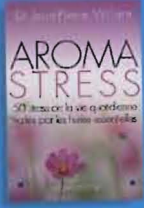
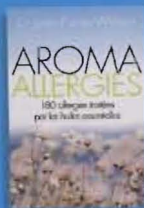


Retrouvez du même auteur chez Albin Michel



Dr Jean-Pierre Willem

Homme de terrain, chirurgien et anthropologue, Jean-Pierre Willem s'est formé aux « médecines d'ailleurs ». Il a parcouru la planète pendant 40 ans et a participé à de très nombreuses actions humanitaires. Il a su se mettre à l'écoute des populations locales, de leur médecine et de leurs traditions grâce auxquelles il a pu enrichir ses connaissances. Fondateur de « Médecins sans frontières », fondateur de l'association humanitaire « Les Médecins aux pieds nus », le docteur Jean-Pierre Willem est l'un des pionniers des médecines naturelles.

Les huiles essentielles

Les minipockets de **santé**

Dr Jean-Pierre Willem
expert en aromathérapie

60 petits maux soignés par les huiles essentielles

L'AROMATHÉRAPIE AU QUOTIDIEN
POUR TOUTE LA FAMILLE



Albin Michel

Les minipockets de **santé**

Édito

De plus en plus de personnes sont désireuses de soigner leurs petits maux avec moins de chimie.



Ce guide vous permettra de mieux connaître les huiles essentielles. Ces quintessences végétales possèdent des propriétés étonnantes. Elles peuvent rendre d'immenses services pour soigner ou soulager des petits maux quotidiens. Mais la façon de les utiliser ne s'improvise pas : comme toute substance active, même naturelle, elles doivent être choisies avec précaution, et les doses conseillées scrupuleusement respectées. Leur emploi hors avis médical, ou pour des usages qui n'ont pas été approuvés, peut mettre la santé en danger. Ainsi, l'utilisation des huiles essentielles est déconseillé sans suivi médical aux femmes enceintes, aux enfants de moins de trois ans, aux personnes âgées ou sujettes aux allergies. Les conseils délivrés ici sont tirés de l'ouvrage *Aroma famille* (Ed. Albin Michel) écrit par le Dr Jean-Pierre Willem, spécialiste de médecines naturelles. Ils vous permettront de vous familiariser avec les huiles essentielles, mais en aucun cas, ils ne remplacent un avis médical.

Aline Perraudin ■

Directeur de la publication : Jacques Brière. Rédactrice en chef : Aline Perraudin.
Conception graphique : Clémentine Rocolle. Secrétaire de rédaction : Sabine Lacour-Silvan.
Iconographes : Julie Garcia, Florence Charpentier.
Uni-Éditions, 22 rue Letellier, 75015 Paris. Dépôt légal : novembre 2009. Imprimé en Italie par N.I.I.A.G. Joint au numéro 408 de Santé magazine, ne peut être vendu séparément.
Crédits photos : Voisin, Garo/Phanie - A. Campiglio, Juicy Images³, Marka, Clayne/Photomasi, Maillard C., P. Lucenet, Strzechowski/Free, Alphoto, Antoine Juliette/Oredia - J. Block/Gettyimages
Image Source - Royalty Free/Corbis - Fancy - F. Croux, I. Rozembaurm/Photo Alto.

Introduction

**Rhumes, otites, bleus,
gorge qui pique,
nez qui coule, piqûres
d'insectes, poux, mal
des transports...**

Nombreux sont les petits maux qui affectent les membres d'une même famille. Cela va du plus anodin au plus préoccupant. Certains, comme les allergies, sont de plus en plus fréquents. À cela, plusieurs explications possibles : des additifs de plus en plus nombreux dans l'alimentation, la pollution... (sans oublier la présence d'un terrain prédisposant). Le plus souvent, la première chose à faire est de consulter un médecin. Mais nous sommes nombreux à avoir recours à l'automédication.

**Alors comment
s'y retrouver ?**

Aujourd'hui, pour faire face aux petits maux de la vie quotidienne, l'aromathérapie apporte une nouvelle solution qui séduit un public de plus en plus large pour différentes raisons : elle repose sur l'absorption de produits naturels – les huiles essentielles (HE) –, elle est agréable, simple à utiliser, et permet d'éviter le recours à des médicaments (les antibiotiques, notamment) dont le mauvais usage et les risques sont de plus en plus dénoncés. L'aromathérapie propose des solutions pour tous les membres de la famille, quel que soit leur âge.

Sommaire

P. 06 * Les huiles essentielles : un choix naturel...

P. 14 * Comment utiliser les huiles essentielles

P. 24 * 60 maux de la vie quotidienne soignés par les huiles essentielles

• Acné	P. 25
• Aérophagie (ballonnements, flatulences)	P. 26
• Agressivité	P. 27
• Angoisse	P. 28
• Anxiété	P. 29
• Aphtes	P. 29
• Bleu, hématome, «bosse », contusion	P. 30
• Bronchite aiguë	P. 31
• Colite	P. 32
• Concentration (troubles de la)	P. 33
• Constipation	P. 33
• Démangeaisons (prurits)	P. 35
• Déprime	P. 35
• Diarrhée	P. 36
• Douleurs musculaires	P. 37
• Fatigue nerveuse	P. 39
• Fatigue physique	P. 39
• Gastrite	P. 40
• Gastro-entérite	P. 41

• Grippe	P. 41
• Hyperactivité	P. 42
• Jambes lourdes	P. 43
• Mal de dos (lumbago, sciatique)	P. 43
• Mal de gorge	P. 44
• Mal de tête (céphalée)	P. 45
• Mal des transports	P. 46
• Ménopause (troubles de la)	P. 47
• Nausées	P. 48
• Oppression (sensation d')	P. 50
• Piqûres, morsures (insectes et méduses)	P. 51
• Poux de tête (pédiculose)	P. 53
• Règles douloureuses	P. 53
• Rhino-pharyngite	P. 54
• Rhume	P. 56
• Sexualité	P. 57
• Sinusite	P. 58
• Sommeil (troubles du)	P. 59
• Stress permanent	P. 63
• Surmenage intellectuel	P. 63
• Syndrome prémenstruel	P. 64
• Tendinite	P. 64
• Torticolis	P. 65
• Toux	P. 65
• Troubles digestifs	P. 66



Les huiles essentielles un choix naturel



Les pouvoirs des molécules aromatiques

Une huile essentielle est un corps gras volatil et odorant obtenu par la distillation de plantes aromatiques. L'huile essentielle est présente dans les feuilles, les fleurs et l'écorce de certains végétaux. Dix pour cent seulement parmi les huit cent mille espèces du monde végétal sont capables de synthétiser une essence. De tout temps, les hommes ont utilisé des plantes aromatiques, tant pour vénérer leurs dieux que pour se soigner.

Un précieux extrait de plante aromatique

Une plante aromatique se différencie des autres plantes médicinales par ses principes odoriférants et parfumés appelés huiles essentielles (nous utiliserons souvent le diminutif HE dans cet

ouvrage). Parmi les plantes aromatiques, on compte les herbes nutritionnelles que nos grands-mères cultivaient dans leur jardin, près de la cuisine, mais aussi les épices et les condiments, et de nombreux arbres et arbustes contenant des huiles essentielles ou

sécrétant des oléorésines (baumes).

Le faible rendement en huiles essentielles explique les prix parfois très élevés des huiles essentielles produites. Jugez plutôt : il faut quatre mille kilos de pétales de rose de Damas (*Rosa damascena*) – soit l'équivalent d'un hectare de culture – pour obtenir un litre d'huile essentielle. De plus, la cueillette doit s'effectuer avant 10 heures du matin et s'accompagner de multiples précautions pour éviter l'oxydation de ces précieuses fleurs. À l'inverse, il suffit de sept kilos seulement de boutons floraux de clou de girofle (*Eugenia caryophyllus*) pour obtenir, après distillation, un litre d'huile à l'odeur caractéristique.

Une allopathie naturelle

L'allopathie a fondé son activité thérapeutique sur des molécules issues de la synthèse chimique. L'aromathérapie, en revanche, s'appuie sur les propriétés des molécules aromatiques des huiles essentielles.. L'aromathérapie est donc une allopathie... naturelle. Et, tandis qu'un produit issu de la chimie de synthèse est inerte, dépourvu d'énergie et perturbe l'équilibre de vie, un produit naturel est vivant, doué d'une énergie revitalisante, capable de restaurer l'harmonie en stimulant les processus vitaux. Cela n'implique pas une action forcément et systématiquement bénéfique : la complexité des composants chimiques des huiles essentielles

et leurs propriétés physiques (volatilité et diffusibilité à travers la peau et les muqueuses) leur confèrent une place à part dans la palette des ressources du monde végétal, ainsi qu'une efficacité reconnue depuis la plus haute Antiquité. Les recherches fondamentales et cliniques de ces dernières années confirment l'intérêt de l'utilisation des plantes aromatiques et des huiles essentielles pour la préservation de la santé humaine, néanmoins assorti des réserves que justifie leur très grande concentration en principes actifs. Comme tout produit efficace, les huiles essentielles ont leur revers et peuvent présenter des inconvénients. Elles peuvent en particulier



devenir agressives si elles sont utilisées à des doses excessives ou à mauvais escient. C'est la raison pour laquelle, plus que dans tout autre produit naturel, les notions de doses limites et de concentration revêtent pour les plantes aromatiques et les huiles essentielles une importance capitale.

