



HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE

≡ **Propriétés** : antibactérienne majeure, antivirale, antiparasitaire, énergisante

≡ **Indications:**

- acné, mycoses, infections cutanées
- hygiène bucco-dentaire (aphtes, gingivites)
- fatigue psychique
- infections ORL : angines, otites, sinusites...
- circulation veineuse (jambes lourdes, varices), hémorroïdes
- toilette intime

≡ **Les conseils de l'expert :**

- **application locale** sur la zone à traiter (2 gouttes), à l'aide d'un coton tige pour les soins de la bouche
- **en inhalation** (directement au flacon ou sur un mouchoir) ou en diffusion (avec un diffuseur électrique)
- **en ingestion** : 2 gouttes sur un sucre, une pastille neutre à sucer ou dans une cuillère à café de miel pour les infections de la gorge
- **comme actif cosmétique purifiant** : 2 gouttes à ajouter à la dose de savon pour la toilette intime
- **angine** : 30 gouttes d'HE de Tea tree + 15 gouttes d'Eucalyptus citronné, verser 2 gouttes de ce mélange sur un morceau de sucre ou dans une cuillère à café de miel. 3 fois par jour pendant 3 jours.

Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse



HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE ASPIC

≡ **Propriétés** : cicatrisante, calmante, purifiante, antiseptique, antitoxique puissante

≡ **Indications:**

- coups de soleil, brûlures, plaies
- problèmes de peau : acné, psoriasis, mycoses, pied d'athlète, ulcères, escarres,...
- migraines, maux de tête
- piquûres d'insectes et de méduses

≡ **Les conseils de l'expert :**

- **en application locale** sur la zone concernée (2 à 5 gouttes)
- **en friction** de 3 ou 4 gouttes sur les tempes pour les migraines et maux de tête
- **piquûre de moustique, guêpe, méduse** : appliquez 2 à 3 gouttes d'HE de Lavande aspic sur les piqures de méduses, ça soulage !
- **coup de soleil** : appliquez quelques gouttes d'huile essentielle sur la brûlure ou le coup de soleil. Répétez jusqu'à cicatrisation.
- **ampoule** : si vous ne possédez pas de pansement absorbant, appliquez 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle sur l'ampoule désinfectée et renouvelez jusqu'à guérison. Pensez tout de même à protéger votre ampoule avec un pansement stérile, afin d'éviter les infections

Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse





HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARE

➤ **Propriétés** : l'une des huiles essentielles les plus intéressantes en aromathérapie : énergisante puissante, antivirale et stimulante immunitaire

➤ **Indications** :

- fatigues nerveuses, psychiques, insomnies
- infections virales de la peau : zona, herpès labial
- déficience immunitaire, prévention de la grippe
- nez bouché et infections ORL : gripes, bronchites, rhinopharyngites,...

➤ **Les conseils de l'expert** :

- **en application locale** sur la zone concernée de quelques gouttes
- **en massage** (diluée à 5% dans l'huile de Noisette)
- **en diffusion** pour purifier l'air et stimuler les défenses immunitaires
- **en inhalation** de quelques gouttes sur un mouchoir ou un galet en cas de nez bouché
- **en ingestion** : 2 gouttes sur un sucre, une pastille neutre à sucer ou dans une cuillère à café de miel pour les infections de la gorge
- **insomnie, anxiété, stress** : 30 gouttes HE Ravintsare : 4 à 5 gouttes en friction sur les poignets et le plexus solaire au moment de se coucher, inspirez profondément le mélange en ramenant les poignets au niveau du nez
- **infection des voies respiratoires** : diluée dans un peu d'huile végétale, en friction sur la poitrine et le haut du dos

Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse



HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE

➤ **Propriétés** : Stimulante, rafraîchissante, digestive et tonique

➤ **Indications** :

- digestion, nausées, mal des transports, crise de foie
- fatigue générale
- sciatique, arthrite, rhumatismes, migraines, maux de tête
- douleurs, démangeaisons, piqûres d'insecte
- nez bouché

➤ **Les conseils de l'expert** :

- **en friction** (3 gouttes donneront un effet rafraîchissant)
- **en massage local** (diluée à 5% dans l'huile de Noisette)
- **en inhalation** (directement au flacon ou sur un mouchoir)
- **en ingestion**
- **digestion difficile** : 1 goutte HE Basilic tropical + 1 goutte HE Menthe poivrée, déposez 2 gouttes de ce mélange sur un support adéquat (miel, sucre, sirop d'érable) 3 fois par jour.
- **mal des transports** : déposez 1 goutte sur un carré de sucre et laissez-le fondre sous la langue. Répétez au besoin. Vous pouvez également appliquer 1 goutte sur la face interne du poignet et respirer.

Précautions :

- Interdit aux femmes enceintes, sujets épileptiques et enfants de moins de 6 ans





HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS CITRONNÉ

≡ **Propriétés** : anti-inflammatoire, antidouleur, bonne alliée pour les articulations

≡ **Indications**:

- rhumatismes, inflammations, arthrose
- irritations de la peau (zona, prurit, démangeaisons)
- mouches et moustiques

≡ **Les conseils de l'expert** :

- **en application locale** sur la zone concernée (5 gouttes)
- **en massage** (dilué à 5% dans l'huile de Noisette)
- **en diffusion** pour éloigner les mouches et moustiques
- **en cas d'inflammations** articulaires ou cutanées : en application de quelques gouttes sur les zones concernées
- **Tennis Elbow** : 20 gouttes HE Eucalyptus citronné + 20 gouttes HE Menthe poivrée, appliquez 10 gouttes du mélange sur la zone douloureuse 10 fois par jour

Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse



HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC TROPICAL

≡ **Propriétés** : revigorante, vitalisante, tonique puissante du système nerveux, digestive, antispasmodique

≡ **Indications**:

- stress, fatigue, dépression, insomnie
- flatulence, indigestion, nausée, gastro-entérite
- spasmes, douleurs, crampes du bas ventre
- asthme, bronchite, toux

≡ **Les conseils de l'expert** :

- **en massage** (diluée à 5% dans l'huile de Noisette)
- **en friction** de quelques gouttes en regard de l'organe concerné ou sur un point énergétique.
- **en inhalation** (directement au flacon ou sur un mouchoir) ou en diffusion (avec un diffuseur électrique)
- **fatigue psychique** : 50 gouttes HE Basilic tropical + 50 gouttes HE Menthe poivrée, déposez 2 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire matin et midi pendant 3 semaines
- **Spasmes digestifs** : en application, diluée à 1% dans de l'huile végétale, sur le plexus solaire

Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

