

DANIÈLE FESTY



HUILES ESSENTIELLES

GUIDE 100% VISUEL

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES HUILES ESSENTIELLES
LES MEILLEURES FORMULES POUR UNE SANTÉ RESPLENDISSANTE
LES 10 HUILES ESSENTIELLES DE BASE





Guy Saint-Jean Éditeur

3440, boul. Industriel
Laval (Québec) Canada H7L 4R9
450 663-1777
info@saint-jeanediteur.com
www.saint-jeanediteur.com

.....

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Festy, Danièle

Huiles essentielles : le guide visuel

Édition originale : Paris : Quotidien malin, 2014.

Comprend un index.

ISBN 978-2-89455-943-7

1. Huiles essentielles - Emploi en thérapeutique. 2. Aromathérapie. I. Jutras, Helene, 1975- . II. Titre.

TX773.M52 2015 615.3'.219 C2015-941380-X

.....

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.

Finnancié par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

SODEC
Québec

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

Titre original : *Huiles essentielles : Le guide visuel*

Publié initialement en 2014 par Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

© éditions Leduc.s, 2014, pour l'édition publiée en France

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2015, pour l'édition publiée en Amérique du Nord

Adaptation et correction : Helene Jutras

Infographie et conception de la couverture : Christiane Séguin

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2015

ISBN : 978-2-89455-943-7

PDF : 978-2-89455-944-4

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Imprimé au Canada

1^{re} impression, septembre 2015

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Guy Saint-Jean Éditeur est membre de
l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).

REMARQUE IMPORTANTE

Les renseignements et les conseils contenus dans cet ouvrage se veulent un guide général et ne sont pas conçus pour des individus particuliers et leur situation personnelle. En cas de doute, toute personne devrait consulter un médecin dans les meilleurs délais possible. Ce livre ne doit pas remplacer un traitement prescrit par un médecin qualifié. L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables pour toute réclamation découlant d'un usage inadéquat des conseils prodigués dans ce livre. Ne tentez pas d'établir un diagnostic ni de vous soigner vous-même pour une maladie grave ou de longue durée sans avoir au préalable consulté un médecin ou un membre de la profession médicale. Tous les efforts ont été faits pour s'assurer que les informations fournies sont précises au moment où le livre est publié.

DANIÈLE FESTY

HUILES ESSENTIELLES

GUIDE 100 % VISUEL

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES HUILES ESSENTIELLES
LES MEILLEURES FORMULES POUR UNE SANTÉ RESPLENDISSANTE
LES 10 HUILES ESSENTIELLES DE BASE

TABLE DES MATIÈRES

1 TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES HUILES ESSENTIELLES ET L'AROMATHÉRAPIE

Présentation d'une huile essentielle	8
L'aromathérapie et les autres présentations végétales	12
Sur la route des huiles essentielles	14
Attention au soleil !	16
D'où sont tirées les huiles essentielles ?	18
Comment obtient-on une huile essentielle ?	20
Combien de gouttes pour se soigner ?	22
La cuisine aromatique	24

2 LES MEILLEURES FORMULES POUR UNE SANTÉ RESPLENDISSANTE

Les 7 meilleures formules pour la silhouette	28
Les 10 formules idéales pour le massage	34
Les 5 formules parfaites pour le bain	38
L'aromathérapie en cosmétiques : 5 formules	40
Les déodorants : 4 formules aux huiles essentielles	44
Les parfums aux huiles essentielles : 3 formules	46
Les 5 meilleures tisanes aromatiques	50
Les massages sportifs en 5 formules	52
Les 10 formules pour les sports d'été	54
Les 10 formules pour les sports d'hiver	58
En diffusion : 10 formules parfaites	62
L'aromathérapie au travail : 10 solutions	64
L'aromathérapie pour la maison : 6 solutions pour la cuisine	68
L'aromathérapie pour la maison : 5 formules pour la salle de bain	70
Le 4 meilleures huiles essentielles aphrodisiaques	72

3 LES 10 HUILES ESSENTIELLES DE BASE POUR DÉMARRER

La camomille romaine	77
Le citron	83
Les eucalyptus	89
Les géraniums	95
L'hélichryse italienne	103
Le laurier noble	117
Les lavandes	127
La menthe poivrée	143
La rose de Damas	159
Les thyms	171

ANNEXES

À chaque problème sa solution !	184
Index des huiles essentielles	192
Index des maux	194

Légende aromatique

Ess = essence

HA ou HY = hydrolat

HE = huile essentielle

HV = huile végétale





TOUT
ce qu'il faut
savoir sur
les huiles
essentielles et
l'aromathérapie

Présentation d'une huile essentielle

Une huile essentielle est un liquide aromatique issu de plantes. On l'extrait de certains organes – fleur, feuille, écorce, racine, graine – de plantes riches en essences odorantes. Elle se présente le plus souvent en petit flacon de 5 ou 10 ml. Huiles essentielles de lavande, de citron, d'eucalyptus... une cinquantaine de variétés sont couramment offertes.

Se soigner avec les huiles essentielles s'appelle « l'aromathérapie ». C'est une forme de phytothérapie (c'est-à-dire de soins par les plantes – voir p. 12 et 13), mais qui n'a rien à voir avec les tisanes ou les gélules de plantes. L'aromathérapie est beaucoup plus puissante, car une huile essentielle est beaucoup plus concentrée en composés actifs qu'une tisane, et ne contient d'ailleurs pas les mêmes composés.



HUILE

=

caractère hydrophobe et liquide plus ou moins fluide

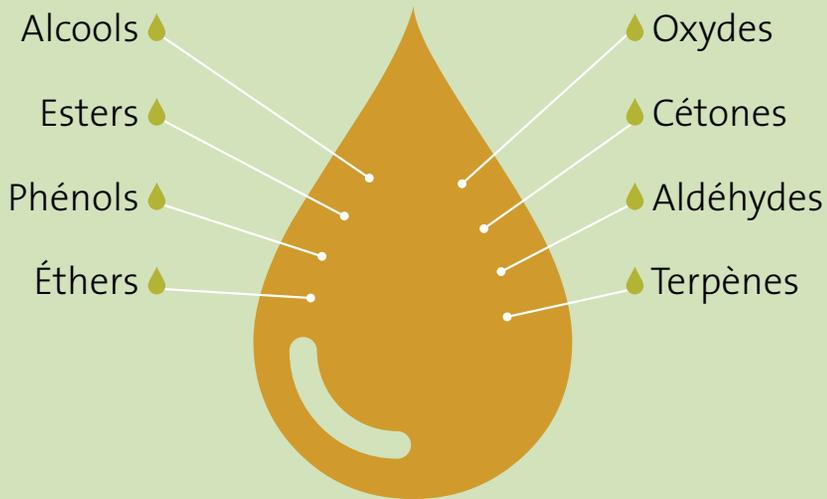


ESSENTIELLE

=

caractère unique et typique
(de l'odeur comme des propriétés thérapeutiques)

Une huile essentielle ne renferme pas de gras, malgré ce que l'on pourrait croire. Elle ne contient pas non plus d'eau ni d'alcool. En revanche, elle est constituée de centaines de molécules différentes.



C'est ce qui rend chaque huile polyvalente, avec de nombreuses propriétés et indications, à l'inverse d'un médicament, qui ne renferme généralement qu'une seule molécule, pour un seul usage.

C'est aussi ce qui explique que les bactéries et les virus ne parviennent pas à développer de résistance aux huiles essentielles antiseptiques (contrairement aux médicaments antibiotiques et antiviraux) : elles sont trop complexes pour qu'un microbe s'y habitue, s'organise, mute et en devienne « maître ».

Ces centaines de molécules sont classées par grandes familles : les aldéhydes, les cétones, les esters, les éthers, les oxydes, les phénols, les alcools, les terpènes... Certaines huiles essentielles sont particulièrement riches en alcools, d'autres en terpènes, etc. C'est ce qui les différencie les unes des autres et leur procure leurs propriétés santé et beauté ainsi que leurs contre-indications éventuelles.

À QUOI ÇA SERT ?

Neuromodulateurs, antibactériens, antiviraux, antifongiques, tuent les virus, les moisissures, les bactéries et les champignons.

Alcools

OÙ LES TROUVER ?

Bois de Hô, Bois de rose, lavandes, palmarosa, ravintsara, tea tree (arbre à thé), thym à linalol, thym thuyanol-4 (thujanol).

Anti-infectieux, toniques, immunostimulants.

Aldéhydes aromatiques

Cannelles (écorce).

Anti-inflammatoires, insectifuges, anti-infectieux, sédatifs nerveux, digestifs.

Aldéhydes terpéniques

Citronnelles, eucalyptus citronné, mélisse officinale, verveine citronnée.

Mucolytiques gynécologiques et respiratoires, brûle-graisses, désclérosantes, antivirales.

Cétones

Eucalyptus polybractées à cryptone, menthe poivrée, romarin à verbénone, sauge officinale, thuya.

Antistress, favorisent le sommeil. Antispasmodiques nerveux, anti-inflammatoires, antidouleurs, hypotenseurs.

Esters

Camomille romaine, gaulthérie couchée (odorante), lavande officinale (vraie), ylang-ylang.

À QUOI ÇA SERT ?

Antispasmodiques nerveux et musculaires, antidouleurs, antiallergiques, propriétés analogues à celles de l'œstrogène.

**Phénols
méthyl-
éthers
(éthers)**

OÙ LES TROUVER ?

Anis vert, basilic exotique (tropical), estragon, fenouil doux.

Antibactériens, antiviraux. Assainissent l'air ambiant et soignent les voies respiratoires, expectorants, immunomodulants.

**Oxydes
terpéniques**

Eucalyptus globuleux, eucalyptus radié (radiata), laurier noble, niaouli, ravintsara, romarin à cinéole.

Les plus puissants antibactériens, antiviraux, antifongiques, antiparasitaires, immunostimulants. Tuent les virus, les moisissures et les germes. Toniques, stimulants.

Phénols

Cannelles (feuilles), clou de girofle (giroflier), origan compact, sarriette des montagnes, thym à thymol.

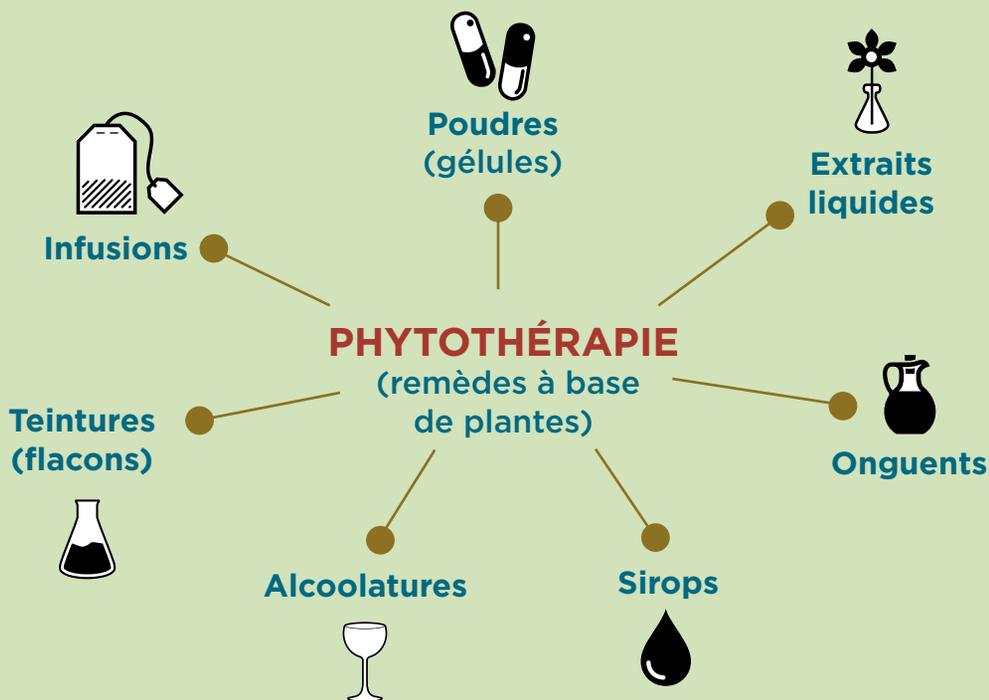
Tonifiants, expectorants, balsamiques (aident à respirer), assainissants de l'air ambiant, toniques circulatoires.

Terpènes

Agrumes (citron, orange, mandarine, pamplemousse, etc.), cyprès de Provence (toujours vert), genévrier, pins, sapins.

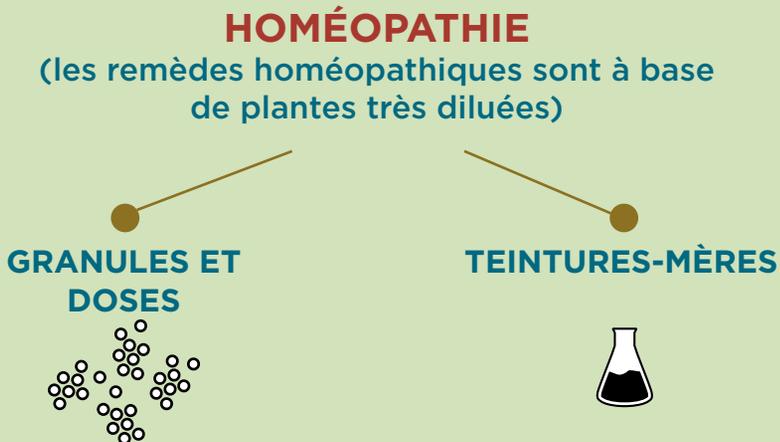
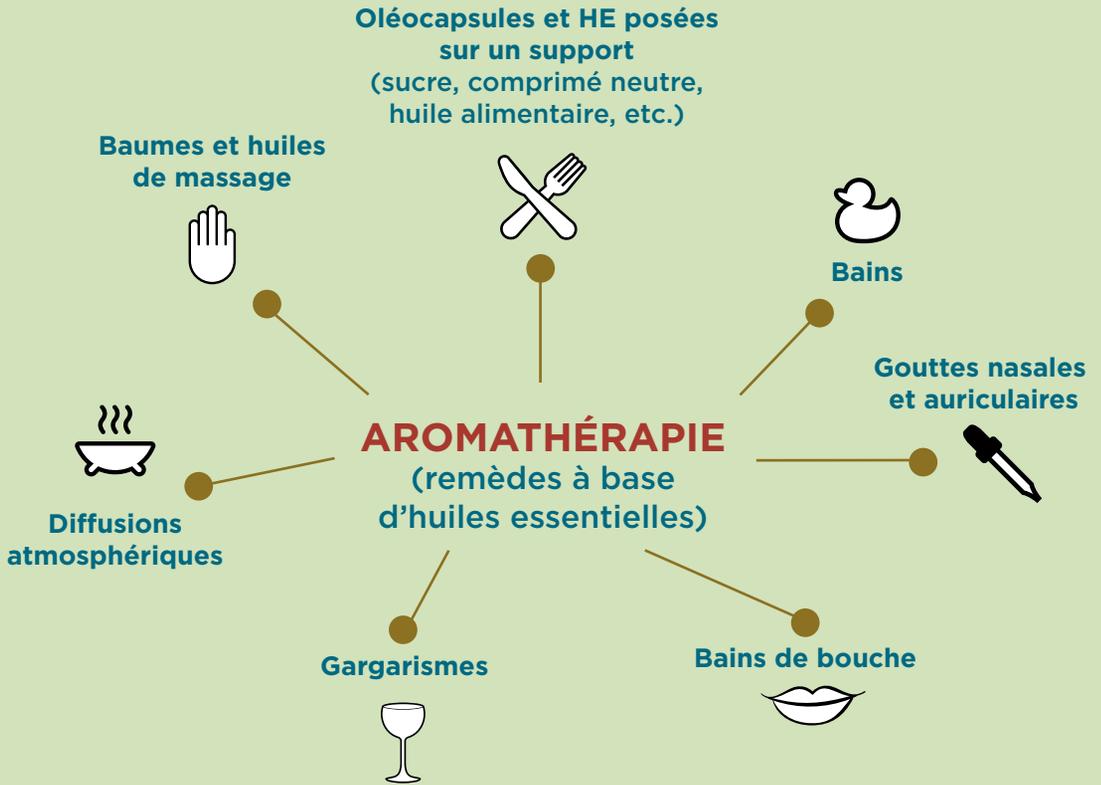
L'aromathérapie et les autres présentations végétales

Les façons les plus puissantes et les plus subtiles de se soigner
avec les plantes.



GEMMOTHÉRAPIE
(remèdes liquides à base de bourgeons)





Sur la route des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont extraites de plantes dites aromatiques. Très répandues dans la nature, ces plantes sont classées en grandes familles comme celles des myrtacées ou des pinacées. Elles poussent dans le monde entier, chacune ayant sa zone géographique et son climat de prédilection. À chaque pays, à chaque zone géographique et à chaque terroir correspond une huile essentielle unique. Car, selon la terre, le climat, l'environnement où elle pousse, une même plante fabriquera des essences différentes (parfois TRÈS différentes !). Exactement comme le vin : transposez un cépage à mille kilomètres, ou même à quelques centaines de mètres de son habitat originel, et vous n'obtiendrez pas du tout la même boisson.

Voici la carte de notre route des huiles essentielles. Les marques ne s'approvisionnent pas toutes aux mêmes endroits, c'est pourquoi si vous avez un flacon d'huile essentielle sous les yeux et que sa provenance géographique est différente de la nôtre, cela n'a rien d'étonnant. En ce qui nous concerne, nous considérons que les meilleures huiles essentielles du monde viennent d'ici :

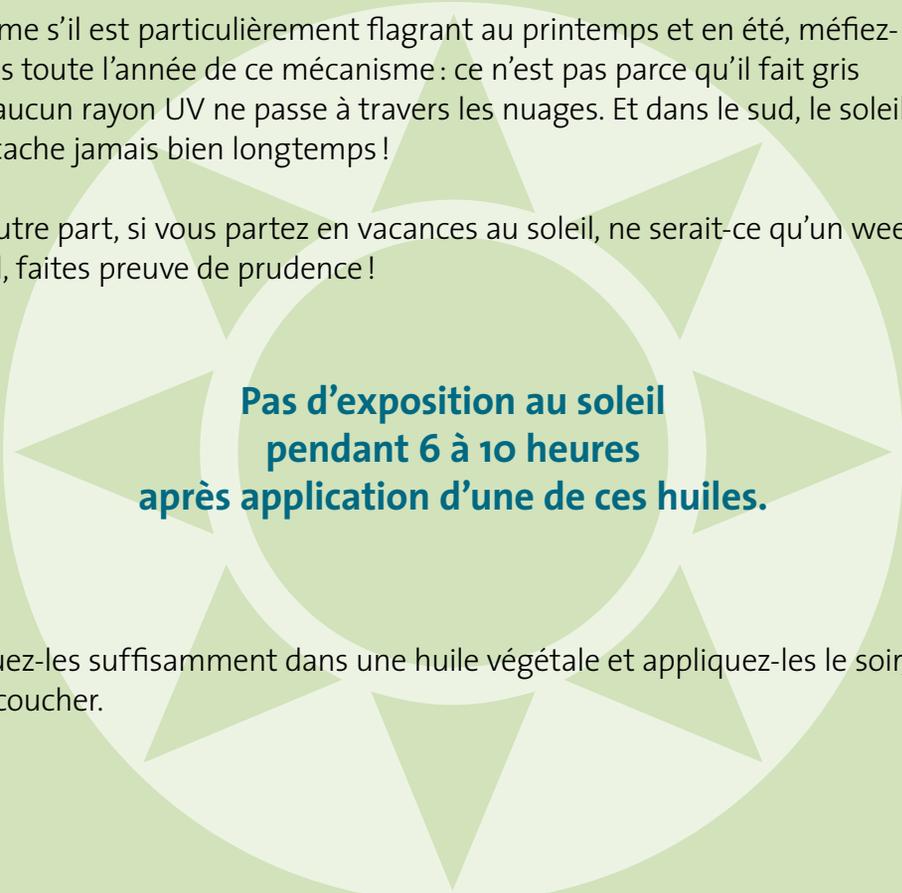


Attention au soleil!

Certaines huiles essentielles renferment des composants qui tachent la peau au soleil.

Même s'il est particulièrement flagrant au printemps et en été, méfiez-vous toute l'année de ce mécanisme : ce n'est pas parce qu'il fait gris qu'aucun rayon UV ne passe à travers les nuages. Et dans le sud, le soleil ne se cache jamais bien longtemps !

D'autre part, si vous partez en vacances au soleil, ne serait-ce qu'un week-end, faites preuve de prudence !



**Pas d'exposition au soleil
pendant 6 à 10 heures
après application d'une de ces huiles.**

Diluez-les suffisamment dans une huile végétale et appliquez-les le soir, au coucher.



Ammi visnaga (khella)
Angélique (graines)
Bergamote (zeste)
Citrons (zeste)
Lavandes
Livèche
Mandarine (zeste)
Orange douce et orange amère (zeste)
Pamplemousse (zeste)
Verveine citronnée
Verveine exotique (litsée citronnée)

D'où sont tirées les huiles essentielles ?

Une huile essentielle est rarement extraite de la plante entière. Seul un organe (ou deux) fournit l'essence recherchée. Par exemple, l'huile essentielle de cannelle peut provenir de l'écorce ou de la feuille, chacune ayant ses propriétés.

En fonction de l'organe producteur, le nom de l'huile essentielle diffère. Par exemple : l'oranger amer (*Citrus aurantium var. amara*). Sa feuille donne de l'huile essentielle de petit grain bigaradier (ou bigarade), sa fleur de l'huile essentielle de néroli, son zeste de l'essence d'orange amère. Lorsque dans certains livres vous lisez « prendre de l'huile essentielle d'orange », vous ne pouvez vraiment pas exploiter le conseil !

L'oranger amer



L'HE de la feuille : le petit grain bigaradier

- ➔ Extraite par distillation
- ➔ Calmante, tranquillisante, légèrement hypnotique, nettement hypnogène



L'HE de la fleur : le néroli

- ➔ Extraite par distillation
- ➔ Rééquilibrante nerveuse, antidéprime, nettement hypnogène (action plus profonde que le petit grain bigaradier)

L'essence du fruit (zeste) : orange amère



- ➔ Extraite par expression à froid
- ➔ Antiseptique aérien

HUILE ESSENTIELLE DE...	EXTRAITE DE...
Achillée millefeuille, armoise, basilic, estragon, hélichryse italienne, hysope, lavandes, marjolaine, menthe, organ, patchouli, sarriette, sauge, thym	Plante fleurie
Ail	Gousse broyée
Aneth, anis, cardamome, carotte, carvi, coriandre, cumin	Graine
Angélique, livèche, vétiver	Racine
Bergamote, bigarade, citron, mandarine, orange, pamplemousse	Feuille et zeste
Bois de Hô, cade, cèdre, genévrier, santal	Bois
Bouleau, cannelle	Écorce et feuille
Cajeput, fenouil, petit grain, romarin	Tige et feuille
Camomille, rose de Damas	Fleur
Céleri, citronnelle, palmarosa	Plante entière non fleurie
Citronnelle, eucalyptus, gaulthérie couchée (odorante), géranium, laurier noble, mélisse, niaouli, verveines	Feuille
Clou de girofle (girofler)	Bouton séché
Cubèbe (poivre à queue), muscade	Fruit (épice)
Cyprès	Branche et feuille
Encens, myrrhe, térébenthine	Gomme (oléorésine)
Épinette noire, pin, sapin	Aiguille
Genièvre	Baie et rameau
Gingembre, nard de l'Himalaya (jatamansi)	Rhizome
Oignon	Bulbe
Vanille	Gousse

Comment obtient-on une huile essentielle ?

Les huiles essentielles se trouvent au cœur des plantes aromatiques, sous forme d'essence. Elles sont fabriquées par les poils sécréteurs de la plante, les poches ou d'autres cellules sécrétrices. On doit donc aller les chercher ici, sans les dénaturer (donc pas de chaleur trop forte ni de « traitement » agressif), et sans en perdre (il y en a déjà peu dans la plante).

Pour cela, on a recours à :

1. L'expression pour les agrumes.

Il suffit de presser la peau de citron, d'orange, de pamplemousse... pour récupérer l'essence. C'est elle qui pique les yeux et rend les doigts collants lorsqu'on épluche ces fruits.

2. La distillation pour les autres organes de la plante, c'est-à-dire l'entraînement à la vapeur d'eau.

La distillation en 5 étapes

Étape 1 :

On met de l'eau de source à chauffer, jusqu'à frémissement (vapeur).

Étape 2 :

La vapeur d'eau traverse les plantes installées au-dessus dans le gros récipient...

Étape 3:

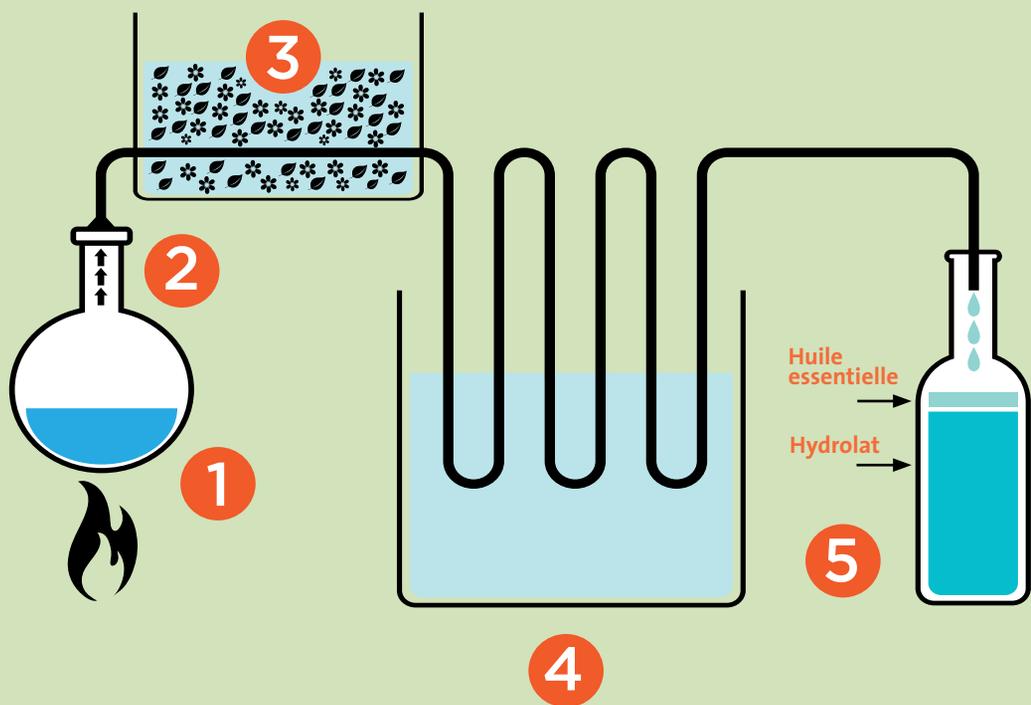
... passe dans ce tuyau...

Étape 4:

... puis traverse un récipient rafraîchissant. Avec le choc de température, la vapeur désormais chargée d'essence de plante redevient liquide.

Étape 5:

L'extrait de plante obtenu est recueilli dans l'essencier en deux phases (deux « couches »). En haut, l'huile essentielle, plus légère que l'eau. En bas, l'hydrolat, « l'eau distillée de plante ». *L'huile essentielle*, fortement chargée en molécules actives, est principalement utilisée pour se soigner. *L'hydrolat*, bien moins riche en molécules aromatiques, beaucoup plus doux, l'est davantage pour la beauté (nettoyage de la peau, etc.) ou pour traiter les zones très sensibles (eau de bleuet pour les yeux). Il peut aussi être avalé, comme l'hydrolat d'oranger pour les enfants.