Comment bien choisir les huiles essentielles

Le prix élevé de certaines huiles essentielles incite certains industriels à ajouter au produit naturel des produits de synthèse afin d'en abaisser le coût. Pour ne prendre que quelques exemples, la rose de Damas - qui est sans conteste la plus précieuse des huiles essentielles - et la rose

de Provence sont souvent reconstituées à partir d'huiles essentielles cent fois moins chères comme le géranium rosat, le lemon-grass ou le palmarosa. Le bois de rose d'Amérique du Sud tend à être remplacé ou allongé de linalol de synthèse, quatre fois moins onéreux. Toutefois, les plantes aromatiques et les huiles essentielles utilisées à des fins cosmétiques et thérapeutiques doivent répondre à des critères de qualité fondamentaux. En effet, l'engouement du public pour tout ce qui est naturel a permis à certains circuits de vente de profiter de l'absence de règles et d'informations précises pour mettre en vente des produits de qualité médiocre, raffinés ou mélangés au prix fort ! Cela doit vous inciter à

exiger de vos fournisseurs en plantes et en huiles essentielles une garantie de « qualité extra ». En fait, trois critères de garantie doivent être clairement précisés sur la notice de vente fournie par les laboratoires :

La garantie sur la plante

- espèce botanique certifiée : identité botanique (nom latin) de la plante (famille, espèce, variété) ;
- la partie de la plante d'où l'huile est extraite (fleur, feuille, sommité fleurie, tige, plante entière, écorce, ...)

Qu'est-ce que le chémotype ?

L'ensoleillement, l'altitude, la nature et la composition du sol peuvent influencer sur la biosynthèse végétale et les composants aromatiques ne sont pas immuables pour une même plante. Pour différencier cette variation chimique dans une même espèce, on utilise le terme de chémotype ou race chimique. Botaniquement, les plantes sont les mêmes, mais chimiquement, tout se passe comme si on avait affaire à des espèces différentes. Cette notion de chémotype est essentielle car les indications thérapeutiques qui en découlent peuvent être très différentes. La méconnaissance de ces variations peut être à l'origine d'échecs thérapeutiques et même d'accidents plus ou moins graves. L'une des premières plantes à avoir été « chémotypée », et pour laquelle cette notion revêt une grande importance, est le thym (*Thymus vulgaris*). Pour lui, on dénombre 7 races chimiques et donc 7 indications relativement différentes ; et toute recommandation de *Thymus vulgaris* doit être accompagnée du chémotype pour que le traitement soit efficace.

- le mode de culture et de récolte de la plante : sauvage ou de culture biologique (sans pesticide) ;
- le pays de production.

La garantie sur l'extraction

Le mode d'extraction de l'huile est aussi important que le mode de culture et de récolte de la plante elle-même :

- distillation par entraînement à la vapeur d'eau uniquement (beaucoup d'essences industrielles sont extraites par épuisement, avec des solvants chimiques les rendant dangereuses).

La garantie de l'essence elle-même

Pour bénéficier du label « qualité extra », l'huile essentielle doit être :

- 100 % pure, c'est-à-dire non mélangée avec d'autres huiles essentielles ;
- 100 % naturelle, c'est-à-dire obtenue sans aucun solvant par simple distillation ou extraction mécanique, sans la moindre adjonction d'essence minérale ou d'huile ;
- 100 % totale (c'est-à-dire contenant la totalité des principes aromatiques) ;
- non décolorée ;
- non rectifiée ;
- non peroxydée (non altérée par oxydation) ;
- non déterpénée (c'est-à-dire ayant conservé ses hydrocarbures).

Par ailleurs, vous devez être en mesure de connaître :

- les principes actifs qui définissent l'identité

biochimique de l'huile essentielle ;

- son chémotype (ou spécificité biochimique de l'HE) ;
- les huiles essentielles chémotypées**

(voir encadré page 11)

sont appelées HECT, terme que nous reprendrons tout au long de cet ouvrage ;

- la composition de l'huile essentielle elle-même, très variable suivant les lieux et époques de la récolte ;
 - le numéro de lot, garant de la traçabilité.
- Cette garantie de qualité doit s'étendre aux hydrosols, hydrolats ou eaux florales aromatiques qui sont censés répondre aux mêmes critères sans adjonction d'autre produit (conservateur ou dissolvant).



Comment utiliser les huiles essentielles



Les huiles essentielles pénètrent dans l'organisme par toutes les voies d'absorption (cutanée, atmosphérique, orale). Pour vous en rendre compte par vous-même, faites le test suivant : appliquez quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié ou de menthe poivrée sur la plante de vos pieds. Patientez une demi-heure puis soufflez dans le visage d'un proche parent. Celui-ci confirmera l'odeur d'eucalyptus ou de menthe de l'air expiré. C'est dire si les huiles essentielles appliquées sur la peau pénètrent très rapidement. Elles peuvent être tout aussi aisément inhalées

par la voie respiratoire et par les poumons qui les distribueront dans le flux sanguin. Les huiles essentielles s'utilisent seules ou mélangées à un dispersant ou à une huile végétale. Elles s'utilisent par voie interne – orale ou rectale – et par voie externe – cutanée (massages, frictions, bains aromatiques, crèmes...) ou respiratoire (diffusion).

Précautions d'emploi

La très forte concentration des huiles essentielles en principes actifs explique que leur emploi est déconseillé, sans suivi médical, aux femmes enceintes, aux



enfants de moins de trois ans, aux personnes âgées, aux asthmatiques et aux personnes sujettes aux allergies. Dans certaines circonstances, les huiles essentielles peuvent

provoquer des irritations ou des brûlures cutanées. Elles sont alors dites « dermocaustiques » (Dc), et ne peuvent être utilisées que diluées (il s'agit plutôt des HE à phénol).

**Risques d'allergies :
faites un test**

Même en quantité infime, une substance peut déclencher une réaction allergique. À la suite d'une première application, cette sensibilité se remarque généralement à peine. Cependant, si vous êtes allergique à une huile essentielle et que vous l'utilisez souvent, votre organisme va réagir de plus en plus violemment. Encore une fois, lisez toujours les précautions d'emploi et les éventuelles contre-indications. Avant d'essayer une nouvelle essence, faites un test sur une partie de votre épiderme : déposez par exemple une goutte d'huile essentielle à l'intérieur de votre poignet. S'il n'y a pas de réaction le lendemain, vous pourrez vous servir de cette huile essentielle sans crainte.

Attention au soleil !

Quand elles ont été appliquées sur la peau, certaines molécules aromatiques (dont celles des agrumes) peuvent causer une réaction excessive de l'épiderme après une exposition aux rayons ultraviolets du soleil. C'est ce que l'on appelle la photosensibilité. Ce phénomène dure au minimum douze heures après une application locale, et souvent bien plus longtemps. Il peut occasionner des brûlures superficielles selon que l'huile essentielle en cause a été plus ou moins diluée. Faites attention en particulier aux huiles essentielles de bergamote, de citron, de pamplemousse et de mandarine.

Attention aux yeux !

Aucune huile essentielle ne

doit entrer en contact avec les yeux ou les contours des yeux. Si cela vous arrive, rincez immédiatement avec une huile végétale (maïs, arachide, olive, etc.).

**UTILISATION
DES HUILES ESSENTIELLES
PAR VOIE INTERNE**

ATTENTION : n'utilisez jamais par voie interne les huiles essentielles mentionnées dermocaustiques (Dc). Vous pouvez utiliser sans risque les huiles essentielles ne présentant aucun effet indésirable signalé.

La voie orale

• **Consommée pure.** 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle posées sur la main, à laper.

• **Ou dans la cuisine.** Quelques gouttes d'huile essentielle peuvent aromatiser une huile

* Comment utiliser les huiles essentielles

végétale, un plat, une boisson ou un dessert. Par exemple, 10 gouttes d'huile essentielle de basilic tropical ou d'estragon pour 50 cl d'huile d'olive.

• Consommée diluée.

Pour diluer les huiles essentielles à usage interne, on utilise généralement du miel, un dispersant ou des eaux aromatiques.

