



Dans cet article nous retrouverons les associations d'huiles essentielles pour traiter diverses pathologies.

Rappel des précautions :

Il est important de rappeler que l'utilisation des huiles essentielles doit se faire avec précaution en évitant les surdosages et ne doit pas se substituer à un traitement médical en cours. Toute pathologie non guérie ou soulagée après quelques jours d'utilisation des HE, doit inciter à voir son médecin.

Tous les utilisateurs ne sont pas égaux devant les huiles essentielles. Bien respecter les restrictions liées à chaque huile essentielle. Pendant les 3 premiers mois de grossesse, pas d'HE sans avis du médecin. Attention à l'utilisation des HE chez l'enfant de moins de 3 ans : beaucoup d'huiles sont contre indiquées. Ne pas oublier de faire le test d'allergie avant toute première utilisation d'une HE.

Ne pas oublier de se laver les mains après s'être massé avec des huiles essentielles pour éviter les risques d'irritation des yeux (si on se les frotte après l'utilisation des HE).

Les indications données ici le sont à titre d'exemple et ne sauraient engager ma responsabilité.

- *En pratique courante on évitera si possible d'utiliser en synergie plus de trois huiles essentielles différentes en mélange pour minimiser les risques d'interactions incontrôlables.*
- *Les HE choisies doivent en général être mélangées à parties égales ou dans des proportions variant du simple au triple les une par rapport aux autres.*
- *On privilégiera le plus possible une approche uniciste (soins avec une seule huile essentielle de qualité correctement choisie).*
- *Qualitativement : à chacun de composer son mélange d'HE. cela doit permettre d'effectuer une préparation simple, efficace et individualisée en fonction de ses besoins.*
- *Quantitativement : il est nécessaire de veiller à établir le mélange choisi dans les bonnes proportions*

Voie Orale (VO) : 1 à 2 gouttes du mélange d'HE pures par prise. 1 à 3 fois par jour en général.

- 1) Déposez les gouttes sur de la mie de pain, dans une cuillère à café de miel, sur un petit morceau de sucre, dans un petit peu d'huile végétale ou sur un comprimé neutre.
- 2) Respirez : informations olfactives délivrées au cerveau.
- 3) Laissez en bouche une minute, de préférence sous la langue pour une absorption sanguine optimale et rapide.
- 4) Avalez : absorption par les muqueuses digestives.

Prendre au maximum 6 gouttes d'HE par jour.

Voie locale ou voie cutanée (VL) : Percutanée : quelques gouttes du mélange d'HE en massage doux, le plus généralement dilué dans une base d'huile végétale ou extrait lipidique afin de minimiser les risques dermocaustique ou allergiques.

- En général on utilise un mélange à 3% d'HE dans de l'huile végétale soit environ :
 - 20 gouttes d'HE dans 15 ml HV
 - 40 gouttes d'HE dans 30 ml HV
 - **Ne pas dépasser une concentration de plus de 10% d'HE en automédication.**

Le mode de préparation :

La préparation variera selon l'utilisation que l'on veut faire du mélange.

- Si le mélange doit être utilisé ponctuellement en une fois on versera les gouttes d'HE dans une cuillère à café et on rajoutera la quantité d'HV nécessaire.
- Si le mélange doit être utilisé sur plusieurs jours, il vaut mieux préparer une quantité suffisante de synergie et pour cela on utilise un flacon muni d'un compte goutte et on dose la quantité d'huile végétale nécessaire et le nombre de gouttes de chaque huile essentielle dans le flacon que l'on referme.

Note importante pour la préparation :

Nous avons vu dans l'article 2 que le débit des comptes goutte est différent d'une marque à l'autre et varie du simple au double. Pour ne rien arranger il existe deux types de compte goutte de référence.

- Le compte goutte décrit dans la nomenclature codex (5 février 1880) distribue 20 gouttes d'eau distillée pour 1 gramme à +15°.
- Le compte goutte capillaire codex vendu en pharmacie distribue 50 gouttes d'eau distillée pour 1 gramme (ou 1 ml).
- Les comptes gouttes des fabricants d'huiles essentielles distribuent, selon la marque et donc le modèle de « codigoutte » entre 15 et 40 gouttes pour 1 ml.

Dans ces conditions, pour faire un dosage précis en gouttes il faut connaître le nombre de gouttes délivrée par le compte goutte que l'on possède (en sachant pour compliquer la chose que la densité de chaque huile essentielle est différente, pour beaucoup d'HE inférieure à 1). De plus si on doit compter un grand nombre de gouttes les risques d'erreurs sont importants.

La solution la plus précise pour préparer les synergies est d'utiliser une éprouvette graduée de petite contenance ou une pipette graduée pour mesurer en millilitres les doses à utiliser (on peut aussi se procurer en pharmacie une petite seringue de 3 ou 5ml (graduée tous les 0,2 ml).

ci-dessous un tableau succinct de correspondance des contenants :

Capacité des comptes goutte et d'autre contenants (valeurs pour D = 0,9) valeurs pour 1 ml				
Contenant / marque	Nombre gouttes	Volume En ml	Poids En mg	Observations
Codigoutte / Compagnie des sens	30	1	0,9	<i>Le Nb de gouttes varie en fonction de la densité HE</i>
Codigoutte / Pranaröm	40	1	0,9	<i>Idem</i>
Codigoutte / comptoir Aroma	30	1	0,9	<i>Idem</i>
Codigoutte / Revelescence	15	1	0,9	<i>Idem</i>
Compte goutte codex 1880	20	1	0,9	<i>Idem</i>
Compte goutte capillaire codex	53	1	0,9	<i>Idem</i>
Cuillère à café standard		5	4,5	<i>Variable selon la cuillère</i>
Cuillère à soupe standard		10	9	<i>Variable selon la cuillère</i>

Dans un article à venir, nous trouverons un tableau des masses volumiques et du nombre de gouttes pour 1 ml (compte goutte capillaire Codex) pour les huiles essentielles les plus courantes.