Combien de gouttes pour se soigner ?

Un conseil : photocopiez ce tableau pour le conserver avec vos flacons, dans la pharmacie familiale et dans votre trousse de voyage.

PRINCIPALES POSOLOGIES (MAXIMALES) EN FONCTION DE LA VOIE D'ADMINISTRATION



À AVALER

1 goutte pour les enfants de plus de 7 ans
2 gouttes* pour les adultes, sur 1 cuillère à thé de miel ou d'huile d'olive, 1/2 cuillère à thé de sucre ou 1 comprimé neutre 3 fois par jour.

N'avez pas d'huiles essentielles pures (sauf quelques cas particuliers : menthe poivrée, lavande officinale (vraie), ravintsara, estragon) ni mélangées à de l'eau !



BAIN

5 gouttes pour les bébés
10 pour les enfants
15 pour les adultes
mélangées à 1 cuillère à soupe d'huile de base, 250 ml (1 tasse) de lait ou de sels de bain.



BAIN DE PIEDS

4 gouttes pour les enfants
6 pour les adultes
mélangées à 1 cuillère à thé d'huile de base ou de lait.



DIFFUSIONS

Selon les recommandations du fabricant :
6 à 15 gouttes.
En l'absence de diffuseur,
4 à 5 gouttes sur une soucoupe
près d'une source de chaleur.



INHALATIONS

Sèches

2 à 5 gouttes pures sur un mouchoir de coton ou
l'oreiller.

Humides

6 gouttes dans un bol d'eau frémissante.



MASSAGES, APPLICATIONS

4 gouttes pour les enfants
6 pour les adultes
mélangées à 1 cuillère à thé d'huile végétale,
soit 5 ml.



Les bébés : ils peuvent très bien profiter de certaines huiles essentielles, triées sur le volet et uniquement diffusées ou appliquées sur la peau. Elles n'ont pas d'égal pour soulager une colique, une douleur dentaire ou un gros chagrin. En automédication, ne sortez pas des suggestions de ce guide.

Les enfants : il est indispensable de ne prendre que les huiles essentielles conseillées dans ce guide. En effet, certaines huiles essentielles sont réservées aux adultes, et donc interdites aux enfants.

Rappel : l'enfant n'est pas un adulte miniature, n'appliquez pas les conseils donnés aux adultes en divisant la dose par deux, ça ne fonctionne pas du tout comme cela.

Les femmes enceintes : bien choisies et bien utilisées grâce aux conseils de ce guide, les huiles essentielles soignent et apaisent sans risque pour la maman ni son bébé (contrairement aux idées reçues). À condition de les trier sur le volet et de les utiliser par les voies d'administration autorisées.

La cuisine aromatique

Pour se lancer en cuisine aromatique (cuisine aux huiles essentielles), rien de plus simple. Le plus sage est de commencer par des arômes « faciles », c'est-à-dire plutôt « légers » et simples à manier, que vous avez déjà l'habitude d'utiliser en cuisine — agrumes, citron et mandarine ou basilic, thym... Une fois que vous aurez gagné en assurance, vous passerez aux saveurs plus osées, comme la lavande ou le géranium. Alliez ainsi l'utile (vous vous soignez) à l'agréable. Pour une fois que des additifs sont certifiés « bons pour la santé », on ne va pas s'en priver !

La juste dose

PLAT	L'HUILE ESSENTIELLE	QUANTITÉ PAR PERSONNE
Compote (100 g/1/3 de tasse)	Rose, cannelle	1/2 goutte
Flan, mousse (100 g/1/3 de tasse)	Cannelle, citron	1/2 goutte
Fromage cottage ou Quark (1 portion)	Orange, verveine, ylang-ylang	1 goutte
Fromage de chèvre (1)	Thym, romarin	1/4 de goutte
Fruits poêlés, pochés ou en gelée (100 g/1/3 de tasse)	Cannelle, basilic, verveine, ylang-ylang	1/2 à 1 goutte

Huile de table (olive, colza, etc.) (1 cuillère à soupe)	Basilic, romarin, estragon	1 goutte
Gâteau (1 part)	Cannelle, orange	1/2 à 1 goutte
Miel (1 cuillère à thé)	Lavande, orange, thym	1 goutte
Milk-shake, lassi, smoothie (1 portion)	Romarin, orange, sauge, verveine, ylang-ylang, etc.	1 à 2 gouttes (selon la puissance de l'huile essentielle)
Pâtes (100 g/1/2 tasse)	Citron, basilic, sauge	1 goutte
Poisson (100 g/3 1/2 oz)	Citron, citronnelle, thym, sauge	1/2 (thym) à 2 (citron) gouttes (selon la puissance de l'huile essentielle)
Purée de légumes (200 g/1 tasse)	Muscade	1/2 goutte
Riz/risotto (100 g/1/2 tasse)	Menthe, romarin, thym, mandarine, citronnelle	1/4 de goutte (citronnelle, thym) à 2 gouttes (mandarine)
Riz au lait (100 g/1/2 tasse)	Cannelle, bergamote, orange, citron	1/2 (cannelle) à 1 goutte
Soupe, bouillon (1 portion)	Thym, romarin, menthe, orange, sauge, citronnelle	1/2 à 1 goutte
Thé, tisane, infusion (1 portion)	Gingembre, menthe, romarin, thym, basilic, verveine, lavande, citron, etc.	1 goutte
Viande (150 g/5 oz)	Laurier, romarin, sauge	1 goutte
Volaille (150 g/5 oz)	Thym, sauge	1 goutte
Yogourt (1 portion)	Citron, orange, géranium	1 goutte



**Les meilleures
formules
pour une
SANTÉ
resplendissante**

LES 7 MEILLEURES FORMULES pour la silhouette

Objectif beauté avec nos 7 exercices et nos 10 huiles essentielles d'aromathérapie esthétique.

Affiner ses jambes, ses cuisses, raffermir ses seins, avoir de plus jolies fesses... non seulement c'est possible, mais c'est plus facile que vous l'imaginez. À condition d'agir, et chaque jour ! Nos duos « exercices et huiles essentielles » vous le prouveront dès les premières semaines. Selon votre assiduité, vous obtiendrez des résultats positifs ou carrément époustouflants.

Votre protocole aromatique esthétique

Vos huiles essentielles

- **Pour toutes :** diluez 10 gouttes d'HE dans 5 ml d'HV de jojoba*.
- **Protocole :** appliquez localement la formule, faites vos exercices par intervalles, puis filez sous la douche ! La chaleur musculaire dégagée par l'exercice stimulera la pénétration des molécules actives des huiles essentielles, pour un résultat optimal.

Vos exercices physiques

- Au moins 1 fois par jour (2, c'est mieux), à raison de 3 à 5 minutes par zone, en exercices par intervalles.
- Pourquoi par intervalles ? Alternier exercices rapides et repos est beaucoup plus efficace et donne des résultats beaucoup plus rapidement.

* Vous pouvez aussi préparer votre mélange universel en additionnant les 10 HE proposées à raison de 1 goutte de chacune (ciste, géranium rosat, bois de Hô, estragon, lavandin super, cèdre de l'Atlas, pamplemousse, sauge sclarée, myrte rouge, patchouli), dans les 5 ml d'HV de jojoba. Ce mélange est recommandé si vous pensez faire travailler toutes les zones du corps.

- À faire CHAQUE jour, sinon n'espérez aucun résultat. En revanche, si vous ciblez plusieurs zones du corps, alternez. Les fesses le lundi, les cuisses le mardi, etc.
- Modifiez la durée des pauses selon votre niveau : nos petits tableaux sont conçus pour le niveau intermédiaire.
- Débutantes : au besoin, vous pouvez doubler la durée des pauses (s'il est indiqué 1 minute, prolongez de 1 minute).
- Expertes et sportives : divisez la durée des pauses par 2 (mais n'éliminez pas les pauses !). Si cela vous semble encore trop facile, doublez le nombre de séries entre chaque pause.
- Matériel nécessaire : aucun pour démarrer, sinon un haltère de 1 kg (2 lb) pour l'exercice « poitrine ». Si vous progressez et souhaitez aller plus vite et travailler plus fort, investissez dans des poids à enfiler aux poignets et aux chevilles. Ils sont très efficaces et pas chers. Un petit tapis d'exercice peut être nécessaire si le sol chez vous est dur et froid.

1. La poitrine: remonter les seins

💧 **Votre huile essentielle :** la ciste ladanifère.

- **Matériel :** 1 haltère de 1 kg (2 lb) (ou une bouteille d'eau de 1 litre [4 tasses], pleine).
- **Votre exercice :** Allongée sur le dos, jambes pliées sur le ventre, tenez votre haltère à deux mains, au-dessus de la tête (vers le ciel). Ramenez-le doucement au-dessus de votre tête, vers le sol (donc à l'horizontale), mais sans toucher le sol.
- **Votre carnet de route** (ou vos exercices par intervalles) :

Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements
1 série de 8	1 minute	1 série de 10	1 minute	1 série de 15	1 minute	1 série de 15

2. Les bras: plus fermes

💧 **Votre huile essentielle:** le géranium rosat.

• **Votre exercice:** Debout, face à un mur, faites des push-ups à 50 centimètres (19 po) du mur, coudes pliés vers l'extérieur. Inspirez en vous écartant du mur, expirez en vous en rapprochant.

• **Votre carnet de route** (ou vos exercices par intervalles):



Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements
1 série de 10	1 minute	1 série de 12	1 minute	1 série de 15	1 minute	1 série de 10

3. Le ventre: plus plat, plus musclé

💧 **Votre huile essentielle pour muscler le ventre:** le bois de Hô.

💧 **Votre huile essentielle pour le rendre plus plat:** l'estragon.

• **Votre exercice:** Assise sur une chaise, bien au fond, dos droit contre le dossier, pliez le genou gauche en montant la jambe. Plus haut, plus haut! Reposez, changez de jambe. Ainsi de suite, 2 séries de 10. Puis faites une série avec le même mouvement mais cette fois-ci, les deux jambes levées en même temps.

• **Votre carnet de route:**

Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements
1 série de 10	1 minute	1 série de 10	1 minute	1 série de 5 (les deux jambes)	1 minute	1 série de 10 (les deux jambes)

4. Les cuisses: plus fermes et musclées

💧 **Votre huile essentielle:** le lavandin super.

- **Votre exercice:** Debout, dos bien droit, écartez les pieds de la largeur de vos hanches. Et « asseyez-vous » mais... sans chaise. Vous ne devez pas vous appuyer contre un quelconque support, évidemment, sinon c'est trop facile ! Restez quelques secondes ainsi, à angle droit, puis relevez-vous. Et recommencez. Les mouvements sont lents, l'important n'est pas de s'asseoir ni de se relever vite, mais de « tenir » et d'avoir un corps impeccablement droit.

- **Votre carnet de route :**

Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements
3 chaises	30 secondes	5 chaises	1 minute	10 chaises	30 secondes	10 chaises

5. Les fesses: rondes et sans cellulite

💧 **Votre mélange d'huiles essentielles anticellulite:** 5 gouttes de cèdre de l'Atlas et 5 gouttes de pamplemousse.

- **Remarques:** Massez toutes les zones à cellulite avec le mélange de cèdre de l'Atlas et de pamplemousse, qui convient aussi parfaitement à la culotte de cheval en général, aux bras et à toutes les zones infiltrées par la cellulite.

- **Votre exercice:** Couchée sur le sol, sur le côté droit, tête posée sur votre bras droit dans le prolongement du corps, tendez les jambes à angle droit devant vous. Levez la jambe gauche et tendez-la bien droit vers le ciel. Restez ainsi quelques secondes en expirant bien. Redescendez la jambe presque jusqu'au sol mais sans toucher l'autre jambe et remontez. Inspirez en montant, puis expirez en redescendant la jambe. Changez de jambe.



• Votre carnet de route :

Gauche

Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements
1 série de 20	1 minute	1 série de 25	1 minute	1 série de 25	1 minute	1 série de 30

Droite

Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements
1 série de 20	1 minute	1 série de 25	1 minute	1 série de 25	1 minute	1 série de 30

6. Les jambes: fines, légères et musclées

💧 **Vos huiles essentielles pour décongestionner, affiner:** le myrte rouge, le géranium rosat.

💧 **Votre huile essentielle pour renforcer les parois veineuses (jambes enflées):** le patchouli.

💧 **Votre huile essentielle pour éliminer les dépôts adipeux tenaces:** la sauge sclarée.

- **Votre exercice:** Allongée sur le côté droit, appuyée sur votre coude droit, la jambe droite sur le sol tendue. Pliez la gauche et soulevez-la pour faire de petits battements sans toucher la jambe droite en redescendant.



- **Votre carnet de route :**

Gauche

Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements
1 série de 30	1 minute	1 série de 30	1 minute	1 série de 30	1 minute	1 série de 30

Droite

Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements
1 série de 30	1 minute	1 série de 30	1 minute	1 série de 30	1 minute	1 série de 30

7. Les mollets: musclés

💧 **Votre huile essentielle :** le lavandin super.

- **Votre exercice :** Debout, installez-vous en équilibre sur une marche, talons dans le vide. Descendez doucement les talons au maximum jusqu'à presque perdre l'équilibre (attention quand même) et remontez à la force des mollets et des orteils. Cet exercice possède une triple vertu : il muscle et étire les mollets, tout en assouplissant les pieds. Un trois en un !

- **Votre carnet de route :**

Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements	Pause	Mouvements
1 série de 10	1 minute	1 série de 20	1 minute	1 série de 20	1 minute	1 série de 30

LES 10 FORMULES IDÉALES pour le massage

L'huile essentielle et le massage forment un couple parfait. Chacun, séparément, fonctionne déjà très bien, mais alors réunis, quel mariage!

Il n'y a pas plus agréable et simple comme geste thérapeutique ; d'ailleurs, nous nous massons tous instinctivement une zone douloureuse (ventre, tempes, pied cogné, etc.). En associant le bon geste, la bonne huile essentielle et la bonne huile végétale, résultat magique garanti !

Massages à visée locale

1. SOS circulation, drainage lymphatique

🔹 HE hélichryse italienne 3 gouttes

🔹 HE lentisque pistachier 3 gouttes

🔸 HV calophylle 1 cuillère à thé

2. SOS douleurs de l'appareil locomoteur (entorse, sciatique, rhumatisme, torticolis, etc.)

🔹 HE gaulthérie couchée (odorante) 3 gouttes

🔹 HE romarin à camphre 1 goutte

🔹 HE laurier noble 2 gouttes

🔸 HV arnica 1 cuillère à thé

3. SOS démangeaisons (avec ou sans cause identifiée) (varicelle, démangeaisons [peau âgée], urticaire, allergie solaire)

- 🔹 HE lavande officinale (vraie) 3 gouttes
- 🔹 HE camomille romaine 1 goutte
- 🔹 HE eucalyptus citronné 2 gouttes
- 🔹 HV calendula (souci) 1 cuillère à thé

4. SOS jambes sans repos

- 🔹 HE lavandin super 2 gouttes
- 🔹 HE cyprès de Provence (toujours vert) 3 gouttes
- 🔹 HE marjolaine des jardins (à coquilles) 1 goutte
- 🔹 HV calophylle 1 cuillère à thé

5. SOS mal au ventre (mal à l'estomac, digestion pénible, mal au ventre lié au stress, règles douloureuses)

- 🔹 HE estragon 3 gouttes
- 🔹 HE camomille romaine 2 gouttes
- 🔹 HE menthe poivrée 1 goutte
- 🔹 HV calophylle 1 cuillère à thé

6. SOS mal de tête, migraine

- HE menthe poivrée 1 goutte
 - HE camomille romaine 1 goutte
- } Sur les tempes



7. SOS gencives, aphtes (ulcères), douleurs dentaires (adulte)

- HE clou de girofle (girofler) 1 goutte
 - HE laurier noble 1 goutte
- } Sur la gencive, la dent malade

Ça pique un peu ? C'est normal ! Après quelques secondes, la zone traitée sera anesthésiée.

8. Gencives, aphtes (ulcères), douleurs dentaires (bébé et jeune enfant jusqu'à 7 ans)

- HE camomille romaine 2 gouttes : sur la gencive, l'aphte
- Et là, ça ne pique pas du tout, c'est tout doux.

Les grands principes

- Appliquez sur la zone concernée et massez lentement, doucement, longuement.
- Répétez 2 ou 3 fois dans la journée si nécessaire.

Massages à visée générale

9. SOS stress (spasmophilie, nervosité, agitation, etc.)

- 💧 HE lavande officinale (vraie) 3 gouttes
- 💧 HE petit grain bigaradier 2 gouttes
- 💧 HE ylang-ylang 1 goutte
- 🍃 HV noisette 1 cuillère à thé

10. SOS microbes: vite, stimuler l'immunité!

- 💧 HE bois de Hô 3 gouttes
- 💧 HE tea tree (arbre à thé) 3 gouttes
- 🍃 HV noisette 1 cuillère à thé

Les grands principes

- Appliquez sur les veines des poignets et sur le plexus solaire, lentement, en dessinant un cercle.
- Si c'est possible, appliquez également sur la plante des pieds, en massant là encore longuement, tranquillement.

LES 5 FORMULES PARFAITES pour le bain

Relaxant, antidouleur, antimicrobien ou « effet jambes légères », un bain peut suffire à apaiser un trouble, à bloquer un rhume.

L'eau chaude facilite la pénétration des molécules actives et les vapeurs aromatiques saturant l'atmosphère de la salle de bain se fauflent par la voie nasale pour pénétrer jusque dans les poumons (antimicrobien) ou le cerveau (antistress). Et avouez qu'il y a plus désagréable... Voici les 5 meilleures formules de bain aux huiles essentielles. Ouf ! Soufflez, respirez, détendez-vous, vous êtes chez vous, tout va bien.

1. Bain bien-être enfant (plus de 7 ans)

💧 Ess. orange douce 7 gouttes

💧 Ess. mandarine 3 gouttes

• Huile de base 1 cuillère à thé

Pour l'enfant de 3 ans à 7 ans, seulement 2 gouttes d'orange douce et 3 gouttes de mandarine.

2. Bain bien-être adulte

💧 HE lavande officinale (vraie) 10 gouttes

💧 HE orange douce 5 gouttes

• Huile de base 2 cuillères à thé



3. Bain antidouleur

- HE gaulthérie couchée (odorante) 12 gouttes
- HE térébenthine 3 gouttes
- Huile de base 2 cuillères à thé

4. Bain circulation

- HE niaouli 12 gouttes
- Ess. citron 3 gouttes
- Huile de base 2 cuillères à thé

5. Bain pour stimuler l'immunité

- HE ravintsara 10 gouttes
- HE encens 5 gouttes
- Huile de base 2 cuillères à thé



Les grands principes

- Ne versez jamais d'huiles essentielles directement dans l'eau : elles ne se mélangeraient pas bien, remonteraient à la surface et vous risqueriez une irritation de la peau. Il faut les diluer auparavant dans une huile de base.
- Attendez que le bain soit prêt pour y verser votre mélange.
- La température de l'eau est à votre convenance. Restez-y au moins 20 minutes afin de bien laisser le temps aux huiles essentielles d'agir, puis sortez et essuyez-vous sans vous rincer. Enfilez un peignoir et allez vous coucher, ça ira mieux demain !

L'aromathérapie en cosmétiques :

5 FORMULES

Les huiles essentielles sont des esthéticiennes de haut vol. Jour après jour, elles prennent soin de votre peau, de vos cheveux, de vos ongles.

Entièrement naturelles, elles ne contiennent aucun additif douteux et se révèlent être les meilleurs cosmétiques du monde. Et comme ce n'est pas en l'utilisant seulement de temps en temps que l'on peut juger de la fiabilité d'un produit, nous vous proposons ici vos nouveaux soins de base pour un usage quotidien, ceux dont vous ne pourrez très bientôt plus vous passer. Efficaces, agréables, très appréciés par la peau (qui ne devient jamais grasse avec eux), vous allez les emporter partout avec vous. Même en vacances !



1. Soins de base pour le visage

Soins hydratants, lissants, régénérants

HE rose de Damas 0,5 ml

HV onagre 1,5 ml

HV argan 3 ml

Dans un flacon de 5 ml

Appliquez 5 gouttes du mélange sur le visage et le cou, sur une peau propre, matin et soir.



2. Soins de base pour le corps

Soins hydratants, raffermissants, amincissants

HE géranium rosat 1 ml

HE bois de Hô 2 ml

HV macadamia 97 ml

Dans un flacon de 100 ml

Appliquez sur le corps après chaque douche en massant les zones à affiner ou à tonifier.

3. Soin de base pour les cheveux

Soin brillance, tonus, volume

💧 HE gingembre 2 gouttes

💧 HE romarin à cinéole 2 gouttes

Ajoutez vos 4 gouttes dans la dose de shampooing, massez le cuir chevelu une minute puis rincez. Choisissez impérativement un shampooing neutre (boutiques bio ou certaines pharmacies).

4. Soin de base pour manucure à la française

Mains douces, sans taches et ongles solides

💧 Ess. citron 1 ml

💧 HV jojoba 4 ml

Dans un flacon de 5 ml

Deux fois par semaine, massez mains, ongles, lunules et tour d'ongles, longuement, avec quelques gouttes du mélange, le soir au coucher.



5. Soins solaires de base

Bronzage régulier, peau éclatante

🔹 HE carotte 2 ml

🔹 HV carotte 28 ml

Dans un flacon de 30 ml

Appliquez en couche mince sur les endroits exposés au soleil. Répétez au cours de la séance de bronzage. Attention, il s'agit d'une huile sublimatrice solaire : ce produit ne contient qu'un faible filtre naturellement anti-UV et ne remplace en aucun cas une protection solaire. De plus, soyez raisonnable : ne vous exposez pas pendant des heures, et restez à l'ombre dans tous les cas entre 11 heures et 16 heures.



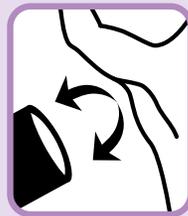
Les déodorants :

4 FORMULES

AUX HUILES ESSENTIELLES

Vous ne voulez plus de déodorants avec de l'aluminium et d'autres molécules douteuses, ni de produits antisudorifiques, antiphysiologiques. Il n'est pas pour autant question de transiger sur l'efficacité.

Vous voulez être sûr de vous, toute la journée, surtout en été. Faites confiance aux huiles essentielles, expertes antimicrobiennes... car, vous le savez, les responsables des mauvaises odeurs de transpiration sont les bactéries. Et pensez que les huiles vont également vous parfumer au passage (surtout le palmarosa).



1. Déo express et efficace (même en pleine canicule)

Juste après la douche, appliquez directement 2 gouttes pures d'HE de palmarosa sur chaque aisselle.

2. Lotion acidulée

Versez 30 gouttes d'essence de citron et 20 gouttes d'essence de bergamote dans 100 ml d'alcool à 60 %*, mélangez. Trempez un tampon de coton dans cette lotion et appliquez sur chaque aisselle.

3. Déo fabuleux

Dans un flacon-vaporisateur de 150 ml, mélangez 6 cuillères à soupe d'hydrolat de fleur d'oranger, 2 cuillères à soupe de vodka, 1 cuillère à soupe de gel d'aloès, 10 gouttes d'essence de citron et 5 gouttes d'HE de palmarosa. Agitez bien le flacon avant chaque utilisation et vaporisez sur les aisselles.

4. Soin à vaporiser pour les pieds

Dans un récipient opaque avec couvercle ou bouchon, versez 40 ml de vinaigre de cidre, 20 gouttes d'essence de citron, 20 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et 20 gouttes d'HE de menthe poivrée. Ajoutez 100 ml d'eau distillée (deminéralisée). Rebouchez et secouez vigoureusement pour mélanger. Laissez reposer une semaine en agitant le flacon tous les jours, puis versez dans un flacon-vaporisateur. Le matin après la toilette et le soir, vaporisez sur (et sous !) les pieds.

Rappel :

Aucun déodorant, à base d'huile essentielle ou pas, ne pourra quoi que ce soit pour vous si vous persistez à porter des vêtements en fibres synthétiques, et serrés au point d'empêcher l'air de circuler sous les bras.

Macération = mauvaises odeurs, c'est inévitable !

* Pour obtenir de l'alcool à 60 %, mélangez 34 ml d'eau à 60 ml d'alcool 94 %.

Les parfums aux huiles essentielles :

3 FORMULES

Autrefois, les parfums étaient constitués d'huiles essentielles. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, principalement pour des raisons économiques. Renouez avec la tradition, élaborer vous-même votre flacon de parfum 100 % naturel !

Vous êtes unique au monde, votre parfum doit l'être aussi !

Il existe quelques centaines de parfums pour plusieurs milliards d'individus. C'est peu quand on y pense. Pourquoi ne pas vous amuser à concocter votre propre parfum en fonction de vos goûts ? En plus, si vous choisissez bien vos huiles essentielles, votre parfum pourra même vous apporter des vertus antistress, dynamisantes ou envoûtantes... selon sa composition ! Le secret d'un bon parfum réside dans sa formulation, c'est-à-dire tout autant dans les fragrances « mineures » que dans celles que l'on souhaite mettre « en avant ».

Créer votre parfum, mode d'emploi

Il n'y a pas plus simple. Comptez 2 ml d'huiles essentielles pour 8 ml d'huile végétale de jojoba. Laissez macérer 2 à 3 semaines dans un placard, dans l'obscurité. Les fragrances vont se mêler, l'alchimie se fera tout doucement, dans l'ombre. Vous constaterez que votre parfum en ressortira, une fois mûr, différent : la note de cœur sera plus prononcée, la note de tête, un peu effacée. Tenez-en compte lors de votre préparation. Voilà, votre

parfum est prêt ! Secouez bien, une fois devrait suffire. Ce mélange se conservera environ 6 mois.

Il vous faut...

Le matériel nécessaire se résume à peu de choses, d'où de sérieuses économies par rapport à l'achat de parfums « classiques ». Pour vous lancer, achetez :

- ◆ 1 flacon en verre coloré de 10 ml muni d'un compte-gouttes (et un autre, tout petit, pour des « essais »)
- ◆ 1 flacon d'huile végétale de jojoba
- ◆ 2 ou 3 flacons d'huiles essentielles

Quelques conseils et remarques

Vous allez probablement tâtonner un peu au début. Pour éviter de gaspiller, préparez un tout petit flacon (rien ne vous oblige à remplir entièrement celui de 10 ml), avec un peu d'huile de jojoba et quelques gouttes de telle huile essentielle et quelques gouttes de telle autre. Patientez quelques jours pour tester votre mélange. Notez scrupuleusement, à la goutte près, ce que vous avez mis dans votre flacon. Rectifiez ensuite. C'est votre nez qui décide !

Mon parfum

___ gouttes d'huile végétale de jojoba

___ goutte(s) d'huile essentielle de _____

Le résultat est, forcément, un peu gras en raison de l'huile de jojoba. Mais c'est le meilleur choix, car le plus doux pour la peau, le plus adapté aux huiles essentielles et, en plus, l'huile de jojoba est très pâle et ne tache pas les vêtements.

N'essayez pas d'imiter les parfums classiques de parfumerie. C'est impossible. Votre parfum aux huiles essentielles ne sera jamais aussi sophistiqué qu'un produit de marque.

