

Ce document est édité à titre gracieux, par EXISTER EN LIBERTE pour un partage de connaissances, d'expériences dont le but unique est le bien commun.

SOMMAIRE

1ERE PARTIE : LES HUILES ESSENTIELLES ET LEURS VERTUES

2EME PARTIE : L'AROMATHERAPIE POUR SE SOIGNER

LES HUILES ESSENTIELLES et leurs VERTUES

LA SELECTION DES HUILES ESSENTIELLES PRESENTE DANS CE DOCUMENT EST LE RESULTAT DE PLUSIEURS ANNEES D'EXPERIENCES PERSONNELLES, MAIS C'EST AUSSI L'ABOUTISSEMENT DE NOS RECHERCHES EFFECTUEES SUR DIFFERENTS SITES INTERNET AINSI QUE DIFFERENTS OUVRAGES DONT NOUS CITONS LES REFERENCES EN FIN DE CE DOSSIER. IL EXISTE BIEN SÛR D'AUTRES HUILES ESSENTIELLES QUI VOUS SEMBLERONT PEUT ETRE PLUS ADAPTEES A VOS PROPRES BESOINS. MAIS CE QU'IL FAUT RETENIR C'EST QUE POUR CHAQUE MAL CORRESPOND PLUSIEURS HUILES ESSENTIELLES APPROPRIEES QUI POSSEDENT DES VERTUES COMPLEMENTAIRES AGISSANT AINSI EN PARFAITE SYNERGIE.

COMMENT LIRE LES FICHES D'HUILE ESSENTIELLE (HE)

Les différents noms d'usage donnés à l'huile essentielle

Noms latin donnés à l'huile essentielle permettant de ne pas se tromper d'huile

Modes d'utilisation privilégiés

Modes d'utilisation déconseillés voire dangereux

CISTE LADANIFERE (Ciste ladaniferus ou ciste viscosus): 3+ Cutanée (**Orale, diffusion, Inhalation dangereuses**) Voie orale possible après conseil d'un médecin.

4+ → Maladies virales et auto-immunes, rectocolite hémorragique, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque.

3+ → Maladie infantile → varicelle, rougeole, scarlatine, coqueluche

→ Asthénie, ~~Hémorragie (Effet immédiat)~~

→ Varices, Hémorroïdes,

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE très caustique bien diluer avec de l'HV. Ne pas donner aux enfants, ni aux femmes enceintes. Toxique pour les reins à forte dose. Attention aux interactions avec les **anticoagulants**.

Note de 1+, un peu efficace à 4+, efficacité exceptionnelle (Dans cet exemple les maladies virales sont notées 4+ et les maladies suivantes 3+)

Pathologies pour lesquelles cette HE est efficace

Précautions d'emploi et contre-indications à respecter scrupuleusement. En cas de doute prendre l'avis d'un médecin ou thérapeute.

Pour chacune des huiles essentielles présentées dans ce document, nous avons fait ressortir les pathologies pour lesquelles celles-ci sont particulièrement performantes, elles peuvent avoir d'autres vertues mais qui ont une efficacité moindre.

ANETH (Graines) (Anethum Graveolens): 3+ Cutanée

- 3+ → Cholagogue (Facilite l'évacuation de la bile vers les intestins)
- Stimulante antispasmodique digestive

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Ne pas donner aux enfants ni aux femmes enceintes.

ARTEMISIA ANNUA (ABSINTHE DOUCE) : HE interdite à la vente en France et dans d'autres pays.

- 4 + → Lutte efficacement contre le Palud (Malaria) (Prouvé par le Professeur **TU Youyou** (Chinoise) prix Nobel de médecine 2015 pour ses recherches sur les vertues de l'Artémisinine contre le Palud)

- 3+ → Candida albican
- Maladie de Crohn
- Dysenterie – Diarrhée
- Jaunisse - hépatite

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : de manière générale ne pas utiliser pure. HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 6ans, ni aux femmes enceintes moins de 3mois.

BASILIC SAINT ou TULSI ou BASILIC SACRE (Ocimum sanctum) : 3+ Voie orale, Inhalation, Diffusion

- 3+ → Anti-inflammatoire : Contracture musculaire, Arthrite, douleurs musculaires et articulaires, Rhumatismes.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : de manière générale ne pas utiliser pure. HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 6ans, ni aux femmes enceintes moins de 3mois.

BASILIC TROPICAL ou EXOTIQUE (Ocimum Basilicum) : 3+ orale, Inhalation, Diffusion

- 4 + → Antispasmodique = Aérophagie – Ballonnement – Nausées – spasmes digestifs - Flatulence – Maux de ventre, gastrite, lenteur digestive, règles douloureuses.

- 3+ → Mal des transports
- Dysménorrhées, céphalées
- Hépatites virales A et B en soutien, congestion hépatique, insuffisance pancréatique
- Attaque de panique, spasmophilie, nervosité, anxiété, insomnie

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : de manière générale ne pas utiliser pure. HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 6ans, ni aux femmes enceintes et allaitantes.

BOIS DE ROSE (Aniba Rosaedora) : 3+ voie orale, cutanée, diffusion

- 3+ → Troubles ORL : angine, bronchite, Rhino-pharyngite, grippe
- Infections uro-génitales : Cystite, vaginites candidosiques, leucorrhées, vulvites
- Mycoses cutanées, unguéales, gynécologiques.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques.

BOIS DE SIAM (fiokiena hodginsii) : 3+ voie cutanée (**Voie orale dangereuse**)

- 3 + → Asthénie générale et sexuelle chez l'homme uniquement (Aphrodisiaque)
- Neurotonique, stimulante générale.
- Cancer du Duodénum et du côlon
- Décongestionnante prostatique

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques.

Contre-indications : strictement réservée aux hommes

CAMOMILLE ROMAINE ou CAMOMILLE NOBLE ou ANTHEMIS NOBILIS (Chamaemelum nobile) :

3 + cutanée et olfaction

- 4 + → Calmante – relaxante (Stress – Angoisse – Anxiété – Chocs nerveux...), Asthme d'origine nerveuse.

- 3 + → Antispasmodique puissante (Ballonnement - Nausées - spasmes digestifs - Flatulence – Maux de ventre, gastrite, lenteur digestive, règles douloureuses).
- Antalgique (antidouleur) (migraines – dents) et pré-anesthésiante
- Anti-inflammatoire
- Antiparasitaire : Parasitoses intestinales (Lamblias, Ankylostome)
- Préparation aux interventions chirurgicales

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques.

Contre-indications : Femmes enceintes moins de 3mois, et enfants moins de 3 mois.

CANELLE de CEYLAN ou de MADAGASCAR ou du SRI LANKA (Cinnamomum verum) ECORCE :

3 + Cutanée (**Inhalation dangereuse**)

- 3 + → Infections respiratoires (Bronchite asthmatiforme, rhume, grippe...)
- Infections urinaires et gynécologiques (cystites, utérites, vaginites leucorrhéiques)
- Infections buccales et cutanées (bactérie, gale, mycose, teigne...)
- Infections et fièvres tropicales parasitaires, virales et bactériennes
- Infections gastro-intestinales, diarrhée, typhus, dysenterie (**antidiarrhéique par excellence**).
- Parasitoses : amibes, ascaris, oxyures, vers...
- Impuissance masculine et frigidité
- Fatigues physiques, mentales, sexuelles (Aphrodisiaque)
- Verrues

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE très caustique bien diluer avec d'autres HE ou une HV. Ne pas donner aux enfants ni aux femmes enceintes. HE hépatotoxique à forte dose, donc prendre sur une courte période.

CANELLE de CEYLAN (Cinnamomum verum) FEUILLES : 3+ Cutanée (**Inhalation dangereuse**)

- 3 + → Infections intestinales (diarrhée, candidose, colibacille, parasitose, streptocoque, staphylocoque)
- Infections urinaires (cystites) et génitales
- Infections pulmonaires (bronchite, grippe, rhino-pharyngite)
- Infections buccales et cutanées (bactérie, gale, mycose, teigne, verrue...)
- Infections et fièvres tropicales parasitaires, virales et bactériennes

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE très caustique, ne jamais employer pure, bien diluer avec d'autres HE ou une HV. Ne pas donner aux enfants ni aux femmes enceintes. Déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension ou de troubles hépatiques.

CANELLE de CHINE (Cinnamomum cassia) FEUILLES : 3 + cutanée (**Inhalation dangereuse**)

- 4 + → Antibactérien puissant et antivirale
- Candidose - Diarrhées – Fièvre – Gastro - Tourista
- Maladies tropicales (Palud...) avec infections et fièvres.
- Infections dentaires avec pyorrhée, abcès, gingivites
- Infections urinaires (Colibacillose, candidoses) et gynécologiques.
- Fatigue, surmenage, impuissance masculine (Aphrodisiaque).
- Parasitoses cutanées (Poux, lentes,)

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants.

CAROTTE SAUVAGE (Daucus carota) : 3+ Cutanée

- 3+ → Insuffisance hépatique, rénale, pancréatique (Drainage hépato-rénale, régénérant hépato-rénale), hépatite virale, cirrhose
- Eczéma, brûlure
- Néphrite chronique

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Ne pas donner aux enfants de moins de 1an ni aux femmes enceintes de moins de 3mois.

HE photosensibilisante, s'exposer au soleil au minimum 6h après utilisation. Dermocaustique, diluer avec une HV. Risque de néphrotoxicité à forte dose : prendre sur une courte période.

CEDRE de L'ATLAS (Cédrus atlantica) Bois : 3+ Cutanée (**Voie orale sur avis médical**)

- 3+ → Athérosclérose (Dépôts de plaques d'athéromes dans les artères) Régénératrice artérielle.
- Cellulite
- Rétention hydrolipidique
- Bronchite, tuberculose

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants en bas âge, ni aux femmes enceintes.

CISTE LADANIFERE (Ciste ladaniferus ou ciste viscosus) : 3+ Cutanée (**Voie orale, diffusion, Inhalation dangereuses**) Voie orale possible après conseil d'un médecin.

- 4+ → Maladies virales et auto-immunes, rectocolite hémorragique, polyarthrite rhumatoïde, **sclérose en plaque**.
- 3+ → Maladie infantile : varicelle, rougeole, scarlatine, coqueluche.
- Asthénie, Hémorragie (**Effet immédiat**), coupures, entailles, saignements.
- Varices, Hémorroïdes,

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants, ni aux femmes enceintes. Toxique pour les reins à forte dose. Attention aux interactions avec les **anticoagulants**

CITRON (Citrus Limonum) : 3+ Orale et diffusion

- 3+ → Asthénie, fatigue générale, état de lassitude, perte de concentration
→ Maladies infectieuses et contagieuses (Intestinales, pulmonaires...), prévention des épidémies.
→ Désinfection de l'air (Épidémie)

HE de CITRON est utilisée avec des HE agressives pour le foie pour contrebalancer leurs effets néfastes par voie orale grâce à ses vertus hépatoprotectrices.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Photosensible (exposition minimum 6 heures après application cutanée). HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 1an.

CITRONELLE de JAVA (Cymbopogo winterianus) : 3+ Cutanée, diffusion

- 3+ → Arthrites, Tendinites
→ Rhumatismes en général (en synergie avec d'autres HE)
→ Insectifuge (moustiques)
→ Inflammations cutanées : acné, furoncles, abcès

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE légèrement irritante diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 1an, ni aux femmes enceintes et allaitante.