Dans les pages suivantes nous trouvons les synergies les plus couramment utilisées, répertoriées par pathologie et classées par ordre alphabétique.

Pour faciliter l'utilisation on préparera les synergies dans un flacon avec compte goutte vide de 5 ou 10 ml ou plus, selon la quantité désirée.

A

Abcès ; furoncles ; panaris : dans un flacon vide mettez : 40 gouttes de HE lavande aspic + 40 gouttes HE tea tree + 20 gouttes HE laurier noble. Fermez et mélangez. Appliquer par voie cutanée 2 gouttes de ce mélange sur la partie malade ; 2 fois par jour matin et soir jusqu'à disparition (environ 1 semaine)

Abcès dentaire : En attendant la visite chez le dentiste, préparez la synergie suivante à appliquer en voie locale: dans un flacon vide versez une cuillère à café EL de millepertuis + 15 gouttes HE clou de girofle + 15 gouttes HE Laurier noble + 15 gouttes HE Menthe poivrée. Mélangez et, à l'aide d'un coton tige déposez 2 gouttes du mélange sur l'abcès 3 fois par jours.

Acné : Voie locale : mélangez 10 gouttes HE géranium rosat + 5 gouttes de tea tree + 3 gouttes de thym à linalol dans 5 ml HV calophylle + 5 ml HV Argan. En application locale à l'aide d'un coton tige sur les boutons 3 fois par jours.

Acné sévère : Voie locale : mélangez dans un flacon 1 ml HE clou de girofle + 1 ml HE menthe poivrée + 1 ml HE lavande aspic + 2 ml HE tea-tree. En application locale sur les boutons avec un coton tige. **Attention** mélange pur à utiliser avec précaution sans dépasser 10 gouttes par jours et sur une durée limitée.

Aérophagie ; fermentation intestinale ; ballonnement ; dyspepsie : Voie orale : mélangez 1 goutte HE basilic exotique + 1 goutte HE girofle + 1 goutte HE cannelle + 3 gouttes HE citron zest. Avaler 2 gouttes de ce mélange sur un petit sucre, une cuillère à café de miel ou sur une mie de pain après chaque repas. Ne pas utiliser sur un long terme.
Ou par voie cutanée : préparez un mélange contenant 5% HE basilic exotique + 5% HE romarin dans HV de noisette en massage du ventre sur la zone colique.

Agitation ; agressivité: Adultes : voie locale : mélangez 3 ml HE petit grain de bigarade + 1 ml HE Ylang Ylang + 1 ml HE lavande vraie. Appliquez en perfusion aromatique (au creux des poignets et frotter l'un contre l'autre) 2 gouttes du mélange. Ou sur le plexus solaire en onction 2 gouttes.
Enfants (+ 3 ans) : voie locale : mélangez 3 ml HE lavande vraie + 2 ml HE camomille Romaine (noble). En onction : 2 gouttes sur le plexus solaire + 2 gouttes sur la voûte plantaire.

Allergie cutanée ; urticaire : voie cutanée : mélangez 2 ml HE estragon + 2 ml HE camomille Romaine + 1 ml HE tanaïsie + 5 ml HV argan ou amande douce. Massez la zone enflammée avec quelques gouttes du mélange 3 fois par jour.

Allergie aux pollens : (adulte et enfants + de 6 ans). Voie cutanée : mélangez 2 ml HE tanaïsie annuelle + 1 ml HE lavande vraie + 1 ml HE eucalyptus citronné + 6 ml HV argan ou nigelle. En application sur les avant bras de 10 gouttes du mélange 2 à 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours. En complément par Voie orale : 2 gouttes HE estragon sur un demi-sucre à laisser fondre sous la langue 2 à 3 fois par jour.

Ampoules (pieds, mains) : voie locale : mélangez 1 ml HE ciste + 1 ml He Tea-Tree + 1 ml HE géranium rosat + 7 ml HV millepertuis. En application locale de quelques gouttes du mélange 3 fois par jour pendant 5 jours.

Amygdalite : voie locale : mélangez 1,5 ml HE lavande aspic + 1,5 ml HE Tea-Tree + 1,5 ml HE basilic exotique + 0,5 ml HE Thym à thymol. Quelques gouttes de ce mélange en application sur les amygdales à l'aide d'un coton tige plusieurs fois par jour.

Angines : *voie orale adulte :* mélangez 1 ml HE thym à linalol + 1 ml HE Tea-Tree + 1 ml HE menthe poivrée + 2 ml HE citron zest. 1 goutte du mélange sur un demi-sucré à laisser fondre sous la langue 3 fois par jour.

Voie orale enfants : mélangez 1 ml HE laurier noble + 1 ml HE thym à linalol + 1 ml HE romarin à cinéole + 2 ml HE citron zest. 1 goutte du mélange sur un demi-sucré à laisser fondre sous la langue 3 fois par jour pendant 5 jours.

Aphonie ; laryngites: *Voie orale :* mélangez 1 ml HE Tea-Tree + 1 ml HE romarin à cinéole + 1 ml HE thym à thujanol + 2 ml HE citron zest. Versez 2 gouttes du mélange sur un demi-sucré à laisser fondre sous la langue 3 fois par jour.

