

Huiles essentielles par pathologie

Utilisation principale	Huiles essentielles conseillées	Proposition d'action
Douleurs articulaires ou musculaires	Katafray Eucalyptus citronné Gaulthérie couchée Hélycrise italienne	Flacon de 50 ml d'huile d'arnica : <ul style="list-style-type: none"> • 50 gouttes d'HE de katafray • 50 gouttes d'HE de gaulthérie • 50 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné
Stress, Anxiété	Lavande Ylang ylang Laurier noble Camomille noble Petit grain bigaradier	Flacon de 50 ml d'huile de macadamia : <ul style="list-style-type: none"> • 25 gouttes d'HE de camomille noble • 25 gouttes d'HE de lavande vraie ou ylang ylang • 25 gouttes d'HE de petit grain bigaradier <i>Appliquer 6 gouttes sur le plexus solaire 3 à 4 fois par jour</i>
Digestion haute, Diarrhées, Nausées	Cannelle de Ceylan Giroflier Arbre à thé Menthe poivrée Citron	Flacon de 50 ml d'huile de macadamia : <ul style="list-style-type: none"> • 25 gouttes d'HE de cannelle de Ceylan • 25 gouttes d'HE d'arbre à thé • 25 gouttes d'HE de giroflier <i>Appliquer 12 gouttes sur le ventre 3 à 4 fois par jour</i> <i>Avaler 4 gouttes du mélange 2 à 3 fois par jour</i>
Céphalées	Menthe poivrée Basilic tropical	<i>Appliquer 1 goutte sur les tempes. Répéter 5 à 6 fois par jour si besoin.</i>
Toux, Bronchites, Problèmes respiratoires	Eucalyptus radié	Flacon de 50 ml d'huile de macadamia : <ul style="list-style-type: none"> • 25 gouttes d'HE de ravintsara • 25 gouttes d'HE d'eucalyptus radié • 25 gouttes d'HE d'arbre à thé
États grippaux	Ravintsara Arbre à thé	<i>Appliquer 15 gouttes du mélange sur le thorax et le bas du dos 2 à 3 fois par jour</i>
Coups de soleil, Brûlures	Lavande aspic Hélycrise italienne Arbre à thé Huile de millepertuis	<i>Refroidir la brûlure à l'eau froide. Faire couler quelques gouttes d'HE de lavande aspic sur la plaie. Répéter l'application toutes les 10 minutes pendant 2 heures. Poursuivre avec l'application du mélange 3 à 4 fois par jour :</i> 50 ml d'huile d'onagre ou de millepertuis 30 gouttes d'HE de lavande aspic 10 gouttes d'HE d'hélycrise italienne 10 gouttes d'HE de tea tree

En aucun cas, les huiles essentielles ne peuvent se substituer à un traitement médical et à la consultation de votre médecin. Une vigilance particulière est nécessaire avec les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes sous traitement médicamenteux (notamment les fluidifiants sanguins), les personnes asthmatiques, les personnes ayant une maladie auto-immune ou un cancer hormonodépendant. En cas de doute, demandez conseil à une personne compétente.