CLOU de GIROFLE (Eugénia Caryophyllus) : 3+ Orale et cutanée (**Dangereuse en diffusion**)

- 3+ → Infections bucco-dentaires : Abscès, Apathes, Amygdalites, douleurs dentaires, extractions dentaires.
→ Infections intestinales : entérocolites virales, colite bactérienne, dysenteries amibiennes
→ hépatite virale
→ Maladies tropicales : palud, boubouille, choléra, amibiase (Maladie parasitaire)
→ Infections gynéco-urinaires : Cystites, salpingites, métrites (inflammation de l'utérus)
→ Dermatoses : parasitoses cutanées, gale, acné, zona
→ Fatigue, baisse de tonus, asthénie, épuisement, hypotension.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : de manière générale ne pas utiliser pure. HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 6ans, ni aux femmes enceintes (Sauf pour l'accouchement). HE hépatotoxique à forte dose, à prendre sur une courte période.

CYPRES de PROVENCE ou CYPRES TOUJOURS VERT(callitris intratropica) : 2+ Orale, Cutanée, Diffusion

- 3+ → Congestions veineuses : hémorroïdes, varices, œdèmes des membres inférieurs, stases veineuses
→ Congestion et adénome prostatique, congestion ovarienne
→ Énurésie infantile
→ Toux spastique et coquelucheuse, bronchite, encombrement ORL.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Toujours diluer cette HE. Ne pas donner aux enfants de moins de 3mois, ni aux femmes enceintes et allaitante.

ENCENS (OLIBAN) (Boswellia carterii, Olibanum) : 3+ Cutanée, Olfaction (**Voie orale dangereuse**)

- 3+ → Déficience immunitaire
→ Anti dépressive
→ Cicatrisante

ENCENS du BRESIL (Protium heptaphyllum) : 3+ Cutanée, diffusion, olfaction

- Douleurs musculaires rhumatismales, inflammations
→ Infections des voies respiratoires
→ Prévention des gastrites et ulcères d'estomac
→ Certaines parasitoses : bilharziose
→ Soins des piqûres d'insectes

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse. Déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans.

ENCENS AFRICAINE (Boswellia rivae) : 3+ cutanée, diffusion, olfaction (**Voie orale dangereuse**)

- Infections respiratoires : rhume, encombrement bronchique, sinusite
→ Infections cutanées : mycoses cutanées, acné, furoncles, ulcères
→ Stress, dépression, insomnie
→ Éloigne les insectes

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.

ERIGERON ou VERGERETTE du CANADA (Conyza canadensis) : 2+ Orale, cutanée, diffusion

- Insuffisance hépatopancréatique
- Coronarite, artérite, endocardite, hypertension
- Rhumatismes, dystonie

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.

ESTRAGON (Artémisia dracunculus) : 3+ Cutanée

- 4+** → Aérophagies, digestion lente, dyspepsie, gastrites et colites, ballonnements, flatulences, éructations
- Colites infectieuses et spasmodiques
- 3+** → Mal des transports
- Crampes et contractures musculaires, spasmes musculaires du ventre
- Dysménorrhées, spasmes gynécologiques

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 3ans, ni aux femmes enceintes (- de 3 mois) et allaitante.

EUCALYPTUS CITRONNE (Eucalyptus Citriodora) : 3+ Cutanée

- 4+** → Anti-inflammatoire – anti-rhumatismes (Arthrite – Polyarthrite – Tendinite – Sciatique)
- 3+** → Irritation cutanées, Zona. (Piqûres de moustiques).

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux femmes enceintes < à 3mois.

EUCALYPTUS GOBULUS (Eucalyptus globulus) : 2+ Cutanée, diffusion, olfactif, rectale (**Voie orale dangereuse**)

- 3+** → Bronchites, toux grasses, bronchites asthmatiformes, bronchopneumonies.
- Grippe
- Rhume

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques, (**Préférez l'eucalyptus radié moins dangereuse**).

Contre-indications : HE caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de - de 7ans et aux femmes enceintes de moins de 3 mois. Déconseillée en olfaction chez les asthmatiques pendant les crises. Dose toxique pour un adulte (10ml).

EUCALYPTUS RADIE (Eucalyptus radiata) : 3+ Cutanée, Diffusion, Inhalation, Bain

- 4+** → Infections respiratoires et ORL : Bronchites, toux grasses, rhume, rhinites, sinusites, otites, Rhino-pharyngite....
- 3+** → Asthénies, Déficiences immunitaires

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Éviter avant l'âge de 3 mois et pour les femmes enceintes de moins de 3 mois.

FENOUIL DOUX : 3+ Cutanée

- 3+** → Aménorrhée (absence de règles), règles irrégulières, douleurs menstruelles, ménopause et pré-ménopause.
- Digestion lente, indigestion, colite spasmodique, aérophagie, flatulences, parasitoses, hoquet.
- Asthme, congestion pulmonaire, toux spastique.
- Stimule l'allaitement.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques. Neurotoxique, Photosensibilisante.

Contre-indications : HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 7ans, ni aux femmes enceintes. Déconseillée aux hypothyroïdiens. Contre-indiquée en cas de cancer du sein et utérus.

GAULTHERIE ODORANTE ou COUCHEE ou WINTERGREEN (Gaulthéria fragrantissima) :

3+ cutanée (**Voie orale et diffusion dangereuses**)

- 3+** → Douleurs : Tendinites, courbatures musculaires, crampes, rhumatismes musculaires, arthrites, polyarthrites rhumatoïdes, dysménorrhées, Lithiase rénale (Calcul), arthrose, épicondylite, entorses, myosites (Inflammation muscle maladie auto-immune)
- Circulation sanguine : hypotensive (tension basse), vasodilatatrice, fluidifiant sanguin, artériosclérose, coronarite.
- Spasmes de toutes origines.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques.

Contre-indications : HE très caustique bien diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 6ans, ni aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillée avec la prise d'anticoagulant.

GENEVRIER de MONTAGNE ou GENEVRIER NAIN (*Juniperus communis nana ou montana*) : 2+

Cutanée (**Voie orale dangereuse**)

- 3+ → **Douleurs inflammatoires** : Rhumatismes, arthrite, polyarthrite, douleurs articulaires, goutte, névralgie, sciatique, lumbago, crampes musculaires, névrites (Inflammation du nerf).
→ **Digestion** : colite inflammatoire et spasmodique, entérocolite, ballonnement.
→ Hémorroïdes, jambes lourdes, rétention d'eau, œdème.
→ Lithiases biliaires et calculs rénaux, infection urinaire.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Voie orale déconseillée en cas de maladie rénale. Ne pas utiliser pure. HE irritante diluer avec HV. Ne pas donner aux enfants de moins de 7ans, ni aux femmes enceintes et allaitantes.

GINGEMBRE (*Zingiber officinalis*) : 3+ Orale

- 3+ → **Digestion** : Constipation, manque d'appétit, flatulences, ballonnements, crampes digestives
→ Problèmes musculaires (tension, contraction), rhumatismes.
→ Fatigue sexuelle

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Contre indiquée en cas d'insuffisance rénale.

HELICHRYSSE ITALIENNE ou IMMORTELLE (*Helichrysum italicum*) : 3+ Cutanée

- 4+ → **Anti hématome exceptionnel** : Bosses, bleus, contusion, hématome externe interne (même ancien).
→ Phlébite, paraphlébite
3+ → Arthrite, polyarthrite
→ Couperose, varicosité (dilatation permanente de petites veines), acné, cicatrices (même ancienne).
→ Jambes lourdes.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Voie orale uniquement sur prescription médicale. Interdite aux bébés et femmes enceintes. Déconseillée aux personnes hémophiles ou sous anticoagulants.

LAURIER NOBLE (*Laurus nobilis*) : 3+ Orale, cutanée, olfaction, diffusion.

- 3+ → **Infections ORL et broncho-pulmonaires** : bronchites et sinusites chroniques, gripes en synergie avec d'autres HE.
→ **Mycoses** cutanées, gynécologiques, digestives
→ **Problèmes bucco-dentaires** : gingivites, aphtes, parodontoses, douleurs dentaires.
→ **Troubles digestifs** : inappétence, dyspepsie, colite, flatulence, hépatite virale, grippe intestinale
→ Arthrite, rhumatismes, névrite, névralgie
→ **Problèmes cutanés** : ulcères variqueux, psoriasis, escarres, acné, furoncles, eczéma.
→ Anxiété, psychose, dépression

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE allergisante (test dans le pli du coude et attendre 24h à 48h avant utilisation). Narcotique à forte dose. Interdite avant les 3 premiers mois de grossesse et aux enfants de moins de 3ans.

LAVANDE de HAUTE PROVENCE ou L. FINE ou L. VRAIE ou L. OFFICINALE (*Lavandula angustifolia* ou *L. Officinalis* ou *L. vera*) : 3+ Cutanée, olfaction, diffusion, bain

- 3+ → Crampes, contractures, spasmes musculaires, rhumatismes.
→ **Troubles d'origine nerveuse** : asthme, spasmes digestifs, nausées, migraines, palpitations.
→ Stress, anxiété, agitation, insomnie, dépression, spasmophilie
→ **Problèmes dermatologiques divers** : psoriasis, eczéma, prurit, brûlure, plaies, ulcères, escarres, dermite.
→ Insomnie chez l'enfant
→ Coliques du nourrisson

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Excellente tolérance cutanée. A éviter pour les bébés avant 3mois et femmes enceintes jusqu'à 3mois (Principe de précaution).

LAVANDIN DOUX SUPER (*Lavandula x burnatii super*) : Proche de la Lavande vraie : 3+ Cutanée, diffusion, (**Voie orale dangereuse**)

- 3 + → Hypertension, palpitations, extrasystoles.
→ Crampes, contractures musculaires, déchirures musculaires
→ Rhumatismes, arthrose
→ Céphalées, migraines
→ États dépressifs, nervosité, anxiété, insomnies, troubles du sommeil
→ **Dermatoses allergiques, infectieuses, cicatricielles** : démangeaisons, plaies, escarres, brûlures...

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée femmes enceintes, allaitantes, enfants avant 6 ans (Contient du camphre).

LEDON du GROENLAND (Ledum Groenlandicum) : 3+ Orale et cutanée (**Inhalation dangereuse**)

4+ → Décongestionnante (Hépatite – régénérante hépatique) : hépatite virale, cirrhose.

- Prostate : congestion prostate, adénome prostatique
- Reins : Néphrites, dépurative

→ Calmante, relaxante, sédative : insomnie, dépression, stress extrême, irritabilité

→ Anti-tumoral ???

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Potentiellement irritante. Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants avant 6 ans.

LENTISQUE PISTACHIER : 3+ Cutanée (**Olfaction et diffusion dangereuse**)

3+ → Décongestionnante veineuse et lymphatique : Jambes lourdes, varices, stases veineuses, sinusites, troubles hémorroïdaires.

→ Décongestionnante prostatique : prostatites

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Très irritante, diluée avec une HV. Déconseillée aux femmes enceintes de 3 mois et allaitantes et aux enfants avant 6 ans.

LIVECHE (Levisticum officinale) : 2+ Orale et cutanée

4+ → Intoxication alimentaire, chimique, médicamenteuse et métaux lourds

3+ → Psoriasis

→ Foie-Reins : Insuffisance hépato-biliaire, séquelles d'une hépatite, d'une insuffisance rénale, cirrhose.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Photosensibilisante doit se prendre avec précaution par voie cutanée. Interdite pour les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les enfants de moins de 6ans.

MARJOLAINE à COQUILLE, des JARDINS ou VRAIE (Origanum majorana) : 3+ Diffusion

3+ → Dystonies neurovégétatives (Dysfonctionnement de la respiration, circulation sanguine, digestion, fonction cardiaque...) Tachycardie, arythmie, hypertension, asthme nerveux.

→ Stress, anxiété, angoisses, dépressions, insomnies.

