

400 REMÈDES AUX HUILES ESSENTIELLES

130
maux du
quotidien
soignés au
naturel!

*Les indications
pour chaque HE*

*Des préparations
faciles à faire*

*Des solutions
pour toute
la famille!*

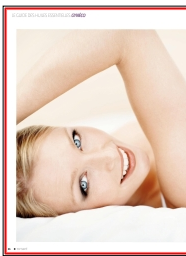


Bien utiliser les HE pour

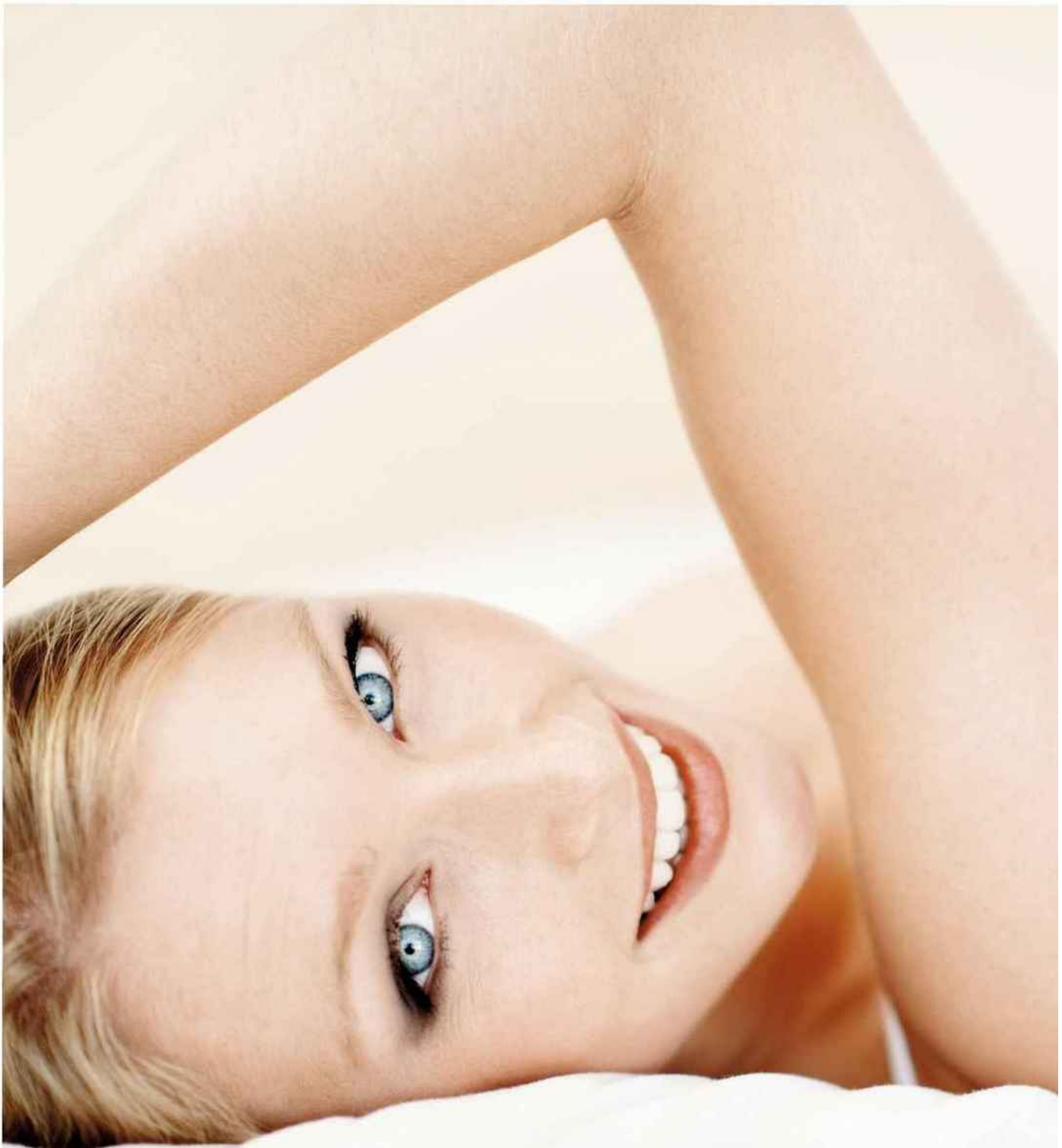
- ✓ assainir la maison
- ✓ savourer des petits plats
- ✓ soigner nos animaux

