



Huiles essentielles et aromathérapie Quelques conseils d'utilisation

1 - Fatigue nerveuse et stress

HE de bois de Hô, HE de néroli et HE de petit-grain (oranger bigarade) : 3 gouttes du mélange d'HE sur un mouchoir, à respirer plusieurs fois par jour
Parallèlement, Diffusion d'HE de lavande dans la pièce (10 minutes)

2 - En cas de poussée d'herpès

Association HE de Ravinsara et HE d'arbre à thé : 3 gouttes mélangées à une pointe de spatule (ou de couteau à bout rond) de beurre de cacao ou de beurre de karité (L'huile de coco est possible aussi) ; Appliquer doucement sur le bouton de fièvre.

3 - Affection bronchique (chez l'adulte) :

Mélange d'HE de romarin (Chémotype à cinéole et camphre) et HE d'Eucalyptus (Eucalyptus globulus ou radiata). 5 gouttes du mélange d'HE dans un gramme du mélange beurre de cacao (ou de karité) et huile de coco (à partie égale). Badigeonner (massage léger) sur la poitrine ou dans le dos, le soir et/ou le matin.

4 - Sinusite :

Respirer profondément l'HE de sarriette en pinçant une narine et inversement l'autre narine. On ressent l'HE qui passe au niveau des bronches. Pratiquer plusieurs fois par jour

5 - Cystites et infections urinaires

Avaler 2 gouttes d'HE de sarriette sur un morceau de sucre, 2 à 3 fois par jour

6 - Infection au niveau des ongles

Appliquer localement une goutte d'HE de clou de girofle plusieurs fois par jour

7 - Pied d'athlète

Appliquer localement l'HE d'arbre à thé

8 - Coups de soleil

Appliquer doucement de l'HE de lavande dans une huile peu grasse (huile de coco) ou riche en vitamine E (huile de germe de blé)

9 - Aromatiser une salade de fruit

Quelques gouttes d'HE d'orange douce

10 - Contre les poux

Mélange HE lavande (ou lavandin), HE citronnelle et HE de géranium rosat dans de l'alcool à 40-60 % (5 à 10 % d'HE). Appliquer sur les cheveux avec un peigne

Et bien d'autres usages comme une goutte d'HE de clou de girofle dans le pot-au-feu...

Institut de Formation des Acteurs de Santé

42 rue d'Arnage – 72100 LE MANS – Tel : 02 43 80 50 27 / fax : 02 34 00 03 30
SARL au Capital Social de 5000 euros

RCS LE MANS N° 493 360 812 – SIRET N° 49336081200017 – TVA : FR 91493360812