Voie locale : Mélangez 2 ml HE marjolaine des jardins (à coquille) + 3 ml HE ravintsara + 1 ml HE romarin 1,8-cinéole + 4 ml HV nigelle. En application locale au niveau du cou et de la nuque 3 fois par jour.

Aphtes : *voie locale :* mélangez à parts égales HE laurier noble + HE girofle. Appliquez le mélange pur sur les aphtes à l'aide d'un coton tige. 3 fois par jour.

Arthrite : *voie cutanée :* mélangez dans un flacon : 1 ml HE gaulthérie odorante + 1 ml HE eucalyptus citronné + 1 ml HE lavande vraie (officinale) + 7 ml EL millepertuis. En application de quelques gouttes sur les parties concernées plusieurs fois par jour.

Arthrose : *Voie cutanée :* mélangez dans un flacon de 10 ml: 2 ml HE gaulthérie odorante + 1 ml HE eucalyptus citronné + 1 ml HE menthe poivrée + 1 ml HE laurier noble + 3 ml EL millepertuis + 2 ml HV calophylle. Frictionnez plusieurs fois par jour avec quelques gouttes la zone douloureuse.

Asthme allergique et nerveux: *Voie cutanée :* mélangez dans un flacon : 1 ml HE cyprès toujours vert (de Provence) + 2 ml HE lavande vraie (officinale) + 3 ml HV amande douce. En application , quelques gouttes du mélange sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets, 3 fois par jour.

Voie orale : 2 gouttes HE estragon déposées sur une mie de pain à laisser 1 minute environ sous la langue avant d'avaler. 3 fois par jour.

Enfants + de 3 ans (et adultes): *Voie cutanée :* mélangez dans 1 flacon de 10 ml : 1,25 ml HE camomille Romaine + 1,25 ml HE eucalyptus citronné + 0,75 ml HE myrte rouge + 0,75 ml HE khella + 6 ml HV argan. Appliquez 10 gouttes du mélange sur le thorax ou le haut du dos dès les premiers symptômes. Pendant la crise renouvelez toutes les demi-heures sans dépasser 4 applications.

Asthénie nerveuse : *Voie cutanée :* mélangez dans un flacon : 1,5 ml HE marjolaine à coquille + 1 ml verveine odorante + 2,5 ml petit grain de bigarade. En massage : 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et sur l'intérieur des poignets. 3 fois par jour. Si le symptôme est important faire réaliser un massage le long de la colonne vertébrale avec 8 gouttes du mélange 2 fois par jour.

B

Bleus (ecchymoses) : voie locale : *(en urgence après le choc) :* 2 gouttes HE hélichryse pure sur l'ecchymose toutes les ½ heures.

Voie locale : mélangez : 1 ml HE hélichryse + 0,5 ml HE laurier noble + 5 ml EL arnica + 3 ml EL millepertuis. En massage doux sur la partie touchée : quelques gouttes du mélange 3 fois par jour.

Bouffées de chaleur ; ménopause: Voie locale : mélangez 1 ml HE marjolaine à coquille + 1 ml HE Niaouli + 1 ml HE lentisque pistachier + 2 ml sauge sclérée + 2 ml HE menthe poivrée + 3 ml HV calophylle. Massez l'abdomen et le bas du dos avec 4 à 6 gouttes de cette formule 2 à 3 fois par jour pendant 20 jours par mois.

Bourdonnements d'oreilles : voie locale : mélangez 1 ml HE cyprès + 1 ml HE basilic exotique + 0,5 ml HE lentisque pistachier + 7,5 ml HV macadamia. 2 gouttes en onction sur le pourtour de l'oreille. 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Boutons : Voie locale : mélangez 1 ml HE tea-tree + 1 ml HE thym à linalol + 1 ml HE géranium rosat + 5 ml HV calophylle + 2 ml HV macadamia. En application sur chaque bouton (avec un coton tige) 3 fois par jour.

Bronchite : Voie locale : mélangez 1 ml HE ravintsara + 1 ml HE eucalyptus radiata + 1 ml HE niaouli + 7 ml HV amande douce. En onction 3 fois par jour sur le thorax pendant 10 jours.

Brûlures : voie locale : juste après la brûlure : 2 à 3 goutte : HE lavande aspic pure directement dessus tous les quart d'heure. Puis en traitement : mélangez 1 ml HE lavande aspic + 0,5 ml HE hélichryse + 0,5 ml HE tea-tree + 8 ml EL millepertuis. En onction 2 à 3 fois par jour sur la brûlure ou la plaie.

C

Carie : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1,5 ml HE clou de girofle + 1,5 ml HE poivre noir + 1,5 ml HE laurier noble + 5 ml Huile végétale de table (olive, tournesol, colza). Versez quelques gouttes du mélange sur un coton tige et l'appliquer le plus longtemps possible directement sur et autour de la dent cariée. Répétez plusieurs fois dans la journée en attendant le rendez vous chez le dentiste.

Céphalées ; migraines : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 3 ml HE menthe poivrée + 1 ml HE basilic exotique + 1 ml camomille Romaine. Appliquez 2 gouttes du mélange en onction sur la zone douloureuse plusieurs fois par jour selon la douleur. Ou en inhalation sèche en inspirant par les narines (après les avoir nettoyées pour plus d'efficacité) directement sur le flacon plusieurs fois par jour.

