

Cinq huiles essentielles que tous les parents devraient connaître

Ravintsara



Mandarine

Lavande
fine



Marjolaine
à
coquille

Tea-tree



Petit manuel pour se lancer dans l'Aromathérapie au quotidien.

Claude Dupont

et
Menthe
LaVande

<http://mentheetlavande.com/>

Mise en garde (Très important).....	4
Bonjour !.....	5
Qu'est – ce qu'une huile essentielle ? Bienfaits et conditions d'utilisation.....	6
I) Qu'est ce qu'une huile essentielle ?.....	6
II) Quels sont les bienfaits des huiles essentielles ?.....	6
III) Quelles sont les voies d'administration ?	7
1) La voie cutanée.....	7
La friction	7
Le massage.....	7
Le bain.....	7
2) La voie orale.....	8
Le sublingual.....	8
La voie orale classique.....	8
3) La voie respiratoire.....	9
La voie respiratoire sèche,	9
La voie respiratoire humide.....	9
IV) Les restrictions et les précautions.	9
Elles concernent:	9
1) Les personnes.....	10
Les femmes enceintes et allaitantes.....	10
Les personnes allergiques.....	10
Les enfants	10
2) Les toxicités potentielles des huiles elles-mêmes.....	10
Les huiles photosensibilisantes	10
Les huiles dermocaustiques.....	11
Les huiles hépatotoxiques ou néphrotoxiques.....	11
3) Les précautions par rapport aux modes d'administration.....	11
4) Les posologies.....	11
5) Le choix des huiles.....	12
6) Deux dernières règles importantes	12
Les cinq huiles essentielles que tout le monde devrait connaître.....	13
Lavande officinale ou Lavande vraie ou Lavande fine.....	14
Mandarine.....	15
Marjolaine à coquilles ou Marjolaine des jardins.....	16
Ravintsara.....	17
Tea-tree (Arbre à thé).....	18
Conclusion.....	19
Ressources documentaires.....	20

Important

Ce livre

« Cinq huiles essentielles que tous les parents devraient connaître »

by Claude Dupont

est sous licence

Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification »,

ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteure *Claude Dupont* comme l'auteure de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://mentheetlavande.com/> .



Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais vous n'êtes pas autorisé à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Très important

Toutes les informations contenues dans ce livret, le sont à titre informatif, d'échange d'expérience et de connaissances.

Elles ont pour but de vous aider à utiliser l'aromathérapie dans votre quotidien sur des pathologies légères.

En aucun cas elles ne sauraient se substituer à un avis médical.

L'utilisation de l'aromathérapie dans le cadre de la santé au quotidien est très efficace mais demande de prendre certaines précautions.

Celles expliquées plus loin doivent toujours être scrupuleusement respectées.

L'auteure de ce livret décline toute responsabilité en cas d'une utilisation abusive ou non des informations contenues dans cet ouvrage.

Bonjour !



Adepte de la santé au naturel depuis de très nombreuses années maintenant, j'ai fait connaissance avec les huiles essentielles il y a plus de dix ans et je dois dire qu'à partir de ce moment, la prise en charge de ma santé et de celle de ma famille au quotidien a totalement changé.

En effet j'ai trouvé dans le cadre de l'aromathérapie la possibilité de répondre à tous les bobos de la vie quotidienne de façon naturelle et très efficace.

Depuis ce moment, les huiles essentielles non seulement sont présentes dans l'armoire à pharmacie de la famille mais l'on n'y trouve rien d'autre à part des bandes pour maintenir en cas d'entorse par exemple. Même les pansements ont pratiquement disparu, puisque même un saignement peut être arrêté très rapidement par l'aromathérapie.

Vous le comprenez, cette méthode thérapeutique est pour moi une vraie richesse que je souhaite partager avec le plus grand nombre de personnes possible.

Je commence à avoir une bonne expérience dans ce domaine, mais afin d'asseoir toutes les informations que je donne, sur des bases professionnelles, je me suis formée, dans le cadre de stages, à l'aromathérapie familiale d'abord puis à la fonction d'aromathérapeute ensuite.

Toutes les informations produites ici proviennent donc de mon expérience en tant que femme et mère de famille, et de mes connaissances acquises lors de ces formations et au travers d'ouvrages dont vous trouverez les références à la fin de cet ouvrage.

Avec ce livre vous découvrirez, ou approfondirez la connaissance de cinq huiles essentielles que tous les aromathérapeutes et autres adeptes de cette médecine, connaissent par cœur.