L 16323 - 13 H - F : 3,95 € - RD





LE GUIDE DES HUILES ESSENTIELLES **GYNÉCO**



**NOTRE EXPERT**

Aude Maillard est docteur en pharmacie, aromatologue et olfactothérapeute. Elle propose des ateliers d'aromathérapie familiale ainsi que des formations d'aromathérapie scientifique. Elle est l'auteur, en collaboration avec Aroma-Zone, de l'ouvrage « Le Grand Guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels » (éd. J'ai Lu, 2016). Son site Internet : Aude-maillard.fr

Gynéco.

Grâce à leurs bonnes actions antibactérienne, « hormone-like » ou apaisante, les huiles essentielles peuvent être d'une grande aide durant toute la vie féminine, souvent jalonnée de différents troubles.

LES MODES D'UTILISATION

Voie cutanée



Voie orale



À respirer



Dans le bain



CANDIDOSE



Démangeaisons, sensation de brûlure au niveau de la vulve et pertes blanches épaisses sont les signes caractéristiques de la mycose vulvo-vaginale. Extrêmement

fréquente, celle-ci est bénigne mais gênante au quotidien. Et fatigante lorsqu'elle récidive – ce qu'elle a tendance à faire malheureusement. En cause le plus fréquemment : le champignon *Candida albicans*.

SOLUTION EXPRESS



► On teste la lavande fine de Provence pour calmer les démangeaisons. On met 1 goutte dans le creux de la main et l'on ajoute l'équivalent d'une bonne cuillerée à soupe d'huile végétale de calendula, puis l'on masse les parties irritées, 3 à 6 fois par jour si besoin.

LES RECETTES

Un gel lavant antimycosique

Pour prévenir les récives, on mise sur ce gel lavant :
• **dans un flacon de 100 ml de base lavante à usage intime spécial mycose (à pH alcalin), ajouter l'équivalent de 30 gouttes d'HE de tea tree ou de fragonia.**
► Bien agiter et procéder à la toilette intime comme d'habitude.

Le fragonia contre le *Candida albicans*

En complément du traitement allopathique, cette synergie aide à limiter l'inconfort et à venir à bout du *Candida*. Dans un flacon de 30 ml en verre teinté, muni d'un compte-gouttes, mélanger :
• **1,5 ml d'HE de lavande fine de Provence**
• **1 ml d'HE de fragonia**
• **1 ml d'huile aromatique à la sauge officinale Aroma-Zone (produit exclusif)**
• **26,5 ml de macérat huileux de calendula.**
► Appliquer en massage sur la vulve 2 à 5 gouttes de la synergie, 3 à 6 fois par jour pendant 10 jours. On traite également son partenaire avec cette synergie.

Des hydrolats pour la flore vaginale

Si les démangeaisons sont associées à des pertes blanches épaisses, on peut procéder tous les matins durant une dizaine de jours à une douche vaginale avec le mélange d'hydrolats (et non d'huiles essentielles) suivant :
• **50 ml d'hydrolat de lavande fine**
• **50 ml d'hydrolat de camomille romaine.**
► Remplir une poire de lavage (en pharmacie) avec environ 20 ml du mélange, puis procéder à la douche vaginale.