Cholestérol : Voie orale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE romarin à verbénone (AVB) + 2 ml hélichryse Italienne + 1 ml HE carotte. 2 gouttes du mélange matin et soir sur un demi-sucré ou un comprimé neutre pendant 1 mois. **Note importante : ne saurait se substituer au traitement habituel prescrit par le médecin. Ne dispense pas d'une hygiène alimentaire stricte.**

Cicatrices ; cicatrisation difficile : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE hélichryse Italienne + 2 ml HE lavande vraie + 1 ml HE patchouli + 1 ml HE romarin à camphre. Appliquez 2 à 4 gouttes du mélange directement sur la cicatrice 3 fois par jour pendant dix jours (pour une cicatrice récente). Plusieurs mois pour une cicatrice ancienne. **Note :** Elle est à éviter en cas de règles abondantes, ou de traitement anticoagulant, de problèmes cardiovasculaires importants ou de maladie hormonodépendante.

Circulation sanguine : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE lentisque pistachier + 1 ml HE cèdre de l'Atlas + 1 ml HE eucalyptus citronné + 5 ml HV calophylle. Massez les jambes de bas en haut ainsi que les pieds avec 4 à 6 gouttes du mélange, 3 fois par jour.

Claquage musculaire ; élongation : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE gaulthérie odorante + 2 ml HE eucalyptus citronné + 2 ml HE hélichryse italienne + 4 ml EL arnica. 4 gouttes du mélange en massage sur le muscle 6 fois par jour pendant une semaine.

Colites ; rectocolites ; maladie de Krohn : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE géranium rosat + 1 ml HE lavandin super + 1 ml eucalyptus citronné + 0,5 ml menthe poivrée + 5 ml HV d'argan. Appliquez 3 gouttes sur bas du ventre et 3 gouttes sur le bas du dos à l'endroit de la douleur 3 fois par jour pendant 5 jours.

Colon irritable (syndrome) : Voie orale : cette maladie méconnue et invalidante n'a pas de traitement spécifique connu. Une étude clinique américaine portant sur 651 patients répartis en 12 groupes a prouvé l'efficacité de cette synergie sur 8 groupes sur 12.

Faire réaliser en officine des gélules gastrorésistantes contenant : 0,2 ml (181 mg) HE menthe poivrée + 0,02 ml (17,6 mg) HE gingembre + 0,02 ml (19,3 mg) HE fenouil. Prendre 1 gélule 2 à 3 fois par jour sur un estomac vide. Si vous êtes sujet à des brûlures d'estomac prendre 1 H avant de manger sinon 1 quart d'heure avant dans un liquide frais (pas chaud), avaler sans mâcher. Par cure de 20 jours maximum, 1 semaine d'arrêt avant de reprendre la cure si nécessaire (parfois au bout d'une semaine c'est OK).

Constipation : Voie orale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE Estragon + 1 ml HE bergamote + 0,5 ml HE coriandre graine + 0,5 ml HE gingembre. Ingérez 2 gouttes de ce mélange dilué dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Par voie locale : mélangez cette synergie dans 3 ml d'HV d'argan. Appliquez en onction 6 à 10 gouttes du mélange sur le bas du dos pendant 5 à 7 jours.

Cors ;durillons : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE de térébenthine + 1,5 ml HE romarin à camphre + 1,5 ml HE cèdre de l'Atlas. Appliquez sur le cor ou le durillon deux fois par jour, 2 gouttes du mélange jusqu'à l'amélioration.

Couperose : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE hélichryse Italienne + 1 ml HE Ciste ladanifère + 1 ml HE cyprès de Provence (toujours vert). Versez 3 à 4 gouttes du mélange dans une noisette de votre crème de jour ou une demi-cuillère à café HV de calophylle et appliquez matin et soir jusqu'à l'amélioration.

Coupure : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE tea tree (arbre à thé) + 2 ml HE lavande vraie + 1 ml HE ciste ladanifère. Déposez 4 fois par jour 2 à 4 gouttes du mélange sur la coupure ou la plaie nettoyée au préalable au savon. Pendant 3 à 4 jours.

Courbatures ; douleurs du sport : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE gaulthérie odorante + 1,5 ml HE lavandin super + 1,5 ml HE laurier noble + 5 ml EL arnica. Dès l'apparition des douleurs, massez localement avec 4 à 6 gouttes du mélange. Répétez selon les besoins.

Crampes et contractures musculaires : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE romarin à camphre + 1,5 ml HE estragon + 1,5 ml HE gaulthérie odorante + 1 ml HE laurier noble + 4 ml HV macadamia. 5 gouttes du mélange jusqu'à disparition des contractions.

Crevasse (lèvres ; seins) : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE ciste + 1 ml HE lavande aspic + 1 ml géranium rosat + 7 ml HV calophylle. En application sur les lèvres trois fois par jour d'1 goutte du mélange. Sur les mains : 3 à 5 gouttes 3 fois par jour jusqu'à guérison. Sur les seins : 3 gouttes , 3 fois par jour.

Crise d'acétone (enfant) : Voie orale : versez 1 goutte HE citron zest + 1 goutte HE aneth sur un demi-sucre 2 à 3 fois par jour.

Cystite : voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE girofle + 1 ml HE gaulthérie odorante + 2 ml HE petit grain de bigarade + 3 ml HV calophylle + 3 ml HV macadamia. Avec le mélange massez plusieurs fois par jour le bas du ventre le temps de la douleur.

D

Dents (douleur) : Voie locale : 2 gouttes HE clou de girofle + 1 goutte HE laurier noble + 1 goutte HE menthe poivrée sur 1 coton tige en application locale prolongée plusieurs fois par jour.

Diarrhée : Voie orale : 1 goutte HE sarriette + 1 goutte HE cannelle + 1 goutte HE niaouli sur un demi-sucre ou une cuillère à café de miel. 3 fois par jour.