→ Asthénies, neurasthénie.

→ Douleurs articulaires, douleurs rhumatismales.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Légèrement irritante cutanée : utiliser diluée. Déconseillée aux femmes enceintes de moins de 3 mois et aux enfants de moins de 1an.

MENTHE POIVREE (Mentha Piperita) : 2+ orale, cutanée, olfaction

3+ → Tonique et stimulante générale (cardiaque, digestive, pancréatique, et nerveuse).

→ Décongestionnante hépatique (hépatite, cirrhose), nasale, prostatique.

→ Indigestion, aérophagie, aérocolie, dyspepsie, colopathie fonctionnelle, syndrome du colon irritable.

→ Nausées, vomissement, mal de transports

→ Asthénie, fatigues diverses, hypotension

→ Bouffée de chaleur

→ Migraine, céphalées

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Interdite aux bébés et enfants avant 3ans, ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux personnes âgées. Attention chez les personnes épileptiques.

NARD INDIEN ou NARD DE L'HIMALAYA (Nardostachys jatamansi) : 3 + Cutanée, olfaction (**Orale dangereuse**)

→ Insomnie, Angoisse, anxiété

→ Hyperventilation, Tachycardie

→ Psoriasis

→ Varices, hémorroïdes

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : PRECAUTIONS GENERALES

NIAOULI à CINEOLE ou VRAI (Melaleuca quinquenervia virid) : 3+ orale, cutanée, diffusion, Inhalation

3+ → Bronchites, sinusites, rhino-pharyngites et toutes infections respiratoires catarrhales bactériennes ou virales

→ Prévention de brûlures par radiothérapie

→ Hépatites et entérites virales

→ Zona, varicelle

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Prudence chez les femmes enceintes et allaitantes. Déconseillée aux enfant de moins de 3ans.

NIAOULI à LINALOL (Melaleuca quinquenervia) : 3+ orale, cutanée, diffusion, Inhalation

- 3+ → Insuffisances hépatiques, pancréatiques, hépatites virales, digestion lente, ulcère, entérocolite, parasitaire
- Arthrose, polyarthrite rhumatoïde, rhumatismes
- Sinusite
- Paludisme
- Hypertension artérielle
- Asthénie, stress, anxiété
- Zona, eczéma sur-infecté

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Prudence chez les femmes pour son action Hormon-Like.

ORIGAN COMPACT (Origanum compactum) : 2+ Cutanée et orale (**Diffusion dangereuse**)

- 3+ → Action puissante sur tous types d'infections (bactérienne, mycobactérienne, champignons, virus, parasites), grippe.
- Infections ORL et broncho-pulmonaires
- Infections intestinales : entérocolites, dysenterie
- Néphrites, cystites
- Maladies tropicales, paludisme, amibes
- Adénite

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE très caustique, bien diluer avec une HV. Interdite aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants avant 14 ans. En Diffusion, n'en mettre qu'une petite quantité avec impérativement d'autres HE.

PALMAROSA (Cymbopogon martinii motia) : 3+ orale, cutanée, diffusion, vaginale, rectale

- 4+ → Anti fongique, anti mycosique : mycoses cutanées, digestives et gynécologiques de tout type.
- 3+ → Infection urà-génitales : cystites, vaginites, urétrites, salpingites, cervicites
- Infections intestinales : Entérites bactériennes et virales.
- Infections ORL (Rhinopharyngites, sinusites, otites, bronchites)

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes moins de 3 mois et maman allaitantes.

PAMPLEMOUSSE (Citrus paradisii) : 3+ Orale, cutanée, olfaction, diffusion

- 3+ → Digestion difficile
- Foie engorgé
- Rétention d'eau, cellulite
- Surpoids
- Air vicié

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE photosensibilisante, s'exposer au soleil au minimum 6h après utilisation. Dermocaustique, diluer avec une HV. Risque de néphrotoxicité à forte dose : prendre sur une courte période. Déconseillée aux enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

PETIT GRAIN BIGARADE (BIGARADIER) ou ORANGER AMER (Citrus aurantium amara) :

3+ orale, cutanée, diffusion, bain.

- 3+ → Troubles respiratoires : toux spasmodique, asthme, oppression thoracique et difficultés respiratoires.
- Troubles cardiaques : palpitation, arythmie, tachycardie.
- Spasmes musculaires d'origine nerveuse.
- Insomnie, dépressions, angoisses.

Précautions d'emploi : respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse. Adapter dosage pour les bébés et les enfants.

PIN SYLVESTRE (Pinus sylvestris) : 3+ Inhalation, diffusion

- Infections de la sphère ORL et bronco-pulmonaire : bronchites, sinusites, toux, laryngites, bronchites
- Problèmes articulaires : rhumatismes, arthrites, crampes, sciatique, lumbago

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse. Déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans. Irritation cutanée possible pure, à diluer avec une HV.

POIVRE NOIR (Piper Nigrum): 3+ orale

- 3+ → Douleurs musculaires, articulaires et tendineuses
→ Douleurs dentaires

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes et aux enfants - de 3 ans. Irritation cutanée possible pure, à diluer dans une huile végétale.

RAVINTSARA (Cinnamomum camphora cineoliferum) : 3+ Cutanée (Aucune intolérance)

- 4 + → Antivirale exceptionnelle (ORL Virale – Grippe – Varicelle – Mononucléose – Zona – Herpès – Hépatite et entérites virales).

- 3+ → Anti-infectieuse et anti-bactérienne
→ Déficience immunitaire grave (Sida) en synergie avec d'autres HE
→ Infections ORL et pulmonaires : bronchite, rhino-pharyngite, sinusite, rhume, coqueluche, otite
→ Insomnie, angoisse, dépression, stress
→ Fatigue nerveuse et physique intense

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse et aux bébés avant 3 mois.

ROMARIN à CAMPHRE(Rosmarinus officinalis à camphre) : 3+ Cutanée, inhalation

- 4 + → Décontractant musculaire et stimulant nerveux. (Claquage – Contracture – Torticolis – Fibromyalgie – Crampes – Courbatures)

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants avant 6 ans. Diluer avec une HV. Attention aux personnes épileptiques, à celles souffrant d'hypertension, et celles souffrant de cancer hormonal (Sein et utérus).

ROMARIN à CINEOLE (Rosmarinus officinalis CT cineole) : 3+ Cutanée, inhalation, diffusion

- 3+ → Infections des voies respiratoires avec encombrement muqueux : sinusite, bronchite, congestion pulmonaire.
→ Cystites, candidose.
→ Troubles digestifs : dyspepsies, entérocolites.

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse ainsi qu'aux enfants avant 3ans. Irritation cutanée possible pure, à diluer dans une huile végétale.

SARO (cinnamosma fragans) : 3+ Orale, diffusion

- 4 + → Antivirale puissant (Grippe – Rhume – Angine – Otite – Bronchite – Sinusite)

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse ainsi que les bébés de moins de 3 mois.

SARRIETTE des MONTAGNES ou SARRIETTE VIVACE (Satureja montana) : 3+ Orale

- 3+ → Infections intestinales bactériennes, parasitaires : entérite, entérocolite, amibiase, dysenterie, vers (oxyures,ascaris)
→ Troubles digestifs : diarrhée, constipation, flatulences
→ Infections pulmonaires virales ou bactériennes
→ Infections fongiques et parasitaires cutanées, mycoses génitales
→ Inflammations et infections urinaires : cystite, urétrite, prostatite
→ Douleurs articulaires : arthrite, rhumatismes, polyarthrite rhumatoïde

Précautions d'emploi et contre-indications : HE dermocaustique, irritante, elle doit obligatoirement être diluée dans une huile végétale à 10% en usage externe. En usage interne, il convient de l'utiliser de préférence en capsules ou gélules, diluée dans une huile végétale sur une courte période, avec l'avis d'un aromathérapeute. Elle doit être utilisée sur de courtes périodes, à faible dose. En raison de la grande quantité de phénols, elle peut s'avérer hépatotoxique, et il est conseillé de la prendre avec **Romarin à Verbénone** qui permet de mieux assimiler les phénols et réduire le risque au niveau hépatique. Déconseillée aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 7 ans.

SAUGE SCLAREE (Salvia sclarea) : 3+ cutanée, olfaction

- 3+ → Aménorrhée, pré-ménopause, ménopause, régulation des flux menstruels

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants avant 6ans. Déconseillée chez les femmes ayant des pathologies ou des risques hormono-dépendants.

TEA TREE ou ARBRE à THE (Melaleuca alternifolia) : 3+ Orale, cutanée

- 4+ → Infections ORL virales et bactériennes : Bronchite, grippe, rhume, angines, rhino-pharyngite, sinusites, otites, toux
→ Infections urino-gynécologiques : Cystites, urétrites, leucorrhées, vaginites, salpingites
→ Infections bucco-dentaires : Aphtes, abcès, gingivites, stomatite, ulcère
- 3+ → Infections cutanées : eczéma, herpès, mycoses, gale, teigne.
→ Parasitoses intestinales : ascaris, lamblia

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse ainsi qu'aux bébés avant 3mois. Irritation cutanée possible pure, à diluer avec une HV.

THYM DOUX à LINALOL (Thymus vulgaris linaloferum) : 3+ Orale, cutanée, rectale

- 3+ → Infections intestinales : gastrite, entérocolite bactérienne (Staphylocoque) et candidose, colite parasitaires

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse ainsi qu'aux enfants avant 6mois.

THYM DOUX à THUJANOL (Thymus vulgaris Thujanol) : 3+ Orale, cutanée, rectale

- 3+ → Infections ORL : rhinite, rhino-pharyngite, angine, bronchite, otite, sinusite, grippe

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse ainsi qu'aux enfants avant 3mois. Diluer en cas de peau sensible ainsi que pour les bébés et les jeunes enfants.

VERVEINE EXOTIQUE ou TROPICAL ou des INDES ou LITSEE CITRONNEE ou LITSA CITRATA

(Litsea Cubeba) : 3+ Diffusion, olfaction

- 3+ → Inflammation musculo-tendino-articulaires
→ Névrites
→ Anxiété, dépression, angoisse, stress, insomnie

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : HE caustique, à diluer avec une HV.

YLANG YLANG (Cananga odorata) : 3+ Cutanée, diffusion, Olfaction

- 3+ → Spasmes : Spasmophilie, crampes, contractures musculaires, spasmes digestifs, douleurs des règles
→ Douleurs fortes : amène un soulagement rapide
→ Aphrodisiaque : asthénie sexuelle, frigidité, impuissance

Précautions d'emploi : Respecter les doses physiologiques,

Contre-indications : Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse ainsi qu'aux femmes qui allaitent et les enfants avant 6ans. Toujours diluer cette HE. Usage par voie orale sur prescription médicale.

L'AROMATHERAPIE POUR SE SOIGNER

ABREVIATIONS :	HE = Huile essentielle	HV = Huile végétale
	HM = Huile de massage	g = Goutte
	Càc = Cuillère à café	CàS = Cuillère à soupe
	Pdt = Pendant	j = Jour
	4x/j = 4 fois par jour	VO = Voie orale
	M = Massage	VC = Voie cutanée
	qq = Quelques	

PRECAUTIONS D'EMPLOI :

La photosensibilité : Il ne faudra en aucun cas s'exposer au soleil après une application cutanée d'HE d'agrumes (**Citron, Orange, Mandarine...**), de **khella, livèche, céleri, angélique** et de quelques apiaceae... Un délai minimum de 6 heures sera à respecter entre l'application et l'exposition. N'oublions pas l'HV de Millepertuis, qui sera un excellent remède contre les brûlures, mais qui peut vous causer bien du tort si vous allez au soleil avec !