Je les ai choisies d'une part pour leur adaptation à la prise en charge de tous les maux du quotidien, d'autre part pour leur non toxicité.

Vous pouvez utiliser ces huiles essentielles avec vos enfants, de plus de 6 ans*, comme avec vos adolescents ou tout autre adulte, moyennant le respect bien sûr des règles expliquées plus loin.

J'espère réellement que ce livre vous apportera le bonheur de soigner les vôtres de la façon la plus naturelle possible.

Bonne lecture et bienvenue dans le monde merveilleux des huiles essentielles!

**Il est possible et tout à fait intéressant d'utiliser les huiles essentielles avec les bébés et les enfants de moins de 6 ans mais cela demande quelques précautions supplémentaires à celles exposées plus loin.*

Qu'est – ce qu'une huile essentielle ?

Bienfaits et conditions d'utilisation.

I) Qu'est ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle, est une substance volatile obtenue par distillation ou expression d'une des parties de la plante.

Ce sont les principes actifs dont la plante se sert pour se protéger des éléments extérieurs que l'on retrouve dans les huiles essentielles.

Il y a en général plus de 200 substances actives dans une huile essentielle.

Dans un médicament chimique, le principe actif est généralement unique et proposé seul.

C' est une des causes des effets secondaires.



II) Quels sont les bienfaits des huiles essentielles ?

De par le concentré d'extraits aromatiques qu'elles contiennent, les huiles essentielles interviennent remarquablement dans tous les domaines.

Elles sont antiseptiques, bactéricides, antivirales, antibiotiques, antifongiques.

Elles sont aussi anti-inflammatoires, analgésiques, anesthésiantes, antispasmodiques, calmantes du système nerveux.

Elles interviennent sur le système cardio-vasculaire.

Elles ont des propriétés qui exercent une action régulatrice sur les glandes endocriniennes.

Elles interviennent sur la détoxification.

Elles peuvent être tonifiantes ou apaisantes selon le besoin.



III) Quelles sont les voies d'administration ?

Il est important de les connaître, car elles n'agissent pas de la même façon et l'on en choisira une plutôt qu'une autre en fonction de l'objectif visé et de la personne concernée.

Il y a principalement 6 voies d'utilisation des HE que l'on peut décliner chacune en plusieurs mises en œuvre.

Dans le cadre de cet ouvrage et afin de vous donner une information simple et claire, je vais me concentrer sur les trois familles qui me paraissent les plus aisées à utiliser dans un premier temps et qui sont celles que je connais le mieux, à savoir:

la voie cutanée, la voie respiratoire et la voie orale.

Les trois autres voies sont: la voie aérienne, la voie rectale et la voie vaginale.



1) La voie cutanée

Cette voie, sans aucun doute la plus adaptée, pour la plupart des maux, se présente sous trois formes:

le massage, la friction et en dilution dans le bain.

Ces modes d'application présentent de nombreux avantages, ils agissent vite, sont sans danger et puisque les huiles essentielles ne passent pas par le système digestif, d'une part les molécules ne sont pas altérées par les sucs digestifs, d'autre part le foie et le rein sont préservés.

Enfin, il ne faut pas oublier les bienfaits psychologique et énergétique du massage en lui-même par le toucher et les senteurs.

La friction

On utilise la friction lorsque l'on dépose directement 1 goutte d'huile essentielle sur le dessous des poignets et que l'on les frotte l'un contre l'autre, ou sur le plexus solaire, par exemple, pour permettre une pénétration très rapide des principes actifs dans le sang.

Le massage

Comme son nom l'indique le massage est le fait de masser avec une huile végétale dans laquelle on aura dilué une ou plusieurs huiles essentielles. On utilisera le massage lorsque l'on souhaitera que les principes actifs agissent en profondeur et sur la durée.

Le bain

Bain de pieds ou bain entier il s'utilisera pour la relaxation, les maladies virales, la fatigue et autres douleurs.

2) *La voie orale*



Il y a là encore plusieurs types d'administration : *en sublingual, en gélules, en capsules molles, dans une cuillerée de miel, d'huile d'olive, sur un sucre ou dans de la mie de pain.*

➤ **Le sublingual**

Lorsque l'on débute en aromathérapie, on ne pense pas du tout à la voie sublinguale, c'est à dire le dépôt d'une goutte sous la langue. C'est pourtant une voie d'administration particulièrement efficace et facile. Je peux vous dire que c'est maintenant, avec le massage, celle que je préfère.

