

# L'AROMATHERAPIE

## PRATIQUE

# THÉRAPIE FAMILIALE

## PRESENTATION

Cette thérapie familiale, véritable thérapie de routine, a été élaborée par le Dr Baudoux, l'un des plus illustres médecins ayant fait progresser la recherche en aromathérapie.

Ouvrage de vulgarisation de l'aromathérapie, il résulte d'années de passion, de recherches et de travail laborieux.

Les posologies ont été étudiées minutieusement, aussi veillez à les respecter. Ainsi que les associations, mieux vaut utiliser une HE en moins si l'on ne l'a pas, plutôt que de la remplacer par autre qui pourrait changer toute la synergie.

Evidemment, il est recommandé de voir un médecin pour établir un diagnostic. **Toute auto médication ne devra pas durer plus de 2 jours**, sans consulter un professionnel de la santé, sauf amélioration manifeste avec l'usage de l'aromathérapie.

## LEXIQUE – A -

### Abcès

3 Applications locales par jour:

1 goutte de clou de girofle + 1 goutte de tea tree + 1 goutte de lavande vraie

- Drainer la peau et le foie.

### Accouchement

Massages dans le bas du dos (facilite le travail) :

1 goutte de clou de girofle + 4 gouttes de palmarosa + 3 gouttes HV noisette.

### Acné vulgaire

3 Applications locales par jour :

1 goutte d'eucalyptus mentholé + 1 goutte de lande vraie + 1 goutte de sarriette;  
Nettoyer le visage avec de l' HA de sauge + de l'HA de ciste.

- Drainer la peau et le foie.

### Adénite

3 Applications locales par jour :

2 gouttes de laurier noble + 1 goutte de thym thujanol + 2 gouttes de tea tree.

### Adénome prostatique 1° stade

2 Applications par jour sur bas du dos

2 gouttes de niaouli + 2 gouttes d'eucalyptus cryptone + 2 gouttes de cyprès

- 3 capsules de calophyllum 3 fois par jour.

### Aérophagie

Par voie orale :

1 goutte d'estragon + 1 goutte de cumin dans 1 cuillère à café HV ou miel.

### Agitation

- Enfants : Application sur la voûte plantaire ou plexus solaire  
2 À 3 gouttes de lavande vraie
- Adultes : Application sur plexus solaire + méridien poumon  
2 gouttes de marjolaine + 2 gouttes de litsée citronnée

### Allergie cutanée

Application locale 3 à 4 fois par jour :

1 goutte de tanaisie + 2 gouttes de lavande vraie + 3 gouttes HV de noisette.

### Alopécie séborrhéique

Dans le shampoing, ajouter :

1 goutte de tea tree + 1 goutte de palmarosa + 1 goutte de cèdre de l'atlas.

### Aménorrhée

Massage sur bas du dos et bas du ventre :

3 gouttes de sauge sclérée + 2 gouttes d'anis vert.

### Amygdalite

3 applications locales par jour :

1 goutte de laurier + 1 goutte de thym thujanol.

- Gargariser avec HA de laurier + HA de menthe + ha de thym

### Angine

2 fois par jour sur le cou et par voie orale :  
1 goutte de niaouli + 1 goutte de thym thujanol.

### Anthrax

3 Applications locales par jour :  
1 goutte de sarriette + 1 goutte de clou de girofle + 1 goutte de lande vraie  
+ 1 goutte de niaouli

### Angoisse

Application sur plexus solaire et méridien poumon :  
1 goutte de lande vraie + 1 goutte de verveine citronnée + 1 goutte de néroli  
Répéter l'application toutes les 3 heures si besoin.

### Anxiété

Application sur plexus solaire et méridien poumon :  
1 goutte de néroli + 1 goutte de romarin verbénone  
Répéter l'application toutes les 3 heures si besoin.

### Aphonie

Avaler 2 fois par jour dans du miel ou HV  
2 gouttes de cyprès

### Aphtes

Application locale 2 fois par jour :  
2 gouttes de laurier noble + 1 goutte bois de rose

Artériosclérose Avaler le matin à jeun dans du miel ou HV :

1 goutte de romarin verbénone + 1 goutte de citron jaune

### Arthrite

3 Applications par jour sur articulation enflammée  
1 goutte eucalyptus citronné + 1 goutte de gaulthérie + 1 goutte de laurier noble

### Arthrose

Massage local à répéter 3 fois par jour :  
1 goutte de thym saturé + 1 goutte de gaulthérie + 1 goutte de basilic exotique  
+ 3 gouttes HV de noisette.