• **En gélules.** Suivant la prescription du médecin aromathérapeute, il est possible de demander au pharmacien de préparer des gélules en incorporant l'huile essentielle à un gel de silice.

• **En comprimés.** Il est possible d'ingérer les huiles essentielles sous forme de comprimés, en versant 2 ou 3 gouttes (selon la prescription) sur un

comprimé neutre (en vente en pharmacie).

UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES PAR VOIE EXTERNE

Sur la peau

La voie cutanée (à travers la peau) est souvent négligée alors qu'elle est intéressante à plusieurs titres. La peau (entre 1 et 2 m² de surface, 1 et 4 mm d'épaisseur et 3 kg de poids) est un vecteur naturel efficace des principes actifs contenus dans les huiles essentielles et les huiles végétales. Le derme contient un réseau très étendu de capillaires sanguins et lymphatiques, ce qui permet aux huiles de massage d'avoir une action locale mais aussi régionale. Il permet par ailleurs de marier en un seul complexe différentes huiles



essentiels, avec une ou plusieurs huiles végétales, jusqu'à obtenir un véritable soin aromatique complet, agréable et bien ciblé. Notons enfin que cette voie n'est pas du tout incompatible avec un traitement complémentaire par voie interne, pour renforcer les effets.

Certaines huiles essentielles ne s'utilisent que par voie cutanée comme par exemple la lavande vraie. D'autres huiles essentielles

sont en revanche agressives pour la peau : ce sont les huiles essentielles à phénols ou riches en aldéhydes comme l'origan d'Espagne, la sarriette des montagnes, le thym, le clou de girofle, qu'il faut diluer à 20 % dans une huile végétale adoucissante (huile de noisette, d'amande douce ou de germe de blé, ou calophylle inophylle).

Toutes les huiles essentielles peuvent être directement appliquées sur la peau, sauf les HE dermocaustiques (mentionnées Dc, à diluer). Vérifiez auparavant que vous n'êtes pas allergique à l'huile essentielle choisie.

Application en onction

L'onction consiste à appliquer une quantité plus ou moins importante d'huile essentielle unitaire

Comment diluer les huiles essentielles ?

Il est recommandé de diluer les HE, même si la plupart peuvent s'appliquer directement sur la peau.

Plusieurs supports de dilutions existent, parmi lesquels :

- les dispersants : plusieurs produits (Disper®, Labrafil® ou Labrasol®) permettent de solubiliser les huiles essentielles dans de l'eau ou dans des laits corporels.
- les huiles végétales, qui ne sont pas de simples supports : elles complètent l'action des huiles essentielles, en particulier par les vitamines et les acides gras polyinsaturés qu'elles apportent et par leurs propriétés spécifiques. Elles doivent être, si possible, de première pression à froid. Vous choisirez l'huile végétale dont vous vous servirez en fonction de ses indications.
- un savon liquide neutre, un shampoing neutre, un lait pour le corps, de l'argile à usage dermatique, du miel, de l'alcool à 90°, etc.

(seule) ou d'un complexe, à l'état pur, ou dilué, sur une région déterminée du corps.

• **sur le plexus solaire :** à cet endroit, on cherche à apaiser l'anxiété et à rééquilibrer le système nerveux en régulant l'activité sympathique grâce

aux huiles essentielles à vocation calmante.

• **sur l'abdomen :** ici, le but de l'onction est d'agir sur les organes internes (intestins, estomac, foie, vésicule biliaire, pancréas) grâce à des huiles essentielles activatrices des fonctions digestives.



• **au-dessus des reins :** pour activer le fonctionnement des corticosurrénales à l'aide d'huiles essentielles riches en terpènes. En effet, ces glandes produisent du cortisol, une hormone qui permet de faire face au stress. Attention : les hypertendus doivent éviter ces huiles essentielles.

* **Pour mémoire, 30 gouttes d'HE = 1 ml**

Application en massage ou en friction

Lors d'un massage ou d'une friction (plus vigoureuse que le massage), les huiles essentielles vont avoir d'abord un effet immédiat sur la circulation sanguine superficielle. Ensuite, grâce aux multiples fonctions assumées par les différentes couches et glandes de la peau, elles vont drainer les déchets du métabolisme pour les éliminer. Enfin, du



fait des correspondances entre les zones réflexes de la peau (constituée d'un réseau dense de nerfs sensitifs et moteurs et de fins réseaux capillaires) et les organes internes, une huile essentielle appliquée sur une partie spécifique du corps (voûte plantaire, plexus) va agir aussi à

distance sur un organe ou une fonction déficiente.

Pratiquées régulièrement, les frictions entretiennent la vitalité et amènent à se sentir de mieux en mieux dans son corps. Le plaisir et le bien-être qu'elles procurent sont au moins aussi importants que leurs effets thérapeutiques.

En bains aromatiques

Associant les bienfaits de l'hydrothérapie et de l'aromathérapie, les bains aromatiques constituent toujours une technique simple de choix pour maintenir la forme, mais aussi pour prévenir et traiter de nombreuses maladies.

Ils peuvent être locaux - mains, pieds, etc. - (10 gouttes d'huile essentielle diluées dans

un dispersant) ou complets (30 à 50 gouttes d'huile essentielle ou d'un mélange synergique préparé à l'avance, diluées dans un dispersant ou un produit de bain moussant). Les hydrosols, hydrolats ou eaux florales sont particulièrement bien adaptés aux bains aromatiques. Mais leur faible concentration en huiles essentielles en fait des produits de cosmétique, plus que de médecine aromatique.

En diffusion atmosphérique

Toutes les huiles essentielles ne sont pas diffusibles. Mais la diffusion est particulièrement adaptée à celles qui exercent une action anti-infectieuse, mucolytique, expectorante, utilisées en cas de rhume, grippe, etc.

Quel diffuseur utiliser ?

Les modes de diffusion sont multiples : rond d'ampoule, brûle-parfum, diffuseur en bois, diffuseur d'arômes électriques. Il est recommandé d'utiliser les huiles essentielles dans des diffuseurs électriques spécialement étudiés, qui ne les chauffent pas. Attention à la diffusion d'huiles essentielles pures à phénols (menthe, thym, cannelle, girofle, gaulthérie, sarriette, origan d'Espagne) : elles sont irritantes pour la muqueuse respiratoire et peuvent déclencher des spasmes ou piquer les yeux.



60 maux de la vie quotidienne soignés par les huiles essentielles



Acné

Cette maladie de peau provient de l'infection, à staphylocoques le plus souvent, des bulbes pileux du visage, et parfois des épaules et du dos. L'origine en est un excès de séborrhée dû à l'état général (croissance) ou à un déséquilibre hormonal (puberté).

Mélange d'huiles essentielles

- HECT *Eucalyptus mentholé* (*Eucalyptus dives*) 1 goutte
 - HECT *Lavande aspic* (*Lavandula latifolia*) 1 goutte
 - HECT *Melaleuca* ou *Tea-Tree* (*Melaleuca alternifolia*) 2 gouttes
 - HECT *Romarin à verbénone* (*Rosmaninus officinalis CT verbenone*) 1 goutte
- Appliquez quelques gouttes du mélange, point par point, 2 fois par jour, localement, jusqu'à guérison complète.

Aérophagie (ballonnements, flatulences)

Il s'agit d'une accumulation de gaz dans l'estomac pouvant entraîner une pesanteur, une oppression et/ou des éructations. C'est un phénomène nerveux.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thrysiflorum*) 1 goutte
- HECT Cumin (*Cuminum cyminum*) 2 gouttes
- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 1 goutte
- HECT Fenouil doux (*Foeniculum vulgare dulce*) 2 gouttes

Adulte : 2 gouttes du mélange avant le repas sur 1/4 de morceau de sucre de canne, à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel. Jusqu'à disparition des troubles.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 2 ml
- HECT Carotte (*Daucus carota*) 1 ml
- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 1 ml
- Essence de zeste de citron (*Citrus limonum*) 1 ml
- HV Noisette q.s.p. 15 ml

Bébé : 1 goutte du mélange dans une 1/2 cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour, selon le besoin.

Enfant : 2 à 3 gouttes du mélange dans une 1/2 cuillère à café de miel ou sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer, 2 à 3 fois par jour, selon le besoin.

- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Enfant : 1 à 2 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer, 2 à 3 fois par jour.

Agressivité

Il s'agit d'une tendance à provoquer les autres, à les attaquer ou à les critiquer sans ménagement. Elle entraîne des comportements désagréables autant chez les adultes que chez les enfants.