3 parfums aux huiles essentielles

Voici quelques idées de formulations. Mais vous l'avez compris, l'objectif est de fabriquer votre propre fragrance, unique, personnelle. La construction d'un parfum se compose de 3 notes principales que l'on sent au fur et à mesure de l'évolution du parfum dans le temps.

1. Décalage horaire

- 💧 Note de tête = bergamote
- 💧 Note de cœur = jasmin
- 💧 Note de base = ylang-ylang

3. Expérience pure

- 💧 Note de tête = pin
- 💧 Note de cœur = romarin
- 💧 Note de base = vétiver

2. Irrésistible

- 💧 Note de tête = citron
- 💧 Note de cœur = lavande
- 💧 Note de base = patchouli



Note de tête

C'est la première impression du parfum. Éphémère et volatile, elle s'efface rapidement pour laisser s'exprimer la note de cœur.

Note de cœur

C'est la personnalité du parfum, celle qui lui donne sa richesse et son caractère.

Note de base

Elle permet au sillage du parfum d'être plus persistant. Elle est complémentaire des autres notes.

LES 5 MEILLEURES tisanes aromatiques

Les plantes et les huiles essentielles travaillent en synergie pour vous garantir le meilleur résultat qui soit.

1. Jambes légères

Versez 2 cuillères à soupe de tisane de vigne rouge et 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante, laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez avec une passoire, laissez refroidir et rangez au réfrigérateur. Au moment de boire votre tisane, diluez 1 goutte d'essence de citron dans 1 cuillère à thé de miel, puis plongez directement la cuillère dans la tasse de tisane. Buvez 3 tasses bien fraîches par jour.

2. Digestion facile

Versez 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe et 1 cuillère à soupe de camomille romaine dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante, laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez avec une passoire. Diluez 3 gouttes d'essence de citron dans 1 cuillère à thé de miel ; plongez la cuillère dans la tisane. Versez le tout dans une bouteille isotherme et buvez une tasse après chaque repas.

3. Anticellulite

Versez 1 cuillère à thé de thé vert dans 250 ml d'eau bouillante, laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez avec une passoire. Diluez 1 goutte d'essence de citron dans 1/2 de cuillère à thé de miel. Plongez la cuillère dans

la tisane et ajoutez-y le jus de ½ citron. Buvez 1 tasse trois fois par jour, mais pas après 16 heures, si votre sommeil est fragile.

4. Foie fatigué

Placez 3 ou 4 bâtonnets d'aubier de tilleul dans une casserole, recouvrez avec 1 litre (4 tasses) d'eau. Portez à ébullition, puis ramenez à feu doux pendant une vingtaine de minutes : le volume devrait avoir réduit du quart environ. Retirez les bâtons, versez dans une bouteille isotherme. Ajoutez 2 gouttes d'essence de citron diluées dans 1 cuillère à thé de miel. Buvez tout au long de la journée. Drainante et détoxifiante, cette tisane agit sur les organes émonctoires (foie, reins, etc.).

5. Libido ravivée

Versez une pincée de gingembre, une de cannelle, une de berce, une de menthe et 250 ml (1 tasse) d'eau froide dans une casserole. Portez à ébullition et laissez frémir 5 minutes. Éteignez le feu et laissez encore infuser 5 minutes avant de filtrer. Plongez dans la tasse ¼ de cuillère à thé de miel dans laquelle vous aurez versé 1 goutte d'HE d'ylang-ylang. Buvez 2 tasses par jour de cette tisane aphrodisiaque, une en fin d'après-midi et une le soir.

Les massages sportifs

EN 5 FORMULES

Tous les sportifs le savent: un muscle massé est un muscle content, c'est-à-dire performant et non douloureux.

Apprenez à manier les huiles essentielles pour un « dopage » musculaire incognito... et pour réparer plus vite un incident voire un accident.

1. Le massage préparatoire

à effectuer avant un entraînement, une compétition, etc.

🔹 HE lavandin super 3 gouttes

🔹 HE romarin à camphre 3 gouttes

🔸 HV calophylle 1 cuillère à thé

2. Le drainage lymphatique et sanguin

à faire avant le sport pour une « désinfiltration » efficace et encore plus importante

🔹 HE lentisque pistachier 2 gouttes

🔹 Ess. pamplemousse 2 gouttes

🔹 HE genévrier commun 2 gouttes

🔸 HV calophylle 1 cuillère à thé

3. Le massage « après sport »

pour récupérer plus vite et ne pas se réveiller courbatu demain...

- 🔹 HE laurier noble 2 gouttes
- 🔹 HE eucalyptus citronné 2 gouttes
- 🔹 HE genévrier commun 2 gouttes
- 🔹 HV arnica 1 cuillère à thé

4. Le massage de base contre les crampes, épicondylites

quand ça fait mal...

- 🔹 HE romarin à camphre 2 gouttes
- 🔹 HE eucalyptus citronné 2 gouttes
- 🔹 HE gaulthérie couchée (odorante) 2 gouttes
- 🔹 HV arnica 1 cuillère à thé

5. Le massage intensif contre les déchirures musculaires, cassures

quand ça fait très mal (massages après la prise en charge classique de l'urgence)

- 🔹 HE héliochryse italienne 2 gouttes
- 🔹 HE laurier noble 2 gouttes
- 🔹 HE gaulthérie couchée (odorante) 2 gouttes
- 🔹 HV arnica 1 cuillère à thé



LES 10 FORMULES

pour les sports d'été

Le sport, c'est bien... le sport aromathérapeutique, c'est mieux!

Massez-vous avec les huiles essentielles conseillées pour renforcer l'efficacité de certaines activités (par exemple rendre l'aquaforme encore plus anticellulite), et pour réparer vos petits muscles douloureux après une séance intense (volleyball de plage). Et protégez-vous du soleil.

1. Volleyball de plage: brûle-graisses

- *Fait travailler*: fesses, jambes, poitrine, épaules.
 - *Attention*: chevilles, poignets, genoux.
- 💧 *Duo idéal*: criste marine, eucalyptus citronné.

2. Châteaux de sable: sculpte le corps

- *Fait travailler*: ensemble du corps, surtout bras et dos.
 - *Attention*: dos.
- 💧 *Duo idéal*: géranium rosat, cèdre de l'Atlas.

3. Jeu de raquettes: cardio

- *Fait travailler*: épaules, jambes, dos, bras.
 - *Attention*: coudes, épaules, dos.
- 💧 *Duo idéal*: citronnelle, hélichryse italienne.

4. Canot ou kayak: la nature à son meilleur

- *Fait travailler*: dos, buste, bras, jambes, abdominaux.
 - *Attention*: épaules.
- 💧 *Duo idéal*: géranium rosat, romarin à camphre.

5. Marche sur le sable: antistress, bon pour la circulation

- *Fait travailler*: tous les muscles posturaux.
 - *Attention*: chevilles.
- 💧 *Duo idéal*: cyprès de Provence (toujours vert), eucalyptus citronné.

6. Marche dans l'eau: drainante

- *Fait travailler*: jambes, pieds, abdominaux.

- *Attention*: blessure sous les pieds!

💧 *Duo idéal*: cèdre de l'Atlas, genévrier.

7. Natation, aquaforme, aquajogging: souplesse, anticellulite

- *Fait travailler*: jambes, pieds, dos (en fonction du type de nage et de mouvements).

- *Attention*: dos, épaules.

💧 *Duo idéal*: cèdre de l'Atlas, eucalyptus citronné.

8. Pédalo: abdos-fessiers

- *Fait travailler*: fesses, cuisses, abdominaux.

- *Attention*: pieds, genoux.

💧 *Duo idéal*: géranium rosat, laurier noble.

9. Planche à rame: raffermissement complet

- *Fait travailler*: tous les muscles.

- *Attention*: chevilles.

💧 *Duo idéal*: ciste ladanifère, petit grain.

Les grands principes

- Mélangez 3 gouttes de chaque HE dans 1 cuillère à thé d'HV.

10. Course à pied sur la plage: entraînement complet

- *Fait travailler*: tous les muscles.
- *Attention*: chevilles, dos.
- *Duo idéal*: cyprès de Provence (toujours vert), eucalyptus citronné.

Et pour le plaisir

Pétanque: la concentration plus que les muscles!

- *Fait travailler*: fesses, ventre, dos, bras, jambes.
- *Attention*: pieds... si la boule tombe dessus!
- *Duo idéal*: basilic exotique (tropical), bois de Hô.



LES 10 FORMULES

pour les sports d'hiver

La neige, c'est tendre et amical...

sauf quand on tombe dessus et qu'on était lancé à toute vitesse.

Là, ça fait mal... sans parler des efforts musculaires à produire, souvent sous-estimés, simplement pour marcher avec des raquettes.

1. Ski alpin: renforcement musculaire et équilibre

- *Fait travailler*: cuisses, mollets, bas du dos.
- *Attention*: genoux (entorse, rupture du ligament croisé – vérifiez bien vos fixations!), engelures.

💧 *Duo idéal*: eucalyptus citronné, pin sylvestre.

2. Planche à neige: une belle endurance

- *Fait travailler*: membres inférieurs, dos.
- *Attention*: avant-bras, poignets, épaules, coudes (chute), engelures.

💧 *Duo idéal*: laurier noble, pin sylvestre.

3. Miniski: le plus «cool» des sports de glisse

- **Fait travailler:** l'ensemble du corps.
 - **Attention:** épaules, coudes, jambes (risque de fracture en raison de fixations mal conçues), engelures.
- 💧 **Duo idéal:** laurier noble, lavande officinale (vraie).

4. Ski de fond: exercice cardiaque et antistress

- **Fait travailler:** l'ensemble du corps, beaucoup le haut et les bras.
 - **Attention:** épaules, mains, pouces (chute en descente), tendinite (deltoïdes ou triceps), chevilles.
- 💧 **Duo idéal:** lavandin super, romarin à camphre.

5. Escalade, escalade sur glace: équilibre, souplesse et coordination

- **Fait travailler:** l'ensemble du corps: sport complet.
 - **Attention:** poignets, doigts, chevilles, pieds, orteils.
- 💧 **Duo idéal:** laurier noble, hélichryse italienne.

6. Parapente: antistress

- **Fait travailler:** épaules, bras, cuisses mais en mode détente (et accompagné), pas grand-chose de violent !
 - **Attention:** chevilles (atterrissage), engelures.
- 💧 **Duo idéal:** lavandin super, petit grain bigaradier.

7. Randonnée, raquettes : effort physique

- *Fait travailler* : l'ensemble du corps.
- *Attention* : ampoules, articulations de la jambe (faites de petites enjambées : ça glisse, le terrain n'est jamais sûr !), yeux.

💧 *Duo idéal* : pin sylvestre, laurier noble.

8. Escalambre : agréable, mais pas sans risque, attention !

- *Fait travailler* : l'ensemble du corps.
- *Attention* : blessures diverses, plaies.

💧 *Duo idéal* : romarin à camphre, lavande officinale (vraie).

9. Traîneau à chiens : le meneur de chiens doit aussi se protéger

- *Fait travailler* : l'ensemble du corps.
- *Attention* : mains, avant-bras, poignets, épaules, coudes (chute), engelures.

💧 *Duo idéal* : laurier noble, eucalyptus citronné.

10. Quatre-roues, motoneige, etc : plus sédentaire

- **Fait travailler** : plutôt le haut du corps.
- **Attention** : froid, eczéma de froid, blessures (protégez bien vos mains), hypothermie, coup de soleil.
- **Duo idéal** : lavande officinale (vraie), eucalyptus citronné.

Les grands principes

- Mélangez 3 gouttes de chaque HE dans 1 cuillère à thé d'HV.



En diffusion:

10 FORMULES PARFAITES

La diffusion d'huiles essentielles est l'un des moyens les plus efficaces et les plus agréables de profiter de leurs propriétés thérapeutiques.

Équipez-vous d'un diffuseur pour la maison (pas d'HE sur une ampoule à incandescence, c'est trop chaud !) et d'un diffuseur pour la voiture, pour des voyages olfactifs sans frontière !

1. Plein hiver

💧 HE eucalyptus radié (radiata)

💧 HE ravintsara

2. Plein été

💧 HE géranium rosat

💧 Ess. citronnelle de Java

3. Enfin le printemps

💧 Ess. citron

💧 Ess. orange douce

4. Déjà l'automne

💧 HE bois de Hô

💧 HE verveine exotique
(litsée citronnée)

5. SOS troubles du sommeil

💧 HE lavande officinale (vraie)

💧 HE petit grain bigaradier

6. Guerre aux acariens

💧 HE pin sylvestre

💧 HE tea tree (arbre à thé)

💧 HE citronnelle

7. La diffusion tonique début de journée et après le déjeuner

- 💧 Ess. citron
- 💧 HE pin sylvestre

8. La diffusion antiépidémie

- 💧 HE ravintsara

9. La diffusion super QI concentration, travail intellectuel

- 💧 HE basilic exotique (tropical)
- 💧 HE laurier noble

10. La diffusion détente en fin de journée

- 💧 Ess. orange douce
- 💧 Ess. mandarine
- 💧 HE lavande officinale (vraie)

Les grands principes

- Diffusez vos huiles essentielles en parts égales.
- Ne dépassez pas 30 minutes par diffusion.
- Pensez à bien aérer vos pièces à vivre – au minimum 10 minutes fenêtres grandes ouvertes, matin et soir.

L'aromathérapie au travail:

10 SOLUTIONS

Nous passons la majeure partie de la journée au travail. Que ce soit dans un bureau en entreprise ou à la maison, mêmes besoins, mêmes réflexes.

Redoublez de vigilance en cas de locaux à l'extérieur de chez vous : entre les transports en commun et la promiscuité une fois sur place, stress et échanges de microbes sont nettement accrus. Organisez-vous pour vivre dans un environnement sain. Inutile de faire des efforts de prévention à la maison s'ils sont anéantis au boulot ! Si vous avez accès à des fenêtres, pensez à bien aérer votre bureau — au minimum 10 minutes fenêtres grands ouvertes, matin et soir.

À diffuser

1. La diffusion antimicrobienne de base

💧 HE eucalyptus radié (radiata)

💧 HE bois de Hô

2. La diffusion antimicrobienne intensive – en cas d'épidémie virale (grippe, rhume, etc.)

💧 HE ravintsara

💧 HE eucalyptus radié (radiata)

3. La diffusion contre l'ozone* (gaz produit par les imprimantes, photocopieuses, etc.)

💧 HE sapin baumier

💧 Ess. citron

** Irritant pour les yeux et les voies respiratoires*

4. La diffusion détoxifiante, odeur de propreté (quand on est nombreux dans un bureau*)

💧 HE pin sylvestre

💧 HE cyprès de Provence (toujours vert)

** Le corps émet des COV (composés organiques volatils) polluants et des odeurs pas toujours fraîches, surtout dans l'après-midi!*

5. La diffusion antistress pour salle d'attente (dentiste, psychologue, etc.)

💧 Ess. mandarine

💧 HE lavande officinale (vraie)

Les grands principes

- Pour les diffusions : 50/50 (partagez à parts égales les deux HE).
- Diffusez une demi-heure le matin, une demi-heure l'après-midi.

Les meilleures huiles à renifler

6. À renifler contre le stress

💧 HE marjolaine (à coquilles) des jardins

Le grand principe de l'aromathérapie à renifler

- Respirez directement à même le flacon ouvert.

7. À renifler pour favoriser la concentration

💧 HE basilic exotique (tropical)

💧 HE laurier noble

8. À renifler pour favoriser la vigilance, pour rester éveillé

💧 HE laurier noble

À appliquer

9. Pour contrer la fatigue

💧 HE épinette noire (1 goutte sur les reins)

💧 HE menthe poivrée (1 goutte sur les tempes)

À vaporiser

10. Ménage: antiseptique pour les surfaces

💧 HE tea tree (arbre à thé)

Dans un vaporisateur de 100 ml, diluez 20 gouttes d'HE dans de l'alcool neutre à 40 %, vaporisez sur les claviers, surfaces planes, étagères, téléphones portables, tablettes, etc.



L'AROMATHÉRAPIE POUR LA MAISON:

6 solutions pour la cuisine

Surprenant, mais vrai: la cuisine est probablement la pièce la plus sale (la plus colonisée par les microbes) de toute la maison. Bien plus que la salle de bain!

Heureusement, les huiles essentielles sont extraordinairement antiseptiques, sans présenter la toxicité des produits domestiques classiques. Allez hop, c'est l'heure du ménage aromatique!

1. Éponge: 30 secondes pour la purifier

Remplissez un bol d'eau aux trois quarts, ajoutez 3 gouttes d'essence de citron. Trempez l'éponge, essorez-la, puis placez-la au four à micro-ondes. Faites tourner à puissance maximale pendant 30 secondes.

2. Joints d'étanchéité: sans moisissures

Pour sauver les joints du réfrigérateur, de la laveuse ou du lave-vaisselle recouverts de taches brunes (moisissures), versez quelques gouttes d'essence de citron sur une éponge humide, passez-la sur les joints, laissez agir quelques minutes et rincez à l'eau froide.

3. Lave-vaisselle: une claque aux mauvaises odeurs

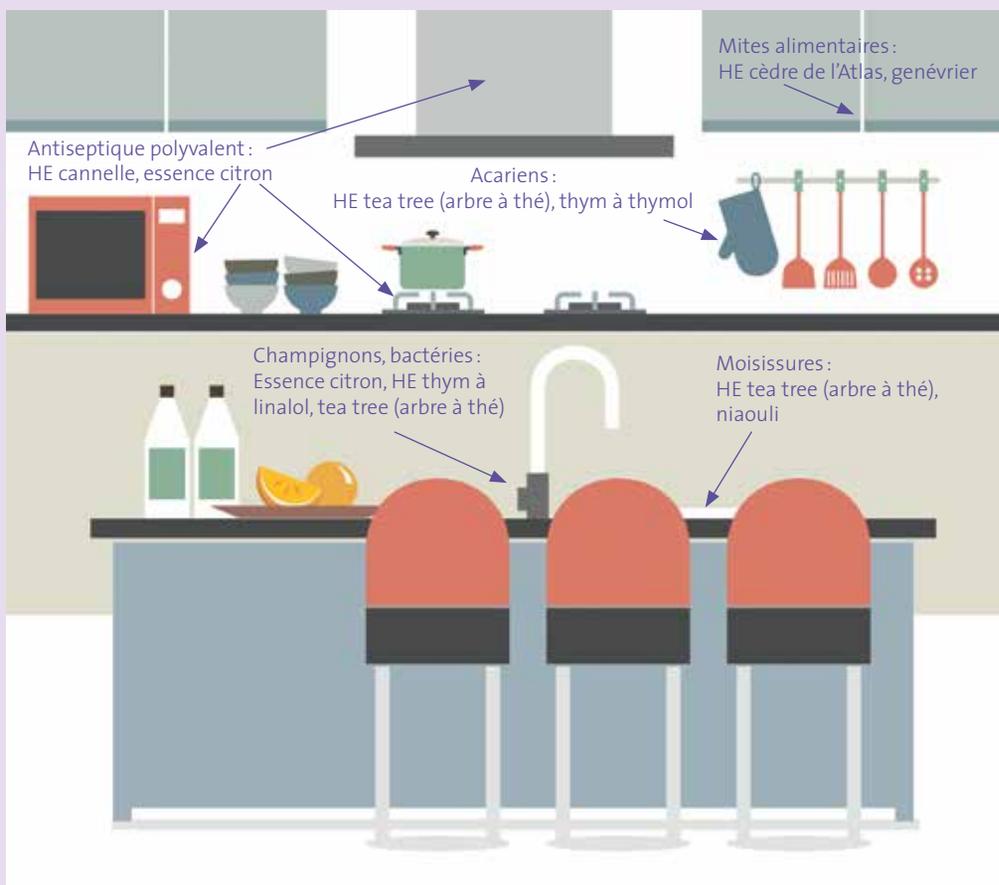
Pour l'assainir et le désodoriser, versez 40 gouttes d'HE de romarin à cinéole dans un flacon-vaporisateur de 200 ml. Remplissez de vinaigre blanc. Deux fois par semaine, agitez le flacon et vaporisez un coup dans votre lave-vaisselle.

4. Four à micro-ondes: il sent presque la rose!

Dans un bol rempli d'eau, versez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée ou d'essence de citron. Faites tourner le four à micro-ondes 2 ou 3 minutes à pleine puissance. Attendez une dizaine de minutes avant d'ôter le bol. Passez un coup d'éponge citronnée sur les parois intérieures de l'appareil.

5. Sacs et paniers à provisions

Les sacs à provisions réutilisables font partie des objets du quotidien les plus contaminés, notamment par la salmonelle. Faites-les tremper dans l'évier avec de l'eau chaude, ajoutez 500 ml (2 tasses) de vinaigre blanc et 10 gouttes d'HE de tea tree (arbre à thé). Laissez-les tremper 20 minutes, faites sécher sans rincer.



L'AROMATHÉRAPIE POUR LA MAISON:

5 formules pour la salle de bain

Propre, votre salle de bain ? Pas vraiment... Ce n'est pas parce que vous vous y douchez qu'elle est impeccable. Au contraire, l'humidité de la pièce favorise l'installation de bactéries coriaces sur les parois, les rideaux de douche, les robinets, le porte-savon, le porte-brosses à dents et les autres produits cosmétiques. Nettoyez-moi tout ça !

1. La recette miracle

Versez 500 ml (2 tasses) de vinaigre blanc et 15 gouttes d'essence de citron dans un flacon-vaporisateur d'une contenance de 500 ml (2 tasses), puis secouez pour bien mélanger. Un beau travail d'équipe : le vinaigre blanc désagrège les plaques de calcaire qui retiennent les bactéries et les odeurs, et l'essence de citron passe derrière en usant de ses vertus antiseptiques, bactéricides et désodorisantes. Parfait pour nettoyer de fond en comble la salle de bain.

2. Désodorisant pour la toilette

Diluez 20 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) (ou de romarin ou de citron) dans 2 cuillères à soupe d'alcool à friction. Versez le tout dans un flacon-vaporisateur d'une contenance de 500 ml (2 tasses). Remplissez d'eau de source et secouez pour bien mélanger. Laissez le flacon à votre disposition, en hauteur pour décourager les petits curieux.

3. Brosses à cheveux, peignes, pinceaux à maquillage, etc.

Une fois par mois, opération assainissement : versez 4 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans 1 litre (4 tasses) d'eau chaude, ajoutez 10 gouttes d'HE de tea tree (arbre à thé). Plongez dans ce bain vos peignes, brosses, pinceaux à maquillage et autres éponges à fond de teint pendant 1 heure. Frottez les brosses et peignes les uns contre les autres pour décrocher tous les résidus de cheveux. Rincez à l'eau froide.

4. Cailloux de parfum

L'atmosphère humide de la salle de bain ne convient pas aux pots-pourris ni aux sachets de senteur, candidats à la moisissure. En revanche, des cailloux poreux ramassés sur la plage feront parfaitement l'affaire : ils absorbent les parfums tout en décorant. Rincez-les bien à l'eau claire pour les débarrasser du sel et de l'iode. Réunissez-les dans une jolie coupe, un vase ou posez-les simplement sur un petit plateau, puis arrosez-les de temps à autre de quelques gouttes d'HE de lavande officinal (vraie).

5. Rideaux de douche

Les champignons raffolent des rideaux de douche. Ils s'attaquent aux résidus de savon, et il n'y a plus d'autre choix que de les mettre à la poubelle. Adoptez ce geste malin : dans 1 litre (4 tasses) d'eau chaude, versez 5 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 10 gouttes d'HE de tea tree (arbre à thé). Plongez-y une éponge propre et frottez énergiquement les endroits déjà infestés. Rincez à l'eau tiède.



LES 4 MEILLEURES

huiles essentielles aphrodisiaques

Certaines huiles essentielles aident à retrouver une libido et une sexualité épanouies. Quelques-unes sont capables d'attirer le sang vers les organes sexuels (érection, lubrification), d'autres relaxent et désinhibent, d'autres encore procurent de l'énergie ou agissent profondément sur le psychisme afin de vous aider à passer outre les « blocages ». Bonne nuit !



1. Menez-le (la) par le bout du nez !

Dans un diffuseur,
versez 3 gouttes d'HE d'ylang-ylang,
3 gouttes d'absolue de vanille,
2 gouttes d'HE de menthe poivrée et
10 gouttes d'essence de citron.
Diffusez dans la chambre
10 minutes avant l'acte.





2. La cure sexe

Dans un flacon de 5 ml,
mélangez à parts égales de l'HE de cannelle de Ceylan,
de l'HE de gingembre et de l'HE de laurier noble.
Versez 1 goutte sur 1 comprimé neutre, et sucez-le
3 fois par jour (aux 3 repas) pendant 10 jours.



3. Entre dans ce corps, Superman!

Dans un flacon de 10 ml,
mélangez 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang,
20 gouttes d'HE de gingembre
et 10 gouttes d'HE de santal.
Remplissez le flacon avec de l'HV de noisette.
Massez le dos en insistant sur la colonne vertébrale,
le ventre (en cercle) et la poitrine.



4. Passeport geisha

Dans un flacon de 10 ml,
mélangez 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang,
10 gouttes d'HE de rose de Damas
et 20 gouttes d'HE de sauge sclarée.
Remplissez le flacon avec de l'HV de noisette.
Massez le dos en insistant sur la colonne vertébrale et
le ventre (en cercle).





Les
10 HUILES
essentielles
de base
pour démarrer

La camomille romaine



La camomille romaine

Chamaemelum nobile • Partie distillée : fleur

- 🔥 Plante herbacée de 30 cm de haut, elle pousse un peu partout dans les régions tempérées d'Europe.
- 🔥 Elle possède des tiges velues, des feuilles vert clair, très découpées, et des fleurs blanches à cœur jaune.
- 🔥 Les fleurs sont cueillies à la main, une par une, et la distillation est d'un rendement faible : 100 kg (200 lb) de fleurs pour 500 g (1 lb) d'huile essentielle, d'où son prix élevé.
- 🔥 Autrefois dédiée à Râ, en Égypte, elle symbolisait la vie, la lumière.
- 🔥 Considérée comme la tisane des vieilles dames, elle est utile contre les insomnies, les migraines et les inflammations des paupières.



1

CAMOMILLE ROMAINE :
contre les irritations
de la peau, troubles
de la digestion, vers
intestinaux, névralgies,
troubles nerveux,
insomnies



2

CAMOMILLE ALLEMANDE
(matricaire):
très anti-inflammatoire et
antiallergique (surtout pour
les problèmes de peau),
propriétés analogues à celles
des hormones (lutte contre
les problèmes féminins)



3

CAMOMILLE
MAROCAINE SAUVAGE
(orménie):
antidépresse

PRÉ-
ANESTHÉ-
SIANTE

SOULAGE
les démangeaisons
de toutes origines

CALME
LES MAUX
DE DENTS
chez les tout-petits

SÉDATIVE, ANTISPASMODIQUE,
pour les enfants agités et les adultes anxieux

UTILISATION



À RESPIRER

- Posez 1 goutte sur chaque poignet et respirez profondément.
- Posez 2 gouttes sur l'oreiller au coucher.
- Posez 2 gouttes sur un mouchoir de coton à respirer.
- Respirez à même le flacon ouvert.

Meilleures associations :

petit grain bigaradier, lavande officinale (vraie), marjolaine des jardins (à coquilles).



À APPLIQUER

- Posez 2 gouttes pures sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale, sur la voûte plantaire ou sur les poignets pour une action éclair anti-troubles nerveux.
- Posez 2 gouttes pures sur les tempes, le front ou les sinus en cas de névralgie.