### Arythmie

Application sur plexus solaire

1 goutte ylang-ylang + 1 goutte de petit grain bigaradier + 1 goutte de marjolaine.

### Asthme nerveux

Application sur le dos, à renouveler si besoin :

1 goutte de basilic exotique + 2 goutte de petit grain bigaradier.

### Asthénie physique

- Avaler le matin à jeun dans miel ou HV :  
1 goutte de cannelle + 1 goutte de menthe poivrée
- En friction sur le bas du dos :
- 3 gouttes d'épinette noire.

### Asthénie cérébrale

Avaler le matin à jeun dans miel ou HV :

1 goutte de basilic exotique + 1 goutte de tea tree

### Asthénie sexuelle

Massage dans le bas du dos :

1 goutte de menthe bergamote + 1 goutte de tea tree + 6 goutte HV.

### Asthénie musculaire

Massage local selon besoin :

3 gouttes de romarin cinéole + 3 gouttes de ravensare aromatique + 3 gouttes HV.

## LEXIQUE – B -

### Blessure

Application locale 3 fois par jour :

1 goutte de ciste ou niaouli + 3 gouttes de lavande vraie

### Bleu

Voir coup, contusion

### Bronchite

- Bébés : Application 3 fois par jour sur le thorax et sur le dos :  
2 gouttes de bois de rose + 2 gouttes de ravensare + 1 goutte de niaouli
- Enfants : Application 3 fois par jour sur le thorax et sur le dos :  
2 gouttes de romarin cinéole + 2 gouttes d'eucalyptus mentholé  
+ 2 gouttes de niaouli

### Bronchite

- Adultes : Application 4 fois par jour sur le thorax et sur le dos :  
3 gouttes d'eucalyptus radiata + 2 gouttes de tea tree + 1 goutte de cannelle  
6 à 10 capsules d'origan compact par jour.

### Bronchite asthmatiforme

Applications sur le dos 4 fois par jour :

Enfants et adultes

3 gouttes de tea tree + 2 gouttes d'eucalyptus radiata + 2 gouttes de petit grain.

### Brûlures

Application sur la plaie 4 fois par jour :

3 à 4 gouttes de lavande vraie.

## LEXIQUE – C –

### Catarrhe

Inhalation 10 mn 3 fois par jour dans un bol eau bouillante :

3 gouttes eucalyptus globulus + 2 gouttes eucalyptus mentholé

+ 3 gouttes de menthe poivrée

### Cellulite

Application locale 2 à 3 fois par jour

5 gouttes d'eucalyptus citronné + 3 gouttes de cèdre de l'atlas + 2 gouttes de cyprès

+ 1 goutte de cannelle dans un peu d'HV de noisette ou autre.

### Chéloïdes - cicatrices

Application locale 3 à 4 fois par jour :

1 goutte d'immortelle + 1 goutte de romarin verbénone

+ 2 gouttes HV rose musquée.

## Cheveux

### **Chute :**

Dans votre dose de shampooing, ajouter :  
2 gouttes de romarin cinéole + 2 goutte de cèdre de l'atlas

### **Pellicules :**

Dans votre dose de shampooing, ajouter :  
2 gouttes de tea tree + 2 gouttes de géranium rosat

### **Séborrhée grasse :**

Dans votre dose de shampooing, ajouter :  
2 gouttes de mandarine + 2 gouttes de niaouli

### **Lavages fréquents :**

Dans votre dose de shampooing, ajouter :  
2 gouttes de bois de rose + 2 gouttes de lavandin super

## Colique

Application sur le ventre 3 fois par jour :  
2 gouttes d'estragon + 2 gouttes de petit grain

## Conjonctivite

En bains oculaires ou en compresses :  
HA de lavande + HA de camomille  
Attention !!! Jamais d'huile essentielle dans les yeux.