Mélange pour diffuseur

- HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 5ml
- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) 5 ml
- Essence de zeste de mandarine (*Citrus reticulata*) 5 ml

Adulte : diffusez ce mélange 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour pour bénéficier de son action apaisante.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 0,5ml
- HECT Romarin à verbénone (*Rosmaninus officinalis CT verbenone*) 0,5ml
- HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 0,5ml
- Essence de zeste de mandarine (*Citrus reticulata*) 1 ml
- HV Noisette 3 ml

• Transcutol q.s.p. 15 ml
Bébé et enfant : massez 3 à 4 gouttes du mélange sur la voûte plantaire et/ou la face interne des poignets ou 6 gouttes de part et d'autre de la colonne vertébrale matin et soir.



Angoisse

C'est une souffrance morale sans support. Il y a cette boule dans le ventre ou dans la gorge, présente en permanence. Vous avez l'impression que quelque chose de terrible va se produire, sans pouvoir dire quoi. Vous vous sentez totalement impuissant face à cet inconfort, et rien ne peut vous rassurer.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Lavande vraie (*Lavandula vera* ou *Lavandula officinalis* ou *Lavandula angustifolia*) 10 ml
 - HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 10 ml
 - HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 10 ml
- Adulte :** appliquez 5 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire, 2 ou 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Anxiété

Vous êtes inquiet pour un rien. La sérénité est un état que vous ne connaissez pas. Vous avez tellement peur de ce qui pourrait se produire que vous avez tendance à éviter les situations les plus normales de la vie quotidienne.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Géranium rosat (*Pelargonium asperum* CV Egypte) 10 ml
 - HECT Lavande vraie (*Lavandula vera* ou *Lavandula officinalis* ou *Lavandula angustifolia*) 10 ml
 - HECT Bois de rose (*Aniba rosaeodora*) 10 ml
- Adulte :** appliquez 4 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire, 3 fois par jour, pendant 1 mois.
- Enfant :** appliquez 2 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire, 3 fois par jour, pendant 1 mois.

Aphtes

Les aphtes sont des petites ulcérations superficielles siégeant sur la muqueuse buccale (gencives, langue, joue...). Il est primordial d'identifier les aliments qui déclenchent la pathologie.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Laurier noble (*Laurus nobilis*) 3 gouttes
 - HECT Bois de rose (*Aniba rosaeodora*) 1 goutte
 - HECT Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) 1 goutte
- Adulte :** appliquez 2 gouttes du mélange sur la zone atteinte, 3 fois par jour, pendant 5 jours.
- Si l'aphte est isolé, verser 1 goutte de chaque huile essentielle sur un petit morceau de coton et posez-le directement sur la lésion. Laissez le coton en place le plus longtemps possible. Renouveler l'application plusieurs fois dans la journée.

S'il y en a plusieurs, verser 1 goutte de chaque huile essentielle dans 1 demi-verre d'eau chaude (37 °C). Bien mélanger. Procéder à un bain de bouche pendant environ 1 à 2 minutes, à raison de 2 à 3 fois dans la journée.



Bleu, hématome « bosse », contusion

Survenant à la suite d'un coup, la contusion se présente sous la forme d'un bleu, de taille plus ou moins importante. La peau devient d'abord rouge, puis bleue avant de virer au violet. Au bout de quelques jours, elle retrouve son aspect normal. Attention, si le coup a été reçu au niveau de la tête et qu'il s'accompagne d'une perte de connaissance ou de nausées, consultez d'urgence un médecin.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 3 gouttes
- HECT Laurier noble (*Laurus nobilis*) 1 goutte
- HECT Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 1 goutte

Adulte : quelques gouttes du mélange sur la zone

atteinte, 4 fois par jour, même s'il y a une plaie.

Mélange d'huiles

- HECT Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 3 ml
- HV Arnica 3 ml

Bébé et enfant :

1 application locale, 5 fois par jour, pendant 2 jours.

Bronchite aiguë

Cette inflammation de la muqueuse des bronches, d'origine infectieuse, peut se compliquer très rapidement : fièvre, toux, expectoration...

Le traitement préconisé ci-après doit être pris dès l'apparition des premiers symptômes, et pour le cas où aucune amélioration n'interviendrait sous 48 heures maximum, il est nécessaire de consulter un médecin.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Myrte commun à cinéole (*Myrtus communis cineoliferum*) 2 gouttes
- HECT Melaleuca ou Tea-Tree (*Melaleuca alternifolia*) 2 gouttes
- HECT Thym saturéioïde (*Thymus saturéioides borneol carvacroliferum*) 2 gouttes
- HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 1 goutte

Adulte : appliquez 6 gouttes du mélange sur le thorax et 6 gouttes sur le haut du dos en massage pénétrant, 4 fois par jour, pendant 10 jours.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 2 ml
- HECT Myrte commun à cinéole (*Myrtus communis cineoliferum*) 1 ml
- HECT Romarin à verbénone (*Rosmaninus officinalis CT verbenone*) 2 ml
- HECT Palmarosa (*Cymbopogon martinii*) 3 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Bébé : appliquez 5 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 4 fois par jour pendant 7 jours.

Enfant : appliquez 7 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 4 fois par jour pendant 7 jours.

Colite

Derrière ce terme se cachent tous les problèmes intestinaux : colites spasmodiques ou colopathie fonctionnelle et même les affections inflammatoires du côlon. Les colites ayant de nombreuses causes, il est indispensable de consulter un homéopathe ou un aromathérapeute pour un traitement parfaitement ciblé.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) 1 goutte
- HECT Lavandin super

(*Lavandula hybrida*) 2 gouttes

- HECT Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 2 gouttes

- HECT Romarin à verbénone (*Rosmaninus officinalis CT verbenone*) 1 goutte

Adulte : appliquez 6 gouttes du mélange sur le bas-ventre et dans le bas du dos, 3 fois par jour, pendant 5 jours.



Mélange d'huiles essentielles

- HECT Fenouil doux (*Foeniculum vulgare dulce*) 2ml
- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobilis*) 1ml
- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 1ml
- HV Millepertuis 1ml
- Transcutiol q.s.p. 15 ml

Bébé et enfant : appliquez 4 à 6 gouttes du mélange sur le ventre et le bas du dos, 3 à 4 fois par jour selon les besoins.

Concentration

Vous avez de plus en plus de difficultés à vous concentrer, sans raison apparente. Une tâche qui vous demandait 15 minutes en exige maintenant 25. Le moindre bruit vous perturbe et il faut tout recommencer à zéro. Si votre médecin ne détecte aucune cause physiologique, ces problèmes de concentration

sont probablement liés au stress.

Mélange d'huiles essentielles

Préparation pour

1 flacon de 30 ml :

- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thrysiflorum*) 10 ml
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 10 ml
- HECT Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) 10 ml

Adulte : appliquez 6 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire, le matin et à midi, pendant 3 semaines.

Constipation

Les causes d'un ralentissement du transit intestinal entraînant un retard ou une raréfaction de l'émission des selles peuvent être diverses. Une constipation habituelle et persistante doit faire l'objet d'un traitement de fond. Les laxatifs irritants doivent être naturellement bannis.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thrysiflorum*) 4 ml
- HECT Térébenthine (*Pinus pinaster*) 2 ml
- HECT Gingembre (*Zingiber officinalis*) 4 ml
- Gel neutre ou huile végétale q.s.p. 80 ml

Adulte : appliquez 1 noisette du gel ou 8 à 10 gouttes du mélange, 3 fois par jour, sur le bas du ventre et le bas du dos, en fonction des besoins.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 2 gouttes
- HECT Pin maritime (*Pinus pinaster*) 1 goutte
- Essence de zeste de mandarine (*Citrus reticulata*) 2 gouttes

Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour, avant les repas, sur 1/4 de morceau de sucre de canne, à sucer, ou dans une cuillère à café d'huile d'olive, pendant 5 à 7 jours. Répéter en fonction des besoins.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Bois de rose (*Aniba rosaeodora*) 2 ml
- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 0,5 ml
- Essence de zeste de mandarine (*Citrus reticulata*) 1 ml
- HV Noisette 3 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Bébé et enfant : appliquez 3 à 4 gouttes du mélange dans le bas de la colonne vertébrale, 1 à 2 fois par jour pendant 1 semaine.



