

## ***Cinq huiles essentielles pour l'été...***

### **Lavande fine / Lavndula officinalis ou vera ou angustifolia**

Calme la douleur. Stoppe les brûlures. Désinfecte.  
Assainit. Cicatrise.  
Diminue les spasmes.  
Détend.



### **Géranium rosat / Pelargonium asperum**

Calme la douleur, l'inflammation.  
Stoppe les saignements. Désinfecte. Cicatrise  
Combat les champignons.  
Agit sur les boutons de fièvre, d'acné.  
Soigne les brûlures, les piqûres d'insectes.  
Repousse les insectes.



### **Eucalyptus citronné/ Eucalytus citriodora**

Réduit l'inflammation. Calme la douleur, les spasmes.  
Agit sur les mycoses.  
Apaise les piqûres de moustiques.  
Repousse les moustiques.



### **Hélichryse italienne / Helichrysum italicum**

Stoppe la formation de l'hématome.  
Diminue l'œdème.  
Cicatrise.  
Décongestionne. Fluidifie le sang.



### **Menthe poivrée / Mentha piperita**

Calme la douleur.  
Intervient sur les troubles digestifs.  
Rafraichît.  
Réduit les nausées.



**HE: Huile essentielle**

**HV: Huile végétale**

## Maux du quotidien

### *Maux de tête*

**Menthe poivrée:** 1 goutte en massage sur les tempes, si les douleurs sont accompagnées de problèmes de foie (nausée alimentaires, ...) le plus près possible de la racine des cheveux pour éviter que cela ne pique les yeux!

**Lavande fine**

Si les maux de tête proviennent plutôt d'un problème de stress.

### *Nausées. Mal des transports*

**Menthe poivrée:** en olfaction et 1 goutte sur un peu de sucre ou miel à laisser fondre dans la bouche.

### *Piqûres d'insectes*

**Lavande fine et Géranium rosat:** 1 à 2 gouttes de l'une ou l'autre ou des deux, pures ou diluées dans 2 à 3 gouttes d'**HV** pour une zone étendue (piqûre de méduse ou d'ortie).

### *Coup de soleil*

**Lavande fine:** en dilution à 30% (3 gouttes d'**HE** pour 10 gouttes d'**HV**), en application 2 à 3 fois par jour.

### *Problèmes de sommeil. Anxiété*

**Lavande fine:** 1 à 2 gouttes d'**HE** pure sur les dessous des poignets, la colonne vertébrale et le plexus solaire.

## Chocs, traumatismes

### *Bleus et bosses*

**Hélichryse italienne:** 1 à 2 gouttes pures le plus tôt possible, sur la zone impactée, 3 à 4 fois toutes les cinq minutes, puis encore 1 à 3 fois dans les heures qui suivent en fonction de l'amélioration.

### *Entorses, foulures, élongations, déchirures musculaires*

**Hélichryse italienne et Eucalyptus citronné:** 1 goutte de chaque diluées dans 8 à 10 gouttes d'**HV**, en massage doux, 2 à 3 fois par jour.

## Blessures

### *Coupure, égratignure, éraflure (coquillages, rochers, boîte de conserve...)*

**Géranium rosat:**

Si la plaie est petite, 1 à 2 gouttes pures 2 à 3 fois par jour.

Si la plaie est importante (éraflure..): en dilution à 30% dans de l'**HV**, en massage doux.

### *Ampoule*

#### **Lavande fine:**

En fonction de la taille, 1 à 2 gouttes pures ou diluées dans de l'HV, tout autour pour ne pas léser la peau.

### *Piqûres (moustiques, araignées, aoûtats, puces, méduses...)*

**Lavande fine et Géranium rosat:** 1 à 2 gouttes pures sur zone limitée, diluées pour une piqûre plus large (orties, méduse, puces).

## **Douleurs**

### *Courbatures, crampes, colites*

**Eucalyptus citronné et Lavande fine:** 1 à 2 gouttes de chaque, diluées dans 10 à 20 gouttes d'HV en massage sur la zone, 2 à 3 fois par jour.

### *Douleurs articulaires, tendinites*

**Eucalyptus citronné et Hélichryse italienne:** 1 goutte de chaque diluées dans 5 à 10 gouttes d'HV, 2 à 3 fois par jour pendant les crises.

## **Répulsif-antimoustiques**

### **Eucalyptus citronné et Géranium rosat:**

- Pour une application sur les parties exposées du corps, en dilution à 30% dans une HV, (3 gouttes de chaque pour 20 gouttes d'HV).

- Pour éloigner sans application cutanée, 1 à 3 gouttes pures de chaque sur un support: mouchoir, vêtement, bordure du lit.

### **Pour un répulsif très efficace sur les moustiques tropicaux**

#### **Eucalyptus citronné et Géranium rosat et Lavande fine:**

En dilution à 30% dans une HV, pour une application sur les parties exposées du corps. ( 1 goutte de chaque pour 10 gouttes d'HV).

## **Huiles végétales**

Toutes les huiles végétales peuvent être utilisées, mais les plus adaptées sont par exemple celles de **Macadamia**, de **noyau d'Abricot**, très pénétrantes et non grasses, de **Calendula**, nourrissante et anti-inflammatoire, mais qui ne convient pas pour des zones étendues.

L'huile d'**Arnica** est un bon complément en cas de choc, ou de douleur, mais elle ne peut pas être utilisée sur des plaies ouvertes.

Le macérât de **Millepertuis**, lui, est cicatrisant et régénérant, mais photo-sensibilisant, il ne faut donc pas l'utiliser avant une exposition au soleil.