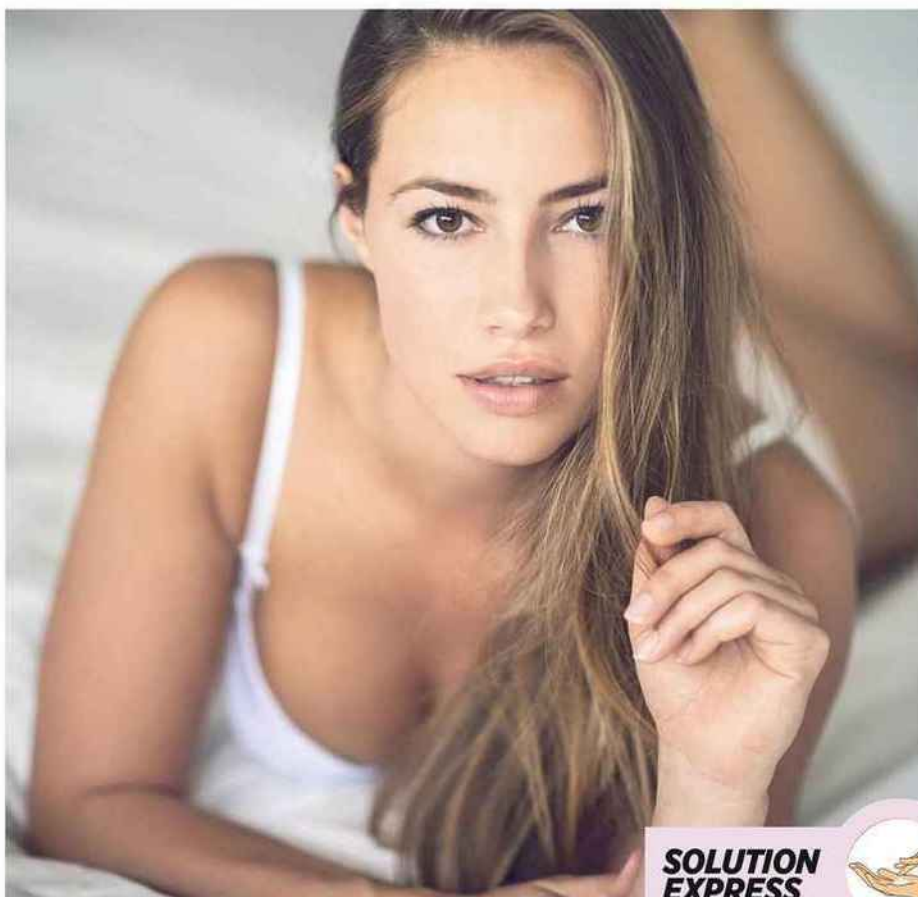
LE CONSEIL EN +

En cas de démangeaisons et/ou de pertes vaginales anormales (en termes de quantité, consistance, couleur ou odeur), direction le gynécologue ou le docteur pour qu'il prescrive un prélèvement vaginal afin d'identifier le germe pathogène responsable et ainsi choisir le traitement adéquat.



HERPÈS GÉNITAL

Maladie sexuellement transmissible très contagieuse, l'herpès génital est dû au virus HSV-2 (virus herpès simplex type 2). Après une primo-infection, le virus reste à vie dans l'organisme où il dort et se réveille lors de poussées – favorisées par la fatigue, le stress, les changements hormonaux, une autre infection –, se manifestant par de petites cloques sur les organes sexuels.



LES RECETTES

Du tea tree pour contrer le virus

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- 1 ml d'HE de menthe poivrée
- 1 ml d'HE de ravintsara
- 2 ml d'HE de tea tree
- compléter avec du macérat huileux de calendula.

► Faire pénétrer 3 à 10 gouttes de cette synergie sur l'ensemble des lésions 4 fois par jour, jusqu'à amélioration complète soit environ 8 à 10 jours. On applique le traitement dès les premiers signes de la poussée. Utilisées très précocement, les HE peuvent empêcher les vésicules de sortir.

Une synergie contre les infections virales

Le virus de l'herpès fait partie de ces virus tenaces qui épuisent l'immunité. Avec leurs propriétés antivirales et immunostimulantes, les huiles essentielles permettent d'accélérer la guérison, puis de nettoyer le fond infectieux.

Dans un flacon de 100 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes capillaire, mélanger :

- 10 ml d'HE de tea tree
- 5 ml d'HE origan kaliteri
- 5 ml d'HE de kunzea
- 80 ml d'huile végétale de colza.