Démangeaisons (prurits)

Rien de plus désagréable que cette sensation qui vous pousse à vous gratter. Ce qu'il ne faut surtout pas faire afin d'éviter l'apparition de lésions cutanées en cas de varicelle. Pour les autres situations, essayez la préparation suivante.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 1 goutte
- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 2 gouttes
- HECT Lavande vraie (*Lavandula vera* ou *Lavandula officinalis* ou *L. angustifolia*) 2 gouttes
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 goutte
- HV Calendula 2 gouttes

Adulte : appliquez 3 à 4 gouttes du mélange sur la zone atteinte, 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Déprime

Vous êtes fatigué. Chaque jour, pour vous le ciel est gris. Vous avez l'impression de tourner au ralenti et rien ne parvient (ou presque) à vous faire retrouver le sourire. Votre entourage vous demande de vous « secouer » un peu, alors que vous avez l'impression de ne plus avoir d'énergie. Le moral est bas. Mais la déprime peut aussi toucher les plus jeunes. Si vous pensez que votre enfant déprime, parlez-en avec lui et avec votre médecin.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Ylang-ylang (*Cananga odorata*) 2 gouttes
- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 2 gouttes
- HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 2 gouttes

Adulte : appliquez ce mélange sur le plexus solaire + sur la face interne des poignets + le long de la colonne vertébrale ou, si vous

êtes seul, en haut et en bas de la colonne vertébrale, 2 ou 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Préparation pour diffuseur

- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 5 ml
- HECT Mandarine (*Citrus reticulata*) 5 ml
- HECT Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 5 ml

Adulte : faites diffuser ce mélange 3 fois 15 min par jour, pendant 3 semaines.

Préparation pour diffuseur

- HECT Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*) 5 ml
- HECT Mandarine (*Citrus reticulata*) 5 ml
- HECT Citron (*Citrus limonum*) 5 ml

Enfant : faites diffuser ce mélange 2 ou 3 fois 10 min par jour, pendant 3 semaines.

Diarrhée

Ces évacuations fréquentes de selles liquides se manifestent de différentes façons, leurs causes étant nombreuses. Attention à la déshydratation qui menace surtout les très jeunes enfants et les personnes âgées.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) 5 ml
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 3 ml
- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thrysiflorum*) 6 ml
- HECT Cannelle de Ceylan écorce (*Cinnamomum verum*) 1 ml
- HV Noisette 5 ml

Adulte : appliquez 6 à 8 gouttes sur le ventre et le bas du dos toutes les heures pendant les 4 premières heures puis 4 applications par jour. Si la douleur est intense, mettre 1 goutte de sauge officinale et d'estragon sur le poignet puis masser.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) 1 ml
- HECT Palmarosa (*Cymbopogon martinii*) 3 ml
- HECT Cannelle de Ceylan écorce (*Cinnamomum verum*) 1 ml
- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 1 ml
- HECT Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis CT verbenone*) 1 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Bébé : appliquez 6 gouttes du mélange, 6 fois par jour, sur le ventre et le bas du dos, pendant 5 à 7 jours.

Enfant : appliquez 8 gouttes du mélange, 4 fois par jour, sur le ventre et le bas du dos, pendant 5 à 7 jours.

Douleurs musculaires

Ces douleurs peuvent être provoquées par la fatigue, par une activité physique trop intense, par

des carences minérales. Si elles persistent au bout de 2 semaines, consultez votre médecin et demandez-lui un bilan. Des huiles essentielles sont recommandées pour leur action anti-inflammatoire.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Bouleau jaune (*Betula alleghaniensis*) 1 ml
- HECT Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) 1 ml
- HECT Genévrier commun érigé (*Juniperus communis ssp communis*) 5 ml
- HECT Romarin camphré (*Rosmarinus officinalis CT camphre*) 2 ml
- HECT Eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives*) 3 ml
- HV Millepertuis 3 ml

Adulte : appliquez 6 à 8 gouttes, 3 fois par jour localement en massage.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 0,5 ml
- HECT Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 1 ml
- HECT Tanaisie annuelle (*Tanacetum annuum*) 0,5 ml
- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 1 ml
- HV Arnica 2 ml

• Trancutol q.s.p. 15 ml

Bébé et enfant : appliquez sur la zone enflammée, 4 à 6 gouttes du mélange, 4 fois par jour, pendant 7 jours.

Fatigue nerveuse

Problèmes de mémoire, troubles de la concentration... c'est la fatigue nerveuse. Si votre médecin ne détecte aucune cause physiologique, elle est probablement due au stress.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) 1 goutte
- HECT Mandarine (*Citrus reticulata*) 1 goutte
- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 1 goutte

Adulte : appliquez ce mélange sur la face interne des poignets 2 ou 3 fois par jour, pendant 10 jours.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*) 1 ml
- HECT Marjolaine des

jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*)

0,2 ml

• Essence de zeste de mandarine

1 ml

• Trancutol q.s.p. 15 ml

Enfant uniquement :

appliquez 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et la face interne du poignet. À renouveler selon les besoins.

Fatigue physique

Vous vous sentez épuisé. Vous avez la sensation de n'avoir plus aucune force.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Épinette noire (*Picea mariana*) 2 gouttes
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 goutte
- HECT Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) 1 goutte

Adulte : appliquez ce mélange sur le bas du dos (au niveau des reins), matin et soir pendant 1 semaine.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Épinette noire (*Picea mariana*) 1 goutte
- HECT Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) 1 goutte
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 goutte

Enfant uniquement :

appliquez 3 gouttes du mélange dans le bas du dos (niveau des reins) matin et soir pendant 1 semaine. Cette formule est valable en cas d'hypotension.

Gastrite

Il s'agit d'une inflammation de l'estomac caractérisée par des brûlures et une difficulté à digérer (dyspepsie). Une gastrite peut donner lieu à des brûlures, des nausées, des vomissements, voire parfois des hémorragies (ulcères). Elle est souvent le fait d'une alimentation épicée ou trop riche. Elle peut aussi être liée

à la prise de certains médicaments, mais aussi être tout simplement le résultat d'un trop grand stress. Attention, cela peut être l'expression de maladies diverses. Une consultation chez votre médecin est conseillée.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 2 gouttes
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 goutte
- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thrysiflorum*) 2 gouttes

Adulte : 2 gouttes du mélange sur 1/4 de sucre de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive avant les repas et, en plus, 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire après les repas.

Gastro-entérite

Cette inflammation simultanée des muqueuses de l'estomac et de l'intestin provoque des douleurs abdominales avec diarrhée.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) 1 goutte
- HECT Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 2 gouttes
- HECT Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 2 gouttes
- HECT Romarin à verbénone (*Rosmaninus officinalis CT verbenone*) 1 goutte

Adulte : appliquez 6 gouttes du mélange sur le bas-ventre et dans le bas du dos, 3 fois par jour, pendant 5 jours.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Fenouil doux (*Foeniculum vulgare dulce*) 2 ml
- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 1 ml
- HECT Sarriette de montagne (*Satureja montana*) 2 ml
- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 1 ml
- HV Millepertuis 3 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Bébé et enfant : appliquez 4 à 6 gouttes du mélange sur le ventre et le bas du dos, 3 à 4 fois par jour selon besoin.

Grippe

Cette maladie épidémique hivernale aux symptômes bien connus (fièvre, toux, frissons, grande fatigue) n'est pas un simple rhume. Elle nécessite souvent plusieurs jours de convalescence. En cas de grippe, les huiles essentielles sont recommandées pour leur action antivirale.



Mélange d'huiles essentielles

- HECT Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) **2 gouttes**
- HECT Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*) **2 gouttes**

- HECT Laurier noble (*Laurus nobilis*) **1 goutte**
- HECT Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) **1 goutte**

Adulte : appliquez 6 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 6 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

Hyperactivité

En externe, la diffusion d'huiles essentielles calmantes, comme celles de mandarine ou de camomille, contribuera à calmer l'esprit de l'enfant hyperactif. Et aussi le vôtre...

Mélange pour diffuseur

- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobilis*) **5 ml**
- HECT Zeste de mandarine (*Citrus reticulata*) **5 ml**
- HECT Marjolaine des jardins

ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) **5 ml**

Enfant : diffusez le mélange 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour pour bénéficier de son action apaisante.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Néroli bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) **2 ml**
- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) **3 ml**
- HECT Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) **2 ml**
- HV Noisette **3 ml**
- Transcutol q.s.p. **15 ml**

Bébé et enfant : appliquez 3 à 4 gouttes du mélange, soit sur le plexus solaire, soit sur la voûte plantaire, soit sur la face interne des poignets ou encore le long de la colonne vertébrale, à répéter selon le besoin.



Jambes lourdes

Les jambes lourdes correspondent à des troubles de la circulation veineuse aggravés par une longue station debout.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) **2 gouttes**
- HECT Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*) **2 gouttes**
- HECT Lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) **1 goutte**
- HECT Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) **1 goutte**
- HV Calophylle inophylle **3 gouttes**

Adulte : appliquez 4 à 6 gouttes du mélange sur la zone douloureuse, 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Mal de dos (lumbago, sciatique)

Le mal de dos est la manifestation d'une pathologie précise. Il peut s'agir d'un problème purement vertébral, discal, musculaire, ligamentaire ou tendineux, mais rhumatisme comme arthrose ne sont pas à écarter. Un organe peut également être à l'origine de la douleur : estomac, cœur, reins, intestins... Il est recommandé de consulter un excellent ostéopathe.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) **1 goutte**
- HECT Ajowan (*Trachyspermum ammi*) **1 goutte**
- HECT Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) **2 gouttes**
- HECT Lavandin super (*Lavandula hybrida*) **2 gouttes**

Adulte : 4 à 6 gouttes du mélange en application locale cutanée, 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

Les enfants peuvent souffrir de mal de dos pour plusieurs raisons : problèmes de posture, de surcharge (cartables), de scoliose, de poussées de croissance, rhume des hanches.