En effet le dessous de la langue étant très vascularisé, l'absorption est très rapide, sans interférence, des sucs digestifs, le message, en particulier au niveau de l'odorat passe directement, et le résultat en est d'autant plus rapide. De plus tous ces paramètres font qu'une toute petite quantité, une seule goutte, suffit.

La voie sublinguale est très intéressante pour tout ce qui est gestion des émotions, mais également prise rapide d'action devant un rhume qui démarre, des nausées....

Bien évidemment vous n'utiliserez pas le sublingual avec toutes les HE, certaines sont trop fortes, mais elles sont peu nombreuses et cela vous sera indiqué dans la posologie.

➤ **La voie orale classique**

En gélules, en capsules molles, dans une cuillerée de miel, d'huile d'olive, sur un sucre ou dans de la mie de pain.

Là également, je ne vous parlerai que de ce que je pratique le plus, à savoir: sur un support que l'on a à la cuisine: miel, sucre huile d'olive, mie de pain.

Les capsules molles et gélules sont très intéressantes mais sont à utiliser dans des cas bien spécifiques.



3) *La voie respiratoire*

Comme pour les deux autres voies, il y a différentes façons d'utiliser les HE par la voie respiratoire.

Il y a *la voie respiratoire « sèche »* et *la voie respiratoire « humide »*.

Par, *voie respiratoire sèche*, l'on entend, une respiration à partir du flacon tout simplement, ou sur un mouchoir, sur l'oreiller, ou sur les poignets. Les huiles essentielles ont cette particularité de développer des senteurs qui parlent directement à l'émotionnel, au psychique. C'est pourquoi très souvent, en cas de situation difficile, stress, angoisse, le fait d'humier la senteur de l'HE fait déjà beaucoup de bien.

Par ailleurs de nombreuses HE agissent directement de par leur arôme, sur le physiologique, comme l'Eucalyptus qui désencombe, la Menthe poivrée qui revigore, tonifie, clarifie les idées sans que l'on n'ait besoin d'en avaler. Il est même possible de fabriquer des « parfums » thérapeutiques.

Cela veut tout dire!

Par, *voie respiratoire humide*, l'on entend inhalation à partir d'une huile essentielle dissoute dans de l'eau bouillante. Cette dernière sera, comme autrefois, utilisée pour toutes les pathologies ORL: bronchite, sinusite, rhume.



IV) Les restrictions et les précautions.

Elles concernent:

- Les personnes
- Les toxicités potentielles des huiles elles-mêmes
- Les voies d'administration
- Les posologies
- Le choix des huiles
- Quelques règles générales

1) Les personnes

➤ Les femmes enceintes et allaitantes

Dans le cadre de ce livret, on déconseillera toute utilisation d'huile essentielle aux femmes enceintes ou allaitantes sans l'avis d'un aromathérapeute.

➤ Les personnes allergiques

Pour les personnes allergiques, il est indispensable d'effectuer, avant toute prise d'huile essentielle, ce que l'on appelle : le test du pli du coude.

Ce test est très simple: il suffit de déposer 1 à 2 gouttes de l'huile essentielle que vous désirez utiliser, dans le creux du coude et d'attendre 10 à 15 minutes. Si vous constatez une réaction particulière, rougeur, picotements, démangeaisons, cela peut indiquer une allergie. Mieux vaut essayer une autre huile essentielle.



➤ Les enfants

Il est tout à fait possible d'utiliser les huiles essentielles avec les enfants, mais les conseils contenus dans ce livre ne sont valables que pour les enfants à partir de 6 ans. Si vous souhaitez utiliser l'aromathérapie avec vos enfants de moins de 6 ans, il est important de vous référer à des ouvrages qui traitent de cela spécifiquement.

2) Les toxicités potentielles des huiles elles-mêmes

➤ Les huiles photosensibilisantes

Ce sont toutes les essences des zestes de Citrus:

Citron, Orange, Mandarine, Lime Pamplemousse.

Exposées aux rayons du soleil, elles provoquent des taches pigmentaires. Il ne faut donc pas en faire une utilisation cutanée avant une exposition: attendre au moins 6 heures.

La voie orale doit être préférée mais sans exagération car elle a potentiellement, à un degré bien moindre, les même effets.



➤ Les huiles dermocaustiques

Certaines huiles sont irritantes pour la peau, il faudra alors les diluer dans de l'huile végétale, 20% d'HE pour 80% d'huile végétale en général. Cette caractéristique est toujours indiquée.

