

Sommaire

Message à tous ceux qui ignorent totalement ce qu'est une huile essentielle	7
Quelques mots sur les huiles essentielles	9
Ce qu'il vous faut pour démarrer	23
Légendes	26
Mes 15 huiles essentielles indispensables.....	29
Arbre à thé : <i>le meilleur anti-infectieux</i>	30
Camomille romaine : <i>super antistress</i>	49
Estragon : <i>l'antiallergique</i>	67
Eucalyptus radié : <i>antiépidémies ORL</i>	79
Gaulthérie couchée : <i>l'amie des sportifs</i>	92
Hélichryse italienne : <i>le pare-choc</i>	105
Laurier noble : <i>l'antimaladies polyvalent</i>	117
Lavande aspic : <i>le Samu de la brûlure</i>	129
Lavande officinale : <i>la reine des huiles essentielles</i>	143
Lentisque pistachier : <i>le N° 1 de la circulation</i>	162
Marjolaine : <i>l'amie des nerfs</i>	171
Menthe poivrée : <i>l'antidouleur</i>	186
Origan compact : <i>le super antibiotique</i>	210
Ravintsara : <i>l'extra antivirale</i>	225
Thym à thujanol : <i>l'anti-infectieux 4 étoiles</i>	235
Annexes	253
Index des troubles	257

Message à tous ceux qui ignorent totalement ce qu'est une huile essentielle

Vous avez acheté un flacon d'huile essentielle de menthe ou de lavande, et maintenant ? Que pouvez-vous soigner avec ? Mystère. La plupart des livres sur les huiles essentielles laissent le débutant désarmé, qui ne sait vers quelle essence se tourner : chacune semble indispensable, magnifique, parfaite. On a l'impression d'avoir besoin de toutes, alors même qu'on ne trouve facilement qu'une poignée d'entre elles. Et s'il doit acheter les quelque 200 essences répertoriées dans les ouvrages les plus exhaustifs, notre novice a intérêt à jouer au Loto ! Et même alors, s'il a gagné au Loto, comment choisir celle qu'il faudra employer au moment M ? L'arbre à thé, idéal contre les maladies infectieuses, ou l'origan, parfait contre les maladies... infectieuses ?

Autre difficulté à laquelle se heurte le « débutant » en huiles essentielles : l'idée préconçue. Exemple : on sait vaguement que la lavande c'est antimite (ou on l'imagine puisque les sachets de lavande vendus sur les marchés provençaux sont destinés à intégrer nos armoires) et que la menthe c'est bon pour la digestion (on le croit, mais est-ce vraiment le cas ?). Mais sorti de là, on ignore totalement que la première est remarquablement efficace contre les brûlures alors que la seconde est souveraine en cas de migraine.

Soyons précis

Les embûches sur le parcours de l'initiation en aromathérapie sont multiples : une fois que j'ai enfin déterminé l'huile essentielle qui pourrait me faire du bien, je suis stoppé net dans mon élan par l'insuffisance d'information. On me met en garde, on me prévient que les huiles essentielles doivent être considérées comme des médicaments, avec un dosage très précis et une posologie tout sauf fantaisiste. Mais on ne m'en dit guère plus. 2 gouttes sur un sucre d'accord mais quand et pendant combien de temps ? Si l'on enjoint le lecteur à la précision,

encore faut-il lui en fournir les moyens ! Et préciser les dosages en fonction de chaque cas (bébé, enfant, adulte) et de chaque trouble. Faut-il employer autant de gouttes de menthe en cas de migraine qu'en cas de douleurs digestives ?

Au comptoir, sur les forums de discussion (internet), dans les congrès et salons, dans les cabinets médicaux des médecins spécialistes en aromathérapie, ce sont toujours les mêmes questions : « Comment se servir des huiles essentielles exactement ? Quelles sont les posologies précises ? Pendant combien de temps ? Etc. » Cet ouvrage a pour objectif de répondre à tout cela à la fois : il simplifie, vous exhorte à la précision – gage d'efficacité et d'innocuité – et propose des réponses ultra-précises. Le but : parvenir à soigner un maximum de troubles avec un minimum de petits flacons.

Soigner vite et bien avec ce que l'on a sous la main

Ce livre propose les 15 huiles essentielles vraiment essentielles. Pour chacune d'entre elles, il détaille l'ensemble des maux, petits et grands, que l'on peut apaiser, en précisant avec quelle(s) autre(s) elle se marie parfaitement pour encore plus d'efficacité. C'est une approche radicalement nouvelle qui dirige cet ouvrage, dont le point de vue est résolument celui de la « vraie vie » : soigner vite et bien avec ce que l'on a sous la main. L'objectif : vous donner envie de mieux connaître l'extraordinaire efficacité de l'aromathérapie, de vous traiter ou de soulager vos proches sans risque, de ne pas collectionner les flacons à moitié pleins pour cause de manque d'information, donc de mauvais choix.

Rien qu'en lisant le sommaire, vous avez déjà vaguement déterminé les quelques huiles essentielles qui rejoindront votre armoire à pharmacie. Si vous avez des enfants, vous ne pouvez pas faire l'impasse sur la lavande ni sur l'hélichryse. Migraineux ? Achetez la menthe les yeux fermés. Super sensible et stressé ? Un flacon de camomille romaine, s'il vous plaît. À chacun son huile essentielle !

Quelques mots sur les huiles essentielles

C'est quoi ?

Les huiles essentielles sont les fractions (les « huiles ») odorantes extraites des végétaux. Ce sont de véritables concentrés de plantes, une sorte de « super phytothérapie ». Elles peuvent provenir de différentes parties d'un végétal : les feuilles (ex : eucalyptus), les fleurs (ex : camomille), l'écorce (ex : la cannelle), le bois (ex : le cèdre), le zeste (ex : le citron) et bien d'autres encore : graines, baies, fruits, bulbes... Vous avez forcément déjà été en contact avec certaines d'entre elles. Par exemple, lorsque vous épluchez une orange ou une clémentine, le fluide odorant qui vient piquer les yeux, c'est de l'huile essentielle ! L'aromathérapie est l'art de soigner par les huiles essentielles. C'est une branche de la phytothérapie. À condition de choisir l'huile essentielle adéquate et de l'employer à bon escient (dosages, posologies...) on est assuré d'être soigné vite, bien et sans risque d'effets délétères.

Comment c'est fabriqué ?

Les huiles essentielles sont 100 % naturelles. Elles sont extraites des plantes selon deux techniques majeures, en fonction de la partie du végétal :

- ◆ par **distillation** – on envoie de la vapeur d'eau sur la plante. Elle se charge des essences qui sont alors récupérées dans un appareil spécial ;
- ◆ par **expression** – on presse la plante, tout simplement (comme la peau de l'orange !).



N'achetez jamais de produits de synthèse (souvent disponibles sur les marchés, en vacances !), certes bon marché mais ne possédant pas l'ombre d'une qualité thérapeutique. Une huile essentielle, c'est 100 % naturel ou rien. De nombreux produits cosmétiques dits « aux huiles essentielles » n'en renferment que quelques traces.

Ça marche pour soigner quoi ?

Tout dépend de l'huile essentielle. Certaines sont fortement antiseptiques, d'autres antivirales, d'autres encore anti-inflammatoires ou antispasmodiques. Certaines aident à digérer ou favorisent la circulation du sang, d'autres apaisent les maux de tête, ou sont particulièrement efficaces contre les douleurs musculaires ou articulaires. Les huiles essentielles « antibiotiques », antiseptiques et antivirales obtiennent des résultats spectaculaires et très rapides. C'est un traitement de choix contre les maladies ORL : bronchite, sinusite, rhume, grippe, laryngite...

Mais la variété de la plante compte aussi ! Par exemple, l'**eucalyptus radié** est extrêmement efficace contre les maladies ORL (bronchite, sinusite...) alors que l'**eucalyptus citriodora** est anti-inflammatoire, antirhumatisme. Il n'est pas question d'acheter de l'essence d'eucalyptus, mais telle essence précise pour tel problème. Même la provenance géographique doit être considérée : l'hélichryse des Balkans ne possède pas exactement les mêmes propriétés ni, surtout, la même efficacité que celle de Corse, d'où notre insistance tout au long du livre à vous indiquer la meilleure origine géographique. Car de la composition des sols dépendra étroitement celle de l'huile essentielle.

Pourquoi est-ce si puissant ?

Parce que l'huile essentielle, on l'a vu, est hyper-concentrée. Par exemple, prendre 10 gouttes d'origan équivaut à consommer 300 g de la plante !

Par ailleurs, dans le végétal, de multiples composants viennent freiner, temporiser l'efficacité des principes actifs, permettant alors de mieux les tolérer. Dans l'huile essentielle, la quintessence du végétal est pure, sans aucun élément pour atténuer son impact. Exactement comme dans un médicament !

C'est ce qui rend l'aromathérapie si puissante. Et c'est pourquoi lorsqu'on parle d'une goutte, c'est une goutte, ce n'est pas deux gouttes. Lorsque votre médecin vous prescrit un comprimé, vous n'en prenez pas deux. C'est la même chose avec les huiles essentielles.

La grande différence toutefois, c'est qu'une huile essentielle renferme beaucoup plus qu'un seul principe actif. Généralement, deux ou trois composants majeurs la caractérisent et une foule d'autres les escortent. C'est ce qui la rend si extraordinairement polyvalente :

- ◆ une huile essentielle antibiotique détruit un nombre très élevé de bactéries, alors qu'un médicament antibiotique classique n'agit que sur quelques germes,
- ◆ certains de ses principes actifs sont antiseptiques, tandis que d'autres favorisent (par exemple) la circulation du sang, tout cela dans une seule et même essence !

Quelles sont les précautions d'emploi ?



MISES EN GARDE TRÈS IMPORTANTES

- ◆ En cas de problème de santé, le plus difficile est bien souvent de poser le bon diagnostic. Des maux de tête peuvent être dus à des problèmes dentaires ou à une sinusite ; une douleur au dos peut être liée à un ulcère à l'estomac ; une fièvre peut être anodine (même si elle est élevée) ou cacher une infection grave (même si elle est modérée). Si vous avez le moindre doute, il est impératif de consulter un médecin, seul habilité à poser le bon diagnostic.
- ◆ N'interrompez JAMAIS de votre propre chef un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles. Les conséquences peuvent être GRAVES.
- ◆ Les huiles essentielles agissent extrêmement rapidement. Si vous n'obtenez pas de résultats très nets dans les temps indiqués pour chaque trouble, ne vous obstinez pas : vous n'avez pas posé le bon diagnostic, auquel cas vous ne prenez pas la bonne huile essentielle. Consultez.
- ◆ Les médecins et les pharmaciens spécialistes en aromathérapie ne sont pas très nombreux. Il est cependant toujours préférable de s'adresser à eux pour un traitement précis et efficace.
- ◆ Ne prenez pas une huile essentielle à la place d'une autre : si le magasin où vous vous rendez vous propose autre chose que ce que vous demandez, refusez, même si on vous affirme que « c'est la même chose ». Non, ce n'est pas la même chose. De la lavande vraie, ce n'est pas de la lavande aspic ni du lavandin. Bien entendu, si le professionnel auquel vous vous adressez connaît bien l'aromathérapie, faites lui confiance. Mais seulement dans ce cas !

Elles dépendent de chaque huile essentielle. Mais d'une manière générale, gardez en tête les points suivants.

- ◆ Il faut respecter strictement le mode d'utilisation et les posologies conseillées. Ne multipliez pas les prises ni les dosages de votre propre chef.
- ◆ Il faut être prudent lorsqu'on a affaire à un enfant (encore plus s'il s'agit d'un bébé) ou à une femme enceinte. Dans ce livre, sauf mention rare et particulière, vous trouverez uniquement des huiles très efficaces et ne présentant strictement aucun danger.
- ◆ Un adulte peut utiliser une essence conseillée aux enfants, mais l'inverse n'est pas vrai : si la mention « adulte » est spécifiée à côté d'une formule, cette dernière ne convient qu'à l'adulte. Ne l'administrez pas à un enfant, même en divisant les doses par deux !
- ◆ Lorsqu'on l'applique sur la peau, il faut d'abord mélanger l'huile essentielle à une huile végétale afin de la diluer et écarter tout risque d'irritation. On peut toutefois utiliser quelques huiles essentielles pures sur de petites surfaces.

Quelles sont les contre-indications ?

En dehors des allergies (toujours possibles, et, on le sait, pas seulement avec les huiles essentielles !), il n'y en a pas. Simplement, certaines huiles essentielles sont interdites.

- ◆ Aux enfants – quelques essences risquent de provoquer des troubles nerveux.
- ◆ Aux femmes enceintes – généralement durant le premier trimestre car les huiles essentielles peuvent passer dans le placenta. Le risque est tout à fait théorique et, de l'avis de nombreux spécialistes, il s'agit là d'un excès de précaution. Qu'il convient tout de même de respecter sauf cas très particuliers.
- ◆ Aux femmes qui allaitent – les huiles essentielles peuvent passer dans le lait maternel.

Les huiles essentielles sont à prendre avec précaution selon votre état de santé ou si vous suivez déjà un traitement médical. Par exemple, l'huile essentielle d'ail stimule la thyroïde (pas vraiment indiqué pour les personnes déjà hyperthyroïdiennes) tandis que celle de fenouil freine son activité (déconseillée aux hypothyroïdiens, donc).

Comment les utiliser ?

Les huiles essentielles pénètrent par les systèmes respiratoire et digestif, par les muqueuses ou par la peau pour rejoindre très vite la circulation sanguine et atteindre le site malade. C'est pourquoi il est tout à fait logique de procéder à des massages sous la voûte plantaire lorsqu'on souffre d'une grippe ! Vous constaterez que quelques gouttes d'essence sur la plante des pieds parfument rapidement... votre haleine. Dans ce livre, vous trouverez donc fréquemment de multiples voies d'administration pour un seul et même trouble.

Vous visualiserez d'un seul coup d'œil la meilleure façon de vous traiter :

Sur la peau

Voie royale d'administration dans la plupart des cas, elle est extrêmement efficace et parfaitement tolérée. Les huiles essentielles pénètrent à la fois très vite pour aller soulager l'organe sur le site d'application (qu'il s'agisse de l'oreille en cas d'otite ou de l'estomac en cas de gastrite par exemple) et de façon prolongée, ce qui rallonge leur activité dans le temps. 2 heures après l'application l'haleine exhale encore l'odeur de l'huile essentielle !

- ◆ L'application peut se faire sur les **muscles** ou les **articulations** (courbatures, arthrose), les **tempes** (mal de tête), le **cuir chevelu** (sinusite, rhume), le **thorax** (bronchite), l'**abdomen** (digestion), le **plexus solaire**, la **colonne vertébrale** (anxiété, stress), etc. Encore une fois, à chaque zone corporelle son utilité.
- ◆ Pour les « urgences », on applique 3 à 5 gouttes d'huile essentielle pure sur le pli du **coude** et/ou la face antérieure des **poignets** (on frictionne alors avec l'autre poignet). La pénétration dans le sang est ultra-rapide : en 1 minute, une grande partie des principes actifs parvient au cœur et est renvoyée instantanément dans tout l'organisme. L'effet est immédiat et spectaculaire, par exemple en cas d'encombrement ou d'infection respiratoires (asthme). C'est le même principe si on applique sous la **voûte plantaire**, mais comme la peau y est plus épaisse, la pénétration est un peu plus lente. En revanche, sur le **coup de pied**, la finesse de la peau accélère les choses !

- ◆ Le **massage** détend et favorise la circulation du sang, donc la diffusion des essences. Enfants comme adultes apprécient généralement beaucoup ce moment de douceur et de communication non verbale. On peut également pratiquer l'automassage (mains, pieds, jambes, poitrine...).
- ◆ La **compresse** est indiquée si l'on souhaite prolonger encore le contact de l'huile essentielle sur la peau.
- ◆ Tout comme certains médicaments sont plutôt recommandés le matin ou le soir, il est préférable de respecter les horaires d'application des essences selon leurs propriétés.
 - Les huiles essentielles toniques (bois de rose, romarin, géranium, pin) sont évidemment à utiliser le matin.
 - Les huiles essentielles décontractantes (lavande, marjolaine, mélisse, orange), le soir après 18 h.
 - Les huiles essentielles pour améliorer la circulation (cyprès, héli-chryse, palmarosa) sont à appliquer de préférence le matin, puis à 17 h, puis au moment du coucher.

NOMBRE DE GOUTTES	<p>MASSAGE – Généralement 4 (enfants) à 6 gouttes (adultes) mélangées dans 2 cuillères à café d'huile végétale.</p> <p>COMPRESSE – 3 gouttes pures sur la compresse et appliquez directement. C'est la compresse la plus simple en cas de brûlure, urticaire, piqûre d'insecte ou herpès. OU 5 à 6 gouttes d'huile essentielle pour 100 ml d'eau chaude (elle favorise la pénétration des essences). Trempez la compresse dans ce mélange et appliquez sur la zone concernée, puis entourez d'une pellicule adhésive (type « pansement » pour ne pas que la compresse coule) + d'une serviette chaude + d'une couverture pour maintenir au chaud. Idéal lorsqu'on garde le lit. C'est le type de compresse le plus indiqué en cas de douleurs de règles ou musculaires, névralgie, entorse.</p>
----------------------	---



MON AVIS

- ◆ Certaines huiles essentielles peuvent irriter la peau ou provoquer une réaction allergique, même si elles sont mélangées à une huile végétale. Soyez prudent avec celles de cannelle, laurier, pin, menthe poivrée, origan de Grèce, origan compact, basilic, girofle, sarriette. Testez-les sur une toute petite surface cutanée (le pli du coude) pour vérifier que tout se passe bien.
- ◆ N'appliquez pas les huiles essentielles suivantes si vous vous exposez au soleil, elles sont dites « photosensibilisantes » c'est-à-dire qu'elles peuvent faire des taches sur la peau sous l'action des rayons solaires (attention en été !) : angélique, citron, bergamote, mandarine, orange, pamplemousse, verveine.

À avaler

La voie orale est recommandée pour traiter une infection, qu'elle soit digestive, respiratoire, gynécologique ou urinaire. Il faut être parcimonieux sur le nombre de gouttes employé et choisir la meilleure forme de support.

- ◆ Le support conseillé est soit un **comprimé neutre**, soit du **miel**, soit une solution au **disper** ou à l'**azéol**. Tous ont leur avantage, par exemple le disper favorise l'absorption dans l'estomac et, au passage, améliore l'assimilation intestinale. Le miel, lui, passe très vite dans les petits capillaires sanguins sous la langue. En dernier recours, si vous n'avez rien d'autre sous la main, un petit peu d'**huile végétale** d'assaisonnement (olive recommandée), pourquoi pas lorsque l'huile essentielle convient, c'est-à-dire lorsqu'elle est tirée de plantes condimentaires (cumin, coriandre, cannelle, menthe...). Évitez le **sucre** qui, s'il peut convenir lors d'une prise ponctuelle, est plutôt déconseillé, surtout aux diabétiques. Il arrive qu'on recommande 6 prises par jour : 6 sucres, cela fait beaucoup !
- ◆ On peut aussi demander au pharmacien de préparer des gélules aux huiles essentielles. C'est une bonne solution si l'on n'en apprécie pas le goût. De plus, les gélules pourront subir un traitement spécial qui les rendra résistantes aux sucs gastriques : les principes actifs seront libérés dans l'intestin. C'est donc une forme préférable si l'on doit soigner ce dernier, les organes génitaux ou si la muqueuse de l'estomac ne doit pas être en contact avec les huiles essentielles.

- ◆ Dans les cas d'infections ORL dans la partie supérieure du visage (sinusite, nez bouché), il est conseillé de poser directement l'huile essentielle pure **SUR** la langue. Effet décongestionnant et anti-inflammatoire immédiat garanti !
- ◆ Dans les cas d'infections ORL dans la partie inférieure du visage (angine, pharyngite), l'huile essentielle sera posée **SOUS** la langue pour un maximum d'effet anti-infectieux et antidouleur.

NOMBRE DE GOUTTES	Sauf recommandation spécifique, 2 gouttes 3 fois par jour, pendant 3 jours minimum, directement ou sur un support.
-------------------	--



D'une manière générale, il faut être prudent lorsqu'on avale des huiles essentielles : certaines, efficaces donc recommandées, peuvent irriter le système digestif si l'on ne s'entoure pas de précautions élémentaires. Respectez à la lettre les conseils de ce livre : nombre de gouttes, supports, etc.

Certaines huiles essentielles ne doivent être avalées que sur indication médicale. Exemples : jasmin, rose, myrrhe, benjoin, encens, pin, sapin, genévrier, santal.

Bain

Le bain est une voie d'administration privilégiée pour traiter à la fois l'appareil respiratoire, les troubles généraux et nerveux et les douleurs. La chaleur facilite la pénétration des principes actifs, on bénéficie au passage d'une véritable inhalation et le bain favorise la relaxation donc le sommeil.

- ◆ Patientez de préférence 2 h après un repas pour prendre votre bain.
- ◆ Attendez que l'eau du bain soit coulée pour y verser vos huiles essentielles.
- ◆ Après le bain, séchez-vous sans vous rincer ni vous laver afin de profiter pleinement de ce soin aromatique.
- ◆ **Variante 1** : les bains de pieds. Il suffit de les tremper durant 15 à 20 minutes dans de l'eau chaude additionnée de quelques gouttes d'huiles essentielles. Idéal contre les coups de froid « attrapés » dans la journée, ils peuvent empêcher un rhume voire une grippe de s'installer. À condition de recouvrir les deux pieds d'eau chaude (jusqu'aux chevilles) dès avant les premiers symptômes : vous avez

eu froid ? Vite, un bain de pieds ! Rajoutez de l'eau chaude dès que votre bain refroidit et laissez-vous aller au bien-être.

- ◆ **Variante 2** : les bains de mains sont recommandés en cas de dermatose, de rhumatismes ou de peau sèche. Même principe, même posologie que pour les bains de pieds.

NOMBRE DE GOUTTES	10 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe d'huile végétale (ou de lait si vous n'avez que cela), d'huile de ricin ou, mieux, de base pour bain. Environ moitié moins (d'essence et de support) pour un bain de pieds ou de mains.
-------------------	---

Diffusion atmosphérique

Le diffuseur d'huiles essentielles est vivement conseillé pour délivrer des essences assainissantes dans l'atmosphère des pièces à vivre (chambre, bureau...). Idéal pour se détendre et prévenir les épidémies (grippe, rhume...). C'est aussi un moyen sain et efficace de parfumer une pièce. Le bien-être et le raffinement, ça compte aussi !

- ◆ Un diffuseur peut distiller une essence seule ou un mélange d'essences. Il doit les chauffer modérément (ou même pas du tout) de manière à permettre leur évaporation sans les agresser.
- ◆ Il peut être recommandé d'acheter un appareil à la fois humidificateur et diffuseur. La plupart de nos lieux d'habitation ou de travail sont très secs, ce qui n'est bon ni pour la santé (irritation des voies respiratoires) ni pour la beauté (peau sèche, sensation d'inconfort). Ce type d'appareil purifie l'atmosphère tout en rétablissant une humidité adéquate pour le corps : il vaporise un mélange d'eau et d'huile essentielle. Le modèle idéal ne chauffe pas les huiles essentielles, il fonctionne par ultrasons.
- ◆ N'utilisez pas de brûle-parfum : la chaleur dénature les huiles essentielles et détruit leurs propriétés.

NOMBRE DE GOUTTES	Respectez les recommandations du fabricant (tout dépend de la taille de l'appareil, etc.). En l'absence de diffuseur, versez 4 à 5 gouttes sur une soucoupe, que vous placerez de préférence près d'une source de chaleur modérée (radiateur).
-------------------	---



Les meilleures huiles essentielles à diffuser sont :

- ◆ respiratoires – eucalyptus, pin, thym, lavande ;
- ◆ toniques – romarin, géranium, ylang-ylang ;
- ◆ calmantes – lavande, marjolaine, orange.

Évitez de mettre dans le diffuseur des essences irritantes pour les voies respiratoires : thym à thymol, sarriette, girofle, cannelle, origan compact.

Inhalations

Qu'elles soient sèches ou humides, les inhalations sont incontournables pour traiter les troubles respiratoires ou nerveux. Elles peuvent être parfois moins bien supportées chez les personnes asthmatiques ou allergiques. Prudence.

Inhalations humides

Mode d'emploi : Versez de l'eau bouillante dans un bol, que vous posez bien à plat sur une table. Asseyez-vous confortablement face au bol, dans lequel vous ajoutez 6 gouttes d'essence (sauf indication différente). Enfermez votre visage au-dessus des vapeurs, une serviette sur la tête, suffisamment grande pour bien vous isoler. Vous pouvez aussi vous procurer un bol à inhalation en pharmacie.

- ◆ Après avoir fait bouillir votre eau, attendez 1 ou 2 minutes avant de commencer votre inhalation : des vapeurs trop chaudes risquent de brûler vos voies respiratoires.
- ◆ Pensez à retirer lunettes, lentilles de contact et bijoux qui pourraient vous brûler.
- ◆ Si vous vous sentez oppressé, soulevez la serviette qui vous « enferme » afin de laisser passer de l'air.
- ◆ Surveillez toujours un enfant ou une personne âgée en inhalation : la respiration doit être facilitée, l'inhalation agréable. En cas de gêne quelconque, il faut arrêter immédiatement.
- ◆ Le mieux est de faire son inhalation humide le soir car il ne faut pas sortir juste après, ni s'exposer au froid ou à la pollution (intérieure ou extérieure). À cause de la chaleur de l'eau, les muqueuses sont perméables à n'importe quel microbe, et en plus l'air froid peut les irriter.
- ◆ L'inhalation sera d'autant plus efficace que vous aurez au préalable préparé vos muqueuses et vos sinus avec des pulvérisations d'eau de mer.



L'inhalation est déconseillée aux asthmatiques, surtout pendant une crise.

NOMBRE DE GOUTTES	6 gouttes mélangées à de l'eau (la posologie peut varier selon l'huile essentielle).
-------------------	---

Inhalations sèches

C'est la version « moderne » des inhalations. Elle consiste simplement à imprégner un mouchoir avec quelques gouttes d'huile essentielle et de le respirer à fond, ce plusieurs fois dans la journée.

- ◆ L'inhalation sera d'autant plus efficace que vous aurez au préalable préparé vos muqueuses et vos sinus avec des pulvérisations d'eau de mer.

NOMBRE DE GOUTTES	2 ou 3 gouttes pures sur le mouchoir.
-------------------	--

Sur les muqueuses

Cette voie d'administration est indiquée pour traiter les problèmes locaux (aphte, démangeaison, gingivite, hémorroïdes). Le grand nombre de petits vaisseaux sanguins permet d'accélérer le passage dans la circulation du sang et donc de soulager très rapidement.

NOMBRE DE GOUTTES	Selon le trouble. Ce peut être 1 goutte pure (aphte) ou quelques gouttes diluées dans de l'huile végétale (hémorroïdes).
-------------------	---

Voie rectale

Le pharmacien prépare des suppositoires, généralement contre les troubles respiratoires. Le suppositoire délivre ses huiles essentielles directement dans la circulation sanguine, sans passer par le tube digestif et le foie : l'activité est presque immédiate et cette voie d'administration préserve l'estomac de tout risque d'irritation.

- ◆ Cette voie est particulièrement recommandée en cas d'affections du petit bassin chez l'adulte ou de l'appareil respiratoire, surtout chez les petits.

NOMBRE DE GOUTTES	Uniquement en préparation en pharmacie.
-------------------	---



En hiver surtout, nous n'arrêtons pas d'en préparer à la pharmacie : les clients connaissent désormais leur efficacité, ils les réclament pour eux et les conseillent à leurs proches. Les suppositoires aux huiles essentielles sont devenus indispensables en cas de troubles ORL (sinusites, bronchites, angines, otites mais aussi rhume des foins...)!

Voie vaginale

Le pharmacien prépare des ovules, généralement contre les mycoses ou les infections vaginales.

NOMBRE DE GOUTTES	Uniquement en préparation en pharmacie.
----------------------	---



À SAVOIR

Pensez corps, pensez esprit

Les huiles essentielles agissent sur le corps mais aussi sur le psychisme. Leur odeur monte directement au système limbique du cerveau, responsable de notre état émotionnel, et l'incite à sécréter des substances apaisantes ou, au contraire, stimulantes. C'est pourquoi un bon bain chaud aux huiles essentielles peut traiter à la fois une douleur ou un rhume, mais aussi procurer une détente nerveuse importante, renforcée par le bien-être du bain proprement dit. Mais si vous respirez quelques gouttes sur un mouchoir, ça « marche aussi » : grâce à la camomille romaine par exemple, vous vous « dénouez » instantanément !

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Vous trouverez en majorité les huiles essentielles conditionnées en petits flacons. Le prix peut vous sembler assez élevé par rapport à leur taille. Mais les huiles essentielles sont si puissantes que vous n'employez qu'une ou quelques gouttes à chaque fois. Votre flacon durera donc très, très longtemps, d'autant que conservé au frais et dans l'obscurité, son contenu reste intact pendant des années. Utilisées avec discernement et dès les premiers symptômes, elles règlent

le problème en quelques jours, voire immédiatement selon les cas, évitant de se lancer dans des dépenses finalement bien plus importantes. Vous aurez à peine entamé votre flacon que vous serez guéri ! L'aromathérapie s'avère donc, au contraire, plutôt économique. Bien sûr, en diffusion atmosphérique vous en utiliserez beaucoup plus : choisissez alors des huiles essentielles à prix raisonnable comme l'eucalyptus ou l'orange douce, que vous achèterez en flacon de plus grande taille, donc meilleur marché.

Gardez en tête que l'huile essentielle est un produit précieux, un élixir, qui demande parfois énormément de matière première pour son élaboration. Certains végétaux fournissent beaucoup d'huile essentielle – par exemple on en obtient 1 kg à partir de « seulement » 10 kilos de clous de girofle – d'autres non – 100 kg de roses ne donnent que quelques grammes d'huile essentielle. Sans compter les aléas de la météo : selon les années, les plantes renferment jusqu'à 3 fois plus (ou moins !) d'essence. Il faut comprendre qu'il s'agit d'un produit naturel, extraordinairement efficace mais dont la qualité a un coût. Une huile essentielle trop bon marché ne possèdera jamais les propriétés de sa sœur d'excellente qualité. Ne vous laissez pas piéger !

Cependant, la question du coût est une préoccupation fréquente et c'est bien normal. C'est pourquoi vous retrouverez à la fin de ce livre (annexe p. 253, 254) des exemples de prix, qu'il s'agisse des huiles essentielles proprement dites ou des « accessoires » : huile végétale, flacon pour faire ses mélanges, comprimés neutres, diffuseur... Les prix dépendent du fournisseur et les disparités parfois conséquentes s'expliquent par de grandes différences de qualité. Vous ne ferez pas forcément une bonne affaire en achetant une hélichryse moins chère qu'une autre : selon sa provenance géographique, elle renfermera plus ou moins de principes actifs intéressants ! Comparez ce qui est comparable.

Ce qu'il vous faut pour démarrer

Comment commencer

L'idéal est de disposer chez soi de deux ou trois flacons « polyvalents ». Si vous n'en achetez qu'un, sans poursuivre de but particulier, c'est la lavande vraie. Mais si vous souffrez de rhumatismes, tournez-vous plutôt vers la gaulthérie. Vérifiez, avec l'aide des fiches signalétiques de chaque huile essentielle, celle(s) qui correspond(ent) le mieux à vos besoins en général.

Grâce à ce livre, vous voilà paré pour faire face à la grande majorité des petits maux courants ! Même avec un seul flacon, vous découvrirez avec étonnement tout ce que vous pouvez soigner, apaiser, cicatriser, calmer... Le pouvoir des huiles essentielles est vraiment étonnant.

2 ou 3 huiles végétales

Pour l'application sur la peau, il vous faut une huile végétale de support. A priori, vous pouvez utiliser n'importe laquelle, même l'huile d'olive de votre cuisine. Mais son odeur caractéristique risque de ne pas trop plaire à votre entourage, ni à vous-même d'ailleurs ! En outre, chaque huile végétale possède ses propriétés. Par exemple, les huiles **d'onagre** et de **bourrache** luttent contre les rides, celle de **germe de blé** est indiquée en cas d'eczéma sec ou de gerçures, celle de **rose musquée** est extraordinaire contre les cicatrices, plaies et lésions cutanées (marques d'acné...). Il existe des dizaines d'huiles végétales, chacune ayant ses avantages et ses inconvénients. Les huiles végétales ne sont donc pas qu'un simple vecteur d'huiles essentielles, loin de là !

Si vous n'en achetez que quelques-unes, parmi toutes les huiles végétales qui existent, nous vous conseillons de choisir :

- ◆ l'huile d'amande douce pour les enfants ;
- ◆ les huiles de noisette ou de macadamia pour les adultes.

Elles sont toutes trois ultra-douces, onctueuses et polyvalentes. Celle de macadamia est très adaptée aux massages, régulatrice des systèmes lymphatique et circulatoire. On peut l'associer à l'huile de noisette ou d'amande douce.

Dans le livre, vous rencontrerez d'autres types d'huiles végétales adaptées au traitement d'un trouble précis. Par exemple l'huile de **calophylle**, cicatrisante et nourrissante, celle de **calendula**, anti-irritations cutanées et anti-inflammatoire, celle de **d'arnica**, parfaite pour masser les zones enflammées (bleu, cellulite) ou celle de **millepertuis**, anti-inflammatoire et antidouleur. Là encore, pour un maximum d'efficacité, achetez l'huile végétale la plus adaptée à votre cas.



- N'utilisez jamais d'huile minérale (ex : paraffine) : elle interdit le passage des huiles essentielles à travers la peau.
- Achetez si possible des petits flacons d'huile végétale : la plupart d'entre elles sont très fragiles et se conservent mal. Une fois ouverte, le mieux est de garder sa bouteille au réfrigérateur, à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière, 3 ennemis jurés des huiles végétales.
- Privilégiez les huiles végétales bio lorsque vous en trouvez.

Des comprimés neutres (en pharmacie)

Ils permettent d'avaler les huiles essentielles sans risque et... sans sucre ni calories !

Du disper ou de l'azéol (en pharmacie)

Ce sont des excipients neutres qui permettent de consommer les huiles essentielles dans une boisson chaude, sans ajouter de sucre ni de miel. Conseillé si vous appréciez les tisanes et autres citrons chauds.

Une base pour bain

Voici encore un produit qui rend service : ce produit neutre (inodore, incolore) permet aux huiles essentielles de bien se mélanger à l'eau du bain. En son absence, vos essences resteront à la surface de l'eau avec le risque très élevé de vous irriter la peau. À moins que vous les mélangiez à de l'huile végétale, mais le résultat n'est guère agréable.

Un ou deux flacons pour vos mélanges

Si vous n'utilisez qu'une huile essentielle, vous n'en avez pas besoin. Si vous associez simplement 1 goutte d'une essence avec 1 goutte d'une autre, pour utilisation immédiate, non plus. Mais dès qu'un mélange avec une huile végétale ou qu'une formule un peu complète se présente, un flacon est indispensable. Choisissez-le impérativement en verre coloré muni d'un compte gouttes.

Pourquoi pas un diffuseur ?

On en trouve désormais à tous les prix, de toutes les tailles, dans tous les magasins de loisirs, les pharmacies, les boutiques diététiques, les salons et autres marchés. Conçus pour diffuser des huiles sans les dénaturer (contrairement aux ronds en terre à poser sur les ampoules ou aux brûle-parfums), ils délivrent une huile essentielle intacte avec l'assurance de bénéficier à 100 % de ses propriétés thérapeutiques.

Légendes

Comprenons-nous bien...



Mon avis.



Mon administration préférée.

Étoiles

Le nombre d'étoiles vous oriente d'un seul coup d'œil sur l'intérêt de la formule.

0 à ★ : traitement d'appoint (c'est utile, mais d'autres huiles essentielles sont plus efficaces dans cette indication).

★★ : très bonne efficacité.

★★★ : efficacité remarquable.

★★★★ : efficacité exceptionnelle

Équivalences dans les dosages

◆ 40 gouttes = environ 1 ml

◆ 200 gouttes = environ 5 ml ou 1 cuillère à café

◆ 1 cuillère à soupe = environ 15 ml

Particularité

◆ Bébé : 3 mois à 30 mois

◆ Enfant : 30 mois à 6 ans

Temps de traitement

◆ Lorsqu'il n'est pas précisé, il s'entend « jusqu'à amélioration ou cessation totale des symptômes ».

Vocabulaire

◆ Base pour bain : produit à acheter en pharmacie (indispensable pour les bains aux huiles essentielles !)

◆ c. à s. : cuillère à soupe.

◆ c. à c. : cuillère à café.

- ◆ Chémotype : ensemble des variations de composition des diverses variétés d'une même huile essentielle en fonction de son lieu de naissance, de l'exposition au soleil, du climat, de la composition du sol, de l'altitude, etc.
- ◆ Disper : produit neutre dans lequel on mélange les huiles essentielles avant de les solubiliser dans l'eau (bain ou tisane).
- ◆ HE : Huile essentielle.
- ◆ HV : Huile végétale.
- ◆ N° XX : Le n° suivi d'un chiffre donne le nombre de suppositoires, d'ovules ou de gélules nécessaires pour le traitement.
- ◆ qsp : Quantité suffisante pour (cela signifie : « jusqu'à remplir le flacon »).
- ◆ Lorsque les formules sont à réaliser soi-même, les huiles essentielles sont indiquées en français (pour plus de facilité). Lorsqu'il s'agit de préparations à demander au pharmacien, elles sont en latin (pour une précision maximale). Vous trouverez en fin d'ouvrage, p. 254, 255, la liste des principales huiles essentielles avec leur « traduction » français/latin.

LORSQU'ON DIT...

Huile essentielle : c'est qu'elle a été obtenue par distillation.

Essence : c'est qu'elle est obtenue par expression.

Le choix du procédé d'extraction dépend de la partie du végétal traité. Mais dans le langage courant, on peut être amené à parler d'essences pour désigner une huile essentielle, sans que cela ne prête à conséquence !

**MES 15 HUILES
ESSENTIELLES
INDISPENSABLES**

ARBRE À THÉ (TEA TREE)

(*Melaleuca alternifolia*)

LE MEILLEUR ANTI-INFECTIEUX

100 % efficace contre...

- ◆ Toutes les affections bactériennes et virales.
- ◆ Tous les parasites et les champignons (mycoses)
... quelle que soit leur forme et leur localisation.

Quelques mots de présentation

Les aborigènes australiens utilisent les feuilles de ce végétal depuis des millénaires, principalement sous forme de cataplasme pour soigner leurs problèmes de peau et leurs blessures. Mais chez nous, c'est surtout par le biais des gels-douches, huiles de bains, savons, shampoings et autres produits cosmétiques que l'on a découvert le parfum enivrant de l'arbre à thé. C'est que, extrêmement antiseptique, sa présence, même en faible quantité, garantit une efficacité assainissante telle qu'il est employé également dans bon nombre de produits ménagers. Aucun microbe ne lui résiste. Son efficacité antiseptique est si clairement établie que dans les années 40, il était réservé en priorité aux soldats blessés, et que les hommes chargés de récolter ses feuilles étaient dispensés de service militaire ! L'arbre à thé, souvent appelé par son nom latin *melaleuca alternifolia* ou anglophone « tea tree », est l'un des piliers de l'aromathérapie pratique familiale.

L'arbre à thé n'a rien à voir avec le thé que l'on boit, issu d'un tout autre arbre, le théier *camellia*.

À quoi il ressemble ?

Arbuste de 3 à 4 mètres de haut au feuillage épineux, l'arbre à thé fournit des petites feuilles linéaires et des épis de fleurs en forme de panaches blancs. À l'état sauvage, il adore les zones marécageuses, mais il

est désormais cultivé en grande quantité. Rien ne vous empêche d'acheter un sachet de graines (à peine 5 €) et d'essayer d'en faire pousser un chez vous, en serre froide ou tempérée. Armez-vous de patience si vous voulez récolter vos huiles essentielles... !

Quelques mots sur son huile

L'huile, limpide, très mobile et liquide, est incolore ou légèrement teintée en jaune pâle. Son parfum frais évoque la résine. Bien que puissant, il est agréable, donc exploité en parfumerie. Il faut 100 kg de feuilles d'arbre à thé pour obtenir 1 à 2 litres d'huile essentielle.

On la connaît déjà ?

Non, cela fait peu de temps que nous nous en servons. N'oublions pas qu'elle vient du bout du monde, cette huile !

Propriétés de l'huile essentielle d'arbre à thé

- ◆ Elle est anti-infectieuse polyvalente, c'est une essence antibactérienne majeure dite « à large spectre » – c'est-à-dire active contre un grand nombre de microbes, de virus, de parasites, de champignons. Elle est même efficace contre les staphylocoques et autres colibacilles, réputés très difficiles à éradiquer.
- ◆ Antiseptique, elle désinfecte totalement les blessures.
- ◆ C'est un antiviral et un antiacarien puissant.
- ◆ Antiparasitaire, elle lutte remarquablement contre les parasitoses de la peau et de l'intestin.
- ◆ Antifongique, elle s'attaque aux champignons responsables des célèbres mycoses (vaginale, intestinale ou cutanée).
- ◆ Elle renforce les défenses immunitaires.
- ◆ Antifatigue, elle stimule et donne de l'énergie, physique et mentale.
- ◆ C'est une huile essentielle à ne pas oublier en vacances : elle soulage les piqûres d'insectes, les brûlures et les coups de soleil.
- ◆ Radioprotectrice, elle protège la peau contre le soleil et les traitements anticancer à base de rayons (radiothérapie).
- ◆ C'est un remarquable décongestionnant veineux (phlébotonique) et lymphatique.
- ◆ Tonifiant cardiaque, l'arbre à thé renforce le cœur et ses ventricules, et possède un effet hyperthermisant. Il augmente la température corporelle, autrement dit, il « donne chaud » !

Modes d'utilisation

Usage interne

Selon les situations, on utilisera la voie orale (gélules à avaler), perlinguale (2 gouttes pures sur ou sous la langue 4 fois par jour) ou 2 gouttes diluées dans du miel, de l'huile d'olive ou du disper, ou encore 2 gouttes posées sur un comprimé neutre.

Mais les voies vaginale (ovules) et rectale (suppositoire) sont également efficaces. Pour ces deux formes, les doses choisies et les méthodes de fabrication sont du ressort du pharmacien.

Usage externe

C'est la voie d'administration conseillée pour les troubles nerveux et cutanés. Deux possibilités :

- appliquer 2 gouttes pures 4 fois par jour sur le plexus solaire, de part et d'autre de la colonne vertébrale – en cas de **problèmes nerveux**. Ou sur une petite surface de la peau en cas de **symptômes cutanés** ;
- diluer 2 gouttes d'arbre à thé dans 2 gouttes d'huile végétale en cas d'affections cutanées sur une grande surface ainsi que pour appliquer sur les muqueuses buccales ou vaginales.