► Remplir une gélule taille 0 de cette synergie et prendre 1 gélule à la fin du repas, 2 à 3 fois par jour, 5 jours sur 7 pendant 3 mois. Contre-indiqué chez les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

SOLUTION EXPRESS



► On mélange 2 gouttes d'HE de tea tree – ou une autre huile essentielle de la famille des Melaleuca comme le cajout ou le niaouli – dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale (amande douce par exemple), et l'on applique sur les lésions, en veillant à bien se laver les mains après.

LE CONSEIL EN +

Les gélules vides se trouvent sur différents sites spécialisés, comme Aroma-Zone (Aroma-zone.com). On les choisit en matière d'origine végétale, type pullulane, un dérivé fermenté de tapioca.



INFECTION URINAIRE

Pesanteur dans le bas-ventre, envies fréquentes d'uriner, brûlures à la miction et urines troubles : autant de signes redoutés par les femmes, car annonciateurs d'une infection urinaire, petit moment toujours pénible à vivre. Cette inflammation de la vessie peut être d'origine infectieuse – la bactérie *Escherichia coli* étant généralement en cause – ou n'être qu'une « fausse cystite », favorisée par un apport hydrique insuffisant, des variations hormonales, le port d'un pantalon serré ou encore le stress. Seul un examen cytotabériologique des urines (ECBU) permet de le savoir et de choisir le traitement ad hoc.



LES RECETTES

Le tea tree contre les germes

Si l'ECBU a confirmé la présence de l'*Escherichia coli*, on mise sur cette synergie qui associe le basilic tropical et la gaulthérie couchée antispasmodiques au tea tree, antibactérien.

Dans un flacon de 30 ml en verre teinté, muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- 6 ml d'HE de basilic tropical
- 6 ml d'HE de gaulthérie couchée
- 6 ml d'HE de tea tree
- 12 ml de baume de copahu.

► Appliquer en massage 8 à 10 gouttes de ce mélange sur le bas-ventre durant 8 jours, en diminuant progressivement les applications (jusqu'à 10 le premier jour, puis 8 le deuxième, etc.). Déconseillé chez la femme enceinte. Prudence également chez les personnes allergiques à l'aspirine en raison de l'HE de gaulthérie.

Calmer la fausse cystite

Dans un flacon de 30 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- 3 ml d'HE de cyprès toujours vert
- 3 ml d'HE de camomille romaine
- 2 ml d'HE de tea tree
- 22 ml d'huile végétale de noyau d'abricot.

► En voie cutanée, appliquer 10 à 15 gouttes de ce mélange sur le bas-ventre toutes les heures 3 fois de suite puis toutes les 2 à 3 heures, sans dépasser 6 fois dans la journée. On espace selon l'amélioration et on suit ce traitement au maximum 2 à 3 jours. On peut aussi utiliser cette synergie par voie orale : prendre alors 3 à 5 gouttes directement dans la bouche, 3 fois par jour pendant 2 jours. Synergie déconseillée durant la grossesse et en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant.

Prévenir les infections après câlins

Certaines femmes font fréquemment des infections urinaires après un rapport sexuel. En prévention, on peut appliquer, après l'incontournable passage aux toilettes post-câlins, cette synergie qui associe la fragonia, contre la multiplication des germes sur la muqueuse chaude, et le calendula, pour calmer l'inflammation propice à la surinfection. Mélanger :

- 3 ml d'HE de fragonia
- 27 ml de macérat huileux de calendula.

► Appliquer en massage 3 à 5 gouttes de cette synergie sur la vulve et l'anus.

LE CONSEIL EN +

Avec leur action antispasmodique, les huiles essentielles de camomille romaine et de cyprès toujours vert contribuent à décongestionner et despaser le petit bassin. La camomille romaine est par ailleurs un très bon antalgique. Antibactérienne, l'huile essentielle de tea tree permet, quant à elle, d'éviter que cette fausse cystite ne se transforme en véritable infection urinaire. Et, bien sûr, on veille parallèlement à boire beaucoup d'eau (minimum 1,5 l par jour).