## Contusions (bleus)

Appliquer localement  
3 à 6 gouttes d'immortelle + 3 gouttes d'Hélichryse  
➤ Arnica 5 ou 7 ch en homéopathie

## Convalescence

Massages dans le bas du dos 2 à 3 fois par jour :  
3 gouttes d'épinette + 1 goutte de thym saturoïde

## Constipation

Avaler avec du miel ou HV :  
1 goutte de basilic exotique + 1 goutte de pin maritime (térébenthine)

## Couperose

Ajouter à la dose de votre crème de jour :  
1 goutte d'immortelle + 1 goutte de ciste

### Coup de soleil

En compresses ou pulvérisations locales :  
HA de lavande vraie

### Crampe musculaire

Application locale  
3 gouttes de lavandin super + 2 gouttes de gaulthérie

### Crevasse

Application locale 3 fois par jour :  
1 goutte de ciste + 1 goutte de lavande vraie + 3 gouttes d'HV de germe de blé.

### Crise d'acétone

Avaler dans HV ou miel :  
1 goutte de citron jaune + 1 goutte de cumin  
➤ Coca-cola dé gazéifié à la paille par petites doses (remarquable !!)

### Croûte de Lait

Application locale 3 à 4 fois par jour :  
2 gouttes de bois de rose + 1 goutte de tea tree dans 10 gouttes HV de germe de blé.

Cystites Application sur le bas du dos et du ventre 3 fois par jour :  
2 gouttes de bois de rose + 2 gouttes de palmarosa + 2 gouttes de thym thujanol.  
➤ En tisane, ou gélule phyto : bruyère, busserole, bouillon blanc.

## LEXIQUE – D -

### Dartres

Voir parasitoses cutanée

### Dents (odontalgie)

- Bébés : Application d'1 à 2 gouttes sur la gencive 2 à 3 fois par jour.  
1 goutte de clou de girofle + 9 gouttes HV de noisette
- Adulte : Application 3 fois par jour :  
2 gouttes de clou de girofle + 2 gouttes de menthe poivrée + 4 gouttes HV noisette



### Dépression nerveuse

Application plexus solaire 3 à 6 fois par jour :

1 goutte de néroli + 1 goutte de romarin verbénone, ou

1 goutte de verveine citronnée + 1 goutte de marjolaine des jardins

### Dermatite dermatose

Application à volonté sur la zone qui démange

1 goutte de lavande vraie + 1 goutte de géranium rosat

### Diarrhées

Dans miel, HV ou sur comprimé de charbon 3 fois par jour :

1 goutte de cannelle + 1 goutte de clou de girofle + 1 goutte de menthe poivrée

### Digestion difficiles

Avaler dans miel ou HV :

1 goutte de cumin + 1 goutte de basilic + 1 goutte de menthe poivrée

### Douleurs

#### Tête

Appliquer localement sur zone douloureuse

2 gouttes de menthe poivrée ou 2 gouttes de lavande vraie

#### Crampe

Appliquer localement sur zone douloureuse

2 gouttes d'estragon + 2 gouttes de lavandin super

#### Règles (Dysménorrhée)

Massage sur le bas ventre :

2 gouttes d'estragon + 2 gouttes de basilic + 2 gouttes d'anis vert

#### Estomac

Avaler dans miel ou HV

2 gouttes de basilic + 2 gouttes de cumin + 1 goutte de menthe poivrée

## LEXIQUE – E –

### Eczéma

Application locale 2 à 3 fois par jour :

1 goutte de lavande vraie + 1 goutte de palmarosa + 1 goutte de thym thujanol

+ 2 gouttes HV calophyllum.

### Emphysème

Application sur le thorax et le dos :

2 gouttes de ravensare + 3 gouttes d'inule odorante + 1 goutte de tanaïs.

### Entorse

Application locale 4 fois par jour :

3 gouttes d'immortelle + 3 gouttes de menthe poivrée

### Enurésie nocturne

Application sur plexus solaire & bas du dos 1/4 h avant le coucher :

1 goutte de ravensare aromatique + 2 gouttes de cyprès

### Epicondylite

Application locale 5 fois par jour :

2 gouttes d'immortelle + 2 gouttes d'eucalyptus citronné

### Escarres

Application locale 2 à 3 fois par jour :

3 gouttes de lavande vraie + 2 gouttes de laurier noble

+ 20 gouttes d'huile de millepertuis.

Hydrolat de lavande vraie pour le nettoyage.

### Extrasystoles

Application sur plexus solaire à volonté

2 gouttes ylang-ylang + 2 gouttes de petit grain bigarade.