Comme elle peut être un peu irritante pour la peau, mieux vaut toujours la diluer pour une application cutanée si la zone à traiter est étendue ou s'il faut renouveler l'opération sur un temps prolongé.

Voie respiratoire

Elle peut être utilisée en diffusion atmosphérique, mais il est plutôt conseillé de respirer le flacon ouvert, tout simplement, ou d'appliquer 2 gouttes sur la face interne du poignet et d'inspirer profondément.



Les voies sublinguale (sous la langue), cutanée (peau) et rectale (suppositoires) sont celles qui donneront les meilleurs résultats avec l'arbre à thé.

Contre-indications

Aucune, mais cette huile essentielle est, comme toutes les autres, déconseillée, par principe, pendant les 3 premiers mois de la grossesse.

Léonard est acnéique...

... à son grand désespoir. Et à celui de ses parents, qui ne savent plus quoi faire pour l'aider à se débarrasser de ses boutons. Même si ces derniers ne sont pas vraiment dramatiques, Léo les supporte très mal, certainement parce que son adolescence est déjà, semble-t-il, difficile à vivre. Nous avons essayé les gammes cosmétiques pour « peaux à problèmes » mais rien ne semble en venir à bout. Et l'acné de Léo ne relève pas d'un traitement médical dur. En appliquant matin et soir de l'arbre à thé sur son visage et le haut de son dos, il note que sa peau s'assainit nettement et il lui semble dénombrer moins de boutons et de points noirs. Nous venons seulement de commencer le traitement, mais il est très motivé pour poursuivre ses efforts.

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon d'arbre à thé

ABCÈS ★★★

◆ Sur la peau

Appliquez 3 gouttes pures sur l'abcès 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours.

+

◆ A avaler

Posez 1 goutte sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche, de préférence sous la langue, 3 fois par jour.

ABCÈS DENTAIRE (et ulcère buccal)◆ **Sur la muqueuse et sur la peau**

Appliquez 2 gouttes pures sur la gencive et 2 gouttes sur la joue au niveau de la douleur, 3 à 5 fois par jour.

+

Versez 10 gouttes dans un verre d'eau tiède et faites des bains de bouche 3 fois par jour.



Posez 1 ou 2 gouttes d'arbre à thé sur la brosse à dents avant d'y étaler votre dentifrice. C'est un excellent geste pour l'hygiène buccale et en plus cela favorise le blanchiment des dents.

ACNÉ (surinfectée ou non) ★★★◆ **Sur la peau**

Appliquez point par point (bouton par bouton) 1 goutte pure matin et soir.

OU

Mélangez :

- HE d'arbre à thé 5 gouttes
- HE de lavande aspic 5 gouttes
- HE de laurier noble 5 gouttes
- HV de rose musquée 5 ml

Appliquez 2 gouttes sur les boutons d'acné le soir, après la toilette.

ANGINE ★★★◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes directement sous la langue 4 fois par jour, pendant 3 jours minimum.

◆ **En gargarismes**

Versez 3 à 4 gouttes dans ½ verre d'eau et gargarisez-vous 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours.

APHTE ★★★◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez 2 gouttes pures sur l'aphte 3 à 5 fois par jour.

+

(si vous avez plusieurs aphtes) versez 10 gouttes dans un verre d'eau tiède et faites des bains de bouche 3 fois par jour.

BRONCHITE ★★★◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes 4 fois par jour sur le thorax pendant 7 à 10 jours.

+

◆ **À avaler**

Posez 1 goutte sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 4 fois par jour, pendant 3 jours minimum.

BRÛLURE*Brûlure légère*◆ **Sur la peau**

Appliquez quelques gouttes d'arbre à thé directement sur la zone brûlée, toutes les heures jusqu'à amélioration.

En prévention de brûlure cutanée par radiothérapie – traitement du cancer◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE d'arbre à thé 1 c. à c.
- HE de niaouli 1 c. à c.
- HV de millepertuis 9 c. à c.

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur la zone à irradier 15 minutes avant chaque séance et 15 minutes après. Répétez l'application 3 fois par jour.



La lavande aspic (p. 129) est plus efficace que l'arbre à thé en cas de brûlure sévère. Nous ne mentionnons cette indication ici que pour information, au cas où vous n'auriez qu'un flacon d'arbre à thé chez vous.

CARIE DENTAIRE◆ **Sur la dent et sur la peau**

Appliquez 2 gouttes pures sur la dent cariée et éventuellement 2 gout-

tes sur la joue au niveau de la douleur, 3 à 5 fois par jour.

+

Versez 10 gouttes dans un verre d'eau tiède et faites des bains de bouche 3 fois par jour.



Cela permet simplement d'attendre la consultation chez le dentiste : une dent cariée doit impérativement être soignée dans les plus brefs délais. N'attendez pas, ça ne passera pas tout seul !

CYSTITES et urérites ★★★

◆ À avaler

Posez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 3 jours minimum.

Ou mieux, faites préparer les gélules suivantes à l'officine, par le pharmacien :

HE melaleuca alternifolia	25 mg
HE cinnamomum verum	25 mg
HE thymus thymoliferum	25 mg
HE origanum compactum	25 mg

Pour 1 gélule n° 30

Prenez 2 gélules 3 fois par jour pendant 6 jours.

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes 4 fois par jour sur le bas-ventre.

DÉPRESSION

◆ À avaler

Posez 2 gouttes directement sous la langue matin, midi et soir.

DIARRHÉE

◆ À avaler

Posez 2 gouttes directement sous la langue 4 fois par jour. Alternez avec 2 gouttes d'origan selon les mêmes modalités.

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes 3 fois par jour sur le ventre.

ECZÉMA – SUINTANT OU NON (et toutes dermatoses)

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes 3 fois par jour sur la zone concernée si elle est peu étendue.

OU

Mélangez :

HE d'arbre à thé 5 ml

HV d'onagre 5 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les zones cutanées lésées si elles sont très étendues.

ENTÉROCOLITE (et toutes inflammations bactériennes, virales, candidosiques et parasitaires de l'intestin)

◆ À avaler

Posez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 4 fois par jour. Alternez avec 2 gouttes d'huile essentielle d'origan selon les mêmes modalités.

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes 3 fois par jour sur le ventre.

ÉPUISEMENT GÉNÉRAL ET NERVEUX ★★★

◆ À avaler

Posez 2 gouttes directement sous la langue matin, midi et soir.

ESCARRES

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes pures du bout du doigt sur la lésion à traiter, 3 fois par jour.

Si les plaies sont étendues, mélangez :

HE d'arbre à thé 5 ml

HV de millepertuis 5 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur la totalité des zones à traiter.

FRILOSITÉ◆ **À avaler**

Posez 1 goutte directement sous la langue 4 fois par jour.

GALE ★★★◆ **Sur la peau**

Appliquez 3 gouttes d'arbre à thé pur localement 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines.

OU

Mélangez :

HE d'arbre à thé 10 ml

HV de macadamia 10 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange localement 2 fois par jour.

GINGIVITE (et parodontite)◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez 2 gouttes pures sur la gencive abîmée 3 à 5 fois par jour.

+

Versez 6 gouttes dans un verre d'eau tiède et faites des bains de bouche 3 fois par jour.

GRIPPE ★★◆ **Bain antigrippe**

Mélangez :

HE d'arbre à thé 10 gouttes

HE d'eucalyptus radié 10 gouttes

HE de thym à thujanol 2 gouttes

Base pour bain 2 c. à s.

Faites couler l'eau chaude, ajoutez vos huiles essentielles juste avant de vous y plonger. Restez dans la baignoire, le corps bien recouvert d'eau chaude, pendant 20 minutes, puis séchez-vous et allez vous mettre directement au lit. Ne vous rincez pas !

HÉMORROÏDES ★★★◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez 2 gouttes pures du bout du doigt sur l'hémorroïde, 3 fois par jour.

HERPÈS LABIAL OU GÉNITAL ★★★◆ **Sur la peau**

Appliquez 1 goutte pure sur les vésicules 8 à 10 fois par jour, dès leur apparition. Cela limitera le développement de la lésion et accélérera sa guérison.

◆ **À avaler**

Pour éviter la récurrence ou en cas de période stressante, fatigante, suivez des cures par voie orale. Posez 1 goutte directement sous la langue matin et soir, 20 jours par mois pendant 2 mois. Ce traitement de fond stimule l'immunité.

OU

Mélangez :

HE d'arbre à thé 5 ml

HE de niaouli 5 ml

Disper 10 ml

Versez 3 gouttes de ce mélange dans un verre d'eau et avalez matin et soir, 20 jours par mois pendant 2 mois.



La synergie arbre à thé et niaouli est ici très intéressante.

IMMUNITÉ (renforcer l')◆ **À avaler**

Posez 1 goutte sous la langue le matin et à 16 heures pendant 21 jours. Arrêtez pendant 7 jours puis recommencez, plusieurs mois si possible.

◆ **Sur la peau**

Appliquez 3 gouttes sur le thorax et 3 gouttes sur le dos 4 fois par jour pendant 21 jours, arrêtez pendant 7 jours puis recommencez, plusieurs mois si possible.

IMPÉTIGO◆ **Sur la peau**

Appliquez 1 goutte localement 3 fois par jour sur la zone concernée (généralement autour du nez et de la bouche).

INFECTION PULMONAIRE ★★◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes 4 fois par jour sur le thorax pendant 7 à 10 jours.

+

◆ **À avaler**

Posez 1 goutte sur un comprimé neutre (ou sans support, directement sous la langue) et laissez fondre en bouche 4 fois par jour.

INFLAMMATION DE LA GORGE ★★◆ **Sur la muqueuse**

Versez 10 gouttes dans un verre d'eau tiède. Faites des bains de bouche et des gargarismes 3 fois par jour.

JAMBES LOURDES◆ **Sur la peau**

Versez 20 gouttes d'arbre à thé dans votre lait corporel. Appliquez généreusement en massage en partant du bas (pieds) pour remonter vers le haut. Le sens du geste est important car il accompagne la circulation veineuse.

MALADIES INFANTILES (éruptives virales = oreillons, rougeole, rubéole, scarlatine, varicelle)

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'arbre à thé 5 ml

HV d'amande douce 10 ml

Massez le corps, le thorax, 3 à 4 fois par jour avec quelques gouttes de ce mélange (6 pour les bébés, 8 pour les enfants).

+

Spécifique oreillons

Appliquez quelques gouttes pures en onction autour de l'oreille, sur les mâchoires et le cou, 3 fois par jour pendant 5 jours.

Spécifique varicelle

Demandez à votre pharmacien de préparer :

HE melaleuca alternifolia	20 gouttes
Talc	100 grammes

Poudrez l'enfant avec ce mélange 3 à 5 fois par jour.

Note : le pharmacien peut réaliser des suppositoires très efficaces aux huiles essentielles. Renseignez-vous.

MORSURE DE SERPENT (Voir « Piqûre d'insectes »)**MYCOSE** (peau, ongles) ★★◆ **Sur la peau**

Posez 1 goutte pure sur la région atteinte 2 à 3 fois par jour et jusqu'à guérison totale (cela peut prendre du temps, 3 semaines ou plus !).

OU

Mélangez :

HE d'arbre à thé 10 gouttes

HE de lavandin 10 gouttes

HE de géranium 10 gouttes

HV de macadamia 15 ml

Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur la zone concernée, 2 fois par jour jusqu'à la guérison.

+

◆ **À avaler**

Posez 1 goutte d'arbre à thé et 1 goutte d'origan compact sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche, de préférence sous la langue, 3 fois par jour pendant 20 jours.



Si vous avez un pied d'athlète (mycose au pied particulièrement délicate à soigner), pensez à bien vous sécher entre les orteils après chaque douche. Puis appliquez 1 goutte d'arbre à thé pur directement sur les zones concernées.

+

Chaque soir, plongez vos pieds dans le bain suivant :

HE d'arbre à thé 4 gouttes

HE de thym à thujanol 2 gouttes

HE d'origan compact 2 gouttes

Base pour bain 1 c. à c.

Versez intégralement ce mélange dans une bassine d'eau chaude (ou un bidet) dans lesquels vous laissez tremper vos pieds pendant 15/20 minutes. Puis, séchez sans rincer.

MYCOSE DIGESTIVE – BUCCALE ★★★

Les deux sont toujours liées.

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes pures sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche, de préférence sous la langue, 4 fois par jour pendant 20 jours.

◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez 2 gouttes pures localement au doigt ou au coton tige 3 à 5 fois par jour jusqu'à la guérison.

+

Spécifique muguet (mycose dans la bouche)

◆ **Sur la muqueuse**

Posez 2 gouttes pures localement en badigeons 3 à 5 fois par jour comme expliqué plus haut.

◆ **Bain de bouche**

Versez 6 gouttes d'arbre à thé dans un verre d'eau tiède ; faites 1 bain de bouche. Recommencez jusqu'à atteindre 3 à 5 bains de bouche dans la journée.



L'huile essentielle de laurier noble est plus efficace dans cette indication.

MYCOSE VAGINALE/DÉMANGEAISONS VAGINALES ★★★

◆ **À avaler**

Déposez 1 goutte pure sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche, 4 fois par jour pendant 20 jours.

◆ **Sur la peau**

Appliquez 3 gouttes pures sur le bas-ventre et dans le bas du dos, 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

+

(pour soulager les démangeaisons vaginales, liées ou non à une mycose) :

◆ **Sur la muqueuse**

Mélangez :

HE d'arbre à thé 2 gouttes

HV de millepertuis 2 gouttes

Appliquez localement du bout des doigts, vous obtiendrez un résultat rapide.



Il vous faut un traitement de fond, surtout si la mycose est ancienne (et se répète). Votre pharmacien spécialisé en aromathérapie vous préparera des ovules aux huiles essentielles très efficaces, que vous mettrez à raison de 2 par jour pendant 10 jours. Il vous conseillera une éradication intestinale de vos champignons, sinon il y a de très gros risques que ces derniers récidivent et provoquent de nouvelles mycoses.

ŒDÈME LYMPHATIQUE

◆ **Sur la peau**

Versez 20 gouttes d'arbre à thé dans votre lait corporel. Appliquez généreusement en massage en partant d'en bas (pieds) pour remonter vers le haut. Ce geste est important car il accompagne la circulation veineuse.

+

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes sous la langue 2 fois par jour.

OTITE ★★★

◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes pures en onction autour de l'oreille atteinte 4 fois par jour.

+

Mélangez :

HE d'arbre à thé 10 gouttes

HV de millepertuis 10 ml

Versez 3 gouttes de ce mélange sur une mèche de coton que vous introduisez dans le conduit auditif (doucement !). Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à ressentir une amélioration sensible.

PIQÛRE D'INSECTE (abeille, guêpe, moustique, araignée et même morsure de serpent...)

◆ **Sur la peau**

Appliquez 1 goutte d'arbre à thé pure sur la piqûre, même chez l'enfant. Renouvelez toutes les 3 minutes jusqu'à obtenir une amélioration nette.



L'huile essentielle de lavande aspic est plus efficace dans cette indication.

PITYRIASIS VERSICOLOR

(dermatose fréquente caractérisée par des petites taches brunes ou blanches, arrondies faisant des squames – petits bouts de peau – sur la poitrine et le dos).

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes 2 fois par jour sur la zone concernée si elle est peu étendue.

OU

Mélangez :

HE d'arbre à thé 5 ml

HV de macadamia 5 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les zones cutanées lésées si elles sont très étendues.

POUX ★★★

◆ Sur la tête

Versez 10 gouttes dans une dose de shampoing habituel et lavez-vous les cheveux avec chaque jour pendant 3 à 4 jours.

+ (uniquement pour les enfants de + de 5 ans)

Frictionnez le cuir chevelu avec 6 à 8 gouttes pures en évitant tout contact avec les yeux.

En prévention, en cas d'épidémie de poux

Versez 3 gouttes dans une dose de shampoing habituel et lavez-vous les cheveux avec tous les 2 jours.

OU

Appliquez 3 gouttes d'arbre à thé pures sur la nuque, les tempes et derrière les oreilles le matin.

PROSTATITE

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'arbre à thé 10 gouttes

HE de cyprès 10 gouttes

HV de macadamia 10 ml

Massez le bas du ventre et du dos 2 fois par jour à l'aide de ce mélange.

+

◆ À avaler

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



Votre pharmacien aromathérapeute vous préparera des suppositoires aux huiles essentielles très efficaces.

RHINOPHARYNGITE ★★★

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes 4 fois par jour sur le thorax pendant 2 à 3 jours.

+

◆ À avaler

Posez 1 goutte directement sous la langue + 1 sur la langue et laissez fondre en bouche 4 fois par jour.



Dans toutes les affections hivernales, pensez à exploiter au maximum le potentiel des huiles essentielles. La posologie doit être au minimum de :

- ◆ 1 goutte pure par voie orale 4 fois par jour.
- ◆ Diffusion atmosphérique jour et nuit (dans un diffuseur ou sur une coupelle près d'une source de chaleur).
- ◆ Appliquez quelques gouttes d'un mélange arbre à thé/huile végétale (voir les proportions dans « usage externe » p. 32) sur les zones douloureuses. Frictionnez le thorax, le haut du dos et le ventre pour accélérer le rétablissement.

SINUSITE ★★★

◆ Sur la peau

Posez 3 gouttes pures sur la zone sinusale affectée (soit sous les yeux soit au-dessus, selon le sinus atteint) 6 fois par jour pendant 3 jours, chez le jeune enfant comme chez l'adulte.

+

◆ À respirer

Versez 4 gouttes dans un bol d'eau bouillante, et procédez à des inhalations 2 fois par jour pendant 10 minutes si l'infection est sévère.

+

Versez quelques gouttes sur un mouchoir pour respirer dans la journée.

◆ Gouttes nasales

Commencez par vous nettoyer les fosses nasales le mieux possible (mouchez-vous et lavez-vous le nez avec du spray d'eau de mer, c'est TRÈS important !). Puis, mettez 2 gouttes dans chaque narine, 4 à 5 fois par jour pendant 3 jours, du mélange suivant :



HE d'arbre à thé 10 gouttes
HV de calendula 30 ml

+

◆ À avaler

Posez 2 gouttes d'huile essentielle d'origan compact sur la langue 3 fois par jour (adultes seulement).

TEIGNE

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'arbre à thé 10 ml
HV de macadamia 10 ml

Appliquez 10 gouttes de ce mélange localement 3 fois par jour.

+

Appliquez 3 gouttes d'arbre à thé pures localement 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines.

TIQUE

◆ Sur la peau

Appliquez 3 gouttes d'arbre à thé pures localement. Attendez 5 minutes puis ôtez le rostre avec une pince à épiler. Désinfectez ensuite avec la même huile essentielle.

TOUX GRASSE ★★

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes 4 fois par jour sur le thorax et dans le dos pendant 7 à 10 jours.

+

◆ À avaler

Posez 1 goutte sur un petit sucre ou un comprimé neutre (ou sans support, directement sous la langue) et laissez fondre en bouche 4 fois par jour.

VARICES, ULCÈRE VARIQUEUX ★★★

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes pures du bout du doigt sur la lésion à traiter, 2 fois par jour.

VERS INTESTINAUX ★★★ (oxyures, ascaris, lamblas, ankylostomes, amibes)

◆ Sur la peau

Appliquez 6 gouttes pures sur le ventre et le bas du dos, 4 fois par jour

◆ À avaler

Posez 2 gouttes sous la langue 4 fois par jour.

◆ En suppositoires

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :



	Bébé	Enfant	Adulte
HE melaleuca alternifolia	50 mg	100 mg	200 mg

Utilisez 1 suppositoire par jour, par voie rectale, pendant 3 jours. Renouvelez à chaque changement de lune (pleine lune et nouvelle lune) et ce, 6 à 9 fois de suite.

VERRUE

◆ Sur la peau

Appliquez 1 goutte d'arbre à thé pure par verrue et recouvrez d'un pansement. Recommencez 3 fois par jour jusqu'à disparition complète.

+

◆ À avaler

Posez 1 goutte sous la langue matin et soir pendant 20 jours.

VITILIGO (taches décolorées, « blanches »)◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes 2 fois par jour sur la zone concernée si elle est peu étendue.

OU

Mélangez :

HE d'arbre à thé 5 ml

HV de macadamia 5 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les zones cutanées atteintes, si elles sont très étendues, 2 fois par jour.

ZONA ★★◆ **Sur la peau**

Appliquez localement plusieurs gouttes d'arbre à thé pur 8 à 10 fois par jour.

**CAMOMILLE ROMAINE
(CAMOMILLE NOBLE)**

(*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*)

SUPER ANTISTRESS**100 % efficace contre...**

- ◆ Les troubles nerveux (agitation, anxiété, stress extrême).
- ◆ Les démangeaisons (toutes origines, toutes localisations).
- ◆ Les allergies (peau et système respiratoire).
- ◆ Les douleurs (migraines, dents).
- ◆ Les parasites intestinaux.

Quelques mots de présentation

La camomille romaine possède une particularité tout à fait étrange : elle apprécie beaucoup... qu'on lui marche dessus ! En effet, elle adore pousser non pas le long des chemins mais bien au milieu, là où elle est certaine de se faire écraser par de grosses chaussures de randonnée ! Heureusement, elle fleurit aussi dans des coins plus tranquilles, bien à l'abri du passage des hommes en troupeaux.

En tout cas, la camomille (toutes variétés confondues) est l'une des plantes les plus vendues sur la planète. Ses propriétés sont très recherchées. Nos amis allemands lui vouent un véritable culte, et parlent d'elle comme de la plante *alles zutraut* (« capable de tout »). Le tout pour une très bonne sûreté d'emploi puisqu'elle est classée parmi les végétaux qui ne présentent aucun danger. On pense généralement plus à elle pour les tisanes que pour l'huile essentielle. C'est un tort, comme vous allez le découvrir dans les pages suivantes.

Comme l'hélichryse (issue de la même famille), la fleur de la camomille romaine possède un degré de sophistication extrême. C'est une fleur parfaite faite de multiples fleurs ! Son essence coûte cher en raison de son faible rendement...

À quoi elle ressemble ?

C'est une plante vivace qui mesure 10 à 25 cm. Ses terres d'élection sont les sols salés, légers et sablonneux de l'Ouest de l'Europe, particulièrement en France, Belgique et Espagne, même si on la trouve également en Égypte et au Maroc. Elle apprécie la lumière, mais fuit l'ombre et l'humidité. Bien qu'elle pousse partout, sous tous les climats, toutes les latitudes, tous les continents, elle préfère les sols pauvres, les régions sèches, voire arides. Elle est très cultivée en Anjou (on l'appelait même anciennement « la camomille d'Anjou »). Ses feuilles, persistantes, de couleur vert blanchâtre, sont disposées en rosettes plumeuses. Elles sont très finement découpées. Les fleurs se présentent sous forme de capitules composés, blancs et jaunes au centre.

Quelques mots sur son huile

Extraite des fleurs par un entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de camomille romaine est fluide, jaune pâle ou légèrement bleue. Son parfum est exceptionnel et exaltant. Son odeur et sa saveur sont rafraîchissantes, douces, fruitées.

100 kg de fleurs ne fournissent que 400 à 900 ml d'huile essentielle. Même pas 1 litre. Et certaines années, 1 tonne de camomille ne donne que... 10 ml d'essence. On ignore pourquoi, mais c'est comme ça... Alors certes, elle est onéreuse. Mais une seule trace d'huile essentielle de camomille permet d'obtenir des résultats impressionnants !



Ne la confondez pas avec la camomille allemande (matri-caire) ni avec la camomille marocaine (orménie mixte).

On la connaît déjà ?

En cuisine, non. Mais la camomille est employée depuis longtemps sous forme d'hydrolat (une sorte d'huile essentielle diluée) pour le lavage des yeux en cas d'irritations du globe oculaire. C'est dire si elle est douce !

Propriétés de l'huile essentielle de camomille

- ◆ Elle est extraordinairement efficace pour apaiser le système nerveux dit « périphérique » (ou autonome). Elle détend, dénoue, calme les spasmes organiques provoqués par une contrariété. C'est l'huile essentielle antispasmodique physique et psychique par excellence.
- ◆ Elle calme le système nerveux central : c'est un sédatif doux, parfait pour les enfants, et tonique en même temps.
- ◆ Elle combat l'irritabilité, l'insomnie, la fièvre.
- ◆ Excellent antidouleur, elle est recommandée en cas de migraine, de névralgie faciale, de troubles de la dentition (chez le bébé et le jeune enfant), de problèmes digestifs.
- ◆ Anti-inflammatoire, voilà encore une bonne raison de l'utiliser comme antidouleur.
- ◆ Elle ouvre l'appétit, aide à digérer, facilite l'évacuation de la bile et lutte contre les gaz intestinaux.
- ◆ Elle est préanesthésiante (prépare à l'anesthésie) et cicatrisante.
- ◆ Antispasmodique très puissante, elle est recommandée contre les douleurs hépatobiliaires spasmodiques particulièrement pénibles.
- ◆ Elle apaise les démangeaisons.
- ◆ Elle est antiallergie.
- ◆ Elle est antiparasitaire, vermifuge (contre les vers : oxyures, ascaris, lamblias, ankylostomes) et antifongique (contre les champignons : candida, aspergillus).



◆ L'impact de la camomille est extraordinaire sur le plan neuropsychique. Elle est indispensable en cas d'hypersensibilité émotionnelle, de spasmes, de névralgies et pour aider à supporter un choc affectif.

◆ Elle est exceptionnelle pour calmer les irritations de la peau.

◆ C'est une huile essentielle très sûre, que l'on peut appliquer pure sur la peau (et diluée sur les muqueuses) et utiliser sans crainte par voie interne. Elle convient parfaitement aux enfants.

Modes d'utilisation

Usage interne

La voie orale est la voie d'administration recommandée pour les troubles nerveux, digestifs et les parasitoses intestinales. Il faut compter 2 gouttes pures sous la langue 3 fois par jour - ou diluées dans du miel, de l'huile d'olive, ou encore posées sur un comprimé neutre.

Mais la voie rectale (suppositoire) est tout aussi conseillée pour les parasitoses digestives. L'efficacité est comparable.

Usage externe

C'est la voie d'administration conseillée pour les troubles cutanés et une autre excellente voie d'administration pour les troubles nerveux. Deux possibilités :

- Appliquer 2 gouttes pures 2 fois par jour sur le plexus solaire, de part et d'autre de la colonne vertébrale en cas de problèmes nerveux, ou, s'il y a symptômes cutanés, sur une petite surface de la peau.
- Diluer 2 gouttes de camomille dans 2 gouttes d'huile végétale en cas d'affections cutanées sur une grande surface ainsi que pour appliquer sur les muqueuses buccales ou vaginales.

Voie respiratoire

C'est la voie d'administration royale pour le stress nerveux. Appliquer sur la face interne du poignet et respirer. La décrispation est immédiate ! Vous ressentez instantanément un bien-être et une sensation de grande détente.



On n'utilise pas cette huile pour une diffusion atmosphérique car elle coûte cher et que son parfum deviendrait entêtant.

Contre-indications

Aucune !

Marie-Odile, étudiante émotive

Lors d'un cours de biologie, Marie-Odile est prise de douleurs hépatobiliaires spasmodiques très pénibles. Il faut intervenir très vite pour la soulager. La crise fait suite à une rupture affective très récente et douloureusement vécue. Est-ce la cause ? Peut-être. En tout cas, le professeur de biologie, qui a toujours 2 ou 3 flacons d'huiles essentielles sur lui, l'allonge, imprègne deux pointes de mouchoir en papier avec une trace d'huile essentielle de camomille romaine et les introduit à l'entrée des narines. Il les maintient en place grâce à un sparadrap. Immédiatement, le visage de la jeune femme se décrispe, une détente s'installe, rapidement suivie d'un certain bien-être. Après une petite pause d'une vingtaine de minutes, elle se relève, physiquement soulagée, nerveusement et psychologiquement apaisée, comme « lavée ». Le résultat a donc été spectaculaire avec une simple trace de produit.

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de camomille romaine

AGITATION, ANGOISSE, ANXIÉTÉ ★★☆☆

◆ Sur la peau

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

AGITATION CHEZ L'ENFANT ★★☆☆

◆ Sur la peau

Mélangez :

- HE de camomille 3 gouttes
- HE de lavande 3 gouttes
- HV d'amande douce 5 ml

Appliquez 3 gouttes de ce mélange sous la voûte plantaire ou sur le plexus solaire. À renouveler si nécessaire.

+

Appliquez 6 gouttes de ce mélange le long de la colonne vertébrale.



A savoir : Il existe une forme diluée de l'essence, c'est l'hydrolat, tout à fait adapté à l'usage pédiatrique. 1 c. à c. d'HA (hydrolat aromatique) de camomille dans le biberon calme nerfs et coliques.

◆ **Dans les narines**

Insérez 1 goutte dans chaque narine 2 fois par jour.

ALLERGIE CUTANÉE

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 2 gouttes

HE d'estragon 2 gouttes

HV d'amande douce 5 gouttes

Massez les zones enflammées avec ce mélange 3 fois par jour.

ALLERGIE ORL (Voir « Rhume des foins »)

ANOREXIE

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 1 ml

HV de noisette qsp 15 ml

Appliquez 3 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire et le plexus digestif 3 fois par jour pendant 10 jours.

ARTHRITE

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 50 gouttes

HV de calophylle 100 ml

Procédez à des massages vigoureux et profonds (sans faire mal !).

+

◆ **À avaler**

Laissez fondre en bouche 1 goutte directement sous la langue, 2 fois par jour.

ASTHME ALLERGIQUE

◆ **Sur la peau**

Appliquez 3 ou 4 gouttes pures sous la voûte plantaire et sur le plexus solaire : 1 fois par jour en prévention, ou toutes les ½ heures, 4 fois de suite (donc pendant 2 heures) en cas de crise.

ASTHME NERVEUX (et problèmes respiratoires) ★★

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 5 gouttes

HV d'amande douce 10 ml

Massez la poitrine, la gorge et le dos avec ce mélange.

CHOC (affectif, émotionnel) ★★

◆ **Sur la peau**

3 gouttes appliquées sur le plexus solaire lèvent immédiatement le trouble.

COLIQUE (nourrisson – adulte) ★★

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 2 ml

HV d'amande douce 5 ml

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

COUPURE

◆ **Sur la peau**

Versez 2 gouttes pures directement sur la coupure.

CYSTALGIE (= « fausse cystite ») ★★

(Cystites d'origine nerveuse et non infectieuses)

◆ **Sur la peau**

Appliquez 8 gouttes pures sur le bas-ventre + 4 gouttes pures sur le plexus solaire, 4 fois par jour pendant 5 jours.



Nous parlons bien ici des cystites d'origine nerveuse, généralement liées à un problème psychologique ou relationnel. Il n'y a donc aucun germe en cause. Pour les cystites « avec germe », la camomille n'est pas l'huile essentielle appropriée.

DÉMANGEAISONS ★★★◆ **Bain**

Mélangez :



HE de camomille 10 gouttes
 HE de géranium 10 gouttes
 Base pour bain 10 ml

Versez ce mélange dans votre bain lorsqu'il est coulé. Vous vous y prélassiez 20 minutes et vous en sortez sans vous rincer. Prenez 1 à 2 bains par jour.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 20 gouttes
 HE de lavande 20 gouttes
 HV de calophylle 30 ml

Massez localement, partout où « ça démange », avec 3 ou 4 gouttes de ce mélange, autant de fois que nécessaire.

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes sur 1 comprimé neutre (ou 1 goutte directement sous la langue) et sucez (ou laissez passer dans les petits vaisseaux perlingaux) 1 à 3 fois par jour.

Démangeaison allergique◆ **Sur la peau**

Demander à votre pharmacien de mélanger :

HE chamaemelum nobile	1 ml
Talc	qsp 100 g

Saupoudrez sur la zone concernée 3 à 4 fois par jour pendant 3 à 4 jours.

Démangeaison anale◆ **Sur la muqueuse**

Mélangez :

HE de camomille 3 gouttes
 HV d'amande douce 3 gouttes

Appliquez avec le doigt en externe autant de fois que nécessaire.



Le problème peut venir de parasites intestinaux ou d'hémorroïdes internes.

Démangeaison vulvaire◆ **Sur la muqueuse**

Mélangez :

HE de camomille 3 gouttes
 HV de calendula 3 gouttes

Appliquez localement du bout du doigt 2 à 3 fois par jour.

DÉPRESSION / TRISTESSE◆ **À respirer**

Mélangez :

HE de camomille 5 ml
 HE de marjolaine 5 ml

Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur le poignet interne et respirez. Renouvelez 2 ou 3 fois par jour.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 1 ml
 HV d'amande douce qsp 15 ml

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

DOULEURS HÉPATO-BILIAIRES/SPASMODIQUES ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 2 ml
 HV d'amande douce 5 ml

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

ENTORSE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 50 gouttes
 HV d'arnica 100 ml

Procédez à des massages très doux.

+

◆ **À avaler**

Laissez fondre en bouche 1 goutte directement sous la langue, 2 fois par jour.

FOULURE

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 50 gouttes

HV d'arnica 100 ml

Massez (doucement !)

◆ **À avaler**

Laissez fondre en bouche 1 goutte directement sous la langue, 2 fois par jour.

FRIGIDITÉ

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 2 gouttes

HE d'ylang-ylang 2 gouttes

HE de sauge officinale 2 gouttes

Massez le bas du dos avec ce mélange, 2 fois par jour pendant 10 jours.

GASTRITE – HYPERACIDITÉ ★★ ★

◆ **Sur la peau**

Avant les repas

Mélangez :

HE de camomille 2 gouttes

HE de menthe poivrée 2 gouttes

HV de macadamia 1 c. à c.

Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire, donc 3 fois par jour.

◆ **À avaler**

Avant les repas

Posez 1 goutte pure de camomille sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche (donc 3 fois par jour). Ou avalez 1 c. à c. d'huile d'olive contenant 2 gouttes de camomille.

HYPERÉMOTIVITÉ – HYPERSENSIBILITÉ ★★ ★

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 3 gouttes

HE de néroli 1 goutte

HE de lavande officinale 10 gouttes

HV d'amande douce 15 ml

Appliquez 1 à 2 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire et la voûte plantaire 2 fois par jour.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE (liée à la nervosité)

(Voir aussi « *Troubles du rythme cardiaque* ».)

◆ **À respirer**

Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur le poignet interne et respirez 2 à 3 fois par jour.

INDIGESTION (troubles hépatiques, digestion lente)

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes pures directement sous la langue (chez l'adulte).

OU

Versez 2 gouttes dans une c. à c. de miel et laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour (adulte et enfant).

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 1 ml

HV d'amande douce qsp 15 ml

Appliquez 4 gouttes de ce mélange sur le ventre, 4 fois par jour pendant 24 heures (adulte et enfant).

INSOMNIE ★★ ★

◆ **À avaler**

Posez 1 goutte pure directement sous la langue vers 18 heures + 1 au coucher. Répétez pendant 3 semaines.

◆ **À respirer**

Au moment du coucher, appliquez 2 gouttes de ce mélange sur le poignet interne et respirez.

◆ Sur la peau

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

INTERVENTION CHIRURGICALE ★★☆☆

Préparation

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de camomille 2 gouttes

HE de verveine 2 gouttes

Massez le plexus solaire avec ce mélange 2 à 3 fois par jour les 2 jours précédents l'intervention et continuer 3 ou 4 jours après.

◆ À avaler

Posez 2 gouttes dans une c. à c. de miel et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

PRÉCISION

C'est particulièrement efficace chez les personnes de types sanguin et sanguin bilieux, moins chez celles de types lymphatique ou nerveux. Les premiers sont des tempéraments très actifs, extravertis, qui ont besoin d'être « calmés » par des huiles essentielles dites « négativantes ». Contrairement aux seconds, sensibles aux huiles essentielles dites « positivantes », toniques, stimulantes, comme les thymus, les melaleuca ou la sauge.

Pré-anesthésie

◆ À avaler

Posez 1 goutte sous la langue 1 heure avant la visite chez le dentiste ou le médecin.

L'HOMÉOPATHIE ANTISTRESS

Prenez une dose de Gelsemium ou d'Ignatia en 15 CH. Dans ce cas, on commence toujours par l'homéopathie, pour se servir des huiles essentielles une bonne demi-heure après, afin que les granules aient bien eu le temps d'agir via la circulation sanguine.

Évitez de conserver des tubes d'homéopathie à proximité de vos flacons d'huile essentielle !

IRRITATION DE LA PEAU ★★☆☆ (dermatite, eczéma, acné, peau sensible enflammée)

◆ Si la peau du visage est hypersensible

Versez 1 goutte dans la dose de crème de jour « normale ». Appliquez comme habituellement.

◆ En cas de dermatite, d'eczéma et d'acné

Mélangez :

HE de camomille 10 gouttes

HV de millepertuis 10 ml

Appliquez le nombre de gouttes adapté à l'étendue de la zone à traiter, 2 à 3 fois par jour.

MAL DES TRANSPORTS

◆ À avaler

Mélangez :

HE de camomille 1 goutte

HV de noisette qsp 15 ml

Déposez 2 gouttes de ce mélange dans ½ c. à c. de miel et absorbez 2 à 3 fois par jour

◆ Sur la peau

Appliquez 3 gouttes du mélange ci-dessus sur le ventre et le bas du dos 3 à 4 fois par jour.

MAL DE TÊTE / MIGRAINE

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de camomille 1 goutte

HE de lavande 1 goutte

Appliquez 2 gouttes sur les tempes, le front et la nuque. Renouvelez si besoin.

NAUSÉE

◆ À avaler

Mélangez :

HE de camomille 1 goutte

HV de noisette qsp 15 ml

Déposez 2 gouttes de ce mélange dans ½ c. à c. de miel 2 à 3 fois par jour

Spécifique nausées de la femme enceinte : déposez 1 goutte directement sous la langue ou sur 1 comprimé neutre à laisser fondre en bouche, 1 à 4 fois par jour.

◆ **Sur la peau**

Appliquez 3 gouttes du mélange ci-dessus sur le ventre et le bas du dos 3 à 4 fois par jour.

NÉVRALGIE (faciale ou autre) ★★

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 1 goutte

HE de lavande 1 goutte

Appliquez ces 2 gouttes le long du nerf atteint. Renouvelez si besoin.

PANIQUE, PHOBIE ★★

◆ **Sur la peau**

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

POUSSÉE DENTAIRE

◆ **Sur la muqueuse**

Mélangez :

HE de camomille 1 goutte

HV de millepertuis 2 gouttes

Massez la gencive douloureuse avec le petit doigt muni de 2 à 3 gouttes de ce mélange.

PSORIASIS ★★

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 1 ml

HV d'onagre 15 ml

HV d'argan qsp 100 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange 3 fois par jour sur les zones concernées, pendant 3 semaines ou plus.

RÈGLES DOULOUREUSES (d'origine nerveuse)

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 5 gouttes

HE de bouleau jaune 20 gouttes

HV de calendula 10 ml

HV d'amande douce 40 ml

Massez doucement le bas-ventre avec quelques gouttes de ce mélange.

POURQUOI CETTE HUILE ESSENTIELLE ?

Le bouleau jaune est antispasmodique, anti-inflammatoire et « anti-crampes ».

◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes directement sous la langue toutes les ½ heures jusqu'à ce que la douleur cède.

RHUMATISMES

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 50 gouttes

HV de calophylle 100 ml

Procédez à des massages profonds (mais sans faire mal !).

+

◆ **À avaler**

Laissez fondre en bouche 1 goutte directement sous la langue, 2 fois par jour.

RHUME DES FOINS

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 2 gouttes

HE d'estrragon 4 gouttes

Versez l'intégralité de ce mélange (soit 6 gouttes) sur le thorax et appliquez doucement, 3 fois par jour.

STRESS ★★★◆ **Sur la peau**

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

Mélangez :

- HE de camomille 3 gouttes
- HE de néroli 1 goutte
- HE de lavande officinale 10 gouttes
- HV d'amande douce 15 ml

Appliquez 1 à 2 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire et la voûte plantaire 2 fois par jour.

TORTICOLIS (et raideur de la nuque)◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE de camomille 5 gouttes
- HE de ravintsara 15 gouttes
- HE d'eucalyptus citronné 10 gouttes
- HV de millepertuis 20 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange en massage doux, puis énergique, des muscles dorsaux et cervicaux. Ne forcez pas !

TROUBLES DU RYTHME CARDIAQUE (palpitations, extrasystoles) (liés à la nervosité)◆ **À respirer**

Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur le poignet interne et respirez 2 à 3 fois par jour.

URTICAIRE ★★★◆ **Bain**

Mélangez :

- HE de camomille 10 gouttes
- HE de géranium rosat 10 gouttes
- Base pour bain 10 ml

Prenez chaque jour un bain de 20 minutes dans lequel vous versez l'intégralité de ce mélange. Ne vous rincez pas.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE de camomille 20 gouttes
- HE de géranium 40 gouttes
- HV de calendula 100 ml
- HV d'amande douce 40 ml

Appliquez 10 gouttes de ce mélange sur les zones à traiter.

VERS ★★★**SPÉCIAL ENFANT**

(oxyures, ascaris... responsables de troubles digestifs, coliques, dé-mangeaisons anales ou générales, troubles nerveux... le tout menant à une grosse fatigue).

◆ **En suppositoire**

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Bébé	Enfant
HE chamaemelum nobile	5 mg	10 mg
HE melaleuca alternifolia	20 mg	30 mg

Administrez 1 suppositoire matin et soir à chaque changement de lune, et ce pendant 3 mois.

VOMISSEMENTS◆ **À avaler**

Mélangez :

- HE de camomille 1 goutte
- HV de noisette qsp 15 ml

Déposez 2 gouttes de ce mélange dans ½ c. à c. de miel et laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour

◆ **Sur la peau**

Appliquez 3 gouttes du mélange ci-dessus sur le ventre et le bas du dos 3 à 4 fois par jour.

ZONA◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de camomille 1 ml

HE de niaouli 1 ml

HV de millepertuis 13 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les vésicules douloureuses 6 fois par jour pendant 10 à 15 jours.

ESTRAGON*(Artemisia dracunculus)***L'ANTIALLERGIQUE****100 % efficace contre...**

- ◆ Allergies (ORL).
- ◆ Problèmes digestifs et gynécologiques.
- ◆ Douleurs rhumatologiques.
- ◆ Troubles nerveux.

Quelques mots de présentation

On racontait jadis qu'en enfermant des graines de lin dans un oignon, on obtenait de l'estragon... Inutile de dire que personne n'a jamais réussi à réaliser cet exploit. N'empêche, l'estragon a toujours été l'objet de mythes divers et variés, allant de l'ingrédient magique pour attirer les faveurs de l'Autre (il s'agissait d'enduire ses propres parties génitales d'estragon et d'attendre que l'objet aimé se jette dans les bras de l'apprenti sorcier) au remède miracle contre les morsures de serpents. Son drôle de nom (*dracunculus*) signifie « petit dragon », déformé au fil du temps et au hasard de la géographie. À l'origine, cette plante des steppes de l'Asie centrale était bien identifiée comme de l'herbe aux dragons. Que de légendes ! Plus sérieusement, on sait que les médecins arabes l'utilisèrent dès l'an 1000 pour ses véritables propriétés : antispasmodiques et digestives.