Meilleures associations :

menthe poivrée, lavande officinale (vraie).



À VERSER DANS LE BAIN

- Diluez 15 gouttes (adulte), 10 gouttes (enfant), 5 gouttes (bébé) dans 1 cuillère à soupe d'huile de base, ou 250 ml (1 tasse) de sels de bain, ou à défaut dans 250 ml (1 tasse) de lait entier. Versez dans le bain déjà prêt à 38 °C (bain calmant). Restez-y 20 minutes, ne vous rincez pas.



À AVALER

- Posez 2 gouttes pures sous la langue, à répéter 2 heures après (choc nerveux).
- Posez 2 gouttes dans ½ cuillère à thé d'huile d'olive ou de miel (diluez alors le tout dans une tisane).
- Posez 2 gouttes sur 1 comprimé neutre (pour éviter le sucre et les calories, en pharmacie).

Agitation, angoisse



Appliquez 3 à 4 gouttes pures sur le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire et le long de la colonne vertébrale.

Choc affectif



3 gouttes appliquées sur le plexus solaire soulagent immédiatement.

Agitation chez l'enfant



Mélangez 1 goutte d'HE de camomille romaine, 1 goutte d'HE de lavande officinale (vraie) et 2 gouttes d'HV d'amande douce.

Appliquez ce mélange sous la voûte plantaire ou sur le plexus solaire. Répétez si nécessaire.

À savoir

L'hydrolat*, très faiblement concentré, est tout à fait adapté à l'usage pédiatrique. Versez 1 cuillère à thé d'HA (hydrolat aromatique) de camomille dans un biberon d'eau pour calmer nerfs et coliques.

* Attention : ne pas confondre hydrolat et huile essentielle.

Colique



Mélangez 2 gouttes d'HE de camomille romaine et 5 gouttes d'HV d'amande douce.

Massez le ventre et le bas du dos avec ce mélange, 3 fois par jour.

Stress



Appliquez 3 à 4 gouttes pures sur le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire et le long de la colonne vertébrale, et répétez au besoin.

Insomnie



Au moment du coucher, appliquez 2 gouttes sur le poignet et respirez, ou inhalez directement le flacon ouvert le temps de 4 à 5 inspirations profondes.



Appliquez quelques gouttes pures sur le plexus solaire, sous la voûte plantaire, sur la nuque et le long de la colonne vertébrale tous les soirs au coucher.

Hyperémotivité



Mélangez 1 goutte d'HE de camomille romaine, 1 goutte d'HE de néroli et 5 gouttes d'HV d'amande douce.

Appliquez ce mélange sur le plexus solaire et la voûte plantaire 2 fois par jour.

LE COIN DE L'EXPERT



Utilisez l'hydrolat de camomille en bains d'yeux en cas d'irritations, et en applications larges sur la peau en cas de démangeaisons généralisées.

L'huile essentielle obtenue à la sortie de l'alambic est bleu pâle.

Elle vire avec le temps au jaune pâle. Son odeur et sa saveur sont douces, rafraîchissantes, fruitées.

Le citron



Le citron

Citrus limonum • Partie distillée : écorce du fruit

- ♦ Originaire de Chine et d'Inde, le citronnier est un arbuste hybride du cédrat, de la lime et du pamplemousse.
- ♦ Corse, Sicile, Italie, Espagne et Menton (France) rivalisent de savoir-faire pour fournir les meilleurs citrons du monde. Ils exhalent un parfum frais, typique, fruité.



1

LE CITRON :
antifatigue,
soigne les troubles
digestifs, antiseptique
atmosphérique.



2

LA LIME :
excellent
anti-inflammatoire.



3

LA BERGAMOTE :
induit le sommeil.

VÉRITABLE CONTREPOISON:
tonique hépatique, cette HE est antinauséuse

ASSAINIT L'AIR
bon pour les asthmatiques,
antimicrobien

REMÈDE PHARE
des infections respiratoires

ANTICOAGULANT
favorise la circulation du sang

UTILISATION



À RESPIRER

- Diffusez 10 gouttes en 20 minutes contre les odeurs de cuisine, de tabac, etc.
- Diffusez 10 gouttes pendant 20 minutes, matin et soir, en prévention de la grippe.
- Diffusez 5 gouttes 10 minutes toutes les heures en traitement d'affections respiratoires.

Meilleures associations :

eucalyptus radié (radiata), ravintsara.



À APPLIQUER

- Concentration de référence : versez 1 goutte + 5 gouttes d'autres HE + 5 gouttes d'huile végétale. Évitez l'exposition solaire après.
- Posez 1 goutte pure sur un bout de gaze et introduisez-le dans le nez ou l'oreille infectés.
- Ajoutez 1 goutte à votre crème pour éclaircir le teint.

Meilleures associations :

géranium rosat, palmarosa, lavande officinale (vraie).



À VERSER DANS LE BAIN

- Diluez 15 gouttes (adulte) dans 1 cuillère à soupe d'huile de base, 2 cuillères à soupe de sels de bain, ou 250 ml (1 tasse) de lait entier. Versez dans le bain déjà prêt, à une température de 35 à 37 °C (bain tonifiant). Restez-y 10 minutes le matin, et c'est parti pour une journée pleine d'énergie.
- Ajoutez 3 gouttes dans votre dose de gel douche.



À AVALER

- Posez 1 goutte dans ½ cuillère à thé de miel, diluez le tout dans une tisane ou non.
- Posez 1 goutte sur 1 sucre de canne.
- Posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre (en pharmacie).
- Posez 1 goutte directement sous la langue (pénétration perlinguale, instantanée, pour usage SOS).
- Cuisine : 1 goutte par personne et par portion.

Foie



Versez 2 gouttes sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 15 jours.

Mononucléose



Versez 1 goutte d'essence de citron et 1 goutte d'HE de cannelle de Ceylan sur $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de miel (ou $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sucre ou d'HV d'olive) et laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 20 jours.

Gueule de bois



Versez 1 goutte d'essence de citron et 1 goutte d'HE de menthe poivrée sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche 2 ou 3 fois dans la journée.

Rétention d'eau



Versez 2 gouttes sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche matin et soir les jours où vous vous sentez gonflée, souvent les 4 ou 5 jours qui précèdent les règles.

LE COIN DE L'EXPERT



En Grande-Bretagne, des chercheurs travaillent sur l'action antitumorale (anticancer) de l'essence de citron.

Mal des transports



Enfant de moins de 7 ans:
versez 1 goutte sur ½ cuillère
à thé de sucre et laissez fondre
en bouche 2 ou 3 fois
pendant le trajet.

Verrues



Posez 1 goutte d'essence de citron
et 1 goutte d'HE de sarriette
des montagnes strictement
sur la verrue (sans déborder)
matin et soir pendant
3 à 4 semaines.

LE COIN DE L'EXPERT



Comme toutes les essences
d'agrumes, celle de citron
est fragile: mieux vaut
la conserver au frais, et
pour un maximum de 3 ans.



Le citron est l'incarnation
de la propreté, de l'hygiène,
de la fraîcheur.
Il prend soin
de la maison,
du sol au plafond.



Une étude japonaise
a témoigné d'une baisse
de la moitié des cas
de rhumes dans le lieu
de travail,
par le simple fait
de diffuser de l'essence
de citron !
Et, au passage,
d'un meilleur rendement
professionnel,
forcément.

Les eucalyptus



Les eucalyptus

Eucalyptus • Partie distillée : feuille

- ◆ Arbres de la famille des myrtacées, d'origine australienne, qui peuvent atteindre 30 mètres (98 pi) de hauteur. Ils font le régal des koalas.
- ◆ Il en existe plus de 500 espèces dans le monde.
- ◆ Les Aborigènes s'en servaient pour soigner leurs blessures et tous états fébriles.
- ◆ L'eucalyptus assainit les régions marécageuses infestées par la malaria, d'où son surnom : « arbre à fièvre ».
- ◆ Il dégage des parfums puissamment anti-infectieux.
- ◆ Il possède une odeur forte, camphrée, fraîche, très agréable.
- ◆ Bon rendement : 100 kg (220 lb) de feuilles donnent 2 kg (4 lb) d'huile essentielle.



1

EUCALYPTUS
RADIÉ (RADIATA)
affections
respiratoires
hautes (nez
gorge oreilles)



2

EUCALYPTUS
GLOBULEUX
affections
respiratoires
basses
(bronches,
poumons)

3

EUCALYPTUS
CITRONNÉ
anti-
inflammatoire,
insectifuge



4

EUCALYPTUS
POLYBRACTÉES
À CRYPTONE
antiviral

5

EUCALYPTUS
MENTHOLÉ
très
mucolytique,
lipolytique

**DÉCONGESTION-
NANT**
des voies respiratoires, expectorant

INSECTIFUGE
(repousse les insectes)

ÉNERGISANT
(donne du tonus)

ANTIVIRAL
antibactérien,
immunostimulant

ANTISEPTIQUE POLYVALENT
(appareil respiratoire, voies urinaires, plaies cutanées)

UTILISATION



À RESPIRER

- Posez 3 gouttes sur un mouchoir de coton à respirer.
- Respirez à même le flacon ouvert.
- Diffusion : 10 à 15 gouttes pour 20 minutes, 2 à 4 fois par jour selon les besoins.

Meilleures associations :
ravintsara, bois de Hô, niaouli.



À APPLIQUER

- Posez 3 gouttes d'HE diluées dans 3 gouttes d'HV sur le thorax, le dos, les sinus, autour des oreilles, sur le cou (ganglions) : partout où il y a inflammation et infection.

Meilleures associations :
saro (cinnamosma fragrans), niaouli, bois de Hô.



À VERSER DANS LE BAIN

- Diluez 15 gouttes (adulte), 10 gouttes (enfant), 5 gouttes (bébé) dans 1 cuillère à soupe d'huile de base, 250 ml (1 tasse) de sels de bain, ou 250 ml (1 tasse) de lait entier. Versez dans le bain déjà prêt à 39 °C (maximum). Restez-y 20 minutes, ne vous rincez pas.



À AVALER

- Posez 2 gouttes pures sous la langue, 2 ou 3 fois par jour.
- Posez 2 gouttes dans ½ cuillère à thé de miel diluée dans une infusion.
- Posez 2 gouttes sur 1 comprimé neutre (pour éviter le sucre et les calories, en pharmacie), ou dans une petite quantité d'huile d'olive, 3 fois par jour.

Angine



Posez 1 goutte directement sous la langue toutes les 4 heures.



Diluez 3 gouttes dans 125 ml (1/2 tasse) d'eau et faites des gargarismes 3 à 4 fois par jour.



Mélangez 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié (radiata) et 2 gouttes d'HV d'amande douce.

Appliquez localement, en massage du cou et de la région des amygdales, 3 fois par jour.

Bronchite



Mélangez 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié (radiata), 1 goutte d'HE de ravintsara et 2 gouttes d'HV d'amande douce.

Massez le thorax, le dos et la voûte plantaire avec ce mélange, 2 à 3 fois par jour.



Préparez une tisane de thym. Plongez-y 1 cuillère à thé de miel dans laquelle vous aurez versé 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié (radiata). Recommencez 2 à 3 fois par jour. C'est délicieux!



Mélangez 15 gouttes d'HE d'eucalyptus radié (radiata) et 1 cuillère à soupe d'huile de base.

Plongez-vous dans un bon bain chaud (37-38 °C) pendant 20 minutes. Sortez du bain sans vous rincer, enveloppez-vous dans un peignoir chaud et allez vous coucher, bien emmitoufflé dans une robe de chambre ou tout autre vêtement confortable et chaud.



Diffusez 10 gouttes d'HE pure grâce à un diffuseur 20 minutes dans la matinée, 20 minutes l'après-midi et 20 minutes le soir.

Fièvre

Pour les bébés et les enfants



Pour un bébé, mélangez 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié (radiata) et 1 cuillère à soupe d'huile de base.

Pour un enfant : 10 gouttes d'HE et 1 cuillère à thé d'huile de base.

Plongez l'enfant dans un bain pendant 15 minutes sans réchauffer l'eau au cours du bain. Séchez-le sans le rincer et mettez-le ensuite, bien au chaud, au lit.



Mélangez 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié (radiata), 5 gouttes d'HE de ravintsara et 10 gouttes d'HV d'amande douce.

Massez le thorax et le dos avec ce mélange 3 fois par jour.

Les géraniums



Les géraniums

Pelargonium asperum, *Pelargonium graveolens* var. *Égypte*, Chine et var. *Bourbon*

• Partie distillée : feuille

- ♦ Originaire d'Afrique du Sud, le géranium est cultivé et acclimaté en Égypte, en Chine (premier producteur mondial), en Europe, en Afrique du Nord, à Madagascar (qui fournit la meilleure qualité) et sur l'île de la Réunion (variété bourbon).
- ♦ Il pousse de préférence dans les régions tropicales, sur les pentes côtières ou dans les dunes de sable exposées au soleil.
- ♦ Il possède de longues feuilles vertes à trois lobes, très découpées, plus ou moins duveteuses, avec des nervures rougeâtres, et de petites fleurs frêles, blanches, rosées ou pourpres, à 5 pétales.
- ♦ Il fait partie de la famille des géraniacées.



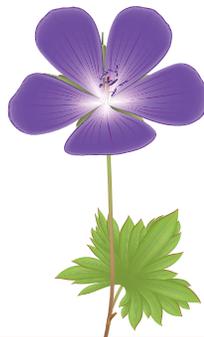
VARIÉTÉ ASPERUM (CHINE, ÉGYPTÉ)

1

Anti-infectieux,
antimycosique

2

Régénère la peau
(usage
dermatologique
et cosmétologique)



VARIÉTÉ BOURBON (LA RÉUNION)

1

Utilisé en
cosmétologie
et en
dermatologie

2

Propriétés
mentales,
énergétiques,
psycho-
émotionnelles

3

Action
régulatrice
sur la
glycémie
(foie,
pancréas)

ÉQUILIBRANT
HORMONAL

HÉMOSTATIQUE
(stoppe les saignements)

TONIQUE
circulatoire
et lymphatique

TRÈS ANTI-
INFECTIEUX
antibactérien, antiviral et antifongique

SOIGNE LA PEAU
régénérateur cellulaire, tonique
astringent, antiseptique et cicatrisant

UTILISATION



À RESPIRER

- Diffusez 10 gouttes en 20 minutes pour le plaisir.
- Diffusez 30 gouttes pendant 60 minutes, le soir, pour repousser les insectes.
- Diffusez 10 gouttes matin et soir en 20 minutes pour rééquilibrer l'esprit.

Meilleures associations :

citronnelle, tea tree (arbre à thé), lavande officinale (vraie).



À APPLIQUER

- Concentration de référence : 2 gouttes d'HE pour 5 gouttes d'HV. Soins cosmétiques et dermatoses.
- Pour les zones cellulitiques : 2 ml d'HE dans 3 ml d'HV de calophylle.
- Posez 1 goutte pure sur une plaie.

Meilleures associations :

genièvre, cèdre de l'Atlas, citron, bois de Hô, ciste.



À VERSER DANS LE BAIN

- Diluez 15 gouttes (adulte) dans 1 cuillère à soupe d'huile de base. Versez dans le bain déjà prêt à 37-38 °C. Restez-y 20 minutes le soir, et séchez-vous sans vous rincer.
- Fumigation : versez 6 gouttes dans un bol d'eau frémissante pour purifier la peau (acné, points noirs, teint terne, etc.).



À AVALER

- Posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 10 jours (diabète).

Ou

- Posez 1 goutte directement sous la langue (voie perlinguale).
- Cuisine (cocktails, tisanes) : 1 goutte par portion.

Dermatose



Diluez 1 goutte d'HE de géranium rosat et 1 goutte d'HE de lavande aspic dans 5 gouttes d'HV de calendula (souci). Appliquez plusieurs fois par jour sur la zone malade, pendant 2 ou 3 jours.

Diabète



Versez 1 goutte d'HE de géranium bourbon sur 1 comprimé neutre (ou dans un peu d'huile d'olive) et laissez fondre en bouche aux 3 repas pendant 10 jours. Arrêtez 10 jours, recommencez, etc. (10 jours oui, 10 jours non).

Attention :

ce traitement ne remplace pas vos médicaments antidiabète prescrits par votre médecin mais peut permettre d'en réduire les doses (consultez votre médecin pour toute modification de doses).

Eczéma



(enfant de 3 à 12 ans)

Diluez 1 goutte d'HE de géranium rosat et 1 goutte d'HE de camomille romaine dans 4 gouttes d'HV de bourrache. Appliquez localement 3 fois par jour jusqu'à nette amélioration.



(adolescent de plus de 12 ans et adulte)

Diluez 2 gouttes d'HE de bois de Hô et 2 gouttes d'HE de géranium rosat dans 5 gouttes d'HV de bourrache. Appliquez localement 3 fois par jour pendant 10 à 15 jours.



(femme enceinte)

Diluez 3 gouttes d'HE de géranium rosat dans 10 gouttes d'HV de bourrache. Appliquez localement 2 fois par jour pendant 10 jours.

Gencives qui saignent ou douloureuses



Diluez 1 goutte d'HE
de géranium rosat et 1 goutte
d'HE de ciste ladanifère
dans 2 gouttes d'HV de millepertuis.
Massez la gencive
avec ce mélange 3 fois par jour
pendant 4 à 5 jours.

Impétigo



Diluez 1 goutte d'HE
de géranium rosat,
1 goutte d'HE de tree tea
(arbre à thé) et 1 goutte d'HE
de bois de Hô dans 5 gouttes
d'HV de jojoba.
Appliquez localement
3 fois par jour pendant 15 jours.

LE COIN DE L'EXPERT



Il existe une centaine de
variétés de géraniums,
la plupart étant sans odeur
ou presque. Seule une petite
dizaine fournit de l'huile
essentielle.

Saignement de nez



Versez 2 gouttes d'HE de géranium
rosat sur un bout de gaze.
Introduisez dans la narine affectée.
Pressez l'aile du nez avec le doigt
pendant quelques minutes, laissez
1 heure en place
puis retirez en douceur.

LE COIN DE L'EXPERT



Pour un massage corporel
complet, pour le plaisir
et l'équilibre nerveux:
5 gouttes d'HE
pour 2 cuillères à thé d'HV.

Bain hydratant pour les pieds secs



Mélangez 1 goutte d'HE de géranium rosat, 1 goutte d'essence de citron et 3 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) dans une 1 cuillère à thé d'huile de base.

Versez le mélange dans une bassine d'eau bien chaude. Baignez vos pieds pendant 20 minutes. Essayez minutieusement vos pieds, puis massez-les avec de l'HV de macadamia jusqu'à pénétration complète.

Eau de Cologne



Dans un flacon-vaporisateur d'une contenance de 125 ml, versez 15 ml d'hydrolat de rose, 15 ml d'hydrolat de fleur d'oranger, 30 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie), 15 gouttes d'essence de citron, 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 35 gouttes d'HE de marjolaine et 25 gouttes d'HE de géranium. Complétez avec de l'alcool à friction (en pharmacie, sans ordonnance). Remuez bien puis laissez reposer 15 jours à l'abri de la lumière.

Huile évasion (pieds)



Versez 5 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et 5 gouttes d'HE de géranium rosat dans 5 ml d'HV de macadamia et mélangez.

Appliquez le soir sur et sous les pieds, en insistant sur le talon et les zones calleuses.

Peau grasse



Versez 1 goutte d'HE de géranium rosat dans votre dose de crème hydratante et appliquez le matin après la toilette.

Relâchement de la peau



Diluez 2 gouttes d'HE de géranium rosat et 2 gouttes d'HE de ciste ladanifère dans ½ cuillère à thé d'HV d'argan. Massez la zone concernée chaque jour après la toilette.

Vinaigre de toilette



Versez dans un bocal 30 ml de vinaigre de cidre, 3 gouttes d'HE de géranium rosat, 2 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie), 2 gouttes d'HE de rose de Damas. Fermez le bocal et laissez reposer 15 jours en agitant de temps en temps. Utilisez-le à la place de votre tonique lorsque votre teint est plus terne.

Sauna esprit clair



Versez 2 gouttes d'HE de géranium rosat, 2 gouttes d'HE de basilic et 2 gouttes d'HE de romarin à cinéole dans 300 ml d'eau, puis versez sur la source de chaleur et procédez à votre sauna pendant 10 minutes, 2 fois par semaine.

Huile antirides



Dans un flacon d'une contenance de 30 ml doté d'un bouchon, mélangez 10 gouttes d'HE de géranium rosat, 10 gouttes d'HE de ciste ladanifère, 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 10 gouttes d'HE de carotte, et complétez d'HV de germe de blé. Chaque soir, appliquez une petite quantité d'huile sur votre visage nettoyé. Cette huile se conserve très bien à condition de bien reboucher le flacon.

L'hélichryse italienne



L'hélichryse italienne (immortelle)

Helichrysum italicum • Partie distillée : sommité fleurie

- 🔥 C'est une plante haute de 50 centimètres (19 po).
- 🔥 Elle appartient à la même famille que les camomilles.
- 🔥 Elle fleurit en jaune d'or au début de l'été.
- 🔥 Elle ne fane jamais (se conserve très longtemps en bouquet séché).
- 🔥 Elle a été découverte en Italie (aujourd'hui, celle de Corse est la meilleure).
- 🔥 Hélios signifie soleil et chrysos, or.



1

SOIGNE
les hématomes
(bleus)



2

RÉPARE LA PEAU :
cicatrice, chirurgie,
couperose



3

CONTRE LES TROUBLES
de la circulation

ANTIDOULEUR
anti-inflammatoire,
antispasmodique

ANTIHEMATOME
exceptionnelle

RÉGULATRICE
cholestérol
et tension artérielle

CICATRISANTE
déclérosante, anticouperose, anticrevasse

STIMULANTE
foie et pancréas (troubles métaboliques)

UTILISATION



À APPLIQUER

- 1 à 3 gouttes pures sur un hématome le 1^{er} jour, (toutes les heures).
À partir du 2^e jour, 2 gouttes diluées dans 5 gouttes d'HV d'arnica — s'il n'y pas de plaie — pendant 4 jours.
- Diluez 5 gouttes dans 5 gouttes d'HV d'arnica et appliquez en massages doux sur la zone douloureuse 3 fois par jour.

Meilleures associations :

lentisque pistachier, gaulthérie couchée (odorante).



À VERSER DANS LE BAIN

- En cas de contusions multiples, diluez 15 gouttes (adulte), 10 gouttes (enfant), 5 gouttes (bébé) dans 1 cuillère à soupe d'huile de base, 250 ml (1 tasse) de sels de bain, ou 250 ml (1 tasse) de lait entier. Versez dans le bain déjà prêt à 38 °C (bain calmant). Restez-y 20 minutes, ne vous rincez pas.



À AVALER

- En cas de troubles métaboliques, posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre. Avalez aux trois repas, sur de courtes périodes d'au plus 3 semaines.

Acouphène



Appliquez 2 gouttes en massage autour de l'oreille 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

Arthrite



Dans un flacon de 10 ml, mélangez 1 ml d'HE d'hélichryse italienne, 2 ml d'HE de gaulthérie couchée (odorante), 1 ml d'HE d'eucalyptus citronné, 1 ml d'HE de laurier noble et 5 ml d'HV de millepertuis.

Avec 5 à 6 gouttes du mélange, massez le ou les membres atteints pendant 1 minute. Répétez 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Arthrose



Dans un flacon de 10 ml, mélangez 1 ml d'HE d'hélichryse italienne, 2 ml d'HE de gaulthérie couchée (odorante), 1 ml d'HE de laurier noble, 1 ml d'HE de menthe poivrée et 5 ml d'HV de millepertuis.

Avec quelques gouttes de ce mélange, massez le ou les membres douloureux pendant 1 minute. Répétez 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

LE COIN DE L'EXPERT



Il faut 1 tonne de sommités fleuries pour obtenir moins de 2 litres (8 tasses) d'HE, donc ne soyez pas étonné de son prix, un peu élevé.

Bleus, bosses, hématomes



Appliquez 1 ou 2 gouttes pures le plus rapidement possible et répétez 2 à 3 fois toutes les 10 minutes.

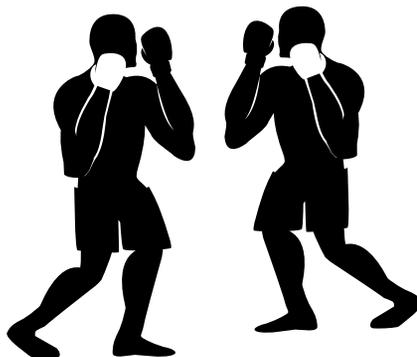
Si le bleu est de grande taille et récent, mélangez dans un flacon compte-gouttes 1 ml d'HE d'hélichryse italienne, 2 ml d'HE de laurier noble et 2 ml d'HV d'arnica si la peau n'est pas abîmée ou 2 ml d'HV de calendula (souci) si la peau est abîmée.

Appliquez 4 à 6 gouttes du mélange sur la zone concernée 3 fois par jour.

LE COIN DE L'EXPERT



On l'utilisait déjà pour cicatriser les plaies et guérir les traumatismes lors des combats de gladiateurs au glaive et à la fronde. Aujourd'hui, elle a migré dans les salles de sport et les jardins d'enfants pour soigner les bobos et effacer les bleus. On l'appelle volontiers l'huile du boxeur.



Cholestérol



Mélangez 1 ml d'HE d'hélichryse italienne, 1 ml d'HE de romarin à verbénone, 1 ml d'HE de lédon du Groënland.

Avalez 1 goutte du mélange matin, midi et soir sur 1 comprimé neutre pendant 3 semaines ; arrêtez 1 semaine, reprenez. Faites évaluer vos nouveaux taux.

Coup de soleil



Mélangez 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne, 1 goutte d'HE de lavande aspic et 10 gouttes d'HV de calendula (souci).

Appliquez sur la zone rougie 3 à 4 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

Déchirure musculaire



Mélangez 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée (odorante), 2 gouttes d'HE de laurier noble, 2 gouttes d'HE de lavandin super et 10 gouttes d'HV d'arnica.

Massez la zone affectée, avec la main la plus légère possible, 3 fois par jour jusqu'à disparition de la douleur. Appliquez serait un mot plus juste, car il n'est pas question d'aller pétrir un muscle déjà traumatisé.

Prenez votre temps et, surtout, ne vous faites pas mal. La chaleur des mains sur la peau favorise la pénétration des huiles essentielles.

LE COIN DE L'EXPERT



Son odeur est envoiante : foin, miel, maquis corse...

Diabète



Dans un flacon de 5 ml, mélangez 0,5 ml d'HE d'hélichryse, 1 ml d'HE de carotte, 1 ml d'HE de géranium bourbon, 1 ml d'HE de romarin à verbénone, 1,5 ml d'essence de citron zeste.

Versez 2 gouttes de ce mélange dans 1 cuillère à thé d'huile d'olive, et laissez fondre en bouche matin, midi et soir, avant le repas ou à la fin. Continuez pendant 3 semaines, arrêtez 1 semaine, reprenez 3 semaines. Faites un bilan comparatif de votre glycémie avant de recommencer deux séries de 3 semaines espacées de 8 jours si le bilan indique un meilleur résultat.

Engelure, crevasse (lèvres, seins)



Mélangez 2 gouttes d'hélichryse italienne et 2 gouttes d'HV de calendula (souci).

Appliquez du bout des doigts sur la zone malade, 3 fois par jour.