Aucune huile essentielle présentée dans ce livre, n'est dermocaustique.

➤ Les huiles hépatotoxiques ou néphrotoxiques

Quelques huiles, utilisées sur de longues périodes, peuvent présenter une toxicité pour le foie ou les reins. Ceci est également toujours indiqué. Ce n'est le cas d'aucune huile essentielle présentée ici.

3) Les précautions par rapport aux modes d'administration

Elles sont importantes

•! **NE pas: injecter des huiles essentielles en intraveineuse ou intramusculaire.**

•

•! **NE pas: utiliser les huiles essentielles pures dans le nez, les oreilles ou sur les zones ana-génitales.**

Sur ces zones il faut les diluer à 10% au moins.

•

•! **NE pas: mettre d'huile essentielle (pure ou diluée) dans les yeux.**

Si cela arrive, rincer sous l'eau courante pendant 5 minutes.

•

!NE pas utiliser d'aérosols d'huile essentielle chez les personnes allergiques ou asthmatiques.



4) Les posologies

Les huiles essentielles sont très concentrées et de ce fait ne demandent pas à être utilisées en grande quantité ni sur du long terme pour être efficaces.

D'une façon générale, la posologie consistera donc en quelques gouttes sur un laps de temps court ou relativement court.

Les fiches qui suivent vous indiquent les posologies en fonction des pathologies. Respectez-les.

Concernant les enfants de 6 à 14 ans, pour la voie orale, diminuez de moitié ce qui est indiqué.

Une huile essentielle doit être:

- 100% naturelle
- 100% pure
- 100% intégrale, c'est à dire provenir d'une distillation complète
- botaniquement et biologiquement définie
- définie par la partie distillée

Ces deux logos, **HECT** et **HEBBD** vous assurent ces caractéristiques.

Vous n'achèterez que des flacons scellés en verre opaque, les huiles essentielles n'aiment ni le plastique ni les UV!

6) Deux dernières règles importantes

Dans tous les cas il faut:

- **Se laver les mains après toute manipulation d'huile essentielle.** Cela évite les risques de s'en mettre dans les yeux ou sur les muqueuses fragiles lors de frottements involontaires.

- **Ne pas laisser les flacons d'huile essentielle à la portée des enfants.**

En cas d'absorption importante d'huile essentielle, se rendre à l'hôpital ou au centre anti-poison.



Les cinq huiles essentielles que tous les parents devraient connaître



L'huile essentielle de Lavande fine

Elle est vraiment multitâche.

Son innocuité vous permet de la proposer facilement et de l'utiliser avec les enfants sans souci et avec efficacité. Si vous devez n'avoir qu'une seule huile essentielle chez vous, vous savez laquelle !



L'huile essentielle de mandarine

Elle est très douce et peut être utilisée avec les enfants sans crainte. Comme elle a une odeur qu'ils connaissent, ils l'acceptent bien. Elle est d'une grande aide pour leur sommeil et leur convalescence.

Attention, elle est photosensibilisante..



L'huile essentielle de Marjolaine à coquilles

Sous ses airs simples elle est d'une grande efficacité tant sur le plan infectieux que nerveux.

Elle m'a aidée à convaincre plus d'une personne de l'efficacité des huiles essentielles.



L'huile essentielle de Ravintsara

Elle a tous les atouts: peu chère, non toxique, douce et extrêmement efficace contre les virus, entre autre. Utilisable sans problème avec les enfants, sa place dans la trousse aroma familiale est évidente!



L'huile essentielle de Tea-tree

Elle intervient dans tellement de domaines, que vous aurez envie de la conseiller souvent. Sa douceur et son absence de toxicité font que vous pourrez le faire sans vous poser trop de questions. Croyez-en mon expérience, comme pour la Lavande, ayez-en toujours à proximité!



Lavande officinale ou *Lavande vraie* ou *Lavande fine*

Lavandula angustifolia

L'huile essentielle de Lavande officinale est considérée par tous les aromathérapeutes, comme la première huile essentielle à avoir dans sa trousse aroma. Ses propriétés comme sa non toxicité lui donnent en effet ce statut tout à fait mérité.

Antispasmodique - Antalgique - Cicatrisante - Antiseptique- Calmante

Ses principales applications

◆ **Blessures et plaies**

1 à 2 gouttes sur la zone atteinte afin de la désinfecter et d'aider à la cicatrisation, 2 à 3 fois par jour.