À quoi il ressemble ?

À vrai dire, il ne fait pas bien peur et ne ressemble en rien aux dragons qu'il est censé évoquer... L'estragon est une plante vivace, buissonnante, haute d'un petit mètre. Il fleurit en mai et juin dans les régions chaudes. Ses tiges raides et dressées supportent des feuilles, lisses, allongées, à l'odeur forte et un peu aigre.

Quelques mots sur son huile

Les parties utilisées sont la partie aérienne et l'herbe fleurie, dont on extrait l'huile essentielle par entraînement à la vapeur d'eau. Le liquide obtenu est limpide et très mobile, incolore ou tirant sur le jaune, jauneverd. Son odeur, c'est celle de l'estragon, vous la connaissez !

Pour obtenir 1 kg d'huile essentielle d'estragon, il faut 110 kg d'herbes en fleurs.

On le connaît déjà ?

Imagine-t-on la cuisine française sans estragon ? Impossible. Ce délicat aromate entre dans le cercle très fermé des deux compositions aromatiques les plus prestigieuses de notre patrimoine gustatif : les fines herbes (avec le persil, le cerfeuil, et la ciboulette) et les herbes de Provence (avec l'origan, la sarriette, le romarin, la marjolaine et le thym). Mais les fans d'estragon en glissent partout : sur les tomates, les salades, les marinades, les poissons, dans les pots de moutarde...

Propriétés de l'estragon

- ◆ L'estragon est un remarquable antispasmodique neuromusculaire. Il est très prisé pour dénouer les tensions, calmer l'anxiété et ses symptômes, notamment la spasmophilie. Il peut aussi apaiser les douleurs amplifiées par le stress.
- ◆ C'est un excellent antiallergique (son activité passe par le foie). Il agit sur l'ensemble des réactions allergiques, surtout les symptômes respiratoires.
- ◆ Il ouvre l'appétit, facilite la digestion dans l'estomac, s'oppose à la fermentation (ballonnements et éructations) et aide à expulser les gaz intestinaux.
- ◆ Il stimule l'activité du foie et de la digestion.
- ◆ Son activité antidouleur passe, entre autres, par des propriétés anti-inflammatoires.
- ◆ Il possède des propriétés mentales tonifiantes et aide à positiver.

Modes d'utilisation

On l'utilise aussi bien en voie interne qu'externe, et même les deux à la fois pour toutes les manifestations allergiques.

En interne

Par voie sublinguale (sous la langue), l'action est immédiate. Par voie orale « classique », sur du miel, un comprimé neutre ou de l'huile d'olive, il faut attendre ¼ d'heure.

En cuisine, 2 gouttes dans les sauces (béarnaise, vinaigrette, gribiche, tartare, ravigote...) parfument agréablement et améliorent la digestion.



Astuce cuisine

Votre huile d'assaisonnement, pour 1 litre :

- ◆ 500 ml d'huile d'olive,
- ◆ 500 ml d'huile de colza,
- ◆ 40 gouttes d'huile essentielle d'estragon.

En externe

Il faut diluer l'huile essentielle d'estragon à raison de 20 à 50 % dans une huile végétale, puis appliquer comme indiqué à chaque situation.

À respirer

L'idéal, c'est le diffuseur. Par la voie respiratoire, l'estragon dynamise les facultés mentales. Il repousse aussi les insectes tout en embaumant la maison.

Contre-indications

Il n'en existe pas, mais on déconseille cette huile essentielle pendant les 3 premiers mois de grossesse.



C'est une huile essentielle superbe pour éliminer tous les genres de spasmes.

- On peut éventuellement la remplacer par le basilic, dont les propriétés et indications sont très proches. Mais l'huile essentielle de basilic peut être plus allergisante en usage externe. Faites un test sur une petite zone cutanée pour vérifier que vous la tolérez bien.
- Comme c'est un vrai fleuron culinaire, l'estragon s'invite facilement dans les menus quotidiens : par exemple dans l'assaisonnement pour la salade !

Nathalie, 12 ans

Nathalie, hypernerveuse, hoquette au cours de chaque repas. C'est infernal ! Elle a l'impression que quoi qu'elle mange, elle ne le digérera pas. C'est tous les jours le branle-bas de combat à la table familiale au moment du repas. Qui se termine immanquablement par un dessert ponctué de grands hoquets. Sa grande sœur, excédée, finit par lui administrer 1 goutte d'estragon pure dans la bouche. Le hoquet s'arrête instantanément. Ouf !

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon d'estragon

AÉROPHAGIE ★★★

• À avaler

 Avalez 1 ou 2 gouttes après le repas, dans une petite cuillère de miel, d'huile d'olive ou directement sous la langue.
+/OU

• Sur la peau

Mélangez :

- HE estragon 10 gouttes
- HE menthe poivrée 10 gouttes
- HE marjolaine 10 gouttes
- HV noisette 20 ml

Prélevez quelques gouttes de cette préparation pour masser doucement l'abdomen, avec le plat de la main, en mouvements circulaires.

PRÉCISION

L'**aérophagie** est le fait d'avaler trop d'air. Elle est généralement liée à une nervosité excessive, responsable de la multiplication des mouvements de déglutition. Trop d'air pénètre alors l'estomac et le dilate (**aérogastrie**). À la fin du repas, le surplus d'air ingéré peut être éliminé par éructation, déconseillée par le savoir-vivre occidental !

Les **ballonnements** (voir ci-dessous) correspondent, eux, à une augmentation du volume de l'abdomen. Le plus souvent, on ballonne parce qu'on digère mal (fermentation). Les mauvais choix alimentaires sont généralement en cause, mais le stress n'arrange rien !

ASTHME ALLERGIQUE OU NERVEUX ★★★

• Sur la peau

Mélangez :

HE estragon 5 ml

HV amande douce 5 ml

Appliquez 6 gouttes sur le plexus solaire + 6 gouttes sur le haut du dos ou le long de la colonne vertébrale 1 à 3 fois par jour selon les besoins.

+

• À avaler

Versez 2 gouttes d'estragon dans une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel et avalez 4 fois par jour.

BALLONNEMENTS ★★

• À avaler

Avalez 1 ou 2 gouttes après le repas, dans une petite cuillère d'huile d'olive, de miel ou directement sous la langue.

+/OU

• Sur la peau

Mélangez :

HE estragon 10 gouttes

HE menthe poivrée 10 gouttes

HE marjolaine 10 gouttes

HV noisette 20 ml

Massez l'abdomen en mouvements circulaires, avec le plat de la main.

BOURDONNEMENTS D'OREILLE◆ **Sur la peau**

Mélangez 2 gouttes d'estragon à 2 gouttes d'huile végétale et appliquez en massage autour de l'oreille.

COLIQUE◆ **À avaler**

Absorbez 1 ou 2 gouttes après le repas, que vous déposerez directement sous la langue.

+ /OU

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE estragon 10 gouttes
- HE menthe poivrée 10 gouttes
- HE marjolaine 10 gouttes
- HV noisette 20 ml

Prélevez quelques gouttes de cette préparation pour masser doucement l'abdomen, avec le plat de la main, en mouvements circulaires.

COLIQUE DU NOURRISSON◆ **Sur la peau**

Diluez 1 goutte d'estragon dans 10 gouttes d'HV d'amande douce, et appliquez en massage doux sur le ventre.

COLITE INFLAMMATOIRE ET SPASMODIQUE ★★★◆ **À avaler**

Avalez 1 ou 2 gouttes après le repas, dans une petite cuillère d'huile d'olive ou directement sous la langue.

+

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE estragon 10 gouttes
- HE menthe poivrée 10 gouttes
- HE marjolaine 10 gouttes
- HV noisette 20 ml

Matin et soir, massez lentement l'abdomen, avec le plat de la main, en mouvements circulaires.

**CONSTIPATION**◆ **À avaler**

Avalez 1 ou 2 gouttes après le repas, dans une petite cuillère d'huile d'olive.

+ /OU

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE estragon 10 gouttes
- HE menthe poivrée 10 gouttes
- HE marjolaine 10 gouttes
- HV noisette 20 ml

Prélevez quelques gouttes de cette préparation pour masser l'abdomen, paumes bien à plat, dans le sens des aiguilles d'une montre (sens naturel du transit).

CONTRACTION MUSCULAIRE, CRAMPE ★★★ (ou fatigue musculaire)◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE estragon 20 gouttes
- Huile végétale d'arnica 20 ml

Prélevez quelques gouttes pour masser les muscles meurtris.

CRAMPES D'ESTOMAC ★★★◆ **À avaler**

Avalez 1 ou 2 gouttes après le repas, dans une petite cuillère d'huile d'olive, de miel, ou directement sous la langue.

+ /ou

◆ **Sur la peau**

Si vos crampes sont régulières, mélangez :

- HE estragon 10 gouttes
- HE menthe poivrée 10 gouttes
- HE marjolaine 10 gouttes
- HV noisette 20 ml

Massez tous les jours, lentement, dans la région de l'estomac, au-dessus de la zone douloureuse.

CYSTALGIES (« fausses cystites »)

Douleurs lorsqu'on urine, liées à un état de stress et non à une infection des voies urinaires.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE estragon 5 gouttes
- HV Arnica 10 ml

Prélevez 8 gouttes de cette préparation pour masser le bas-ventre, et 4 gouttes pour appliquer sur le plexus solaire, tout cela 4 fois par jour, pendant 5 jours.

DÉMANGEAISONS (allergiques et/ou du cuir chevelu)

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE estragon 20 gouttes
- HV d'amande douce 20 ml

Massez doucement localement 1 ou 2 fois par jour avec quelques gouttes de ce mélange.

FATIGUE NERVEUSE, SURMENAGE, COUP DE POMPE

◆ **À avaler**

Mélangez 2 gouttes à une cuillère à café de miel, diluez dans ½ verre d'eau tiède et buvez lentement 2 fois par jour.

FOIE (troubles hépatiques)

◆ **À avaler**

Avalez 1 ou 2 gouttes après le repas, dans une petite cuillère d'huile d'olive ou directement sous la langue.

+/OU

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE estragon 10 gouttes
- HE menthe poivrée 10 gouttes
- HE marjolaine 10 gouttes
- HV noisette 20 ml

Prélevez quelques gouttes de cette préparation pour masser doucement l'abdomen, avec le plat de la main, en mouvements circulaires.

HOQUET ★★☆☆

◆ **À avaler**



Déposez 1 goutte pure sous la langue. Renouvelez si nécessaire 5 minutes plus tard.

INCONFORT DIGESTIF APRÈS LE REPAS (dyspepsie) ★★

◆ **À avaler**

Absorbez 1 ou 2 gouttes après le repas, de préférence directement sous la langue.

+/OU

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE estragon 10 gouttes
- HE menthe poivrée 10 gouttes
- HE marjolaine 10 gouttes
- HV noisette 20 ml

Prélevez quelques gouttes de cette préparation pour masser doucement l'abdomen, avec le plat de la main, en mouvements circulaires.

INDIGESTION ★★

◆ **À avaler**

Absorbez 1 ou 2 gouttes après le repas, directement sous la langue.

+/OU

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE estragon 10 gouttes
- HE menthe poivrée 10 gouttes
- HE marjolaine 10 gouttes
- HV noisette 20 ml

Massez toute la région digestive avec le plat de la main, en mouvements circulaires doux et lents.

INSOMNIE

◆ **À avaler**

Déposez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche au coucher.

LE + : Le comprimé neutre n'est pas sucré. Aucun risque de carie !

MAL DES TRANSPORTS◆ **À respirer**

Versez quelques gouttes sur un mouchoir et respirez profondément, calmement.

NAUSÉES DE LA FEMME ENCEINTE◆ **À respirer**

Versez quelques gouttes sur un mouchoir et respirez.

NÉVRITE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE estragon 20 gouttes

HV de noisette 20 ml

Massez la zone douloureuse avec quelques gouttes de ce mélange.

RÈGLES ★★ (douleurs prémenstruelles et pendant les règles, spasmes gynécologiques)◆ **Sur la peau**

Diluez 2 gouttes d'estrageon dans 2 gouttes d'huile végétale, et appliquez en massage sur le bas-ventre (à la hauteur des ovaires).

◆ **À avaler**

Déposez 2 gouttes pures sous la langue (ou diluez-les dans une petite cuillère d'huile d'olive) 2 fois par jour.

OU

Versez 1 goutte d'estrageon + 1 goutte de menthe poivrée dans une cuillère à café de miel, diluez dans ½ verre d'eau tiède et buvez lentement. Renouvelez 2 ou 3 fois dans la journée.

RHINITE ALLERGIQUE◆ **Dans les narines**

Dans un flacon à compte-gouttes rond, mélangez :

HE de camomille 2 gouttes

HV d'amande douce 10 ml

Insérez 2 gouttes de ce mélange dans chaque narine 6 fois par jour jusqu'à amélioration.

+

◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes pures d'huile essentielle d'estrageon directement sur ou sous la langue, 3 fois par jour entre les repas.

RHUMATISMES (et douleurs rhumatologiques) ★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE estragon : 20 gouttes

HV noisette : 20 ml

Massez la zone douloureuse avec quelques gouttes de ce mélange.

Le fait : On emploie couramment l'huile essentielle d'estrageon dans ce domaine (sciatique, névrite, douleurs musculaires) car :

- ◆ elle lève les spasmes - il faut y penser pour prévenir les douleurs lors d'activités physiques à risque (ex. démarrage) ou pour les massages sportifs.
- ◆ elle possède un très bon taux de pénétration, passe très facilement dans la zone conjonctive, la couche musculaire profonde, la synoviale (dans les articulations) ce qui joue un rôle fortement antispasmodique.

RHUME DES FOINS (et allergie à la « poussière ») ★★★

(pour faciliter la respiration en période de floraison)

◆ **À respirer**

Versez 3 ou 4 gouttes sur un mouchoir et respirez profondément.

+

◆ **Bain**

Mélangez :

HE estragon 20 gouttes

Base pour bain 10 ml

Versez dans l'eau chaude et plongez-vous dans un bon bain matin et soir pendant la période sensible.

+

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE estragon 5 gouttes

HV de noisette 5 gouttes

Massez les tempes et les ailes du nez à l'aide de quelques gouttes de ce mélange.

◆ **À avaler**

Déposez 1 goutte sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche

3 fois par jour.

SCIATIQUE

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE estragon 20 gouttes

HV noisette 20 ml

Massez la zone douloureuse avec quelques gouttes de ce mélange.

SPASMES DIGESTIFS ★★



◆ **À avaler**

Déposez directement 1 goutte sous la langue après le repas.

SPASMOPHILIE ★★★

◆ **À avaler**

Déposez 2 gouttes matin et soir directement sous la langue, ou diluez-les dans un petit peu d'huile d'olive.

STRESS

◆ **À avaler**

Déposez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche au coucher.

TOUX SPASMODIQUE (type coqueluche)

◆ **Sur la peau**

Appliquez 6 gouttes sur le plexus solaire + 6 gouttes sur le haut du dos ou le long de la colonne vertébrale 1 à 3 fois par jour selon les besoins.

+

◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes d'estrageon dans une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel et avalez 4 fois par jour.

VOMISSEMENTS

◆ **À respirer**

Versez quelques gouttes sur un mouchoir et respirez. Les hauts le cœur devraient passer rapidement.

EUCALYPTUS RADIÉ

(*Eucalyptus radiata*)

ANTIÉPIDÉMIES ORL

100 % efficace contre...

- ◆ Les épidémies virales.
- ◆ La grippe.
- ◆ Les rhinopharyngites.
- ◆ La bronchite.
- ◆ Les sinusites.

Quelques mots de présentation

Les aborigènes d'Australie utilisent les feuilles fraîches d'eucalyptus pour panser leurs plaies. La sève en accélère la cicatrisation et la guérison. Quant aux koalas, ils en raffolent, mais pour d'autres raisons : ils mangent exclusivement des feuilles d'eucalyptus !

Il existe de nombreuses espèces d'eucalyptus, qui donnent autant d'huiles essentielles, dont chacune possède ses propriétés. Un eucalyptus peut donc en cacher un autre ! C'est pourquoi il est très important de préciser le chémotype (ici = radié).

À quoi il ressemble ?

L'eucalyptus radié est un petit ou un grand arbrisseau, mais il n'a en tout cas rien de comparable avec l'immense eucalyptus globulus, le classique, celui qui embaume le Sud de la France de son parfum caractéristique. Son tronc est gris bleu, ses feuilles juvéniles sont arrondies puis deviennent lancéolées (en forme de fer de lance) lorsqu'elles sont adultes. Originaires d'Australie et d'Afrique du Sud, les eucalyptus se sont cependant parfaitement acclimatés à la douceur de la plupart des pays méditerranéens (France, Espagne, Italie) et de l'Amérique du Nord et du Sud. La variété radiata apprécie particulièrement les sols drainés des hauteurs subtropicales.

Quelques mots sur son huile

Extraite des feuilles par un entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle d'eucalyptus radié est mobile, jaune pâle voire incolore, dotée d'une odeur fine, fraîche, très agréable et caractéristique. Elle n'irrite pas la peau et est même considérée comme particulièrement douce pour l'épiderme. Son innocuité est exceptionnelle, c'est-à-dire qu'elle fait partie des quelques huiles essentielles ne présentant absolument aucun risque toxique. Et en plus, de tous les eucalyptus (globulus, citriodora, etc.) c'est la variété la plus agréable à respirer ! Dernière bonne nouvelle, son fort rendement rend son coût très accessible : 100 kg de feuilles fournissent jusqu'à 2,5 litres d'huile essentielle.

On le connaît déjà ?

L'eucalyptus n'a rien de nouveau : on utilise ses propriétés bienfaitantes depuis fort longtemps. Cependant, ce n'est que depuis peu que l'on connaît les différents chémotypes des essences, c'est-à-dire leur composition chimique en fonction de leur origine géographique. Ceci est de la plus haute importance puisque les autres eucalyptus n'ont pas du tout les mêmes propriétés ! Par exemple, la variété « citriodora » est antirhumatisme mais peu antiseptique tandis que la « globulus », proche du « radié » mais moins douce, est contre-indiquée chez le bébé.

Propriétés de l'eucalyptus radié

- ◆ Il favorise le confort et l'hygiène des voies respiratoires, des bronches, de la gorge et du nez.
- ◆ Il aide à évacuer les sécrétions en les fluidifiant (expectorant et mucolytique).
- ◆ Il empêche le nez de couler (anticatarrhe).
- ◆ Il est antiviral.
- ◆ Il stimule l'immunité – il est donc tout indiqué pour prévenir la grippe.
- ◆ C'est un excellent antibactérien, anti-infectieux et antiseptique des voies respiratoires et urinaires.
- ◆ Il calme la toux.
- ◆ Remarquable décongestionnant respiratoire des muqueuses et des sinus, il facilite le confort respiratoire.
- ◆ Anti-inflammatoire, il est également cicatrisant.
- ◆ Il chasse les insectes.



Cette huile essentielle est dénuée de toxicité. Elle est très sûre d'emploi et n'agresse pas la peau.

Modes d'utilisation

Usage interne

La voie orale est la voie d'administration recommandée pour les affections respiratoires « hautes » (rhinite, angine...). Il faut compter 2 gouttes pures sous la langue – ou diluées dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, dans une infusion chaude ou encore sur un comprimé neutre – 2 à 6 fois par jour pendant 2 à 10 jours selon l'affection (aiguë ou chronique).

Mais les suppositoires, à administrer par voie rectale, sont également conseillés selon le trouble à traiter. Votre pharmacien spécialisé en aromathérapie vous les préparera. En général, le dosage* est de 50 mg pour le bébé, 75 mg pour l'enfant, 150 mg pour l'adulte. La posologie est de 2 à 3 suppositoires par jour pendant 3 à 12 jours selon l'affection.

* *L'eucalyptus radié peut être seul ou associé à d'autres huiles essentielles pour un résultat optimal.*

Usage externe

On applique quelques gouttes d'eucalyptus radié (diluées dans une huile végétale) sur le thorax, le dos, les sinus. C'est l'une des meilleures voies d'administration pour régler les problèmes ORL.



Chez les bébés, il faut diluer cette huile essentielle à 50 % avec de l'huile végétale (= 1 goutte d'huile essentielle pour une goutte d'amande douce) avant de l'appliquer sur la peau.

Voie respiratoire

On diffuse quelques gouttes dans l'atmosphère, si possible à l'aide d'un diffuseur. Cette huile essentielle convient même à une chambre d'enfant car elle ne présente aucun risque d'irritation.

Contre-indications

Pas de contre-indication pour cette huile essentielle toujours très bien tolérée mais, par précaution, les femmes enceintes doivent l'éviter pendant le premier trimestre.



Nous incorporons cette huile essentielle dans nos formules composées pour soigner les affections hivernales, infectieuses ou virales, avec le plus grand bonheur. Gélules pour les adultes, suppositoires pour les petits, tout-petits et aussi les grands : toutes ces préparations remportent un franc succès auprès de nos familles clientes, qui reviennent chaque année en chercher, dès les premiers frimas !

Julien, victime de ses sinus

Julien fait de la plongée sous-marine. Il adore l'eau, passe toutes ses vacances avec un masque collé au visage à admirer les poissons ou les carreaux de la piscine. Et chaque année, il rentre de son séjour estival avec une belle sinusite. Son médecin ORL, ne décelant aucune anomalie particulière, lui prescrit chaque année un traitement antibiotique. Une sorte de rituel.

Mais Julien en a eu assez de prendre systématiquement ces médicaments. D'autant qu'un antibiotique en chasse souvent un autre puisqu'en hiver aussi, il subit l'assaut des sinusites, souvent dans un contexte de bronchite.

Julien s'est mis aux huiles essentielles depuis 2 ans. Avec succès ! Sur place, en vacances, dès que les sinus "lui piquent" (il reconnaît tout de suite les prémices de l'inflammation), il applique son eucalyptus directement sur la zone. Voilà donc deux ans qu'il n'est pas rentré avec la moindre sinusite. En hiver, même réflexe. En plus, il a compris que le système respiratoire est son talon d'Achille, et il le protège dès qu'une épidémie de rhume s'annonce. Une précaution qui le met à l'abri, alors qu'avant il "attrapait" tout et se résignait en attendant la sinusite !

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon d'eucalyptus radié

ANGINE ★★

◆ À avaler

Posez 2 gouttes directement sous la langue toutes les heures.

◆ En gargarismes

Diluez quelques gouttes d'eucalyptus dans ½ verre d'eau et faites des gargarismes 3 à 4 fois par jour.

◆ En suppositoire

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Bébé	Adulte	Enfant
HE eucalyptus radiata	25 mg	50 mg	35 mg
HE thymus thujanoliferum	30 mg	50 mg	40 mg
HE origanum compact	0	50 mg	0

Introduisez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 2 jours puis 2 fois par jour jusqu'à la guérison.

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 5 ml

HV d'amande douce 5 ml

Appliquez 2 gouttes localement, en massage autour du cou et dans la région des amygdales, 3 fois par jour.

BRONCHITE ★★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 5 ml

HE de ravintsara 5 ml

Massez le thorax, le dos et la voûte plantaire avec 5 gouttes de ce mélange, 2 à 3 fois par jour.

◆ À avaler

Préparez une tisane de thym. Plongez-y une c. à c. de miel dans laquelle vous aurez versé 2 gouttes d'eucalyptus radié. Recommencez 2 à 3 fois par jour. C'est délicieux !

◆ Bain

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 20 gouttes

Base pour bain 1 c. à s.

Plongez-vous dans un bon bain chaud (38/39°) pendant 20 minutes. Sortez du bain sans vous rincer, enveloppez vous dans un peignoir chaud et allez vous coucher, bien emmitoufflé dans une robe de chambre ou tout autre vêtement confortable et chaud.

◆ En suppositoire

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte	Enfant	Bébé
HE eucalyptus radiata	100 mg	50 mg	30 mg
HE thymus thujanoliferum	50 mg	25 mg	20 mg

Mettez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 3 jours puis 2 fois par jour jusqu'à la guérison.

◆ Diffusion atmosphérique

Diffusez de l'eucalyptus radié pur grâce à un diffuseur électrique 1 heure dans la matinée + 1 heure l'après-midi + 1 heure le soir.



SPÉCIAL ENFANT

Pour les jeunes enfants et les bébés lorsque la toux est très grasse

◆ En suppositoire

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Bébé	Enfant
HE eucalyptus radiata	20 mg	30 mg
HE inula graveolens	5 mg	10 mg
HE thymus thujanoliferum	25 mg	35 mg

Si la bronchite est aiguë – Insérez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 7 jours.

Si la bronchite est chronique – Insérez 1 suppositoire 2 fois par jour pendant 12 jours.

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 2 ml

HE de thym à thujanol 2 ml

HE d'inule odorante 1 ml

HV d'amande douce 5 ml

Massez le thorax, le dos et la voûte plantaire avec 8 gouttes de ce mélange, 5 fois par jour pendant 10 jours.

FIÈVRE

◆ Bain de pied

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 10 gouttes

Base pour bain 1 c. à s.

Plongez vos pieds dans un bon bain chaud (38/39°) pendant 15 minutes (ajoutez de l'eau chaude lorsqu'elle rafraîchit). Séchez bien vos pieds sans les rincer et mettez-les ensuite bien au chaud (chaussettes, lit...).

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 3 gouttes

HE de ravintsara 5 gouttes

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

◆ En suppositoire

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Bébé	Enfant
HE eucalyptus radiata	30 mg	40 mg
HE cinnamomum camphora cineoliferum	20 mg	30 mg
HE melaleuca alternifolia	10 mg	15 mg

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 48 heures.

GRIPPE ★★**En prévention**

En période hivernale, pour éviter d'attraper la grippe.

◆ **Diffusion atmosphérique**

Dans les crèches, les bureaux, les maisons de repos...
Diffusez quelques gouttes d'eucalyptus radié pur grâce à un diffuseur électrique pour assainir l'air ambiant.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE d'eucalyptus radié 5 ml
- HE de ravintsara 5 ml
- HV de macadamia 10 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange matin et soir sur le thorax, le ventre et le dos.

La grippe est là

Vous ou vos enfants l'ont attrapée : les symptômes sont évidents.

**POUR LES BÉBÉS**

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE d'eucalyptus radié 5 ml
- HE de ravintsara 5 ml
- HV d'amande douce 10 ml

Appliquez 3 gouttes de ce mélange sur le thorax, la voûte plantaire et le dos 3 fois par jour pendant 3 à 5 jours.



Ce massage doux favorise le sommeil du bébé.

◆ **Bain**

Mélangez :

- HE d'eucalyptus radié 10 gouttes
- Base pour bain 1 c. à s.

Plongez le bébé dans un bon bain chaud (37/38°C, c'est-à-dire à la température de son corps) pendant 10 minutes. Sortez-le du bain sans le rincer, enveloppez-le dans une serviette douce et allez le coucher, bien au chaud.

**POUR LES ENFANTS**

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE d'eucalyptus radié 5 ml
- HE de ravintsara 5 ml
- HV d'amande douce 10 ml

Appliquez 5 gouttes de ce mélange sur le thorax, le ventre et le dos 6 fois par jour pendant 3 jours.

◆ **En suppositoire**

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Enfant
HE eucalyptus radiata	50 mg
HE thymus thujanoliferum	20 mg
HE laurus nobilis	10 mg

Mettez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 3 à 5 jours.

POUR LES ADULTES

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE d'eucalyptus radié 5 ml
- HE de ravintsara 5 ml
- HV de macadamia 10 ml

Appliquez 10 gouttes de ce mélange sur le thorax, le ventre et le dos 6 fois par jour pendant 3 jours (ou plus en cas de besoin).

◆ **Inhalations**

Dans un bol d'eau chaude, versez :

- HE d'eucalyptus radiata 20 gouttes
- HE de ravintsara 20 gouttes

Procédez à une inhalation de 20 minutes.

◆ **À avaler**

Dans un bol d'eau chaude, versez :

- HE d'eucalyptus radié 1 goutte
- HE de thym à thujanol 1 goutte
- HE de cannelle de Ceylan 1 goutte
- HE d'origan compact 1 goutte
- Une petite rasade de rhum
- 1 c. à c. de miel

Cette boisson est réservée aux adultes !

Dégustez lentement ce « grog » par petites gorgées. C'est bon !

+

Mélangez :

HE d'eucalyptus radiata 2 gouttes

HE de ravintsara 2 gouttes

Miel 1 c. à c.

Versez ce mélange dans une tasse de tisane de thym ou de romarin bien chaude, ajoutez quelques gouttes de citron et (si vous avez) une pointe de gingembre frais. Buvez 3 fois par jour.

OU

Avalez 2 capsules d'huile essentielle d'origan à 50 mg, 4 fois par jour pendant 5 jours.

INFECTIONS URINAIRES (colibacillose)

◆ À avaler

Sur un comprimé neutre, versez 2 gouttes d'eucalyptus radié.

Laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour pendant 6 à 7 jours

OTITE ★★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 5 ml

HE de niaouli 5 ml

OU

HE d'eucalyptus radié 10 ml

HV de noisette 30 ml

Avec 4 gouttes de l'un de ces deux mélanges, massez doucement autour de l'oreille et le long de la colonne vertébrale 4 fois par jour.

◆ À avaler

Mélangez :

HE d'eucalyptus radiata 5 ml

Disper 25 ml

Versez 6 gouttes de ce mélange dans une tasse de tisane ou d'eau chaude avec du miel et buvez 3 fois par jour pendant 7 jours.

◆ Dans l'oreille

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 1 goutte

HV de noisette 1 goutte

Instillez dans le conduit auriculaire (directement ou sur une mèche de coton), 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours.

PIQÛRE D'INSECTE (prévention)

◆ Diffusion atmosphérique et inhalations sèches

Diffusez quelques gouttes d'eucalyptus radié pur grâce à un diffuseur électrique dans les pièces closes.

ET/OU

Imprégnez un mouchoir d'eucalyptus et gardez-le à la main (ou un foulard noué autour du cou ou sur une lanière du sac à dos) pendant une randonnée.

ET/OU

Versez quelques gouttes sur la nappe du repas si vous dînez à l'extérieur (terrasse, jardin).

RHINOPHARYNGITE / RHUME ★★★

◆ Inhalations

Dans un bol d'eau bouillante, versez :

HE d'eucalyptus radié 5 gouttes

HE de thym à thujanol 3 gouttes

Procédez à une inhalation de 10 minutes.

◆ En gouttes nasales

Mélangez dans un flacon compte-gouttes :

HE d'eucalyptus radié 10 gouttes

HV de noisette qsp 30 ml

Instillez 2 gouttes de ce mélange dans chaque narine 3 fois par jour, après un lavage des sinus à l'eau de mer (spray en pharmacie).

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 5 ml

HE de ravintsara 5 ml

Frictionnez la poitrine et les ailes du nez avec quelques gouttes de ce mélange 3 à 5 fois par jour.

◆ En suppositoire

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Bébé	Enfant	Adulte
HE eucalyptus radiata	30 mg	50 mg	100 mg
HE melaleuca alternifolia	20 mg	25 mg	50 mg

Mettez 2 suppositoires par jour pendant 3 jours.

RHUME DES FOINS – RHINITE ALLERGIQUE

◆ À avaler

Sur un comprimé neutre, versez :

HE d'eucalyptus radié 1 goutte

HE d'estragon 1 goutte

Laissez fondre en bouche ou sucez 3 fois par jour.

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 1 goutte

HE d'estragon 1 goutte

Avec ce mélange, massez le front, les ailes du nez et les tempes.

◆ Diffusion atmosphérique et inhalations sèches

Diffusez l'eucalyptus radié pur grâce à un diffuseur électrique dans les pièces closes.

ET/OU

Imprégnez un mouchoir avec quelques gouttes d'eucalyptus et respirez 3 à 5 fois par jour.

SINUSITE ★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'eucalyptus radié 10 gouttes

HE de ravintsara 10 gouttes

HV de millepertuis 10 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les sinus, le front et les ailes du nez 3 à 5 fois par jour pendant 10 jours.

◆ En gouttes nasales

Dans un flacon compte-gouttes rond, mélangez :

HE d'eucalyptus radié 10 gouttes

HE d'arbre à thé 10 gouttes

HE de menthe poivrée 4 gouttes

HV de calendula qsp 30 ml

Instillez 3 gouttes de ce mélange dans chaque narine 4 à 5 fois par jour, après un lavage des sinus à l'eau de mer (spray en pharmacie).

◆ Diffusion atmosphérique et inhalations sèches

Diffusez l'eucalyptus radié pur grâce à un diffuseur électrique dans les pièces closes.

ET/OU

Imprégnez un mouchoir avec quelques gouttes d'eucalyptus et respirez 4 à 6 fois par jour.

GAULTHÉRIE COUCHÉE (WINTERGREEN)

(*Gaultheria procumbens*)

L'AMIE DES SPORTIFS

100 % efficace contre...

- ◆ Toutes les douleurs inflammatoires.

Quelques mots de présentation

Les Indiens connaissaient déjà les propriétés antidouleur et antifièvre de cette plante. Quant aux Inuits du Canada, ils l'emploient eux aussi traditionnellement (surtout sous forme de tisane) pour apaiser les migraines et les inflammations douloureuses de toutes origines. Le « thé du Canada », toujours en circulation aujourd'hui, n'est d'ailleurs rien d'autre qu'une décoction de feuilles de gaulthérie que l'on boit ou que l'on emploie sous forme de gargarismes contre le mal de gorge.

À quoi elle ressemble ?

Originnaire du Canada (la meilleure) ou de Chine, la gaulthérie est un sous arbrisseau rampant de 15 cm de haut. Elle pousse dans les régions humides et froides du Canada du Nord, dans les bois et marais acides et sableux ou encore dans les forêts.

Ses feuilles aromatiques aux pétioles rouges (la queue qui relie la feuille à la tige) sont finement dentelées, persistantes, groupées à l'extrémité des tiges raides. Les fleurs arborent des tons de blanc à rose pâle. En forme de petites cloches, elles sont solitaires et situées à la base des feuilles. Les fruits sont de fausses baies rouges écarlates, dégageant un fort arôme durant tout l'hiver.

Quelques mots sur son huile

Extraite des feuilles par distillation au moyen d'un entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de gaulthérie est très fluide, incolore ou jaunâtre. Son odeur caractéristique est chaude, très aromatique, pas forcément prisée. 100 kg de fleurs fournissent 1,5 à 2 litres d'huile essentielle. Le rendement est donc très bon, ce qui explique le prix peu élevé de cette huile essentielle.



Fournissez-vous toujours chez un professionnel de confiance car les fraudes sont faciles par ajout de salicylate de méthyle de synthèse (« chimique » et non « naturelle »). Méfiance !

On la connaît déjà ?

Probablement avez-vous déjà senti son odeur, qui domine dans un grand nombre de produits de massage et d'onguents pour sportifs. Cependant « l'aspirine naturelle » de cette plante est aussi fort prisée par le monde dermatologique et cosmétique en raison de son rôle exfoliant à une concentration précise. Mais c'est une autre histoire...

Propriétés de l'huile essentielle de gaulthérie

- ◆ Elle est anti-inflammatoire.
- ◆ Elle apaise les douleurs et est antispasmodique.
- ◆ Elle chauffe localement le muscle.
- ◆ Elle est antirhumatismale.
- ◆ Elle guérit les blessures et les plaies.
- ◆ Elle dilate les vaisseaux sanguins et permet une meilleure circulation au niveau du cœur et de la tête.
- ◆ Elle stimule la cellule hépatique, protège le foie et l'aide à régénérer ses cellules.
- ◆ Elle fait baisser la fièvre.
- ◆ Elle fait baisser la pression artérielle.
- ◆ C'est un draineur urinaire.
- ◆ Elle aide à calmer la toux.

Modes d'utilisation

Usage interne

La voie orale est la voie d'administration recommandée pour tous les problèmes de foie. Il faut compter 1 goutte pure sous la langue 3 fois par jour – ou diluée dans du miel, de l'huile d'olive ou encore sur un comprimé neutre.

Les voies vaginale (ovules) et rectale (suppositoires) sont efficaces.

Usage externe

C'est la voie d'administration qui offre les résultats les plus exceptionnels. C'est aussi la plus courante car elle convient bien aux indications principales de la gaulthérie.



Utilisée pure, elle peut éventuellement irriter les peaux sensibles en raison de son action révulsive (qui produit un afflux de sang), vasodilatatrice (qui dilate les petits vaisseaux sous la peau) et échauffante. Le plus souvent, mieux vaut donc la diluer à 25%* dans une huile végétale adoucissante (calendula), anti-inflammatoire (millepertuis) ou antalgique (arnica).

* soit 2 gouttes de gaulthérie pour 8 gouttes d'huile végétale.

Voie respiratoire

Elle est peu efficace donc non recommandée.

Contre-indications

Elle ne possède pas de contre-indication mais respectez les précautions d'emploi.

Mathilde, cycliste amateur

Mathilde s'est mise au vélo parce que son ami en fait beaucoup. Elle s'est même fait faire une bicyclette sur mesure ! Mais à chaque retour de balade, Mathilde rentre avec une tendinite aux genoux. La douleur l'empêche carrément de poser le pied à terre et faire ne serait-ce que quelques pas est extrêmement douloureux pendant près de 48 heures. Elle a tout essayé pour prévenir la douleur (régler la selle, changer de vélo, amortir les creux et bosses), et la soulager (médicaments anti-

inflammatoires à avaler, à appliquer, chaud, froid, aspirine...) sans véritable résultat.

En désespoir de cause, elle raccroche son deux roues dans la cave. Puis, un ami cycliste lui conseille d'essayer la gaulthérie. Pour lui faire plaisir, elle part pédaler dans la forêt, et rentre avec une belle tendinite, sur laquelle elle applique quelques gouttes de gaulthérie (à l'odeur moyennement agréable) de part et d'autre de ses pauvres rotules. 20 minutes plus tard, elle marche sans trop de problème. Encouragée, elle renouvelle plusieurs fois l'application dans la journée, et le lendemain matin au réveil, plus aucune douleur. De la vraie magie, pour tous ceux qui connaissent ces douleurs, particulièrement cruelles au petit matin ! Depuis, Mathilde s'est mise à la natation. Mais lorsqu'elle accompagne tout de même son ami sur les sentiers forestiers, elle rentre avec sa tendinite, triste compagne. Sauf que maintenant, elle sait comment s'en débarrasser!

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de gaulthérie

ARTHRITE ★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de gaulthérie 2 gouttes

HE d'hélichryse 1 goutte

HE de menthe poivrée 1 goutte

HV de calendula ½ c. à c.

Appliquez localement 3 fois par jour pendant 5 jours.

◆ Bain

LE SOIR AVANT LE COUCHER - Mélangez la formule ci-dessus (sauf l'huile végétale de calendula) à une cuillère à soupe de base pour bain. Lorsque le bain chaud est coulé, versez votre mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 38/39 °C pendant 20 minutes. Prenez un bain par soir pendant 5 jours.

ARTHROSE (Voir « Rhumatismes »)

ASTHME ALLERGIQUE OU NERVEUX◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de gaulthérie 5 ml

HE d'estragon 10 ml

Prélevez 6 gouttes de ce mélange et appliquez sur le thorax et dans le haut du dos, toutes les ½ heures jusqu'à une amélioration nette.

CICATRICE CHÉLOÏDE ★★★ (épaisse, en relief, boursouflée)◆ **Sur la peau**

Appliquez 1 goutte pure sur la zone concernée en frottant légèrement. Ce geste gomme, exfolie la peau en excès jour après jour. Persévérez pendant 1 mois si la cicatrice est fraîche, plusieurs mois si elle est ancienne.

COURBATURE - CONTRACTURE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de gaulthérie 5 ml

HV d'arnica qsp 15 ml

Massez les muscles douloureux avec 5 ou 6 gouttes de ce mélange 3 à 4 fois par jour selon les besoins.

OU (*encore mieux, si vous possédez ces 3 huiles essentielles*)

Mélangez :

HE de gaulthérie 1 ml

HE de cyprès 1 ml

HE de lavande vraie 1 ml

HV d'arnica qsp 15 ml

Massez les muscles douloureux avec 5 ou 6 gouttes de ce mélange 3 à 4 fois par jour selon les besoins.

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de gaulthérie 3 ml

HE de lavande vraie 3 ml

Base pour bain qsp 30 ml

Versez la formule ci-dessus dans le bain déjà coulé et bien chaud. Plongez-vous dans l'eau à 38-39 °C pendant 20 minutes. Renouvelez le lendemain si nécessaire.

CRAMPE MUSCULAIRE ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de gaulthérie 3 ml

HV de millepertuis qsp 15 ml

Massez le muscle douloureux avec 5 ou 6 gouttes de ce mélange. Renouvelez une ou deux fois en cas de besoin.

OU (*encore mieux, si vous possédez ces 3 huiles essentielles*)

Mélangez :

HE de gaulthérie 2 gouttes

HE d'estragon 2 gouttes

HE de laurier noble 1 goutte

HV de millepertuis 20 gouttes

Massez les muscles douloureux avec 5 ou 6 gouttes de ce mélange 3 à 4 fois par jour selon les besoins.

POURQUOI CES HUILES ESSENTIELLES ?

L'estragon est un excellent antispasmodique neuromusculaire et le laurier noble est un puissant antidouleur.

DÉCHIRURE MUSCULAIRE – ÉLONGATION ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de gaulthérie 2 ml

HE de laurier noble 1 ml

HE d'hélichryse 2 ml

HV d'arnica qsp 20 ml

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange 4 fois par jour pendant 1 semaine.

ENTORSE ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de gaulthérie 10 gouttes

HE de laurier noble 10 gouttes

HV d'arnica 15 ml

Prélevez quelques gouttes de ce mélange et massez très doucement les zones douloureuses. À renouveler 2 à 3 fois à 30 minutes d'intervalle avant de pratiquer un bandage avec du Cohéban® par exemple.

ENTRAÎNEMENT DU SPORTIF ★★★

(À faire avant et après l'effort pour échauffer les muscles et favoriser l'élimination de l'acide lactique.)

◆ Sur la peau

Mélangez :

- HE de gaulthérie 50 gouttes
- HE de genévrier 50 gouttes
- HV de millepertuis 10 ml

Prélevez quelques gouttes de ce mélange et appliquez sur les zones sollicitées.

FIÈVRE (virale) ★★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

- HE de gaulthérie 1 goutte
- HE de ravintsara aromatique 2 gouttes
- HE de niaouli 2 gouttes

Appliquez 3 gouttes sur le thorax et le haut du dos 6 fois par jour jusqu'à ce que la température baisse.

FOIE CONGESTIONNÉ ★★★

◆ À avaler

Mélangez :

- HE de gaulthérie 1 ml
- HE de thym à thujanol 3 ml
- HE de ledon du Groenland 2 ml

Diluez 2 gouttes de ce mélange dans une c. à c. de miel ou posez sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 2 fois par jour pendant 3 semaines.