## LEXIQUE – F –

### Fièvre

Application sur le thorax et sur le dos 3 fois par jour :

5 gouttes de ravensare + 5 gouttes d'eucalyptus radiata

### Fissures anales

Application locale 3 fois par jour :

1 goutte de cyste + 1 goutte de lavande vraie + 8 gouttes d'HV de noisette

### Foie (drainage)

Par voie sublinguale dans miel ou HV, le matin à jeun :  
1 goutte de ledon + 1 goutte de thym thujanol

### Fractures

Application locale 2 à 3 fois par jour  
3 gouttes d'immortelle

### Furoncle

Application locale  
1 goutte de lavande vraie + 1 goutte de cannelle

## LEXIQUE – G –

Gale Voir parasitose cutanée

### Gastrite

Voir douleurs d'estomac

### Gingivite

Massage des gencives à volonté  
1 goutte de laurier + 1 goutte de tea tree + 2 gouttes d'HV millepertuis

### Grippe

Massage sur le thorax et le dos  
5 gouttes de ravensare aromatica + 5 gouttes d'eucalyptus radiata

## LEXIQUE – H –

### Hématomes

Application locale 2 à 4 fois par jour  
2 à 4 gouttes d'immortelle ou 2 à 4 gouttes d'Hélichryse (remarquable)

### Hémorragie

Appliquer et compresser sur la plaie  
1 goutte de ciste ladanifère + 1 goutte de géranium rosat

### Hémorroïdes

Appliquer localement 2 à 3 fois par jour :

1 goutte de ciste + 1 goutte de cyprès + 1 goutte de géranium odorant + 1 goutte d'Hélichryse italienne.

### Hépatite

Avaler dans miel ou HV 3 à 4 fois par jour :

1 goutte de ledon + 1 goutte de romarin verbénone + 1 goutte de ravensare +

### Herpès

Appliquer localement 6 à 8 fois par jour :

1 goutte de lavande vraie + 1 goutte de niaouli

### Hoquet

Avaler dans du miel :

1 goutte d'estragon

### Hypertension

Appliquer sur le plexus solaire 2 à 3 fois par jour :

1 goutte d'ylang-ylang + 1 goutte de marjolaine

Hypotension : Avaler dans du miel :

2 gouttes de menthe poivrée

## LEXIQUE – I - J –

### Impétigo

Appliquer localement 3 fois par jour :

1 goutte de géranium rosat + 1 goutte de tea tree

### Impuissance virile

Avaler dans du miel, 1 à 2 fois par jour :

1 goutte de menthe bergamote + 1 goutte de cannelle

Massage dans le bas du dos :

1 goutte de menthe bergamote + 1 goutte de cannelle

### Inappétence

Avaler dans du miel 1 heure avant le repas :

1 goutte de litsée citronnée + 1 goutte de menthe poivrée

### Indigestion

Voir digestion difficile

### Infections (toutes)

Avaler dans du miel 3 fois par jour :

1 goutte de cannelle + 2 gouttes de niaouli + 1 goutte de clou de girofle

### Insomnie

Massage sur le plexus solaire 1/2 heure avant le coucher :

2 gouttes de myrte + 2 gouttes de ravensare aromatique, **OU**

2 gouttes de petit grain bigarade + 2 gouttes de verveine citronnée

Avaler dans du miel 1/2 heure avant le coucher

2 gouttes de mandarine (feuilles)

### Insuffisance cardiaque

Massage sur le plexus solaire :

2 gouttes d'inule + 2 gouttes d'ylang-ylang

### Intervention chirurgicale (pour éviter choc)

Massage sur le plexus solaire 2 à 3 fois par jour avant l'opération

2 gouttes de camomille noble + 2 gouttes de verveine

### Intoxication alimentaire

Avaler dans du miel 2 à 3 fois par jour :

2 gouttes de ledon

### Jambes lourdes

Voir œdème

## LEXIQUE – L –

### Laryngite

Avaler dans du miel 3 fois par jour :

1 goutte de thym thujanol + 1 goutte de niaouli

### Leucorrhée :

Avaler dans du miel 3 fois par jour :

1 goutte de cannelle + 1 goutte de romarin verbénone

Douche vaginale 2 fois par jour :

Hydrolat de romarin + hydrolat d'inule odorante

### Lumbago

Massage local 4 à 5 fois par jour :

1 goutte de laurier + 1 goutte de menthe poivrée + 2 gouttes d'eucalyptus citriodora +

2 gouttes de baume de copahue

## LEXIQUE – M –

### Mal des transports

Avaler dans du miel (renouveler à volonté):

1goutte de menthe poivrée

### Ménopause

Avaler dans du miel 2 fois par jour :

2 gouttes d'anis vert + 2 gouttes de sauge sclérée

➤ Prendre en alternance :

De l'huile végétale de bourrache ou de rose musquée les 14ers jours du cycle,  
et de l'huile végétale d'onagre les 14 derniers jours du cycle.