Entorse, foulure



Appliquez du froid si possible immédiatement : en gel (produits vendus en pharmacie) ou simplement sous forme de glace, afin de limiter au maximum l'inflammation.

Puis appliquez 3 gouttes pures d'HE sur la cheville ou le poignet. Passez simplement le doigt sur la peau en évitant toute aggravation de la douleur.

Escarre*



Mélangez 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie), et 1/2 cuillère à thé d'HV de rose musquée.

Appliquez matin et soir sur la zone malade pendant plusieurs semaines, jusqu'à guérison complète.

** Croûte noirâtre qui se forme sur la peau, sur les plaies.*

Goutte



Mélangez 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne, 1 goutte d'HE de gaulthérie couchée (odorante), 1 goutte d'HE de genévrier, 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 5 gouttes d'HV de millepertuis

Appliquez en massages légers sur les articulations douloureuses 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Lumbago



Mélangez 3 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 3 gouttes d'HE de gaulthérie couchée (odorante) et 10 gouttes d'HV d'arnica.

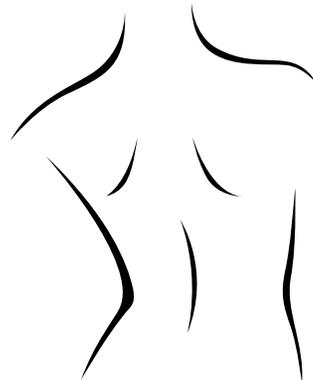
Massez le bas du dos sur toute la zone bloquée. Prenez votre temps, et surtout ne vous faites pas mal. La chaleur des mains sur la peau favorise la pénétration des huiles essentielles. Non au froid, aux pièces fraîches, aux courants d'air dans le dos ! Recommencez l'application 3 à 5 fois par jour, puis espacez jusqu'à amélioration franche. Continuez ensuite 2 fois par jour, jusqu'à élimination totale de la douleur.

Jambes lourdes



Dans un flacon de 5 ml, mélangez 10 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 10 gouttes d'HE de cyprès de Provence (toujours vert), 10 gouttes d'HE de lentisque pistachier et 4 ml d'HV de calophylle.

Appliquez une dizaine de gouttes du mélange sur chaque jambe et massez des chevilles jusqu'aux cuisses matin et soir après la douche fraîche.



Maladie de Raynaud



Mélangez 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'HE de lentisque pistachier et 5 gouttes d'HV de calophylle.

Massez l'extrémité des pieds et des mains, matin et soir jusqu'à amélioration.

Douleur musculaire



Mélangez 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'HE de romarin à camphre, 2 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné et 5 gouttes d'HV d'arnica.

Massez localement selon les besoins, 2 à 3 fois par jour pendant 2 jours.



Mauvaise circulation



Mélangez 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'HE de lentisque pistachier, 2 gouttes d'HE de cyprès de Provence (toujours vert) et 10 gouttes d'HV de calophylle.

Appliquez en massages des jambes 2 à 3 fois par jour.

Névralgie



Mélangez 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne, 1 goutte d'HE de camomille romaine et 1 goutte d'HE de lavande aspic.

Appliquez sur la zone douloureuse. Répétez si nécessaire.

Phlébite



Mélangez 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'essence de citron, 2 gouttes d'HE de lentisque pistachier et 6 gouttes d'HV de calophylle.

Appliquez avec douceur le long de la veine bouchée, 3 à 4 fois par jour pendant 20 jours, ou plus longtemps si nécessaire.

Sciatique



Mélangez 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée (odorante), 2 gouttes d'HE de laurier noble, 2 gouttes d'HE de lavandin super et 10 gouttes d'HV de millepertuis.

Massez légèrement le long du trajet nerveux (appliquez serait un mot plus juste), 3 fois par jour jusqu'à guérison.

Prostate (prostatite)



Mélangez 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne, 1 goutte d'HE de patchouli, 1 goutte d'HE de lentisque pistachier, 1 goutte d'HE de cyprès de Provence (toujour vert) et 5 gouttes d'HV de calophylle.

Appliquez sur le bas-ventre 3 fois par jour pendant 10 jours, puis matin et soir pendant 10 jours. Répétez au besoin.

Œdème post-traumatique



Mélangez 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 1 goutte d'HE de gaulthérie couchée (odorante), 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 5 gouttes d'HV d'arnica.

Appliquez en massages légers mais prolongés de toute la zone traumatisée, 2 à 3 fois par jour pendant 2 ou 3 jours.

Tendinite



Mélangez 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée (odorante), 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV de millepertuis.

Appliquez 6 fois par jour les deux premiers jours au niveau de la zone douloureuse puis 3 fois par jour jusqu'à guérison complète.

Cicatrisation



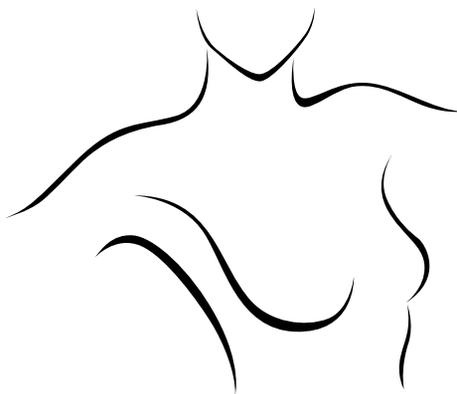
Massez doucement la blessure avec 1 ou 2 gouttes, 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation complète pendant une dizaine de jours si la plaie/la cicatrice est récente, plus longtemps si elle est ancienne.

Torticolis



Mélangez 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne, 1 goutte d'HE de romarin à camphre, 1 goutte d'HE de gaulthérie couchée (odorante) et 3 gouttes d'HV d'arnica.

Massez localement avec cette formule, 3 à 5 fois par jour pendant 2 à 3 jours.



Cellulite



Dans un flacon de 10 ml, mélangez 20 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 35 gouttes d'HE de cèdre de l'Atlas et complétez d'HV de calophylle.

Appliquez 10 gouttes par zone à traiter en massages profonds, avant la douche. Triturez, pincez (sans vous faire mal, il s'agit de réveiller la région, pas de la punir!) les « poches » spécialement envahies.



La formule plus complète si nécessaire

HE *Helichrysum italicum* = 1 ml

HE *Eucalyptus dives* = 1 ml

HE *Cedrus atlantica* = 3 ml

HE *Cupressus sempervirens* = 1 ml

HE *Juniperus communis* = 4 ml

HV noisette = 30 ml

Appliquez comme indiqué ci-contre. Supprimez le cyprès (*Cupressus sempervirens*) en cas de cancer du sein ou de l'utérus.



Chirurgie esthétique ou réparatrice



Appliquez 1 ou 2 gouttes pures en massages très légers sur la peau agressée, triturée, tuméfiée, bleuie 3 à 5 fois par jour pendant 2 à 3 jours, puis matin et soir jusqu'à disparition des bleus.

Si la surface à traiter est grande, mélangez 3 gouttes d'HE d'hélichryse italienne et 5 gouttes d'HV de calophylle.

Appliquez comme indiqué ci-contre (Cellulite).



Couperose



Posez 1 goutte sur les petites veinules apparentes, matin et soir, jusqu'à amélioration.

Pour le visage, mélangez 1 goutte dans le creux de la main à la dose de crème de jour et de nuit.

Vergetures (soin)



Appliquez 2 gouttes le long de la vergeture, 2 fois par jour.

La formule plus complète si nécessaire

Mélangez 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne, 2 gouttes d'HE de ciste ladanifère, 2 gouttes d'HE de géranium rosat et 1 cuillère à thé d'HV de rose musquée.

Appliquez localement 2 fois par jour, après la toilette, sur toute la longueur de la vergeture ; massez bien et longuement. Poursuivez de 2 à 3 semaines.

Le laurier noble



Le laurier noble (laurier-sauce)

Laurus nobilis • Partie distillée : feuille

- ◆ C'est un arbre de 15 mètres (49 pi) de haut, mais souvent maintenu en culture naine.
- ◆ Il n'a rien à voir avec le laurier-rose dont l'huile essentielle serait toxique.
- ◆ Le laurier noble entre dans la composition du bouquet garni en cuisine avec le thym, l'origan, etc.
- ◆ Symbole du triomphe, de la réussite, c'est la couronne de César.



1

CALME
la peur des
examens, de
rater, le manque de
confiance en soi

2

ANTI-APHTE
(ULCÈRES),
gingivite

3

ANTIGRIPE,
ANTIVIRAL

4

ANTIDOULEUR

ANTIBACTÉRIEN
à très large spectre

**ANTI-
INFLAMMATOIRE,
ANTALGIQUE**

ANTIMYCOSES
de tout type

**TONIQUE TOUS
AZIMUTS**
physique, psychique, nerveux, antidéprime

**TRÈS
IMMUNOSTIMULANT**

UTILISATION



À RESPIRER

- Respirez à même le flacon ouvert.
- Posez 1 goutte sur chaque poignet et respirez profondément (confiance en soi).

Meilleures associations :
romarin à verbénone, basilic exotique (tropical).



À APPLIQUER

- Posez 2 gouttes diluées dans 3 gouttes d'HV sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale, sur la voûte plantaire et sur les poignets pour une action éclair énergisante.
- Posez 2 gouttes diluées dans 2 gouttes d'HV sur les aphtes (ulcères), affections ou douleurs buccales, en cas d'extraction ou de poussée de dent de sagesse.



À VERSER DANS LE BAIN

• Diluez avec d'autres HE, à raison de 5 gouttes d'HE de laurier noble pour 15 gouttes d'HE totales (adulte), dans 1 cuillère à soupe d'huile de base, ou 250 ml (1 tasse) de sels de bain. Versez dans le bain déjà prêt (bain anti-inflammatoire). Restez-y 20 minutes, ne vous rincez pas.

Meilleures associations :
romarin à camphre, eucalyptus citronné.



À AVALER

- Posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre à sucer (infections respiratoires ou colite).
- En cuisine, 1 goutte par portion (ragoût, pot-au-feu, poisson grillé, etc.).

Meilleures associations :
usage culinaire – thym, romarins (façon bouquet garni).

Abcès



Versez 3 gouttes sur une compresse humide chaude et appliquez plusieurs fois par jour durant 1 jour ou 2 sur l'abcès pour le faire mûrir puis, après l'avoir vidé, 2 gouttes pures 3 fois par jour pendant 5 jours.



Posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche, 3 fois par jour pendant 5 jours.

Acné surinfectée, avec kyste sébacé, inflammation, etc.



Appliquez 1 goutte pure sur chaque bouton d'acné, matin et soir après la toilette.

Formule plus complète si nécessaire

Mélangez 5 gouttes d'HE de laurier noble, 5 gouttes d'HE de tea tree (arbre à thé), 10 gouttes d'HE de lavande aspic et 2 ml d'HV de jojoba.

Appliquez 1 goutte de ce mélange sur chaque bouton d'acné, matin et soir après la toilette.

Commissure des lèvres fendillées (dermite péribuccale)



Mélangez 1 goutte d'HE de laurier noble et 1 goutte d'HV de rose musquée. Appliquez sur la commissure atteinte, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à cicatrisation complète.

Aphte (ulcère)



Appliquez 1 goutte pure sur l'aphte 3 à 4 fois par jour jusqu'à guérison complète.

Eczéma variqueux



Eczéma qui se forme sur une varice enflammée, gonflée, ou qui complique une plaie variqueuse.

Dans un flacon de 10 ml, mélangez 1 ml d'HE de laurier noble, 1 ml d'HE de camomille romaine et 8 ml d'HV de calophylle.

Appliquez quelques gouttes 2 à 3 fois par jour sur l'eczéma.

Gingivite



(Parodontose et toutes les inflammations de l'intérieur de la bouche: stomatite, alvéolite, odontalgie buccale, etc.)

Mélangez 1 goutte d'HE de laurier noble, 1 goutte d'HE de tea tree (arbre à thé) et 2 gouttes d'HV de calendula (souci).

Massez les gencives et les zones affectées de la bouche avec ce mélange 4 fois par jour.

LE COIN DE L'EXPERT



Avant d'appliquer sur la peau, pratiquez systématiquement le test de tolérance: cette HE peut être allergisante et dermocaustique.

Escarre*



Mélangez 2 gouttes d'HE de laurier noble, 2 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et 5 gouttes d'HV de calendula (souci).

Appliquez sur les escarres 2 à 3 fois par jour.

** Croûte noirâtre qui se forme sur la peau, sur les plaies.*

Mycoses



Dans la bouche (muguet)

Mélangez 1 goutte d'HE de laurier noble et 2 gouttes d'HV de calendula (souci).

Appliquez localement ce mélange, 3 fois par jour pendant 10 jours.

Sur les ongles

Appliquez 1 goutte pure localement, 3 fois par jour jusqu'à la guérison complète.

Sur la peau

Appliquez 1 goutte d'HE de laurier noble diluée dans 2 gouttes d'HV de jojoba, localement, 3 fois par jour jusqu'à la guérison complète.



Laissez fondre en bouche 1 goutte directement sous la langue, 3 fois par jour pendant 20 jours.

Arrêtez 7 jours, puis recommencez. Poursuivez le traitement pendant plusieurs mois si votre mycose est ancienne, en respectant toujours les pauses.



Sur les pieds

Mélangez 1 goutte d'HE de laurier noble à 3 gouttes d'HV de jojoba. Appliquez 3 fois par jour pendant au moins 15 jours.



Vaginale

Laissez fondre en bouche 1 goutte directement sous la langue, 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 7 jours, puis recommencez. Poursuivez le traitement pendant 3 cures.

Verrue



Appliquez 1 goutte pure sur la verrue 3 fois par jour jusqu'à sa disparition.

Gastroentérite



Enfants:

Mélangez 2 gouttes d'HE de laurier noble et 10 gouttes d'HV de jojoba.

Adultes:

Mélangez 4 gouttes d'HE de laurier noble et 10 gouttes d'HV de jojoba.

Appliquez en massage sur l'abdomen 6 fois par jour

Formule plus complète si nécessaire

Dans un flacon de 5 ml, mélangez 20 gouttes d'HE de laurier noble, 5 gouttes d'HE de menthe poivrée, 10 gouttes d'HE de basilic exotique (tropical) et complétez d'HV de noisette. Appliquez 3 à 6 gouttes du mélange sur le ventre 2 à 3 fois par jour.

Arthrite



Mélangez 3 gouttes d'HE de laurier noble et 3 gouttes d'HV de noisette.

Massez localement avec ce mélange, et répétez 2 fois par jour.

Vous pouvez poursuivre le traitement pendant 2 à 3 semaines.

Formule plus complète si nécessaire

Mélangez 5 gouttes d'HE de laurier noble, 10 gouttes d'HE de gaulthérie couchée (odorante), 10 gouttes d'HE de romarin à camphre et 5 ml d'HV d'arnica.

Massez localement 3 fois par jour.

Grippe (et rhume)



Adultes:

Dans un flacon de 10 ml, versez 30 gouttes d'HE de laurier noble et complétez d'HV de macadamia.

Enfants:

Dans un flacon de 10 ml, versez 15 gouttes d'HE de laurier noble et complétez d'HV de macadamia.

Appliquez 10 gouttes sur le thorax et 10 gouttes dans le dos 6 fois par jour pendant 5 jours.

Mal de tête, migraine



Mélangez 1 goutte d'HE de laurier noble, 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HV de millepertuis.

Appliquez ce mélange sur les tempes et les zones douloureuses.

À répéter au besoin.

Extraction dentaire



Mélangez 1 goutte d'HE de laurier noble et 1 goutte d'HE d'hélichryse italienne.

Massez la joue vis-à-vis de la dent traitée 15 minutes avant l'extraction, puis juste après, puis 5 fois par jour jusqu'à ce que tout soit rentré dans l'ordre.

Névrite



Mélangez 1 goutte d'HE de laurier noble et 2 gouttes d'HV de millepertuis. Appliquez sur la zone douloureuse, 4 fois par jour jusqu'à guérison.



LE COIN DE L'EXPERT



En usage externe, le laurier noble est le plus fréquemment associé à la gaulthérie couchée (odorante), au romarin à camphre et à l'eucalyptus citronné contre les douleurs des articulations et musculaires.



L'huile essentielle de laurier noble arrête la chute des cheveux et des... cils ! Pour arrêter une chute de cils, diluez 1 goutte d'HE de laurier noble dans 3 gouttes d'HV de ricin. Appliquez chaque soir après le démaquillage, en évitant la goutte dans l'œil, bien sûr.

Les lavandes



Les lavandes

Lavandula vera, angustifolia, officinalis • Partie distillée : fleur

- ◆ **La lavande officinale (vraie)** pousse à 50 centimètres (19 po) de hauteur.
- ◆ Elle apprécie la chaleur, la lumière et l'espace.
- ◆ Elle pousse naturellement au-delà de 1000 mètres (3280 pi) d'altitude.
- ◆ **La lavande aspic** pointe le bout de ses fleurs jusqu'à 100 mètres (328 pi) seulement, dans l'arrière-pays, au sein de la garrigue.
- ◆ **Le lavandin** est cultivé plus bas — hybride des lavandes officinale et aspic — hélas souvent avec des pesticides, aussi mieux vaut l'acheter bio.



1

LAVANDE OFFICINALE
contre les troubles
du système nerveux
(stress, insomnies, etc.)
et les problèmes cutanés



2

LAVANDE ASPIC
idéale contre les brûlures
et les piqûres.
Indispensable en été !



3

LAVANDIN
en cas de fatigue
musculaire
et contre les poux.

APAISE

les nerfs, lève les spasmes
(surtout lavande officinale
[vraie])

RÉGULARISE

une tension artérielle fluctuante
(« qui monte et qui descend »),
c'est-à-dire liée au stress
(surtout lavande officinale [vraie])

SOS
brûlure, piquûre,
morsure
(surtout lavande
aspic)

ANTISEPTIQUE CUTANÉE

nettoie et cicatrise la peau
chaque fois qu'elle est agressée

ANTI-
POUX
(surtout lavandin)

UTILISATION



À RESPIRER

- Posez 2 gouttes sur les poignets et respirez profondément.
- Posez 2 gouttes sur l'oreiller au coucher.
- Posez 2 gouttes sur un mouchoir de coton à respirer.
- Respirez à même le flacon ouvert.
- Diffusez 10 gouttes en 20 minutes.

Meilleures associations :

petit grain bigaradier, orange douce, ylang-ylang, mandarine



À APPLIQUER

- Posez 2 gouttes pures sur un bobo.
- Posez 2 gouttes pures sur le plexus solaire pour une action éclair.
- Versez 5 gouttes dans 1 cuillère à thé d'huile végétale neutre (ex : amande douce, macadamia) pour un massage.

Meilleures associations :

marjolaine, petit grain bigaradier, ylang-ylang



À VERSER DANS LE BAIN

- Diluez 15 gouttes (adulte), 10 gouttes (enfant), 5 gouttes (bébé) dans 1 cuillère à soupe d'huile de base, 250 ml (1 tasse) de sels de bain, ou 250 ml (1 tasse) de lait entier.
- Versez dans le bain déjà prêt à 38°C (bain calmant).
- Restez-y 20 minutes, ne vous rincez pas.



À AVALER

- Posez 1 goutte dans 1/2 cuillère à thé de miel, diluez le tout dans une tisane.
- Posez 1 goutte sur 1 cuillère à thé de sucre de canne, à laisser fondre dans la bouche.
- Posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre (en pharmacie).
- Posez 1 goutte directement sous la langue (pénétration perlinguale, instantanée, pour usage SOS).

Acné



Appliquez 1 goutte pure sur chaque bouton, matin et soir, après la toilette.

Ou, si la superficie à traiter est importante (visage, dos, épaules), 5 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) diluées dans 10 gouttes d'HV de jojoba.

Agitation, angoisse, anxiété



Versez 2 gouttes dans 1 cuillère à thé de miel, que vous plongez dans un verre d'eau ou une tisane si vous le souhaitez, et avalez lentement.

Agitation, angoisse, anxiété



Mélangez 20 gouttes (adulte) ou 5 à 10 gouttes (enfant selon l'âge, à partir de 3 ans) avec 1 cuillère à soupe d'huile de base (ou 250 ml [1 tasse] de sels de bains). Lorsque l'eau à 38°C est prête, versez votre mélange dans la baignoire et plongez-vous dedans pendant 20 minutes. Sortez sans vous rincer.



Massez doucement le plexus solaire avec 2 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie). Vous pouvez aussi en appliquer 1 ou 2 gouttes sur les tempes et le front.

Formule plus complète si nécessaire

Dans un flacon de 10 ml, mélangez 4 ml d'HE de lavande officinale (vraie), 1 ml d'HE de camomille romaine et 5 ml d'HV de noisette. Appliquez 4 à 5 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire, la face interne des poignets, le long de la colonne vertébrale et de la voûte plantaire plusieurs fois par jour selon les besoins.



Crise d'angoisse



Versez 2 à 3 gouttes sur un mouchoir de coton et respirez.

Asthme nerveux



Diffusez 20 gouttes dans les pièces à vivre, 1 heure le matin et 1 heure le soir.

Brûlure



Lavande aspic recommandée, mais si vous n'avez que de la lavande officinale (vraie), c'est très bien aussi !

Faites couler de l'eau fraîche pendant 5 à 10 minutes sur la brûlure pour stopper sa progression. Puis :

- Si la surface est petite : appliquez directement 2 à 3 gouttes d'HE de lavande aspic (ou officinale) sur la zone brûlée.

Répétez toutes les 5 minutes par tapotements, puis espacez petit à petit, au fur et à mesure que la douleur s'estompe.

- Si la surface est étendue : mélangez 5 ml d'HE de lavande aspic avec 10 ml d'HV de millepertuis.

Appliquez localement 6 à 8 gouttes de ce mélange, 4 fois par jour pendant 5 jours.

Cauchemars



(spécial enfant, à partir de 3 ans)

Diffusez 10 gouttes avant son coucher, pendant 20 minutes, dans sa chambre.

Coup de chaleur



Trempez un mouchoir de coton dans de l'eau froide, arrosez-le de quelques gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et appliquez-le sur le front. Répétez aussi souvent que nécessaire jusqu'à amélioration nette.

Coup de froid



Mélangez 15 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) à 1 cuillère à soupe d'huile de base. Lorsque le bain chaud (39 °C) est prêt, versez votre mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau pendant 20 minutes. Ne vous rincez pas, emmitoufflez-vous dans un peignoir chaud et douillet et couchez-vous sous une couette moelleuse. Ça ira mieux demain.

Démangeaisons



Dans un flacon de 10 ml, mélangez 3 ml d'HE de lavande officinale (vraie), 1 ml d'HE de menthe poivrée et remplissez d'HV de calendula (souci). Appliquez 8 à 10 gouttes de ce mélange, selon l'étendue de la surface à traiter, 4 fois par jour jusqu'à soulagement complet.

Démangeaisons anales



Mélangez 1 goutte d'HE de lavande officinale (vraie), 1 goutte d'HE de camomille romaine et 5 gouttes d'HV d'amande douce. Appliquez ce mélange localement, 4 fois par jour jusqu'à soulagement complet.

Démangeaisons vulvaires



Diluez 1 goutte d'HE de lavande officinale (vraie) et 1 goutte d'HE de camomille romaine dans 10 gouttes d'HV d'amande douce. Appliquez sur la muqueuse matin et soir jusqu'à amélioration.

Remarques :

les démangeaisons génitales des petites filles sont généralement dues à un petit problème d'hygiène, soit en excès (savon trop fort), soit insuffisante (retour de plage, de mer, de piscine, sans rinçage soigneux). Plutôt que de traiter des démangeaisons qui semblent revenir régulièrement, revoyez ces points. Et, notamment, ne laissez pas une petite fille jouer toute nue sur le sable : ce dernier est bourré de microbes et de petits insectes, même si la plage paraît propre ; irritations génitales assurées.

Dépression



Appliquez 2 gouttes d'HE pure sur la face interne des poignets et respirez 3 à 4 fois par jour. Continuez jusqu'à amélioration.

+

Diffusez 20 gouttes dans les pièces à vivre, à l'aide d'un diffuseur, 1 heure matin et soir. Continuez jusqu'à amélioration.



Appliquez 2 gouttes pures sur les tempes 3 à 4 fois par jour.

+

Dans un flacon de 30 ml, mélangez 10 ml d'HE de lavande officinale (vraie) et 20 ml d'HV de noisette. Massez le thorax et le plexus solaire avec quelques gouttes de ce mélange. Recommencez plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

Dermite séborrhéique du cuir chevelu



À partir de 3 mois

Dans un flacon, diluez 10 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et 5 gouttes d'HE de géranium rosat dans 5 ml d'HV d'amande douce.

Appliquez 10 gouttes du mélange matin et soir, massez doucement la tête. Le lendemain matin, faites un shampooing doux et hypoallergénique spécial pour bébé. Poursuivez le traitement pendant 8 jours.

Eczéma sec



Dans un flacon de 10 ml, mélangez 1 ml d'HE de lavande officinale (vraie) et 9 ml d'HV de bourrache.

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange

3 à 4 fois par jour.

Cette formule est nourrissante et antidémangeaison.

Écharde



À partir de 3 ans

Une fois l'écharde extraite à la pince à épiler, désinfectez avec 2 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie). Répétez l'application 2 ou 3 fois ce même jour.

Escarre*



Dans un flacon de 5 ml, mélangez 1 ml d'HE de lavande officinale (vraie), 1 ml d'HE d'hélichryse italienne et 3 ml d'HV de calophylle.

Appliquez localement 4 gouttes de cette préparation 4 fois par jour.

** Croûte noirâtre qui se forme sur la peau, sur les plaies.*

Fièvres éruptives – maladies infectieuses (enfants)



Pour calmer

Massez doucement le plexus solaire et la face intérieure des poignets avec 1 ou 2 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie).

Ou avec le mélange suivant (si c'est un tout petit bébé): 2 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) dans 1 cuillère à thé d'HV d'amande douce.

*Pour traiter les coliques,
les infections diverses,
les troubles du sommeil*

Massez le ventre avec la formule calmante ci-dessus.

Hyperactivité



À partir de 6 ans

Diffusez quelques gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) le soir dans la chambre de l'enfant pendant 10 à 15 minutes.



Massez le corps de l'enfant avec 3 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) diluées dans 1 cuillère à thé d'HV de macadamia.

Poux



Lavandin super recommandé

Versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) (ou, mieux, d'HE de lavandin super) dans votre bouteille de shampooing et utilisez comme d'habitude. Puis appliquez 2 ou 3 gouttes pures sur la nuque et derrière les oreilles avant le départ à l'école.

Hypertension



Appliquez 2 à 3 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) sur le plexus solaire, la face interne des poignets et la voûte plantaire 3 fois par jour.



Mélangez 15 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) dans 1 cuillère à soupe d'huile de base. Lorsque le bain chaud (38°C) est prêt, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau pendant 20 minutes. Sortez sans vous rincer.



Diffusez 10 gouttes matin et soir pendant 20 minutes.

Plaies (petites)



Appliquez 2 gouttes sur la plaie.

LE COIN DES EXPERTS



La lavande est à la fois antidouleur et anti-inflammatoire.

Insomnie



Posez 2 gouttes sur un support (comprimé neutre, huile d'olive, etc.) et laissez fondre en bouche juste après le dîner.

Répétez au coucher.



Appliquez 2 gouttes sur le plexus solaire juste avant le coucher.



Appliquez 2 gouttes sur le col du pyjama ou sur l'oreiller.