La dermocausticité : Principalement due aux HE Phénolées comme **la Cannelle, l'Origan, la Sarriette des montagnes, le Giroflier** ou encore le **Thym à Thymol**. Pour ces raisons, il est conseillé de faire un test allergique avant de les utiliser (appliquez sur le coude les HE diluées dans de l'HV et attendez 24 h)

L'hépatotoxicité : Les mêmes HE que celles citées précédemment, les Phénolées, seront à avaler de façon ponctuelle et sur une courte durée. De même, il faudra toujours les associer à une HV ainsi qu'à une HE dite hépato-protectrice, protectrice du foie, comme le **Citron** ou encore le **Romarin à Verbénone**.

Les personnes sous traitement anti-coagulant, fluidifiant sanguin, (Aspegic, Plavix, Coumadine, Préviscan...) ne pourront pas utiliser par voie orale les HE suivantes : **la Gaulthérie, la Cannelle, le Gingembre** ou encore le **Giroflier**, du fait qu'elles fluidifient le sang également.

Les personnes atteintes d'un cancer hormono-dépendant ne pourront pas, quant à elles, se servir des HE ayant une action sur les hormones comme : **le Niaouli, la Sauge Sclarée, le Cyprès vert**.

Pour les personnes ayant une sensibilité du tube digestif (ulcère ou encore remontées acides) les HE ne seront pas à avaler pour une question de bonne tolérance.

Certaines HE peuvent être utilisées chez les **femmes enceintes à partir du 4ème mois de grossesse**. En parler avec un thérapeute avant toute utilisation.

Certaines HE peuvent être utilisées chez les **enfants dès 6 ans**. En parler avec un thérapeute avant toute utilisation.

Les HE ne sont **pas adaptées aux personnes souffrant d'épilepsie**.

Chats : vous pouvez diffuser des HE en présence d'un chat, si la pièce est ventilée et aérée et que le chat puisse avoir la possibilité de partir de la pièce. Je vous déconseille d'appliquer et surtout de faire avaler une HE au chat sans avis médical.

Pour un usage thérapeutique, demandez toujours l'avis de votre pharmacien/médecin.

COMMENT LIRE L'UTILISATION DES HE POUR CHAQUE MALADIE

<u>MALADIE</u>	Age minimum d'utilisation	HE conseillées pour la maladie concernée
BRONCHITE : TOUX GRASSE : <u>CANNELLE de CEYLAN à Feuilles, ORIGAN COMPACT, THYM à THUJANOL</u> <ul style="list-style-type: none">• VO : Bronchite sévère : 2 à 3g de chaque mélangées avec 1Càc de miel 3x/j à laisser fondre dans la bouche. → <u>EUCALYPTUS RADIE, CYPRES de PROVENCE, RAVINTSARA</u> <ul style="list-style-type: none">• M : <u>Dés 3 mois :</u> 1g d'HE diluée dans 9g d'HV en massage sur thorax et haut du dos 4x/j pdt 5j <u>Dés 3 ans :</u> 1g d'HE dans 4g d'HV application Idem ci-dessus.• Diffusion : 10g matin et soir.		
TOUX SECHE : <u>CYPRES de PROVENCE</u> seule ou avec <u>THYM à THUJANOL, TEA TREE,</u> et <u>EUCALYPTUS RADIE</u> <ul style="list-style-type: none">• VO : <u>Dés 6 ans :</u> 1g d'HE dans 1Càc de miel à faire fondre dans la bouche 4x/j jusqu'à disparition de la toux. → <u>CYPRES de PROVENCE, TEA TREE, THYM à THUJANOL, EUCALYPTUS RADIE, RAVINTSARA, NIAOULI à CINEOLE</u> <ul style="list-style-type: none">• M : 1g de chaque mélangées avec 4g d'HV et masser le thorax et le dos 4x/j pendant 10j.		
Mode d'administration : Massage (M), Voie orale (VO), Diffusion.		Posologie : <u>1 goutte d'huile essentielle diluée dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours</u>

ABCES DENTAIRE :

- TEA TREE : A partir de 6 ans seulement : **Bain de bouche** : 5g d'HE dans un verre d'eau tiède 4x/j.
Ou **VC** : 1g d'HE mélangée avec 2g d'HV sur 1 coton tige et appliquer sur la gencive 3 à 5x/j pdt 2 à 3j
→ CLOU de GIROFLE, MENTHE POIVREE et LAURIER NOBLE
- **Bain de bouche** : 1g de chaque (3HE) dans 1 verre d'eau tiède se rincer la bouche 2 à 3x après chaque repas
 - **Pour se débarrasser de l'abcès** : 1 à 2g de chaque dans 1Càc d'HV, verser ce mélange sur un coton tige et badigeonner la gencive.

ABCES :

- CLOU de GIROFLE : **VC** : 1 à 2g pure à appliquer sur l'abcès
→ CUTANE (Furoncle, Panaris...) : TEA TREE : **M** : 1g d'HE pure en massage 4 à 5x/j sur 3j.
TEA TREE et LAVANDE ASPIC : **M** : 1g de chaque 3x/j sur 3j.

ACIDE URIQUE (Voir goutte) :

ACCOUCHEMENT :

- CLOU de GIROFLE : **M** : 1g dans 1 Càc d'HV en massage bas du dos 3x/j pdt 3Semaines avant l'accouchement.
→ SAUGE SCLAREE : **VO** : (Utiliser seulement la dernière semaine de grossesse) 1g d'HE sur 1Càc de miel plongée dans une tasse de thé. **INTERDIT AVANT LES 8 PREMIERS MOIS DE GROSSESSE.**

AIGREUR D'ESTOMAC :

- BASILIC TROPICAL : **VO** : 2g diluées dans de l'Huile végétale ou 1Càc de miel 3fois par jour.

ALLERGIE (autre que cutanée) :

- ARMOISE ARBORESCENTE : **VC** : 2 à 3g diluées dans de l'Huile végétale
→ ESTRAGON : **VO** : 2g sur 1 demi sucre et laisser fondre dans la bouche 2 à 3 fois par jour.

ALLERGIE CUTANEE :

- LEDON du GROENLAND : **VC** : 2 à 3g diluées dans de l'HV 3x/j.
→ CAMOMILLE ROMAINE, GERANIUM ROSAT et LAVANDE VRAIE
- **VC** : 5g de chaque (3HE) diluées dans 10g d'HV.
- **En cas de manifestations allergiques fréquentes** : ESTRAGON : **VO** : 1g diluée dans qqg d'HV 3x/j pdt 10j.

AMENORRHEES (Voir règles) :

AMIBES :

- CANNELLE de CEYLAN, ORIGAN COMPACT, THYM à LINALOL, CLOU de GIROFLE, TEA TREE
- **VO** : 1g d'HE (2 à 3HE) sur un demi sucre ou dans 1Càc d'HV à laisser fondre dans la bouche 4x/J.

AMYGDALES (Inflammation) :

- GIROFLIER ou THYM à THUJANOL : **Gargarisme** : avec qq g d'HE diluées dans un verre d'eau tiède

ANGINE :

- TEA TREE : **M** : Enfants de 3 mois à 6 ans et femme enceinte de 3 mois : 1g d'HE avec 9g d'HV sur le cou, la gorge.
VO : De 6 ans à l'adulte : 2g d'HE dans du miel 3x/j.
→ NIAOULI et THYM à THUJANOL : **VO** : 1g de chaque dans 1Càc de miel et faire fondre sous la langue 4 à 5x/j
- **Gargarisme** : 1 à 2g de chaque (2HE) diluées dans 1 verre d'eau tiède 3à4x/j
- EUCALYPTUS RADIE, NIAOULI, ORIGAN, PIN SYLVESTRE
- **M** : 1g de chaque (4HE) mélangées à 2g HV en massage sur la gorge 3x/j pdt 5j.

ANGOISSE :

- MARJOLAINE des JARDINS : **VO** : 1 à 2g mélangées avec 1Càc de miel 3x/j
→ BASILIC EXOTIQUE, NEROLI, BOIS de HÖ, RAVINTSARA, YLANG YLANG : **M** : 1 à 2g de chaque (5HE) mélangées avec 5g d'HM à appliquer à l'intérieur des poignets, la voûte plantaire, les tempes, et le plexus solaire.

ANTIPUCE pour animaux :

- LAVANDE VRAIE et GERANIUM ROSAT : **VC** : 5g de chaque à répartir sur tout le pelage matin et soir, 2 fois par semaine. (Verser aussi qqg dans la niche et sur ses coussins....)

ANXIETE :

→ **CAMOMILLE ROMAINE, MARJOLAINE à COQUILLE, NEROLI, YLANG YLANG**

- **VO** : 1g de chaque (4HE), dans 1Càc de miel à laisser fondre sous la langue
- Et **VC** : 1g de chaque à appliquer sur la voûte plantaire et la face interne des poignets

APHTES :

→ **LAURIER NOBLE** : **VC** : Application 1g avec 1 coton tige (Peut-être associé avec **TEA TREE**) 2 à 3x/j.

→ **MARJOLAINE des JARDINS**, ou **CITRON (Citrus limon)** : **En Gargarisme**

→ **CLOU de GIROFLE, LAVANDE FINE, LAURIER NOBLE** : **VC** et/ou **Bain de bouche** : dans 1 verre d'eau chaude 3x/j pdt 3j

ARTERITE :

→ **CISTE LADANIFERE** ou **NIAOULI** : **M** : 2g diluées avec de l'HV

ARTHRITE, ARTHROSE, POLYARTHRITE : (Voir rhumatisme)

ASTHENIE (Grande fatigue liée au stress) :

→ **CITRON, EUCALYPTUS RADIE, MENTHE POIVREE** : **en M** : 1 à 2g avec de l'HV

→ **NIAOULI, MENTHE POIVREE** : **Bain** : avec 2 à 3g Niaouli et 1g Menthe poivrée

ASTHME : (Ne pas respirer des HE pendant une crise d'asthme)

→ **ESTRAGON** : **M** : qqq d'HE mélangées avec de l'HV.

Ou **ESTRAGON, CAMOMILLE NOBLE, PETITGRAIN BIGARADE** : **M** : 1 à 2g de chaque (3HE) dans 20g d'HV à appliquer sur le plexus solaire, les bronches, le haut du dos, le long de la colonne vertébrale.

→ **RAVINTSARA, NIAOULI, EUCALYPTUS RADIE** : **Diffusion** : 1/3 de chaque (3HE).

→ **EUCALYPTUS RADIE** : **M** : 1g pure sur plexus solaire + **VO** : **3ans** : 1g sur support neutre sous la langue (Tous les ¼ d'heures en cas de crise).

ATHEROSCLEROSE :

→ **CEDRE DE L'ATLANTIQUE** : **Bain** : 5 à 10g

BALLONNEMENT :

→ **BASILIC EXOTIQUE** ou **ESTRAGON** : **VO** : 1 à 3g d'HE mélangées avec 1Càc de miel.

→ **ESTRAGON** ou **BASILIC EXOTIQUE, CORIANDRE, MENTHE POIVREE** : **M** : 1g de chaque (3HE) dans 1cuillère à café d'HV à appliquer sur le ventre et l'estomac toutes les 2 à 3 heures jusqu'à amélioration.

BILE :

- **ACTIVER** : **M** : **LIVECHE** 1 à 2g dans 1Càc d'HV, masser plexus solaire, région du foie, estomac et vésicule biliaire.
- **CALCULS** (Voir calcul biliaire)
- **INSUFFISANCE** : **VO** : **MENTHE POIVREE** 3g d'HE diluées avec 1 cuillère à café de miel.