Mélange d'huiles essentielles

En cas d'inflammations articulaires :

- HECT Romarin camphré (*Rosmarinus officinalis CT Camphre*) 0,5 ml
- HECT Laurier noble (*Laurus nobilis*) 0,5 ml
- HECT Ylang-ylang (*Cananga odorata*) 0,5 ml
- HECT Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 2 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Bébé et enfant : appliquez localement sur la zone douloureuse 4 à 6 gouttes du mélange 4 fois par jour pendant 2 à 3 semaines.

Mal de gorge

Angine

Cette inflammation de la gorge et du pharynx doit toujours être prise très au sérieux. Le traitement est à suivre dès l'apparition des premières douleurs au niveau de la gorge. Mais, dans la mesure où une nette amélioration ne surviendrait pas sous 24 heures, il faudrait alors consulter, les formes d'angine étant nombreuses et le traitement variant selon qu'il y aura fièvre ou non, selon la localisation, etc. Il n'est donc pas possible de décrire toutes les variantes et donc tous les traitements, mais ceux qui suivent ont fait leurs preuves.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Thym vulgaire à thujanol (*Thymus vulgaris thujanoliferum*) 2 gouttes
- HECT Melaleuca ou Tea-Tree (*Melaleuca alternifolia*) 2 gouttes
- HECT Menthe citronnée (*Mentha citriodora*) 1 goutte

Adulte : 2 gouttes du mélange directement dans la bouche ou sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer, 3 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

En crise aiguë

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Bois de rose (*Aniba rosaeodora*) 1 ml
- HECT Melaleuca ou Tea-Tree (*Melaleuca alternifolia*) 1 ml
- HECT Thym vulgaire à thujanol (*Thymus vulgaris thujanoliferum*) 0,5 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Bébé : appliquez 3 gouttes du mélange sur le cou, 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.

Enfant : appliquez 4 gouttes du mélange sur le cou, 4 fois par jour, pendant 5 à 7 jours, plus, éventuellement si l'enfant l'accepte, 2 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne, à sucer, 2 fois par jour.

Mal de tête (céphalée)

Votre médecin ne trouve aucune cause physiologique à ces maux de tête qui se produisent si souvent. Il y a de fortes chances qu'ils soient liés au stress.

Mélange d'huiles essentielles

Préparation pour

1 flacon de 20 ml :

- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 10 ml
- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thyrsiflorum*) 5 ml
- HECT Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 5 ml

Adulte : appliquez 4 gouttes de cette préparation entre les sourcils et faites pénétrer le produit en massant du bout des doigts, selon les besoins, pendant 15 jours.

Hydrolat de Géranium rosat

(*Pelargonium asperum* CVEgypte)

Pour calmer le stress et l'anxiété.

Adulte : 1 cuillère à soupe d'hydrolat pur ou dilué dans de l'eau, le matin, pendant la semaine précédant l'événement.

Hydrolat de Reine-des-Prés

Pour fluidifier le sang ; même effet que l'aspirine.

Adulte : 1 cuillère à soupe d'hydrolat pur ou dilué dans de l'eau, matin et soir pendant 10 jours.

Mélange d'huiles essentielles

Voie cutanée : forme liquide (non grasse)

- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 ml
- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 2 ml
- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 2 ml
- HECT Ylang-ylang (*Cananga odorata*) 0,5 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Enfant : Appliquez 2 gouttes du mélange localement à l'endroit de la douleur (tempe, front, nuque) et renouveler selon besoin.

Mal des transports

Il se traduit par un état nauséux allant parfois jusqu'au vomissement. Il peut s'accompagner de vertiges et de sueurs,



lors de voyage en voiture, train, avion ou bateau (on parle alors de mal de mer). Ce sont les mouvements (tournants, accélérations, houle, vibrations) qui sont à l'origine de ce trouble banal. L'oreille interne, qui est l'un des centres de l'équilibre, est alors stimulée, provoquant ce désordre neurovégétatif.

Le mal des transports ne concerne pas uniquement les enfants, les adultes peuvent aussi en être victimes.

À savoir : il intervient plus volontiers sur un terrain anxieux.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 goutte
- HECT Basilic tropical (*Ocimum basilicum thrysiflorum*) 1 goutte

Adulte : prenez ce mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne, à sucer.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 0,5 ml
- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 1 ml
- Essence de zeste de mandarine 3,5 ml

• HV Noisette q.s.p. 15 ml

Bébé : mettre 1 goutte du mélange dans 1/2 cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour, selon besoin.

Enfant : mettre 2 à 3 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer, ou dans 1/2 cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour, selon besoin

Ménopause (troubles de la)

Elle se manifeste par la cessation définitive des règles et survient naturellement entre 45 et 55 ans. La ménopause est liée à la modification normale d'activité des ovaires qui ne produisent

plus d'ovules sous les ordres de l'hypophyse.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Saugé sclérée (*Salvia sclarea*) 3 ml
 - HECT Badiane ou Anis étoilé (*Illicium verum*) 2 ml
 - HECT Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*) 2 ml
 - HECT Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) 3 ml
 - HV Calophyllum inophyllum 5 ml
 - Gel neutre ou huile de noisette q.s.p. 100 ml
- Appliquez 1 noix, 2 à 3 fois par jour à la base de la colonne vertébrale ou sur le ventre.

Bouffées de chaleur

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 ml
- HECT Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*) 5 ml
- HECT Helichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 3 ml
- HECT Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) 2 ml
- HV Calophyllum inophyllum 3 ml
- Gel neutre q.s.p. 100 ml

1 noisette de gel, 2 à 3 fois par jour sur le ventre ou à la base de la colonne vertébrale pendant 3 semaines. À renouveler si besoin.

Nausées

La nausée est un trouble qui se traduit par une envie de vomir. Elle trouve sa cause le plus souvent dans une insuffisance à pouvoir digérer les aliments. Elle peut également être consécutive à la prise de certains traitements médicamenteux toxiques pour le foie, ou être le symptôme d'une autre affection (maladie hépatique, intestinale, anxiété, migraine, etc.) Si vous souffrez d'un état nauséeux qui ne cède pas au bout de 24 à 48 heures, une consultation chez le médecin est conseillée afin d'en déterminer la cause : alcool, nourriture, troubles hépatiques, migraines, mal des transports, grossesse...



Mélange d'huiles essentielles

- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 goutte
- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thrysiflorum*) 1 goutte
- Essence de zeste de mandarine 2 gouttes

Adulte : 3 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive à répéter selon les besoins.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 3 ml
- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobilis*) 1 ml
- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thrysiflorum*) 1 ml
- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) 1 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Bébé et enfant : appliquez 3 gouttes du mélange sur le ventre et le bas du dos, 3 à 4 fois par jour selon les besoins.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Menthe poivrée (Mentha piperita) 4 ml
- Essence de zeste de citron 1 ml

Enfant seulement : 1 à 2 gouttes à répéter au besoin sur 1 morceau de sucre ou dans 1 cuillère à café de miel ou d'huile végétale pour une résorption sublinguale.

Oppression (sensation d')

Vous avez du mal à respirer, comme si quelque chose vous écrasait la poitrine. Si votre médecin ne détecte aucune cause physiologique, cela est probablement lié au stress.

Mélange d'huiles essentielles

Préparation pour

1 flacon de 10 ml

- HECT Rose de Damas (Rosa damascena) 1 ml
- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (Origanum majorana) 2 ml

• HECT Camomille noble (Chamaemelum nobile) 2 ml

• HECT Lavande vraie (Lavandula vera ou Lavandula officinalis ou Lavandula angustifolia) 2 ml

• HV Huile végétale vierge de calophylle inophylle 3 ml

Adulte : appliquez 4 gouttes de cette préparation sur le thorax ou le long de la colonne vertébrale, plusieurs fois par jour (selon accès). À répéter à la demande.

Mélange d'huiles essentielles

• HECT Lavande officinale (Lavandula angustifolia)

• HECT Mélisse (Melissa officinalis)

Enfant : masser le plexus solaire avec 1 goutte de chaque et consultez un médecin.



Piqûres, morsures (insectes, méduses)

Moustiques, guêpes, abeilles, araignées, puces et même... méduses, dur de tous les éviter, surtout pendant les vacances.