OU

Sur un comprimé neutre ou dans une petite cuillère de miel, posez :
HE de gaulthérie 1 goutte



HE de menthe poivrée 1 goutte

Laissez fondre en bouche tous les matins pendant 20 jours. Arrêtez 1 semaine et reprenez au même rythme pendant 3 mois.

OU

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

HE gaultheria procumbens	25 mg
HE mentha piperita	25 mg
HE helichrysum italicum	25 mg

Pour 1 gélule n° 60

Avalez une gélule 3 fois par jour, au milieu des repas, pendant 20 jours.

FRACTURE OSSEUSE

◆ Sur la peau

Mélangez :

- HE de gaulthérie 1 ml
- HE d'hélichryse 3 ml
- HE de lentisque pistachier 2 ml
- HV de calendula qsp 30 ml

Appliquez localement, le plus près possible de la fracture, 2 à 3 fois par jour pendant 3 semaines.

GOLF ELBOW (Voir « Tennis elbow »)

HYPERTENSION ARTÉRIELLE ★★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

- HE de gaulthérie 2 ml
- HE de marjolaine à coquilles 1 ml
- HE de lavande vraie 2 ml
- HV de noisette 10 ml

Appliquez 4 gouttes de ce mélange 3 fois par jour sur le plexus solaire.

POURQUOI CES HUILES ESSENTIELLES ?

Comme la gaulthérie, la marjolaine et la lavande sont hypotensives : elles agissent en synergie pour abaisser la pression artérielle.

LUMBAGO ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :



- HE de gaulthérie 2 ml
- HE de laurier noble 1 ml
- HE d'hélichryse 2 ml
- HV d'arnica qsp 20 ml

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange 4 fois par jour pendant 1 semaine.

MAL DE DOS ★★★ (Voir aussi « Sciatique » et « Lumbago »)◆ **Sur la peau**

Mélangez :



- HE de gaulthérie 3 ml
- HE de camomille noble 2 ml
- HE de lavande vraie 2 ml
- HV de d'arnica qsp 30 ml

Prélevez quelques gouttes de ce mélange et massez localement selon les besoins.

◆ **Bain**

Mélangez :

- HE de gaulthérie 2 ml
- HE de térébenthine 3 ml
- HE de lavande vraie 2 ml
- Base pour bain 15 ml

Versez la formule ci-dessus dans le bain déjà coulé et bien chaud. Plongez-vous dans l'eau à 38-39°C pendant 20 minutes. Séchez-vous sans vous rincer et allez directement vous glisser dans un lit chaud. Renouvelez le lendemain en cas de besoin.



La térébenthine ouvre les capillaires et facilite la pénétration des principes actifs des autres huiles essentielles dans la circulation sanguine.

MAL DE TÊTE ★★★ (lié à une mauvaise circulation ou à des troubles hépatiques)◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE de gaulthérie 1 ml
- HE de lavande vraie 1 ml
- HE de menthe poivrée 2 ml
- HV de noisette 6 ml

Prélevez 2 gouttes de ce mélange et appliquez localement (sur les tempes, la « barre » du front...) selon les besoins.

POURQUOI CES HUILES ESSENTIELLES ?

La lavande fait baisser la pression artérielle, elle est hypotensive.
La menthe est antimigraineuse et anti-mal de tête.

+

Appliquez des compresses imprégnées de la même formule sur le front (voir p. 14 pour le « mode d'emploi »).

◆ **Bain**

Mélangez :

- HE de gaulthérie 1 ml
- HE de lavande vraie 1 ml
- HE de cyprès 1 ml
- Base pour bain 7 ml

Versez la formule ci-dessus dans le bain déjà coulé et bien chaud. Plongez-vous dans l'eau à 38°C pendant 20 minutes. Recommencez tous les jours jusqu'à détente complète et amélioration nette, ainsi qu'en prévention en cas de période « à risque » (stress, fatigue...).

NÉVRALGIE ★★★◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

HE gaultheria procumbens	25 mg
HE mentha piperita	25 mg

Pour 1 gélule n° 30

Prenez une gélule 3 fois par jour au milieu des repas, en surveillant l'évolution.

OTITE AIGUË◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE de gaulthérie 1 goutte
- HE d'eucalyptus radié 2 gouttes
- HE de lavande vraie 2 gouttes
- HV d'amande douce 10 gouttes

Posez 2 gouttes de ce mélange sur une mèche de coton dans le conduit auditif 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

OU

Appliquez ce mélange en massage local, autour de l'oreille, 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

PROSTATITE◆ **À avaler**

Mélangez :

- HE de gaulthérie 1 goutte
- HE de lentisque pistachier 1 goutte
- HE de cyprès 1 goutte

Diluez ces 3 gouttes dans une c. à c. de miel, d'huile d'olive ou posez sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 15 jours.

+

◆ **En suppositoire**

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

HE gaultheria procumbens	70 mg
HE pistacia lentiscus	50 mg

Introduisez 2 suppositoires par jour pendant 15 jours.

RAIDEUR MUSCULAIRE ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE de gaulthérie 1 ml
- HE de lavande vraie 1 ml
- HE de menthe poivrée 1 ml
- HV de noisette qsp 15 ml



Prélevez quelques gouttes de ce mélange et massez localement selon les besoins.

◆ **Bain**

Mélangez :

- HE de gaulthérie 1 ml
- HE de lavande vraie 1 ml
- HE de menthe poivrée 1 ml
- Base pour bain qsp 15 ml

Versez le mélange dans le bain déjà coulé et bien chaud. Plongez-vous dans l'eau à 38-39°C pendant 20 minutes. Séchez-vous sans vous rincer et allez directement vous glisser dans un lit chaud. Renouvelez le lendemain si c'est nécessaire.

RHUMATISMES ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

- HE de gaulthérie 3 ml
- HE de laurier noble 2 ml
- HE d'hélichryse 1 ml
- HV de noisette qsp 30 ml

Prélevez quelques gouttes de ce mélange et appliquez localement 3 à 4 fois par jour selon les besoins.

OU au moins :

Mélangez :

- HE de gaulthérie 3 ml
- HV de noisette qsp 30 ml

Et appliquez selon les mêmes modalités.

OU

(si vous avez déjà ces huiles essentielles et non celles précédemment citées : l'hélichryse est un excellent choix mais la menthe se révèle aussi très intéressante pour son action anesthésiante. Ici, la douleur est aiguë !)

Mélangez :

- HE de gaulthérie 3 ml
- HE de menthe poivrée 1 ml
- HE de laurier noble 2 ml
- HV de millepertuis qsp 30 ml

Prélevez 6 gouttes de ce mélange et appliquez sur la zone douloureuse 3 fois par jour selon les besoins.



◆ **À avaler**

Sur une c. à c. de miel, d'huile d'olive ou un comprimé neutre, posez :

HE de gaulthérie 1 goutte

HE de laurier noble 1 goutte

Laissez fondre en bouche 2 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez pendant 1 semaine et recommencez.

SCIATIQUE ★★

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de gaulthérie 2 ml

HE de laurier noble 1 ml

HE d'hélichryse 2 ml

HV d'arnica qsp 20 ml

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange 4 fois par jour pendant 1 semaine.

TENNIS ELBOW ★★★

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de gaulthérie 1 ml

HE d'hélichryse 3 ml

HE de menthe poivrée 1 ml

HV de millepertuis qsp 20 ml

Prélevez quelques gouttes de ce mélange et appliquez localement 6 à 8 fois par jour jusqu'à guérison complète.

TRAUMATISME MUSCULAIRE ★★★

(Tendinite, etc. avec œdème = gonflement et hématome (bleu).

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de gaulthérie 1 ml

HE d'hélichryse 3 ml

HE de menthe poivrée 1 ml

HV de millepertuis qsp 20 ml

Prélevez 4 à 6 gouttes de ce mélange et appliquez localement 4 fois par jour pendant 3 jours.



HÉLICHRYSE ITALIENNE (IMMORTELLE)

(*Helichrysum italicum*)

LE PARE-CHOC

100 % efficace contre...

- ◆ Les bleus, les chocs.
- ◆ Tous les troubles de la circulation sanguine.
- ◆ Les douleurs inflammatoires.
- ◆ Le cholestérol.

Quelques mots de présentation

L'immortelle rend-elle immortelle ? Hélas, vous connaissez déjà la réponse. N'empêche : ses bouquets, surtout séchés, se conservent exceptionnellement longtemps, d'où son nom. Mais retenons plutôt son appellation raisonnable d'hélichryse, suggérée par ses belles fleurs jaunes (en grec *helios* = soleil, *chrysos* = or). Cette plante haute en couleur participe à l'odeur caractéristique du maquis corse, que Napoléon affirmait humer avant même d'avoir posé le pied sur cette terre. Malheureusement pour elle (donc pour nous), c'est une huile très convoitée et si elle n'est pas vraiment en voie de disparition, ses sites de prédilection sont de plus en plus incendiés (accidents, constructions immobilières) ou pillés par certains parfumeurs. Il faut dire que son odeur est particulièrement recherchée !

À quoi elle ressemble ?

Peu exigeante, cette plante typiquement méditerranéenne haute de 50 cm maximum pousse sur n'importe quel terrain aride ou sablonneux. Son seul souci : capter du soleil. Ses feuilles se présentent sous forme de curieuses aiguilles très fines, molles, argentées. Ses fleurs jaunes ne se fanent pas et présentent un degré de sophistication suprême.

Comme la camomille (de la même famille des composées), elles sont faites de multiples fleurs.

Il existe de nombreuses variétés, mais seules celles qui poussent dans le Sud de la France et la Corse fournissent une huile essentielle intéressante.

Quelques mots sur son huile

La sommité fleurie est la partie utilisée, qui fournit une huile essentielle d'une belle palette de couleurs allant du jaune au vert olive, superbe, rare donc chère, précieuse, exceptionnelle. Son odeur est épicée et chaude. On ne se lasse pas des superlatifs dans son cas ! C'est que tout simplement, l'essayer c'est l'adopter tant son efficacité est rapide et surprenante. Elle est indispensable dans une trousse à pharmacie car elle fait des miracles. L'investissement en vaut donc la peine, même si le prix est élevé.

Normalement, 1 tonne de sommités fleuries fournit 1 litre d'huile essentielle. Mais certaines années, 1 tonne n'en donne que 10 ml, bien qu'on ignore totalement pourquoi.



Cet encadré peut paraître un peu technique mais il est très important.

Nous traitons ici de l'**hélíchryse italienne**, variété *serotinum* à acétate de néryle.

Ne confondez pas avec l'hélíchryse en provenance de Yougoslavie ou des Balkans (*helichrysum angustifolium*), ni avec celle importée de Madagascar (*helichrysum bracteiferum* – *gymnocephalum*).

Ces deux huiles essentielles n'ont rien à voir avec la nôtre.

On la connaît déjà ?

Non si on parle de cuisine : elle n'entre pas dans la catégorie des huiles essentielles culinaires. Mais elle figure depuis longtemps parmi les odeurs essentielles en parfumerie.

Propriétés de l'huile essentielle d'hélíchryse

- ◆ C'est un antihématome (bleus) exceptionnel, le plus puissant actuellement connu.
- ◆ Elle possède une remarquable action anticoagulante, antiplébite, fibrinolytique (elle détruit les caillots sanguins) et tonique de la circulation artérielle.
- ◆ Elle est antispasmodique, antidouleur et anti-inflammatoire.
- ◆ Cicatrisante cutanée, elle lutte également contre la sclérose et la congestion des tissus.
- ◆ Mucolytique, elle est anticatharre (nez qui coule) et expectorante (elle aide à tousser).
- ◆ Elle stimule le foie et le pancréas.
- ◆ Elle fait baisser le taux de cholestérol et diminuer la pression artérielle.
- ◆ Elle possède des propriétés psychoaffectives facilitant le « lâcher prise ».

Modes d'utilisation

En interne

Par voie orale « classique », sur du miel, un comprimé neutre ou de l'huile d'olive, elle est surtout employée contre les douleurs, pour aider à régulariser le taux de cholestérol et pour traiter les maladies du foie.

En externe

C'est la voie d'administration la plus courante. Il faut compter 2 à 8 gouttes, diluée ou non dans de l'huile végétale, en fonction de l'étendue et de l'importance de l'indication, en massages pénétrants et répétés selon les besoins.

REMARQUE

Elle est plus efficace pure.

Voie respiratoire

Elle n'est pas utilisée de cette façon.

Contre-indications

Évitez l'usage étendu et prolongé chez le bébé, la femme enceinte ou allaitante. Mais ne vous interdisez cependant pas de l'utiliser ! Chez le bébé, 6 à 8 gouttes 3 fois par jour localement, en concentration allant jusqu'à 20 % (1 goutte d'hélichryse pour 5 gouttes d'huile végétale) ne posent aucun problème.

REMARQUE

Il n'existe aucune contre-indication avec les anti-coagulants car l'hélichryse n'a pas d'action fluidifiante sanguine.

Marie, bricoleuse malchanceuse

Alors qu'elle bricolait le week-end dernier, Marie est tombée de la 3^e marche de son escabeau. D'abord, elle a eu très peur, et puis vite, très mal. C'était une chute très violente, elle est tombée lourdement sur son genou droit et bien plus légèrement sur le gauche. Elle a entraîné avec elle un pot de peinture et a réussi à casser un pinceau vraiment épais, c'est dire la violence de la chute. Elle nous rapporte avoir pensé « demain, je ne pourrai jamais marcher, mon genou va quadrupler de volume, ça va être l'horreur ». Puis elle s'est souvenu nous avoir acheté un petit flacon d'hélichryse pour ce genre de cas et, à tout hasard, elle a essayé. Elle a largement badigeonné son genou droit et ignoré l'autre. Elle a recommencé le soir avant de s'endormir. Le lendemain matin, elle nous rapporte un résultat qu'elle juge incroyable : elle n'a RIEN au genou droit, strictement rien ! Ni rougeur, ni gonflement, aucune douleur. En revanche, un joli petit bleu s'étale sur celui de gauche, qu'elle avait délibérément oublié ! Marie ne se déplace plus sans cette huile essentielle « miracle », elle la conseille à tout le monde. Comme elle habite en Corse, elle est allée cueillir un bouquet d'hélichryse pour nous, derrière chez elle. Merci !

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon d'hélichryse

ACOUPHÈNES (BOURDONNEMENTS D'OREILLE)

◆ Sur la peau

Appliquez 5 gouttes pures en onction autour de l'oreille 3 fois par jour et ce jusqu'à amélioration.

ARTHRITE ★★★ (polyarthrite rhumatoïde, rhumatisme, maladie de Dupuytren, syndrome du canal carpien)

◆ Sur la peau

Appliquez quelques gouttes pures sur la zone concernée, 3 à 4 fois par jour.

ATHÉROSCLÉROSE

◆ À avaler

Posez 1 goutte dans une petite cuillère de miel, d'huile d'olive ou sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche, de préférence sous la langue, matin et soir pendant 21 jours. Arrêtez 7 jours, puis recommencez. Ce traitement doit être prolongé autant que nécessaire, en respectant toujours des pauses d'une semaine.



Je conseille en complément une supplémentation en acides gras oméga 3 (huile de poisson) et 6 (pas n'importe quels oméga 6, de l'huile de bourrache exclusivement !), bénéfiques pour le cœur, ainsi que des antioxydants bien sûr.

BRONCHITE ★

◆ Sur la peau

Appliquez 2 à 3 gouttes pures sur les ailes du nez, les sinus et/ou la zone autour des oreilles (selon les cas) ainsi que sur le plexus solaire.

CELLULITE ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'hélichryse 30 ml

HV d'arnica 30 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange 3 fois par jour sur les zones concernées.



L'hélichryse, anti-inflammatoire, aide à rétablir la circulation et lutte contre les rétentions d'eau et de graisse. Je conseille en complément une supplémentation en acides gras oméga 3 (huiles de poisson, de périlla ou de lin) et 6 (huiles de bourrache ou d'onagre) par voie orale afin de favoriser le déstockage des graisses installées.

CHOLESTÉROL◆ **À avaler**

Posez 1 goutte dans une petite cuillère d'huile d'olive et laissez fondre sous la langue matin et soir pendant 21 jours. Arrêtez 7 jours, puis recommencez. Ce traitement doit être prolongé autant que nécessaire.



Je conseille en complément une supplémentation en acides gras oméga 3 et 6 (voir plus haut les précisions concernant ces huiles), bénéfiques pour le cœur. À savoir : l'huile d'olive est ici indiquée comme « support » de l'huile essentielle car elle apporte des oméga 9, utiles pour l'équilibre entre les diverses sortes de cholestérol.

CICATRICE CHÉLOÏDE (cicatrice en relief, en « bourrelet », parfois rouge et douloureuse)

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'hélichryse 2 gouttes

HV de rose musquée 2 gouttes

Appliquez en massant profondément (mais sans faire mal !) 2 fois par jour pendant plusieurs mois.

CIRRHOSE◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes dans une petite cuillère d'huile d'olive ou de miel et laissez fondre sous la langue 2 fois par jour.

COUPEROSE ★★★ (érythrose, varicosités)◆ **Sur la peau**

Versez 10 gouttes d'hélichryse dans votre pot de crème hydratante (50 g), et mélangez intimement. Appliquez normalement matin et soir. Vous pouvez demander à votre pharmacien de réaliser ce mélange pour vous.

ENGELURES ET CREVASSES (lèvres, seins) ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'hélichryse 15 ml

HV de calendula 15 ml

Appliquez 2 fois par jour quelques gouttes de ce mélange sur les zones lésées puis recouvrez d'un pansement aéré.

HÉMATOMES (bleus) ★★

Tous les hématomes, qu'ils soient internes, externes, récents, anciens, avec ou sans plaie.

◆ **Sur la peau****Hématome récent**

Chute (même chez le bébé), traumatisme, plaie, fracture osseuse – pour favoriser leur réduction et lutter contre les hématomes internes.

– Appliquez quelques gouttes d'huile essentielle pure 5 fois par jour sur la zone concernée.

– **Si vous avez le visage tuméfié**, par exemple après un accident de voiture, appliquez carrément localement 12 gouttes 6 fois par jour et pendant 24 heures : vous bénéficierez en plus d'un spectaculaire effet décongestionnant.

– **En préparation à toute intervention chirurgicale**, même esthétique – liposuction, nez, rides, poches sous les yeux – appliquez quelques gouttes pures sur le site d'intervention et tout de suite après autour de l'hématome et renouvelez l'application 4 à 5 fois par jour.



- **En cas d'extraction dentaire**, la veille du rendez-vous, appliquez 2 gouttes toutes les 20 minutes sur la joue (à l'extérieur), au regard de la dent à traiter. Puis 6 fois par jour après extraction.



L'hélichryse est à utiliser dans tous les cas « d'urgence » et de traumatismes.

Hématome ancien

Si votre bleu est ancien, le traitement sera plus long. Appliquez quelques gouttes sur la zone concernée 3 fois par jour, pendant 2 à 3 mois.



« Anti-bleu », c'est vraiment la première propriété de l'huile essentielle d'hélichryse, sa spécialité !

HÉMORROÏDES ★

◆ Sur la muqueuse

Demandez au pharmacien de préparer la crème suivante :

HE helichrysum italicum	15 ml
Crème de base	15 g

Appliquez 2 à 3 fois par jour directement sur les hémorroïdes.

HÉPATITE (et toutes déficiences du foie)



L'hélichryse décongestionne et est anti-inflammatoire. Faites préparer cette crème par un pharmacien, qui ajoutera un dispersant de manière à ce que la crème soit homogène et le reste au cours du temps.

◆ À avaler

Posez 2 gouttes dans une petite cuillère de miel ou d'huile d'olive et laissez fondre sous la langue 2 fois par jour.

JAMBES LOURDES ★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'hélichryse 5 ml

HV de millepertuis 25 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange matin et soir en partant des chevilles pour remonter vers le haut des jambes (dans le sens de la circulation de retour).

MALADIE DE RAYNAUD (mains et pieds froids) ★★★ (et aussi : paraphlébites, stase veineuse, varicosités)

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'hélichryse 2 ml

HV de millepertuis 20 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange, 3 à 4 fois par jour.



Je conseille de prendre en interne des gélules dosées à 50 mg d'huile essentielle de cyprès (prenez deux gélules 3 fois par jour 10 jours par mois) + des oméga 3.

MAUX DE TÊTE

◆ À avaler

Posez 2 gouttes dans une petite cuillère de miel ou d'huile d'olive et laissez fondre sous la langue 2 fois par jour.

ŒDÈMES ★★ (drainage lymphatique)

◆ Sur la peau

HE d'hélichryse 6 ml

HV de noisette qsp 60 ml

Faites pratiquer un massage par un kiné sur les zones concernées avec quelques gouttes de ce mélange.



Prenez aussi des gélules de bromélaïne, excellente enzyme anti-œdème extraite de l'ananas.

OTITE◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 à 3 gouttes pures sur la zone autour des oreilles ainsi que sur le plexus solaire.

PARAPHLÉBITE ★★☆☆◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'hélichryse 2 ml

HV de millepertuis 20 ml

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange, 3 à 4 fois par jour.

PHLÉBITE ★★☆☆◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'hélichryse 15 ml

HV de germe de blé 15 ml

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange 3 fois par jour.



L'hélichryse dissout le caillot par action enzymatique, tout comme l'acide hyaluronique. À utiliser en plus des anticoagulants.

PROSTATITE CONGESTIVE◆ **Sur la peau**

Appliquez quelques gouttes pures sur l'aîne matin et soir pendant 20 jours. Cessez pendant 7 jours, puis recommencez pendant 3 mois (avec à chaque fois un arrêt de 7 jours tous les 20 jours).



L'hélichryse est anti-inflammatoire et décongestive, deux propriétés fort importantes dans ce cas précis.

RHINITE, RHINOPHARYNGITE◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 à 3 gouttes pures sur les ailes du nez, les sinus et/ou la zone autour des oreilles (selon les cas) ainsi que sur le plexus solaire.

RHUMATISMES (Voir « Arthrite »)**SINUSITE**◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 à 3 gouttes pures sur les ailes du nez, les sinus et/ou la zone autour des oreilles (selon les cas) ainsi que sur le plexus solaire.

STASE VEINEUSE ★★☆☆◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'hélichryse 2 ml

HV de millepertuis 20 ml

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange, 3 à 4 fois par jour.

TRAUMATISMES (de tous types)◆ **Sur la peau**

Grande amie des muscles, tendons et os, l'hélichryse sera employée avec profit à raison de 3 gouttes pures directement sur la zone à traiter, en massage, 4 fois par jour.

OU

Si la région est très étendue, qu'il s'agit d'une femme enceinte, allaitante ou d'un bébé, mieux vaut faire appel à une dilution :

HE d'hélichryse 10 gouttes

HV de millepertuis 10 ml

Prélevez 3 gouttes de ce mélange pour appliquer doucement 4 fois par jour.

ULCÈRES VARIQUEUX◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'hélichryse 3 ml

HV d'argan 12 ml

HV de rose musquée 15 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange 3 à 4 fois par jour directement dans la plaie.

VARICES ★★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'hélichryse : 5 ml

HV de millepertuis : 25 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange matin et soir en partant des chevilles pour remonter vers le haut des jambes (dans le sens de la circulation de retour).

VARICOSITÉS ★★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'hélichryse 3 ml

HV de millepertuis 27 ml

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange, 3 à 4 fois par jour.

LAURIER NOBLE (LAURIER SAUCE)

(*Laurus nobilis*)

L'ANTIMALADIES POLYVALENT

100 % efficace contre...

- ◆ Les virus, bactéries, champignons.
- ◆ La grippe.
- ◆ Les douleurs.
- ◆ Les problèmes de peau et de bouche.
- ◆ Les rhumatismes.

Quelques mots de présentation

Le laurier ne manque ni de culture ni de références pour prouver sa place de premier plan parmi nos 15 meilleures huiles essentielles. Pour les Grecs, cette plante couronnait la tête des vainqueurs à l'Antiquité, c'est dire si elle est tenue en haute estime depuis bien longtemps ! La célèbre couronne de lauriers ornant fièrement l'auguste crâne de César a renforcé son image de force et de succès. Mais bien avant, le laurier accompagnait déjà le bel Apollon, dieu du soleil et des arts, de la beauté et de la guérison. Puis il n'a plus quitté son fils Esculape, dieu de la médecine. Même aujourd'hui, laurier et distinctions ne font qu'un, puisque la racine même du mot « baccalauréat » est *bacca lauri* (baies de laurier). Et, pour terminer avec les rapprochements, *lauri* (laurier) possède la même racine que *laurus* (louanges). Le message est clair, non ?

À quoi elle ressemble ?

Le laurier noble est un arbre dont l'écorce gris foncé est lisse. Ses origines sont bien ancrées dans le bassin méditerranéen : France, Corse, Maroc et Moyen-Orient sont ses terres. On en trouve aussi en Slovénie.

nie, dans les Balkans. Ses feuilles, vert foncé, brillantes sur le dessus et plus pâles dessous, sont coriaces et persistantes. Ses fleurs, de couleur jaune-vert, se présentent en grappes qui se transforment en baies vertes d'abord, puis noires lorsqu'elles sont à maturité. Une de ses particularités : tous ses organes produisent des huiles essentielles, ce qui rend le laurier sauce carrément imputrescible ! Tous les cuisiniers savent que l'on peut conserver plusieurs mois voire années des feuilles de laurier intactes dont la saveur, immuable, parfumer les ragoûts comme si elles venaient d'être récoltées.



Il existe de multiples variétés de laurier : ne confondez pas le nôtre avec le laurier-cerise ou le laurier-rose, plantes ornementales carrément toxiques ! La plupart des autres (laurier-benjoin, indien, de Californie...) sont employés comme condiments et sont très peu connus en France.

Quelques mots sur son huile

On extrait l'huile essentielle des rameaux feuillés grâce à la distillation par entraînement à la vapeur d'eau. Le produit obtenu est mobile, liquide, de couleur jaune, pâle ou plus soutenue. Son parfum, vous le connaissez déjà, il est très aromatique.

Il faut 100 kg de feuilles de laurier noble pour obtenir 150 ml d'huile essentielle.

On la connaît déjà ?

Pour une fois, voici une huile essentielle 100 % de chez nous, tout sauf exotique. Typiquement européen, son parfum domine celui des célèbres bouquets garnis depuis si longtemps que l'histoire du laurier se confond avec celle de la gastronomie.

Dans son *Grand Dictionnaire de Cuisine* publié au XIX^e siècle, Alexandre Dumas nous rappelle qu'« on ne se sert à la cuisine que du laurier franc, ou d'Apollon, dont on fait un fréquent usage. On en met dans tous les bouquets garnis, assaisonnement obligé de tous les ragoûts ; mais on doit l'employer avec modération, et sec de préférence, afin que la saveur en soit moins forte et qu'il ait moins d'âcreté ». Nous voilà prévenus. En tout cas, son apparente banalité ne doit pas nous faire oublier ses propriétés tout à fait étonnantes.

Propriétés de l'huile essentielle de laurier noble

- ◆ Antibactérienne remarquable, elle s'attaque aux bactéries les plus agressives : staphylocoques, streptocoques, gonocoques, klebsiella...
- ◆ Puissant viricide, elle élimine les virus.
- ◆ Excellente antichampignons, c'est un superbe fongicide, efficace notamment contre les divers *candidas* (y compris le *Candida albicans*, responsable de la plupart de nos mycoses).
- ◆ Dans la sphère respiratoire, elle aide à évacuer les mucosités, facilite la toux et empêche le nez de couler.
- ◆ Puissante antidouleur, elle agit efficacement contre les névralgies.
- ◆ Bonne anti-infectieuse cutanée, elle est également cicatrisante.
- ◆ C'est un bon antihématome (anti « bleus »)
- ◆ Elle dilate les coronaires (vaisseaux sanguins assurant l'irrigation du muscle cardiaque).
- ◆ Elle est antiscélérosante et anti-nécrosante : elle fait tout pour que les tissus « vivent », restent souples.
- ◆ Elle active la circulation lymphatique.
- ◆ Sur le plan digestif, elle empêche la décomposition et la fermentation, responsables de ballonnements.
- ◆ Elle stimule l'immunité.
- ◆ Elle aide à équilibrer les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.
- ◆ Neurotonique, elle tonifie les facultés mentales, stimule le cerveau, elle est donc psychoactive.



L'huile essentielle de laurier ressemble à bien des égards à celle de l'arbre à thé mais elle est plus antivirale, donc encore plus intéressante en cas de grippe par exemple. Elle est aussi plus efficace contre les mycoses et les problèmes de bouche. Avec ravintsara, c'est l'essence antivirale par excellence.

Modes d'utilisation

Usage interne

Par voie orale, il faut compter 2 gouttes pures sous la langue 3 fois par jour – ou diluées dans du miel, de l'huile d'olive ou posées sur un comprimé neutre.

Les voies vaginale (ovules) et rectale (suppositoires) sont très efficaces, respectivement pour les mycoses vaginales et les maladies infantiles virales.



- Elle ne s'utilise qu'à de faibles doses. Deux raisons à cela :
- ◆ sa grande puissance (même de très petites quantités sont efficaces) ;
 - ◆ la possibilité de présenter des effets narcotiques (à doses élevées uniquement).

Usage externe

On peut l'appliquer pure, particulièrement sur une petite surface de la peau. Mais plus généralement, on la dilue dans une huile végétale adaptée au problème.



Elle peut être allergisante chez certaines personnes sensibles, surtout celles présentant un terrain allergique. Faites toujours un essai (test préliminaire) en la diluant systématiquement dans de l'huile végétale et en l'employant exclusivement en courte durée, sur une petite surface.

Voie respiratoire

L'olfaction est un bon moyen de profiter de cette huile essentielle. Posez 2 gouttes sur la face interne des poignets et respirez : cela améliore l'assurance et la confiance en soi.

En revanche, la diffusion atmosphérique du laurier n'est pas conseillée.

Contre-indications

L'huile essentielle de laurier est déconseillée durant les 3 premiers mois de la grossesse.

Léa, étudiante stressée

Léa, étudiante en mathématiques, doit passer un examen. Elle vient la veille me demander s'il existe quelque chose de "miraculeux" contre le stress parce qu'elle sait qu'elle aura le trac le lendemain et elle a peur de perdre tous ses moyens, problème qui la suit depuis qu'elle est toute petite. Dès qu'un examen ou un rendez-vous important survient, c'est l'horreur, elle oublie tout, elle panique. Quelques minutes avant son examen oral, je lui conseille d'appliquer quelques gouttes de laurier sur la face interne des poignets et le plexus solaire. Mais je précise que ce ne sera pas "miraculeux" car, en la matière, rien n'existe de totalement radical. Elle arrive nettement plus détendue qu'elle ne le craignait face à l'examineur et, après quelques secondes de stress important, elle retrouve tous ses moyens, maîtrise sa parole et se sent en confiance. Et tout se passe bien pour elle !

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de laurier noble

ABCÈS ★★

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes pures sur l'abcès 5 fois par jour pendant 7 jours.

OU

Mélangez :

HE de laurier 3 ml

HV de calophylle 7 ml

Appliquez 3 à 4 gouttes pures sur l'abcès 5 fois par jour pendant 7 jours (même chez les bébés et les enfants).

+

◆ À avaler

Posez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche, 3 fois par jour pendant 15 jours.

ACNÉ ★★☆☆ (surtout surinfectée – avec kyste sébacée, inflammation, etc.)

◆ Sur la peau

Appliquez 1 à 2 gouttes pures sur chaque bouton d'acné, matin et soir après la toilette.

OU

Mélangez :

HE de laurier 5 gouttes
 HE d'arbre à thé 5 gouttes
 HE de lavande aspic 10 gouttes
 HV de jojoba 5 ml

Appliquez 1 à 2 gouttes de ce mélange sur chaque bouton d'acné, matin et soir après la toilette.



Vous pouvez l'employer seule ou avec les deux autres « reines » de l'acné : arbre à thé et lavande aspic.

AÉROPHAGIE (flatulences, gaz, ballonnements...)

◆ À avaler

Posez 1 goutte sur une petite boulette de mie de pain et avalez-en au début de chaque repas.

APHTE ★★

◆ Sur la muqueuse

Appliquez 2 gouttes pures sur l'aphte 3 à 4 fois par jour jusqu'à la guérison complète.

ARTHRITE ★★★

◆ Sur la peau

Appliquez 4 à 6 gouttes pures sur la zone douloureuse 6 fois par jour (ou davantage selon les besoins).

+

Mélangez :

HE de laurier 3 gouttes
 HV de noisette 3 gouttes

Massez localement avec ce mélange, et répétez si besoin. Vous pouvez poursuivre le traitement pendant 2 à 3 semaines.

OU (mieux, si vous possédez les essences suivantes)

Mélangez :

HE de laurier 5 gouttes
 HE de gaulthérie 10 gouttes
 HE de romarin à camphre 10 gouttes
 HV de millepertuis 15 ml

Massez localement 3 fois par jour.

COMMISSURE DES LÈVRES FENDILLÉES (dermite péribuccale)

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de laurier 20 gouttes
 HV de rose musquée 10 ml

Appliquez 1 goutte sur la commissure atteinte, 2 à 4 fois par jour, jusqu'à cicatrisation complète.

+

◆ À avaler

Laissez fondre en bouche 2 gouttes d'origan (soit directement sous la langue, soit en les posant sur un comprimé neutre) 3 fois par jour jusqu'à guérison.

ECZÉMA VARIQUEUX

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

◆ Sur la peau

Dans un flacon de 100 ml, mélangez :

HE de laurier 20 ml
 HV de calophylle qsp 100 ml

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

ESCARRES

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de laurier 2 gouttes
 HE de lavande vraie 2 gouttes
 HV de millepertuis 20 gouttes

Appliquez sur les escarres 2 à 3 fois par jour.



EXTRACTION DENTAIRE ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :



HE de laurier 3 gouttes

HV d'arnica 12 gouttes

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

GASTROENTÉRITE ★★★◆ **Sur la peau**

Enfants = Appliquez 6 gouttes en massage sur l'abdomen 6 fois par jour.

Adultes = Appliquez 12 gouttes en massage sur l'abdomen 6 fois par jour.

OU

Mélangez :

HE de laurier 2 ml

HE de menthe poivrée 1 ml

HE d'estragon 2 ml

HV de noisette 5 ml

Appliquez sur le ventre 2 à 3 fois par jour.

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

◆ **Sur la muqueuse**

Mélangez :

HE de laurier 1 goutte

HE d'arbre à thé 1 goutte

HV de macadamia 2 gouttes

Massez les gencives et les zones lésées de la bouche avec ce mélange 4 à 6 fois par jour.

GRIPPE (et rhume) ★★★◆ **Sur la peau**

— *Premiers symptômes* : appliquez 10 gouttes pures sur le thorax et 10 gouttes dans le dos, 6 fois par jour pendant 3 jours.

— *Symptômes bien installés* (risque de surinfection) : appliquez 15 gouttes pures sur le thorax et 15 gouttes dans le dos, 6 fois par jour pendant 5 à 7 jours. Si la peau est sensible, mieux vaut diluer l'huile essentielle selon les proportions suivantes :

	Adulte	Enfant
HE laurus nobilis	1 ml	1 ml
HV macadamia	9 ml	29 ml

Appliquez alors 10 gouttes du mélange comme précédemment décrit.

OU, encore mieux si possible

Mélangez :

HE de laurier 5 gouttes

HE d'eucalyptus radié 10 gouttes

HE de ravintsara 10 gouttes

HV de macadamia 25 gouttes

Massez le thorax, le bas du dos et le long de la colonne vertébrale 4 à 6 fois par jour avec quelques gouttes de ce mélange.

+

◆ **À avaler**

Laissez fondre en bouche 2 gouttes d'origan (soit directement sous la langue, soit en les posant sur un comprimé neutre) 4 fois par jour pendant 5 jours, entre les repas.



Demandez au pharmacien de préparer des suppositoires aux huiles essentielles adaptées. C'est très efficace !

MALADIES INFANTILES (éruptives virales = rougeole, varicelle)◆ **En suppositoires**

Demandez au pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Bébé	Enfant
HE laurus nobilis	5 mg	10 mg
HE melaleuca alternifolia	10 mg	20 mg
HE eucalyptus radiata	15 mg	30 mg
HE cinnamomum camphora cineol	15 mg	30 mg

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 7 jours.

MAL DE TÊTE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de laurier 1 ml

HE de menthe poivrée 2 ml

HV de millepertuis 2 ml

Appliquez 2 à 3 gouttes de ce mélange sur les tempes et les zones douloureuses. À répéter si besoin.

MIGRAINE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de laurier 1 goutte

HV de millepertuis 1 goutte

Appliquez 2 à 3 gouttes de ce mélange sur les tempes et les zones douloureuses. À répéter si besoin.

MYCOSES**Dans la bouche (muguet) ★★☆☆**◆ **Sur la muqueuse**

Mélangez :

HE de laurier 5 ml

HV de calendula 30 ml

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

Sur les ongles◆ **Sur la peau**

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

Sur la peau◆ **Sur la peau**

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

◆ **À avaler**

Laissez fondre en bouche 1 goutte directement sous la langue, 3 fois

par jour pendant 20 jours. Arrêtez 7 jours puis recommencez. Poursuivez le traitement pendant 6 à 12 mois.

Sur les pieds◆ **Sur la peau**

Appliquez 1 ou 2 gouttes pures localement, 3 fois par jour pendant 15 jours minimum.

Vaginale◆ **En ovules**

Demandez au pharmacien de préparer :

HE laurus nobilis	50 mg
HE melaleuca alternifolia	80 mg
HE cymbopogon martinii	70 mg
Excipient qsp	1 ovule

Pour 1 ovule n° 42*, à renouveler.

Insérez 1 ovule 2 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 7 jours puis recommencez.

* Pourquoi 42 ? Les packs fournis sont de 6 ovules. Il en faut 40 pour le premier traitement. Donc, 6 X 7, on arrive à 42... Ne vous inquiétez pas, les 2 derniers ne sont pas perdus puisque le traitement est à renouveler.

◆ **À avaler**

Laissez fondre en bouche 1 goutte directement sous la langue, 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 7 jours puis recommencez. Poursuivez le traitement pendant 6 à 12 mois

NÉVRITE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de laurier 3 ml

HV d'arnica 12 ml

Appliquez localement (sur la zone douloureuse) 3 à 4 gouttes de ce mélange, 4 fois par jour pendant 10 jours.

POUSSÉE DENTAIRE CHEZ LE BÉBÉ

◆ Sur la muqueuse

Mélangez :

HE de laurier 2 gouttes

HV de noisette 20 gouttes

OU, mieux :

HE de laurier 1 goutte

HE de girofle 1 goutte

HV de noisette 20 gouttes

Mettez 2 gouttes du mélange sur votre doigt et massez la gencive douloureuse du bébé 3 fois par jour.

VERRUE

◆ Sur la peau

Appliquez 1 goutte pure de laurier sur la verrue 3 fois par jour jusqu'à sa disparition. Alternez avec l'application d'1 goutte pure de melaleuca selon les même modalités (1 jour l'une, 1 jour l'autre).

LAVANDE ASPIC

(*Lavandula spica*)

LE SAMU DE LA BRÛLURE

100 % efficace contre...

- ◆ Les brûlures, même sévères.
- ◆ Les morsures d'animaux venimeux (serpents).
- ◆ Les piqûres d'animaux (guêpes, méduses, scorpions).

Quelques mots de présentation

Commençons par deux bonnes nouvelles.

D'abord, fermez les yeux, écoutez le doux bruit du petit vent qui se faufile entre les vieilles pierres et court sur ces champs de lavande, à perte de vue, ponctué du chant encore paresseux des grillons en tout début de soirée. Vous êtes en Provence. C'était la première bonne nouvelle.

Deuxième signe de bon augure : dans le langage symbolique des fleurs, la lavande symbolise la chance.

Cependant, ce préambule sympathique n'explique pas à lui seul notre attachement à cette huile essentielle, dont les fragrances mettent tout de suite de bonne humeur ! C'est surtout parce que c'est une anti-piqûre et anti-brûlure tout à fait extraordinaire qu'elle figure dans cet ouvrage.

À quoi elle ressemble ?

C'est un arbuste aérien et diffus qui ne dépasse pas le mètre. Orné de fleurs de couleur violet pâle, situées en épis au sommet de longues tiges, il fleurit fin août, donc tardivement. C'est la dernière récolte de toutes les espèces de lavandes, ses fleurs en profitent pour se gorger de soleil.

La lavande aspic pousse dans le Sud de la France mais elle est encore bien plus répandue en Espagne, au Portugal et en Afrique du Nord. Elle apprécie les sols sauvages et calcaires, typiques des garrigues du Sud de l'Europe. Madame est une frileuse : on la trouve franchement

plus au sud que ses cousines les autres lavandes. Elle craint le froid, la délicate ! En revanche, la mer ne lui fait pas peur. Elle adore la surplomber et ne s'en éloigne jamais vraiment : on ne la croise guère au-delà de 80 mètres d'altitude. On l'a baptisée « aspic », comme le serpent dont elle soigne les morsures... et qui, lui aussi, hante les garrigues ensoleillées.

La lavande aspic pousse en abondance en France à l'état sauvage. On la cultive donc peu, d'autant que son odeur est un peu moins recherchée, car moins fine, que celle des autres lavandes. Elle sent peut-être un peu moins bon, et ne retient pour cette raison pas l'attention des parfumeurs, mais elle fait le bonheur des spécialistes en aromathérapie qui reconnaissent en elle d'extraordinaires propriétés pour les « urgences du quotidien » ! D'un point de vue santé, c'est la plus « intéressante » de toutes les lavandes.

Quelques mots sur son huile

Extraite des fleurs par un entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de lavande aspic est fluide, presque incolore, avec des tons tirant vers le jaune clair. Elle exhale une odeur mêlant fraîcheur, camphre et herbe. C'est une huile essentielle exceptionnelle.

Il faut 100 kg de lavande aspic pour obtenir 700 ml d'huile essentielle. Le rendement est inférieur à celui des autres lavandes.



L'huile essentielle de lavande aspic française est incontestablement de bien meilleure qualité que celles d'Espagne, du Portugal ou du Maroc car elle ne contient que 10 % maximum de camphre (un principe actif pouvant poser problème) contre jusqu'à 50 % pour les autres. D'où, encore une fois, l'extrême intérêt du chémotype...

On la connaît déjà ?

En cuisine, pas vraiment. On utilise davantage la lavande vraie. Et encore, cet usage est une spécialité typique du Sud ! Au Nord de la Loire, selon l'expression consacrée, on ne l'emploie guère que pour parfumer les garde-robes des vieilles armoires.