LIBIDO

Une libido en berne... Tous les couples connaissent ce problème à un moment ou à un autre de leur relation. Et c'est d'ailleurs le motif numéro un des consultations chez le sexologue. Mécontente, maladie, fatigue, changements hormonaux, événements de vie ou stress au travail sont autant de facteurs qui peuvent faire baisser le désir. Mais mieux vaut ne pas laisser s'installer cette grève de l'oreiller. Avec leurs propriétés aphrodisiaques, certaines huiles essentielles contribuent à raviver le désir. Et plus encore si elles sont appliquées lors d'un massage sensuel...



SOLUTIONS EXPRESS



► **Chez l'homme :** diluer 2 gouttes d'huile essentielle de bois de Siam dans 4 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot (ou de jojoba) et masser le plexus solaire, la face interne des poignets ou la voûte plantaire.

► **Chez la femme :** diluer 2 gouttes d'HE de bois de santal dans 4 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot et masser le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire ou le bas-ventre.

LES RECETTES

Onguent libérateur du désir féminin

Dans un flacon de 10 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- 2 ml d'HE de bois de santal (*Santalum album*)
- 0,5 ml d'HE d'ylang-ylang (*Cananga odorata*)
- 7,5 ml d'huile végétale de noyau d'abricot.

► Appliquer matin et soir en massage 10 à 15 gouttes sur le bas du ventre et du dos, pendant 15 jours.

Huile de massage sensuel pour homme

Dans un flacon de 10 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- 3 ml d'HE bois de Siam
- 0,5 ml d'HE de menthe citronnée
- 6,5 ml d'huile végétale de noyau d'abricot.

► Appliquer matin et soir en massage 10 à 15 gouttes sur le bas du ventre et du dos, pendant 15 jours. Synergie déconseillée en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant (homme, femme).

Brume aphrodisiaque

Pour créer un climat propice aux câlins, dans un flacon de 10 ml, préparer le mélange suivant :

- 3 ml d'HE d'encens oliban
- 3 ml d'HE de bois de santal
- 2 ml d'HE de basilic tropical.

► Verser dans le diffuseur selon les quantités recommandées par le fabricant et diffuser 15 minutes avant l'heure du coucher.

DES HUILES ESSENTIELLES APHRODISIAQUES

L'huile essentielle de bois de Siam est réputée pour ses propriétés stimulantes et aphrodisiaques, mais uniquement chez l'homme.

À proscrire chez la femme, car elle a une action hormonale masculine !

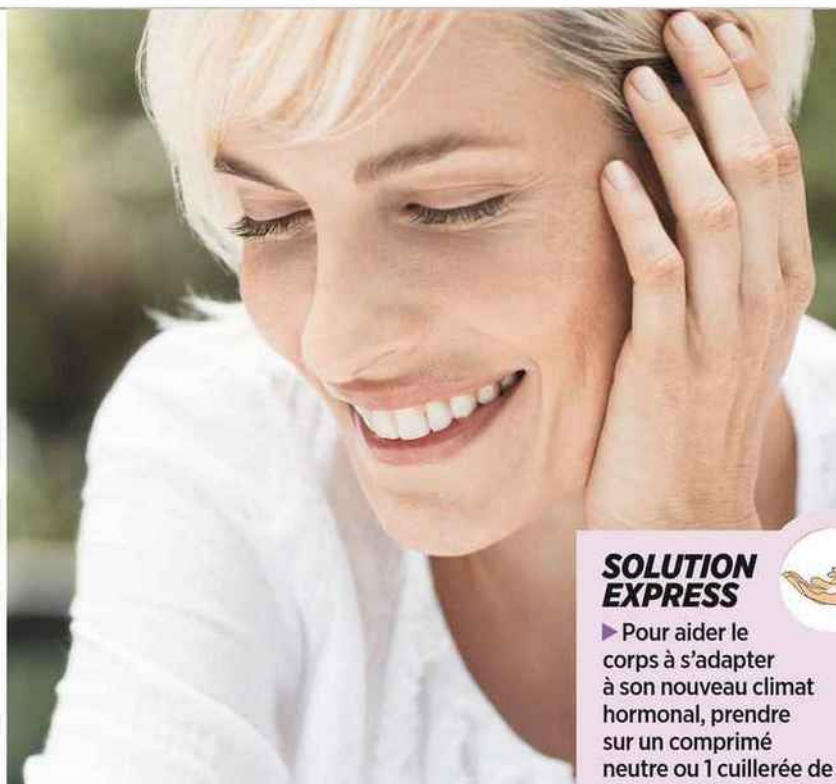
Côté femme, on mise sur le santal alba dont le parfum contribuerait à réveiller une libido endormie. Attention cependant : elle est déconseillée durant les 3 premiers mois de grossesse, en cas de cancer