Réulsif moustiques

Mélange d'huiles essentielles

• HECT Bois de rose (Aniba rosaeodora) 0,3 ml

• HECT Géranium rosat (Pelargonium asperum CV Egypte) 0,5 ml

• HECT Eucalyptus citronné (Eucalyptus citriodora) 0,5 ml

• HECT Clou de girofle (Eugenia caryophyllata) 0,2 ml

• HECT Romarin camphré (Rosmarinus officinalis CT camphre) 0,5 ml

• HV Noisette 5 ml

• Transcutol q.s.p. 50 ml

Enfant et adulte :

appliquez quelques gouttes du mélange sur chaque membre exposé. Attention à ne pas appliquer près des yeux et des muqueuses.

Curatif

Piqûre d'abeille, guêpe, moustique, araignée, et morsure de scorpion et puce

Mélange d'huiles essentielles

• HECT Lavande aspic (Lavandula latifolia) 3 gouttes

• HECT Melaleuca ou Tea-Tree (Melaleuca alternifolia) 1 goutte

• HECT Géranium rosat (Pelargonium asperum CV Egypte) 1 goutte

Adulte : appliquez 5 gouttes du mélange sur les zones atteintes toutes les 3 minutes jusqu'à nette amélioration.

Enfant : appliquez 5 gouttes du mélange sur les zones atteintes toutes les 3 minutes jusqu'à nette amélioration.

Consultez un médecin en cas de morsure de scorpion.

Préventif

Piqûre d'araignée, moustique

Mélange d'huiles essentielles

• HECT Eucalyptus citronné (Eucalyptus citriodora) 4 ml

• HECT Citronnelle de Java (Cymbopogon Winterianus) 6 ml

Enfant/adulte : appliquez 2 à 3 gouttes sur les parties du corps exposées. À renouveler toutes les 4 heures.

Curatif

Piqûre d'araignée, moustique.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Géranium rosat (*Pelargonium asperum* CV Egypte) 5 ml
- HECT Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 4,5 ml
- HECT Tanaisie annuelle bleue (*Tanacetum annuum*) 0,5 ml

Enfant/adulte : appliquez 2 à 3 gouttes sur la piqûre 3 fois par jour.

Piqûre de guêpe, méduse, morsure de scorpion

- HECT Lavande aspic (*Lavandula latifolia*)

Enfant : massez immédiatement (2 ml). On peut également utiliser une autre espèce de lavande. Résultat spectaculaire.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Lavande aspic (*Lavandula latifolia*) 4 ml

- HECT Helichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 1 ml
- HV Calendula 3 ml

Bébé et enfant :

applications immédiates et prolongées par tapotements réguliers (toutes les 15 secondes) pendant les 2 premières minutes, puis tous les quarts d'heure pendant les 2 premières heures, puis 4 applications par jour. Une visite chez le médecin s'impose également.



Poux de tête (pédiculose)

Les poux, un véritable cauchemar pour les enfants et les parents. Dès que vous entendez des rumeurs sur leur circulation à l'école, utilisez les mélanges suivants.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Romarin à cinéol (*Rosmarinus officinalis* CT cineol) 2 gouttes
- HECT Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 2 gouttes
- HECT Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) 1 goutte

Adulte : en prévention, 5 gouttes du mélange tous les matins sur le cuir chevelu. En soin curatif, 5 à 6 gouttes 3 fois par jour, puis faire un shampoing le soir.

Enfant : en prévention, 3 gouttes du mélange tous les matins sur le cuir chevelu. En soin curatif, 2 à 3 gouttes 3 fois par jour, puis faire un shampoing le soir.

Règles douloureuses

Si vos règles sont habituellement très abondantes et douloureuses, un traitement de fond est à envisager. Consultez votre gynécologue.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 2 gouttes
- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 1 goutte
- Essence de zeste de mandarine 3 gouttes

Appliquez ce mélange sur le bas-ventre et le bas du dos, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration sensible.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 3 ml
 - HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thrysiflorum*) 5 ml
 - HECT Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 3 ml
 - HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 2 ml
 - Gel neutre ou huile végétale q.s.p. 100 ml
- Appliquez 1 noix de gel ou 8 à 10 gouttes du mélange, 2 à 3 fois par jour, 3 jours avant et pendant les douleurs menstruelles.

Rhino-pharyngite

Durant les premières années de la vie des enfants, les rhino-pharyngites se répètent avec leur cortège de complications : otites, bronchites, laryngites. Le terme « maladie d'adaptation » désigne l'ensemble de ces épisodes infectieux plus ou moins bruyants qui accompagnent la construction de l'immunité de l'enfant. La fréquence des épisodes, leur intensité (fièvre, douleurs, difficultés respiratoires), leur évolution simple ou compliquée (surinfection de l'oreille ou des bronches) dépendent avant tout du terrain de l'enfant. La fièvre est souvent élevée et l'inflammation importante. Il s'agit le plus souvent d'enfants



maigres, frileux, fatigables et hypersensibles.

Au début des symptômes

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Bois de rose (*Aniba rosaeodora*) 1 ml
 - HECT Melaleuca ou Tea-Tree (*Melaleuca alternifolia*) 1 ml
 - HECT Thym vulgaire à thujanol (*Thymus vulgaris thujanol*) 0,5 ml
 - Transcutol q.s.p. 15 ml
- Bébé :** appliquez 3 gouttes du mélange sur le cou, 3 fois par jour pendant 3 jours.

Enfant : appliquez 4 gouttes du mélange sur le cou, 4 fois par jour pendant 3 jours plus, éventuellement si l'enfant l'accepte, 2 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer 2 fois par jour.

Rhume

Appelé communément « coryza », il s'agit en réalité d'une rhinite à virus. Cette affection se caractérise par une obstruction nasale puis des écoulements, des éternuements et un léger mal de gorge. Il est primordial de débiter le traitement dès les premiers symptômes et de l'adapter en fonction de leur évolution.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) 2 gouttes
- HECT Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*) 3 gouttes
- HECT Thym saturéioïde (*Thymus CT borneol*) 2 gouttes
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 2 gouttes

Adulte : 6 à 8 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 à 4 fois par jour, pendant 3 jours. Vous pouvez aussi mettre 3 gouttes du mélange sur

le mouchoir et inhaler au besoin.

Au début des symptômes

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*) 3 ml
- HECT Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) 2 ml
- HECT Bois de rose (*Aniba rosaeodora*) 1 ml
- HV Noisette 3 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Bébé : appliquez 5 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, matin et soir, pendant 5 jours.

Enfant : appliquez 8 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 fois par jour pendant 5 jours.

En cas de crise aiguë

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*) 2 ml
- HECT Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) 2 ml
- HECT Melaleuca ou Tea-Tree (*Melaleuca alternifolia*) 3 ml
- HECT Inule odorante

(*Inula odorata*)

• HV Noisette

• Transcutol q.s.p. 15 ml

0,5 ml
3 ml

Bébé : appliquez 5 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 fois par jour, pendant 5 jours.

Enfant : appliquez 8 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 fois par jour pendant 5 jours.

Sexualité

Manque ou baisse de libido. Vous n'avez plus envie... Le sexe n'a plus beaucoup d'intérêt à vos

yeux. Vous souhaitez retrouver une vie sexuelle satisfaisante.

Pour la femme

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Camomille noble (*Anthemis nobilis*) 2 gouttes
- HECT Ylang-ylang (*Cananga odorata*) 2 gouttes
- HECT Saugue officinale petite feuille (*Salvia officinalis*) 1 goutte

Massez le bas de la colonne vertébrale avec ce mélange 2 fois par jour, pendant 1 semaine. Si la situation ne s'améliore pas au bout de 3 semaines, parlez-en à votre médecin.



Pour l'homme

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) 1 goutte
- HECT Bois de Siam (*Fokienia hodginsii*) 2 gouttes
- HECT Gingembre (*Zingiber officinalis*) 2 gouttes
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 2 gouttes

Massez le bas de la colonne vertébrale avec ce mélange chaque soir, pendant 1 semaine.

Sinusite

Cette inflammation des sinus est particulièrement douloureuse, au point d'être quelquefois invalidante (douleurs pulsatives lancinantes, avec parfois une impression d'éclatement). En cas de sinusite chronique ou répétitive, il est absolument nécessaire de bénéficier d'un traitement de fond (voir un homéopathe), après avoir éliminé les éventuels foyers d'infection.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Sapin baumier (*Abies balsamea*) 1 ml
 - HECT Eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives*) 1 ml
 - HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 0,5 ml
 - HV d'amande douce q.s.p. 30 ml
- Adulte :** 3 gouttes dans chaque narine, 3 à 4 fois par jour.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives*) 1 ml
 - HECT Melaleuca ou Tea-Tree (*Melaleuca alternifolia*) 1 ml
 - HECT Inule odorante (*Inula odorata*) 0,5 ml
 - HECT Bois de rose (*Aniba rosaeodora*) 1 ml
 - HECT Myrte commun à cinéole (*Myrtus communis cineoliferum*) 1 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml**

Bébé et enfant : appliquez 3 gouttes du mélange sur le front, 4 à 5 fois par jour pendant 7 jours (attention aux yeux).