**... plus quatre autres pour les pathologies un peu plus « difficiles ».**

### **Thym à thujanol /Thymus vulgaris thujanoliferum**

Agit sur les maladies virales: rhino-pharyngites, angines...



### **Cyprès toujours vert / Cupressus sempervirens**

Favorise la circulation sanguine.  
Diminue l'œdème des membres inférieurs.  
Lutte contre la transpiration excessive.

**!! Attention, l'huile essentielle de Cyprès est œstrogen-like, elle est déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante et interdite en cas de pathologie cancéreuse hormono-dépendante.**



### **Origan compact / Origanum compactum**

Pour toutes les pathologies infectieuses, bactériennes et virales difficiles.  
Pour les dysenteries, les diarrhées infectieuses, les panaris.

**!!Attention, l'huile essentielle d'Origan est extrêmement forte. Il faut l'utiliser, très diluée: 1 goutte dans une grande cuillerée à soupe d'huile d'olive ou en capsules achetées en pharmacie.**



### **Giroflier / Syzygium aromaticum**

Pour toutes les infections buccales et douleurs dentaires.

**!! Attention, l'HE de Giroflier est interdite aux femmes enceintes et dermocaustique, à n'utiliser donc que diluée à 20% maximum, c'est-à-dire 1 goutte d'HE diluée dans 5 gouttes d'HV.**



**HE: Huile essentielle**

**HV: Huile végétale**

## Problèmes de circulation

### *Jambes lourdes, œdème des jambes*

**Cyprès toujours vert:** 5 gouttes d'**HE** diluées dans 5 gouttes d'**HV** en massage doux des jambes, 2 fois par jour.

**Cyprès toujours vert + Menthe poivrée:** 2 gouttes de chaque diluées dans 5 gouttes d'**HV** en massage doux, 2 fois par jour.

### *Hémorroïde:*

**Cyprès toujours vert:** 1 goutte pure en application locale, 2 fois par jour en fonction de l'amélioration.

## Douleurs dentaires

### *Aphte, abcès, carie*

**Giroflier:** 1 goutte pure sur la zone ou diluée dans un peu d'**huile d'olive** en bain de bouche, 2 fois par jour.

## Infections ORL

### *Angine, rhino-pharyngite*

**Thym à thyjanol:** 1 goutte pure dans du miel ou un peu d'huile d'olive à laisser fondre dans la bouche 4 à 6 fois par jour, pendant 5 à 6 jours.

Associer un massage de la partie concernée ( gorge, ailes du nez, poumons) avec 4 gouttes diluées dans 1 grande cuillerée à soupe d' En dilution à 30% dans une **HV**, pour une application sur les parties exposées du corps. ( 3 gouttes de chaque pour 20 gouttes d'**HV**).

L'on peut aussi y associer des **gargarismes**, 2 fois par jour, avec 2 gouttes d'**HE** dans 1 cuillerée d'huile végétale, ou diluées dans un verre d'eau salée. Ne pas oublier de recracher!

### *Toux sèche:*

**Cyprès toujours vert:** 1 goutte dans un peu de miel à avaler 3 à 4 fois par jour.

## Sphère gynéco-urinaire

### *Démangeaisons vaginales*

**Lavande fine:** 1 goutte localement 3 à 5 fois par jour.

### *Infection urinaire*

**Origan compact:** 1 gélule 2 fois par jour pendant 3 jours, et/ou 2 gouttes d'**HE** diluées dans 10 gouttes d'**HV** en massage sur le bas-ventre, 3 fois par jour, pendant 3 jours.

## Problèmes infectieux difficiles

### *Turista, diarrhée infectieuse*

**Origan compact:** 1 capsule 2 fois par jour pendant 1 à 3 jours si nécessaire (parfois une seule capsule suffit!) ou 1 goutte diluée dans une grande cuillerée à soupe d'huile d'olive, 2 fois par jour pendant 1 à 3 jours si nécessaire (parfois une seule prise suffit!)

### *Piqûre de tique ( maladie de Lyme)*

**Origan compact:** en prévention, une fois la tique retirée à l'aide du tire-tique, et jusqu'à la consultation chez un médecin: 1 à 2 gouttes sur la zone, 2 fois par jour et 1 capsule 2 fois par jour.

La maladie de Lyme est une pathologie, soignée principalement par des remèdes antibiotiques. Il est très important d'intervenir rapidement. Quelle que soit la façon dont vous traiterez cette pathologie par la suite, l'huile essentielle d'Origan compact vous offre une efficacité hors-norme sur toutes les bactéries. Le fait de vous en servir dès la piqûre, vous fera gagner énormément de temps, pour éviter que la bactérie ne colonise l'organisme aussi facilement qu'elle l'aurait fait sinon.

### *Panaris*

**Origan compact:** 1 goutte pure sur la zone, en massage doux, 2 fois par jour, 3 ou 4 jours maximum. L'huile d'Origan compact peut être dermo-caustique. Si vous constatez une irritation, stoppez l'application.

## Divers

### *Transpiration excessive*

**Cyprès toujours vert et Menthe poivrée:** 1 goutte de chaque dans 1 cc d'alcool à 90° en application locale sur les zones concernées.

*Toutes ces indications sont là pour vous permettre de répondre rapidement et de façon naturelle à une difficulté de bien-être.*

*Bien évidemment il est de votre responsabilité de prendre la décision d'intervenir différemment, en prenant conseil auprès d'un praticien si vous jugez que cela est nécessaire.*