BLESSURES (Plaie – Saignement) :

→ **TEA TREE** : **VC** : 3 à 4g pure, si saignement important ajouté 1g Ciste Ladanifère ou **Géranium rosat** avec 1 compresse stérile (Ou verser directement de l'HE de **Lavande fine** sur la plaie)

BOUFFEES DE CHALEUR :

→ **SAUGE SCLAREE** : **VO** : 2g d'HE mélangées avec 1Càc de miel à laisser fondre dans la bouche matin et soir sur 3j

→ **SAUGE SCLAREE, ROMARIN à VERBENONE, NIAOULI à LINALOL, MENTHE POIVREE** : **M** : 2g de chaque (Ou **Marjolaine des jardins** ou **Fenouil doux** ou **Genévrier**).

BOUTON DE FIEVRE (Voir Herpès) :

BRONCHIOLITE (Non bactérienne chez les bébés de + de 3mois) :

→ **EUCALYPTUS RADIE** : **M** : 2g avec 2g d'HV à appliquer sur le thorax, 3x/j.

Et → **ESTRAGON, CAMOMILLE ROMAINE, RAVINTSARA, THYM à THUJANOL**

- **M** : 1g d'estragon, de camomille et 2g de ravintsara et de thym diluées dans 15g d'HV d'amande douce à appliquer sur le thorax et le dos 5x/j.

BRONCHITE :

TOUX GRASSE : CANNELLE de CEYLAN à Feuilles, ORIGAN COMPACT, THYM à THUJANOL

- **VO :** Bronchite sévère : 2 à 3g de chaque mélangées avec 1Càc de miel 3x/j à laisser fondre dans la bouche.
- EUCALYPTUS RADIE, CYPRES de PROVENCE, RAVINTSARA
- **M :** Dés 3 mois : 1g d'HE dans 9g d'HV en massage sur thorax et haut du dos 4x/j pdt 5j
Dés 3 ans : 1g d'HE dans 4g d'HV application Idem ci-dessus.
 - **Diffusion :** 10g matin et soir.

TOUX SECHE : CYPRES de PROVENCE seule ou avec THYM à THUJANOL, TEA TREE, et EUCALYPTUS RADIE

- **VO :** Dés 6 ans : 1g d'HE dans 1Càc de miel à faire fondre dans la bouche 4x/j jusqu'à disparition de la toux.
- CYPRES de PROVENCE, TEA TREE, THYM à THUJANOL, EUCALYPTUS RADIE, RAVINTSARA, NIAOULI à CINEOLE
- **M :** 1g de chaque mélangées avec 4g d'HV et masser le thorax et le dos 4x/j pendant 10j.

BRULURE :

→ LAVANDE VRAIE (Ou TEA TREE) : **VC :** qqg d'HE pure tous les ¼ d'heures pdt 1heure puis 3x/j

BRULURE D'ESTOMAC :

→ CAMOMILLE ROMAINE et CORIANDRE (Ou Gingembre)

- **VO :** 2g d'HE de chaque dans 1Càc de miel et laisser fondre sous la langue après les repas
- ESTRAGON et LAVANDE FINE
- **M :** qqg de chaque (2HE) avec 1 HM et masser doucement le ventre et l'estomac en respirant lentement

CALCUL BILIAIRE :

→ MENTHE POIVREE (ou associée à BASILIC EXOTIQUE, CITRON et ROMARIN à VERBENONE)

- **VO :** Menthe seule : 2g d'HE dans 1Càc de miel à laisser fondre sous la langue.
- Ou Associée aux 3 autres HE : 1g de chaque (4HE) dans 1Càc de miel à faire fondre sous la langue tous les ¼ d'heures pdt 1heure.
- BASILIC EXOTIQUE, LEDON du GROENLAND, GAULTHERIE COUCHEE
- **M :** 1g de chaque (4HE) dans 5g d'HV et masser la zone du foie tous les ½ d'heure pdt 1 heure

CANAL CARPIEN :

→ GAULTHERIE COUCHEE

- **M :** 3 à 4g d'HE mélangées avec 4g d'HV et masser la zone concernée (ou Mélange Gaulthérie couchée et Hélichryse Italienne)

CANDIDOSE :

→ NIAOULI ou TEA TREE : **VC :** 3 ans : 1g d'HE avec 1g d'HV 3x/j sur la zone touchée (Pas la zone génitale).

CARIE :

→ CLOU de GIROFLE : **VC :** Adulte et adolescent : 1g d'HE pure sur zone affectée 5 fois par jour pendant 3 jours.

CEPHALEE (Voir Migraine) :

CHOC EMOTIONNEL :

→ CAMOMILLE ROMAINE, MARJOLAINE des JARDINS, NARD de L'HIMALAYA, PETITGRAIN BIGARADE

- **VC :** 1g de chaque (4HE) et masser le plexus solaire et la face interne des poignets en respirant profondément plusieurs fois par jour.
- **Inhalation :** ouvrez le flacon de Camomille romaine d'HE et inspirez lentement pdt 2à3sec plusieurs fois par jour.

CHOLESTEROL :

→ HELICHRYSE ITALIENNE ou ROMARIN à VERBENONE : **VC :** enfant de 3 mois à 3 ans et femme enceinte de + de 3 mois : 1g diluée avec qqg d'HV.

- **VO :** De 6 ans à adulte : 1g d'HE sur support neutre 3x/j
- Ou → HELICHRYSE ITALIENNE, ROMARIN à VERBENONE, LEDON du GROENLAND, PETITGRAIN BIGARADE et MENTHE POIVREE : **VO :** Adulte et adolescent : 1g de chaque (5HE) sur un support neutre 3x/j

CLAQUAGE :

→ ROMARIN à CAMPHRE ou GAULTHERIE ODORANTE : **M :** Dès 6 ans : 1g d'HE dans 4g HV sur la zone 4x/j

COLIQUE :

- **MARJOLAINE des JARDINS** ou **CANNELLE de CHINE** : **VO** : 2g d'HE dans 1Càc de miel 3x/j
- **CORIANDRE** ou **NARD de L'HIMALAYA** ou **MYRRHE** : **M** : 3g d'HE avec qqq d'HM

COLITE :

- **ESTRAGON** ou **BASILIC EXOTIQUE** : **VO** : 2g d'HE mélangées à 1Càc de miel 3x/j
M : 2g d'HE sur le ventre et masser doucement.
- **BASILIC EXOTIQUE, CORIANDRE, LAVANDIN SUPER, MENTHE POIVREE, MARJOLAINE des JARDINS**
 - **M** : 2g de Basilic et Marjolaine et 1g des 3 autres HE dans 1Càc d'HV sur le ventre et bas du dos 3 à 4x/j sur 5à7j.

CONJONCTIVITE :

- **CITRON** et **CAMOMILLE NOBLE** : **VC** : 1g de chaque sur 1 coton tige à appliquer sur la paupière.

CONSTIPATION :

- **ESTRAGON** : **VO** : 3g d'HE avec 1Càc de miel 3x/j
- **GINGEMBRE** : **VO** : 1g d'HE dans 1Càc de miel et faire fondre sous la langue 2x/j
- **MARJOLAINE des JARDINS, GINGEMBRE, TEREBENTHINE, SARRIETTE des MONTAGNES**
 - **M** : 1g de chaque dans 1/2Càc d'HV appliquer sur le ventre et le bas du dos 3x/j pendant 1 semaine.
- **BOIS de HÔ, MANDARINE** : **dès 6 mois jusqu'à 6 ans** : **M** : 1g de chaque avec 2g d'HV à appliquer sur le ventre et le bas du dos 1 à 2x/j pendant 1 semaine.

CONTRACTURES MUSCULAIRES :

- **ROMARIN à CAMPHRE** avec **LAVANDE SUPER** ou **GAULTHERIE COUCHEE** : **M** : qqq d'HE de chaque (2HE)

COUP DE SOLEIL :

- **LAVANDE VRAIE** : **M** : qqq d'HE pure (Possible avec Camomille romaine + Lavande fine + Menthe poivrée)

COUPURES :

- **LAVANDE VRAIE** : **VC** : 1 à 2g pure sur la coupure (Si saignement abondant appliquer 2g de **CISTE LADANIFERE**)
- Ou → **LAVANDE VRAIE, CISTE LADANIFERE, TEA TREE** : **VC** : 1g de chaque pure sur la coupure 4x/j pdt 2 à 3j.

COURBATURES :

- **MENTHE POIVREE** avec **GAULTHERIE COUCHEE** : **M** : 1 à 2g de chaque (2HE) sur la zone douloureuse.
- **BASILIC TROPICAL, LAVANDE VRAIE, CITRONNELLE de JAVA** et **ROMARIN à CAMPHRE**
 - **M** : 1 à 2g de chaque (4HE) mélangées à de l'HM.

CRAMPES MUSCULAIRES :

- **GAULTHERIE COUCHEE, ROMARIN à CAMPHRE, LAVANDIN SUPER, ESTRAGON** : **M** : 2 à 3g de chaque mélangées à 1 demie Càc d'HV localement tous les ¼ d'heure jusqu'à amélioration.

CYSTITE :

- **ORIGAN COMPACT** ou **SARRIETTE des MONTAGNES** : **VO** : 1 à 2g d'HE avec 1Càc de miel à laisser fondre dans la bouche 4x/j pendant 5 jours.
- **TEA TREE, CANNELLE de CEYLAN, ORIGAN COMPACT, SARRIETTE des MONTAGNES**
 - **M** : 1g de chaque (4HE) mélangées avec 4g d'HV en massage sur le bas ventre 4x/j pendant 3 à 5j.

DECHIRURE MUSCULAIRE :

- **GAULTHERIE COUCHEE** : **M** : 3g d'HE pure sur la zone douloureuse et masser doucement 3x/j jusqu'à disparition de la douleur.
- Et → **GAULTHERIE COUCHEE, EUCALYPTUS CITRONNE, ROMARIN à CAMPHRE, LAVANDIN SUPER, LAURIER NOBLE, HELICHRYSE ITALIENNE** : **M** : 2g de chaque pure sur la zone douloureuse et masser doucement 3x/j jusqu'à disparition de la douleur.

DEMANGAISONS :

- **VAGINALES** : **LAVANDE VRAIE** : **Voie interne** : 1g d'HE mélangées avec 5g d'HV d'amande douce dans le vagin et sur les bords 3 à 5 fois par jour.
- **AUTRES** : **LAVANDE VRAIE, CAMOMILLE ROMAINE** et **GERANIUM ROSAT**
 - **M** : 1 à 2g de chaque mélangées à qqq d'HM 3x/j jusqu'à disparition des démangeaisons.

DENTS (Douleurs) :

- **CLOU de GIROFLE** : **M** : qqq d'HE sur un 1 coton tige à appliquer sur la dent et la gencive.
- **SAUGE OFFICINALE** : **Bain de bouche** : qq g d'HE dans 1 verre d'eau chaude

DEPRESSION NERVEUSE :

- **LEDON du GROENLAND** ou **VERVEINE CITRONNEE** : **VO** : 2 à 3g d'HE mélangées dans 1Càc de miel
- **VERVEINE EXOTIQUE, V. CITRONNEE, MARJOLAINE des JARDINS, LAVANDE VRAIE**
 - **M** : 10g de chaque (2HE) mélangées à 15ml d'HM
- **BERGAMOTE** : **En bain** : 20g d'HE

DIABETE :

- **GERANIUM ROSAT, NIAOULI, CAROTTE, HELICHRYSE ITALIENNE** : **VO** : 1g sur support 2 à 3 fois par jour pendant 3 semaines, pause 1 semaine et reprendre si nécessaire.