hormono-dépendant et avec certains traitements hormonaux. On l'associe à l'ylang-ylang, aphrodisiaque féminin dont les effluves exotiques aident la femme à exprimer sa sensualité, assumer sa sexualité et lâcher prise.



MÉNOPAUSE

Avant l'arrêt définitif des règles vers la cinquantaine, la femme connaît une période transitoire de quelques années durant laquelle l'organisme reproducteur se met progressivement au repos. Cette phase d'adaptation à un nouveau climat hormonal s'accompagne de différentes manifestations physiques et psychiques qui rendent encore plus difficile ce passage vers l'âge « mature ». Les huiles essentielles sont une aide précieuse pour trouver un nouvel équilibre et appréhender avec sérénité ce nouveau chapitre de la vie féminine.



LES RECETTES

Une huile qui tonifie la peau

La baisse du taux d'œstrogènes et le ralentissement de la production de collagène entraînent souvent un relâchement cutané sur la poitrine et le ventre. Cette synergie associe la sauge sous ses deux formes aromathérapeutiques au géranium Bourbon, excellent tonique cutané. Dans un flacon de 30 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- 2 ml d'HE de géranium Bourbon
- 6 ml de sauge sclarée
- 24 ml d'huile aromatique de sauge officinale Aroma-Zone.

► Matin et soir, on masse le bas-ventre et les seins avec 8 à 10 gouttes de cette synergie, 5 jours sur 7, au long cours. Synergie contre-indiquée en cas d'épilepsie ou d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

Du basilic contre les bouffées de chaleur

Dans un flacon de 10 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- 30 gouttes d'HE de basilic tropical
- 30 gouttes d'HE de camomille romaine
- 15 gouttes d'HE de menthe poivrée
- 7,5 ml d'huile végétale de noyau d'abricot.

► On applique au moins 2 fois par jour 2 à 5 gouttes de la synergie sur le plexus respiratoire, et jusqu'à 10 fois par jour dès que la bouffée de chaleur se fait ressentir. À chaque application, on en profite pour respirer profondément 5 fois de suite ses mains.

Une synergie contre la sécheresse intime

Dans un flacon de 30 ml en verre teinté, muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- 0,5 ml d'HE de sauge sclarée
- 5 ml d'huile aromatique à la sauge officinale (HE de sauge officinale diluée dans de l'huile végétale de jojoba à 20 %) produit exclusivement Aroma-Zone
- 0,5 ml d'HE de fragonia
- 1 ml d'HE de lavande fine
- 23 ml d'huile végétale de noyau d'abricot.

► Appliquer 5 à 10 gouttes de la synergie en massage des parties génitales externes, en cure de 15 jours. On peut aussi utiliser cette formule par voie vaginale : à l'aide d'une pipette, on introduit 2 à 3 ml dans le vagin, 1 à 2 fois par jour, 5 jours sur 7. La formule fait alors office de lubrifiant lors des rapports sexuels. Synergie déconseillée en cas d'épilepsie et d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

SOLUTION EXPRESS



► Pour aider le corps à s'adapter à son nouveau climat hormonal, prendre sur un comprimé neutre ou 1 cuillerée de miel, 1 goutte d'huile essentielle de sauge sclarée matin et soir pendant une semaine, à la date des règles. La sauge sclarée est contre-indiquée en cas d'épilepsie ou d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

LE CONSEIL EN +

La sauge, alliée de la femme ménopausée. Plante incontournable de la ménopause, la sauge a deux représentants en aromathérapie : l'huile essentielle de sauge sclarée et celle de sauge officinale. Avec leur action mimant celles des œstrogènes, elles contribuent à pallier le tarissement hormonal de la ménopause. Prudence : en raison de cet effet « œstrogénique », on évite la sauge en cas de mastose, d'antécédents de cancer hormono-dépendant et d'endométriose.