### Mononucléose

Massage sur le thorax et le dos 3 à 6 fois par jour :

10 gouttes de ravensare aromatique + 2 gouttes d'ajowan

### Mycoses cutanées

Appliquer localement 2 fois par jour :

1 goutte de géranium rosat + 1 goutte de tea tree

### Mycoses digestives

Avaler dans du miel :

1 goutte de cannelle + 1 goutte de tea tree

➤ Rééquilibrer la flore intestinale par ferments.

## LEXIQUE – N –

### Nausées de la femme enceinte

Avaler dans du miel - au besoin :

1 goutte de citron + 1 goutte de basilic

### Nausées avec spasmes

Avaler dans du miel - à renouveler au besoin

1 goutte de menthe poivrée + 1 goutte d'estragon

### Néphrite - néphrose

Avaler dans du miel 4 fois par jour :

1 goutte d'eucalyptus mentholé + 1 goutte de ledon + 1 goutte d'ajowan

### Neurasthénie

Massage à volonté sur le plexus solaire :

1 goutte de camomille + 1 goutte de néroli ou de verveine citronnée

### Névrалgie

Appliquer localement jusqu'à 6 fois par jour si besoin :

1 goutte de gaulthérie + 2 gouttes d'eucalyptus citronné + 1 goutte de genévrier

### Nervosité

Enfants : Sur plexus solaire, plante des pieds, face interne des poignets

2 gouttes de lavande vraie

Adultes : Sur plexus solaire, nuque, face interne des poignets :

2 gouttes de petit grain bigaradier + 1 goutte lavande vraie

## LEXIQUE – O –

### Œdème

Appliquer du bas vers le haut localement 3 fois par jour :

2 gouttes de cèdre de l'atlas + 2 gouttes de menthe poivrée + 1 goutte de lentisque + 3 gouttes huile végétale de noisette.

### Orgelet

Appliquer localement 3 fois par jour :  
Hydrolat de myrte et hydrolat de laurier  
➤ Drainer le foie

### Otite

Massage autour de l'oreille :  
2 gouttes d'eucalyptus radiata + 2 gouttes de niaouli

## LEXIQUE – P –

### Panaris

Appliquer localement - renouveler si besoin - :  
2 gouttes d'ajowan + 2 gouttes de lavande vraie + 2 gouttes e palmarosa

### Parodontose

Appliquer localement 2 fois par jour :  
1 goutte de laurier noble + 1 goutte de tea tree

### Peaux grasses

Appliquer 1 fois par jour :  
2 gouttes de mandarine + 1 goutte de géranium

### Peaux sèches

Appliquer 1 fois par jour :  
1 goutte de bois de rose + 1 goutte de géranium  
+ 3 gouttes d'huile végétale de germer de blé

### Pharyngite

Avaler dans miel 2 fois par jour :  
1 goutte de niaouli + 1 goutte de sarriette

### Phlegmon

Voir anthrax

Plaies : Voir blessures



### POLYARTHRISES rhumatoïdes

Localement 2 à 3 fois par jour :

2 gouttes de basilic + 2 gouttes de ciste + 1 goutte d'Hélichryse

### Phlébite

Appliquer sur la jambe 2 à 3 fois par jour :

2 gouttes de gaulthérie + 2 gouttes d'Hélichryse + 3 gouttes d'eucalyptus citronné

### Pieds froids

Appliquer sur les pieds 2 fois par jour :

1 goutte de cyprès + 2 gouttes de thym thujanol

### Piqûres de moustique (préventif)

Appliquer localement

2 gouttes de citronnelle + 2 gouttes de géranium

### Piqûres de moustique (curatif)

Appliquer localement :

1 goutte de citronnelle + 1 goutte de tanaïsie

### Piqûres de guêpe

Appliquer localement, et très souvent :

2 gouttes de lavande vraie

➤ Médecin si pas d'amélioration rapide !!!