DIARRHEE :

- **Liée au STRESS** : **MARJOLAINE des JARDINS** : **VO** : 1g d'HE dans 1Càc de miel à laisser fondre sous la langue
- **Infectieuse (Tourista)** : **Basilic exotique, Cannelle de chine, Clou de Girofle, Origan compact, Sarriette des Montagnes**
 - **En VO** : 1g de chaque (5HE) dans 1Càc de miel à faire fondre sous la langue et **M** : même formule mélangée à 5g d'HV en massage sur bas ventre et bas du dos 4 à 5x/j.

DIGESTION :

- **MENTHE POIVREE** : **VO** : 2g d'HE sur 1 demi-sucre à laisser fondre sous la langue.
- **MENTHE POIVREE, BASILIC TROPICAL, CORIANDRE, GINGEMBRE** : **M** : 1g de chaque (4HE) avec 10g d'HV et masser l'abdomen après chaque repas.

DOS (Douleurs) :

- **MUSCADE** ou **MYRRHE** : **M** : qgg d'HE mélangées avec de l'HM.

DOULEURS MUSCULAIRES (Voir courbatures) :

DYSENTERIE :

- **MYRRHE** ou **ORIGAN COMPACT** : **M** : De 6 ans à adulte : 2g d'HE dans 8g d'HV en massage sur ventre 2x/j pdt 7j

ECZEMA :

- SEC** : **LAVANDE ASPIC** : **VC** : 2g d'HE pure sur les plaques
- **BOIS de HÔ, GERANIUM ROSAT, LAVANDE VRAIE, TEA TREE, CAROTTE SAUVAGE**
 - **VC** : 2g de chaque (4HE) mélangées avec 1cuillère à soupe d'HV.

- SUINTANT** : **TEA TREE, LAVANDE VRAIE, CAROTTE SAUVAGE** : **VC** : 1g de chaque (4HE) mélangées avec 1 cuillère à soupe d'HV.

ENTORSE :

- **HELICHRYSE ITALIENNE** : **VC** : Dès 6 ans : 3g pure sur l'entorse après refroidissement avec de la glace.
De 3 mois à 3 ans : Idem mais diluées avec de l'HV.
- **GAULTHERIE COUCHEE, HELICHRYSE ITALIENNE, MENTHE POIVREE, EUCALYPTUS CITRONNE**
 - **VC** : Dès 6 ans : 1g de chaque (4HE) avec 4g d'HV en massage 4x/j.

FATIGUE :

- **Physique** : **RAVINTSARA, TEREBENTHINE, EPINETTE NOIRE, CITRON** : **M** : 1g de chaque (4HE) mélangées avec ¼ cuillère à café d'HM masser le long de la colonne vertébrale.
- **Psychique** : **YLANG-YLANG, RAVINTSARA, ROMARIN à VERBENONE, BOIS de HÔ** : **M** : 1g de chaque mélangées avec ¼ Càc d'HM masser le long de la colonne vertébrale et la face interne des poignets.

FIBROMYALGIE :

- **GAULTHERIE COUCHEE, LAURIER NOBLE, EUCALYPTUS CITRONNE, EPINETTE NOIRE**
 - **M** : 1g de chaque (4HE) avec 1Càs d'HV masser les zones douloureuses.

FIEVRE :

- **CANNELLE de CHINE** : **VO** : Adultes : 1g sur 1 sucre ou 1Càc de miel, faire fondre dans la bouche 4x/j pdt 5j maxi.
- **EUCALYPTUS RADIATA** : **Bain de pied** : Dés 3 mois : 10g avec 100 Grammes de sel dans de l'eau chaude.
- **EUCALYPTUS RADIE, EUCALYPTUS CITRONNE, NIAOULI, RAVINTSARA**
 - **M** : 2g de chaque (4HE) mélangées à 10ml HV.

FIEVRE JAUNE :

- **ORIGAN COMPACT** : Dès l'adolescence : **VO** : 1g d'HE sur 1Càc de miel, faire fondre dans la bouche 2à3x/j pdt 8j.
 - **M** : 1g dans 9g HV, en massage sur le ventre 3x/j pdt 4 à 5j.

FOIE :

→ MENTHE POIVREE, LIVECHE, ROMARIN à VERBENONE

- **VO** : 1g de **Menthe**, 3g de **Livèche** et de **Romarin** mélangées avec 1Càc de miel.

→ ROMARIN à VERBENONE, LEDON du GROENDLAND : **M** : 1g de chaque avec ¼ de Càc d'HV.

FURONCLE :

→ CANELLE de CHINE, GERANIUM ROSAT, LAURIER NOBLE, LAVANDE VRAIE, TEA TREE

- **VC** : 1g de chaque (5HE) mélangées avec 1Càc d'alcool à 60° à appliquer 3x/j jusqu'à guérison.

GALE :

→ CANELLE de CEYLAN, CLOU de GIROFLE, TEA TREE, ORIGAN COMPACT

- **VC** : 1g de chaque (3HE) avec 9g d'HV, en application pendant 5jours.

→ TEA TREE : **VC** : de 3 mois à 3 ans et femme enceinte de 3 mois : 1g d'HE avec 9g d'HV, 2x/j.

Dès 3 ans : 1g avec 4g HV, 2x/j.

GASTRO-ENTERITE :

→ Dès 6 ans : CANELLE de CEYLAN ou CANELLE de CHINE, LAURIER NOBLE, ESTRAGON, MENTHE POIVREE : **VO** : 1g de chaque (4HE) sur support neutre, faire fondre dans la bouche 4x/j pdt 5j max.

→ De 3 ans à 6 ans : RAVINTSARA, CAMOMILLE ROMAINE, CLOU de GIROFLE : **M** : 1g de chaque (3HE) mélangées à 3g d'HV à appliquer sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre 4x/j pendant 5 à 7 jours.

GAZ INTESTINAUX :

→ CARDANOME ou CUMIN ou GINGEMBRE : **VO** : 2 à 3g d'HE mélangées avec 1Càc de d'HV.

GENCIVES :

→ Inflammation ou Saignements (Gingivite) : CISTE LADANIFERE, CLOU de GIROFLE, LAURIER NOBLE, TEA TREE : **M** : 1g de chaque mélangées à 3g d'HV en massage sur la gencive 3 à 4x/j jusqu'à amélioration totale.

- **Bain de bouche** : TEA TREE ou LAURIER NOBLE : qgg dans un verre d'eau chaude

→ Dés 3 mois : LAVANDE VRAIE, CAMOMILLE ROMAINE : **VC** : 3g de chaque dans 1Càc à appliquer sur les gencives douloureuses du bout des doigts ou avec un coton tige.

GORGE (Inflammation) : Voir angine ou mal de gorge.

GOUTTE :

→ GAULTHERIE COUCHEE, EUCALYPTUS CITRONNEE, GENEVRIER

- **M** : 1g de chaque (3HE) mélangées à qgg d'HM à appliquer sur les articulations douloureuses 3x/j pdt 5 à 7j.

GRIPPE :

→ RAVINTSARA, EUCALYPTUS RADIEE, LAURIER NOBLE, TEA TREE, ORIGAN COMPACT

- **M** : De 6 ans à l'adulte : 1g de chaque pure sur bas du dos, le long de la colonne vertébrale et thorax 4 à 5x/j.
VO : 1g de chaque dans 1Càc de miel ou 1 sucre 4x/j.
- **GROG** : Faire bouillir 3 citrons non traités dans 1 casserole d'eau. Stopper l'ébullition et ôtez les citrons à couper en 2 pour les presser. Verser le jus dans l'eau bouillante et y ajouter 1g de **Cannelle de Chine**.
- **VC** : De 3 mois à 6 ans et femmes enceinte de 3 mois : (Voir ci-dessus) : 1g de chaque avec 9g HV
- **En curatif** : 2g de chaque (5HE) à appliquer sur thorax, bas du dos, le long de la colonne vertébrale 2à3x/j pdt 2j.

HALEINE (Mauvaise) :

→ MENTHE POIVREE ou NIAOULI : **Bain de bouche** : 1g d'HE dans un verre d'eau

VO : 1g d'HE sous la langue après chaque repas

HEMATOME :

→ HELICHRYSSE ITALIENNE

- **VC** : 1 à 2g d'HE pure sur l'endroit du coup le + rapidement possible.

HEMORRAGIE :

→ TEA TREE : **VC** : Dés 3 mois et femme enceinte de 3 mois : 1g dans 9g HV à appliquer sur la plaie pdt 5J.

VC : Dés 3 ans : 1g pure sur la plaie pdt 5J.

→ CISTE : **VC** : 2g pure sur la plaie = **Effet antihémorragique immédiat.**

HEMORROÏDES :

→ LENTISQUE PISTACHIER, CYPRES de PROVENCE, LAVANDE ASPIC, MENTHE POIVREE, CISTE LADANIFERE : VC : Dès 6 ans : 1g de chaque (5HE) avec 15g d'HV à appliquer sur hémorroïdes après la toilette et après chaque selle.

HEPATITE :

→ LEDON du GROENLAND, BASILIC EXOTIQUE, ROMARIN à VERBENONE : VC : Adultes et adolescents : 1g de chaque (3HE) avec 4g d'HV à appliquer au niveau du foie 2/3x/j.
→ NIAOULI, ROMARIN à VERBENONE, BASILIC EXOTIQUE : VO : 1g de chaque (3HE) sur 1 support neutre 3x/j pendant 3 semaines puis arrêter 10j et reprendre.

HERPES LABIAL (Bouche) :

→ RAVINTSARA, NIAOULI, LAVANDE ASPIC, TEA TREE : VC : 2g de chaque (4HE) à appliquer dès les premiers signes avec un coton tige.

HERPES GENITAL :

→ RAVINTSARA, NIAOULI, TEA TREE : VC : 2 à 3g d'HE à appliquer
Douche vaginale : Tea Tree ou Niaouli mélangées dans 1 disperseur.
→ **Si herpès récidivant** : VO : RAVINTSARA : 2g pure matin et soir pendant 3 semaines, arrêter 15j, reprendre 10j par mois pour un traitement de fond (Stimulation de l'immunité).

HYPERTENSION :

→ LAVANDE VRAIE : **Inhalation** : Dès 6 ans : 1g d'HE sur les poignets à inhaler profondément 3x/j pdt 3 semaines.
→ YLANG YLANG : VO : Adultes et adolescents : 1g d'HE dans 1Càc de miel et laisser fondre en bouche 3x/j.
→ YLANG YLANG, LAVANDE VRAIE, LITSEE CITRONNEE
• VO : 2g de chaque (3HE) avec 1Càc de miel et laisser fondre dans la bouche 3x/j.
→ YLANG YLANG, LAVANDE VRAIE, MARJOLAINES des JARDINS, CAMOMILLE ROMAINE
• M : 1g d'Ylang Ylang et de Camomille + 2g de Lavande et de Marjolaine mélangées à 15g d'HV et masser le plexus solaire et les épaules 2 fois par jour.

HYPOTENSION :

→ MENTHE POIVREE : VO : Adultes et adolescents : 1g d'HE sur support neutre sous la langue 3x/j.
→ MENTHE POIVREE, PIN SYLVESTRE, ROMARIN à CAMPHRE : VC : 2g de chaque (3HE) mélangées à 4g d'HV dans 1 cuillère à café à appliquer sur le plexus solaire et les reins matin et soir.

IMPUISSANCE :

→ GINGEMBRE : VO : 2 à 3g d'HE mélangées dans 1Càc de miel 3x/j

INFECTION URINAIRE – CYSTITE :

→ SARRIETTE des MONTAGNES : M : Dès 6 ans : 1g dans 9g HV en massage bas du ventre 3x/j pendant 7 à 10j.
Ou → NIAOULI : M : Dès 3 ans : 1g d'HE diluées avec 4g d'HV en massage sur le bas ventre 3x/j pendant 7 à 10j.