◆ **Brûlures**

Quelques gouttes directement sur la brûlure le plus rapidement possible à renouveler tous les ¼ d'heure, deux ou trois fois.

◆ **Acné**

1 goutte sur chaque bouton matin et soir et ceux-ci sécheront très rapidement. Si les boutons sont très nombreux, déposer 2 à 4 gouttes sur une compresse. Tamponner le visage.

◆ **Mycoses: pied d'athlète en particulier**

1 à 2 gouttes d' H E pure sur la zone, matin et soir jusqu'à disparition.

◆ **Crampes, contractures musculaires..**

Quelques gouttes en dilution dans une huile végétale (2 à 3 gouttes pour l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile) en massage doux de la zone douloureuse deux à trois fois par jour.

◆ **Maux de tête**

1 à 2 gouttes pures en massage sur le front.

◆ **Stress**

2 gouttes dans du miel, dans une cuillerée d'huile, ou pures en sublingual c'est à dire sous la langue, aideront à rétablir un peu de calme.

Vous pouvez y associer une goutte en massage sur le dessous des poignets.

◆ **Troubles de l'endormissement**

2 gouttes dans du miel ou en sublingual, juste avant d'aller dormir et une goutte en massage sur les poignets.



Lavande officinale ou *vraie* ou *fine* / *Lavandula angustifolia*

Organe distillé: sommités fleuries

Principes actifs: alcools terpéniques, esters terpéniques



Mandarine

Citrus reticulata

Produite par l'expression des zestes de mandarines, l'huile essentielle du même nom est aussi douce et agréable à utiliser que le fruit est bon à déguster.

Calmante - Relaxante - Sédatif- Tonique digestive

Ses principales applications

◆ *Insomnies*

1 goutte en massage sur la face intérieure de chaque poignet et sur chaque plante des pieds, 1 goutte sur le plexus solaire, juste avant de vous coucher.

◆ *Anxiété, agitation*

1 goutte sous l'un ou les deux poignets, frottez l'un contre l'autre et humez...

◆ *Digestion difficile, aérophagie*

1 goutte sur un peu d'huile d'olive, un comprimé neutre ou du miel avant les repas. et 1 ou 2 gouttes dans une huile végétale en massage sur le ventre, 2 fois par jour.

! Attention !

Comme toute huile essentielle d'agrumes, l'huile essentielle de Mandarine est photosensibilisante.

Il ne faut donc pas l'utiliser par voie cutanée avant de s'exposer au soleil. un minimum de 6 heures est indispensable pour éviter les tâches brunes sur la peau.



Mandarine / Citrus reticulata

Organe exprimé: zestes

Principes actifs: monoterpènes;limonène



Marjolaine à coquilles ou Marjolaine des jardins

Origanum Majorana

Quoique douce et dénuée de toxicité, l'huile essentielle de Marjolaine à coquilles est aussi puissante contre les bactéries "à coque" que tranquillisante, ce qui en fait une véritable alliée pour le quotidien.

Antibactérienne - Antifongique - Antispasmodique

Ses principales applications

◆ *Rhume, rhinite, sinusite*

2 gouttes sur un support oral, sucre, cuillerée de miel ou d'huile d'olive 3 fois par jour, que l'on peut associer à un massage des sinus avec 1 goutte pure sur chaque sinus.

◆ *Laryngite, trachéite*

2 gouttes sur un support oral, le mieux étant le miel, à laisser fondre dans la bouche, 3 fois par jour.

Pour les enfants : 1 goutte 3 fois par jour.

◆ *Ulcère, diarrhée, colite*

1 à 2 gouttes dans un peu d'huile d'olive avant les repas.

◆ *Spasmes intestinaux*

1 à 2 gouttes pures ou diluées directement sur la zone au moment de la douleur.

◆ *Furoncle, panaris*

1 goutte pure en massage 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

◆ *Mycose*

1 goutte pure en massage sur la zone, 3 fois par jour jusqu'à disparition. Si la mycose est importante, d'autres huiles seront sans doute plus appropriées, comme celle de Tea-tree présentée plus loin.

◆ *Spasmophilie, anxiété, stress*

1 goutte en sublingual ou sur un support oral à répéter quand nécessaire.



Marjolaine à coquilles / *Origanum majorana*

Organe distillé: sommités fleuries

Principes actifs: 50% de terpènes et 50% d'alcools.