### Prostatite

Appliquer dans le bas du dos 2 fois par jour :

2 gouttes de girofle + 2 gouttes de tea tree + 1 goutte de cyprès

➤ 2 capsules de calophyllum inophylle 3 fois par jour.

### Prurit Voir urticaire

### Psychose

Massage sur le plexus solaire et la colonne vertébrale :

2 gouttes de ravensare + 2 gouttes de néroli + 2 gouttes de marjolaine

A renouveler si besoin

## LEXIQUE – O – R –

### Quinte de toux

Appliquer sur le thorax, renouveler si besoin :

3 gouttes de cyprès + 2 gouttes d'inule

### Refroidissement

Appliquer sur le thorax 4 à 6 fois par jour :

1 goutte de romarin cinéole + 1 goutte d'eucalyptus radiata + 3 gouttes de ravensare

### Rhinites

Inhalation de 5 mn, dans un bol d'eau bouillante 3 fois par jour :

3 gouttes de menthe poivrée + 6 gouttes d'eucalyptus globuleux

### Rhino-pharyngite

Appliquer sur le thorax 3 à 4 fois par jour :

3 gouttes de ravensare + 3 gouttes de thym thujanol

Localement dans la gorge, 3 fois par jour, pure ou dans du miel :

1 goutte de tea tree

### Rhumatismes

Appliquer localement, 3 fois par jour :

2 gouttes de romarin cinéole + 3 gouttes de thym saturoïde

+ 3 gouttes de lavandin super ou Reydovan + 3 goutte huile végétale de noisette

### Rhume

Voir refroidissement

## LEXIQUE – S –

### Saignement de nez (épistaxis)

Sur une mèche de coton à insérer dans la narine :

1 goutte de ciste + 1 goutte de géranium

### Sciatique

Voir lumbago

### Sinusite

Massage doux sur les sinus (attention aux yeux) 4 fois par jour :  
2 gouttes de tea tree + 1 goutte de menthe poivrée

### Spasmes nerveux ou respiratoires

Avaler dans du miel :  
1 goutte de petit grain + 1 goutte d'estragon

### Stomatite

Appliquer localement 2 fois par jour :  
1 goutte de laurier + 2 gouttes de tea tree

### Stress : (Voir agitation ou angoisse ou anxiété ou nervosité)

En fonction de l'importance

### Systèmes lymphatique (drainage) :

Massage le long des canaux et sur les ganglions lymphatiques :  
2 gouttes de cyprès + 2 gouttes de cèdre

## LEXIQUE – T – U –

### Tendinite - tennis elbow

Appliquer localement à volonté :  
2 gouttes de gaulthérie + 2 gouttes d'eucalyptus citronné

### Torticolis

Voir lumbago

### Trachéite

Appliquer sur le cou et dans la gorge 3 fois par jour :  
1 goutte de thym thujanol + 1 goutte de tea tree

### Ulcère

Vaporiser sur la plaie :  
Hydrolat de laurier + hydrolat d'inule  
Autour de la plaie, appliquer 3 fois par jour :  
1 goutte de laurier + 1 goutte de lavande vraie + 1 goutte de tea tree

### Urticaire

Appliquer localement :

1 goutte de lavande vraie + 1 goutte de tanaïs

## LEXIQUE – V – Z –

### Varicelle :

Appliquer localement 3 fois par jour :

3 gouttes de ravensare + 2 gouttes de menthe poivrée  
+ 10 gouttes d'huile végétale de noisette

Avaler dans du miel, 2 fois par jour :

1 goutte de ciste ladanifère à pinène

### Varices

Appliquer localement 2 à 4 fois par jour :

2 gouttes de cyprès + 2 gouttes de niaouli + 1 goutte de menthe poivrée + 1 goutte  
d'Hélichryse

### Vertiges

Avaler dans du miel :

1 goutte de menthe poivrée

### Verrues

Appliquer localement 2 fois par jour pendant 1 mois :

1 goutte de mandarine + 1 goutte de citron

### Vomissement

Avaler dans du miel :

1 goutte de menthe poivrée + 1 goutte de basilic

### Zona

Appliquer localement 6 fois par jour :

2 gouttes de menthe poivrée + 2 gouttes de ravensare

# LES TROUSSES DE BASES

On a tous de bonnes raisons d'utiliser les HE. Mais à chacun les siennes !  
Nous n'avons pas tous les mêmes besoins, chacun peut donc se constituer une « trousse Aroma » avec « ses » HE.