Propriétés de l'huile essentielle de lavande aspic

- ◆ C'est une somptueuse huile essentielle antitoxique, anti-venin.
- ◆ C'est un cicatrisant exceptionnel.
- ◆ Elle possède de très bonnes propriétés antidouleur, notamment si on l'applique sur la peau. Bon à savoir en cas de névralgie dentaire, migraines, névrites ou même zona.
- ◆ Excellente fongicide (antichampignons), elle s'attaque au *Candida albicans*. Pensez-y si vous souffrez de mycose, qu'elle soit dermatologique, gynécologique ou digestive.
- ◆ Elle facilite la toux et assèche le nez qui coule. D'une manière plus générale, elle est utile contre les maladies ORL : otite, sinusite, bronchite, perte de la voix, trachéite, rhinite, laryngite et surtout toux quinteuse.
- ◆ Elle tue les virus. Superbe contre l'entérocite virale (digestive) !
- ◆ Elle stimule l'immunité.
- ◆ Elle est moyennement antibactérienne, mais reste néanmoins appréciable ; elle combat tout de même des microbes tels que le staphylocoque doré ou le colibacille !
- ◆ Elle possède des propriétés cardiotoniques (elle stimule le cœur).
- ◆ Elle est incontournable pour soigner la plupart des problèmes dermatologiques : de l'acné au psoriasis en passant par les escarres, l'herpès, les crevasses, les plaies, mycoses (y compris le pied d'athlète) et, bien entendu, les brûlures, elle rend d'immenses services dès que la peau est lésée, agressée, piquée ou mordue (tous animaux y compris araignées, puces, vives, abeilles...).
- ◆ Elle est indiquée en cas de douleurs articulaires et/ou musculaires (arthrose, crampes, arthrite rhumatoïde...).
- ◆ Elle redonne du tonus lorsqu'on se sent dépressif, déprimé ou simplement fatigué nerveusement.
- ◆ Elle aide à lutter contre la rigidité mentale, le manque de tolérance.

Modes d'utilisation

Usage interne

Ce mode d'utilisation est recommandé pour les troubles nerveux et les affections buccales. Il faut compter 2 gouttes pures sous la langue, ou diluées dans du miel ou de l'huile d'olive, 3 fois par jour.

Usage externe

C'est la voie d'administration royale, la plus conseillée. Quelle que soit l'affection dermatologique, on peut appliquer 3 à 6 gouttes pures sur la peau, 3 fois par jour.

En diffusion atmosphérique

Encore une bonne façon d'utiliser la lavande aspic : on dépose 3 gouttes sur la face interne du poignet, et on respire.

Contre-indications

Aucune ! Mais par précaution, et comme pour toutes les autres huiles essentielles, on évite son utilisation pendant les trois premiers mois de grossesse.

**A savoir**

L'huile essentielle de lavande aspic peut devenir allergisante à la longue, ou si la peau est hypersensible.

Odile, victime de peeling

Jeudi matin, le médecin de madame Odile P. m'appelle, affolée : elle lui a fait hier un peeling du visage et sa patiente ne le supporte absolument pas. Sa peau est très rouge mais c'est surtout autour des yeux que c'est grave. Les contours des yeux sont comme brûlés, très gonflés (œdédiés), et elle se rend au mariage de son fils samedi, donc après demain. Elle est désespérée. Que faire ?

Je lui conseille de proposer à la patiente l'application d'huile essentielle de lavande aspic pure autour des yeux, 4 à 5 fois par jour, en espérant qu'elle ne fera pas de réaction allergique. Le lendemain, la patiente et le médecin m'appellent depuis le cabinet de ce dernier : elles sont soulagées et ravies toutes les deux, l'œdème a totalement disparu. Reste encore un peu d'irritation, mais minime, qui (je l'apprendrai la semaine suivante) a totalement disparu le samedi matin. La patiente était toute fraîche et belle pour fêter cette magnifique journée. Sous les yeux, il restait des traces foncées, mais plus aucun gonflement ni aucune gêne ! Preuve que l'action de la lavande aspic est rapide et spectaculaire.

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de lavande aspic**ABCÈS**◆ **Sur la peau**

Dans un flacon, mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HE de niaouli 5 ml

HV de rose musquée 5 ml

Appliquez quelques gouttes 3 à 4 fois par jour jusqu'à résorption complète.

ACNÉ JUVÉNILE ★★★◆ **Sur la peau**

Appliquez quelques gouttes pures 2 fois par jour localement, point par point (ou bouton par bouton).

En cas d'acné surinfectée, appliquez 1 goutte sur chaque bouton 4 à 5 fois par jour.

AMPOULE, CLOQUE◆ **Sur la peau**

Appliquez localement 2 gouttes 3 fois par jour pendant 5 jours.

+

Demandez à votre pharmacien de préparer la poudre suivante :

HE lavandula spica	2 g
Talc de Venise	100 g

Talquez la zone concernée 3 fois par jour pendant 5 jours.

APHONIE (perte de voix)◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes dans une cuillère de miel et avalez 3 fois par jour, après les repas.

APHTE◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez 2 gouttes directement sur l'aphte, à l'aide d'un Coton-Tige, 4 à 5 fois par jour jusqu'à sa disparition.

+

Versez 2 gouttes dans un verre d'eau et procédez à des bains de bouche 3 à 5 fois par jour.

BRONCHIOLITE (Voir « Bronchite »)**BRONCHITE** ★★

Faites des aérosols de 5 à 10 minutes, 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours. L'idéal est d'associer la lavande aspic à l'eucalyptus radié.

QU'EST-CE QU'UN AÉROSOL ?

C'est un peu le même principe que les inhalations, mais on respire par la bouche, dans un appareil conçu pour. Vous pouvez louer une machine à aérosol dans n'importe quelle pharmacie.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HV de noisette 5 ml

Appliquez quelques gouttes en onctions sur le thorax 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

**SPÉCIAL ENFANT**◆ **Voie rectale**

Faites préparer par votre pharmacien les suppositoires suivants :

Enfant	Bébé (jusqu'à l'âge de 4 ans)
HE lavandula spica 50 mg	HE lavandula spica 30 mg
HE hyssopus decumbens 25 mg	HE hyssopus decumbens 20 mg
Pour 1 suppo de 2 g	Pour 1 suppo de 1 g

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 3 jours.

BRÛLURES (du 1^{er} et du 2^e degré) ★★◆ **Sur la peau**

Après passage immédiat de 5 à 10 minutes de l'organe malade sous un filet d'eau courante froide (mais non glaciale) pour stopper l'étendue de la brûlure, appliquez 2 à 6 gouttes pures de lavande aspic le plus rapidement possible. Répétez l'application toutes les 15 minutes (mais pas l'eau fraîche !) : tapotez doucement la partie brûlée et massez le site autour. La douleur va s'estomper progressivement. La guérison est presque instantanée.

◆ **Sur la peau (suites)**

Par la suite, pour réparer les tissus si besoin :

Dans un flacon, mélangez :

HE de lavande aspic 10 ml

HV de rose musquée 10 ml

HV de millepertuis 10 ml



Appliquez généreusement quelques gouttes de ce mélange 3 fois par jour pendant 10 à 15 jours, c'est-à-dire jusqu'à la cicatrisation complète.

- Vous pouvez associer de l'huile essentielle de géranium à ce mélange si vous en avez, ces deux essences agissent remarquablement en synergie.
- À défaut de lavande aspic, vous pouvez utiliser de la lavande vraie ou du lavandin.
- N'appliquez surtout pas d'huile essentielle de menthe poivrée qui aggraverait la douleur.

IMPORTANT

Dans le cas d'une brûlure profonde, étendue et/ou située au visage, l'intervention du SAMU est obligatoire, surtout s'il s'agit d'un enfant. Consultez aussi en urgence si la brûlure est chimique ou si vous ne ressentez aucune douleur (les nerfs sont peut-être atteints).

COUP DE SOLEIL ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HV de millepertuis 5 ml

Appliquez quelques gouttes sur la zone brûlée 3 à 4 fois par jour pendant 4 à 5 jours.

Et aussi...

Si la zone est étendue, vous pouvez procéder à des cataplasmes : mélangez 20 gouttes de lavande aspic à 3 cuillères à soupe de miel liquide. Appliquez sur la peau lésée et laissez reposer. Rincez. Puis appliquez de l'huile végétale de millepertuis pure 2 à 3 fois par jour pendant 24 h.

CREVASSES (lèvres, commissures, seins, gerçures)◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 10 ml

HV de germe de blé 20 ml

Appliquez localement 3 gouttes 4 fois par jour.

DOULEURS DENTAIRES ★★★ (et poussée dentaire du nourrisson)◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 10 gouttes

HV de macadamia 10 ml

Massez l'extérieur de la joue au niveau du bourgeon dentaire douloureux avec 2 gouttes, 4 fois par jour.

ECZÉMA SEC◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HV d'onagre 10 ml

Appliquez quelques gouttes sur les zones concernées 3 fois par jour pendant 3 semaines (ou plus) jusqu'à amélioration. Arrêtez une semaine puis recommencez.



Avalez 2 capsules d'huile végétale de rose musquée matin et soir pendant 3 semaines. Arrêtez une semaine puis recommencez.

FESSES ROUGES (érythème fessier du nourrisson)◆ **Sur la peau**

Demandez à votre pharmacien de préparer le mélange suivant :

HE lavandula spica	5 ml
HV de calendula	10 ml
Oxyde de zinc	10 g
Eucérine PH5	qsp 60 g

Appliquez cette pâte blanche à chaque change.

GINGIVITE (et toute atteinte du parodonte)◆ **Sur la muqueuse**

Versez 2 gouttes dans un verre d'eau et procédez à des bains de bouche 3 à 5 fois par jour.

HÉMORROÏDES◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez 2 gouttes pures localement, avec le bout de l'index très propre. Le résultat est antidouleur et cicatrisant.

HERPÈS ★★★◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez 2 à 3 gouttes pures directement sur les pustules, au moins 8 fois par jour pendant 5 jours. L'idéal est de procéder à une application toutes les heures (soit environ 12 par jour) afin de limiter l'agressivité du virus. Vous constaterez une très grosse amélioration en 24 à 48 heures.



Vous pouvez associer de l'huile essentielle de niaouli et de menthe poivrée, ces trois essences agissent remarquablement en synergie.

MAL DE TÊTE – MIGRAINE ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 15 ml

HV de millepertuis 15 ml

Appliquez du bout du doigt 3 gouttes localement (surtout sur les tempes) à volonté jusqu'à obtenir une nette amélioration.

MYCOSE CUTANÉE (et pied d'athlète) ★★◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes pures sur la zone concernée matin et soir, pendant 15 jours à 3 semaines, voire plus si nécessaire.

+

Mélangez :

HE de lavande aspic 15 ml

HV de calophylle 15 ml

Appliquez quelques gouttes du mélange sur la zone à traiter, 2 à 3 fois par jour jusqu'à guérison complète, soit 2 à 3 semaines.

◆ **Bain**

S'il s'agit d'un pied d'athlète, mélangez :

HE de lavande aspic 20 gouttes

HE d'arbre à thé 20 gouttes

Base pour bain 10 ml

Prenez 2 bains de pied de 10 minutes par jour, séchez avec soin puis appliquez la préparation.

NÉVRALGIE DENTAIRE ★★◆ **Sur la muqueuse**

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HV de millepertuis 5 ml

Appliquez quelques gouttes du mélange sur la zone sensible selon les besoins (à volonté). Le soulagement est important, voire total !

OTITE AIGÜE ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HV de noisette 5 ml

Appliquez quelques gouttes du mélange tout autour de l'oreille ainsi que sur les chaînes ganglionnaires (le long du cou), 3 fois par jour pendant 5 jours.

PERTE DE VOIX (Voir « Aphonie »)◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes de lavande aspic dans une cuillère à café de miel et laissez fondre en bouche 3 fois par jour, après les repas.

PERTES BLANCHES (leucorrhées)◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HV de macadamia 5 ml

Appliquez 6 à 8 gouttes de ce mélange sur la peau, dans le bas du ventre et du dos, 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

◆ **Voie vaginale**

Demandez à votre pharmacien de préparer les ovules suivants :

HE lavandula spica	100 mg
HE melaleuca alternifolia	100 mg
HV de millepertuis	10 mg

Insérez 1 ovule matin et soir dans le vagin pendant 10 jours.

PIQÛRE (ET MORSURE) DE BÊTES ★★

Scorpion, serpent, vive, méduse, araignée, puce, guêpe, abeille...

◆ **Sur la peau**

Appliquez immédiatement 3 gouttes pures sur la piqûre, et recommencez jusqu'à aboutir à une nette amélioration. Procédez par tapotements réguliers : toutes les 15 secondes pendant 2 à 3 minutes, puis tous les quarts d'heure pendant 2 heures. Ensuite, 4 applications par jour suffisent.



◆ Et aussi...

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 gouttes

Vinaigre 1 c. à soupe

Faites des compresses avec une gaze ou un tissu propre, que vous imprégnez de ce mélange, et appliquez sur la zone concernée



Avec la lavande aspic, la guérison est quasi instantanée !

PLAIE RÉCENTE

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HV de calophylle 5 ml

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

RHUMATISMES

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de lavande aspic 2,5 ml

HE de matricaire 2,5 ml

HE de genévrier 2,5 ml

HV de millepertuis 7,5 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les articulations douloureuses 2 à 3 fois par jour.

◆ Bains

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HE de térébenthine 5 ml

HE de genévrier 10 ml

Base pour bain 10 ml

Faites d'abord couler de l'eau bien chaude (38-39°C), puis versez la totalité du mélange dedans. Plongez-vous dans ce bain anti-douleur chaque jour pendant 20 minutes. Relaxez-vous. Sortez sans vous rincer !

RHUME ★★★

◆ Bain

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HE de ravintsara 5 ml

HE de menthe 2 ml

Base pour bain 15 ml

Faites couler de l'eau bien chaude (38-39°C), puis versez la totalité du mélange dedans. Plongez-vous dans ce bain anti-rhume pendant 20 minutes. Respirez profondément les vapeurs d'huiles essentielles.

◆ Inhalations

Dans un bol d'eau chaude, versez 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes :

HE de pin sylvestre

HE de lavande aspic

HE de niaouli

HE de thym à thymol

Faites une inhalation.

Vous pouvez aussi procéder à des inhalations sèches : déposez les gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir et respirez à fond 4 à 6 fois par jour.

ENCORE PLUS D'EFFICACITÉ...

Il est toujours recommandé de se moucher puis de faire un lavage nasal à l'aide d'un pulvérisateur d'eau de mer avant de respirer les huiles essentielles.

◆ Diffusion atmosphérique

Versez quelques gouttes de lavande aspic (si possible accompagnée de ravintsara ou d'eucalyptus radié), de préférence dans un diffuseur électrique, sinon sur une simple soucoupe posée près d'une source de chaleur.

TENDINITE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 3 ml

HV de noisette 7 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les tendons douloureux 2 à 3 fois par jour pendant 10 jours (si besoin).

VERGETURES (prévention lors de la grossesse)◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

HE de géranium 10 ml

HV de germe de blé 20 ml

Appliquez 6 à 10 gouttes de ce mélange sur les zones à risque, 2 fois par jour dès le 4^e mois de grossesse.

ZONA ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande aspic 15 ml

HV de calendula 15 ml

Appliquez généreusement et localement quelques gouttes de ce mélange (sur les vésicules et le long du trajet nerveux douloureux), 6 fois par jour jusqu'à la guérison, c'est-à-dire pendant 10 à 15 jours.

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de lavande aspic 5 ml

Base pour bain 10 ml

Faites couler de l'eau, plutôt chaude si vous le supportez (38-39°C), puis versez la totalité du mélange dedans. Plongez-vous deux fois par jour dans un tel bain antidouleur, pendant 20 minutes.

**LAVANDE OFFICINALE
(LAVANDE VRAIE)***(Lavandula officinalis ou angustifolia ou vera)***LA REINE DES HUILES ESSENTIELLES****100 % efficace contre...**

- ◆ Les troubles d'origine nerveuse (insomnie, nervosité, migraine, vertiges...)
- ◆ Les affections de la peau (plaie, ulcère, brûlure, irritation...)
- ◆ Les douleurs musculaires (crampes, contractures...)
- ◆ Les problèmes cardiaques (palpitations, hypertension, troubles du rythme...)
- ◆ La mauvaise circulation (œdème, phlébite, artérite...)

Quelques mots de présentation

Son odeur la prédestinait à un usage cosmétique et, de fait, elle a toujours été utilisée dans les produits de beauté. C'est également encore aujourd'hui « l'or bleu » provençal tant recherché par les plus grands parfumeurs. Et la voilà même promue « trésor touristique » puisque les Routes de la Lavande fleurissent entre Ventoux et Lubéron, Drôme provençale et Haut-Vaucluse, Baronnies et Verdon, le long desquelles elle agite ses longues tiges bleutées pour le plus grand plaisir des sens. Mais au-delà de son abord aimable, elle n'en est pas moins redoutable avec certains des pires ennemis de l'homme. En solution à 5 %, elle est capable de tuer le virus d'Eberth (responsable de la typhoïde), le staphylocoque, le bacille de Loeffler (responsable de la diphtérie). Autrefois, thermes romains et grecs étaient parfumés et désinfectés à la lavande. Qui tire d'ailleurs son nom de cette étymologie : lavande vient de « lavare » = « laver ». C'est vrai qu'elle nettoie tout, corps et âme !

À quoi elle ressemble ?

C'est un sous-arbrisseau de 20 à 70 cm de haut poussant en petites touffes espacées dans les collines et les basses montagnes du bassin méditerranéen. La lavande aime l'air, l'espace, la lumière et la chaleur. Mais vous le saviez déjà ! On la rencontre sur les pentes sèches, caillouteuses, chaudes et ensoleillées du pourtour méditerranéen. Et les randonneurs la croisent même jusqu'à 1 000 voire 1 300 mètres d'altitude, sur les versants ensoleillés des Alpes. C'est celle-ci, revendiquant sa présence sur les sommets montagneux, la tête dans les nuages, qui est la plus délicate, la plus parfaite : on la qualifie de « fine ».

Ses feuilles gris vert, spatulées, étroites, fines et duveteuses poussent sous la forme de rameaux florifères violets. Les fleurs s'épanouissent en juillet et août, au sommet d'une espèce de chandelier à 7 branches. Elles sont regroupées en épis ovales, pointus. Les fruits se regroupent sous la forme de 4 fruits secs.

Quelques mots sur son huile

Extraite des feuilles par distillation au moyen d'un entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de lavande officinale est très mobile, jaune très pâle voire incolore. Son odeur et sa saveur sont spécifiques, légères et d'une grande finesse.

100 kg de fleurs fournissent 500 à 850 ml d'huile essentielle. Le rendement est correct, mais inférieur à celui du lavandin. Elle est donc un peu plus chère.

La lavande est l'une des huiles essentielles les plus connues et les plus employées. C'est légitime !



Si vous n'achetez qu'une huile essentielle, c'est celle-ci. C'est le porte-drapeau de l'aromathérapie française, la panacée universelle. « Bonne à tout », elle est indispensable dans toute pharmacie familiale. En plus de son efficacité remarquable, elle est très bien tolérée et elle n'est pas chère !

On la connaît déjà ?

Bien sûr ! Les champs de lavande, ça ne vous dit rien ? Elle déploie ses charmes à l'infini, dans d'immenses étendues provençales peinturlurées en « bleu lavande », tirant sur le violet. Elle représente à elle seule la Provence, le soleil, la douceur de vivre. Inutile de refaire son apologie : vous le savez, notre lavande est tout simplement parfaite. Dans le Sud, on l'aime tant qu'on en mangerait... ce dont on ne se prive d'ailleurs pas : on la croque et on la boit. Elle promène sa touche bien à elle dans les crèmes brûlées, les sirops, les biscuits. Une vraie passion... Alors oui, on la connaît déjà, trois fois oui !

DANS L'ARMOIRE À LINGE

Impossible de passer sous silence cette utilisation traditionnelle. Versez 4 gouttes de lavande sur un bloc de bois et placez-le dans les armoires à vêtements. Le linge prendra une bonne odeur de lavande et vous n'aurez pas de mites !

Propriétés de la lavande officinale

- ◆ Elle apaise les nerfs et détend les muscles. En jargon médical, on dit qu'elle possède une activité dite « spasmolytique au niveau central ».
- ◆ Elle est anti-inflammatoire et lutte contre tous les types de spasmes quelle que soit leur origine.
- ◆ C'est un remarquable antidouleur.
- ◆ Cicatrisante puissante, elle régénère la peau de façon spectaculaire.
- ◆ Sédatrice, elle régule le système nerveux. Elle calme l'excitabilité.
- ◆ Elle est antidépressive.
- ◆ Elle est antiseptique et antibactérienne (elle détruit même le staphylocoque doré).
- ◆ C'est un bon antiseptique pulmonaire qui, en outre, modifie les sécrétions bronchiques afin de faciliter leur expectoration.
- ◆ Elle décontracte les muscles.
- ◆ Elle facilite la digestion en augmentant la sécrétion gastrique (estomac) et la motricité intestinale (progression des aliments dans le tube digestif).
- ◆ Elle stimule l'élimination par les urines (diurétique) et la transpiration (sudorifique).

- ◆ Bon tonique général, elle soutient le cœur et le « calme ». Elle fait baisser la pression artérielle.
- ◆ Légèrement anticoagulante, elle a tendance à fluidifier le sang, facilitant la circulation.
- ◆ Elle est anti-migraine.
- ◆ Elle détruit les vers intestinaux (vermifuge) et les parasites.
- ◆ Elle tue les insectes. Elle est anti-venin.
- ◆ Elle aide à normaliser les règles – notamment elle accélère leur apparition (emménagogue).

Modes d'utilisation

Usage interne

La voie orale est conseillée pour la plupart des troubles nerveux. Mais généralement en complément de l'application cutanée !

Les voies vaginale (ovules) et rectale (suppositoires) sont efficaces.

Usage externe

C'est la voie d'administration royale pour la lavande. On dirait que cette huile essentielle a été conçue pour ça ! Très sûre d'emploi, elle peut s'appliquer pure sur la peau, même directement sur une plaie ou une brûlure.

Les allergies sont très rares et imputables le plus souvent à une huile essentielle de mauvaise qualité.



C'est par la peau que la lavande officinale agit le plus efficacement. En cas d'usage prolongé, elle peut finir par dessécher l'épiderme. Mieux vaut alors la diluer dans de l'huile végétale.

Voie respiratoire

Elle est vivement recommandée car très efficace.

Contre-indications

Il n'y en a aucune. Sauf, comme toujours, la restriction d'usage en ce qui concerne les femmes enceintes de moins de trois mois : pas d'huiles essentielles, par précaution !



Non toxique, cette huile essentielle est remarquablement bien tolérée, même chez les bébés et les très jeunes enfants. Elle peut être utilisée pure sans crainte sur la peau ou par voie orale (à avaler). Elle présente une parfaite innocuité.

Hugo, bébé énervé

Dans un train Lille-Marseille, une maman et son petit bébé commencent un voyage paisible. Mais à la hauteur de Lyon, l'enfant se met à hurler sans que rien ne l'apaise : biberons, câlins, bercements, rien n'y fait. Les passagers s'impatientent, le trajet devient pénible pour toute la voiture. La maman ne sait plus quoi faire pour calmer son enfant. Une passagère, habituée des huiles essentielles, finit par se masser le cou et la nuque avec de la lavande officinale et propose à la maman de prendre son bébé dans ses bras de manière à ce que sa tête se trouve au niveau de son cou. En quelques minutes à peine, les hurlements cessent, la voyageuse rend l'enfant à sa mère et le voyage se poursuit sans aucun autre incident.

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de lavande officinale

ACNÉ ★★★

◆ Sur la peau

Appliquez localement 2 gouttes pures si la surface à traiter est petite.

OU

Si elle est étendue, mélangez :

HE de lavande officinale 10 gouttes

HV de noisette 10 gouttes

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange.

AÉROPHAGIE◆ **À avaler**

Déposez 2 gouttes de lavande officinale directement sous la langue ou sur un support (comprimé neutre, c. à c. de miel ou d'huile d'olive) et avalez 3 à 4 fois par jour.

◆ **Sur la peau**

Massez doucement le bas-ventre avec 2 gouttes de lavande officinale pure 3 fois par jour.

AGITATION, ANGOISSE, ANXIÉTÉ ★★◆ **Bain**

Mélangez :

HE de lavande officinale 20 gouttes
HE d'orange douce 20 gouttes
Base pour bain 1 c. à soupe

Lorsque le bain chaud est coulé, versez le tout dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 39 °C pendant 20 minutes.

◆ **Sur la peau**

Massez doucement le plexus solaire avec quelques gouttes de lavande officinale pure. Vous pouvez aussi appliquer 1 ou 2 gouttes sur les tempes et le front.

OU (formule très efficace)

Mélangez :

HE de lavande officinale 2 ml
HE de camomille noble 1 ml
HE de marjolaine 2 ml
HV de noisette 5 ml

Appliquez 4 à 5 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire, la face interne des poignets, le long de la colonne vertébrale et de la voûte plantaire.

◆ **À avaler**

Versez 2 à 3 gouttes de lavande officinale dans une cuillère de miel, que vous pouvez plonger dans un verre d'eau ou une tisane si vous le souhaitez, et avalez lentement.

En cas de crise d'angoisse◆ **À respirer**

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

ARTÉRITE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 6 ml
HE d'hélichryse 6 ml
HV de calophylle 8 ml

Appliquez localement 6 gouttes de ce mélange 4 fois par jour.

ASTHME◆ **À avaler**

Versez 2 à 5 gouttes de lavande officinale dans une cuillère de miel (vous pouvez la plonger dans un verre d'eau ou une tisane si vous le souhaitez) et avalez 2 à 3 fois par jour.

◆ **À respirer**

Laissez diffuser quelques gouttes, à l'aide d'un diffuseur électrique dans les pièces à vivre, 1 heure le matin et 1 heure le soir.

BLENNORRAGIE◆ **En ovules**

Demandez à votre pharmacien de préparer les ovules ou les suppositoires suivants :

HE lavandula angustifolia	75 mg
HE santalum album	20 mg
HE cedrus atlantica	40 mg
HV millepertuis	25 mg

Pour 1 ovule de 3 g ou 1 suppo de 3 g.

Introduisez 1 ovule (ou un suppo) 2 fois par jour pendant 10 jours.

BLEU/CONTUSION◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 5 ml

HE d'hélichryse 5 ml

Appliquez 4 gouttes de ce mélange sur la zone touchée, 5 à 6 fois par jour.

BRONCHITE◆ **À avaler**

Versez 2 à 5 gouttes de lavande officinale dans une cuillère de miel (vous pouvez la plonger dans un verre d'eau ou une tisane de thym si vous le souhaitez) et avalez 2 à 3 fois par jour.

◆ **À respirer**

Laissez diffuser dans les pièces à vivre à l'aide d'un diffuseur électrique.

BRÛLURE ★★ ★◆ **Sur la peau**

— *Si la surface est petite* : appliquez directement de la lavande officinale pure sur la zone lésée. Renouvelez toutes les minutes par tapotements puis espacez petit à petit, au fur et à mesure que la douleur s'estompe.



Lorsque c'est possible, il faut toujours faire couler de l'eau fraîche sur une brûlure pendant au moins 5 minutes afin d'empêcher qu'elle ne s'étende. Sinon (si vous êtes en pleine nature par exemple), tant pis, appliquez directement la lavande.

— *Si la surface est étendue*

Mélangez :

HE de lavande officinale 5 ml

HE de lavande aspic 5 ml

HV de rose musquée 10 ml

Appliquez localement 3 à 8 gouttes de ce mélange, 4 fois par jour pendant 10 jours.



La lavande désinfecte en profondeur et active la cicatrisation de manière remarquable.

CONSTIPATION◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes de lavande directement sous la langue le soir au coucher.

◆ **Sur la peau**

Massez le ventre avec 2 gouttes de lavande pure 1 ou 2 fois par jour (gestes doux, dans le sens des aiguilles d'une montre).

CONTRACTURE MUSCULAIRE, COURBATURE◆ **Sur la peau**

Appliquez 4 à 5 gouttes pures de lavande officinale sur le muscle douloureux et massez légèrement.

COQUELUCHE◆ **À avaler**

Versez 2 à 5 gouttes de lavande officinale dans une cuillère de miel (vous pouvez la plonger dans un verre d'eau ou une tisane si vous le souhaitez) et avalez 2 à 3 fois par jour.

◆ **À respirer**

Laissez diffuser dans les pièces à vivre à l'aide d'un diffuseur électrique.

COUP DE CHALEUR◆ **À appliquer**

Trempez un mouchoir dans de l'eau très froide, arrosez-le de quelques gouttes de lavande et appliquez-le sur le front. Renouvelez aussi souvent que nécessaire.

COUP DE FROID◆ **Bain**

Mélangez :

HE de lavande officinale 20 gouttes

Base pour bain 10 ml

Lorsque le bain chaud (39 °C) est coulé, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau pendant 20 minutes.

GRAMPE◆ **Sur la peau**

Appliquez 4 à 5 gouttes pures de lavande sur le muscle douloureux, et massez légèrement.

CYSTITE◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les ovules ou les suppositoires suivants :

HE lavandula officinalis	75 mg
HE santalum album	20 mg
HE cedrus atlantica	40 mg
HV millepertuis	25 mg

Pour 1 ovule de 3 g ou 1 suppo de 3 g.

Mettez 1 ovule (ou un suppo) 2 fois par jour pendant 10 jours.

DÉMANGEAISONS (toutes régions corporelles) ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 3 ml
HE de menthe poivrée 1 ml
HV de calendula qsp 30 ml

Appliquez 3 à 8 gouttes de ce mélange (selon l'étendue de la surface à traiter) localement, 4 fois par jour.

DÉMANGEAISONS ANALES (et fistules anales) ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 1 goutte
HE de camomille 1 goutte
HV d'amande douce 3 gouttes

Appliquez 3 à 8 gouttes de ce mélange (selon l'étendue de la surface à traiter) localement, 4 fois par jour.

DÉPRESSION◆ **À respirer**

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

+

Diffusez quelques gouttes de lavande officinale dans les pièces à vivre à l'aide d'un diffuseur. Continuez jusqu'à amélioration.

◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes de lavande officinale pure sur les tempes 3 à 4 fois par jour.

+

Mélangez :

HE de lavande officinale 10 ml
HV de noisette 20 ml

Massez le thorax et le plexus solaire avec quelques gouttes de ce mélange. Recommencez plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

DIARRHÉES (infectieuses ou non)◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes de lavande officinale directement sous la langue ou sur un support (comprimé neutre, c. à c. de miel ou d'huile d'olive) et avalez 3 à 4 fois par jour.

◆ **Sur la peau**

Massez doucement le bas-ventre avec 2 gouttes de lavande officinale pure 3 fois par jour.

ECZÉMA SEC ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 1 ml
HV de rose musquée 10 ml

Appliquez localement quelques gouttes de ce mélange 3 à 4 fois par jour. Cette formule est anti-démangeaison et cicatrisante.

ENFANTS ET BÉBÉS

Fièvre – fièvres éruptives – maladies infectieuses

◆ **Pour calmer**

Massez doucement le plexus solaire et la face intérieure de ses poignets avec 1 ou 2 gouttes de lavande pure.

OU avec le mélange suivant (si c'est un tout petit bébé) :

HE de lavande officinale 2 gouttes

HV d'amande douce 1 c. à c.

◆ **Pour traiter** (coliques, infections diverses, troubles du sommeil)

Massez le ventre avec la formule ci-dessus.

ESCARRES

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 6 ml

HE d'hélichryse 6 ml

HV de calophylle 8 ml

Appliquez localement 6 gouttes de ce mélange 4 fois par jour.

FATIGUE

◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes de lavande officinale dans un verre d'eau sucré au miel et avalez 3 fois par jour.

+

◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes de lavande sur les tempes en massages circulaires, 2 à 3 fois par jour.

GALE

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 10 gouttes

HV d'amande douce 10 ml

Appliquez ce mélange entre les doigts et sur toute la surface corporelle 3 à 5 fois par jour, 3 jours de suite.

GAZ (flatulences)

◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes de lavande officinale directement sous la langue le soir au coucher.

◆ **Sur la peau**

Massez le ventre avec 2 gouttes de lavande officinale pure 1 ou 2 fois par jour (gestes doux, dans le sens des aiguilles d'une montre).

GINGIVITE

◆ **Sur la muqueuse**

Mélangez :

HE de lavande officinale 2 ml

HE d'hélichryse 2 ml

HV de rose musquée qsp 10 ml

Appliquez localement (directement sur la gencive), 3 fois par jour quelques gouttes de ce mélange pendant 4 à 7 jours.



La lavande est un bon anesthésique local. En art dentaire, on l'associe avec profit avec l'huile essentielle de girofle.

GRIPPE

◆ **À avaler**

Versez 2 à 5 gouttes de lavande officinale dans une cuillère de miel que vous plongez dans un verre d'eau ou une tisane si vous le souhaitez. Avalez 2 à 3 fois par jour.

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de lavande officinale 5 gouttes

HE d'eucalyptus radié 5 gouttes

HE de ravintsara 5 gouttes

Base pour bains 1 c. à s.

Versez le tout dans un bain chaud (39°), dans lequel vous vous plongerez pendant 20 minutes. Sortez de l'eau sans vous rincer, enveloppez vous dans une serviette chaude, séchez-vous, puis enfiler une robe de chambre et glissez-vous dans le lit, bien au chaud.

◆ **À respirer**

Diffusez dans l'air ambiant à l'aide d'un diffuseur électrique.

HYPERTENSION ★★

◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

HE lavandula angustifolia	25 mg
HE cananga odorata	25 mg

Pour 1 gélule n° 120

Avalez 2 gélules par jour, à midi et au coucher, pendant 1 mois.

◆ **Sur la peau**

Appliquez quelques gouttes de lavande pure sur le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire.

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de lavande officinale 20 gouttes

Base pour bain 10 ml

Lorsque le bain chaud est coulé, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 38°C pendant 20 minutes.

◆ **À respirer**

Diffusez la lavande officinale dans les pièces à vivre à l'aide d'un diffuseur électrique.

POURQUOI CETTE HUILE ESSENTIELLE ?

L'acétate de linalyle, l'un des principes actifs de la lavande, est un régulateur cardiaque.

INSOMNIE (avec stress et anxiété) ★★

◆ **À avaler**

Posez 2 à 3 gouttes de lavande officinale sur un support (comprimé neutre, huile d'olive...) et laissez fondre en bouche juste après le dîner. Renouvelez au coucher.

◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes de lavande officinale pure sur le plexus solaire juste avant le coucher.

◆ **À respirer**



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



Le sommeil surviendra rapidement et sera réparateur.

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de lavande officinale 20 gouttes

Base pour bain 10 ml

Lorsque le bain chaud est coulé, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 39 °C pendant 20 minutes.

MÉLANCOLIE (Voir « Dépression »)

MIGRAINE

◆ **À appliquer**

Trempez un mouchoir dans de l'eau très froide, arrosez-le de quelques gouttes de lavande et de menthe poivrée et appliquez-le sur le front. Renouvelez aussi souvent que nécessaire.

◆ **À respirer**

Diffusez dans les pièces à vivre (chambre, bureau...) quelques gouttes de lavande et de menthe poivrée, de préférence à l'aide d'un diffuseur électrique.

NAUSÉE DE LA FEMME ENCEINTE

◆ **À avaler**



Posez 2 gouttes dans une c. à c. de miel et laissez fondre en bouche. Répétez selon les besoins.



C'est pratiquement le seul cas où l'on peut conseiller l'usage d'une huile essentielle chez la femme enceinte de moins de 3 mois.

NERVOSITÉ, STRESS (Voir « Agitation »)**PALPITATIONS / EXTRASYSTOLES** (Voir « Hypertension »)**PERTES BLANCHES** (leucorrhées)◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les ovules ou les suppositoires suivants :

HE lavandula angustifolia	75 mg
HE santalum album	20 mg
HE cedrus atlantica	40 mg
HV millepertuis	25 mg

Pour 1 ovule de 3 g ou 1 suppo de 3 g.

Introduisez 1 ovule (ou un suppo) 2 fois par jour pendant 10 jours.

◆ **Irrigations vaginales**

Versez 20 gouttes de lavande dans 1 litre d'eau tiède et procédez à des injections vaginales à l'aide d'une poire vaginale. À faire matin et soir au moment de la toilette.

PHLÉBITE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 6 ml

HE d'hélichryse 6 ml

HV de calophylle 8 ml

Appliquez localement 6 gouttes de ce mélange 4 fois par jour.

PIED D'ATHLÈTE◆ **Bain de pieds**

Mélangez :

HE de lavande officinale 3 ml

HE d'arbre à thé 3 ml

Base pour bain 10 ml

Lorsque le bain est coulé, versez ce mélange dans la baignoire (ou baignoire) et plongez-y vos pieds. Profitez de ce moment pendant 20 minutes.

PIQÛRE D'INSECTE (et morsure d'animaux)◆ **Sur la peau**

Appliquez 1 goutte pure de lavande sur la piqûre (ou la morsure). Le soulagement est immédiat.

Désinfecter la piqûre (ou la morsure)

Mélangez :

HE de lavande officinale 5 ml

Alcool à 60° 5 ml

Frictionnez la zone touchée avec quelques gouttes de cette préparation.

PLAIES (petites) ★★◆ **Sur la peau**

Lavez la plaie avec le mélange suivant :

HE de lavande officinale 0,3 ml

Disper 5 ml

Eau 100 ml

Puis appliquez 2 gouttes de lavande officinale pure sur la plaie.

POUX (prévention en cas d'épidémie)◆ **Sur les cheveux**

Versez 10 gouttes de lavande officinale dans votre bouteille de shampooing et utilisez comme d'habitude.

RHUMATISMES◆ **Sur la peau**

Appliquez 4 à 5 gouttes pures de la lavande officinale sur l'endroit douloureux, et massez légèrement.

POURQUOI CETTE HUILE ESSENTIELLE ?

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

SPASMES DIGESTIFS ★★◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes de lavande officinale directement sous la langue ou sur un support (comprimé neutre, c. à c. de miel ou d'huile d'olive) et avalez 3 à 4 fois par jour.



◆ **Sur la peau**

Massez doucement le bas-ventre avec 2 gouttes de lavande officinale pure 3 fois par jour.

SPASMES MUSCULAIRES

◆ **Sur la peau**

Appliquez 4 à 5 gouttes pures de la lavande officinale sur le muscle douloureux et massez légèrement.

SURMENAGE (Voir « Dépression »)

TOUX QUINTEUSE, TUBERCULOSE

◆ **À avaler**

Versez 2 à 5 gouttes de lavande officinale dans une cuillère de miel (vous pouvez la plonger dans un verre d'eau ou une tisane de thym si vous le souhaitez) et avalez 2 à 3 fois par jour.

◆ **À respirer**

Diffusez dans les pièces à vivre à l'aide d'un diffuseur électrique.

TRAC (Voir « Agitation »)

ULCÈRE À LA JAMBE ★★

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 6 ml

HE d'hélichryse 6 ml

HV de calophylle 8 ml

Appliquez localement 6 gouttes de ce mélange 4 fois par jour.



VERTIGES

◆ **À respirer**

Versez 1 goutte de lavande officinale + 1 goutte de menthe sur un mouchoir et respirez.

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de lavande officinale 20 gouttes

HE de menthe poivrée 20 gouttes

Base pour bain 10 ml

Lorsque le bain chaud est coulé, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 39 °C pendant 20 minutes.



Lorsque vous sentez venir le vertige, ouvrez vite votre flacon de lavande et passez-le sous vos narines. Respirez profondément.

ZONA

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de lavande officinale 10 gouttes

HE de ravintsara 10 gouttes

Base pour bain 10 ml

Lorsque le bain chaud est coulé, versez ce mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau à 39 °C pendant 20 minutes. Renouvelez 2 fois par jour jusqu'à la guérison.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lavande officinale 3 ml

HE de niaouli 3 ml

HV de millepertuis 10 ml

Massez le long du nerf douloureux avec 4 à 5 gouttes de ce mélange 3 à 5 fois par jour.

LENTISQUE PISTACHIER (OU MASTIC OU THÉRÉBENTHE)

(*Pistacia lentiscus*)

N° 1 DE LA CIRCULATION

100 % efficace contre...

- ◆ Les congestions (veineuse, lymphatique, prostatique).
- ◆ Les varices, varicosités, hémorroïdes.
- ◆ Les jambes lourdes.
- ◆ Les bourdonnements d'oreille.

Quelques mots de présentation

Lorsqu'on incise l'écorce du lentisque, la résine qui s'écoule s'appelle le mastic (d'où son surnom d'« arbre au mastic »), peut-être en avez-vous entendu parler ? C'est actuellement un traitement de choix en cas d'ulcère de l'estomac. Mais on utilise aussi ses propriétés de « colle » en dentisterie. Dans l'Antiquité, la gomme obtenue par le mastic était employée comme... chewing-gum !

La graine ressemble à notre pistache bien connue, mais elle est trop petite pour être consommée.

À quoi il ressemble ?

C'est un arbrisseau rameux et tordu, à l'écorce brunâtre ou rougeâtre, haut d'environ 1 mètre. Ses feuilles glabres (lisses), lancéolées (comme des fers de lance) sont groupées par 8.

Le lentisque pistachier pousse sur des sols légers et sablonneux proches des plages de Méditerranée. On le croise donc surtout en Sardaigne, en Provence, au Maroc, mais il peut s'aventurer jusqu'aux Canaries et arpenter les côtes d'Asie et d'Afrique !

Quelques mots sur son huile

Extraite des rameaux feuillés par un entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de lentisque est fluide ou légèrement visqueuse, de couleur brun-verdâtre. Son odeur balsamique caractéristique, pénétrante et rémanente, ne plaît pas à tous. Elle coûte cher parce que les rendements sont faibles : 100 kg de lentisque ne fournissent que 15 à 25 ml d'huile essentielle.

On la connaît déjà ?

En cuisine, non. Mais le lentisque est employé depuis longtemps dans le cadre de massages et de drainage lymphatique, avec un succès sans égal.

Propriétés de l'huile essentielle de lentisque pistachier

- ◆ C'est une huile essentielle décongestionnante veineuse, lymphatique et prostatique inégalable.
- ◆ Désinfiltrante, elle est indiquée dans tous les troubles où l'on « gonfle ».
- ◆ Phlébotonique, elle favorise la circulation dite « de retour » (du bas en haut, vers le cœur).
- ◆ Elle est antispasmodique.
- ◆ Lorsqu'on la respire, elle facilite la réalisation de nos ambitions et permet d'acquérir une certaine puissance, un peu comme le laurier.

Modes d'utilisation

Usage interne

La voie orale est peu recommandée : ce n'est pas la plus intéressante pour cette huile essentielle, loin s'en faut. Mais elle peut être conseillée pour renforcer le traitement externe. Dans ce cas, il faut compter 2 gouttes pures sous la langue 3 fois par jour – ou diluées dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, ou encore sur un comprimé neutre.

La voie vaginale (ovules) est un peu plus intéressante.

On obtient de bons résultats avec la voie rectale (suppositoires).

Usage externe

C'est la voie d'administration royale, les résultats sont exceptionnels. Pensez à toujours bien diluer l'huile essentielle : 2 gouttes de lentisque pour 2 gouttes d'huile végétale.