Digestion lente : voie orale : 4 gouttes de basilic exotique + 1 goutte HE menthe poivrée + 1 goutte citron zest. Sur un demi-sucre ; un comprimé neutre ou une cuillère à café de miel à la fin du repas.

Douleurs articulaires : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE gaulthérie odorante + 0,5 ml HE laurier noble + 5 ml HV calophylle + 3,5 ml EL millepertuis. En application du mélange sur les articulations douloureuses 3 fois par jour.

Drainage (foie après infection) : Voie orale : dans un flacon compte goutte mélangez : 1 ml HE menthe poivrée + 3 ml HE romarin à cinéole + 2 ml HE citron zest. Mettre 1 goutte de ce mélange sous la langue 3 fois par jour pendant 15 jours.

E

Eczéma sec : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE lavande vraie + 0,5 ml HE géranium rosat + 5 ml HV bourrache + 3,5 ml HV macadamia. En application douce du mélange 1 à 3 fois par jour.

Eczéma suintant : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE lavande vraie + 0,5 ml HE géranium rosat + 0,5 ml HE camomille noble + 0,5 ml HE tea tree + 8 ml HV de jojoba. En application 2 à 3 fois par jour localement sur l'eczéma.

Eczéma variqueux : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE cyprès toujours vert + 0,5 ml HE hélichryse Italienne + 0,5 ml HE camomille noble + 6 ml HV calophylle + 2,5 ml HV macadamia. 2 à 3 applications par jour localement sur l'eczéma.

Enrouement : Voie orale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE thym à thymol + 1,5 ml HE sarriette + 1,5 ml romarin à cinéole. Prendre 1 goutte de ce mélange sur un comprimé neutre ou une cuillère à café de miel. 3 fois par jour.

Entorse : voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE hélichryse Italienne + 0,5 ml eucalyptus citronné + 0,5 ml HE lavandin super + 0,5 ml HE menthe poivrée + 2,5 ml HV arnica. En onction délicatement sur la partie douloureuse : 6 à 8 gouttes 3 fois par jour pendant 5 jours + maintien de la partie incriminée par un système de contention.

Enurésie (pipi au lit enfant) : voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 13 gouttes HE cyprès + 7 gouttes HE pin sylvestre + 10 ml HV macadamia. En application douce le long de la colonne vertébrale le soir.

F

Fatigue : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE thym à linalol + 1 ml HE ravintsara + 3 ml HV noisette. 2 à 3 applications par jour : 1 goutte en onction sur la face interne de chaque poignet.

Fatigue post infectieuse : Voie orale : versez sur un demi-sucre, un comprimé neutre ou une cuillère à café de miel : 1 goutte HE thym à linalol + 2 gouttes HE citron zest. Avalez le mélange 3 fois par jour.

Foie paresseux : Voie orale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE menthe poivrée + 2 ml HE romarin à cinéole + 4 ml HE citron zest. Prendre 2 gouttes du mélange sur une mie de pain 2 fois par jour après les principaux repas.

Fièvre : voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1,5 ml HE ravintsara + 2,5 ml HE niaouli + 2 ml HE bois de rose + 1,5 ml HE gaulthérie odorante + 0,5 ml HE thym à thuyanol. Quelques gouttes en friction énergique sur le thorax plusieurs fois par jour jusqu'à disparition de la fièvre (quelques jours).

Furoncle : Voie locale : 1 goutte HE laurier noble + 1 goutte HE tea-tree en application locale 2 à 3 fois par jour à l'aide d'un coton tige.

G

Gastrite : Voie orale : versez 1 goutte HE menthe poivrée + 1 goutte HE basilic tropical dans une cuillère à café d'HV d'olive à avaler avant les repas.

Gingivite : Voie locale : dans un flacon compte goutte : mélangez 0,5 ml HE clou de girofle + 0,5 ml HE laurier noble + 1 ml HE romarin à cinéole. Massez les gencives après les repas et le brossage des dents avec quelques gouttes du mélange.

Grippe : Voie orale : prendre sur un demi sucre ou un comprimé neutre : 1 goutte HE ravintsara + 1 goutte HE laurier noble à avaler 4 fois par jours.

Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE ravintsara + 1,5 ml HE eucalyptus radiata + 0,5 ml HE laurier noble + 1,5 ml HE épinette noire. Déposez 6 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos. 6 fois par jour pendant 3 à 4 jours.

En prévention : déposez au creux de chaque poignet 2 gouttes HE ravintsara, massez légèrement. 2 fois par jour pendant la période critique (20 jours et une pose d'une semaine)

H

Haleine (mauvaise = Halitose) : Voie orale : sur un demi sucre ou un comprimé neutre : 1 goutte HE menthe poivrée + 1 goutte HE cardamome + 1 goutte HE citron. Laisser fondre dans la bouche quelques minutes sans avaler après les repas.

Hémorroïdes : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 gouttes HE ciste + 10 gouttes gaulthérie odorante + 30 gouttes cyprès + 10 gouttes menthe poivrée + 5 ml EL millepertuis + 10 ml HV calophylle. En application locale du mélange : quelques gouttes jusqu'à 4 fois par jour.

Herpès : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE ravintsara + 1 ml HE niaouli + 1 ml HV noisette + 1 ml EL millepertuis. En application 5 fois par jour (vitesse de propagation du virus).

Herpès génital : Voie locale : pour une zone sensible (muqueuse génitale) préférez l'utilisation d'Huiles Aromatiques. HA menthe poivrée + HA rose de Damas : mélangez à part égale et vaporisez sur la zone génitale.