INFECTION des VOIES RESPIRATOIRES :

→ EUCALYPTUS RADIE, SAPIN BAUMIER : M : 10 à 15g de chaque mélangées à 20ml d'HV (Verser qq g dans le creux de la main et massez vous le thorax et le haut du dos 2x/j)
→ EUCALYPTUS RADIE, LAVANDE FINE, NIAOULI, RAVINTSARA, THYM à THUJANOL
• **Inhalation humide** : 1g de chaque dans un bol d'eau très chaude
→ TEA TREE, EUCALYPTUS RADIE, PIN SYLVESTRE
• **Inhalation sèche** : 2 à 3g de chaque sur un mouchoir et respirer profondément pdt qq minutes pdt 2 à 3j.

INSOMNIE :

→ MARJOLAINE des JARDINS, LEDON du GROENLAND, LAVANDE VRAIE, RAVINTSARA, LITSEE CITRONNEE : M : 2g de chaque (5HE) diluées dans 1Càc d'HV à appliquer sur le plexus solaire le soir et au coucher.
→ MARJOLAINE des JARDINS, RAVINTSARA, PETITGRAIN BIGARADE : VO : 1g de chaque (3HE) dans 1Càc de miel à mélanger dans une tisane de Camomille ou de tilleul le soir après dîner.

JAMBES LOURDES :

→ CYPRES de PROVENCE : VO : 2g d'HE dans 1Càc de miel à laisser fondre dans la bouche 2x/j.
• M : 5g d'HE avec 5g d'HV, en massage en partant du bas des chevilles vers le haut 2x/j pendant 3 semaines.

LARYNGITE - PHARYNGITE – RHINO-PHARYNGITE :

→ EUCALYPTUS RADIE, NIAOULI, TEA TREE, THYM à THUJANOL :

- **VO** : Dès 6 ans : 1g de chaque (4HE) sur un demi sucre, 4 à 6x/j pdt 2j.
- **Gargarisme** : 1g de chaque dans 1 verre d'eau tiède 3 à 4x/j. N'avaler pas, recracher.
- **Inhalation** : Dès 3 ans : Eucalyptus Radié : 1 grande inspiration directement au-dessus du flacon ouvert 4 à 6x/j.
- **M** : Dès 6 mois : 1g de chaque mélangées à 1 demie Càc d'HV à appliquer sur les amygdales 3 à 4x/j.

LIBIDO :

→ **Femme** : YLANG YLANG et GINGEMBRE et CANNELLE de CEYLAN

- **VO** : 2g de chaque mélangées à 1Càc de miel à faire fondre sous la langue 2x/j pdt 15 jours.

→ YLANG YLANG : **M** : 1 à 2g de chaque dans 1Càc d'HV, verser dans le creux de la main et masser le plexus solaire, les épaules, le bas du dos et la plante des pieds.

→ **Homme** : CANNELLE de CEYLAN, MENTHE POIVREE, GINGEMBRE

- **VO** : 1g de chaque mélangées à 1Càc de miel à faire fondre sous la langue 3x/j pdt 3 semaines

→ CANNELLE de CEYLAN, MENTHE POIVREE

- **M** : 1 à 2g de chaque (3HE) dans 1Càc d'HV (Massage idem ci-dessus)

LOMBALGIE - LUMBAGO :

→ GAULTHERIE COUCHEE, LAVANDE VRAIE, ROMARIN à CAMPHRE, BASILIC SAINT, GENEVRIER

- **M** : 1g de chaque (5HE) mélangées avec 10g d'HV

LYMPHE :

→ **Activer** : BOIS de ROSE : **Bain** : qqq dans 1 support de dispersion.

→ **Décongestionner** : LENTISQUE PISTACHIER ou MYRTE COMMUN : **M** : qqq diluées avec de l'HM.

MAL DE GORGE :

→ THYM à THUJANOL : **VC** : Dès 3mois : 1g d'HE dans 9g d'HV à appliquer dans le cou 3x/j pendant 3 à 5j.

VO : Dès 6 ans : 2g d'HE dans 1Càc de miel 4x/j

→ TEA TREE : **VO** : Dès 6 ans : 2g d'HE dans 1Càc de miel 3 à 5x/j

→ EUCALYPTUS CITRONNE, ROMARIN à CINEOLE, SARRIETTE des MONTAGNES

- **En Gargarisme** : 1g de chaque (3HE) dans un verre d'eau chaude

→ EUCALYPTUS RADIE, RAVINTSARA, THYM à THUJANOL

- **M** : 1g de chaque (3HE) mélangées avec 10g HV. Verser qq g dans le creux de la main et masser la gorge 3à4x/j.

MAL DES TRANSPORTS :

→ CITRONNIER (Zeste de citron) et MENTHE POIVREE

- **VO** : 1g de chaque sur 1 demi morceau de sucre ou 1Càc de miel à faire fondre dans la bouche.

→ **Femme enceinte de 3 mois** : GINGEMBRE : 1g sur 1 demi sucre à faire fondre sous la langue autant que nécessaire.

MALADIE TROPICALE :

→ CANNELLE de CHINE, ORIGAN COMPACT, CLOU de GIROFLE : **VO** : Adultes et adolescents : 1g sur support neutre à faire fondre dans la bouche 3 à 4x/j pdt 5j maxi.

- **M** : 1g de chaque (3HE) dans 9g d'HV en massage sur le ventre 3x/j avant les repas pendant 4 à 5j.

MENINGITE :

→ **Virale** : CANNELLE de CEYLAN (Écorce), TEA TREE : **VO** : 1g de chaque sur un support neutre

→ **Bactérienne** : ORIGAN COMPACT, CANNELLE de CEYLAN, TEA TREE, THYM à THYMOL, RAVINTSARA :

- **VO** : 1g de chaque (5HE) sur un support neutre 3x/j.

MIGRAINE (Céphalées, névralgie, maux de tête) :

→ MENTHE POIVREE et LAVANDE VRAIE : **M** : 4 à 5g de chaque (2HE) avec qqq d'HV convenant au visage

- **VO** : 3g d'HE dans 1Càc de miel. Diluer dans un verre d'eau tiède et boire 2 à 3x/j

→ MENTHE POIVREE ou LAVANDE VRAIE

- **Inhalation sèche** : qqq d'HE sur 1 mouchoir et respirer profondément plusieurs fois par jour

- **Inhalation humide** : Laisser infuser 1 poignée de feuilles de menthe fraîche et/ou 1 poignée de Thym dans 1 bol d'eau très chaude puis filtrer. Y ajouter 3g d'HE et mélanger. Respirer profondément le mélange pdt 10minutes.

MYCOSES :

- **Mycose buccale** : TEA TREE : VC : 2g pure sur un coton tige dans la bouche, sur la langue, les gencives 3 à 5 fois par jour jusqu'à guérison.
 - **Bain de bouche** : LAURIER NOBLE : 6g d'HE dans 1 verre d'eau tiède, 3 fois par jour.
- **Mycose gynécologique** : GERANIUM ROSAT EGYPTE ou LAVANDE ASPIC : **Douche vaginale** : qqq mélangées dans 1 support de dispersion neutre.
- **Mycose cutanée** : TEA TREE, LAURIER NOBLE, PALMAROSA : VC : 1g de chaque 'HE à verser sur la zone à traiter et tapoter pour faire pénétrer 2à3x/j.

NAUSEES – VOMISSEMENTS :

- BASILIC TROPICAL, MENTHE POIVREE, ESTRAGON : VO : 1g de chaque (3HE) sur 1 demi sucre, à laisser fondre sous la langue.

NEURALGIE (Voir Migraine) :

NEZ bouché ou congestionné :

- EUCALYPTUS RADIE, NIAOULI, RAVINTSARA, THYM à THUJANOL
 - **Inhalation sèche** : 1g de chaque (4HE) à verser sur un mouchoir et respirer à fond 4 à 6x/j.
- Ou **Inhalation humide** : Avant le coucher : 1g de chaque (4HE) dans de l'eau chaude.
- **Saignement** : VC : Ciste ladanifère ou Eucalyptus radié : 2g d'HE sur un morceau de coton à glisser dans la narine.

OEDEME :

- HELICHRYSE ITALIENNE ou CYPRES de PROVENCE ou CEDRE de L'ATLANTIQUE
 - M : Dés 3mois à 3 ans et femme enceinte de 3 mois : 1g dans 9g HV massez l'œdème.
Dés 6 ans à adulte : 1g dans 4g HV massez l'œdème.

OTITE :

- EUCALYPTUS RADIE, TEA TREE, THYM à THUYANOL
 - VC : Adulte : 1g de chaque (3HE) dans 1Càc d'HM à appliquer autour de l'oreille 3x/j jusqu'à amélioration.
- Ou → EUCALYPTUS RADIE : VC : Dés 3 mois : 1g d'HE dans 9g d'HV 3x/j application idem ci-dessus.
VC : Dés 3 ans : 1g d'HE dans 4g d'HV application idem ci-dessus.

PALUD – MALARIA :

- CANNELLE de CHINE, ORIGAN COMPACT, CLOU de GIROFLE : VO : Adultes uniquement : 1g d'HE sur support neutre à faire fondre dans la bouche 4 fois par jour pendant 5 jours maxi.
- Ou → ORIGAN COMPACT, CLOU de GIROFLE : VO : Adultes et adolescents : idem ci-dessus.

PANCREAS (Faiblesse du) :

- MENTHE POIVREE : VO : 1 à 2g d'HE mélangées avec 1Càc de miel 3 fois par jour.

PARASITES INTESTINAUX :

- **Tous parasites** : THYM à LINALOL : VO : 2g d'HE mélangées à 1Càc de miel 3x/j
- **Amibiase** : THYM à LINALOL, CLOU de GIROFLE, CANNELLE de CEYLAN : 1g de chaque sur 1Càc d'huile d'olive 3 fois par jour pendant 3 semaines.
- **Oxyure, Ascaris** : Dés 3 ans : THYM à LINALOL, CAMOMILLE ROMAINE : 1g de chaque dans 1Càc de miel 2 fois par jour pendant 3 jours et renouveler tous les 15 jours, 2 fois (3 traitements en tout).

PARODONTOSE (Lésion inflammatoire de l'appareil de soutien ligamentaire et osseux des dents) :

- LAURIER NOBLE : M : qqq d'HE en massage du bout des doigts ou avec un coton tige.
Gargarisme : qqq d'HE mélangées dans un verre d'eau tiède.

PHARYNGITE : (Voir Rhino-Pharyngite)

PHLEBITE - PARAPHLEBITE :

- HELICHRYSE ITALIENNE, LAURIER NOBLE, GAULTHERIE ODORANTE
 - M : 1g de chaque (3HE) mélangées avec 15g d'HM ou végétale.

PIQURES D'INSECTES ou MEDUSE :

- GERANIUM ROSAT ou ODORANTE et LAVANDE ASPIC (ou seule) : **Application** : 1 à 2g d'HE pure sur la piqûre.
- LAVANDE ASPIC, LAVANDE VRAIE, EUCALYPTUS CITRONNE, MENTHE POIVREE : VC : 3g de Lavande aspic et Lavande vraie, 2g d'Eucalyptus, 1g de Menthe à verser sur la piqûre et tapoter pour faire pénétrer 3x/j jusqu'à guérison complète.

PLAIE (Voir Blessure) :

PNEUMONIE :

→ RAVINTSARA, TEA TREE, EUCALYPTUS RADIE : M : qqg de chaque (3HE) mélangées avec de l'HM à appliquer sur le thorax en massage.