Voie respiratoire

Les résultats obtenus par l'olfaction sont concluants. Une voie d'administration non négligeable mais qui ne remplace en aucun cas l'application cutanée !



Les terpènes, principaux éléments actifs de l'huile essentielle de lentisque, sont malheureusement souvent irritants pour la peau si on l'applique pure.

- ◆ Veillez à toujours la diluer dans 50 % d'huile végétale.
- ◆ Il faut se limiter à des applications localisées et limitées dans le temps.

Si malgré tout une irritation survient, apaisez-la à l'aide d'huile végétale de calendula.

Contre-indications

L'huile essentielle de lentisque est contre-indiquée :

- aux femmes enceintes jusqu'au 4^e mois de grossesse ;
- pure en application sur la peau.

Marie et ses bourdonnements d'oreille

Sans raison évidente Marie a commencé à souffrir de bourdonnements d'oreille, insupportables et sans aucune vraie amélioration malgré de nombreuses consultations et prescriptions. Des cures de ginkgo biloba ont bien apporté un certain soulagement, mais c'était encore insuffisant. En associant le ginkgo à la formule que vous trouverez ci-après, Marie affirme être bien plus sereine, apaisée. Les bourdonnements d'oreille ont considérablement diminué au point qu'elle les oublie très souvent. Toutes les personnes qui souffrent d'acouphènes mesureront l'importance du progrès...

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de lentisque pistachier**BOURDONNEMENTS D'OREILLE ★★★****◆ Sur la peau**

Mélangez :



HE de lentisque pistachier 1 goutte

HE de cyprès 2 gouttes

HV de calophylle qsp 10 ml

Appliquez 2 fois par jour quelques gouttes de ce mélange autour de l'oreille atteinte, pendant 5 à 10 jours.

CELLULITE ★★★**◆ Sur la peau**

Mélangez :



HE de lentisque pistachier 24 ml

HE d'hélichryse italienne 6 ml

HE de gaulthérie 10 ml

HE de cyprès 10 ml

HV d'arnica qsp 100 ml

Appliquez 3 fois par jour localement en massages quelques gouttes de ce mélange pendant 20 jours. Arrêtez pendant 10 jours puis poursuivez le traitement autant de temps que vous le voulez à raison de 2 applications par jour, 10 jours par mois.

POURQUOI CE MÉLANGE ?

Il permet d'agir sur tous les fronts : hormonal, circulatoire et inflammatoire. Toutes ces composantes se liquent pour former la cellulite. Lutter uniquement sur la circulation serait beaucoup moins efficace !

CONGESTION OVARIENNE ET UTÉRINE ★★◆ **En ovules**

Demandez à votre pharmacien de préparer les ovules suivants :

	Adulte
HE pistacia lentiscus	100 mg
HE cupressus sempervirens	50 mg
HE mentha piperita	50 mg
HV millepertuis	10 mg

Insérez 1 ovule dans le vagin chaque soir pendant 20 jours.

POURQUOI CE MÉLANGE ?

Le cyprès (cupressus) est un remarquable tonique veineux tandis que la menthe poivrée est un excellent antalgique.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lentisque pistachier 5 ml

HV de calophylle 5 ml

Appliquez localement, sur la zone pelvienne, quelques gouttes de ce mélange 2 à 3 fois par jour.

DRAINAGE LYMPHATIQUE◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lentisque pistachier 5 ml

HE d'hélichryse italienne 5 ml

HV de noisette 20 ml

Demandez à votre kinésithérapeute d'utiliser cette huile lorsqu'il vous massera.

HÉMORROÏDES (externes et internes) ★★◆ **En suppositoires**

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte
HE pistacia lentiscus	40 mg
HE helichrysum italicum	10 mg
HE cupressus sempervirens	30 mg
HE lavandula spica	40 mg
HV calophyllum inophyllum	30 mg

Insérez 1 suppositoire 2 fois par jour pendant 3 à 7 jours.

◆ **Sur la muqueuse**

Mélangez :

HE de lentisque pistachier 1 ml

HE d'hélichryse italienne 1 ml

HE de cyprès 1 ml

HE de lavande aspic 1 ml

HV de calophylle 10 ml

Appliquez localement matin et soir après la toilette + 1 fois après chaque selle, soit 3 à 7 applications par jour.



Le soulagement intervient dans les 10 minutes qui suivent l'application liquide + l'intromission du suppositoire. Rapide et performant !

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 2 fois par jour.

JAMBES LOURDES ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lentisque pistachier 3 ml

HE d'hélichryse italienne 3 ml

HE de cyprès 3 ml
 HE de menthe poivrée 3 ml
 HV de calophylle qsp 100 ml

Appliquez localement, sur les jambes, 1 à 3 fois par jour en partant toujours du bas (chevilles) pour remonter vers le haut (genoux).

+

◆ À avaler

Posez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

OU (plus complet)

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :



	Adulte
HE pistacia lentiscus	25 mg
HE cupressus sempervirens	25 mg

Pour 1 gélule n° 60

Avalez une gélule 3 fois par jour pendant 20 jours.

PROSTATITE CONGESTIVE ★★★

◆ En suppositoires

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :



	Adulte
HE pistacia lentiscus	35 mg
HE cupressus sempervirens	30 mg
HE helichrysum italicum	25 mg

Insérez 1 suppositoire matin et soir pendant 20 jours, arrêtez pendant 7 jours puis recommencez.

OU

Administrez 3 suppositoires par jour pendant 15 jours.

POURQUOI CE MÉLANGE ?

Le cyprès est un remarquable tonique veineux tandis que l'hélichryse lutte contre la stagnation sanguine et lymphatique. Les 3 huiles essentielles de cette formule, lentisque en tête, luttent à la fois contre l'inflammation et la congestion.

+

◆ À avaler

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE pistacia lentiscus	40 mg
HE cupressus sempervirens	30 mg
HE helichrysum italicum	30 mg

Avalez une gélule 3 fois par jour pendant 3 semaines, arrêtez 1 semaine et recommencez.

ULCÈRE GASTRIQUE ET DUODÉNAL

◆ À avaler

Mélangez :

HE de lentisque pistachier 1 goutte
 HV de calophylle 20 gouttes
 HV de rose musquée 40 ml

Prenez une c. à c. de ce mélange 2 fois par jour avant les repas pendant 5 jours, puis ensuite 1 fois par jour pendant 10 jours.

ULCÈRE VARIQUEUX ★★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de lentisque pistachier 3 ml
 HE de laurier noble 2 ml
 HE d'hélichryse italienne 3 ml
 HV de calophylle 5 ml
 HV de millepertuis 5 ml
 HV de germe de blé qsp 100 ml

Le soulagement intervient dans les 10 minutes qui suivent l'application de quelques gouttes du mélange.

Après avoir lavé la plaie, appliquez localement 3 à 4 fois par jour (donc 3 à 4 nettoyages de plaie chaque jour également).



POURQUOI DE L'HUILE DE GERME DE BLÉ EN GRANDE QUANTITÉ ?

Parce qu'elle renferme des vitamines A et E, propices à la cicatrisation.

VARICES ★★☆☆◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de lentisque pistachier 3 ml

HE d'hélichryse italienne 3 ml

HE de cyprès 3 ml

HE de menthe poivrée 3 ml

HV de calophylle qsp 100 ml

Appliquez localement, sur les jambes, 1 à 3 fois par jour en partant toujours du bas (chevilles) pour remonter vers le haut (genoux).

+

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

OU (plus complet)

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE pistacia lentiscus	25 mg
HE cupressus sempervirens	25 mg

Pour 1 gélule n° 60.

Avez une gélule 3 fois par jour pendant 20 jours.



MARJOLAINE

(MARJOLAINE À COQUILLE OU MARJOLAINE DES JARDINS)

*(Origanum majorana)***L'AMIE DES NERFS****100 % efficace contre...**

- ◆ Toutes les maladies d'origine nerveuse : « blocages », douleurs au plexus, troubles digestifs, sécheresse des muqueuses et des yeux, palpitations...

Quelques mots de présentation

Si on en croit la légende, c'est la déesse Aphrodite qui, spécialisée dans les choses de l'Amour, a parfumé cette plante en touchant simplement ses feuilles. La marjolaine a marqué de son empreinte odorante les grandes pages de l'Histoire puisqu'elle était déjà cultivée dans l'Égypte des Pharaons. Mais du temps des Romains et des Grecs, elle couronnait aussi la tête des jeunes mariés, à qui elle était supposée porter bonheur et favoriser la conception. Ces Anciens lui attribuaient cependant déjà des vertus parfaitement reconnues aujourd'hui : les douleurs articulaires et musculaires étaient traitées à la marjolaine. Mais rendons à César... ce sont bien les Romains qui mirent le doigt sur son indication la plus spectaculaire : le soulagement des maux d'estomac.

À quoi elle ressemble ?

Originnaire d'Afrique du Nord et d'Égypte, la marjolaine pousse dans le bassin méditerranéen, principalement en France, en Espagne et en Hongrie. Ce sous-arbrisseau vivace de 50 à 60 cm de hauteur apprécie les sols légers et chauds, les jardins (d'où son second petit nom) pier-

reux ainsi que les sols drainés tels que les coteaux. Dès que l'on froisse ses feuilles ovales, opposées, duveteuses, de couleur gris-vert à vert foncé, elles dégagent un arôme puissant, sucré, épicé, très agréable. Ses petites fleurs, dans les tons blancs à mauves, s'épanouissent en juillet. Groupées en inflorescences compactes, veloutées, elles sont presque cachées parmi les feuilles. Les bractées, feuilles à la base desquelles se développeront les fleurs, sont en forme de coquilles florales, d'où son nom le plus commun. Ses fruits sont des akènes, c'est-à-dire que leur graine n'est pas soudée au péricarpe, scindés en 4 parties.

Quelques mots sur son huile

Extraite des fleurs par un entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de marjolaine est fluide et mobile, pâle ou jaunâtre voire légèrement ambrée. Son odeur est très douce, chaude, apaisante, fine et délicate. Sa saveur est chaude et légèrement épicée.

100 kg de fleurs fournissent environ 300 ml d'huile essentielle.

Ne confondez pas avec la marjolaine d'Espagne qui est en réalité un thym (*thymus mastichina*), irritant pour la peau et dont les propriétés n'ont strictement aucun rapport.

On la connaît déjà ?

On peut être tenté de confondre origan et marjolaine, mais les cuisiniers, eux, ne s'y trompent pas. Ces deux plantes ont beau être proches, le parfum du premier est lié à sa teneur en thymol (thym), dont la marjolaine est totalement dépourvue.

Avec l'origan, la sarriette, le romarin et le thym, la marjolaine entre dans la composition de base des Herbes de Provence, auxquelles on est naturellement libéré d'ajouter toute autre herbe assortie, pourquoi pas la lavande...

PARFUMER SES VÊTEMENTS

Il faut que l'on place le correspondant sachet de lavande dans votre armoire à linge pour en parfumer les draps et les vêtements, ainsi qu'une tranchée de marjolaine.

Propriétés de l'huile essentielle de marjolaine

- ◆ Elle soulage les troubles nerveux et leurs répercussions sur le corps. Voici une liste non exhaustive des maux dont l'origine peut être nerveuse (troubles psychosomatiques), avec les sphères concernées.
 - Cardio-vasculaire : hypertension artérielle, accélération du rythme cardiaque (tachycardie).
 - Pulmonaire : difficultés respiratoires, asthme nerveux et même asthme allergique.
 - Digestive : ulcère, douleurs à l'estomac, colite. La marjolaine favorise de façon parfois spectaculaire la digestion stomacale.
 - Sexuelle : excitation excessive, obsession. La marjolaine est anti-aphrodisiaque.
 - Neuropsychique : anxiété, stress, sensation d'oppression. À la fois neurotonique et tranquillisante, on dit que la marjolaine est un sympathicotonique puissant, c'est-à-dire qu'elle diminue la pression artérielle et dilate les vaisseaux sanguins.
 - Douleurs : douleurs rhumatismales, névralgies. La marjolaine est antidouleur et antispasmodique.
- ◆ Elle calme les symptômes liés à la spasmophilie.
- ◆ Elle est utile en cas d'hyperthyroïdie.
- ◆ Elle lutte contre les infections respiratoires.
- ◆ C'est un anti-infectieux général, une puissante huile essentielle antibactérienne et antifongique (antichampignons). Elle est efficace contre :
 - le staphylocoque doré, responsable de multiples infections telles que l'anthrax ou les furoncles ;
 - le pneumocoque, à l'origine de maladies pulmonaires telles que la pneumonie ;
 - le colibacille, impliqué dans certaines maladies digestives.



De nombreux troubles sont à l'évidence d'origine nerveuse, mais ce n'est pas automatiquement le cas ! Seul votre médecin pourra vous affirmer que votre hypertension est bien liée au stress ou que votre rythme de vie trépidant est bien à l'origine de vos douleurs à l'estomac. Une consultation est indispensable pour poser un diagnostic précis.

Modes d'utilisation

Usage interne

La voie orale est la voie d'administration recommandée pour tous les problèmes nerveux. Il faut compter 2 gouttes pures sous la langue 2 à 3 fois par jour – ou diluées dans du miel, de l'huile d'olive, une infusion chaude ou encore sur un comprimé neutre. Mais les voies vaginales (ovules) et rectales (suppositoires) sont encore plus efficaces.

Usage externe

C'est l'une des voies d'administration les plus spectaculaires. On peut l'appliquer pure sur la peau s'il s'agit d'une petite surface, mais mieux vaut la diluer à 50 % dans de l'huile végétale (de noisette ou de calophylle par exemple), surtout chez l'enfant ou si la peau est trop sensible. On l'applique alors sur la voûte plantaire, sur les faces internes des poignets, sur le plexus solaire ou encore sur une zone douloureuse précise (l'estomac par exemple).

Voie respiratoire

C'est peut-être la meilleure façon de bénéficier des propriétés de cette huile essentielle. On utilise soit un diffuseur, soit simplement un mouchoir sur lequel on dépose quelques gouttes que l'on respire profondément.

La voie endonasale (1 goutte sur une mèche de coton que l'on maintient en place dans la narine) est recommandée pour certaines indications (palpitations, hypertension artérielle, blocage du plexus).

Contre-indications

Cette huile essentielle ne possède pas de contre-indication mais, utilisée pure, elle peut éventuellement irriter les peaux sensibles. Dans ce cas, mieux vaut la diluer à 50 % dans une huile végétale.

Philippe, artiste anxieux

Nous laissons la parole à Philippe, utilisateur convaincu : "Je suis musicien, assez introverti et sensible. Souvent, sous l'effet du stress, je digère difficilement, j'ai très mal à l'estomac. Sans compter que je ne mange pas toujours équilibré : oui c'est vrai, j'adore les frites, les travers de porc et le Coca.

Jusqu'à présent, j'ai accepté que mon estomac se plaigne, comme une fatalité. Cela fait 40 ans que ça dure alors j'ai pris l'habitude ! Mais récemment, une amie m'a conseillé de mettre quelques gouttes de marjolaine sur le ventre, à la hauteur de l'estomac, dès que je commence à ressentir les brûlures et les lourdeurs. C'est extraordinaire, comme magique : j'ai l'impression que mon estomac devient instantanément tout léger. Une sensation à chaque fois renouvelée ! Je ne sors plus sans ma marjolaine".

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de marjolaine

AÉROPHAGIE

◆ À avaler

Posez 1 goutte de marjolaine dans une petite c. à c. d'huile d'olive et laissez fondre en bouche avant ou après les 3 repas, pendant 20 jours.

◆ Sur la peau

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures.

◆ À respirer

Posez 2 gouttes sur la face interne du poignet et respirez.

ARTHROSE

◆ Sur la peau

Massez localement avec 4 à 6 gouttes pures 3 fois par jour.

Si la peau est sensible ou que la zone d'application est étendue, mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 2 ml

HE de gaulthérie 2 ml

HV d'arnica ou de millepertuis 6 ml

Appliquez localement 4 à 6 gouttes de ce mélange 3 fois par jour.

ASTHME NERVEUX OU ALLERGIQUE ★★

◆ Sur la peau

Appliquez 6 gouttes pures sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale. Répétez toutes les 15 minutes en cas de crise.

Si la peau est sensible, mélangez :

- HE de marjolaine à coquilles 2 ml
- HE de camomille romaine 1 ml
- HE d'estragon 2 ml
- HV de noisette 5 ml



Appliquez 6 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale. Répétez toutes les 15 minutes en cas de crise.

◆ À avaler

Posez 2 gouttes sur une petite c. à c. d'huile d'olive ou un comprimé neutre et laissez fondre en bouche matin et soir.

◆ En suppositoire

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte	Enfant
HE <i>origanum majorana</i>	40 mg	30 mg
HE <i>chamaemelum nobile</i>	20 mg	20 mg
HE <i>ammi visnaga</i> (khella)	20 mg	10 mg

Prévention : introduisez 1 suppositoire le soir.

Crise : mettez 1 suppositoire toutes les heures (maximum 4 par jour).



La khella est l'huile essentielle indispensable pour lutter contre l'asthme. Les asthmatiques devraient tous en avoir un flacon chez eux !

CANDIDOSE VAGINALE

◆ À avaler

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

HE <i>origanum majorana</i>	25 mg
HE <i>melaleuca alternifolia</i>	25 mg

Pour 1 gélule GR (gastro-résistante) n° 60

Prenez 1 gélule 3 fois par jour pendant 20 jours.

◆ Voie vaginale

Demandez à votre pharmacien de préparer les ovules suivants :

HE <i>origanum majorana</i>	150 mg
HE <i>melaleuca alternifolia</i>	150 mg

Introduisez dans le vagin 1 ovule le soir pendant 20 jours. Arrêtez 10 jours puis renouvelez si nécessaire.

COLITE

◆ À avaler

Posez 1 goutte de marjolaine dans une petite c. à c. d'huile d'olive et laissez fondre en bouche avant ou après les 3 repas, pendant 20 jours.

◆ Sur la peau

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures.

◆ À respirer

Posez 2 gouttes de marjolaine sur la face interne du poignet et respirez.

CONTRACTURE MUSCULAIRE, CRAMPE (lumbago, sciatique, rhumatismes)

◆ À avaler

Posez 2 gouttes dans une petite c. à c. d'huile d'olive, ou directement sous la langue (sans support) et laissez fondre en bouche 3 fois par jour.

◆ Sur la peau

Mélangez :

- HE de marjolaine à coquilles 5 ml
- HE de gaulthérie 5 ml
- HE d'estragon 5 ml
- HV d'arnica 15 ml

Massez localement à l'aide de quelques gouttes de ce mélange, 3 fois par jour.

DIARRHÉE (liée au stress, entérocolite infectieuse – colibacille ou staphylocoque – Maladie de Crohn...)

◆ À avaler

Posez 1 goutte de marjolaine dans une petite c. à c. d'huile d'olive et laissez fondre en bouche avant ou après les 3 repas, pendant 20 jours.

◆ **Sur la peau**

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures.

DOULEURS RHUMATISMALES

◆ **Sur la peau**

Massez localement avec 4 à 6 gouttes pures 3 fois par jour.
Si la peau est sensible ou que la zone d'application est étendue, mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 2 ml

HE de gaulthérie 2 ml

HV d'arnica ou de millepertuis 6 ml

Appliquez localement 4 à 6 gouttes de ce mélange 3 fois par jour.

ESTOMAC (toutes douleurs sur terrain nerveux) ★★★

Excès d'acide chlorhydrique, ulcère, renvois (dyspepsie)...

◆ **À avaler**



Posez 1 goutte de marjolaine dans une petite c. à c. d'huile d'olive et laissez fondre en bouche avant ou après les 3 repas, pendant 20 jours.

◆ **Sur la peau**

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures.

◆ **À respirer**

Posez 2 gouttes sur la face interne du poignet et respirez.

FATIGUE (physique et mentale) ★★★

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes pures de marjolaine sous la langue 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez pendant 1 semaine et renouvelez si besoin.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 5 ml

HV de calophylle 5 ml

Massez le long de la colonne vertébrale 2 fois par jour.

HOQUET

◆ **À avaler**

Posez 1 goutte de marjolaine dans une petite c. à c. d'huile d'olive et laissez fondre en bouche avant ou après les 3 repas, pendant 20 jours.

◆ **Sur la peau**

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures.

◆ **À respirer**

Posez 2 gouttes sur la face interne du poignet et respirez.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE ★★★

◆ **Sur la peau**

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures de marjolaine 2 à 3 fois par jour.

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes sur une petite c. à c. d'huile d'olive ou un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 10 jours puis renouvelez si nécessaire.



Consultez afin de vérifier que votre hypertension est liée à des troubles nerveux.

HYPERTHYROÏDIE

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes de marjolaine sur un support (1 petite c. à c. d'huile d'olive ou 1 comprimé neutre) et laissez fondre en bouche 2 fois par jour pendant 20 jours.



Un contrôle biologique des hormones thyroïdiennes est bien sûr indispensable. Consultez votre médecin endocrinologue.

INSOMNIE (légère)◆ **Bain**

Mélangez :

HE de marjolaine 10 gouttes

Base pour bain 10 ml

Le soir avant le coucher, faites couler un bain chaud (39°C). Versez votre mélange dans la baignoire et plongez-vous dans l'eau pendant 20 minutes.

◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

HE origanum majorana	35 mg
HE lavandula angustifolia	35 mg

Pour 1 gélule n° 30. À renouveler.

Avez 1 gélule au dîner et 1 au coucher.

NAUSÉES, VOMISSEMENTS (y compris mal des transports)◆ **À avaler**

Posez 1 goutte de marjolaine dans une petite c. à c. d'huile d'olive et laissez fondre en bouche avant ou après les 3 repas, pendant 20 jours.

◆ **Sur la peau**

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures.

◆ **À respirer**

Posez 2 gouttes sur la face interne du poignet et respirez.

NÉVRALGIE◆ **Sur la peau**

Massez localement avec 4 à 6 gouttes pures de marjolaine 3 fois par jour. Si la peau est sensible ou que la zone d'application est étendue, mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 2 ml

HE de gaulthérie 2 ml

HV d'arnica ou de millepertuis 6 ml

Appliquez localement 4 à 6 gouttes de ce mélange 3 fois par jour.

PALPITATIONS ★★★◆ **Sur la peau**

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures de marjolaine 2 à 3 fois par jour.

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes sur une petite c. à c. d'huile d'olive ou un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 10 jours puis renouvelez si nécessaire.



Pour encore plus d'efficacité, vous pouvez associer à la marjolaine l'ylang-ylang et la lavande vraie. Dans ce cas, préparez votre mélange dans 1 flacon de 15 ml à raison de 5 ml de chaque huile essentielle. Puis prélevez 2 gouttes de cette formule que vous avalez, selon les mêmes modalités que celles décrites plus haut (déposez sur un comprimé neutre par exemple).



Les palpitations sont d'origine nerveuse dans l'immense majorité des cas. Mais si les vôtres ne cèdent pas rapidement avec les huiles essentielles, il faut consulter.

RHUMATISMES MUSCULAIRES◆ **Sur la peau**

Massez localement avec 4 à 6 gouttes pures de marjolaine 3 fois par jour.

Si la peau est sensible ou que la zone d'application est étendue, mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 2 ml

HE de gaulthérie 2 ml

HV d'arnica ou de millepertuis 6 ml

Appliquez localement 4 à 6 gouttes de ce mélange 3 fois par jour.

SPASMOPHILIE ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 1 goutte

HE d'estragon 1 goutte

Massez le plexus solaire avec ces 2 gouttes pures, 3 fois par jour.



Une supplémentation en magnésium marin et en calcium est vivement conseillée : les huiles essentielles ne rétabliront pas l'équilibre en ces deux minéraux, pivot du traitement.

TOUX SPASMODIQUE (Voir aussi « Troubles respiratoires »)◆ **À avaler**

Mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 1 goutte

HE de cyprès 1 goutte

Posez ces 2 gouttes sur une petite c. à c. d'huile d'olive ou un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 3 à 5 fois par jour pendant 4 à 6 jours.

**SPÉCIAL ENFANT**

Mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 10 ml

Sirop de fraise ¼ de litre

Faites absorber à l'enfant 1 c. à c. 4 à 6 fois par jour pendant 4 à 6 jours.

TROUBLES DIGESTIFS D'ORIGINE NERVEUSE ★★★◆ **À avaler**

 Posez 1 goutte de marjolaine dans une petite c. à c. d'huile d'olive et laissez fondre en bouche avant ou après les 3 repas, pendant 20 jours.

◆ **Sur la peau**

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures.

◆ **À respirer**

Posez 2 gouttes sur la face interne du poignet et respirez.

TROUBLE DU RYTHME (cœur) ★★★ Arythmies, extrasystoles, tachycardie, troubles cardiaques◆ **Sur la peau**

Massez le plexus solaire avec 2 gouttes pures de marjolaine 2 à 3 fois par jour.

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes sur une petite c. à c. d'huile d'olive ou un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 10 jours puis renouvelez si nécessaire.



Pour encore plus d'efficacité, vous pouvez associer à 1 goutte de marjolaine 1 goutte d'ylang-ylang et 1 goutte de lavande vraie.



Il faut toujours consulter pour vérifier l'absence d'une maladie grave.

TROUBLES NERVEUX ★★★**Agitation, agressivité, excitation, nervosité, vertiges**◆ **Sur la peau**

Posez 2 gouttes pures de marjolaine sous la voûte plantaire, le plexus solaire, la face interne des poignets et dans les narines.

OU

◆ **À respirer**

Posez 2 gouttes sur un mouchoir et respirez.

OU

◆ **Sur la peau et à respirer**

Mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 5 ml

HE de lavande vraie 2 ml

HE de camomille noble 0,5 ml

HV de calophylle 15 ml

 Utilisez selon les mêmes modalités que ci-dessus.

Angoisse, anxiété, dépression, examen (trac, préparation), phobie, stress

◆ **À avaler**

Posez 2 gouttes pures de marjolaine sous la langue au moment « critique ». C'est particulièrement efficace pour lever une sensation d'oppression.

+ (traitement de fond)

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

HE origanum majorana	35 mg
HE lavandula angustifolia	35 mg

Pour 1 gélule n° 30.

Avalez 1 gélule 3 fois par jour pendant les repas.

Vous pouvez associer :

◆ **À respirer et sur la peau**

Mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 2 ml

HE de camomille noble 1 ml

HV de noisette 15 ml

Placez 2 gouttes sur la face interne des poignets et respirez 3 fois par jour.

+

Massez le plexus solaire, la plante des pieds et le bas du dos avec quelques gouttes de ce mélange.

◆ **Sur la peau**

Posez 4 gouttes pures sur la voûte plantaire, le plexus solaire, la face interne des poignets. À répéter selon les besoins.

TROUBLES RESPIRATOIRES (Voir aussi « Toux spasmodique »)

Bronchite, coqueluche, otite, rhinite, rhinopharyngite, rhume, sinusite.

◆ **À avaler**

Mélangez :

HE de marjolaine à coquilles 1 goutte

HE de ravintsara 1 goutte

Posez ces 2 gouttes sur une petite c. à c. d'huile d'olive ou un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 4 fois par jour pendant 10 jours.

TROUBLES SEXUELS (hyperexcitation) ★★

Exaltations, obsessions sexuelles, excès d'excitation sexuelle, érotomanie.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :



HE de marjolaine à coquilles 3 ml

HE de camomille noble 2 ml

HV de noisette 5 ml

Appliquez 4 à 5 gouttes de ce mélange sous la voûte plantaire ou le plexus solaire. À répéter selon les besoins.

ULCÈRE (Voir « Estomac »)

MENTHE POIVRÉE

(*Mentha piperita*)

L'ANTIDOULEUR

100 % efficace contre...

- ◆ Les chocs.
- ◆ Les douleurs.
- ◆ Les troubles digestifs.
- ◆ La mauvaise haleine.

Quelques mots de présentation

L'histoire de la menthe est aussi riche que celle des Hommes ! Cette plante bien verte et très odorante hantait déjà les tombeaux égyptiens mille ans avant J.-C. et on retrouve sa trace dans le plus vieux texte médical du monde, l'*Ebers Papyrus*, où il est écrit que « la menthe est un calmant pour l'estomac ». Mais tous les thérapeutes du monde font appel à ses propriétés digestives : Âyurveda (médecine indienne), médecine chinoise, Grecs et Romains... même Sainte Hildegarde de Bingen, célèbre herboriste du Moyen Âge, recommande la menthe contre la mauvaise digestion et la goutte.

Elle est aujourd'hui très largement utilisée dans les industries alimentaire, cosmétique et pharmaceutique. Et les restaurants qui proposent un petit bonbon à la menthe en fin de repas (souvent avec l'addition...) ne font que pérenniser une tradition ancestrale qui consistait à sucer un brin de menthe pour favoriser la digestion.

À quoi elle ressemble ?

Vous avez forcément déjà vu un bouquet de menthe, ne serait-ce qu'au marché, chez votre primeur. C'est une plante de 70 à 90 cm de haut dont les feuilles sont aiguës, lancéolées, pointues, dentelées et ovales.

Elle est cultivée un peu partout dans le monde mais on retrouve surtout la variété « menthe poivrée » dans les zones tempérées. Il est intéressant de noter que la quantité et la qualité de l'huile essentielle obtenue diffèrent fortement en fonction des sols. Les États-Unis sont les premiers producteurs de la planète, suivis par la Russie, la Chine et l'Angleterre. La France est l'un des pays qui en produit le moins... mais c'est la meilleure du monde ! C'est que la menthe a besoin d'un certain nombre de paramètres pour s'épanouir à son aise. Sol humide et riche, lumière, exposition au soleil : ses exigences sont peu nombreuses mais impératives.

Quelques mots sur son huile

Son odeur fraîche, agréable, très forte, est caractéristique du menthol. Sa saveur est brûlante, poivrée, piquante, puissante, très rafraîchissante. Elle laisse derrière elle une sensation de fraîcheur et, même, d'anesthésie. Extraite des sommités fleuries, elle offre une bonne « rentabilité », parce que la plante en renferme naturellement beaucoup. C'est pourquoi elle est si peu chère. 100 kg de menthe fournissent 2 litres d'huile essentielle.

Cette plante est l'une des rares à concentrer 100 % de ses propriétés dans son huile essentielle.

On la connaît déjà ?

On utilise différents types de menthe en cuisine, mais il s'agit généralement des feuilles entières et non de l'huile essentielle. Son usage culinaire est varié puisqu'elle entre dans la composition de pâtisseries, bonbons, entremets, flans, boissons, liqueurs... ainsi que dans certaines préparations salées à base de viande (elle se marie bien avec le veau et l'agneau), de salade ou de fromage de chèvre.

Mais la menthe est surtout servie en infusion après le dîner. On croit alors souvent, à tort, qu'elle aide à dormir, alors qu'elle favorise en fait la digestion du repas. Et le thé à la menthe est sans aucun doute l'une des boissons les plus célèbres !



La vraie recette du thé à la menthe

Pour 1 personne

Dans de l'eau frémissante (non bouillante), faites infuser 1 cuillère à café de thé vert, 1 à 2 tiges de menthe fraîche (ou 2 gouttes d'huile essentielle), 1 petite cuillère à café de sucre de canne. C'est prêt !

Propriétés de l'huile essentielle de menthe poivrée

- ◆ La menthe décongestionne le foie, stimule son activité, aide à reconstituer les cellules hépatiques.
- ◆ Elle draine les organes d'élimination (foie, reins, intestins) pour détoxifier l'organisme.
- ◆ Elle est cholagogue et cholérétique, c'est-à-dire qu'elle active la sécrétion et la chasse des sels biliaires.
- ◆ Elle stimule le pancréas.
- ◆ Elle lutte contre les vomissements.
- ◆ Elle est anti « maux d'estomac ».
- ◆ Elle aide à digérer.
- ◆ Elle est antispasmodique (douleurs à l'estomac et au côlon).
- ◆ Elle ouvre l'appétit.



L'huile essentielle de menthe est LA réponse aromatique à la douleur. Elle s'emploie comme contrecoup immédiat dans les traumatismes sans plaies et sur les zones d'étendue limitée.

C'est un vrai médicament d'urgence qui doit se trouver dans la pharmacie familiale des premiers secours.

Appliquez sur-le-champ, dès le choc physique (ou nerveux) : la douleur est stoppée nette. Le bleu consécutif à l'agression sera très réduit, voire inexistant. L'effet est ultra-rapide et durable, n'induit pas de réaction inflammatoire ni de retour à la douleur plus intense (classique avec un anesthésique local comme la xylocaïne).

- ◆ Elle est anti-infectieuse et antibactérienne. Antiseptique général, surtout intestinal, c'est un puissant bactéricide.
- ◆ Elle décongestionne le nez.
- ◆ Elle lutte aussi contre la congestion de la prostate.
- ◆ Elle est anti-inflammatoire urinaire et intestinale.
- ◆ C'est un très puissant antidouleur : son effet réfrigérant intense la rend indispensable en application locale après un choc. En fait, elle est analgésique ET anesthésiante (c'est-à-dire qu'elle supprime ou atténue la sensibilité à la douleur et ce par divers moyens, notamment par vasoconstriction) et antalgique (qui calme la douleur).
- ◆ Elle calme très efficacement les démangeaisons.
- ◆ Elle tue les virus et empêche de les attraper. Elle est donc viricide et antivirale.
- ◆ Elle élimine les vers.
- ◆ Elle lutte contre les champignons.
- ◆ Elle est apaisante, rafraîchissante ou... réchauffante, selon les besoins.
- ◆ Elle aide à réguler le rythme cardiaque en s'opposant aux palpitations. Mais c'est aussi un tonique cardiaque notoire : elle est hypertensive et vaso-constrictrice.

REMARQUE

À fortes doses, elle peut empêcher de dormir.

- ◆ Elle fait baisser la fièvre.
- ◆ Elle participe à la régulation ovarienne et aide à faire venir les règles.
- ◆ Chez les femmes venant d'accoucher ou souhaitant cesser d'allaiter, elle empêche la montée de lait.
- ◆ Elle éloigne les moustiques.
- ◆ C'est un bon stimulant général, nerveux et sexuel. C'est même un léger aphrodisiaque qui favorise la force virile.
- ◆ À faibles doses, elle aide à se « dépasser » face à certaines incompréhensions vis-à-vis des événements, pas toujours cohérents, de l'existence. Mais attention ! À doses élevées, la menthe est carrément stupéfiante.

Modes d'utilisation

Usage interne

C'est le mode d'utilisation classique pour lutter contre les troubles digestifs et urinaires. Il faut compter 2 gouttes pures sous la langue plusieurs fois par jour – ou diluées dans du miel, de l'huile d'olive, ou encore posées sur un comprimé neutre.

Usage externe

On peut appliquer quelques gouttes pures sur la peau à condition qu'il s'agisse de petites étendues et que le nombre d'applications soit restreint. On peut aussi la diluer dans de l'huile végétale à 30 % maximum pour étendre son application sur une zone plus large afin d'apaiser une douleur.



Elle peut irriter localement la peau (on dit qu'elle est dermo-caustique).

Elle provoque une grande sensation de froid (même diluée), qui peut mener jusqu'à l'hypothermie en cas d'utilisation excessive !

ATTENTION AUX YEUX !

Si, par mégarde, de l'huile essentielle de menthe pénètre dans l'œil (ce qui est fortement déconseillé, donc lavez-vous bien les mains après une application), rincez l'œil immédiatement, non avec de l'eau mais avec de l'huile végétale. C'est pourquoi il faut toujours avoir un flacon d'huile d'olive douce dans sa trousse, en plus des huiles essentielles.

En diffusion atmosphérique

Versez 20 gouttes dans le diffuseur et branchez-le pendant 1 h le matin. Vous commencerez votre journée avec entrain !

Contre-indications

L'huile essentielle de menthe est toxique pour les bébés, même en usage externe.

Elle est également contre-indiquée chez les femmes enceintes, surtout pendant les 3 premiers mois de grossesse, ainsi qu'aux femmes allaitantes.

Enfin, elle peut être également toxique pour les personnes âgées.

Anne-Catherine et son doigt dans la porte

Anne-Catherine, une ado de 12 ans, était tellement énervée qu'elle est partie un matin de chez elle en claquant la porte sur... son doigt. Évidemment, le hurlement de douleur a remplacé ses cris de rage, et ses parents ont eu beau ouvrir la porte quasi instantanément, le bout du doigt était tout aplati. Sa mère s'est ruée sur son flacon de menthe, se souvenant que cette huile essentielle lui avait « sauvé la vie » en pareille circonstance au bureau, lorsqu'un tiroir s'était très violemment refermé sur sa main (à l'origine, elle conservait un flacon de menthe dans son sac pour les soucis de digestion). Et elle en a aspergé de façon désordonnée l'index d'Anne-Catherine qui, hébétée, la regardait faire sans rien dire et sans la critiquer (une première). Son père, médecin, a ensuite palpé doucement le doigt pour tenter de déceler quelque chose de cassé mais n'a rien senti ; la famille n'est donc pas allée aux urgences de l'hôpital. Anne-Catherine devait cependant informer ses parents si la douleur empirait. Ils ne l'ont plus entendue de l'après-midi. Elle a remis de la menthe toute la journée, au calme, à la maison. Le lendemain, ni bleu ni gonflement, et surtout aucune douleur. Ouf ! Plus de peur que de mal !

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de menthe

IMPORTANT

Rappel : cette huile essentielle ne convient ni aux bébés, ni aux femmes enceintes et allaitantes, ni aux personnes âgées.

ABCÈS DENTAIRE – DOULEURS DENTAIRES

◆ Sur la muqueuse

Appliquez sur la gencive en regard de la dent (au niveau de la zone douloureuse), à l'aide d'un Coton-Tige imbibé de menthe.

AIGREUR D'ESTOMAC◆ **À avaler**

Versez 2 à 5 gouttes de menthe dans une petite cuillère de miel et avalez en fin de repas. Répétez en cas de besoin.

+

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 2 gouttes

HV de calendula 10 gouttes

Pratiquez des massages de l'abdomen à l'aide de quelques gouttes de ce mélange après chaque repas pendant quelques jours.

ANGINE◆ **Pour les gargarismes**

Mélangez :

HE de menthe 1 goutte

HE d'origan 1 goutte

HE de thym à thujanol 1 goutte

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

ANTIBIOTIQUES (après un traitement antibiotique, pour stimuler l'immunité)◆ **À avaler**

Posez 1 goutte de menthe sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche et ce 4 fois par jour pendant une dizaine de jours.

APHTE◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez localement deux gouttes de menthe pure directement sur l'aphte 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours.

APPÉTIT (manque)◆ **À avaler**

2 à 5 gouttes de menthe dans une petite cuillère de miel avant les repas. À prendre en cures d'une vingtaine de jours.

+

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 2 gouttes

HV de calendula 10 gouttes

Pratiquez des massages de l'abdomen à l'aide de 5 gouttes de ce mélange avant chaque repas.

ARTHROSE, ARTHRITE◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE ocimum basilicum	25 mg
HE juniperus communis var. erecta	25 mg
HE mentha piperita	25 mg

Pour 1 gélule n° 60

Prenez une gélule 3 fois par jour pendant 20 jours, au cours des repas.

◆ **Sur la peau**

Appliquez du Baume du Tigre sur les articulations douloureuses

OU

Dans un flacon, mélangez :

HE de menthe 10 ml

HV d'arnica 20 ml

Appliquez 10 gouttes en massages locaux légers, 3 fois par jour.

BALLONNEMENTS (aérophagie, gaz) ★★☆☆◆ **À avaler**

Prenez 3 gouttes de menthe dans une petite cuillère de miel en fin de repas. À répéter si besoin

+

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 2 gouttes

HV de calendula 10 gouttes

Pratiquez des massages de l'abdomen à l'aide de 5 gouttes de ce mélange après chaque repas.



BRONCHITE◆ **Inhalations**

Mélangez :

HE de menthe poivrée 4 gouttes

HE d'eucalyptus radié 5 ml

HE d'eucalyptus globuleux 5 ml

Faites des inhalations à raison de 2 séances de 10 min chaque jour.

CHOC / TRAUMATISMES◆ **Sur la peau**

Appliquez quelques gouttes d'huile essentielle pure de menthe s'il s'agit d'une zone restreinte (doigt coincé dans une porte par exemple).

Pour un jeune enfant, 1 goutte sur la cheville par exemple, est tout à fait indiquée (mais n'en appliquez ni près du visage, ni sur le cou).



L'effet glaçon, réfrigérant est très apprécié en cas de choc. Mais ne frottez pas vos yeux avec le doigt plein de menthe !

CIRRHOSE ★★★◆ **À avaler**

Posez 3 gouttes sur un sucre et laissez fondre en bouche. Répétez 3 fois par jour pendant 20 jours. Arrêtez 1 semaine et recommencez.

◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes de menthe, diluées dans 10 gouttes d'huile végétale de calendula, sur les tempes et le front

COLIQUES ★★★◆ **À avaler**

Posez 3 gouttes de menthe sur un comprimé neutre ou dans une c. à c. de miel et laissez fondre en bouche. Répétez si besoin.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 5 gouttes

HV de calendula 1 c. à c.

Appliquez cette formule sur le ventre en massages circulaires 2 à 3 fois par jour.

COLIQUE NÉPHRÉTIQUE ★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 3 gouttes

HV de calendula 10 gouttes.

Appliquez cette formule directement sur la zone douloureuse. Recommencez plusieurs fois de suite.

COLITE ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 3 gouttes

HV de calendula 10 gouttes.

Appliquez cette formule directement sur la zone douloureuse. Recommencez plusieurs fois de suite jusqu'à ce que les spasmes cèdent.

CRAMPE MUSCULAIRE◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE mentha piperita	25 mg
HE ocimum basilicum	25 mg
HE juniperus communis var. erecta	25 mg

Pour 1 gélule n° 60

Prenez une gélule 3 fois par jour pendant 20 jours.

◆ **Sur la peau**Appliquez du Baume du Tigre sur les articulations douloureuses
OU

Dans un flacon, mélangez :

HE de menthe 10 ml

HV d'arnica 20 ml

Appliquez 10 gouttes en massages locaux légers, 3 fois par jour.

« CRISE DE FOIE » ★★★



◆ À avaler

Versez 3 gouttes dans une petite cuillère de miel et avalez en fin de repas. À répéter 4 fois par jour pendant 3 jours.

+

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de menthe 2 gouttes
HV de calendula 10 gouttes

Pratiquez des massages de l'abdomen 3 fois par jour à l'aide de quelques gouttes de ce mélange.

CYSTITE

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de menthe 3 gouttes
HV de calendula 10 gouttes

Appliquez directement sur la zone douloureuse (bas-ventre). Recommencez plusieurs fois de suite.

DÉMANGEAISONS

◆ Sur la peau

Demandez à votre pharmacien de préparer la poudre suivante :

HE mentha piperita	10 gouttes
Talc de Venise	30 g

Saupoudrez directement la zone concernée autant de fois que nécessaire.

ET AUSSI...