Le sommeil viendra rapidement et sera réparateur.



Dans un flacon de 10 ml, mélangez 15 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et remplissez d'huile de base. Lorsque l'eau chaude est prête, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 38 °C-39 °C pendant 20 minutes. Sortez sans vous rincer.

Piqûre d'insecte (morsure d'animaux)



Lavande aspic recommandée

Après lavage à l'eau et au savon si possible, appliquez 2 gouttes d'HE de lavande aspic sur la piqûre (ou la morsure). Le soulagement est le plus souvent immédiat. Répétez 1 ou 2 fois si nécessaire.

Migraine



Trempez un mouchoir de coton dans de l'eau très froide, arrosez-le de quelques gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et d'HE de menthe poivrée et appliquez-le sur le front. Répétez aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que le mal disparaisse.



Diffusez dans les pièces à vivre (chambre, bureau, etc.) 5 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, par périodes de 10 minutes.

Rhumatismes, spasmes musculaires

Lavandin super recommandé



Appliquez 4 à 5 gouttes d'HE de lavandin super (ou de lavande officinale [vraie]) sur l'articulation douloureuse, et massez légèrement.



Appliquez 4 à 5 gouttes pures d'HE de lavande officinale (vraie) (ou, mieux, d'HE de lavandin super) sur le muscle douloureux et massez légèrement.

Voyages et transports



À partir de 3 ans

Respirez ou faites respirer à l'enfant toutes les 2 heures quelques gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) en diffusion dans l'habitacle ou sur un mouchoir de coton placé sous son nez. Massez-lui le thorax et la plante des pieds avec 3 gouttes, 2 ou 3 fois au cours du voyage.

Remarque:

les bébés n'apprécient pas la chaleur, le confinement, la douleur aux oreilles (avion). Apportez vos munitions pour les apaiser et les rafraîchir, et tout se passera à merveille.

Zona



Mélangez 3 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie), 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 3 gouttes d'HE de ravintsara et ½ cuillère à thé d'HV de millepertuis. Massez le long du nerf douloureux avec ce mélange 3 à 5 fois par jour jusqu'à guérison complète.

Ulcère à la jambe



Dans un flacon de 10 ml, mélangez 3 ml d'HE de lavande officinale (vraie), 1 ml d'HE d'hélichryse italienne et 6 ml d'HV de calophylle. Appliquez sur la plaie 6 à 8 gouttes de ce mélange 3 fois par jour jusqu'à guérison.

Huile de table aromatique



Dans une bouteille de 1 litre (4 tasses) de bonne huile d'olive, versez 10 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole.

Salade de mesclun au jambon cru et aux figes.

Sucre à la lavande



Versez 500 g (2 tasses) de cassonade dans un contenant opaque avec couvercle et ajoutez 6 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie). Fermez le contenant et secouez bien.

Crème aux œufs, compote de pêches ou de rhubarbe tiède, etc.

Yogourt à la lavande



Dans un saladier, battez 1 yogourt nature avec 3 cuillères à soupe de miel et 8 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie). Incorporez petit à petit 1 litre (4 tasses) de lait entier tout en mélangeant au fouet. Versez la préparation dans les pots et mettez la yaourtière en route. À la fin du cycle, fermez les pots à l'aide de leurs couvercles et placez-les au réfrigérateur.

Chantilly à la lavande



Commencez par placer un petit saladier, les fouets de votre batteur électrique et 200 ml de crème fleurette (10 ou 15 % de matières grasses) au congélateur pendant 20 minutes. Versez la crème dans le saladier et montez-la au batteur jusqu'à ce que les fouets forment des sillons dans la crème. Incorporez alors 35 g (1/4 de tasse) de sucre glace et 6 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie), continuez de fouetter jusqu'à ce que la crème soit bien ferme puis placez-la au frais.

Bain exfoliant



Dans un saladier, mélangez 250 ml (1 tasse) de sel de mer, 250 ml (1 tasse) de bicarbonate, 250 ml (1 tasse) de sels d'Epsom et 15 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie).

Faites couler l'eau (38 °C), versez le mélange dans le bain et plongez-vous dans la baignoire pour 20 minutes de détente. Terminez par une douche tiède en vous rinçant soigneusement afin d'éliminer tout résidu de sel, mais sans vous laver.



Visage: massage raffermissant



Versez 3 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie), 2 gouttes d'HE de rose de Damas et 1 goutte d'essence de citron dans 5 ml d'HV de rose musquée. Mélangez bien.

Versez un peu de ce mélange dans le creux de votre main, étalez-le sur tout votre visage et votre cou en évitant les paupières. Placez vos deux mains sous le menton et remontez-les lentement, la paume bien à plat, vers les joues, en un massage léger.

Placez ensuite vos mains au milieu de votre front et massez du centre vers les tempes. Avec la partie charnue de vos pouces, lissez maintenant les sourcils en allant doucement du centre vers la périphérie du visage. Avec le plat des doigts, tapotez vos joues, du nez jusqu'aux oreilles. Pincez doucement, entre le pouce et l'index, la peau le long de l'arête maxillaire, des oreilles jusqu'au milieu du menton.

Pieds : massage apaisant



Mélangez 5 ml d'HV de noisette avec 10 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie).

Asseyez-vous confortablement, posez un pied sur la cuisse opposée. Versez un peu du mélange dans le creux de votre main, puis saisissez votre pied des deux mains. Lissez tout le pied, en commençant par les orteils et en direction de la cheville. Avec la partie charnue du pouce, exercez des pressions circulaires le long de la voûte plantaire et sur le talon. Fermez votre poing et faites-le rouler en appuyant fermement tout le long du dessous du pied, toujours dans le sens orteils-talon. Saisissez un orteil, pétrissez-le, étirez-le lentement.

Faites de même avec tous les orteils. Enfin, saisissez votre pied entre vos deux mains et exercez des pressions fortes, en remontant vers le talon. Changez de pied.

Ventre : massage tonifiant



Mélangez 10 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole dans 10 ml d'HV de macadamia.

Allongez-vous sur le dos, les jambes au sol, fléchies. Versez un peu du mélange dans le creux de votre main, puis réchauffez-le en frottant vos mains l'une contre l'autre.

Massez tout le ventre en formant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, en ayant la main légère pour commencer.

Progressivement, augmentez la pression, toujours en mouvements circulaires.



La menthe poivrée



La menthe poivrée

Mentha piperita • Partie distillée : feuille

- ◆ La menthe est une plante herbacée vivace de la famille des lamiacées.
- ◆ Elle pousse partout dans le monde. Celle qui pousse en Angleterre est particulièrement fine. Se développe en énormes massifs dans les jardins.
- ◆ Elle possède des feuilles parsemées de cellules translucides dans lesquelles il y a l'essence.
- ◆ Elle est très utilisée en aromathérapie, en parfumerie et en confiserie.
- ◆ Elle est issue de la menthe aquatique et de la menthe verte, elle-même déjà issue d'autres croisements : il y a de nombreuses variétés différentes de menthe. En aromathérapie, on utilise surtout la variété poivrée.
- ◆ On l'utilise traditionnellement contre les douleurs digestives, les maux d'estomac, les douleurs abdominales, ainsi que pour parfumer le vin chez les Romains et le thé chez les Arabes.



1

IDÉES CLAIRES,
concentration
mentale, « fait
pétiller l'esprit »

2

DIGESTION
FACILE

3

HALEINE
FRAÎCHE

4

ANTIDOULEUR

TONIQUE NERVEUSE

stimulante cérébrale
(préparation aux examens)

HYPERACTIVE

sur le tube digestif

STIMULANTE PHYSIQUE

antifatigue

ANTALGIQUE ET
ANESTHÉSIAUTE
TRÈS PUISSANTE

UTILISATION



À RESPIRER

- On se réveille : respirez à même le flacon ouvert.
- Action rapide antifatique ou mal des transports : posez 1 goutte sur chaque poignet et respirez profondément.
- Diffusez en petite quantité dans une synergie de 2 ou 3 autres HE (pas seule) : concentration pendant un travail intellectuel, assainissant, anti-odeur de tabac, de cuisine, envie de fraîcheur, etc.



À APPLIQUER

- Posez 2 gouttes pures sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale, sur la voûte plantaire ou sur les poignets pour une action antifatique éclair.
- Posez 2 gouttes pures sur les tempes, le front (maux de tête), les sinus (névralgie).

Meilleures associations :

cyprés de Provence (toujours vert), lentisque pistachier, laurier noble.



À VERSER DANS LE BAIN

- Diluez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée pour 15 gouttes d'HE au total (adulte), dans 1 cuillère à soupe d'huile de base. Versez dans le bain déjà prêt (37 °C rafraîchissant). Restez-y 20 minutes, ne vous rincez pas.

Meilleures associations :

eucalyptus radié (radiata) (nez, voies respiratoires congestionnées), bois de Hô (antidémangeaison), orange douce et mandarine (équilibre nerveux).



À AVALER

- Posez 1 goutte pure sous la langue ou sur 1 comprimé neutre à sucer (haleine, digestion, mal des transports, si l'on est très affecté).
- Posez 2 gouttes dans ½ cuillère à thé de miel (diluez le tout dans une tisane digestive).
- En cuisine, 1 goutte par portion (entremets, plat, soupe, yogourt, etc.), allez-y doucement : c'est vite trop fort !

Aigreur d'estomac



Versez 2 gouttes dans 1 petite cuillère de miel et avalez en fin de repas. Répétez en cas de besoin.



Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 5 gouttes d'HV de noisette. Pratiquez des massages de l'abdomen à l'aide de ce mélange après chaque repas pendant quelques jours.

Appétit (manque)



Versez 2 gouttes dans 1 petite cuillère de miel ou d'huile d'olive avant les repas. À prendre en cures d'une vingtaine de jours.



Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 5 gouttes d'HV de noisette. Pratiquez des massages de l'abdomen à l'aide de ce mélange avant chaque repas.

LE COIN DE L'EXPERT



Ne pas l'utiliser seule dans le bain ni seule en massage sur une grande surface : risque d'hypothermie.

Colite



Mélangez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV de calendula (souci). Appliquez cette formule directement sur le ventre. Recommencez plusieurs fois de suite jusqu'à ce que les spasmes cessent.

« Crise de foie »



Versez 2 gouttes dans 1 petite cuillère de miel et avalez en fin de repas. À répéter 2 fois par jour pendant 3 jours.



Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV de noisette.

Pratiquez des massages de l'abdomen 3 fois par jour à l'aide de ce mélange, en insistant sur la région du foie.

Gueule de bois



Versez 2 gouttes sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche. À répéter autant de fois qu'il le faudra. Puis, avalez 2 gouttes par jour le lendemain et les jours suivants jusqu'à ce que vous sentiez mieux, pour soulager le foie, la vésicule, le pancréas.

LE COIN DE L'EXPERT



Ne pas l'utiliser par voie orale chez l'enfant (risque de spasme laryngé, d'asphyxie), ni chez la femme enceinte.

Ballonnements (aérophagie, coliques, gaz)



Versez 2 gouttes dans 1 petite cuillère de miel en fin de repas. À répéter au besoin.



Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 5 gouttes d'HV de noisette.

Pratiquez des massages de l'abdomen à l'aide de ce mélange après chaque repas.

Gastroentérite



Versez 1 goutte sous la langue 6 fois par jour entre les repas pendant 3 jours, puis 4 fois par jour.



Adultes:

Mélangez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV d'amande douce.

Enfants (7 ans et plus):

Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV d'amande douce.

Appliquez sur le ventre 6 fois par jour pendant 5 jours.

Hépatite virale



Posez 2 gouttes sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche. À répéter 3 fois par jour, par cures de 20 jours.



Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV de macadamia.

Appliquez sur la zone du foie, matin et soir pendant 20 jours.

Indigestion, lourdeurs d'estomac



Versez 2 gouttes sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche. À répéter 2 ou 3 fois au besoin.

LE COIN DE L'EXPERT



Versez 1 goutte dans 125 ml (1/2 tasse) d'eau fraîche, rincez la bouche une ou deux fois dans la journée pour le plaisir, le bien-être et une haleine fraîche.

Insuffisance pancréatique



Posez 2 gouttes
sur 1 comprimé neutre
et laissez fondre en bouche.
Répétez 3 fois par jour
pendant 20 jours.

Ulcère à l'estomac



Posez 2 gouttes sur 1 comprimé
neutre à laisser fondre en bouche.
À répéter 2 fois par jour
par cures de 10 jours.



Mélangez 2 gouttes
d'HE de menthe poivrée
et 10 gouttes d'HV de calendula
(souci). Appliquez cette formule
en massages légers sur l'estomac,
3 fois par jour.

Nausées et vomissements



Posez 2 gouttes pures directement
sous la langue ou dans une petite
cuillère de miel ou d'huile d'olive.
Répétez 1 heure plus tard
si nécessaire.

Rappel:

L'huile essentielle de menthe
poivrée ne convient pas aux femmes
enceintes ni aux jeunes enfants !

Insuffisance hépatique



Posez 2 gouttes sur 1 comprimé
neutre et laissez fondre en bouche.
Répétez 3 fois par jour pendant
20 jours. Arrêtez 8 jours. Reprenez
la cure pendant 20 jours.



Mélangez 1 goutte d'HE de
menthe poivrée et 5 gouttes d'HV
de noisette. Appliquez cette
formule sur la zone du foie.

Douleurs dentaires



Appliquez 1 goutte sur la gencive à l'endroit de la dent à problème (au niveau de la zone douloureuse), à l'aide d'un cure-oreille.

Angine



Gargarismes

Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HE de thym thuyanol-4 (thujanol).

Versez ces 3 gouttes dans un verre d'eau tiède et pratiquez des gargarismes 3 fois par jour. Vous apprécierez les propriétés anesthésiantes et curatives de cette formule.

Bronchite



Fumigations

Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié (radiata).

Versez ce mélange dans un bol d'eau très chaude, au-dessus duquel vous « enfermez » votre visage à l'aide d'une grande serviette. Respirez pendant 10 bonnes minutes.

Restez ensuite au chaud : après une fumigation, jamais de froid ni de pollution ! Faites 2 séances chaque jour.

LE COIN DE L'EXPERT



Préparation aux examens : respirez directement au flacon 3 à 4 fois dans la journée et le jour J, lavez 1 goutte avant d'entrer dans la salle d'examen : accroît la résistance à la fatigue pour une journée entière.

Colique néphrétique



Mélangez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV de noisette. Appliquez cette formule directement sur la zone douloureuse. Recommencez plusieurs fois de suite.

Cystite



Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV de noisette. Appliquez directement sur la zone douloureuse (bas-ventre). Recommencez plusieurs fois de suite.

Crampe musculaire



Dans un flacon, mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV arnica. Appliquez en massage local léger. Répétez si nécessaire.

Sport (avant l'effort)



Posez 1 goutte pure sous la langue, et mélangez bien à votre salive.



Versez 1 à 2 gouttes sur un mouchoir de coton et respirez à fond.



Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV arnica. Appliquez en massages locaux légers.

Gencive douloureuse



Appliquez localement 2 gouttes pures sur la zone douloureuse.

Herpès buccal



Appliquez 1 goutte sur les pustules 8 fois par jour pendant 2 jours, puis 4 fois par jour pendant 5 jours.

Formule plus complète si nécessaire

Dans un flacon de 5 ml, mélangez 1 ml d'HE de menthe poivrée, 2 ml d'HE de niaouli et 2 ml d'HV de calendula (souci).

Appliquez 2 gouttes du mélange 6 à 8 fois par jour pendant 5 jours.

Herpès génital



Dans un flacon de 5 ml, versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 5 gouttes d'HE de tee tree (arbre à thé) et 5 gouttes d'HE de niaouli. Remplissez d'HV de millepertuis.

Appliquez 2 gouttes de cette formule sur la zone atteinte 5 à 6 fois par jour.

Hypotension



Versez 1 goutte sur la langue 2 à 3 fois par jour.

Jambes douloureuses



Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 3 gouttes d'HE d'hélichryse italienne et 10 gouttes d'HV de calophylle.

Appliquez sur les jambes 2 fois par jour en remontant des chevilles vers les genoux.

Laryngite



Fumigations

Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 3 gouttes d'HE d'eucalyptus radié (radiata) et 3 gouttes d'HE de ravintsara.

Versez ce mélange dans un bol d'eau très chaude, au-dessus duquel vous « enfermerez » votre visage à l'aide d'une grande serviette.

Respirez pendant 10 bonnes minutes.

Restez ensuite au chaud : après une fumigation, jamais de froid ni de pollution !

Mal de tête



Migraine, mal de tête d'origine digestive

Appliquez 2 gouttes sur les tempes et le front (attention, évitez les yeux). Si vous êtes chez vous, utilisez des compresses humides et fraîches imprégnées de menthe, c'est encore plus apaisant.

Névrite virale



Mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 4 gouttes d'HE de ravintsara et 5 gouttes d'HE de calophylle.

Appliquez 4 à 5 fois par jour le long du nerf atteint pendant quelques jours.

Rage de dents



Bain de bouche

Rincez votre bouche avec le bain de bouche suivant : 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de clou de girofle (girofler) dans 250 ml (1 tasse) d'eau.



Appliquez 1 goutte pure de chaque HE sur la dent en question, 2 ou 3 fois si nécessaire.

Règles douloureuses ou insuffisantes



Posez 1 goutte pure sous la langue, à répéter au besoin.



Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 10 gouttes d'HV de calophylle.

Appliquez sur le ventre 2 à 3 fois par jour.

Rhinite, sinusite



Appliquez 2 gouttes pures en suivant le trajet des sinus, sur les maxillaires et autour de l'oreille.



Fumigations

Versez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée + 4 gouttes d'HE d'eucalyptus radié (radiata) dans un bol d'eau très chaude au-dessus duquel vous « enfermez » votre visage à l'aide d'une grande serviette. Respirez pendant 10 bonnes minutes. Après une fumigation, on ne sort pas afin de se protéger à la fois du froid et de la pollution, car la muqueuse du nez est alors très sensible.

LE COIN DE L'EXPERT



Fumigation :
pour déboucher le nez,
2 gouttes d'HE de menthe
poivrée mélangées à
3 gouttes d'HE d'eucalyptus
radié (radiata) et
3 gouttes d'HE de ravintsara.

Zona



Mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 10 gouttes d'HE de ravintsara et 1/2 cuillère à thé d'HV de calophylle.

Appliquez 4 à 5 fois par jour sur la zone à traiter pendant 1 à 2 semaines.

Fatigue physique, mentale, sexuelle

Surmenage, dépression nerveuse, angoisse, troubles de la mémoire, impuissance masculine et frigidité.



Versez 1 goutte pure sous la langue, 3 fois par jour pendant 10 jours.

Épuisement nerveux



Posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche. À répéter selon les besoins.



Diffusez dans l'atmosphère un mélange de 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 8 gouttes d'essence de citron, à l'aide d'un diffuseur électrique. Une demi-heure dans la matinée et une demi-heure en début d'après-midi. Cela permet de tenir quelques heures de plus sans « craquer ».

Fatigue mentale



Massez les tempes, le front et les poignets avec 2 gouttes pures 3 fois par jour.



Diffusez dans l'atmosphère, de préférence à l'aide d'un diffuseur électrique, 2 gouttes d'HE de menthe poivrée diluées dans 8 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie), pendant 20 minutes, 2 ou 3 fois par jour selon la nécessité.

Fatigue passagère

Coup de fatigue, évanouissement.



Déposez 1 goutte pure
sous la langue.



Respirez directement
le flacon ouvert (ou versez
quelques gouttes sur un mouchoir
de coton et respirez à fond).

Mal des transports



Posez 1 goutte directement sous
la langue. Répétez si nécessaire.

Ou



Respirez directement le flacon
ouvert (ou versez quelques
gouttes sur un mouchoir de coton
et inhalez à fond). Efficace en
10 secondes !

Sevrage (allaitement)

*Arrête la lactation,
désengorge les seins,
accélère la réapparition des règles.*



Mélangez 1 goutte d'HE de menthe
poivrée, 1 goutte d'HE de lentisque
pistachier, 1 goutte d'HE d'hélichryse
italienne et 7 gouttes d'HV
de calophylle.

Appliquez ce mélange
sur les seins 2 à 3 fois par jour.
Arrêtez totalement d'allaiter
dès la première application.

Mauvaise haleine

*Surtout si elle est associée
à des troubles digestifs.*



Versez 1 goutte d'HE de menthe
poivrée sur 1 comprimé neutre.
Laissez fondre en bouche
après chaque repas.

Moustiques



Diffusion atmosphérique

Pour les éloigner, déposez quelques gouttes sur votre oreiller et/ou diffusez dans l'atmosphère avec un diffuseur.

Associez la menthe poivrée au géranium rosat et à la citronnelle : remplissez un flacon à parts égales de ces 3 huiles essentielles et laissez diffuser le soir, à la tombée de la nuit.

Nez bouché



Posez 1 goutte pure sur la langue et avalez : les molécules aromatiques remonteront dans les sinus par voie rétronasale. À répéter si nécessaire.

Vertiges



Inhalez l'HE de menthe poivrée, soit directement dans le flacon, soit en déposant quelques gouttes sur un mouchoir de coton que vous respirez à fond.



Posez 1 goutte sur de la mie de pain et mangez-la. Répétez 2 à 3 fois par jour.

Raideur musculaire



Mélangez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée, 12 gouttes d'HE de genévrier et 1 cuillère à soupe d'huile de base.

Versez dans le bain déjà prêt. Prenez 1 bain par jour dans une eau pas trop chaude (38 °C).

La rose de Damas



La rose de Damas

Rosa damascena • Partie distillée : fleur

- ◆ Il s'agit d'un arbuste épineux à fleur double et de couleur rose (et non rouge, jaune, blanche...), qui fleurit en mai et juin. Il appartient à la famille des rosacées.
- ◆ Les fleurs sont cueillies à la main, à l'aube, gorgées de rosée, avant que l'essence ne se volatilise trop.
- ◆ C'est, avec la *Rosa centifolia*, la fleur la plus odorante de toutes, merveille des merveilles, symbole de beauté, d'amour et de pureté.
- ◆ Elle embaume les vieux jardins et symbolise la beauté parfaite.
- ◆ Elle pousse au Moyen-Orient, en Afrique du Nord, au Maroc, en Inde, en Russie, en Provence, etc. Les deux plus grands producteurs sont la Turquie et la Bulgarie.



1

ÉQUILIBRANTE
nerveuse et
endocrinienne

2

STIMULE
la libido

3

FÉMININE
assiste la femme
dans les périodes
critiques de sa vie

4

EXPERTE
cosmétologique

**LA MEILLEURE
ANTIRIDES**
tonique, astringente, régénératrice cutanée

ÉPANOUISSANTE
elle apaise et met de bonne humeur
(par simple application sur la peau)

**HARMONISANTE
ÉMOTIONNELLE**
en période de tristesse

**PUISSANTE ACTIVITÉ
PSYCHO-NEURO-
ENDOCRINIENNE**

UTILISATION



À RESPIRER

- Posez 1 goutte sur chaque poignet et respirez profondément.
- Posez 2 gouttes sur l'oreiller au coucher.
- Posez 2 gouttes sur un mouchoir de coton à respirer.
- Versez 2 gouttes sur un pendentif (petite cage avec coton imbibé) à porter toute la journée.
- Respirez à même le flacon ouvert.



À AVALER

- En cuisine : versez 2 cuillères à thé d'hydrolat de rose dans une crème à la vanille, une infusion ou une salade de fruits.



À APPLIQUER

- Posez 2 gouttes pures sur les plexus solaire, cardiaque et sacral, et sur les veines des poignets.
- Appliquez 1 goutte le matin derrière chaque oreille : c'est votre parfum pour la journée.
- Massage pour bébé : diluez 3 gouttes dans 1 cuillère à thé d'HV d'amande douce, massez tout le corps du bébé.
- Massage aphrodisiaque, érotique : diluez 5 gouttes dans 2 cuillères à thé d'huile de macadamia, massez tout le corps, ou seulement une partie si vous n'avez pas beaucoup de temps !

Hydrolat (eau distillée de rose)

- Appliquez sur le corps en cas de démangeaisons généralisées ou pour apaiser la peau (irritation, coup de soleil).
- Appliquez sur le cuir chevelu en cas d'eczéma ou de psoriasis.

Accouchement (préparation)



Dans un flacon de 5 ml, mélangez 2 gouttes d'HE de rose de Damas, 2 gouttes d'HE de laurier noble, 2 gouttes d'HE de néroli, 2 gouttes d'HE de camomille romaine, 2 gouttes de marjolaine, 2 gouttes de lavande officinale (vraie), puis remplissez d'HV de calophylle.

Pour aider à la relaxation, demandez à votre compagnon un massage appuyé avec quelques gouttes du mélange dans le bas du dos, mais aussi à tout autre endroit susceptible de vous soulager (chaque femme est différente) ; évitez seulement la région du ventre.

Appliquez-en aussi sur la face interne des poignets et le plexus solaire.

Accouchement (pendant)



Dès le début du travail, demandez à votre partenaire (ou à la sage-femme) exactement les mêmes massages qu'à la maison, avec quelques gouttes de la formule « Accouchement (préparation) » toutes les demi-heures jusqu'à la délivrance et là, vous pouvez appliquer la formule sur le ventre avec la plus grande douceur.

Dépression post-partum



Posez 1 goutte sur la face interne des poignets et respirez profondément chaque fois que le besoin s'en fait sentir.



Appliquez 1 goutte sur le plexus solaire 3 fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Choc émotionnel



Mélangez 1 goutte d'HE de rose de Damas, 1 goutte d'HE de camomille romaine, 1 goutte d'HE de menthe poivrée, 1 goutte d'HE de nard de l'Himalaya (jatamansi) et 1 goutte d'HE de marjolaine.

Appliquez ces 5 gouttes en massages légers sur les plexus solaire, cardiaque et sacral ainsi que sur la face interne des poignets et respirez-les. Répétez 1 ou 2 fois jusqu'à retrouver votre équilibre.

Fertilité (favoriser)



Respirez à même le flacon, 3 à 4 fois par jour.



Appliquez 3 gouttes pures en massage sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale, de l'homme comme de la femme. Le meilleur moment est le soir, pour une détente totale et des rapports sexuels harmonieux. Continuez plusieurs semaines si nécessaire.

Ménopause



Mélangez 1 goutte d'HE de rose de Damas et 2 gouttes d'HE de myrrhe amère.

Posez les huiles essentielles sur la face interne des poignets et respirez profondément en approchant vos mains de vos narines. Répétez plusieurs fois par jour.

LE COIN DE L'EXPERT



L'HE de rose de Damas est bactéricide, détruisant notamment le staphylocoque doré on l'utilisera donc avec profit contre l'acné, par exemple.

Faible libido (femme)



Respirez directement au flacon
2 fois par jour pendant 10 jours.



Dans un flacon de 10 ml,
mélangez 0,5 ml d'HE de rose
de Damas, 1 ml d'HE d'ylang-ylang,
0,5 ml d'HE de néroli
et 8 ml d'HV de noyau d'abricot.

Massez le bas de votre dos avec
10 gouttes de cette formule
2 fois par jour.

Huile raffermissante pour le corps



Dans un flacon de 100 ml,
mélangez 0,5 ml d'HE de rose de
Damas, 2 ml d'HE de bois de Hô,
2 ml d'HE de géranium rosat,
2 ml d'HE de romarin à verbénone,
50 ml d'HV d'argan et remplissez
le flacon d'HV de rose musquée.

Appliquez-en sur tout le corps
après la douche, massez
en faisant pénétrer.