En utilisation d'HE (2 à 3% max): mélangez dans un flacon : 4 gouttes HE niaouli + 4 gouttes HE ravintsara + 4 gouttes HE lavande officinale + 2 gouttes HE hélichryse italienne + 9,5 ml EL millepertuis. Quelques gouttes du mélange en application locale 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Hoquet :

Voie orale : 1 goutte HE basilic exotique dans 2 gouttes huile végétale (olive par exemple) tous les quart d'heure pendant 1 heure. Ou 1 cuillère à café d'HA basilic exotique dans un demi-verre d'eau au moment du symptôme.

Voie locale : 1 goutte HE basilic exotique + 1 goutte HE mandarine + 4 gouttes HV amande douce. En application sur le plexus solaire ou le creux des poignets.

I

Impétigo : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 4 gouttes HE géranium rosat + 2 gouttes HE tea-tree + 5 ml HV noisette + 5 ml EL millepertuis. Trois applications par jour pendant 15 jours à 3 semaines maximum de quelques gouttes du mélange.

Infection bactérienne ou virale:

Voie orale adulte : prendre sur un demi sucre ou un comprimé neutre : 1 goutte HE ravintsara + 1 goutte HE thym à thymol. 3 fois par jour pendant 10 jours max.

Voie locale adulte : 1 goutte HE ravintsara au creux de chaque poignet en friction.

Voie locale enfants + de 8 ans : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE ravintsara + 9 ml HV macadamia. Massages 3 fois par jour sur le thorax.

Insomnie : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE petit grain de bigarade + 1 ml HE lavande vraie + 0,5 ml HE ravintsara + 7,5 ml HV amande douce. En onction sur le plexus solaire ou au creux des poignets, une demie heure avant le coucher.

Insufisance biliaire : *Voie orale* : 1 goutte HE romarin + 1 goutte HE basilic tropical + 3 gouttes HE citron zest sur un comprimé neutre ; un demi sucre ; une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive. Avant les repas pendant 15 jours.

Insuffisance pancréatique : *Voie orale* : 1 goutte HE menthe poivrée ou 1 goutte HE basilic exotique + 2 gouttes HE citron zest sur un comprimé neutre ; un demi sucre ; une cuillère à café miel ou huile. Avant les repas.

J

Jambes lourdes : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE genévrier + 1 ml HE lentisque pistachier + 0,5 ml HE patchouli + 0,5 ml HE menthe poivrée + 2 ml EL arnica. En onction sur les jambes en partant des chevilles et en remontant vers le haut des jambes. 4 à 6 gouttes du mélange 3 fois par jour.

L

Laryngite :

Voie orale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE citron + 1 ml HE eucalyptus radiata + 0,5 ml HE thym à linalol. Déposez 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre ou un demi-sucre à laisser fondre **sous** la langue 3 fois par jour jusqu'à l'amélioration.

Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE marjolaine des jardins (à coquille) + 1 ml HE ravintsara + 0,5 ml HE romarin 1,8-cinéole. + 2,5 ml HV macadamia. En application locale au niveau du cou et de la nuque 3 fois par jour.

Lèvres gercées (mains gercées): *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE ciste ladanifère + 0,5 ml HE lavande vraie + 0,5 ml HE géranium rosat + 3 ml HV rose musquée. Appliquer quelques gouttes sur les gerçures jusqu'à amélioration.

Lumbago (mal de dos): *voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE gaulthérie odorante + 2 ml HE eucalyptus citronné + 2 ml HE lavandin super + 2 ml HE pin sylvestre + 2 ml EL millepertuis. En massage localement sur la douleur : 4 à 6 gouttes 3 fois par jour jusqu'à amélioration

M

Mal des transports (nausées): *Voie orale* : sur un demi-sucre : versez 1 goutte HE citron zest + 1 goutte HE menthe poivrée sur un demi sucre à laisser fondre sous la langue avant le départ. Pendant le trajet répétez plusieurs fois si nécessaire la prise d'1 goutte HE citron zest pure sur un demi- sucre à laisser fondre sous la langue.

Mycoses cutanées : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE géranium rosat + 1 ml HE tea-tree + 0,5 ml HE girofle + 7,5 ml HV calophylle. 2 à trois applications locales du mélange sur la mycose pendant quinze jours à trois semaines. Si la mycose persiste arrêter 1 semaine et reprendre le traitement.

Mycoses unguéales (Des ongles) : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE cannelle + 1 ml HE tea-tree + 1 ml HE géranium rosat + 1 ml HE lavande aspic + 1ml HE laurier noble. 2 à 3 applications par jour du mélange jusqu'à disparition (parfois plusieurs mois). Faire une pause d'une semaine toutes les trois semaines de traitement.

Mycoses digestives : *Voie orale* : mélangez dans un flacon compte gouttes : 0,5 ml HE cannelle + 0,5 ml HE girofle + 1,5 ml HE tea-tree + 3 ml HE citron zest. Prendre 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre ou un demi-sucre 2 fois par jour pendant 15 jours (sous contrôle médical et sans dépasser 4 gouttes par jour).

N

Nausées de la femme enceinte :

Voie orale : déposez 1 goutte HE citron zest sur un demi-sucre à laisser fondre sous la langue. Répétez la prise si nécessaire.

Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE basilic exotique + 0,5 ml HE camomille noble + 0,5 ml HE marjolaine des jardins + 8,5 ml HV macadamia. En application locale de quelques gouttes du mélange sur le plexus solaire.