Pensez-y dans tous les cas de démangeaison : eczéma, urticaire, varicelle (voir plus loin) et même gale. Utile aussi si le problème fait suite à un échauffement ou une macération (chaussures par exemple).

DÉTOX

◆ À avaler

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE mentha piperita	25 mg
HE thymus thujanoliferum	25 mg
HE citrus limon	25 mg

Pour 1 gélule n° 60

Prenez une gélule 3 fois par jour pendant 20 jours au cours des repas.

ET AUSSI...

Associez une prise de 5 comprimés de chlorella dosés à 1 g, 2 fois par jour pendant 20 jours.

FATIGUE PHYSIQUE, MENTALE, SEXUELLE ★★★

(Surmenage, dépression nerveuse, angoisse, troubles de la mémoire – impuissance masculine et frigidité)

◆ À avaler



Versez 1 goutte de menthe pure toutes les heures sous la langue.

+

◆ À respirer

Respirez directement le flacon ouvert ou versez quelques gouttes sur un mouchoir et inspirez à fond. Cela permet de rester éveillé pendant de longues heures.

Épuisement nerveux

◆ À avaler



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

+

◆ Diffusion atmosphérique

Diffusez dans l'atmosphère à l'aide d'un diffuseur électrique. Cela permet de tenir quelques heures de plus sans « craquer ».

Fatigue mentale◆ **Bain**

HE de thym à linalol 3 ml
 HE de sarriette 3 ml
 HE de menthe poivrée
 Base pour bain 10 ml

Prenez 1 bain pas trop chaud (38°C) le matin pendant 20 minutes.

◆ **Sur la peau**

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

◆ **Diffusion atmosphérique**

Diffusez dans l'atmosphère, de préférence à l'aide d'un diffuseur électrique.

Fatigue passagère (coup de pompe, évanouissement)◆ **À avaler**

Versez 1 goutte pure sous la langue.

+

◆ **À respirer**

Respirez directement le flacon ouvert ou versez quelques gouttes sur un mouchoir et inspirez à fond.

FÊTES (lendemains difficiles) ★★★◆ **À avaler**

Versez 3 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche, à répéter en cas de besoin, autant de fois qu'il le faudra.

Si possible : avalez 2 gouttes juste après la soirée et 2 gouttes le lendemain, pour soulager le foie, la vésicule, le pancréas.

GASTRO-ENTÉRITE ★★★◆ **À avaler**

Versez 1 goutte de menthe sous la langue 6 fois par jour entre les repas pendant 3 jours, puis 4 fois par jour encore 2 jours.

+

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

	Enfants	Adultes
HE mentha piperita	5 gouttes	12 gouttes
HV de calendula ou d'amande douce	10 gouttes	10 gouttes

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

GENCIVE DOULOUREUSE◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez localement quelques gouttes de menthe pure directement sur la zone douloureuse.

HÉPATITE VIRALE ★★★◆ **À avaler**

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

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 2 gouttes
 HV de macadamia 10 gouttes

Appliquez sur les tempes, le front et sur la zone du foie, matin et soir pendant 20 jours.

HERPÈS BUCCAL ★★★◆ **Sur la muqueuse**

Appliquez 2 gouttes de menthe pure sur les pustules 8 fois par jour pendant 5 jours.

OU

Mélangez :

HE de menthe 3 ml
 HE de niaouli 2 ml
 HV de calendula 5 ml

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



HERPÈS GÉNITAL◆ **Sur la muqueuse**

Demandez au pharmacien de préparer la formule suivante :

HE mentha piperita	3 ml
HE melaleuca alternifolia	2 ml
HE melaleuca quinquenervia	3 ml
Gel neutre	qsp 50 g

Appliquez 1 petit pois de cette formule sur la zone atteinte 5 à 6 fois par jour.

HOQUET◆ **Sur la peau**

Appliquez une goutte sur la base de la nuque de part et d'autre de la colonne vertébrale.

◆ **À avaler**

Versez 1 goutte pure sous la langue.

HYPOTENSION ★★☆☆◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes de menthe sous la langue 2 à 3 fois par jour.

INDIGESTION / LOURDEURS D'ESTOMAC ★★☆☆◆ **À avaler**

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

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 2 gouttes

HV de macadamia 10 gouttes

Appliquez cette formule sur les tempes et le front 2 à 3 fois de suite à 10 minutes d'intervalle.

**INSUFFISANCE HÉPATIQUE ★★☆☆**◆ **À avaler**

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

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 2 gouttes

HV de macadamia 10 gouttes

Appliquez cette formule sur les tempes, le front et sur la zone du foie.

INSUFFISANCE PANCRÉATIQUE ★★☆☆◆ **À avaler**

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

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 2 gouttes

HV de macadamia 10 gouttes

Appliquez cette formule sur les tempes et le front matin et soir pendant 20 jours.

JAMBES DOULOUREUSES◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe poivrée 2 ml

HE d'hélichryse 1 ml

HV de calophylle qsp 50 ml

Appliquez 6 à 8 gouttes sur les jambes 2 fois par jour en remontant des chevilles vers les genoux

LACTATION (arrête la lactation, désengorge les seins, accélère la réapparition des règles)

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe poivrée 1 ml

HE de lentisque pistachier 1 ml

HE d'hélichryse italienne 1 ml
HV de calophylle 7 ml

Appliquez 6 gouttes de ce mélange sur les seins 2 à 3 fois par jour.

LARYNGITE

◆ Sur la peau

Appliquez quelques gouttes pures en suivant le trajet des sinus et autour de l'oreille 3 fois par jour.

+

◆ Inhalations

Mélangez :

HE de menthe poivrée 2 gouttes
HE d'eucalyptus radié 5 gouttes
HE de ravintsara 5 gouttes

Versez ce mélange dans un bol d'eau très chaude, au-dessus duquel vous « enfermerez » votre visage grâce à une grande serviette. Respirez pendant 10 bonnes minutes. Restez ensuite au chaud : après une inhalation, jamais de froid ni de pollution !

MAL DES TRANSPORTS ★★★

◆ À avaler

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

OU

◆ À respirer

Respirez directement le flacon ouvert ou versez quelques gouttes sur un mouchoir et inspirez à fond.



Efficace en 10 secondes

MAL DE TÊTE (migraine, mal de tête d'origine digestive) ★★★

◆ Diffusion atmosphérique

Laissez s'évaporer quelques gouttes 2 fois par jour durant 1 heure, si possible à l'aide d'un diffuseur électrique.

◆ Sur la peau

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

vez aussi vous procurer un crayon au menthol (en pharmacie) pour le même type d'application.

MAUVAISE HALEINE ★★★ (surtout si associée à des troubles digestifs)

◆ À avaler



Versez 1 goutte de menthe sur un comprimé neutre. Laissez fondre en bouche après chaque repas.

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de menthe 1 goutte
HV de macadamia 30 gouttes

Appliquez sur l'abdomen en massage doux 2 fois par jour ou plus si nécessaire.

MOUSTIQUES

◆ Diffusion atmosphérique

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

Encore plus efficace, associez la menthe à la lavande et à la citronnelle : remplissez un flacon à parts égales de ces 3 huiles essentielles et laissez diffuser le soir, à la tombée de la nuit, de préférence à l'aide d'un diffuseur électrique.

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS ★★★ (toutes causes)

◆ À avaler



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

Rappel : l'huile essentielle de menthe ne convient pas aux femmes enceintes !

NÉVRITE VIRALE ★★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de menthe 2 ml

HE de ravintsara 8 ml
HV de calophylle 20 ml

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

NEZ BOUCHÉ

◆ À avaler

Posez 1 goutte pure de menthe sur la langue. À renouveler si nécessaire.

OTITE

◆ Sur la peau

Appliquez quelques gouttes pures de menthe en suivant le trajet des sinus et autour de l'oreille 3 fois par jour.

+

◆ Inhalations

Versez 6 gouttes de menthe dans un bol d'eau très chaude au-dessus duquel vous « enfermerez » votre visage grâce à une grande serviette. Respirez pendant 10 bonnes minutes. Après une inhalation, on ne sort pas afin de se protéger à la fois du froid et de la pollution, car la muqueuse du nez est très sensible.

PALPITATIONS

◆ À respirer

Inhalez la menthe, soit directement dans le flacon, soit en déposant quelques gouttes sur un mouchoir que vous respirez à fond.

+

◆ À avaler

Posez 1 goutte sur de la mie de pain et avalez 3 fois par jour.

+

◆ Bain

Mélangez :

HE de menthe 10 gouttes
HE de romarin 10 gouttes
HE de lavande 10 gouttes
Base pour bain 1 c. à s.

Prenez 1 à 2 bains par jour dans une eau pas trop chaude (38°C).

PROSTATITE

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de menthe 3 gouttes
HV de calendula 10 gouttes

Appliquez localement (sur le bas-ventre). Recommencez plusieurs fois de suite.

RAGE DE DENTS

◆ Bain de bouche

Rincez votre bouche avec le bain de bouche suivant : 1 goutte de menthe dans un petit verre d'eau.

RAIDEUR MUSCULAIRE

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de menthe 50 ml
Alcool camphré 100 ml

Frictionnez le muscle endolori avec quelques gouttes de la préparation.

◆ Bain

Mélangez :

HE de menthe 15 gouttes
HE de genévrier 15 gouttes
Base pour bain 1 c. à s.

Prenez 1 à 2 bains par jour dans une eau pas trop chaude (38°C).

RÈGLES DOULOUREUSES OU INSUFFISANTES

◆ À avaler

Posez 1 goutte de menthe pure sous la langue, à renouveler en cas de besoin.

+

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de menthe 5 ml
HV de calophylle 25 ml

Appliquez 5 à 6 gouttes sur le ventre 2 à 3 fois par jour.

RHINITE ★★★◆ **Sur la peau**

Appliquez quelques gouttes pures en suivant le trajet des sinus et autour de l'oreille.

+

◆ **Inhalations**

Versez 6 gouttes de menthe dans un bol d'eau très chaude au-dessus duquel vous « enfermerez » votre visage grâce à une grande serviette. Respirez pendant 10 bonnes minutes. Après une inhalation, on ne sort pas afin de se protéger à la fois du froid et de la pollution, car la muqueuse du nez est très sensible.

**RHUMATISMES / SCIATIQUE**◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE ocimum basilicum	25 mg
HE juniperus communis var. erecta	25 mg
HE mentha piperita	25 mg

Pour 1 gélule n° 60

Prenez une gélule 3 fois par jour pendant 20 jours.

◆ **Sur la peau**

Appliquez du Baume du Tigre sur les articulations douloureuses
OU

Mélangez

HE de menthe 10 ml

HV d'arnica 20 ml

Appliquez 10 gouttes en massages locaux légers, 3 fois par jour.

SINUSITE ★★★◆ **Sur la peau**

Appliquez quelques gouttes pures en suivant le trajet des sinus et autour de l'oreille.

+

◆ **Inhalations**

Versez 6 gouttes de menthe dans un bol d'eau très chaude au-dessus duquel vous « enfermerez » votre visage grâce à une grande serviette. Respirez pendant 10 bonnes minutes. Après une inhalation, on ne sort pas afin de se protéger à la fois du froid et de la pollution, car la muqueuse du nez est très sensible.

**SPORT** (avant l'effort sportif)◆ **À avaler**

Posez 1 goutte pure de menthe sous la langue, et ensalivez bien.

+

◆ **À respirer**

Versez 1 à 2 gouttes sur un mouchoir et respirez à fond – cela stimule l'hypophyse et la thyroïde.

TENDINITE◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE mentha piperita	25 mg
HE ocimum basilicum	25 mg
HE juniperus communis var. alpina	25 mg

Pour 1 gélule n° 60

Prenez une gélule 3 fois par jour pendant 20 jours.

◆ **Sur la peau**

Appliquez du Baume du Tigre sur les articulations douloureuses
OU

Mélangez :

HE de menthe 10 ml

HV d'arnica 20 ml

Appliquez 10 gouttes en massages locaux légers, 3 fois par jour.

ULCÈRE À L'ESTOMAC◆ **À avaler**

Posez 3 gouttes de menthe sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche. À répéter si besoin.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de menthe 2 gouttes
HV de calendula 10 gouttes

Appliquez cette formule en massages légers sur l'estomac, 3 fois par jour.

VARICELLE ★★★◆ **Sur la peau**

Demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :



HE mentha piperita	1 ml
HE cinnamomum camphora (cinéole)	1 ml
Talc de Venise	qsp 100 g

Appliquez le talc directement sur la zone concernée.

VERTIGES◆ **À respirer**

Inhalez la menthe, soit directement dans le flacon, soit en déposant quelques gouttes sur un mouchoir que vous respirez à fond.

+

◆ **À avaler**

Posez une goutte sur de la mie de pain et avalez 2 à 3 fois par jour

◆ **Bains**

Mélangez :

HE de menthe 10 gouttes
HE de romarin à verbénone 10 gouttes
HE de lavande 10 gouttes
Base pour bain 1 c. à s.

Prenez 1 à 2 bains par jour dans une eau pas trop chaude (38°C).

ZONA ★★★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez :



HE de menthe 2 ml
HE de ravintsara 8 ml
HV de calophylle 20 ml

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

ORIGAN COMPACT

(*Origanum compactum*)

LE SUPER ANTIBIOTIQUE

100 % efficace contre...

- ◆ Infections bactériennes, virales, parasitaires.
- ◆ Problèmes de peau, ORL (voies respiratoires), des systèmes urinaire et digestif.
- ◆ Immunité faible.
- ◆ Maladies tropicales.

Quelques mots de présentation

Son nom signifie « parure des montagnes » (du grec *oros* : montagne et *ganos* : joie). C'est vrai qu'il embellit les versants bien secs des cotteaux. Fut un temps, l'origan servait à aromatiser la bière ! Mais beaucoup plus sérieusement, on parle aujourd'hui de l'origan comme de **l'antibiotique naturel de demain**.

Non seulement elle est extrêmement efficace mais en plus elle ne provoque pas de **résistance** chez les bactéries. Or, problème majeur de santé publique, les microbes **résistent** de plus en plus souvent aux médicaments antibiotiques classiquement prescrits. En outre, l'origan ne détruit par la flore intestinale (contrairement encore aux antibiotiques classiques, bien connus pour provoquer des mycoses et autres désordres digestifs) et, mieux, elle favorise au contraire l'intégrité de l'intestin, garante d'une bonne immunité ! C'est pourquoi les spécialistes d'aromathérapie parlent « d'eubiotiques » plutôt que « d'antibiotiques ». Effectivement, étymologiquement les « antibiotiques » (= « anti-vie ») tuent toute vie sur leur passage. Les eubiotiques, eux, ne détruisent que les germes nocifs tout en protégeant les « gentilles bactéries », celles qui veillent à notre santé.

LA RÉISTANCE DES BACTÉRIES, C'EST QUOI ?

Les bactéries sont intelligentes. On dit qu'elles deviennent « résistantes », c'est-à-dire qu'elles mutant pour se protéger contre nos médicaments antibiotiques, qui deviennent donc de moins en moins efficaces. Déjà, il est presque impossible de venir à bout de certaines d'entre elles avec les traitements classiques.

Face à l'origan, aucun risque de résistance bactérienne : contrairement aux médicaments (qui recouvrent une ou deux molécules actives), l'origan en contient de très nombreuses, dont lesquelles les bactéries ne peuvent lutter.

À quoi il ressemble ?

C'est une plante de 30 à 80 cm de haut dont les feuilles vert foncé, ovales et pointues offrent un goût piquant. Elle pousse au Maroc et dans le Sud de la France. C'est de la sommité fleurie que l'on extrait l'huile essentielle. Ses fleurs se présentent en inflorescences (groupe de fleurs) compactes, odorantes, d'un joli rose pourpre.

On l'appelle aussi parfois « origan à inflorescences compactes ».

L'origan compact (*origanum compactum*) est la variété sauvage de la marjolaine (*origanum marjorana*). Et ça change tout ! Si l'origan possède une forte odeur de « thym » en raison de sa haute teneur en thymol et en carvacrol, ce n'est pas du tout le cas de la marjolaine. En plus, leurs terres originelles sont bien différentes puisque la marjolaine nous vient plutôt d'Asie, alors que l'origan est résolument méditerranéen. Il est donc impossible de les confondre.

Quelques mots sur son huile

L'huile essentielle d'origan, extraite des sommités fleuries, est fluide, un petit peu visqueuse, d'une couleur orangé à brun clair. Son odeur rappelle celle du thym et de l'herbe fraîche. En raison de ses propriétés antibactériennes majeures, elle est indispensable dans l'armoire à pharmacie familiale.

Le rendement est plutôt faible : 100 kg de fleurs d'origan ne fournissent que 100 ml d'huile essentielle.

On le connaît déjà ?

On connaît l'origan en cuisine, mais il s'agit alors d'origan vulgaire ou origan de Grèce, et non d'origan compact. Il parfume admirablement les viandes et volailles, à condition de l'ajouter en fin de cuisson pour ne pas altérer ses délicats arômes.

Il est considéré comme apte à favoriser la digestion mais, comme il est généralement associé à de l'huile, notamment pour assaisonner la pizza, il n'est pas toujours facile de vérifier cette propriété !

Propriétés de l'huile essentielle d'origan compact

- ◆ C'est une huile essentielle magistrale pour son action antibactérienne.
- ◆ Elle représente une solution de choix pour lutter contre les infections nosocomiales (attrapées à l'hôpital) que les médecins ne parviennent pas à traiter, justement en raison des résistances bactériennes (voir page précédente).
- ◆ C'est une huile essentielle anti-infectieuse très puissante, ainsi qu'antibactérienne majeure dite « à large spectre » c'est-à-dire active sur de très nombreux germes. On l'emploie avec succès contre les maladies respiratoires, intestinales, urinaires, génitales...
- ◆ Très antivirale (elle empêche d'attraper les virus), elle est aussi viricide (elle les tue). Elle est donc intéressante en cas d'herpès, de zona, de grippe, et même de mononucléose ou de sida.
- ◆ Elle stimule l'immunité.
- ◆ Fortement fongicide, elle lutte contre les mycoses.
- ◆ Elle possède des propriétés antiparasitaires exceptionnelles.
- ◆ Elle facilite la digestion et évite les gaz, ce qui aide à retrouver un ventre plat.
- ◆ Tonique général, c'est un excellent stimulant physique, mental et sexuel.



Pour résumer, l'origan est, à lui seul, une médecine préventive superbe !

Modes d'utilisation

Usage interne

Il faut compter 1 ou 2 gouttes pures – ou diluées dans du miel, une huile végétale, ou encore posées sur un comprimé neutre.

La voie rectale (suppositoires) est remarquablement efficace et bien tolérée.

On peut l'utiliser comme condiment alimentaire, par exemple aromatiser son huile végétale de table. 20 gouttes dans ½ litre d'huile d'olive la transfigurent !

REMARQUE

Respectez les dosages et la durée de traitement !
Ne dépassez pas les doses ni la durée du traitement indiqué – 3 semaines d'affilée maximum.

Usage externe

Avant de l'appliquer sur la peau, il faut toujours la diluer dans de l'huile végétale à 20 % maximum (1 goutte d'origan pour 5 gouttes d'huile végétale) afin de « tamponner » son agressivité.

REMARQUE

N'appliquez jamais d'origan pur sur la peau.
Évitez aussi l'origan sur de grandes surfaces cutanées, car même mélangé à de l'huile végétale, il irrite la peau.
Évitez les petites surfaces, c'est le mot d'ordre.

Contre-indications

L'huile essentielle d'origan est extraordinairement efficace, il était donc impensable de ne pas lui consacrer un chapitre dans ce livre. Mais elle n'est pas dénuée de toxicité : elle est déconseillée chez le bébé de moins de 6 mois, pendant les 3 premiers mois de la grossesse chez la femme enceinte ainsi que chez la femme allaitante.

Elle est réservée aux maladies préoccupantes – il ne faut pas l'utiliser pour les « bobos » du quotidien !

Hélène, mal à la gorge

Hélène nous a relaté sa journée d'hier : « C'était l'après-midi au bureau. J'ai senti que ma gorge commençait à me piquer, à me brûler, et je me suis dit "mince, comme d'habitude, je vais faire une angine ou une bronchite, ça va se terminer chez le médecin et j'en ai pour 15 jours...". Comme je travaille tard, impossible d'acheter un collutoire dans une pharmacie sur le chemin du retour, tout était fermé. La semaine précédente, je m'étais procuré un petit flacon d'huile essentielle d'origan sur les conseils d'une amie qui me sait fragile de la gorge. "Tu verras, c'est incroyable, ça stoppe net les infections ORL". De retour chez moi, j'ai versé des gouttes d'origan dans un verre d'eau tiède, et j'ai fait des gargarismes en espérant que la douleur se calmerait pour me permettre de m'endormir et d'attendre plus sereinement le lendemain. Et là, surprise : 15 minutes après ce gargarisme prolongé, qui m'a un petit peu piqué les lèvres (les projections de l'origan, même dilué, ne sont pas tendres avec les muqueuses, mais j'étais prévenue), je n'avais plus mal du tout ! Ma gorge n'était même plus gonflée, tout était normal ! Je peux vous dire que je n'ai jamais vu ça, et pourtant question gorge, je ne suis pas gâtée... Le lendemain, ma gorge était toujours sage. Et dans la journée, j'ai tout oublié de cet "incident". »

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon d'origan**IMPORTANT**

Compte tenu de la composition très particulière de cette huile essentielle, il est préférable d'utiliser des préparations réalisées par votre pharmacien. Vous trouverez donc, dans les pages qui suivent, principalement des gélules, suppositoires ou capsules à commander à l'officine.

ABCÈS ★★★◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE origanum compactum	50 mg

Pour 1 gélule n° 60 (soit 60 gélules).

Avalez deux gélules matin, midi et soir avant les repas. Poursuivez le traitement jusqu'à la disparition du problème.

+

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'origan compact 1 ml

HV de millepertuis 9 ml

Appliquez quelques gouttes 3 fois par jour sur la zone concernée jusqu'à la disparition du problème.

ABCÈS DENTAIRE ★★★◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :



	Adulte
HE origanum compactum	50 mg

Pour 1 gélule n° 60 (soit 60 gélules).

Avalez deux gélules 3 fois par jour pendant quelques jours.

ACNÉ ★★★◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE origanum compactum	50 mg

Pour 1 gélule n° 60 (soit 60 gélules).

Avalez 2 gélules matin et soir avant les repas. Poursuivez le traitement pendant 20 jours. Arrêtez une semaine, puis reprenez le traitement pendant 20 jours.

ANGINE ★★★◆ **Bain**

Mélangez :

HE d'origan 10 gouttes

Base pour bain 1 cuillère à soupe

Prenez 2 bains de 20 minutes par jour pendant 3 jours, 1 le matin, 1 le soir. La température de l'eau doit être de 39 à 40°C.

+


◆ À avaler

Versez 2 gouttes d'origan dans une cuillère à café de miel, sur un comprimé neutre ou dans une infusion de thym (avec du miel) et avalez 2 fois par jour pendant 7 jours.

OU

Avalez 2 capsules d'origan, 4 fois par jour entre les repas, pendant 5 jours.

+

◆ En suppositoire

Demandez au pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte
HE origanum compactum	100 mg

Pour 1 suppositoire

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 7 jours.

ANTHRAX ★★
◆ Sur la peau

Mélangez

HE d'origan compact 1 ml

HV de millepertuis 9 ml

Appliquez quelques gouttes 3 fois par jour pendant 7 jours sur les zones concernées.

BOUCHE (dermite – atteinte de la peau autour des lèvres)

Une dermite (ou dermatite) est une inflammation de la peau, quelle que soit son origine.

◆ À avaler

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE origanum compactum	50 mg

Pour 1 gélule n° 120 X 2 (soit 240 gélules).

Avalez 2 gélules 3 fois par jour entre les repas, pendant 20 jours. Stoppez pendant 7 jours, puis reprenez le traitement.

BRONCHITE (et broncho-pneumopathie infectieuse) ★★

◆ Bain

Mélangez :

HE d'origan 10 gouttes

Base pour bain 1 cuillère à soupe

Prenez 2 bains de 20 minutes par jour pendant 3 jours, 1 le matin, 1 le soir. La température de l'eau doit être de 39°C.

+

◆ À avaler

Versez 2 gouttes d'origan dans une cuillère à café de miel, sur un comprimé neutre ou dans une infusion de thym (avec du miel), et avalez 2 à 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

+

◆ En suppositoire

Demandez au pharmacien de préparer les suppositoires suivants :



	Adulte
HE origanum compactum	100 mg

Pour 1 suppositoire

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 7 jours.

+

◆ À avaler


Avalez 2 capsules d'origan dosées à 50 mg, 4 fois par jour entre les repas, pendant 5 jours.

BRONCHITE CHRONIQUE
◆ Sur la peau

Mélangez :

HE d'origan compact 1,5 ml

HV de millepertuis 8,5 ml

Appliquez 10 gouttes, 5 fois par jour pendant 7 à 10 jours sur le thorax et dans le haut du dos.

CYSTITE ★★
◆ À avaler


Avalez 2 capsules d'origan dosées à 50 mg, 4 fois par jour pendant 3 jours, puis 2 capsules 3 fois par jour pendant 4 jours.

DIARRHÉE INFECTIEUSE ★★☆☆ (entérocolite, dysenterie, maladie de Crohn)

◆ **À avaler**



Avalez 2 gouttes 3 fois par jour avant les repas (dans une cuillère d'huile d'olive ou directement sous la langue) pendant 3 semaines. Arrêtez une semaine puis reprenez le traitement.

+

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'origan 10 ml
HV de calophylle qsp 30 ml

Appliquez 6 gouttes de ce mélange sur le bas du ventre et le bas du dos, 2 fois par jour.

FATIGUE ★★ (asthénie profonde, épuisement nerveux, fatigue liée à une dépression...)

Appliquez 3 gouttes pures sur le thorax puis 3 gouttes pures dans le haut du dos, le tout 3 fois par jour pendant 3 semaines. Arrêtez 1 semaine, puis recommencez.

+

◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE origanum compactum	50 mg

Pour 1 gélule n° 120 X 2 (soit 240 gélules).

Avalez 2 gélules à chaque repas, pendant 21 jours. Stoppez pendant 7 jours, puis reprenez le traitement.

FURONCLE

◆ **Sur la peau**

Mélangez

HE d'origan compact 1 ml
HV de millepertuis 9 ml

Appliquez quelques gouttes 3 fois par jour pendant 7 jours sur la zone concernée.

GALE

◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE origanum compactum	50 mg

Pour 1 gélule n° 60 (soit 60 gélules).

Avalez une gélule matin et soir avant les repas. Poursuivre le traitement pendant 1 mois.

◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE d'origan compact 2 ml
HE de lavande vraie 2 ml
HV d'amande douce 6 ml

Appliquez ce mélange sur toute la surface corporelle, 3 à 5 fois par jour, pendant 3 jours.

GRIPPE

◆ **Bain**

Mélangez :

HE d'origan 10 gouttes
Base pour bain 1 cuillère à soupe

Prenez 2 bains de 20 minutes par jour pendant 2 à 3 jours, 1 le matin, 1 le soir. La température de l'eau doit être de 39°C.

+

◆ **À avaler**

Versez 2 gouttes d'origan dans une cuillère à café de miel, sur un comprimé neutre ou dans une infusion de thym, et avalez. Renouvelez 2 à 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

OU

Avalez 2 capsules d'origan dosées à 50 mg, 4 fois par jour entre les repas, pendant 5 jours.

◆ En suppositoire

Demandez au pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte
HE origanum compactum	100 mg

Pour 1 suppositoire

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 7 jours.

IMMUNITÉ FAIBLE ★★★

◆ Sur la peau

Appliquez 3 gouttes pures sur le thorax puis 3 gouttes pures dans le haut du dos, le tout 3 fois par jour pendant 3 semaines. Arrêtez 1 semaine, puis recommencez.

+

◆ À avaler

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE origanum compactum	50 mg

Pour 1 gélule n° 60 X 2 (soit 120 gélules).

Avalez 1 gélule à chaque repas, pendant 21 jours. Stoppez pendant 7 jours, puis reprenez le traitement.

IMPÉTIGO ★★★ (infection de la peau autour de la bouche ou du nez due à un staphylocoque doré ou au streptocoque)

◆ À avaler

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE origanum compactum	50 mg

Pour 1 gélule n° 120 X 2 (soit 240 gélules).

Avalez 2 gélules 3 fois par jour entre les repas, pendant 20 jours.

MALADIE TROPICALE (typhus, paludisme, amibiase) ★★★

◆ À avaler et à ajouter dans les produits d'hygiène corporelle

- *En prévention*, lorsqu'on voyage dans des zones à risque : avalez 1 goutte matin et soir avec une boisson froide au cours des repas.
- *En cas de parasitose*
Amibes : avalez 10 capsules à 50 mg par jour, pendant 10 jours au moins (jusqu'à expulsion du kyste amibien).

MYCOSE

◆ À avaler

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE origanum compactum	50 mg

Pour 1 gélule n° 120 (soit 120 gélules).

Avalez 2 gélules matin et soir avant les repas. Poursuivez le traitement pendant 1 mois.

NÉPHRITE (maladie du rein)

◆ À avaler

Avalez 2 capsules d'origan dosées à 50 mg, 4 fois par jour pendant 3 jours, puis 2 capsules 3 fois par jour pendant 4 jours.

ONGLES ★★★ (infection autour)

◆ Sur la peau et l'ongle

Mélangez

HE d'origan compact 1 ml

HV de millepertuis 9 ml

Appliquez quelques gouttes 3 fois par jour pendant 7 jours sur les zones concernées.

OROPHARYNGITE

◆ Bain

Mélangez :

HE d'origan 10 gouttes

Base pour bain 1 cuillère à soupe

Prenez 2 bains de 20 minutes par jour pendant 3 jours, 1 le matin, 1 le soir. La température de l'eau doit être de 39 à 40°C.

+

◆ À avaler

Versez 2 gouttes d'origan dans une cuillère à café de miel, sur un comprimé neutre ou dans une infusion de thym (avec du miel), et avalez 2 à 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

+

◆ En suppositoire

Demandez au pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte
HE origanum compactum	100 mg

Pour 1 suppositoire

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 3 jours puis 2 fois par jour pendant 4 jours.

+

◆ À avaler

Avalez 2 capsules d'origan dosées à 50 mg, 4 fois par jour entre les repas, pendant 5 jours.

PHARYNGITE ★★★

◆ En suppositoire

Demandez au pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte
HE origanum compactum	100 mg

Pour 1 suppositoire

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 3 jours puis 2 fois par jour pendant 4 jours.

RHUME, RHINOPHARYNGITE ★★★

◆ Bain

Mélangez :

HE d'origan 10 gouttes

Base pour bain 1 cuillère à soupe

Prenez 2 bains de 20 minutes par jour pendant 3 jours, 1 le matin, 1 le soir. La température de l'eau doit être de 39 à 40°C.

+

◆ En suppositoire

Demandez au pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte
HE origanum compactum	100 mg

Pour 1 suppositoire

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 3 jours puis 2 fois par jour pendant 4 jours.

+

◆ À avaler

Avalez 2 capsules d'origan dosées à 50 mg, 4 fois par jour entre les repas, pendant 5 jours.

SINUSITE ★★★

◆ Bain

Mélangez :

HE d'origan 10 gouttes

Base pour bain 1 cuillère à soupe

Prenez 2 bains de 20 minutes par jour pendant 3 jours, 1 le matin, 1 le soir. La température de l'eau doit être de 39 à 40°C.

+

◆ En suppositoire

Demandez au pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte
HE origanum compactum	100 mg

Pour 1 suppositoire

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 3 jours puis 2 fois par jour pendant 4 jours.

+

◆ À avaler

Avalez 2 capsules d'origan dosées à 50 mg, 4 fois par jour entre les repas, pendant 5 jours.

TEIGNE◆ **À avaler**

Demandez à votre pharmacien de préparer les gélules suivantes :

	Adulte
HE <i>origanum compactum</i>	50 mg

Pour 1 gélule n° 60 (soit 60 gélules).

Avalez 1 gélule matin et soir avant les repas. Poursuivez le traitement pendant 1 mois.

TRACHÉITE◆ **En suppositoire**

Demandez au pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte
HE <i>origanum compactum</i>	100 mg

Pour 1 suppositoire

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 7 jours.

TURISTA ★★★ (« diarrhée du voyageur »)◆ **À avaler**

Avalez 2 capsules d'origan à 50 mg, 5 à 6 fois par jour entre les repas, avec une boisson fraîche.

RAVINTSARA*(Cinnamomum camphora cineoliferum)***L'EXTRA ANTIVIRALE****100 % efficace contre...**

- ◆ Les épidémies ORL (angine, grippe, grippe aviaire...).
- ◆ L'immunité faible.
- ◆ La fatigue nerveuse et psychique.

Quelques mots de présentation

Elle est originaire de Madagascar, et son nom signifie en malgache « feuille bonne à tout » ou « arbre aux bonnes feuilles » (*ravina* : feuille, *tsara* : bonne). On l'appelle aussi parfois « camphre de Madagascar ». Tous les Malgaches s'en servent pour soigner une multitude de maux et... pour parfumer le rhum !

Pour les habitants de l'île, c'est une sorte de panacée contre les maux du corps et de l'esprit, un de ces célèbres « arbres-médecine », ainsi qu'un aromate. En Occident, elle suscite beaucoup d'espoir en raison de son potentiel antiviral exceptionnel. À l'heure où l'on craint des épidémies de grippe, grippe aviaire et autres maladies à virus mutants, la ravintsara est l'huile essentielle de la situation. Son activité antivirale est telle qu'aucun virus ne peut lui résister, surtout si on lui associe l'eucalyptus radié ou le laurier. Et en plus elle est remarquablement bien tolérée.

Véritable « perle » de l'aromathérapie, elle représente l'avenir pour le traitement des populations traquées par les virus, c'est-à-dire nous tous ! En effet, ces derniers sont de plus en plus résistants aux traitements antiviraux (exactement comme les bactéries résistent aux antibiotiques – voir *Origan p. 210*) et ce problème très préoccupant ira, hélas, croissant.

ATTENTION AUX CONFUSIONS !

Ravensare et ravintsara ont été longtemps confondus à cause d'une mauvaise traduction du nom malgache, y compris par de très remarquables aromathérapeutes, dont les livres traitent la première... tandis que les soins conseillés correspondent à la seconde ! Or, l'une et l'autre n'ont pas la même composition. Ne confondez donc pas avec le ravensare aromatica, aux vertus anti-inflammatoires et anti-infectieuses, ni avec le ravensare anisata, aux propriétés hormone-like (qui miment nos œstrogènes).

À quoi elle ressemble ?

Aussi bien sauvage que cultivé, l'arbre touffu mesure 5 à 8 mètres et peut même atteindre 15 mètres. Il apprécie les zones humides et ensoleillées, telles que les forêts tropicales d'Amérique et d'Asie. Les fleurs sont verdâtres et comptent 3 pétales. L'écorce est rougeâtre et le fruit, caractéristique : la baie est divisée en 6 quartiers contenant chacun une graine. Les feuilles, sombres, ovales, larges, persistantes, coriaces, glabres, sont brillantes sur la face supérieure.

Quelques mots sur son huile

Extraite des feuilles par entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle dégage un parfum frais, doux et « camphré », caractéristique. Elle est incolore ou jaune très clair.

100 kg de feuilles fournissent 800 ml d'huile essentielle. C'est une huile plus qu'essentielle dans la pharmacie naturelle de base.

On le connaît déjà ?

Non, elle fait partie des huiles essentielles encore très peu connues, mais de toute évidence pleines d'avenir.

Propriétés de l'huile essentielle de ravintsara

- ◆ Antivirale exceptionnelle, surtout pour les voies respiratoires (système ORL : bronches, poumons...).
- ◆ Anti-infectieuse remarquable avec une belle activité antibiotique : elle évite les risques de surinfection lorsqu'on a attrapé une maladie virale.

- ◆ Elle renforce l'immunité de façon exceptionnelle en stimulant les glandes surrénales, organes essentiels de la réponse immunitaire.
- ◆ Elle lutte contre l'écoulement nasal et facilite la toux.
- ◆ Particulièrement neurotonique, elle est énergisante mais non excitante. Elle aide à retrouver l'équilibre nerveux, stimule le psychisme, lutte contre la dépression.
- ◆ Elle est antidouleur et antispasmodique.
- ◆ Très utile pour la silhouette, elle favorise le drainage lymphatique et s'oppose à la rétention d'eau et de graisses.
- ◆ C'est un bon décontractant musculaire.



L'huile essentielle de ravintsara est remarquable par son **efficacité**, son **innocuité** (elle n'est absolument pas toxique et peut être employée par tous, même chez le tout jeune bébé âgé d'une semaine), sa **tolérance** cutanée (elle n'irrite pas la peau). C'est la plus belle antivirale et aussi la plus sûre : c'est l'huile essentielle des épidémies pour toute la famille, du plus jeune au plus âgé.

Modes d'utilisation**Usage interne****◆ Voie orale**

Il faut compter 2 gouttes pures – ou diluées dans du miel, une huile végétale ou encore posées sur un comprimé neutre.

◆ Voie rectale

Les suppositoires sont particulièrement recommandés aux bébés et aux jeunes enfants. Seul votre pharmacien peut se charger de leur préparation !

◆ Voie vaginale

Votre pharmacien préparera des ovules efficaces et faciles à utiliser.

REMARQUE

En traitement interne, les voies rectale et vaginale sont les plus efficaces.

Usage externe

On peut l'appliquer pure sur la peau car la tolérance est parfaite. Mais on peut aussi la diluer dans de l'huile végétale, notamment pour une application sur une zone étendue, afin de faciliter le massage.

Quelques exemples de posologies classiques.

- ◆ 3 gouttes pures sur le thorax et dans le dos en cas de problèmes ORL.
- ◆ 3 gouttes pures sous la voûte plantaire, sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets en cas de troubles nerveux.
- ◆ 1 flacon de 30 ml entier en cas de besoin, réparti sur tout le corps, suivi d'une onction à l'HV d'amande douce pour éviter toute réaction cutanée.
- ◆ 1 bain dans lequel on plonge le mélange suivant : 10 ml de ravintsara dans un bouchon de base pour bain. En association avec l'eucalyptus radié, c'est encore mieux pour lutter contre les troubles respiratoires.



Les voies rectale et cutanée sont les meilleures voies d'administration car elles favorisent :

- ◆ une action très rapide,
- ◆ des résultats durables,
- ◆ une toxicité nulle.

Contre-indications

Il n'y a aucune contre-indication pour cette huile essentielle. Par habitude et excès de prudence, on l'évite (comme toute huile essentielle) durant le premier trimestre de la grossesse.

À SAVOIR

En Belgique, un thérapeute utilise le ravintsara dans le cadre de traitements contre les cas graves (mononucléose, SIDA...). Il n'hésite pas à prescrire 3 applications pures par jour de 30 ml pendant 1 semaine, directement sur la peau (suivies d'une onction à l'huile végétale). Il obtient d'excellents résultats chez les patients atteints de déficience immunitaire. C'est un soin aromatique de choc !

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de ravintsara**BRONCHIOLITE DU NOURRISSON ★★**◆ **Sur la peau**

Mélangez

HE de ravintsara 15 ml

HV d'amande douce 15 ml

Appliquez 10 gouttes sur le thorax et le dos ½ heure avant la séance de kiné respiratoire.

+

◆ **Diffusion atmosphérique**

Diffusez quelques gouttes dans l'atmosphère de sa chambre (en associant de l'eucalyptus radié) à l'aide d'un diffuseur électrique si possible.

DÉFICIENCES IMMUNITAIRES GRAVES ★★◆ **À avaler**

Versez 1 goutte matin et soir sous la langue. Arrêtez pendant 10 jours puis reprenez le traitement.

+

◆ **Sur la peau**

Le soir, appliquez 30 ml de ravintsara pure sur tout le corps (en 1 fois), puis enduisez la peau d'huile végétale afin d'éviter toute réaction indésirable. Ce « soin aromatique intensif » plonge de plus dans un sommeil parfait.

+

◆ **Diffusion atmosphérique**

Diffusez quelques gouttes dans l'atmosphère grâce à un diffuseur électrique (en association avec de l'eucalyptus radié) 1 h le matin et 1 h le soir.

+

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de ravintsara 5 ml

Base pour bain un bouchon

Prenez des bains quotidiens de 20 minutes, plutôt le soir.



DRAINAGE (lymphatique / de l'eau et des graisses)◆ **Sur la peau**

Mélangez

HE de ravintsara 15 ml

HV d'amande douce 15 ml

Massez légèrement en partant des chevilles pour remonter vers le haut du corps.

ENTÉRITES ★★★ (inflammations intestinales)

Toutes causes : Crohn, infections bactériennes, virales ou parasitaires, ou encore tumorales ou liées à l'exposition aux radiations.

◆ **Sur la peau**

Appliquez 5 à 6 gouttes pures directement sur la peau, au niveau de l'intestin, 2 à 3 fois par jour.

ÉPIDÉMIES ★★★

Ravintsara est à utiliser dans toutes les affections virales dont les complications peuvent se répercuter sur l'arbre respiratoire. Le virus grippal est le terrain d'élection de cette huile essentielle. Mais pensez-y aussi en cas de rhume, refroidissement, rhinopharyngite, rhinite, sinusite ou même simple fièvre, ainsi que contre les bronchites aiguës ou chroniques, la grippe et la grippe aviaire, les gastro-entérites virales ou infectieuses, les oreillons, la coqueluche et toutes les maladies infectieuses infantiles.

Prévention◆ **Sur la peau**

Appliquez 6 gouttes sous la voûte plantaire et le thorax matin et soir pendant toute la période à risque.

+

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de ravintsara 5 ml

Base pour bain un bouchon

Prenez régulièrement des bains de 20 minutes, plutôt le soir.

+

◆ **Diffusion atmosphérique**

Diffusez dans l'atmosphère environ 15 minutes par heure dans les chambres, les crèches, les maisons de repos, les bureaux.

REMARQUE

Suivez ce traitement pendant 2 mois au maximum afin, ensuite, de laisser l'organisme se défendre seul. Il aura désormais les armes pour le faire !

Premiers symptômes◆ **Sur la peau et à avaler**

Appliquez 15 gouttes sur le thorax, puis sur le corps entier, 3 fois par jour. Si après 3 ou 4 jours vous ne constatez pas d'amélioration, continuez le traitement en complétant avec la prise de capsules d'origan dosées à 50 mg (8 capsules par jour).

Infestation massive◆ **Sur la peau**

Versez en 1 fois 1 flacon de 10 ml sur le thorax, la nuque, les avant-bras, la poitrine et le dos. C'est un « soin aromatique » intensif qui va vous plonger dans un sommeil profond. Vous vous réveillerez très en forme le lendemain matin.

+

◆ **À avaler**

Prenez 2 gouttes pures 3 fois par jour, de préférence sur un comprimé neutre que vous laissez fondre en bouche. Si vous préférez, vous pouvez verser ces 2 gouttes dans une tisane de thym sucrée au miel (à prendre toujours 3 fois par jour).