Sexe (obsession)



Posez 2 gouttes sur la face interne
des poignets et inspirez
profondément, ou respirez
directement dans le flacon.



Appliquez 2 gouttes sur le plexus
solaire plusieurs fois par jour.

Eczéma sec ou suintant



Mélangez ces trois hydrolats
à parties égales dans un flacon
de 100 ml : HA de rose,
HA de lavande, HA de camomille.

Versez-en sur une compresse
stérile et appliquez matin et soir
sur les plaques, 2 fois par jour,
pendant 20 jours ou plus.
Cette formule convient aussi bien
aux bébés qu'aux enfants
et aux adultes.

Visage : massage raffermissant



Dans un petit flacon de 5 ml, versez 10 gouttes d'HE de rose de Damas et 5 ml d'HV de rose musquée. Mélangez bien.

Versez un peu de ce mélange dans le creux de votre main, étalez-le sur tout votre visage et votre cou en évitant les paupières.

Placez vos deux mains sous le menton et remontez-les lentement, la paume bien à plat, vers les joues, en un massage léger. Placez ensuite vos mains au milieu de votre front et massez du centre vers les tempes. Avec la partie charnue de vos pouces, lissez maintenant les sourcils en allant doucement du centre vers la périphérie du visage. Avec le plat des doigts, tapotez doucement vos joues du nez jusqu'aux oreilles.

Pincez légèrement, entre le pouce et l'index, la peau le long de l'arête maxillaire, des oreilles jusqu'au milieu du menton.

Baume deux-en-un



Dans un pot en verre, mettez 5 cuillères à soupe de beurre de karité et 2 cuillères à soupe d'HV d'argan. Posez-le dans une casserole remplie d'eau et faites fondre au bain-marie à feu doux en remuant.

Hors du feu, ajoutez lentement 5 gouttes d'HE de rose de Damas, 10 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie) et 5 gouttes d'essence de citron, sans cesser de remuer. Ce baume, qui se conserve 1 mois au réfrigérateur, fait aussi un merveilleux masque pour les cheveux secs.

LE COIN DE L'EXPERT



Ne confondez pas l'huile essentielle de rose avec l'huile végétale de rose musquée, précieuse également. En revanche, les deux vont très bien ensemble !

Sérum mille et une nuits



Dans un petit flacon avec bouchon, mélangez 6 gouttes d'HE de rose de Damas et 3 gouttes d'essence de citron dans 30 ml d'HV d'argan. Secouez énergiquement avant l'application, chaque soir sur un visage propre en massant doucement.

Conjonctivite



En bain d'yeux

Mélangez à parts égales HA de rose, HA de camomille et HA de bleuet.

Faites des « bains d'yeux » en versant ce mélange très doux directement dans l'œil ou à l'aide de compresses imbibées, si vous craignez de verser du liquide dans l'œil ouvert. Puis utilisez votre collyre antibiotique classique (au besoin).

Attention : ne confondez pas ! Il s'agit d'hydrolats, et non d'huiles essentielles. On ne met jamais d'huiles essentielles dans l'œil !

Hamam facial à la rose



Faites chauffer de l'eau jusqu'à frémissement. Versez-la sans tarder dans un bol, ajoutez 4 gouttes d'HE de rose de Damas. Asseyez-vous confortablement à une table, le bol devant vous. Couvrez-vous la tête avec une serviette, posez vos coudes sur la table, mettez vos mains sur vos tempes et enfermez-vous avec le bol aromatique sous cette tente pendant 5 minutes.

Laissez travailler l'HE : portée par la vapeur, elle débouche les pores, les désincruste, entraîne les cellules mortes et les résidus de pollution, fait place nette et répare. Tamponnez votre visage et votre cou avec un mouchoir en papier de temps en temps.

LE COIN DE L'EXPERT



L'huile essentielle de rose s'utilise en soins palliatifs pour aider à mieux supporter le passage (lâcher prise).

Sérum contour des yeux



Dans un petit flacon en verre de 5 ml, versez 3 ml d'HV de rose musquée, 2 ml d'HV de calophylle, 2 goutte d'HE de rose de Damas.

Secouez bien.

Appliquez 1 goutte du sérum sous chaque œil en massage très léger de l'intérieur vers l'extérieur, soir et matin, sur une peau bien nettoyée.

Ce sérum se conserve 3 mois à l'abri de la lumière.

Lait démaquillant peaux matures



Dans un bol, versez 1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide, 1 cuillère à soupe de miel d'acacia et 1 goutte d'HE de rose de Damas. Mélangez bien. Appliquez sur votre visage avec un tampon démaquillant en évitant le contour des yeux. Rincez avec un « Tonique tout doux » (voir page suivante).

Attention :

ce lait démaquillant est conçu pour nettoyer le visage, pas pour démaquiller les yeux !

Masque régénérant peaux matures



Mélangez 1 cuillère à thé de beurre de karité, 1/2 cuillère à soupe d'HV de bourrache, et 4 gouttes d'HE de rose de Damas.

Appliquez le masque en une couche épaisse sur votre visage en évitant le contour des yeux et les lèvres. Laissez agir 10 minutes puis rincez avec un tampon démaquillant imbibé d'HA de rose.

Masque à oxygène



Versez 3 gouttes d'HE de rose de Damas et 3 gouttes d'HE de menthe poivrée sur 50 g d'argile (1 3/4 oz) en pâte, mélangez bien. Humidifiez votre visage avec un tampon démaquillant imbibé d'HA de rose et appliquez la préparation en couche épaisse. Laissez agir 10 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

Tonique tout doux



Dans un flacon-distributeur de 100 ml, versez 2 cuillères à soupe d'HA de rose, 2 cuillères à soupe d'HA de lavande, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 5 gouttes d'HE de tea tree (arbre à thé), 5 gouttes d'HE de palmarosa.

Secouez énergiquement avant chaque utilisation sur une peau parfaitement démaquillée.

Gommage peau neuve



Réduisez en poudre 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine, ajoutez 1 cuillère à soupe d'HV d'onagre, 2 gouttes d'HE de rose de Damas et 2 gouttes d'HE de bois de Hô.

Mélangez.

Prélevez un peu de mélange du bout des doigts et appliquez-le sur votre visage et votre cou en décrivant des petits cercles. Recommencez jusqu'à épuisement de votre mélange, puis rincez à l'eau de source ou à l'hydrolat de rose.

Coup de soleil

Sur grande surface.



Mélangez 10 ml d'HA de rose, 10 ml d'HA de camomille, 10 ml d'HA de menthe poivrée et 10 ml d'HA de lavande.

Imbibez une compresse de ce mélange très « frais » et laissez poser sur le coup de soleil. Recommencez tous les quarts d'heure jusqu'à un soulagement total.

Peau grasse



Dans un flacon, mélangez à parts égales de l'HA de rose et de l'HA de sarriette.

Après la toilette, appliquez quelques gouttes de ce mélange sur le visage à l'aide d'un mouchoir jetable ou d'un tampon démaquillant.

Masque cheveux secs



Mélangez 3 gouttes d'HE de rose de Damas et 7 gouttes d'HE de bois de santal avec 10 cl d'HV de jojoba.

Appliquez sur cheveux secs à la racine, raie par raie. Versez le reste sur l'ensemble des cheveux, en massant pour bien faire pénétrer le mélange. Enveloppez votre tête dans une pellicule plastique, nouez une serviette tiède par-dessus et laissez agir un quart d'heure.

Procédez ensuite à votre shampoing habituel et rincez abondamment. Répétez l'opération une fois par semaine.

Eau de Cologne



Dans un flacon-vaporisateur d'une contenance de 125 ml, versez 15 ml d'HA de rose, 15 ml d'HA de fleur d'oranger, 30 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie), 15 gouttes d'essence de citron, 10 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 35 gouttes d'HE de marjolaine et 25 gouttes d'HE de géranium. Remplissez avec de l'alcool à friction (en pharmacie). Remuez bien, puis laissez reposer 15 jours à l'abri de la lumière.

Baume à lèvres floral



Faites fondre 3 cuillères à soupe de beurre de karité au bain-marie. Hors du feu, incorporez 2 gouttes d'HE de rose de Damas et 2 gouttes d'HE de lavande officinale (vraie). Remuez, laissez tiédir et versez dans un petit pot hermétique.

LE COIN DE L'EXPERT



Ne confondez pas l'HE de rose de Damas avec l'huile de bois de rose qui n'a absolument rien à voir !

Les thyms



Les thyms

Thymus vulgaris/linaloliferum, geranioliferum, thymoliferum, thujanoliferum

• Partie distillée : feuille

- ◆ Ce sont des arbrisseaux odoriférants nains, à tige carrée.
- ◆ Ils sont dotés de feuilles petites, de quelques millimètres et de petites fleurs roses en épis.
- ◆ Les thyms ont besoin de chaleur et de soleil.
- ◆ Les thyms sont identiques en apparence, mais leur nature chimique varie selon l'endroit où ils poussent. Ils s'adaptent à leur habitat et développent différentes races (chémotypes).
- ◆ Ils font l'objet de multiples utilisations : culinaires, cosmétiques, médicinales.
- ◆ L'huile essentielle provient d'une double distillation des sommités fleuries. Son parfum est chaud, fin, légèrement piquant, citronné, épicé.



1

LINALOL
(« thym doux ») : contre
bronchite, problèmes de
peau, parasites
intestinaux



2

THUYANOL-4
(THUJANOL)
(également très doux) :
contre angine,
bon pour le foie



3

THYMOL
(« thym rouge ») : puissant
antibactérien, réservé aux
adultes et aux adolescents,
voie orale exclusivement

ANTIBACTÉRIEN
DES VOIES RESPIRATOIRES,
DE L'INTESTIN, DES VOIES
URINAIRES

ACCÉLÈRE
LA
CICATRISATION

IMMUNOSTIMULANT

STIMULANT NERVEUX :
ÉPUISEMENT, DIFFICULTÉS
DE CONCENTRATION

ANTI-PROBLÈMES FÉMININS
équilibre les troubles des règles
et les mycoses vaginales

UTILISATION



À RESPIRER

- Tous sauf thymol.
- Diffusez 20 minutes, matin et soir en prévention. Diffusez 10 minutes toutes les heures en traitement.
- Faites des inhalations humides et des inhalations sèches (voir p. 23).

Meilleures associations :

ravintsara, eucalyptus radié (radiata).



À APPLIQUER

- Tous sauf thymol.
- Versez 2 gouttes dans 2 gouttes d'HV, appliquez localement pour les problèmes de peau.
- Versez 2 gouttes dans 2 gouttes d'HV (amande douce, macadamia) appliquez sur la poitrine, la gorge, autour des oreilles, le front (troubles ORL) et le ventre (si spasmes intestinaux).
- Appliquez 2 gouttes pures sur les reins (dynamisant).



À VERSER DANS LE BAIN

- Tous sauf thymol.
- Diluez 15 gouttes (adulte), 10 gouttes (enfant), 5 gouttes (bébé) dans 1 cuillère à soupe d'huile de base. Versez dans le bain déjà prêt à 38 °C. Restez-y 20 minutes, ne vous rincez pas.

Meilleures associations :

eucalyptus radié (radiata), bois de Hô.



À AVALER

- Posez 1 goutte dans ½ cuillère à thé de miel, diluez le tout dans une tisane.
- Posez 1 goutte sur 1 cuillère à thé de sucre de canne.
- Posez 1 goutte sur 1 comprimé neutre (pour éviter le sucre et les calories, en pharmacie).
- Posez 1 goutte directement sous la langue (pénétration perlinguale, instantanée).

Angine



Appliquez 2 gouttes d'HE de thym thuyanol-4 (thujanol) pure sur les ganglions au niveau du cou, 5 à 6 fois par jour.



Posez 2 gouttes d'HE de thym thuyanol-4 (thujanol) sur 1 comprimé neutre et sucez 3 à 4 fois par jour pendant 2 jours.

Fièvres et douleurs



Ajoutez au traitement ci-dessus 1 goutte de thym thuyanol-4 (thujanol) dans une infusion chaude de thym, légèrement sucrée au miel si vous le souhaitez, 4 fois par jour pendant 4 jours.

Formule plus complète si nécessaire



Si vous disposez d'HE de menthe poivrée et de tea tree (arbre à thé), voici une formule facile à préparer et à utiliser et très efficace.

Appliquez 1 goutte d'HE de thym thuyanol-4 (thujanol), 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'HE de tea tree (arbre à thé) diluées dans 5 gouttes d'HV de noisette, localement sur les ganglions au niveau du cou, 4 fois par jour.

Bronchite (aiguë et chronique)



Mélangez 2 gouttes d'HE de thym à linalol, 1 goutte d'HE de ravintsara et 1 goutte d'HV de noisette.

Appliquez ce mélange sous la voûte plantaire, sur le thorax et le dos, 3 fois par jour pendant 10 jours ou plus selon évolution.

LE COIN DE L'EXPERT



Dans une dose de shampooing, 3 gouttes de thym à linalol assainissent le cuir chevelu et luttent contre les pellicules et la chute de cheveux.

Foie (congestion, cirrhose hépatique)



Sur 1 comprimé neutre, versez 1 goutte d'HE de thym thuyanol-4 (thujanol) et 1 goutte d'essence de citron.

Laissez fondre en bouche avant les repas pendant 3 semaines. Arrêtez 1 semaine, puis recommencez.

Gingivite, stomatite



Mélangez 1 ml d'HE de thym thuyanol-4 (thujanol) (ou à linalol) et 1 ml d'HE de laurier noble.

Appliquez localement 2 à 3 gouttes du bout du doigt, 5 fois par jour pendant 2 ou 3 jours.

Grippe



Sur 1 comprimé neutre, posez 1 goutte d'HE de thym thuyanol-4 (thujanol) et 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié (radiata).

Laissez fondre en bouche 4 à 6 fois par jour.

Ou

Versez 1 goutte d'HE de thym (tous les thym sont intéressants dans cette indication) dans un jus de citron frais (1 citron pressé) mélangé à de l'eau chaude. Sucrez au miel.

Ou

Versez 1 goutte d'HE de thym thuyanol-4 (thujanol) et 1 goutte d'HE de ravintsara sur 1 cuillère à thé de miel plongée dans 1 tasse de tisane de sauge ou de romarin.

Buvez cette boisson bien chaude 4 à 5 fois par jour pendant 2 à 3 jours.



Dans un flacon de 10 ml, mélangez 20 gouttes d'HE de thym à linalol, 20 gouttes d'HE d'eucalyptus radié (radiata), 10 gouttes d'HE de ravintsara et remplissez d'HV d'arnica.

Massez la poitrine, la nuque, le haut du dos et les ailes du nez avec quelques gouttes de ce mélange.



Mélangez 5 ml d'HE de thym thuyanol-4 (thujanol) (ou à linalol), 5 ml d'HE de ravintsara et 5 ml d'HE d'eucalyptus radié (radiata).

Diffusez quelques gouttes du mélange grâce à un diffuseur, 10 minutes toutes les 2 heures ou respirez les huiles essentielles sur un mouchoir de coton 4 à 6 fois par jour.



Dans une baignoire d'eau chaude (39 °C), versez le mélange suivant : 5 gouttes d'HE de thym à linalol, 5 gouttes d'HE de bois de Hô, 5 gouttes d'HE de ravintsara et 2 cuillères à thé d'huile de base.

Plongez-vous dans ce bain pour 20 minutes puis sortez sans vous rincer, enveloppez-vous dans une serviette chaude, séchez-vous et mettez-vous au lit, toujours bien au chaud.

Prévention

En cas d'épidémie de grippe



Diffusez dans les pièces à vivre (bureau, chambre, etc.) 10 gouttes d'HE de thym à linalol ou de thym thuyanol-4 (thujanol), 20 minutes matin et soir grâce à un diffuseur pour assainir l'air ambiant.

Infection bactérienne ou virale sévère

Adulte



Versez 1 goutte d'HE de thym à linalol et 1 goutte d'HE de cannelle de Chine sur 1 cuillère à thé d'HV d'olive. Laissez fondre en bouche 3 fois par jour, avant les repas, pendant 7 à 10 jours.

Infection de la peau (bactérienne ou mycosique)



Mélangez 1 goutte d'HE de thym à linalol, 1 goutte d'HE de lavande officinale (vraie) et 2 gouttes d'HV de calendula (souci). Appliquez ce mélange localement plusieurs fois par jour.

Laryngite

Adulte



Versez 1 goutte d'HE de thym à linalol et 1 goutte d'HE de niaouli sur 1 comprimé neutre. Laissez fondre en bouche 4 fois par jour, entre les repas, pendant 5 jours.

Otite



Appliquez 2 gouttes d'HE de thym à linalol et 2 gouttes d'HV de noisette autour de l'oreille et massez doucement 3 fois par jour pendant 1 semaine

Trachéite



Appliquez 2 gouttes d'HE de thym à linalol sur la gorge, 2 à 3 fois par jour.

Rhinopharyngite, rhume



Dans une tasse de tisane de romarin bien chaude (mais pas bouillante!), plongez 1 cuillère à thé de miel sur laquelle vous aurez versé 1 goutte d'HE de thym à linalol et 1 goutte d'HE de ravintsara.

Buvez 3 fois par jour.



Diffusez de l'HE de thym à linalol dans l'air ambiant 1 heure le matin et 1 heure le soir, si possible, à l'aide d'un diffuseur.

Dans un bol d'eau bouillante, versez 2 gouttes d'HE de thym à linalol, 2 gouttes d'HE de pin sylvestre et 2 gouttes d'HE de niaouli.

Procédez à 2 inhalations par jour.
Ne sortez pas ensuite!

Toux

Adulte



Dans 1 tasse de tisane de romarin bien chaude (mais pas bouillante!), plongez 1 cuillère à thé de miel sur laquelle vous aurez versé 1 goutte d'HE de thym à linalol et 1 goutte d'HE de cyprès de Provence (toujours vert).

Buvez 3 fois par jour.

LE COIN DE L'EXPERT



Le thym à linalol est particulièrement intéressant: il est à la fois hyper-puissant et hyper-doux (pour la peau, les muqueuses, sans risque de toxicité). Il est donc tout indiqué pour les enfants.

Vers intestinaux (oxyures, ascaris)



Appliquez 2 gouttes pures d'HE de thym à linalol sur le bas-ventre, matin et soir, 3 jours de suite.

+



Avalez 1 goutte d'HE de thym à linalol déposée sur 1 comprimé neutre matin et soir, en cures de 3 jours.

Fatigue physique et psychique

Adulte



Sur 1 comprimé neutre, versez 1 goutte d'HE de thym à thymol.

Laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 2 semaines.

LE COIN DE L'EXPERT



Le thym à linalol est antidépresseur et augmente la résistance au stress.

Candidose cutanée



Appliquez 1 goutte d'HE de thym à linalol, 1 goutte d'HE de laurier noble, 1 goutte d'HE de géranium rosat et 10 gouttes d'HV de noyau d'abricot localement 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines.

Si la mycose siège sous l'ongle (candidose unguéale) appliquez le même mélange que pour la peau, mais pur (sans HV), sur et sous l'ongle, à l'aide d'un bâtonnet de buis.

Cheveux ternes et cassants

(Tous les thymys sont intéressants dans cette indication.)



Tonique capillaire (anti-chute de cheveux)

Mélangez 3 gouttes d'HE de thym, 3 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang et 10 ml d'HV d'olive.

Appliquez ce masque avant le shampooing et laissez agir 15 minutes.

Shampooing

Versez 2 gouttes d'HE de thym directement dans la dose de votre shampooing habituel.

Rinçage

Mélangez 3 gouttes d'HE de thym et 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre.

Versez cette mini-préparation dans 1 litre (4 tasses) d'eau chaude et utilisez-la pour rincer vos cheveux.

ANNEXES

À chaque problème, sa solution !

AÎNÉS

- Aphte (ulcère), gingivite, abcès dentaire :** clou de girofle (giroflief), laurier noble
- Arthrite, arthrose, rhumatismes :** gaulthérie couchée (odorante), gingembre, laurier noble
- Athérosclérose (« artères qui se bouchent ») :** citron, romarin à verbénone
- Baisse de libido (femme) :** rose de Damas, sauge sclarée
- Bleus, ecchymoses :** géranium rosat, hélichryse italienne
- Brûlures d'estomac :** camomille romaine, menthe poivrée
- Chute de cheveux :** romarin à camphre
- Constipation :** gingembre
- Convalescence, retour à la maison après une hospitalisation :** gingembre, thym à thymol
- Crampes musculaires nocturnes :** eucalyptus citronné, niaouli
- Démangeaisons généralisées :** camomille romaine, géranium rosat
- Dépression :** verveine citronnée, verveine exotique (litsée citronnée)
- Diarrhée :** sarriette des montagnes
- Digestion lente :** gingembre, menthe poivrée
- Douleurs et faiblesse musculaires :** gingembre, romarin à camphre
- Épuisement total (« au bout du rouleau ») :** encens, épinette noire
- Fatigue intellectuelle :** laurier noble, romarin à verbénone
- Fatigue physique :** cannelle de Ceylan, citron
- Foie engorgé (mauvaise élimination, nombreux médicaments...) :** citron, menthe poivrée
- Goutte :** gaulthérie couchée (odorante), genévrier commun
- Hypertension :** lavande officinale (vraie), ylang-ylang
- Hypotension :** cannelle de Ceylan, menthe poivrée
- Impatience, nervosité :** camomille romaine, mandarine
- Impuissance :** gingembre, ylang-ylang
- Jambes sans repos (impatiences) :** gingembre, lavandin super, menthe poivrée
- Mal de dos, lumbago, sciatique :** gaulthérie couchée (odorante), laurier noble
- Maladie de Raynaud :** hélichryse italienne, niaouli
- Mauvaise haleine :** carvi, menthe poivrée
- Névralgie, maux de tête :** camomille romaine, menthe poivrée
- Œdèmes (cheville) :** cyprès de Provence (toujours vert), genévrier commun
- Reflux gastro-œsophagien :** estragon, lentisque pistachier
- Réguler le rythme :** marjolaine des jardins (à coquilles), ylang-ylang
- Renforcer le muscle cardiaque :** romarin à camphre
- Rides :** ciste ladanifère, rose de Damas
- Syncope, évanouissement :** menthe poivrée, romarin à camphre
- Taches brunes :** céleri, citron, livèche
- Tendinite :** gaulthérie couchée (odorante), romarin à camphre
- Trous de mémoire :** basilic exotique (tropical), romarin à verbénone
- Troubles du sommeil :** camomille romaine, lavande officinale (vraie)
- Varices, phlébite :** cyprès de Provence (toujours vert), hélichryse italienne

BEAUTÉ (VISAGE ET CHEVEUX)

Acné: lavande aspic, tea tree (arbre à thé)

Antioxydant, anti-âge: bois de Hô, rose de Damas

Blanchiment des dents et hygiène dentaire: citron, menthe des champs, tea tree (arbre à thé)

Cheveux fragiles, qui se cassent, en fourche: bois de Hô, myrte vert

Cheveux gras: cèdre de l'Atlas, citron

Cheveux secs, fins: bois de Hô, géranium rosat

Cheveux ternes, mous, dévitalisés: romarin à camphre, ylang-ylang

Chirurgie esthétique: hélichryse italienne, menthe poivrée

Chute de cheveux liée à l'hypothyroïdie: clou de girofle (girofler), myrte vert

Chute de cheveux liée au stress: lentisque pistachier, petit grain bigaradier

Chute de cheveux réactionnelle (après grossesse, maladie): romarin à camphre, thym à linalol

Contour des yeux, poches, cernes: géranium rosat, hélichryse italienne

Coup d'éclat (je veux rayonner ce soir !): carotte cultivée, rose de Damas

Couperose: camomille romaine, hélichryse italienne

Donner des reflets dorés aux cheveux blonds: matricaire

Exposition au soleil (protection): carotte, tea tree (arbre à thé)

Lèvres sèches, gercées: ciste ladanifère, lavande aspic

Pellicules: cèdre de l'Atlas, géranium rosat, palmarosa

Peau desquamante: camomille noble, romarin à camphre (gommage)

Peau grasse: eucalyptus mentholé, romarin à camphre

Peau sèche: bois de Hô, lavande officinale (vraie)

Peau terne, dévitalisée: ciste ladanifère, marjolaine des jardins (à coquilles)

Points noirs: eucalyptus citronné, petit grain bigaradier

Rides, ridules: ciste ladanifère, sauge sclarée

Taches de vieillesse: céleri, livèche

BEAUTÉ (CORPS)

Bourrelets: hélichryse italienne, sauges

Cellulite, peau d'orange: cèdre de l'Atlas, genévrier commun, pamplemousse

Culotte de cheval: cèdre de l'Atlas, genévrier

Déodorant (aisselles): géranium rosat, palmarosa

Déodorant (pieds): menthe poivrée, palmarosa

Gommage du corps: eucalyptus mentholé, romarin à verbénone

Lait corporel raffermissant: bois de Hô, rose de Damas

Ongles cassants, qui se dédoublent: citron

Peau irritée après épilation: eucalyptus citronné, menthe des champs

Peau sèche (mains et pieds): citron, géranium rosat

Pieds craquelés, callosités: épinette noire, eucalyptus citronné

Seins qui tombent: ciste ladanifère, myrte vert

Taches sur les mains: citron, livèche

Varicosités: hélichryse italienne, lentisque pistachier

Ventre plat: cèdre de l'Atlas, géranium rosat

Vergetures: ciste ladanifère, géranium rosat, lavande aspic

BÉBÉS (3 À 30 MOIS)

Bronchiolite: hysope couchée, inule odorante, ravintsara

Coliques: camomille romaine, estragon

Croûtes de lait: bois de Hô, géranium rosat

Équilibre, calme: lavande officinale (vraie), vanille

Fesses irritées: bois de Hô, géranium rosat, lavande officinale (vraie)

Poussée dentaire: camomille romaine

Troubles du sommeil: lavande officinale (vraie), petit grain bigaradier

DOULEURS

Épicondylite (tennis, golf...): gaulthérie couchée (odorante), romarin à camphre

Carie ou infection (rougeur, gonflement), abcès: clou de girofle (girofler), laurier noble

Cheville tordue, entorse: hélichryse italienne

Choc: hélichryse italienne

Chute: hélichryse italienne

Chutes en tout genre (ski, vélo, cheval...): hélichryse italienne (antibleu), laurier noble, romarin à camphre, tea tree (arbre à thé) (plaie)

Colique hépatique: mélisse, menthe poivrée

Colique néphrétique: camomille romaine, estragon

Colonne vertébrale: gaulthérie couchée (odorante)

Contractures, fatigue musculaire (après sport, déménagement...): eucalyptus citronné, romarin à camphre

Coup avec plaie: tea tree (arbre à thé)

Courbature: romarin à camphre

Crampes: eucalyptus citronné

Doigt coincé: hélichryse italienne

Douleur dentaire: clou de girofle (girofler) (en attendant la consultation)

Douleurs de croissance (enfants): eucalyptus citronné, romarin à camphre

Gingivite, aphte (ulcère): laurier noble, menthe poivrée

Goutte: gaulthérie couchée (odorante), genévrier

Lumbago: gaulthérie couchée (odorante), laurier noble

Mal aux genoux, coudes, chevilles, poignets: gaulthérie couchée (odorante)

Mal de tête, migraine: gaulthérie couchée (odorante), menthe poivrée

Névralgie faciale: camomille romaine, menthe poivrée

Sciatique: gaulthérie couchée (odorante), genévrier

Tendinite: eucalyptus citronné, gaulthérie couchée (odorante)