Nervosité (émotivité, stress) : *Voie locale* : 2 gouttes HE orange douce + 2 gouttes HE Ylang-ylang + 4 gouttes HV macadamia à mélanger dans une cuillère à café. En application locale au creux des poignets en onction. 3 fois par jour.

Névralgies du trijumeau ; cervico-brachiale ; d'Arnold : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE lavande aspic + 1 ml HE camomille Romaine + 1 ml HE gaulthérie odorante + 7 ml EL millepertuis. En application locale de quelques gouttes du mélange sur la partie douloureuse en massage doux. 3 à 4 fois par jour.

Sciatique : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1ml HE menthe poivrée + 1 ml HE camomille Romaine ou HE lavande vraie + 1,5 ml HE eucalyptus citronné + 1,5 ml HE gaulthérie odorante + 5 ml EL millepertuis. En application locale de quelques gouttes sur la partie douloureuse en massage doux 3 à 4 fois par jour.

O

Œdème (insuffisance veineuse ; rétention d'eau) : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE lentisque pistachier + 1 ml HE genévrier + 0,5 ml HE menthe poivrée + 0,5 ml HE patchouli + 7 ml HV calophylle. En massage doux sur les jambes en partant des chevilles et en remontant vers le haut (idem pour les bras). Quelques gouttes du mélange 2 à 3 fois par jour.

Ongles (fortifier) : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE citron zest + 1 ml HE myrte verte + 8 ml HV argan. Appliquez jusqu'à 10 gouttes du mélange sur le bout des doigts. Renouvelez le traitement tous les deux jours.

Ongle incarné : *Voie locale* : 1,5 ml HE lavande vraie + 1,5 ml HE tea-tree + 1,5 ml HE hélichryse. Appliquez deux gouttes du mélange sur l'ongle incarné et sur la partie rouge 2 fois par jour jusqu'à consultation d'un pédicure.

Ongles (mycose) : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE tea-tree + 1,5 ml HE laurier noble + 1 ml HE lavande vraie + 1 ml HE palmarosa. Appliquez 2 à 3 gouttes du mélange sur l'affection de l'ongle matin et soir jusqu'à guérison.

Otitis adulte : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE ravintsara + 1 ml HE niaouli + 1 ml HE saro + 1 ml HV macadamia. En massage autour du pavillon de l'oreille 2 à 3 fois par jour.

Otitis enfant : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 15 gouttes HE eucalyptus radié + 5 gouttes HE lavande vraie + 5 gouttes HE niaouli + 9 ml HV amande douce. En massage autour du pavillon de l'oreille 2 à 3 fois par jour.

P

Palpitations : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 gouttes HE Ylang-ylang + 1 goutte HE basilic exotique (tropical) + 2 gouttes HE marjolaine des jardins (à coquille) + 5 ml HV macadamia. En application sur le plexus solaire et au niveau du cœur en cas de besoin.

Parodontose : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 12 gouttes HE girofle + 5 gouttes HE laurier noble + 5 gouttes HE tea-tree (arbre à thé) + 5 ml HV noisette. Mettre quelques gouttes sur l'index et appliquer en massage doux sur les gencives, après brossage des dents et après chaque repas.

Pharyngite : voir angine.

Phlébite (suite de) : *Voie locale* : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE gaulthérie odorante + 1 ml HE romarin à cinéole + 0,5 ml HE hélichryse Italienne + 5 ml HV calophylle + 2,5 ml HV macadamia. Massez après la crise (*et seulement après pour ne pas mobiliser les caillots*). L'application se fera en remontant dans le sens des chevilles vers les genoux.

Piqûre d'insecte (en première urgence) : *Voie locale* : appliquez directement sur la piqûre 1 goutte HE lavande aspic. Renouveler l'application tous les quart d'heure si besoin).

Piqures d'insectes (enfants + 3 ans) : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE lavande vraie + 1 ml HE géranium rosat + 1 ml HE eucalyptus citronné + 7 ml HV nigelle. Appliquez 2 gouttes de mélange sur les piqures, renouvelez plusieurs fois par jour jusqu'à apaisement.

Piqures d'insectes (adultes) : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE citronnelle de Ceylan + 0,5 ml HE géranium rosat + 1 ml lavande aspic + 0,5 ml HE menthe poivrée + 7 ml EL millepertuis. Appliquez sur les piqures plusieurs fois par jour jusqu'à apaisement.

Polyarthrite rhumatoïde : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE gaulthérie odorante + 1 ml HE romarin à cinéole + 0,5 ml HE laurier noble + 5 ml HV calophylle + 2,5 HV macadamia. En application sur les articulations douloureuses ou raidies, plusieurs fois par jour.

Ou pour une application locale plus ciblée : mélangez dans une cuillère à café : 2 gouttes HE hélichryse Italienne + 1 goutte laurier noble + 1 goutte basilic exotique (tropical). En application locale 4 à 6 fois par jour.

Prurit : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte (25 ml) : 0,7 ml HE lavande vraie + 0,7 ml HE géranium rosat + 0,3 ml HE citronnelle de java + 10 ml EL millepertuis + 10 ml HV amande douce. En application douce 3 fois par jour sans oublier de boire beaucoup.

Psoriasis : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte (20ml) : 10 goutte HE lavande vraie + 5 gouttes HE géranium rosat + 3 gouttes HE laurier noble + 3 gouttes HE eucalyptus radié + 3 gouttes HE hélichryse Italienne + 8 ml HV rose musquée + 2 ml HV germe de blé + 8 ml HV calophylle. En application douce 3 fois par jour, sans oublier de boire beaucoup.