**SPÉCIAL ENFANT****Si l'épidémie touche un enfant même très jeune**◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de ravintsara 15 ml

HV d'amande douce 15 ml

N'hésitez pas à appliquer 1/3 du flacon le matin sur le thorax, 1/3 à midi sur le dos, 1/3 le soir sous la voûte plantaire. Ce « découpage » évitera les granuloses sur la peau. Ce soin aromatique favorise énormément le sommeil du bébé ou de l'enfant.

FATIGUE ★★★

Fatigues physique et nerveuse, asthénie profonde et troubles de la concentration liés à cet état.

◆ Sur la peau

Appliquez 8 à 10 gouttes le long de la colonne vertébrale matin et soir.

+

◆ À avaler

Versez 2 gouttes dans une tisane de romarin, et buvez par petites gorgées. Vous pouvez sucrer au miel 1 ou 2 fois par jour.

+

Versez 1 goutte sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 4 fois par jour.

+

◆ Bain

Mélangez :

HE de ravintsara 5 ml

Base pour bain un bouchon

Prenez un bain relaxant (donc plutôt chaud) de 20 minutes minimum, plutôt le soir.

HERPÈS (buccal ou génital) ★★★

• Sur les muqueuses

Appliquez localement 2 à 3 gouttes pures 6 à 8 fois par jour.



Les diverses propriétés du ravintsara le rendent très apprécié dans cette indication.

- ◆ Il est antiviral (l'herpès est dû à un virus qui se réveille à la faveur d'un stress ou d'un coup de fatigue).
- ◆ Il stimule l'immunité.
- ◆ Il supprime la douleur.
- ◆ Il accélère la cicatrisation locale.

HÉPATITE ★★★

Toutes causes : virales, médicamenteuses, alcooliques, bactériennes ou parasitaires...

◆ Sur la peau

Appliquez 5 à 6 gouttes pures directement sur la peau, au niveau du foie, 2 à 3 fois par jour.

INSOMNIE ★★★

◆ À avaler

Versez 2 gouttes dans une tisane de passiflore/tilleul sucrée au miel. Buvez lentement avant de vous coucher.

OU

Posez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche.

OU

Versez 2 gouttes sous la langue (ou appliquez 2 gouttes sur les racines du nez) 30 minutes avant le coucher.

+

◆ Sur la peau

Appliquez 2 gouttes pures sur les poignets et le plexus solaire.

OU

Appliquez 8 à 10 gouttes le long de la colonne vertébrale ainsi que quelques gouttes sur le plexus solaire (le soir).

REMARQUE

Ce traitement est surtout efficace chez les personnes lymphatiques ou nerveuses.

MONONUCLÉOSE INFECTIEUSE ★★★

◆ Sur la peau

Appliquez 80 gouttes 3 fois par jour sur le thorax pendant 2 semaines, puis 40 gouttes 3 fois par jour pendant 1 semaine.

+

◆ À avaler

Versez 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche matin et soir pendant 1 mois.

PHOBIES – PANIQUE – ANGOISSE (Voir « Fatigue »)

STRESS (Voir « Fatigue »)

VARICELLE ★★★◆ **Sur la peau**

Demandez au pharmacien de préparer la poudre suivante :

HE cinnamomum camphora	10 ml
Talc de Venise	100 g

Saupoudrez les parties du corps atteintes 3 à 5 fois par jour.

+

◆ **Bain**

Prenez ou faites prendre des bains de 10 minutes dans lesquels vous aurez versé une cuillère à soupe de base pour bain mélangée à 10 gouttes de ravintsara.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le virus de la varicelle est le même que celui du zona.

ZONA ★★★★★◆ **Sur la peau**

Mélangez

HE de ravintsara	10 ml
HV de millepertuis	10 ml

Appliquez 10 gouttes le long du nerf douloureux 3 à 5 fois par jour.

+

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de ravintsara 10 ml
Base pour bain 10 ml

Prenez des bains de 20 minutes matin et soir dans lesquels vous aurez versé la totalité de cette formule.

◆ **À avaler**

Posez directement sous la langue 1 goutte de menthe poivrée et 1 goutte de ravintsara, 3 fois par jour pendant 1 à 2 semaines. Le ravintsara est antiviral et antalgique.

REMARQUE

Le traitement proposé ici est remarquablement efficace contre le zona ophtalmique.

THYM À THUJANOL*(Thymus vulgaris CT thujanoliferum)***L'ANTI-INFECTIEUX 4 ÉTOILES****100 % efficace contre...**

- ◆ Les maladies virales « difficiles ».
- ◆ Toutes les infections, de la plus petite enfance à l'âge adulte.
- ◆ L'angine (2 jours pour s'en débarrasser !).
- ◆ Les troubles du foie (tous types).

Quelques mots de présentation

Si nous vivions à l'époque du Moyen Âge, nul doute que nous sacrifierions à la coutume de déguster des infusions de thym... pour parler aux fées. À moins que le but non avoué fût plutôt de chasser les mauvaises odeurs. Quant à Sainte Hildegarde de Bingen, elle tenait le thym pour une panacée universelle. Quoi qu'il en soit, voici une plante qui ne manque pas d'histoire... C'est l'une des plus employées en thérapeutique, et depuis le plus longtemps ! Rien que ses racines égyptiennes et grecques nous font voyager. Les premières, *tham*, évoquent un végétal odoriférant pour embaumer les morts ; les secondes, *thymós*, *thýein* (« fumée » et « esprit ») sont encore plus mystérieuses. Les médecins égyptiens, étrusques, grecs et romains l'utilisaient en tout cas déjà dans les temps anciens pour embaumer leurs morts, parfumer l'eau des thermes ou assainir l'atmosphère.

Mais aujourd'hui, la connaissance technique permet d'aller bien plus loin dans la précision. Le thym à thujanol est originaire du Sud de la France, en Provence. Et même de la Drôme pour être tout à fait précis. La notion de chémotype est ici particulièrement essentielle. Rappelons que le chémotype indique la composition chimique de chaque sous-espèce d'huile essentielle. Nous parlons ici du thym à thujanol aux propriétés anti-infectieuses importantes avec en plus une action stimulante et régénératrice des cellules du foie, le tout pour une sûreté d'emploi extraordinaire, même chez les tout-petits. Ne confondez pas avec le thym à thymol ni avec le thym à linalol.

À quoi elle ressemble ?

Cette plante vivace, buissonnante, se présente comme un sous-arbrisseau touffu et ramassé.

Elle pousse sur les sols pierreux, dans la garrigue pauvre, au soleil et à la chaleur. Sa tige ligneuse et tortueuse supporte de toutes petites feuilles vertes roulées sur les bords, cotonneuses dessous, ainsi que des petites fleurs, blanc rosé, épanouies de mai à octobre. Un portrait de famille typiquement méditerranéen ! Le thym apprécie particulièrement l'altitude assez élevée puisqu'on le rencontre entre 600 et 1 200 mètres.

Quelques mots sur son huile

Extraite des fleurs par un entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de thym à thujanol est fluide et mobile, jaune très pâle à transparente. Son odeur est chaude et herbacée, sa saveur épicée et puissante.

100 kg de fleurs ne fournissent que 100 à 150 ml d'huile essentielle. Les rendements obtenus sont donc particulièrement faibles, et en plus la matière végétale disponible est plutôt rare. Cette essence est donc chère.

C'est une huile essentielle extraordinaire par sa puissance d'action, sa bonne tolérance et les particularités liées à son profil chimique. Très complète, elle est à « usage multiple » et ne présente ni toxicité pour l'organisme ni agressivité pour la peau. Elle peut donc être utilisée par voie interne, y compris chez le bébé (à partir de 5 à 6 semaines).

On la connaît déjà ?

Peuchère oui ! C'est la farigoule ! Celle sans laquelle une marinade ne mérite pas ce nom. Avec ses petits amis la sarriette, le laurier, le girofle, le poivre, l'ail et l'échalote, le thym enchante nos plats et nous plonge d'un coup de dents au cœur de la magie provençale.



Astuce cuisine

Votre huile d'assaisonnement, pour ½ litre :

- ◆ 500 ml d'huile d'olive
- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle de thym

Agréable et digestive, elle est parfaite pour les salades, poissons et légumes.

Propriétés de l'huile essentielle de thym à thujanol

- ◆ Antibactérienne majeure, elle empêche le développement des bactéries, et les tue (bactéricide) le cas échéant.
- ◆ Même chose pour les virus : elle est antivirale, c'est-à-dire qu'elle empêche d'attraper des virus, mais s'il le faut, elle est parfaitement capable de les tuer (viricide). Pensez à elle en cas d'herpès (buccal ou génital) et de condylomes.
- ◆ Elle est intéressante contre toutes les affections bactériennes et virales. Remarquable notamment dans toutes les infections respiratoires : rhinopharyngite, angine, bronchite, sinusite (superbe activité), otite, rhinite, grippe.
- ◆ Elle stimule l'immunité et protège particulièrement les appareils respiratoire, génito-urinaire (cystite, vulvite, vaginite, salpingite, urétrite, prostatite) et digestif.
- ◆ Elle est utile dans tous les cas d'infection buccale (stomatite, gingivite, amygdalite, aphte).
- ◆ Elle est efficace contre les mycoses (peau, ongle, gynéco).
- ◆ Stimulante physique et psychique, c'est un bon tonique général.
- ◆ Elle régénère superbement les cellules du foie. Indispensable donc en cas de cirrhose ou d'hépatite virale.
- ◆ Elle active la circulation du sang, réchauffe, tonifie les vaisseaux capillaires. Pensez-y en cas d'extrémités froides, de syndrome de Raynaud.
- ◆ Elle possède des propriétés anti-mycoses.
- ◆ Excellente neurotonique, c'est une rééquilibrante nerveuse.
- ◆ Elle est antifatigue, anti-déprime.



Cette huile essentielle devrait figurer dans la trousse familiale de tout utilisateur averti : elle peut servir de traitement de base dans la plupart des cas.

Modes d'utilisation

Usage interne

La voie orale est la voie d'administration recommandée pour les infections respiratoires, buccales, les troubles circulatoires et hépatiques, les infections gynécologiques. Il faut compter 2 gouttes pures sous la

langue 3 fois par jour – ou diluées dans du miel, de l'huile d'olive, dans une infusion chaude ou encore sur un comprimé neutre. Mais les voies vaginales (ovules) et rectales (suppositoires) sont également conseillées. L'efficacité est identique.

Usage externe

C'est la voie d'administration indiquée pour les affections locales. On peut l'appliquer pure sur la peau s'il s'agit d'une petite surface : on utilise alors 2 à 3 gouttes directement sur la zone à traiter, 3 fois par jour. Mais mieux vaut la diluer à 20 % dans de l'huile végétale chez l'enfant ou si la peau est trop sensible.

Voie respiratoire

On utilise soit un diffuseur, soit simplement un mouchoir, sur lequel on dépose quelques gouttes que l'on respire profondément.

Contre-indications

Elle ne possède pas de contre-indication : même le tout jeune enfant peut bénéficier de ses qualités exceptionnelles. Mais à condition de bien employer ce thym-ci et pas un autre, attention ! L'utilisation de thym à linalol ne poserait pas de problème, mais celui à thymol est totalement contre-indiqué pour les petits.

LE DIFFUSEUR, UN PARTENAIRE OFFICIEL DE LA SANTÉ

Certains de nos clients ont pris l'habitude de diffuser chez eux, toute l'année, de l'huile essentielle de thym. Ils ne croient pas que c'est exceptionnellement et attribuent en partie cette bonne santé à ce « bon geste » préventif.

L'un d'entre eux a proposé de faire de même au bureau. Ses collègues n'étaient pas fâchés, d'autant que cette essence sent très bon ! C'est bien à part, il fêta désormais dans son entreprise une agréable odeur permanente de thym, très douce. Est-ce pour cela que le taux d'absentéisme a baissé ? Non, ce n'est pas. Mais évidemment, cela sent si bon qu'il est devenu évident de fumer dans les locaux, ce qui participe également, sans aucun doute, à la santé. Remplacer l'odeur du tabac par celle du thym, très respectueux, c'est une excellente idée !

Tout ce que vous pouvez soulager avec un flacon de thym à thujanol

ANGINE ★★☆☆

◆ Sur la peau



Appliquez 2 gouttes pures localement sur les ganglions au niveau du cou, 5 à 6 fois par jour.

◆ À avaler



Laissez fondre en bouche 2 gouttes dans le fond de la gorge 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours.

+

Posez 2 gouttes sur un comprimé neutre et sucez 3 à 4 fois par jour pendant 2 jours.



C'est l'une de ses meilleures indications. En 2 jours, 3 grand maximum, le problème est réglé !

Si fièvre et douleurs

◆ À avaler

Ajoutez au traitement ci-dessus 1 goutte dans une infusion chaude de thym, légèrement sucrée au miel si vous le souhaitez, 4 fois par jour pendant 7 jours.

+

Avalez 2 capsules d'huile essentielle d'origan à 50 mg, 5 fois par jour pendant 7 jours.

◆ En suppositoire

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Adulte	Enfant
HE thymus thujanoliferum	80 mg	40 mg
HE cinnamomum camphora cineoliferum	50 mg	25 mg

Mettez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours.



En homéopathie, vous pouvez prendre du Belladonna et du Mercurius solubilis, 5 CH, 2 granules 3 fois par jour.

Plus complet

◆ **À avaler et sur la peau**

Si vous disposez d'huile essentielle de menthe poivrée et d'arbre à thé, voici une formule facile à préparer, à utiliser, et très efficace. Mélangez :

HE de thym à thujanol 2 ml
HE de menthe poivrée 1 ml
HE d'arbre à thé 3 ml

Posez 2 gouttes de ce mélange sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche ou sucez 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours.
OU versez 2 gouttes directement au fond de la gorge.

+

Appliquez 2 à 3 gouttes de ce mélange localement sur les ganglions au niveau du cou, 4 fois par jour.

◆ **Bain**

Mélangez :

HE de thym à thujanol 2 ml
HE d'eucalyptus radié 2 ml
HE d'arbre à thé 2 ml
Base pour bain qsp 10 ml

Plongez-vous dans un bon bain chaud (38/39°C) pendant 20 minutes. Sortez du bain sans vous rincer, enveloppez-vous dans un peignoir chaud et allez vous coucher, bien emmitoufflé dans une robe de chambre ou tout autre vêtement confortable, chaud et doux. Bonne nuit !

AÉROPHAGIE

◆ **À avaler**

Dans une tisane de fenouil ou d'anis vert, versez :

HE de thym à thujanol 1 goutte
HE de basilic 1 goutte

Buvez en fin de repas.

ANÉMIE

◆ **À avaler**

Sur 1 comprimé neutre, versez :

HE de thym à thujanol 1 goutte
HE de romarin 1 goutte

Laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

APHTE ★★★★★

◆ **Sur les muqueuses**

Mélangez :

HE de thym à thujanol 5 ml
HE de laurier 5 ml

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

BRONCHITE (aiguë et chronique) ★★★★★

◆ **Sur la peau**

HE de thym à thujanol 4 ml
HE de ravintsara 6 ml
HV de noisette qsp 15 ml

Appliquez 8 gouttes de ce mélange sous la voûte plantaire, sur le thorax et le dos, 5 fois par jour pendant 10 jours.

◆ **En suppositoire**

Demandez à votre pharmacien de préparer les suppositoires suivants :

	Bébé	Adulte	Enfant
HE thymus thujanoliferum	20 mg	60 mg	30 mg
HE eucalyptus radiata	30 mg	80 mg	40 mg

Insérez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours.



◆ **En sirop pour enfants**

Demandez à votre pharmacien de préparer le sirop suivant :

HE thymus thujanoliferum	0,5 ml
HE eucalyptus radiata	0,5 ml
Excipient pour sirop	Qsp 100 ml

Donnez à l'enfant le sirop aux posologies suivantes :

- 2 c. à c. par jour s'il a 2 ans
- 3 c. à c. par jour s'il a 3 ans
- 4 c. à c. par jour s'il a 4 ans et +

BOUTON DE FIÈVRE (herpès buccal)◆ **Sur la peau**

Mélangez

- HE de thym à thujanol 1 goutte
- HE de niaouli 1 goutte
- HE de ravintsara 1 goutte
- HV de rose musquée 10 gouttes

Appliquez localement 1 goutte de ce mélange 6 à 8 fois par jour sur le bouton.

CANDIDOSE CUTANÉE ★★◆ **Sur la peau**

Mélangez

- HE de thym à thujanol 2 gouttes
- HE de laurier noble 2 gouttes
- HE de géranium rosat 3 gouttes
- HV de rose musquée 10 gouttes

Appliquez localement 2 à 3 gouttes de ce mélange 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines.



Si la mycose siège sous l'ongle (candidose unguéale) appliquez le même mélange que pour la peau mais sous l'ongle, à l'aide d'un Coton-Tige.

CANDIDOSE VAGINALE ★★◆ **En ovule**

Demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

HE thymus thujanoliferum	30 mg
HE laurus nobilis	50 mg
HE pelargonium asperum	50 mg

Pour 1 ovule n° 36 – à renouveler

Mettez 1 ovule matin et soir pendant 18 jours, voire même 21 jours, à renouveler ensuite 10 jours par mois durant 2 mois.



Le but est d'éradiquer totalement la mycose afin qu'elle ne revienne pas. Avec les ovules classiques, le risque de récurrence est grand ! Et modifiez votre flore intestinale avec des probiotiques.

CHEVEUX TERNES ET CASSANTS◆ **Sur le cuir chevelu****Shampooing**

Versez 2 gouttes de thym directement dans la « dose » de shampooing avec laquelle vous vous lavez les cheveux.

+

Rinçage

Mélangez :

- HE de thym à thujanol 3 gouttes
- Vinaigre de cidre 2 c. à s.

Versez cette mini-préparation dans 1 litre d'eau chaude et rincez vos cheveux avec.

+

Tonique capillaire (antichute de cheveux)

- HE de thym à thujanol 10 gouttes
- HE de romarin 10 gouttes
- HE d'ylang-ylang 50 gouttes
- HV d'olive qsp 100 ml

Appliquez ce masque avant le shampooing (dans lequel vous aurez ajouté 2 gouttes de thym – voir + haut) et laissez agir 15 minutes.

CYSTITE ★★◆ **En suppositoire**

Demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

HE thymus thujanoliferum	150 mg
HE satreja montana	50 mg
HV de millepertuis	10 mg

Pour 1 suppositoire n° 18

Insérez 1 suppositoire 2 ou 3 fois par jour, pendant 5 jours.

+



◆ À avaler

Avalez 2 capsules d'huile essentielle d'origan à 50 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.

Et buvez 3 fois par jour pendant 7 jours 1 c. à c. du mélange suivant (à diluer dans un verre d'eau) :

EPS Busserole } à parties égales
EF Bruyère }

EPS = extrait glycérimé (Phytoprevent)

EF = extrait fluide

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de thym à thujanol 2 ml

HV de millepertuis 8 ml

Appliquez 10 gouttes de ce mélange localement, sur le bas-ventre, 5 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

DÉPRESSION ★★★

◆ À avaler

Sur 1 comprimé neutre, versez :

HE de thym à thujanol 1 goutte

HE de romarin 1 goutte

Laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour pendant 20 jours.

FATIGUE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE ★★★

◆ À avaler

Sur 1 comprimé neutre, versez :

HE de thym à thujanol 1 goutte

HE de romarin 1 goutte

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

FOIE (congestion, cirrhose hépatique)

◆ À avaler

Sur 1 comprimé neutre (ou autre support), versez :

HE de thym à thujanol 1 goutte

HE de lédon du Groenland 1 goutte

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

GINGIVITE – STOMATITE ★★★

◆ Sur les muqueuses

Mélangez :

HE de thym à thujanol 5 ml

HE de laurier 5 ml

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

GRIPPE ★★★

◆ À avaler

Sur 1 comprimé neutre, posez :

HE de thym à thujanol 1 goutte

HE d'eucalyptus radié 1 goutte

Laissez fondre en bouche 4 à 6 fois par jour.

+

Versez 1 goutte de thym dans un jus de citron frais (pressé) + de l'eau chaude. Sucrez au miel. Le principe du citron chaud à la montagne !

+

Dans 1 tasse de tisane de sauge ou de romarin, versez :

HE de thym à thujanol 1 goutte

HE de cyprès 1 goutte

Buvez ce breuvage bien chaud 4 à 5 fois par jour.

◆ En suppositoire

Demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

HE thymus thujanoliferum	20 mg
HE eucalyptus radiata	50 mg
HE laurus nobilis	50 mg

Pour 1 suppositoire n° 18

Insérez 1 suppositoire 3 fois par jour, pendant 3 à 5 jours.

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de thym à thujanol 20 gouttes

HE d'eucalyptus radié 20 gouttes

HE de ravintsara 10 gouttes

HV d'arnica qsp 10 ml

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

◆ Diffusion atmosphérique

Mélangez :

- HE de thym à thujanol 10 ml
- HE de ravintsara 10 ml
- HE d'eucalyptus radié 10 ml

Diffusez quelques gouttes de thym pur (ou du mélange ci-dessus) grâce à un diffuseur et/ou respirez les huiles essentielles sur un mouchoir 4 à 6 fois par jour.

◆ Inhalations

Dans un bol d'eau chaude, versez :

- HE de thym à thujanol 10 gouttes
- HE d'eucalyptus radié 10 gouttes
- HE de menthe poivrée 2 gouttes

Procédez à une inhalation de 10 minutes. Ne sortez pas et ne vous exposez pas à la pollution juste après !

◆ Bain (anti-infectieux et antifatique)

Dans une baignoire d'eau chaude (39°C), versez le mélange suivant :

- HE de thym à thujanol 5 gouttes
- HE d'origan 5 gouttes
- HE de lavande 5 gouttes
- Base pour bain qsp 10 ml

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



Ce bain stimule les défenses naturelles de l'organisme.

Prévention – En cas d'épidémie de grippe

◆ Diffusion atmosphérique

Diffusez dans les pièces à vivre (bureau, chambre...) quelques gouttes de thym pur grâce à un diffuseur pour assainir l'air ambiant.

HÉPATITE VIRALE – TOXÉMIQUE ★★

◆ À avaler

Laissez fondre en bouche 3 gouttes de thym dans une c. à c. d'huile d'olive 3 fois par jour avant les repas.

◆ Sur la peau

Appliquez localement 6 gouttes de thym pur directement sur la peau, en regard du foie.

ET/OU (+ complet)

Mélangez :

- HE de thym à thujanol 10 gouttes
- HE de ravintsara 10 gouttes
- HE de menthe poivrée 10 gouttes
- HV de millepertuis 10 ml

Appliquez localement, en massage 3 à 5 fois par jour, 3 gouttes de ce mélange sur la peau, sur la région du foie.

◆ À avaler + sur la peau

Mélangez :



- HE de thym à thujanol 5 ml
- HE de lédon du Groenland 4 ml
- HE de basilic 1 ml

Versez 2 gouttes de ce mélange directement sous la langue 3 fois par jour.

+

Appliquez localement 2 gouttes de ce mélange sur la peau, sur la région du foie 3 fois par jour.

HYPOTENSION

◆ À avaler

Sur 1 comprimé neutre, versez :

- HE de thym à thujanol 1 goutte
- HE de romarin 1 goutte

Laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

IMMUNITÉ (renforcer) ★★

◆ Sur la peau

Mélangez :

- HE de thym à thujanol 1 goutte
- HE de ravintsara 3 gouttes
- HE d'arbre à thé 2 gouttes
- HV de macadamia 1 c. à c.

Appliquez ce mélange sur le thorax et le dos 3 fois par jour pendant 1 à 3 semaines.

INFECTION BACTÉRIENNE OU VIRALE SÉVÈRE ★★ ★◆ **À avaler**

Mélangez :

HE de thym à thujanol 20 gouttes

HE de sarriette 20 gouttes

HE de cannelle de Chine 10 gouttes

Versez 3 gouttes de ce mélange dans une petite c. à c. d'huile d'olive et laissez fondre en bouche 3 fois par jour, avant les repas, pendant 7 à 10 jours.

INFECTION DE LA PEAU (bactérienne ou mycosique)◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de thym à thujanol 3 ml

HE de lavandula vera 3 ml

HV de calendula 8 ml

Appliquez localement 2 à 4 gouttes de ce mélange plusieurs fois par jour.

INFECTION GYNÉCOLOGIQUE ★★ ★ (bactérienne ou virale)◆ **En ovule**

Demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

HE thymus thujanoliferum	80 mg
HE lavandula angustifolia	100 mg

Mettez 1 ovule matin et soir pendant 20 jours, stoppez 7 jours et renouvelez 10 jours par mois durant 2 mois.

+

◆ **À avaler**

Avalez 1 capsule d'huile essentielle d'origan à 50 mg, 6 fois par jour pendant 20 jours.

INFECTION INTESTINALE OU URINAIRE ★★ ★◆ **Bain**

Dans une baignoire d'eau chaude, versez le mélange suivant :

HE de thym à thujanol 20 gouttes

HE de genévrier 20 gouttes

Base pour bain 1 c. à soupe

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

◆ **À avaler**

Dans 1 tasse de tisane bien chaude (de romarin, bruyère et busserole à parties égales) versez 1 goutte de thym (dans une cuillère de miel). Buvez ce breuvage 3 fois par jour.

LARYNGITE◆ **À avaler**

Mélangez

HE de thym à thujanol 3 gouttes

HE de niaouli 2 gouttes

Versez 3 gouttes de ce mélange sur 1 comprimé neutre et laissez fondre en bouche 4 fois par jour, entre les repas, pendant 5 jours.

MALADIE DE RAYNAUD ★★ ★◆ **Sur la peau**

Mélangez :

HE de thym à thujanol 1 goutte

HE d'hélichryse 1 goutte

Appliquez quelques gouttes de ce mélange localement, sur les doigts et/ou les orteils (selon les besoins), 2 fois par jour.

OTITE ★★ ★★◆ **Dans l'oreille + sur la peau****Adultes**

Demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

HE thymus thujanoliferum	10 gouttes
HV de noisette	10 ml

Dans 1 flacon muni d'un compte-gouttes rond.

Instillez 2 gouttes de ce mélange dans l'oreille, 3 fois par jour.

+

Avec quelques gouttes de ce mélange, massez doucement autour de l'oreille 3 fois par jour pendant 1 semaine.



SPÉCIAL ENFANT

Demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

HE thymus thujanoliferum	5 gouttes
HE melaleuca quinquenervia	5 gouttes
HV amande douce qsp	10 ml

Dans 1 flacon muni d'un compte-gouttes rond.

= Mêmes conseils d'utilisation que pour les adultes (voir + haut).

PROSTATITE (et urétrite – inflammation de l'urètre)

◆ En suppositoire

Demandez à votre pharmacien de préparer la formule suivante :

HE thymus thujanoliferum	150 mg
HE satireja montana	50 mg
HV de millepertuis	10 mg

Pour 1 suppositoire n° 18

Mettez 1 suppositoire 2 ou 3 fois par jour, pendant 5 jours.

◆ À avaler

Avalez 2 capsules d'huile essentielle d'origan à 50 mg, 4 fois par jour pendant 7 jours.

Et buvez 3 fois par jour 1 c. à café du mélange suivant pendant 7 jours (diluée dans un verre d'eau) :

EPS Busserole } à parties égales
EF Bruyère }

EPS = extrait glycérolé (Phytoprevent)

EF = extrait fluide

◆ Sur la peau

Mélangez :

HE de thym à thujanol 2 ml
HV de millepertuis 8 ml

Appliquez 10 gouttes de ce mélange localement, sur le bas-ventre, 5 fois par jour pendant 7 à 10 jours.

RHINOPHARYNGITE (enfants) ★★★★★

Dans 1 tasse de tisane de romarin bien chaude (mais pas bouillante !), plongez une cuillère de miel sur laquelle vous aurez versé :



HE de thym à thujanol 1 goutte

HE de ravintsara 1 goutte

Faites boire ce breuvage à l'enfant 4 à 5 fois par jour.

RHUME

◆ À avaler

Dans 1 tasse de tisane de romarin bien chaude, plongez une cuillère de miel sur laquelle vous aurez versé 1 goutte d'HE de thym et 1 goutte d'HE de citron.

◆ Diffusion atmosphérique

Diffusez du thym dans l'air ambiant 1 h le matin et 1 h le soir, si possible à l'aide d'un diffuseur.

◆ Inhalations

Dans un bol d'eau bouillante, versez :

HE de thym à thujanol 2 gouttes

HE de pin sylvestre 4 gouttes

HE de niaouli 2 gouttes

Procédez à 3 inhalations par jour. Ne sortez pas ensuite !

RHUME DES FOINS

◆ Bain

Dans une baignoire d'eau chaude, versez le mélange suivant :

HE de thym à thujanol 5 ml

Base pour bain 10 ml

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

+

◆ Inhalations

Dans un bol d'eau chaude, versez :

HE de thym à thujanol 5 gouttes

HE d'eucalyptus radié 5 gouttes

Procédez à 1 ou 2 inhalations par jour selon l'intensité des manifestations.

◆ À avaler

Prenez 2 capsules d'estragon dosées à 50 mg 3 fois par jour pendant 5 jours minimum.

STOMATITE ★★★★★◆ **Sur les muqueuses**

Mélangez :



HE de thym à thujanol 5 ml

HE de laurier 5 ml

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

TOUX◆ **À avaler**

Dans 1 tasse de tisane de romarin bien chaude (mais pas bouillante !), plongez une cuillère de miel sur laquelle vous aurez versé :

HE de thym à thujanol 1 goutte

HE de cyprès 1 goutte

Buvez 4 à 5 fois par jour.

TROUBLES URINAIRES (Voir « Cystite » et « Prostatite »)**TRACHÉITE**◆ **Sur la peau**

Appliquez 2 gouttes de thym localement, 2 à 3 fois par jour selon les besoins.

ZONA◆ **Sur la peau**

Mélangez

HE de thym à thujanol 2 gouttes

HE de niaouli 2 gouttes

HV macadamia 1 c. à c.

Appliquez ce mélange localement le long du trajet douloureux, 3 fois par jour selon les besoins.

ANNEXES**Annexe 1 – Tarifs généralement constatés**

Huile essentielle Tarifs en €	Marque A (boutique spécialisée et internet)	Marque B (internet)	Marque D (internet)	Marque B (Pharmacie)	Marque C (Pharmacie)
Arbre à thé	10 ml = 8	5 ml = 3,90	10 ml = 6,14	10 ml = 5,85	10 ml = 7,65
Camomille romaine	5 ml = 35	5 ml = 10	5 ml = 15 (10 ml = 24)	5 ml = 16,50	/
Estragon	5 ml = 9	10 ml = 7,50	10 ml = 10,72	10 ml = 9,50	/
Eucalyptus radié	10 ml = 7	10 ml = 3,4	10 ml = 6,22	/	10 ml = 5,50
Gaulthérie couchée	10 ml = 6	10 ml = 3,5	10 ml = 5,84	10 ml = 3,70	/
Hélichryse	5 ml = 27	/	5 ml = 37,93 (corse)	5 ml = 19,70	/
Laurier noble	5 ml = 8,50	10 ml = 7,5	10 ml = 9,99	5 ml = 7,55	10 ml = 14,90
Lavande aspic	10 ml = 9	10 ml = 4,5	10 ml = 7,59		10 ml = 8 à 8,65
Lavande vraie	10 ml = 11	10 ml = 6	10 ml = 8,61 AOC = 9,70	/	10 ml = 7,25 à 8,65
Lentisque pistachier	5 ml = 30	5 ml = 12,9	5 ml = 17,40	10 ml = 43	10 ml = 42
Marjolaine	5 ml = 9	5 ml = 6,4	10 ml	10 ml = 15,20	5 ml = 6,15
Menthe poivrée	10 ml = 10	10 ml = 4,7	10 ml = 7,50	10 ml = 8,75	15 ml = 9,50
Origan compact	5 ml = 9	10 ml = 6,55		10 ml = 11,95	15 ml = 14,90
Ravintsara	10 ml = 8	10 ml = 4,9	10 ml = 9,25	10 ml = 8,40 à 8,65	/
Thym à thujanol	5 ml = 17	10 ml = 21		5 ml = 11	10 ml = 25

Huile végétale Tarifs en €	Marque A (50 ml) (internet)	Marque B (60 ml) (internet)	Marque C (Pharmacie) (50 ml)	Marque D (60 ml) (internet)
Amande douce	9	8,99	5,10	7,5
Calophyllum (Tamanu)	17	13,2	12,50	13
Macadamia	9	6,85	6,90	6,9

Noisette	10	7,96	11	10,5
Accessoires	Tarifs (€)			
Bol à inhalation	7,50			
Comprimés neutres	4,20 les 50			
Flacon pour mélanger	1,45			
Base pour bain	7,80 les 125 ml			
Disper (ou dispersant)	7,50 les 30 ml			
Diffuseur (bois, terre cuite) – agréable pour parfumer mais peu efficace pour assainir l'air d'une grande pièce	À partir de 4			
Diffuseur (électrique) - recommandé	À partir de 40			

Ces prix ne sont donnés qu'à titre d'exemple.

Annexe 2 – Correspondance français-latin des principales huiles essentielles citées dans ce livre

Français	Latin
Arbre à thé	Melaleuca alternifolia
Basilic	Ocimum basilicum
Cajepout	Melaleuca cajuputii
Camomille Romaine (noble)	Chamaemelum nobile
Cannelle	Cinnamomum verum
Carvi	Carum carvi
Cèdre de l'Atlantique	Cedrus atlantica
Citron	Citrus limonum
Ciste ladanifère	Cistus ladaniferus
Clous de Girofle	Eugenia caryophyllus
Cyprés Toujours Vert	Cupressus sempervirens
Estragon	Artemisia dracunculus
Eucalyptus globuleux	Eucalyptus globulus
Eucalyptus citronné	Eucalyptus citriodora
Eucalyptus mentholé	Eucalyptus dives
Eucalyptus radié	Eucalyptus radiata
Gaulthérie couchée	Gaultheria procumbens

Genévrier	Juniperus communis
Géranium Rosat	Pelargonium asperum
Hélichryse italienne	Helichrysum italicum
Inule odorante	Inula graveolens
Khella	Amni visnaga
Laurier noble	Laurus nobilis
Lavande aspic	Lavandula latifolia
Lavande vraie (officinale)	Lavandula angustifolia
Lentisque pistachier	Pistacia lentiscus
Mandarine	Citrus reticulata
Marjolaine des jardins	Origanum majorana
Menthe poivrée	Mentha piperita
Myrte	Myrtus communis
Niaouli	Melaleuca quinquenervia
Oranger	Citrus sinensis
Origan	Origanum compactum
Palmarosa	Cymbopogon martinii
Pin maritime	Pinus pinaster
Pin sylvestre	Pinus sylvestris
Ravensare aromatique	Ravensare aromatica
Ravintsara	Cinnamomum camphora cineoliferum
Romarin	Rosmarinus officinalis
Santal blanc	Santalum album
Sauge sclérée	Salvia sclarea
Sarriette	Satureja montana
Thym à linalol	Thymus vulgaris linaloliferum
Thym à thujanol	Thymus vulgaris thujanoliferum
Verveine odorante (citronnée)	Lippia Citriodora
Ylang Ylang (extra)	Cananga Odoranta

Annexe 3 – Contacts

Pour trouver un médecin spécialisé en aromathérapie près de chez vous :

- ◆ Collège de phytoaromathérapie et de médecine de terrain de langue française
127 boulevard Malesherbes, 75017 Paris.
Tél. : 01 42 67 24 93
- ◆ Société française de phytothérapie et d'aromathérapie
19 boulevard Beauséjour 75016 Paris
Tél/fax : 01 40 50 88 57

Index des troubles

Abcès.....	33, 121, 133, 214	Cheveux ternes et cassants.....	243
Abcès dentaire.....	34, 191, 215	Choc.....	55, 194
Acné.....	34, 121, 133, 147, 215	Cholestérol.....	110
Acouphènes.....	109	Cicatrice chéloïde.....	96, 110
Aérophagie.....	70, 122, 148, 175, 240	Cirrhose.....	111, 194
Agitation.....	53, 148	Colique.....	55, 72, 194
Aigreur d'estomac.....	192	Colique néphrétique.....	195
Allergie.....	54, 77	Colite.....	72, 177, 195
Allergie cutanée.....	54	Commissure des lèvres	
Ampoule, cloque.....	133	fendillées.....	123
Anémie.....	240	Congestion.....	166
Angine.....	34, 83, 192, 215, 239	Constipation.....	73, 151
Anorexie.....	54	Contracture musculaire.....	151, 177
Anthrax.....	216	Coqueluche.....	151
Antibiotiques.....	192	Coup de chaleur.....	151
Aphonie.....	133	Coup de froid.....	151
Aphte.....	34, 122, 134, 192, 241	Coup de soleil.....	136
Appétit.....	192	Couperose.....	111
Artérite.....	149	Coupure.....	55
Arthrite.....	54, 95, 109, 122	Courbature.....	96
Arthrose.....	95, 175, 193	Crampe musculaire.....	73, 97, 152, 195
Asthme.....	54, 55, 71, 96, 149, 175	Crampes d'estomac.....	73
Athérosclérose.....	109	Crevasses.....	136
Ballonnements.....	71, 193	Crise de foie.....	196
Blennorragie.....	149	Cystalgie.....	55, 74
Bleu/contusion.....	150	Cystite.....	36, 152, 196, 217, 243
Bourdonnements d'oreille.....	72, 165	Déchirure musculaire.....	97
Bouton de fièvre.....	242	Déficience immunitaire.....	229
Bronchiolite.....	134, 229	Démangeaisons.....	56, 74, 152, 196
Bronchite.....	35, 83, 109, 134, 150, 194, 217, 241	Dépression.....	36, 57, 153, 244
Brûlure.....	35, 135, 150	Dermite péribuccale.....	216
Candidose.....	176, 242	Détox.....	197
Carie dentaire.....	35	Diarrhée.....	36, 153, 177, 218
Cellulite.....	110, 165	Douleurs dentaires.....	136
		Douleurs hépato-biliaires.....	57

- Douleurs rhumatismales 178
 Drainage lymphatique 166, 230
 Dyspepsie 75
 Eczéma 37, 123, 136, **153**
 Enfants et bébés 154
 Engelures 111
 Entérites **230**
 Entérocolite 37
 Entorse 57, **97**
 Entraînement du sportif **98**
 Épidémies **230**
 Épuisement 37
 Escarres 37, 123, 154
 Estomac **178**
 Extraction dentaire **124**
 Fatigue 74, 154, **197**, 218, **178**, **231**,
244
 Fesses rouges 137
 Fêtes **198**
 Fièvre 85, **98**
 Foie 74, **98**, 244
 Foulure 58
 Fracture osseuse 99
 Frigidité 58
 Frilosité 38
 Furoncle 218
 Gale **38**, 154, 219
 Gastrite **58**
 Gastro entérite **124**, **198**
 Gaz 155
 Gencive douloureuse 199
 Gingivite 38, **124**, 137, 155, **245**
 Golf elbow 99
 Grippe ..38, **86**, **124**, 155, 219, **245**,
 Hématomes 111
 Hémorroïdes **38**, 112, 137, **167**, **232**
 Hépatite 112, **199**, **232**, **246**
 Herpès **39**, **137**, **199**, 200, **232**
 Hoquet **75**, 179, 200
 Hyperémotivité **59**
 Hypertension 59, 99, **156**, **179**
 Hyperthyroïdie 179
 Hypotension **200**, 247
 Immunité 39, 220, **247**
 Impétigo 39, **220**
 Indigestion 59, 75, **200**
 Infection **248**
 Infection pulmonaire **40**
 Infection urinaire 88
 Insomnie **59**, 75, **156**, 180, **233**
 Insuffisance hépatique **201**
 Insuffisance pancréatique **201**
 Intervention chirurgicale **60**
 Irritation de la peau **61**
 Jambes douloureuses 201
 Jambes lourdes 40, 113, **167**
 Lactation 201
 Laryngite 202, 249
 Lumbago **100**
 Mal de dos **100**
 Mal de tête 61, 101, 113,
 126, 138, **202**
 Mal des transports 61, 76, **202**
 Maladie de Raynaud **113**, **249**
 Maladie tropicale **221**
 Maladies infantiles 40, 125
 Mauvaise haleine **203**
 Mélancolie 157
 Migraine 126, 157
 Mononucléose infectieuse **233**
 Morsure 41
 Moustiques 203
 Mycose 42, **41**, 126, 138, 221
 Nausée 61, 76, 157, 180, **203**
 Néphrite 221
 Nervosité 158
 Névralgie **62**, 101, 138, 180
 Névrite 76, 127, **203**
 Nez bouché 204
 Œdème 43, 113

- Ongles **221**
 Oropharyngite 221
 Otite **43**, **88**, 102, 114, **139**,
 204, **249**
 Palpitations 158, **181**, 204
 Panique **62**
 Paraphlébite **114**
 Perte de voix 139
 Pertes blanches 139, 158
 Pharyngite **222**
 Phlébite **114**, 158
 Phobies 233
 Pied d'athlète 158
 Piquûre 43, 89, **139**, 159
 Pityriasis versicolor 44
 Plaie 140, **159**
 Poussée dentaire 62, 128
 Poux **44**, 159
 Prostatite 44, 102, 114, **168**, **205**, 250
 Psoriasis **62**
 Rage de dents 205
 Raideur musculaire **102**, 205
 Règles 63, **76**, 205
 Rhinite allergique 76
 Rhinopharyngite .. 45, **89**, 115, **206**,
250
 Rhumatismes 63, 77, **103**, 115,
 140, 159, 181, 206
 Rhume **141**, **222**, 251
 Rhume des foins 63, 77, 90, 251
 Sciatique 78, 104
 Sinusite **45**, **90**, 115, **206**, **223**
 Spasme musculaire 160
 Spasme digestif **78**, **159**
 Spasmophilie **78**
 Sport 207
 Stase veineuse **115**
 Stomatite **252**
 Stress **64**, 78, 233
 Surmenage 160
 Teigne 46, 224
 Tendinite 142, 207
 Tennis elbow **104**
 Tique 46
 Torticolis 64
 Toux **46**, 78, 160, 182, 252
 Trac 160
 Trachéite 224, 252
 Traumatisme **104**, 115
 Troubles du rythme cardiaque... 64,
183
 Troubles digestifs **182**
 Troubles nerveux **183**
 Troubles respiratoires 184
 Troubles sexuels **185**
 Troubles urinaires 252
 Turista **224**
 Ulcère gastrique 169, 185, 208
 Ulcère variqueux 115, **160**, 169
 Urticair **64**
 Varicelle **208**, 234
 Varices **47**, **116**, **170**
 Varicosités **116**
 Vergetures 142
 Verrue 47, 128
 Vers 47, **65**
 Vertiges 160, 208
 Vitiligo 48
 Vomissements 65, 78
 Zona 48, 66, **142**, 161, **209**,
234, 252