Certaines HE sont conseillées à tous en raison de leur polyvalence et leur absence de toxicité. C'est le cas la lavande officinale, par exemple, et de la camomille romaine. Mais selon que l'on soit étudiant, sportif, que l'on parte en vacances, que l'on est des enfants à la maison et que nous commençons l'hiver, certaines HE sont vraiment irremplaçables.

## LA TROUSSE AROMA DE L'ADOLESCENT/ETUDIANT

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| HE Ocimum basilicum :  | Tonus cérébral                |
| HE Laurus nobilis :    | Assurance les jours d'examen  |
| HE Origanum majorana : | Antistress                    |
| HE Mentha piperita :   | Fatigue pendant les révisions |

## LA TROUSSE AROMA FAMILIALE

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| HE Cistus ladaniferus :        | Hémorragies, Saignements   |
| HE Artemisia dracunculus :     | Antispasmodique, Hoquet,<br>Crampe musculaire, Allergies respiratoires |
| HE Gaultheria fragrantissima : | Douleurs articulaires, Torticolis                                      |
| HE Eugenia caryophyllus :      | Pb de bouche, Aphte, Gingivite, Abscès,<br>Douleur dentaire            |
| HE Helichrysum italicum :      | Hématome, Coup   |
| HE Lavandula spica :           | Piqûre insecte, Brûlure, Blessure                                      |
| HE Lavandula officinalis :     | Universelle  |
| HE Mentha piperita :           | Indigestion, Migraine, Douleur   |
| HE Origanum compactum :        | Infection  |

### LA TROUSSE AROMA DU BUREAU

|                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| HE Melaleuca alternifolia : | Antiseptique, Antiinflammatoire |
| HE Eucalyptus globulus :    | Diffusion assainissante         |
| HE Helichrysum italicum :   | Hématome, Coup                  |
| HE Lavandula officinalis :  | Stress, Trouble nerveux         |
| HE Mentha piperita :        | Migraine, Douleur               |

### LA TROUSSE AROMA DE L'ETE

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| HE Lavandula spica :        | Piqûre insecte, Brûlure, Blessure   |
| HE Lavandula officinalis :  | Universelle   |
| HE Melaleuca alternifolia : | Quelques gouttes dans le gel douche pour<br>prévenir mycose et infection des piscines |
| HE Origanum compactum :     | Prévention tourista & autres infections   |

### LA TROUSSE AROMA DE L'HIVER

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| HE Cupressus sempervirens : | Toux sèche d'irritation                                 |
| HE Eucalyptus radiata :     | Sinusite, Otite, Angine                                 |
| HE Myrtus communis :        | Toux grasse de bronchite                                |
| HE Origanum compactum :     | Surinfection (sinusite ou bronchite suite à<br>un rhume |
| HE Cinnamomum camphora :    | Antivirale, Grippe, Rhume                               |

## LA TROUSSE AROMA DE VOYAGE

|                              |  |
|------------------------------|--|
| HE Ocimum basilicum :        | Antispasmodique (digestif, musculaire, douleur de règles)                  |
| HE Cymbopogon nardus :       | Anti moustique, Crampe musculaire, Allergies respiratoires                 |
| HE Zingiber officinal :      | Constipation   |
| HE Eugenia caryophyllus :    | Antiseptique, Douleur dentaire   |
| HE Mentha piperita :         | Indigestion, Mal des transports  |
| HE Melaleuca quinquinervia : | Herpès, Zona   |
| HE Origanum compactum :      | Diarrhée, Touriste & toutes infections ORL, urinaire, digestive ou gynéco. |

## LA TROUSSE AROMA DU SPORTIF

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| HE Cistus ladaniferus :        | Blessure qui saigne             |
| HE Artemisia dracunculus :     | Crampe musculaire               |
| HE Eucalyptus citriodora :     | Tendinite, golf & tennis-elbow  |
| HE Gaultheria fragrantissima : | Douleur locale (genou, pied...) |
| HE Helichrysum italicum :      | Hématome, Coup, Entorse         |
| HE Mentha piperita :           | Antidouleur générale            |