Torticolis: gaulthérie couchée (odorante), romarin à camphre

Zona: menthe poivrée, niaouli, ravintsara

ENFANTS (PLUS DE 30 MOIS)

Agitation, insomnie, nervosité, hyperactivité: lavande officinale (vraie), mandarine

Agressivité: néroli, rose de Damas

Ampoule, morsure, piqûre: lavande aspic

Angine: tea tree (arbre à thé), thym thuyanol-4 (thujanol)
Angoisse, anxiété: camomille romaine
Blessure, coupure, petite plaie: lavande officinale (vraie), tea tree (arbre à thé)
Bleu, doigt coincé: hélichryse italienne
Bronchite: eucalyptus radié (radiata), thym à linalol
Brûlure, coup de soleil: lavande aspic, lavande officinale (vraie)
Cauchemar: camomille romaine, petit grain bigaradier
Constipation: gingembre
Coqueluche: cyprès de Provence (toujours vert), ravintsara
Déprime: verveine citronnée, verveine exotique (litsée citronnée)
Diarrhée: hydrolat de cannelle, hydrolat de sarriette
Écharde: tea tree (arbre à thé)
Eczéma, psoriasis: camomille romaine, géranium rosat
Hoquet: estragon
Impétigo: géranium rosat, tea tree (arbre à thé)
Mal au ventre (stress, examen demain): mandarine
Maladies éruptives infantiles: camomille romaine, ravintsara
Manque d'appétit: camomille romaine
Maux de dents: camomille romaine, laurier noble
Maux de tête: camomille romaine, menthe poivrée (1 goutte localement)
Maux de ventre (gastroentérite, etc.): bois de Hô, estragon, laurier noble
Maux de ventre nerveux: camomille romaine, mandarine, petit grain bigaradier
Otite: eucalyptus radié (radiata), niaouli
Peur du dentiste, de l'école, etc.: camomille romaine
Pipi au lit: cyprès de Provence (toujours vert), mandarine
Poux: lavandin super
Renforcer les défenses immunitaires – en cas d'épidémies ou quand l'enfant aligne les infections les unes après les autres: bois de Hô, ravintsara
Rhino-pharyngite: bois de Hô, eucalyptus radié (radiata)
Rhume, nez qui coule, nez bouché: eucalyptus radié (radiata), ravintsara
Saignement de nez: ciste ladanière, géranium rosat
Vers (oxyures, ascaris): camomille romaine, tea tree (arbre à thé)
Vomissements, nausées, mal des transports: citron, gingembre

GROSSESSE

Aide à l'accouchement: hélichryse italienne, sauge sclérée, ylang-ylang
Aide à la fertilité: rose de Damas
Angoisse, insomnie, stress: lavande officinale (vraie), petit grain bigaradier, ylang-ylang
Ballonnements, mauvaise digestion: citron, gingembre
Candidose vaginale: tea tree (arbre à thé), thym à linalol
Congestion mammaire, seins douloureux: camomille romaine, ciste
Constipation: gingembre
Crevasse, abcès: ciste, lavande aspic

Dépression importante : néroli, rose de Damas
Épisiotomie (cicatrisation, après) : lavande aspic, tea tree (arbre à thé)
Hémorroïdes : lentisque pistachier
Hypertension : lavande officinale (vraie), ylang-ylang
Jambes lourdes : hélichryse italienne, lentisque pistachier
Mal de dos : eucalyptus citronné, gaulthérie couchée (odorante)
Mal des transports : citron, gingembre
Masque de grossesse : céleri, citron
Nausées du premier trimestre : citron, gingembre
Péridurale (peur) : camomille romaine
Pour plus de lait : badiane, fenouil doux, sauge sclarée
Reflux : citron
Rhume des foins : camomille romaine
Rhume, grippe : eucalyptus radié (radiata) (tout problème respiratoire type infection), ravintsara
Sevrage (allaitement) : menthe poivrée, romarin à camphre
Syndrome du troisième jour (« baby blues ») : bergamote, verveine citronnée

MINCEUR ET DÉTOXICATION

À la ménopause : sauge sclarée
Après la grossesse : citron, livèche
Avant le sport : cèdre, genévrier
Bras qui manquent de tonus : hélichryse italienne, lentisque pistachier
Cellulite : cèdre de l'Atlas, genévrier commun, pamplemousse
Colère : camomille romaine, mandarine
Constipation : gingembre
Déprime : verveine citronnée, verveine exotique (litsée citronnée)
Douche : pamplemousse
Excès d'appétit : cannelle de Ceylan, clou de girofle (girofler)
Excès de stress : lavande officinale (vraie), mandarine
Foie engorgé (nausées, abus...) : citron, livèche, menthe poivrée, romarin à verbénone
Hypothyroïdie : clou de girofle (girofler), myrte vert
Intoxination générale (sensation d'être gras, englué, bouffi) : citron, romarin à verbénone
Jambes enflées : fenouil doux, genévrier
Œdèmes liés au syndrome prémenstruel (doigts, ventre, sensation de ballonnement) : genévrier, sauge sclarée
Œdèmes (pieds, chevilles) : cyprès de Provence (toujours vert), hélichryse italienne
Prédiabète : géranium bourbon
Traitement qui fait grossir : citron, livèche, romarin à verbénone

PEAU

Blessure infectée : tea tree (arbre à thé)
Blessure non infectée : lavande officinale (vraie)
Blessure qui saigne : ciste ladanifère, géranium rosat
Bouton de fièvre : niaouli, ravintsara

Démangeaisons « sans raison » : géranium rosat
Démangeaisons allergiques : camomille romaine
Démangeaisons anales : camomille romaine, lavande officinale (vraie)
Démangeaisons entre les doigts, les orteils : géranium rosat, palmarosa, tea tree (arbre à thé)
Eczéma sec : géranium rosat, lavande officinale (vraie)
Eczéma suintant : bois de Hô, géranium rosat
Furoncle : tea tree (arbre à thé)
Herpès : lavande aspic, ravintsara
Moustique ou autre insecte : lavande aspic
Mycose unguéale : tea tree (arbre à thé)
Ongle incarné : tea tree (arbre à thé)
Pied d'athlète : lemongrass, tea tree (arbre à thé)
Radiothérapie : niaouli, tea tree (arbre à thé)
Rougeole, varicelle, etc. : bois de Hô, ravintsara

STRESS

Agressivité : camomille romaine, lavande officinale (vraie), néroli, orange douce
Angoisse : camomille romaine, petit grain bigaradier
Boule dans la gorge : marjolaine des jardins (à coquilles)
Caprices : camomille romaine
Cauchemars : camomille romaine
Concentration : basilic exotique (tropical)
Dépression : verveine exotique (litsée citronnée), verveine odorante
Fatigue nerveuse : camomille romaine, ylang-ylang
Fatigue psychique : basilic exotique (tropical)
Irritabilité : lavande officinale (vraie), mandarine
Manque de confiance en soi : laurier noble
Nervosité : mandarine, orange douce
Peur des autres : laurier noble, romarin à verbénone
Phobie scolaire, des transports, etc. : camomille romaine
Réveils nocturnes : petit grain bigaradier
Susceptibilité : camomille romaine
Timidité, difficulté à s'imposer : laurier noble
Trac : mandarine
Troubles du sommeil : camomille romaine, lavande officinale (vraie), ylang-ylang

TROUBLES DIGESTIFS

Ballonnements : estragon, gingembre
Colite, côlon irritable : basilic exotique (tropical), camomille romaine
Constipation : gingembre
Diarrhée infectieuse : cannelle de Ceylan, sarriette des montagnes
Diarrhée nerveuse : mandarine, petit grain bigaradier
Digestion difficile : menthe poivrée
Foie fatigué, gueule de bois : citron, menthe poivrée

Gastroentérite infectieuse (parasite lors d'un voyage): cannelle de Ceylan
Gastroentérite virale (épidémie de gastro): ravintsara
Hoquet: estragon
Mal à l'estomac, brûlures gastriques: camomille romaine
Mauvaise haleine: carvi, menthe poivrée
Reflux gastrique: lentisque pistachier
Spasmes digestifs: basilic exotique (tropical), estragon

TROUBLES GYNÉCO-URINAIRES

Coliques néphrétiques: ammi visgana (khella), basilic exotique (tropical)
Cystite, urétrite: santal jaune, sarriette des montagnes
Fausse cystite: estragon, petit grain bigaradier
Fibrome utérin: ciste ladanifère, hélichryse italienne
Herpès génital: niaouli, tea tree (arbre à thé)
Incontinence urinaire: cyprès de Provence (toujours vert)
Insuffisance rénale: genévrier commun, santal jaune
Kyste au sein: camomille romaine, cèdre, épinette noire, sapin baumier
Mycose vaginale (candidose): palmarosa, tea tree (arbre à thé)
Papillomavirus: cannelle de Ceylan (feuilles), eucalyptus polybractées à cryptone
Pertes blanches (leucorrhée): lavande aspic, myrrhe
Prostate (adénome): cyprès de Provence (toujours vert), lentisque pistachier
Prostatite: camomille romaine, cyprès de Provence (toujours vert), lentisque pistachier
Règles douloureuses, endométriose, règles absentes ou perturbées: cyprès de Provence (toujours vert), estragon, sauge sclarée,
Règles douloureuses et trop abondantes (hors endométriose): basilic exotique (tropical), cyprès de Provence (toujours vert), géranium rosat
Rétention d'eau (insuffisance d'élimination): fenouil doux, genévrier commun
Syndrome prémenstruel: camomille romaine, sauge sclarée

TROUBLES RESPIRATOIRES

Angine: origan compact, thym thuyanol-4 (thujanol)
Asthme: ammi visnaga (khella)
Bouchon de cérumen: citron
Bourdonnements d'oreille: basilic exotique (tropical), hélichryse italienne
Bronchite: origan compact, tea tree (arbre à thé), thym à linalol
Gorge irritée: thym thuyanol-4 (thujanol)
Grippe (prévention): ravintsara
Grippe (traitement): eucalyptus radié (radiata), laurier noble, ravintsara
Nez bouché: eucalyptus radié (radiata), menthe poivrée
Nez qui coule (rhinite allergique): estragon, eucalyptus radié (radiata)
Nez qui coule (rhume): eucalyptus radié (radiata), ravintsara
Otite aiguë: camomille romaine, niaouli, tea tree (arbre à thé)
Otite séreuse: eucalyptus radié (radiata), hélichryse italienne

Sinusite: niaouli

Toux grasse: eucalyptus globuleux, eucalyptus radié (radiata), myrte vert, thym à linalol

Toux sèche: cyprès de Provence (toujours vert)

VACANCES

Bosse, bleu: hélichryse italienne

Brûlure, coup de soleil: lavande aspic

Cheville tordue, entorse: hélichryse italienne, gaulthérie couchée (odorante)

Circulation (jambes lourdes): cyprès de Provence (toujours vert), hélichryse italienne, lentisque pistachier

Circulation sanguine – prévention en cas de long trajet en avion: cyprès de Provence (toujours vert), hélichryse italienne, lentisque pistachier

Coup de chaleur, insolation: lavande officinale (vraie), menthe poivrée

Coup de froid: cannelle, gingembre

Décalage horaire: lavande officinale (vraie), orange douce

Élongations musculaires: gaulthérie couchée (odorante), hélichryse italienne

Hypothermie (bain trop prolongé): cannelle de Ceylan, thym à thymol

Infections (toutes): origan compact (prévention, traitement)

Mal de dents: clou de girofle (giroflier)

Mal des transports: citron, gingembre, menthe poivrée (adultes et grands enfants)

Phobie de l'avion: camomille romaine, marjolaine des jardins (à coquilles)

Pieds échauffés (randonnée): hélichryse italienne, menthe poivrée

Piqûre, morsure: lavande aspic

Plaie: ciste ladanifère, lavande officinale (vraie), tea tree (arbre à thé)

Prévention (moustiques): citronnelle, géranium rosat

Tachycardie (escalade, altitude ou chaleur mal supportée): lavande officinale (vraie), ylang-ylang

Tourista: cannelle de Ceylan, origan compact, sarriette des montagnes

Tous bobos: lavande officinale (vraie), tea tree (arbre à thé)

Troubles du sommeil: camomille romaine, lavande officinale (vraie)

Index des huiles essentielles

Ammi visgana (khella) 17, 190
Angélique 17, 19
Basilic exotique (tropical) 11, 19, 24, 25, 57, 63, 66, 101, 119, 123, 184, 189, 190
Bergamote 17, 19, 25, 45, 48, 84, 188
Bois de Hô 10, 15, 19, 28, 30, 37, 41, 57, 62, 64, 91, 97, 98, 99, 145, 164, 168, 173, 177, 185, 186, 187, 188
Bois de rose 10, 169
Calendula (souci) 35, 98, 107, 108, 109, 121, 122, 132, 146, 149, 152, 178
Camomille romaine 10, 15, 19, 35, 36, 50, 77-81, 98, 104, 111, 121, 130, 132, 133, 162, 163, 164, 166, 168, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191
Cannelle de Ceylan 10, 11, 15, 18, 19, 24, 25, 51, 69, 73, 86, 178, 184, 188, 189, 190, 191
Cannelle de Chine 10, 11, 18, 19, 24, 25, 51, 69, 178, 192
Carotte 19, 43, 101, 109, 185
Cèdre de l'Atlas 19, 28, 31, 54, 56, 69, 97, 114, 185, 188, 192
Ciste ladanifère 28, 29, 56, 97, 99, 101, 115, 184, 185, 187, 188, 189, 190, 191
Citron 11, 15, 17, 19, 20, 24, 25, 39, 42, 45, 48, 50, 51, 62, 63, 65, 68, 69, 70, 72, 83-87, 97, 100, 109, 112, 140, 155, 165, 166, 169, 176, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191
Citronnelle 10, 15, 19, 25, 55, 62, 97, 157, 191
Citronnelle de Java 10, 62
Clou de girofle (girofler) 11, 19, 36, 153, 184, 185, 186, 188, 191
Criste marine 54
Cubèbe (poivre à queue) 19
Cyprés de Provence (toujours vert) 11, 19, 35, 55, 57, 65, 110, 111, 112, 114, 145, 179, 184, 187, 188, 190, 191
Encens 19, 39, 184
Épinette noire 19, 66, 184, 185, 190
Estragon 11, 19, 22, 24, 28, 30, 35, 184, 186, 187, 189, 190
Eucalyptus citronné 10, 15, 19, 35, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 61, 89-93, 106, 111, 119, 125, 184, 185, 186, 188
Eucalyptus globuleux 10, 11, 15, 19, 89-93, 191
Eucalyptus mentholé 10, 15, 19, 89-93, 114, 185
Eucalyptus polybractées à cryptone 10, 15, 19, 89-93, 190
Eucalyptus radié (radiata) 10, 11, 15, 19, 62, 64, 85, 89-93, 145, 150, 153, 154, 173, 176, 177, 187, 188, 190, 191
Gaulthérie couchée (odorante) 10, 19, 34, 39, 53, 105, 106, 108, 110, 112, 113, 123, 125, 184, 186, 188, 191
Genévrier commun 11, 19, 52, 53, 56, 69, 110, 114, 157, 184, 185, 188, 190
Géranium bourbon 19, 24, 25, 95-101, 109, 169, 188
Géranium rosat 15, 19, 25, 28, 30, 32, 41, 54, 55, 56, 62, 85, 95-101, 115, 134, 157, 164, 169, 181, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191
Gingembre 19, 25, 42, 51, 73, 184, 187, 188, 189, 191
Hélichryse italienne 15, 19, 34, 53, 55, 59, 103-115, 124, 134, 138, 152, 156, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191
Jasmin 48
Laurier noble 11, 15, 19, 25, 34, 36, 53, 56, 58, 59, 60, 61, 63, 66, 73, 106, 107, 108, 112, 117-125, 145, 162, 176, 181, 184, 186, 188, 189, 190
Lavande aspic 10, 17, 19, 25, 48, 98, 108, 111, 120, 127-141, 168, 185, 186, 187, 189, 190, 191

Lavande officinale (vraie) 10, 15, 17, 19, 22, 25, 35, 37, 38, 45, 48, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 70, 71, 79, 80, 85, 97, 100, 101, 109, 121, 127-141, 155, 162, 164, 165, 168, 169, 178, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 191
 Lavandin super 28, 31, 33, 35, 52, 59, 108, 112, 127-141, 184, 187
 Lédon du Groënland 108
 Lentisque pistachier 34, 52, 105, 110, 111, 112, 145, 156, 184, 185, 188, 190, 191
 Livèche 17, 19, 184, 185, 188
 Mandarine 11, 17, 19, 25, 38, 63, 65, 129, 145, 184, 186, 187, 188, 189
 Marjolaine des jardins (à coquilles) 19, 35, 66, 79, 100, 129, 162, 163, 169, 184, 185, 189, 191
 Menthe poivrée 10, 15, 19, 22, 25, 35, 36, 45, 50, 51, 66, 69, 72, 79, 86, 106, 110, 112, 113, 123, 124, 132, 137, 138, 143-157, 163, 167, 168, 174, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191
 Muscade 19, 25
 Myrrhe amère 15, 19, 163, 190
 Myrte rouge 28, 32
 Nard de l'Himalaya (jatamansi) 19, 163
 Néroli 18, 81, 162, 164, 186, 188, 189
 Orange douce et orange amère 11, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 38, 45, 62, 63, 100, 129, 145, 169, 189, 191
 Origan compact 11, 19, 190, 191
 Palmarosa 10, 19, 44, 45, 85, 168, 185, 189, 190
 Pamplemousse 11, 15, 17, 19, 20, 28, 31, 52, 185, 188
 Patchouli 19, 28, 32, 48, 112
 Petit grain bigaradier 18, 19, 37, 56, 59, 62, 79, 129, 185, 186, 187, 189, 190
 Pin sylvestre 11, 19, 48, 58, 60, 62, 63, 65, 179
 Ravintsara 10, 11, 15, 22, 39, 62, 63, 64, 85, 91, 92, 93, 138, 153, 154, 155, 173, 175, 176, 177, 179, 186, 187, 188, 189, 190
 Romarin à camphre 19, 24, 25, 34, 48, 52, 53, 55, 59, 60, 70, 111, 113, 119, 123, 125, 176, 179, 184, 185, 186, 188
 Romarin à cinéole 11, 19, 24, 25, 42, 48, 68, 70, 100, 101, 119, 139, 141, 169, 176, 179, 181
 Romarin à verbénone 10, 19, 24, 25, 48, 70, 108, 109, 119, 164, 176, 179, 184, 185, 188, 189
 Rose de Damas 15, 19, 24, 41, 73, 100, 101, 140, 159-169, 184, 185, 186, 187, 188
 Santal 15, 19, 73, 169, 190
 Sapin baumier 11, 19, 65, 190
 Saro 91
 Sarriette des montagnes 11, 19, 87, 168, 184, 190, 191
 Sauge sclarée 15, 19, 25, 28, 32, 73, 176, 184, 185, 187, 188, 190
 Tea tree (arbre à thé) 10, 15, 37, 62, 67, 69, 71, 97, 99, 120, 121, 152, 168, 174, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191
 Térébenthine 19, 39
 Thym à linalol 10, 19, 24, 25, 69, 92, 119, 171-181, 185, 187, 190, 191
 Thym thuyanol-4 (thujanol) 10, 15, 19, 24, 25, 92, 119, 150, 171-181, 187, 190
 Thym à thymol 11, 15, 19, 24, 25, 69, 92, 119, 171-181, 184, 191
 Verveine citronnée 10, 17, 19, 24, 25, 184, 187, 188
 Verveine exotique (litsée citronnée) 17, 19, 24, 25, 62, 184, 187, 188, 189
 Vétiver 19, 48
 Ylang-ylang 10, 15, 24, 25, 37, 48, 51, 72, 73, 129, 164, 181, 184, 185, 187, 188, 189, 191

Index des maux

- Accouchement 162
Acné 97, 120, 130, 163
Acouphène 106
Aérophagie 147
Agitation 37, 80, 130
Aigreur d'estomac 146
Allergie cutanée 35
Angine 92, 150, 172, 174
Angoisse 80, 130, 131, 155
Anxiété 130,
Aphte (ulcère) 36, 118, 119, 120
Appétit (manque) 146
Arthrite 106, 123
Arthrose 106
Ascaris, *Voir* Vers intestinaux
Asthme nerveux 131
Ballonnements 147
Bleu 104, 107, 115
Bosse 107
Bronchite 92, 150, 172, 175
Brûle-graisses 10, 54
Brûlure 128, 129, 131
Candidose 181
Cauchemar 131
Cellulite 31, 50, 54, 56, 114, 115
Cheveux 42, 125, 165, 169, 175, 181
Chirurgie (suites de) 104, 115
Choc émotionnel 79, 80, 163
Cholestérol 105, 108
Cicatrisation 97, 104, 105, 107, 113, 120, 129
Circulation (mauvaise) 34, 39, 55, 85, 104, 111
Coliques 23, 80, 135, 147
Colique néphrétique 151
Colite 119, 146
Conjonctivite 166
Coup de chaleur 131
Coup de fatigue 156
Coup de froid 132
Coup de soleil 61, 108, 161, 168
Couperose 104, 105, 115
Crampe musculaire 53, 151
Crevasse 105, 109
Crise de foie, *Voir* Foie
Cystalgie 81
Cystite 81, 151
Déchirure musculaire 53, 108
Démangeaisons 35, 79, 81, 132, 134, 145, 161
Démangeaisons allergiques 35
Démangeaisons anales 132
Démangeaisons (peau âgée) 35
Démangeaisons vulvaires 133
Dépression 133, 155
Dépression post-partum 162
Dermatose 97, 98
Dermite péribuccale 120
Dermite séborrhéique du cuir chevelu 134
Détoxification 51, 65
Diabète 97, 98, 109
Digestion difficile 35, 50, 78, 145, 148
Douleurs 10, 11, 34, 38, 39, 105, 118, 125, 136, 144, 174
Douleurs dentaires 23, 36, 119, 150
Douleurs musculaires 111, 125
Douleurs spasmodiques 105
Écharde 134
Eczéma 61, 98, 134, 161, 164
Eczéma variqueux 121
Engelure 58, 59, 61, 109
Entorse 34, 58, 109
Épicondylite 53
Épuisement nerveux 155
Escarre 109, 121, 134
Évanouissement 156
Extraction dentaire 119, 124
Fatigue mentale (ou psychique) 150, 155, 180
Fatigue musculaire 128
Fatigue physique 66, 84, 145, 150, 155, 156, 180
Fatigue sexuelle 155
Fertilité (favoriser) 163
Fièvre 93, 135, 174
Foie (congestion, cirrhose hépatique, crise de) 51, 86, 96, 105, 147, 148, 149, 172, 176
Foulure 109
Frigidité 155
Gastroentérite 123, 148
Gencives (qui saignent/douloureuses) 36, 99, 121
Goutte 110
Grippe 64, 85, 118, 124, 176, 177
Gueule de bois 86, 147
Haleine (mauvaise) 144, 145, 148, 156

Hématome 104, 105, 107
Hépatite virale 148
Herpès buccal 152
Herpès génital 152
Hyperactivité 135
Hyperémotivité 81
Hypertension 136
Hypotension 152
Impétigo 99
Impuissance 155
Infection 91, 135
Infection bactérienne 178
Infection de la peau 178
Infection respiratoire 85, 119
Infection virale 178
Insomnie 78, 81, 128, 137
Insuffisance hépatique 149
Insuffisance pancréatique 149
Irritation de la peau 39, 78, 81, 161
IST (infections sexuellement transmissibles) 78
Jambes (problèmes de) 35, 50, 110, 138, 152
Lactation (arrêter), *Voir* Sevrage (allaitement)
Laryngite 153, 178
Lèvres 109, 120, 169
Libido 51, 72, 160, 164
Lourdeurs d'estomac 148
Lumbago 110,
Mal de tête/migraine 36, 78, 124, 137, 145, 153
Mal des transports 87, 138, 145, 156
Maladie de Raynaud 111
Maladies infantiles 132
Ménopause 163
Mononucléose 86
Mycose 119, 122, 173, 181
Nausées 85, 149
Nervosité 37
Névrалgie 78, 79, 111, 145
Névrite 125, 153
Nez bouché 157
Œdème 112
Ongles friables 42
Otite 178
Oxyures, *Voir* Vers intestinaux
Peau grasse 100, 168

Peau relâchée 101, 140, 165
Phlébite 112
Pieds secs 100, 141
Piqûre d'insecte 128, 129, 137
Plaie 60, 91, 97, 105, 107, 113, 136, 138
Poussée dentaire 119
Poux 128, 129, 135
Prostatite 112
Raideur musculaire 157
Règles douloureuses ou insuffisantes 35, 154, 173
Rétention d'eau 86
Rhinite 154
Rhinopharyngite, rhume 179
Rhumatisme 34, 138
Rougeole 132
Saignement de nez 99
Sciaticque 34, 112
Sevrage (allaitement) 156
Sexe (obsession) 164
Sinusite 154
Spasme musculaire 129, 138
Spasmophilie 37
Sport 52-61, 107, 151
Stomatite 121, 176
Stress 10, 35, 37, 38, 46, 55, 59, 65, 66, 80, 128, 129, 180
Surmenage 155
Tendinite 59, 113
Torticolis 34, 113
Toux 179
Trachéite 178
Troubles de la concentration 63, 66, 144, 145
Troubles de la mémoire 155
Troubles nerveux 78, 79, 128
Ulcères à la bouche, *Voir* Aphtes
Ulcère à l'estomac 149
Ulcère à la jambe 138
Urticairе 35
Varicelle 35, 132,
Vergeture (soin) 115
Verrue 87, 123
Vers intestinaux 78, 172, 180
Vertiges 157
Vomissements 149
Zona 138, 155

Les huiles essentielles ont de multiples pouvoirs: elles soulagent, calment, guérissent, nettoient, désinfectent, parfument, alouette!



Une fois que vous découvrirez les huiles essentielles, c'est bien simple: vous ne pourrez plus vivre sans elles. Ce guide illustré rend enfin accessible l'aromathérapie au quotidien et vous propose des formules gagnantes pour la vie de tous les jours.

• Une santé resplendissante

Une douleur dentaire vous tourmente? Appliquez de l'huile essentielle de clou de girofle. Un stress intense vous empoisonne la vie? La lavande officinale devrait vous calmer. Votre bébé a les fesses irritées? L'huile essentielle de géranium rosat les soulagera.

• Une cuisine aromatique

Une compote fade? Ajoutez-y une demi-goutte d'huile essentielle de rose. Un smoothie manque d'originalité? Une goutte de verveine lui donnera de la personnalité. Une viande sans saveur? L'huile essentielle de sauge lui en donnera.

• Une maison propre

Un four à micro-ondes qui sent la sauce à spaghetti? Des gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée lui rendront sa fraîcheur. Un rideau de douche sur lequel des champignons ont élu domicile? Mettez-y de l'huile essentielle de tea tree (arbre à thé). Une odeur nauséabonde flotte dans la salle de bain? L'huile essentielle de romarin la chassera vite fait.

Et ne sous-estimez pas l'effet qu'auront les huiles essentielles sur votre libido!



Référence numéro un sur le sujet en France, où elle a vendu plus d'un million d'exemplaires de ses livres, **Danièle Festy** est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est l'auteure de nombreux ouvrages sur le sujet, dont *Ma bible des huiles essentielles*.



ISBN 978-2-89455-943-7



Rayon librairie: Santé
www.saint-jeanediteur.com