POLYARTHRITE :

→ HELICHRYSSE ITALIENNE ou NIAOULI à LINALOL ou GENEVRIER COMMUN

- M : qqg d'HE mélangées avec de l'HM à appliquer sur les zones douloureuses.
- VO : Genévrier commun : 2g d'HE mélangées dans 1Càc de miel 3x/j

PROSTATE :

→ CYPRES de PROVENCE, LEDON du GROENLAND, LENTISQUE PISTACHIER

- VO : 2g de chaque (3HE) dans 1Càc de miel 2x/j
- Inflammation : VO : GERANIUM ROSAT : 1g d'HE sur 1 demi sucre à faire fondre dans la bouche 3x/j pdt 15j.

REGLES (Douleurs) :

→ Douleurs : ESTRAGON et BASILIC TROPICAL : VO : 1g et 2g d'HE dans 1Càc de miel 3x/j

→ LAVANDE VRAIE et CAMOMILLE ROMAINE (Ou ONAGRE, ESTRAGON, SAUGE SCLAREE)

- M : qqg de chaque (2 à 3HE) mélangées à 1 HM en massage sur le ventre et l'abdomen.
- Bain : 6g de chaque mélangées dans un support de dispersion.

→ Irrégulières : SAUGE SCLAREE : Troubles (Irrégulière) : VO : 2g d'HE dans 1Càc de miel 3x/j

M : 2g d'HE dans le creux de la main et se masser le bas ventre 2x/j

→ Aménorrhée : FENOUIL DOUX, MARJOLAINE à COQUILLE, ROMARIN à VERBENONE et SAUGE SCLAREE : VC : 1 à 2g de chaque (4HE) en massage sur le ventre et l'abdomen.

Ou SAUGE SCLAREE :

- VC : 2g d'HE diluée dans 2g d'HV 2x/j pendant 3 semaines, pause de 8jours, et recommencer 2x/j, 15j/mois.

Et VO : 2g d'HE pure sur 1Càc de miel à laisser fondre sous la langue.

REINS (Faiblesse) :

→ GERANIUM ROSAT ou ODORANT BOURBON et GENEVRIER COMMUN et CELERI

- M : qqg de chaque (3HE) mélangées à de l'HM en massage des reins
- Bain : 10g de ces mêmes HE mélangées sur un support de dispersion

RETENTION D'EAU :

→ LENTISQUE PISTACHIER : M : qqg d'HE mélangées dans un peu d'HM en massage des zones concernées en partant toujours par le bas et en remontant vers le cœur.

→ CYPRES de PROVENCE, CEDRE de L'HIMALAYA, GENEVRIER, GERANIUM ROSAT, SAUGE SCLAREE, PAMPLEMOUSSE : M : 3 à 4g de chaque (3 à 6HE) mélangées dans 15ml d'HV (Technique ci-dessus)

→ CITRON JAUNE : VO : 1g d'HE dans 1Càc de miel 3x/j

RHINITE (Voir Rhume ou allergie) :

RHINO-PHARYNGITE :

→ EUCALYPTUS RADIE ou ORIGAN COMPACT ou TEA TREE ou RAVINTSARA

- M : qqg d'HE mélangées avec de l'HM, massage des sinus, de la gorge et du haut de la poitrine.

RHUMATISME :

→ Arthrite, polyarthrite (Inflammation) : GAULTHERIE COUCHEE ou LITSEE CITRONNE

- VC : 3g d'HE dans 3g d'HV 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

→ EUCALYPTUS CITRONNE, GAULTHERIE COUCHEE, LAURIER NOBLE, MENTHE POIVREE

- M : 1 à 2g d'HE dans qqg d'HV 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

→ EUCALYPTUS CITRONNE et LAVANDE VRAIE : VO : 2g de chaque mélangées avec 1Càc miel 3 fois par jour.

→ GAULTHERIE COUCHEE, NIAOULI, GENEVRIER, EUCALYPTUS CITRONNE, PIN SYLVESTRE

- Bain : (relaxant) mélangées sur un support de dispersion.

→ Arthrose (Dégénérescence des articulations) : GAULTHERIE COUCHEE : VC : qqg HE sur les parties inflammées.

- Pour le reste Idem Arthrite

RHUME :

- EUCALYPTUS RADIE : **Olfaction** : Dés 3 ans : 1 grande inspiration au dessus du flacon ouvert 4 à 6x/j.
 - **VO** : Dés 6 ans : 2g d'HE pure sous la langue ou dans 1 tisane mélangées dans 1 Càc de miel 4x/j pdt 2j.
- PIN SYLVESTRE : **Inhalation** : 15g d'HE dans un bol d'eau très chaude
- Ou TEA TREE :
 - **M** : Dés 3 mois et femme enceinte de 3 mois : 1g d'HE avec 9g d'HV à appliquer sur le thorax 4x/j pdt 5 à 7j.
 - **M** : Dés 3 ans : 1g HE avec 4g HV à appliquer sur le thorax 4x/j pdt 5 à 7j.
- EUCALYPTUS RADIE : **M** : Adulte : qqg d'HE mélangées dans de l'HM.

RHUME des foins (Allergie) :

- ESTRAGON et LAVANDE VRAIE : **VO** : 2g d'estragon et 1g de lavande dans 1Càc de miel 3 fois par jour.
- Et → ESTRAGON, RAVINTSARA, NIAOULI : **M** : 1 à 2g de chaque (3HE) dans le creux de la main à appliquer sur les parois externes du nez, le thorax et le haut du dos 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

ROUGEOLE :

- CISTE : **VC** : Dés 3 mois : 1g d'HE dans 9g d'HV à appliquer sur les zones concernées.

SCIATIQUE :

- EUCALYPTUS CITRONNE ou GENEVRIER : **M** : 1 à 2g d'HE mélangées avec 5g d'HM le long du trajet nerveux.
- Ou → GAULTHERIE COUCHEE, EUCALYPTUS CITRONNE, ROMARIN à CAMPHRE
 - **M** : qq g de chaque (2HE) dans le creux de la main et masser la zone douloureuse 3 fois par jour.

SCLEROSE EN PLAQUE :

- EUCALYPTUS CITRONNE, GAULTHERIE COUCHEE, GENEVRIER
 - **M** : 1 à 2g de chaque (3HE) mélangées dans 10 à 20g d'HM sur la zone à traiter.
- EUCALYPTUS CITRONNE, TEREBENTHINE, LAVANDE VRAIE : **En bain** : 5g de chaque (3HE) à verser dans le bain, restez 20 à 30minutes et sortez-en sans vous rincer.

SINUSITE :

- LAURIER NOBLE, ORIGAN, THYM A THUJANOL
 - **VO** : 1 à 2g de chaque (3HE) mélangées dans 1Càc de miel. Commencer avec le laurier seul et si pas de résultat assez satisfaisant poursuivez avec le mélange des 3HE pendant 3j maximum.
- EUCALYPTUS RADIE, MENTHE POIVREE, TEA TREE
 - **Inhalation** : 10g d'Eucalyptus et 3g de Menthe et de Tea tree dans un bol d'eau très chaude
- EUCALYPTUS RADIE, MENTHE POIVREE, RAVINTSARA, PIN SYLVESTRE et TEA TREE
 - **M** : qq g d'HE mélangées avec de l'HV.

SPASMES :

- NARD de L'HIMALAYA ou GENEVRIER des MONTAGNES ou CITRONNELLE de CEYLAN (Si votre peau la tolère) : **M** : qqg d'HE mélangées avec de l'HM

SPASMOPHILIE :

- ESTRAGON : **VO** : 2g mélangées à 1Càc de miel, 3x/j
- ESTRAGON, MARJOLAINE à COQUILLES, YLANG-YLANG, PETITGRAIN BIGARADE :
 - **VO** : 1 à 2g de chaque (4HE) dans 1Càc de miel à laisser fondre dans la bouche 3x/j pendant 10j.
 - **M** : 1g de chaque (4HE) à appliquer sous les poignets et sur le plexus solaire 2 à 3x/j pendant 10j.

STAPHYLOCOQUE DORE :

- CANNELLE de CHINE, ORIGAN COMPACT, RAVINTSARA, TEA TREE

STRESS :

- CAMOMILLE NOBLE, LEDON du GROENLAND ou PETITGRAIN BIGARADE ou LAURIER NOBLE
 - **VO** : 2g de chaque (2HE) mélangées dans 1Càc de miel, à laisser fondre dans la bouche 3x/j.
- CAMOMILLE NOBLE, LAVANDE VRAIE, LEDON du GROENLAND
 - **VC** : 1g de chaque (3HE) à appliquer sur les poignets et le plexus solaire

SYSTEME IMMUNITAIRE (Stimuler) :

- RAVINTSARA, et ORIGAN : **VO** : 2g et 1g d'HE mélangées à 1Càc de miel, 3x/j
- TEA TREE : **M** : qqg d'HE mélangées dans 1HM en massage sur tout le corps ou seulement les zones réflexes.

TACHYCARDIE :

→ **YLANG YLANG** et **LAVANDE VRAIE** : **VO** : 2g de chaque mélangées à 1Càc de miel matin et soir.

TENDINITE :

→ **GAULTHERIE COUCHEE, EUCALYPTUS CITRONNE, LITSEE CITRONNEE, ROMARIN à CAMPHRE**

- **M** : **Dés 6 ans** : 1g de chaque dans 10g d'HV sur la zone douloureuse 4x/j jusqu'à disparition de la douleur.
Adulte: qq g d'HE mélangées à de l'HV

TORTICOLIS :

→ **ROMARIN à CAMPHRE**

- **VC** : 2g d'HE dans le creux de la main et appliquer doucement sur la zone douloureuse 3 à 4 fois par jour.

→ **EUCALYPTUS CITRONNE, ROMARIN à CAMPHRE, CAMOMILLE ROMAINE, GAULTHERIE COUCHEE**

- **M** : 1 à 2g de chaque (4HE) avec 10 à 15g d'HM et masser doucement la zone douloureuse 3 à 5x/j pdt 2 à 3j

TOUX (Voir bronchite) :

ULCERE DIGESTIF :

→ **FENOUIL DOUX** : **VO** : **Dés 6 ans** : 2g sur support neutre matin, midi et soir.

VARICES :

→ **CYPRES de PROVENCE, LENTISQUE PISTACHIER, GENEVRIER**

- **M** : 1g de chaque diluées dans 10 à 15g d'HM à appliquer matin et soir en partant du bas vers le haut.

VARICELLE :

→ **CISTE** ou **NIAOULI à CINEOLE** : **VC** : **Dés 3 mois** : 1g d'HE dans 9g d'HV à appliquer sur les zones concernées.

VERS (enfants) :

→ **CAMOMILLE ROMAINE** : **VO** : **Dés 3 ans** : 1g d'HE sur 1 support neutre et laisser fondre dans la bouche.

ZONA :

→ **RAVINTSARA, NIAOULI, MENTHE POIVREE, CLOU de GIROFLE**

- **VC** : **Dés 3 ans** : 1g de chaque (4HE) dans 8g d'HV 4 à 6 fois par jour.
Dés 6 ans : 2g de chaque pure sur la zone 6 fois par jour jusqu'à disparition.

SOURCES :

→ **Sites internet** :

- <https://www.myrtea-oshadhi.com/>
- <https://plante-essentielle.com/>
- <https://www.compagnie-des-sens.fr/>

→ **Bibliographie** :

- Ma bible des huiles essentielles de Danièle FESTY (Docteur en Pharmacie) par les éditions Leduc
- Je me soigne avec les huiles essentielles de Astrid SCHILLING par les éditions France Loisirs
- Guide pratique des huiles essentielles par le Docteur Nadine Perreaut.