti-inflammatoire, anti-histaminique, (aide précieuse pour les allergiques.) et régénération de la peau, anti-oxydante..

La **matricaire** est également comme son nom l'indique, adaptée à la sphère utérine..

L'une et l'autre forment un accord puissant pour l'apaisement, la détente émotionnelle, Ce sont elles aussi des classiques de l'herboristerie et phyto-aromathérapie.

On voit ici dans **PUR'LUMIERE**, ce qu'apporte la réunion de ces trois plantes, sur les plans physiques et biochimiques :

Un apaisement, une légère sédation paradoxalement accompagnée de tonicité, une baisse des tensions, plus de confiance et d'entrain ..

Sur le plan psycho-émotionnel : une sensation d'ouverture, de chaleur intérieure qui incite au "décroquevillage" de tout l'être et permet de réunifier l'énergie.. elles induisent une sensation de joie (molécules d'esters..).

En résumé, elles se traduisent sur les différents plans de notre être (physique / biochimique/mental) par des apports d'énergies chaleureuses, (solaires), positives ..

la lumière gagne sur l'ombre, élevant nos vibrations, les appréhensions et les peurs se dissolvent..