Sommeil (Troubles du)

Si votre médecin ne détecte aucune cause physiologique aux troubles suivants, c'est qu'ils sont probablement liés au stress.

Difficultés d'endormissement.

Chaque soir, c'est la même chose, vous n'arrivez pas à vous endormir. Pourtant, vous avez tout essayé : infusion, bain, verre de lait chaud, musique relaxante...

Insomnies. Presque chaque nuit, l'histoire se répète : vous avez l'impression de n'avoir dormi que trois ou quatre heures, et encore. La journée s'annonce difficile, tellement vous êtes fatigué.



Cauchemars. Un mauvais rêve de temps en temps, passe encore, mais ces cauchemars à répétition deviennent difficiles à supporter. Émotionnellement éprouvants, ils sont de plus physiquement épuisants, pour le rêveur comme pour le reste de sa famille.

Réveils nocturnes. Vous vous réveillez au beau milieu de la nuit, sans raison apparente, même lorsque vous êtes très fatigué. Et cela plusieurs fois par nuit.

Réveils précoces. Chaque jour, c'est comme la veille : vous ou votre enfant êtes réveillé aux aurores ou bien avant l'heure du lever, sans raison apparente, et même lorsque vous êtes épuisé. Et la plupart du temps, il vous est impossible de vous rendormir.

Difficultés d'endormissement

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 2 gouttes
- HECT Myrte rouge à cinéol (*Myrtus communis*) 2 gouttes
- HECT Verveine citronnée (*Lippia citriodora*) 2 gouttes

Adulte : appliquez ce mélange sur le plexus solaire, 1/2 h avant le coucher, pendant 15 jours.

Mélange pour diffuseur

- HECT Mandarine (*Citrus reticulata*) 5 ml
- HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 5 ml
- Essence de citron 6 ml

Bébé et enfant : faites diffuser dans la chambre pendant 10 minutes avant le repas, et 10 minutes au coucher.

Insomnies

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Lavande vraie (*Lavandula vera* ou *Lavandula officinalis* ou *Lavandula Angustifolia*) 1 goutte

- HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 2 gouttes
 - HECT Mandarine (*Citrus reticulata*) 2 gouttes
- Adulte :** appliquez ce mélange sur le plexus solaire, le soir au coucher, pendant 15 jours.

Cauchemars

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 1 goutte
- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) 1 goutte
- HECT Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 1 goutte

Adulte : appliquez ce mélange sur le plexus solaire, le soir au coucher, pendant 15 jours.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Angélique racine (*Angelica archangelica*) 1 goutte
- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 1 goutte

Enfant : appliquez ce mélange sur le plexus solaire, en massage, le soir au coucher, pendant 15 jours. Si aucune amélioration ne se produit après deux semaines, consultez votre médecin.

Réveils nocturnes

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 1 goutte
- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) 1 goutte
- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 1 goutte

Adulte : appliquez ce mélange sur le plexus solaire, le soir au coucher, pendant 15 jours.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Mélisse (*Melissa officinalis*) 1 goutte
- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) 1 goutte

Enfant : appliquez ce mélange sur le plexus solaire, en massage, le soir au coucher, pendant 15 jours. Si aucune amélioration ne se produit après deux semaines, consultez votre médecin.

Réveils précoces

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Ravintsara (Cinnamomum camphora) 2 ml
- HECT Lavandin super (Lavandula hybrida) 2 ml
- HECT Mandarine (Citrus reticulata) 3 ml
- HECT Verveine citronnée (Lippia citriodora) 1 ml
- HV Huile végétale vierge de calophylle inophylle 10 ml

Adulte : appliquez 6 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire, 1/2 heure avant le coucher, pendant 1 mois.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Ravintsara (Cinnamomum camphora) 1 goutte
- HECT Lavandin super (Lavandula hybrida) 1 goutte

Enfant : appliquez ce mélange sur le plexus solaire en massage, 1/2 heure avant le coucher, pendant 1 mois.



Stress permanent

Métro, boulot, les courses, les enfants à récupérer après l'école, le ménage, les factures, les coups de fil, les mails... Bienvenue dans le monde des urbains, qui certes offre certains avantages, mais qui génère surtout un stress permanent.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Petit grain bigarade (Citrus aurantium aurantium) 1 goutte
- HECT Ylang-ylang (Cananga odorata) 1 goutte
- HECT Mandarine (Citrus reticulata) 2 gouttes

Adulte : appliquez ce mélange sur le plexus solaire, plusieurs fois par jour, pendant 3 semaines.

Surmenage intellectuel

Vous avez oublié que votre cerveau avait besoin de repos. Trop de travail, trop de révisions avant les examens, et c'est le surmenage intellectuel.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (Origanum majorana) 2 gouttes
- HECT Petit grain bigarade (Citrus aurantium aurantium) 2 gouttes
- HECT Mandarine (Citrus reticulata) 1 goutte

Adulte : appliquez ce mélange sur le plexus solaire ou la face interne des poignets, 1 fois par jour pendant 10 jours.

Syndrome prémenstruel

Ce syndrome, qui apparaît généralement lors de la semaine qui précède les règles, se manifeste sur les plans physique (rétention d'eau, maux de tête, tensions dans les seins, etc.) et psychologique (irritabilité, sautes d'humeur, crises de larmes).

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Ciste (*Cistus ladaniferus*) 3 ml
- HECT Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*) 3 ml
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 3 ml
- HECT Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 5 ml
- Gel neutre

ou huile végétale q.s.p. 100 ml
Appliquer 1 noix du gel sur le bas du ventre matin et soir pendant 20 jours.

Tendinite

Les inflammations du tendon se produisent le plus souvent à la suite d'efforts violents ou répétés, ainsi que de certains traumatismes. Les tendons essentiellement concernés sont le tendon d'Achille, ainsi que les tendons du coude (épicondylite humérale), dont l'inflammation est appelée « tennis elbow ».

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 8 ml
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 ml
- HECT Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) 1 ml

Adulte : appliquez quelques gouttes, 6 fois par jour, sur la zone douloureuse.



Torticollis

Ce mot signifiant « cou tordu » définit bien l'attitude anormale des vertèbres cervicales. Cette contracture des muscles du cou, consécutive à une mauvaise position durant le sommeil, à un coup de froid, génère une douleur.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 3 ml
- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 1 ml
- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thyriflorum*) 3 ml
- HECT Romarin camphré (*Rosmarinus officinalis CT camphre*) 3 ml
- HECT Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) 5 ml
- Gel neutre

ou huile végétale q.s.p. 100 ml
Enfant /adulte :
3 applications locales par jour.

Toux

Ces expirations brusques, saccadées et bruyantes, davantage réflexes que volontaires, sont dues, le plus souvent, à une affection des voies respiratoires. Le traitement variera en fonction des manifestations. On distingue généralement la toux sèche de la toux grasse.

Toux sèche

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 1 ml
- HECT Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*) 3 ml
- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium*) 6 ml

Adulte : appliquez 6 gouttes sur le thorax et le dos, 3 à 4 fois par jour.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) 0,5 ml
- HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum* *thrysiflorum*) 0,5 ml
- HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* *aurantium*) 1 ml
- Dispersant ou labrafil 8 ml
- Eau q.s.p. 100 ml

Adulte : 2 cuillères à café par jour avant les repas.

Toux grasse

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) 1 ml
- HECT Inule odorante (*Inula odorata*) 0,5 ml
- HECT Myrte commun à cinéole (*Myrtus communis* *cineoliferum*) 3 ml
- HECT Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*) 2 ml
- HV Noisette 3 ml
- Transcutol q.s.p. 15 ml

Adulte : appliquez 10 gouttes du mélange sur le dos, matin et midi, et sur le thorax le soir, pendant 3 à 5 jours.

Troubles digestifs

Malgré tous les traitements que vous avez essayés, ces troubles reviennent sans arrêt, sans que votre médecin ne détecte de cause particulière. Il s'agit probablement de manifestations du stress. (Voir aussi Colite p. 32)

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Basilic tropical (*Ocimum basilicum* *thrysiflorum*) 2 gouttes
- HECT Citron jaune (*Citrus limonum*) 2 gouttes
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 goutte

Adulte : prenez ce mélange dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, avant les 3 repas, pendant 15 jours.

Mélange d'huiles essentielles

- HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) 1 goutte
- HECT Mélisse (*Melissa officinalis*) 1 goutte
- HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 goutte

Enfant : faites prendre ce mélange sur la moitié d'un sucre, avant le déjeuner et le dîner, pendant 15 jours.