R

Raynaud (maladie de)(extrémités froides) : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE hélichryse Italienne + 0,3 ml HE gaulthérie odorante + 0,2 ml HE eucalyptus radiata + 5 ml HV calophylle + 4 ml HV macadamia. En application sur les extrémités froides, 3 fois par jour

Règles douloureuses : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 10 gouttes HE girofle + 20 gouttes HE gaulthérie odorante + 5 ml HV calophylle + 4 ml HV macadamia. En application 3 fois par jour sur le bas ventre.

Rhinite : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 10 gouttes HE romarin 1,8-cinéole + 10 gouttes HE eucalyptus radié + 10 gouttes HE niaouli + 9 ml HV macadamia. En application sur le plexus solaire et le creux des poignets 3 fois par jour.

En inhalation sèche : mélangez dans un flacon compte gouttes : 1 ml HE eucalyptus radié + 1 ml HE ravintsara + 6 gouttes HE menthe poivrée. 2 gouttes du mélange en inhalation sur un mouchoir 5 à 6 fois par jour.

Rhinopharyngite : *en inhalation sèche :* HE eucalyptus radié + HE ravintsara : 1 goutte de chacune sur un mouchoir en inhalation ou inspirez à chaque narine directement au flacon ouvert (après avoir rincé les narines pour plus d'efficacité) pour chaque HE. 5 à 6 fois par jour.

Voie orale : 1 goutte ravintsara + 1 goutte tea-tree. 3 fois par jour directement sous la langue

Voie locale : comme voie orale mais en friction douce sur la poitrine ou au creux de chaque poignet.

S

Saignement de nez (épistaxis) : *Voie locale :* poser sur un coton 1 goutte HE ciste +1 goutte HE géranium rosat. Placez dans le nez.

Sciatique : voir névralgie

Spasmophilie (crises de tétanie) : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE basilic exotique (tropical) + 0,5 ml HE lavande vraie + 0,5 ml HE petit grain de bigarade + 8,5 ml HV noisette. En application au creux des poignets, le plexus solaire. 2 ou 3 fois par jour.

Sinusite : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE ravintsara + 0,5 ml HE eucalyptus radié + 0,5 ml romarin à cinéole + 8,5 ml HV macadamia. En massage sur le front et les pommettes (sinus) plusieurs fois par jour.

Syndrome ménopausique (bouffées de chaleur) : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE cyprès toujours vert (de Provence) + 0,5 ml HE petit grain de bigarade + 9 ml HV amandes douces. En application sur le bas ventre 2 à 3 fois par jour.
Voie orale : le mélange ci-dessus peut aussi être pris par voie orale : 1 goutte sous la langue 3 fois par jour.

T

Tendinite : voir arthrite

Torticolis : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE gaulthérie odorante + 0,5 ml HE eucalyptus citronné + 0,5 ml HE lavandin super (abrial) + 8,5 ml HV calophylle. Appliquez quelques gouttes en massage doux sur les vertèbres cervicales 2 à 3 fois par jour.

Toux grasse : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE myrte verte + 0,5 ml HE niaouli + 0,5 ml HE eucalyptus radié + 3,5 ml HV macadamia. 6 gouttes du mélange en onction sur le thorax et le haut du dos. 4 fois par jour pendant 5 jours.

Toux sèche : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE estragon + 1,5 ml HE cyprès de Provence (toujours vert) + 0,5 ml HE lavande vraie + 1 ml HE eucalyptus citronné + 6 ml HV macadamia. 6 gouttes du mélange en onction sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours.

Transport (mal des) : *Voie orale :* prendre sur un demi-sucre 1 goutte HE citron zest + 1 goutte HE menthe poivrée avant le départ ; à renouveler si nécessaire pendant le trajet.

U

Urticaire : *Voie locale :* mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE camomille allemande (matricaire) + 0,5 ml HE géranium rosat + 1 ml HE lavande vraie + 8 ml EL millepertuis. En application locale sur la partie irritée 2 à 3 fois par jour.

V

Varices : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 0,5 ml HE cyprès de Provence + 0,5 ml HE lavandin super (abrial) + 0,5 ml romarin à cinéole + 5 ml HV calophylle + 3,5 ml HV macadamia. En massage doux en remontant des chevilles vers les genoux puis vers les cuisses 2 à 3 fois par jour.

Vergétures : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 10 gouttes HE petit grain de bigarade + 5 gouttes HE géranium rosat + 4 ml HV avocat + 5 ml HV rose musquée. En application régulière. Massage 3 fois par jour.

Verrues : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 2 ml HE sarriette des montagnes + 2 ml HE tea-tree + 2 ml HE cannelle + 2 ml HE citron zest. Appliquez 1 à 2 gouttes du mélange sur la verrue à l'aide d'un coton tige en prenant garde de ne pas déborder sur la peau saine. Renouvelez l'opération matin et soir jusqu'à disparition de la verrue.

Z

Zona : Voie locale : mélangez dans un flacon compte goutte : 1 ml HE niaouli + 1 ml HE tea-tree + 1 ml HE menthe poivrée + 1 ml HE eucalyptus citronné + 6 ml HV argan. En application sur les boutons et la zone douloureuse de 4 gouttes du mélange, 8 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

Bibliographie :

Traité d'aromathérapie scientifique et médicale de Michel Faucon - docteur en pharmacie
Dictionnaire complet d'aromathérapie de Jean-Philippe Zahalka - docteur en pharmacie
Ma bible des huiles essentielles de Danièle Festy - docteur en pharmacie
La compagnie des sens – vente en ligne huiles essentielles de qualité et conseils experts.