Ravinstara

Cinnanomum camphora cineoliferum

L'huile essentielle de Ravintsara est incontournable. Bien que très douce et dénuée de toxicité, elle réagit avec une exceptionnelle efficacité contre les virus de toutes sortes.

Antivirale - Anti-catarrhale - Stimulante immunitaire

Ses principales applications

◆ *Herpès, bouton de fièvre*

2 gouttes dès les premiers symptômes, 3 à 4 fois par jour sur la zone, jusqu'à disparition.

◆ *Infections ORL virales*

1 goutte sur un support oral, 3 fois par jour, accompagnées de 2 gouttes pures ou diluées dans de l'huile végétale, en massage sur les parties concernées en fonction de la pathologie: thorax, sinus, ailes du nez.

◆ *Grippe*

2 gouttes diluées dans une cuillerée d'huile végétale, en massage sur le thorax, 3 fois par jour accompagnées d'1 goutte en sublingual ou sur un support oral à laisser fondre dans la bouche, 3 fois par jour, pendant 5 jours.

◆ *Déficiences immunitaires*

1 goutte sur le plexus solaire et 1 goutte en massage sur la plante des pieds matin et soir pendant 3 semaines.

◆ *Difficulté d'endormissement*

1 goutte en massage sur le plexus solaire, sous les poignets et sur la plante des pieds, avant de se coucher. N'ayez crainte, l'odeur est agréable. L'opération peut être renouvelée en cas de réveil nocturne avec des pensées qui tournent sans vouloir s'arrêter.



Ravinstara / *Cinnanomum camphora cineoliferum*

Organe distillé: feuilles

Principes actifs: oxydes terpéniques, terpènes, alcools terpéniques



Tea-tree (Arbre à thé)

Melaleuca alternifolia

Bien que très douce et sans contre-indication, l'huile essentielle de Tea-tree est efficace sur des bactéries comme les staphylocoques, les colybacilles ou les champignons comme le candida albicans.

Anti-infectieuse et Antibactérienne à large spectre

Antivirale - Antiparasite - Antifongique – Immunostimulante

Ses principales applications

◆ *Abcès, furoncle*

1 goutte pure 3 à 4 fois par jour pendant 5 à 6 jours.

◆ *Aphte, gingivite*

1 goutte sur la lésion ou sur la brosse à dents, le matin et le soir, jusqu'à amélioration.

◆ *Blessure infectée*

1 à 2 gouttes d'huile essentielle pure, sur la blessure, en fonction de la taille de celle-ci, 3 fois par jour, 5 à 6 jours. Un début d'amélioration doit apparaître dès le deuxième jour au moins.

◆ *Infection des voies respiratoires*

2 gouttes sur un support oral 3 fois par jour accompagnées d'un massage avec 1 goutte sur les sinus, si sinusite, 2 à 3 gouttes diluées sur le thorax et sur le dos, si bronchite **autour** *de l'oreille si otite.

* On ne met jamais d'huile essentielle dans une oreille.



Tea-tree (Arbre à thé) / Melaleuca alternifolia

Organe distillé: feuilles

Principes actifs: monoterpénones, monoterpènes

Conclusion

Vous arrivez à la fin de ce livret qui vous a présenté cinq huiles essentielles et les propriétés spécifiques à chacune d'elles.

Comme vous avez pu le constater, les huiles essentielles sont très polyvalentes, ce qui signifie d'une part, qu'avec une seule vous pouvez déjà intervenir sur de nombreuses pathologies, d'autre part, que si vous n'avez pas près de vous celle que vous souhaitez, il se peut fortement que vous puissiez en utiliser une autre pour la remplacer!

Voilà, il ne vous reste plus qu'à !

J'espère que ce livre vous a donné envie.

Testez les conseils qu'il vous donne et faites-moi vos retours !

Bienvenue dans le monde des huiles essentielles !

Claude

Ressources documentaires

Pierre Franchomme Roger Jollois Daniel Penoël

L'aromathérapie exactement. Editions Roger Jollois 2001 490p

Dominique Baudoux

L'aromathérapie Se soigner par les huiles essentielles. Éditions Amyris 2008/ 250p

J.Pierre Willem

Les huiles essentielles, médecine d'avenir. Éditions du Dauphin 2002/ 342p

Danièle Festy

Ma bible des huiles essentielles Éditions quotidien malin 2008 /540

Lydia Bosson

L'aromathérapie énergétique. Éditions Amyris 2011/ 300p

Éditions MentheetLavande

Auteure: Claude Dupont

Graphiste: Simon Carrillo