RÈGLES

Douloureuses, irrégulières, trop abondantes... Les règles nous accompagnent une grande partie de notre vie féminine et pourtant, nos rapports avec elles ne sont pas toujours des plus sereins ! Parfois, elles s'annoncent

même plusieurs jours avant leur venue avec le fameux syndrome prémenstruel et son cortège de symptômes physiques et psychiques. L'aromathérapie est une réponse intéressante pour agir à la fois sur les symptômes et le terrain hormonal.



SOLUTION EXPRESS



► Anti-spasmodique puissant, l'estragon est le premier réflexe à adopter en cas de règles douloureuses. On mélange 3 à 6 gouttes d'HE à 3 gouttes d'huile végétale et l'on applique en massage sur le bas-ventre. Répéter si besoin toutes les 20 minutes, 3 à 5 fois de suite. Attention : l'huile essentielle d'estragon irrite la peau à l'état pur, toujours l'utiliser avec un peu d'huile végétale.

LES RECETTES

De l'estragon en cas de douleur

Dans un flacon de 30 ml en verre teinté, muni d'un compte-gouttes, mélanger :

- 3 ml d'HE de clou de girofle
- 9 ml d'HE d'estragon
- 18 ml d'huile végétale de noyau d'abricot.

► On masse le bas-ventre avec 8 gouttes de cette synergie toutes les 20 minutes si besoin, 4 à 5 fois de suite, maximum 8 fois dans la journée. Peut s'utiliser durant toute la durée des règles si nécessaire.

Contre le syndrome prémenstruel

Dans un flacon de 10 ml, mélanger :

- 2 ml d'HE de basilic tropical
- 3 ml d'HE de géranium rosat
- 2 ml d'HE de carotte
- 3 ml d'HE petit grain bigaradier.

► Verser 2 gouttes dans un peu d'huile végétale ou de miel et prendre 3 fois par jour à la fin de chaque repas durant la semaine précédant les règles. Déconseillé en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant.

Un tampon pour calmer le flux

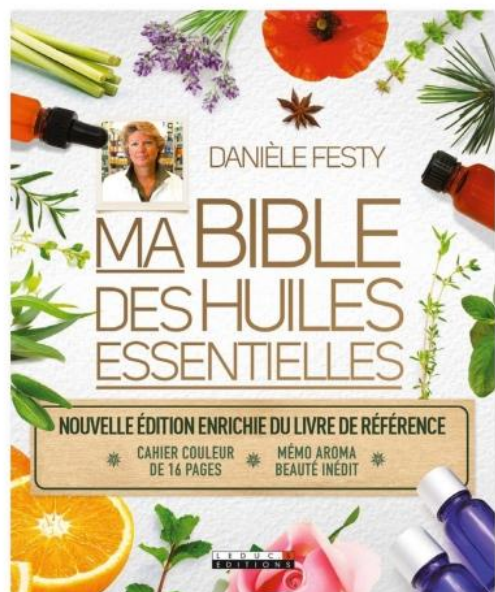
Dans un flacon de 20 ml en verre teinté, mélanger :

- 1 ml d'HE ciste ladanifère
- 1 ml d'HE de géranium rosat
- 18 ml de macérat huileux de calendula.

► Imprégner aux deux tiers un tampon hygiénique classique avec cette synergie et l'introduire comme d'habitude au fond du vagin. À renouveler toutes les heures si besoin.

Ma bibliothèque aromatique

Les experts consultés dans ce magazine sont les auteurs d'ouvrages de référence que vous pouvez retrouver ici. Mais voici également d'autres recueils précieux pour vous initier à l'aromathérapie.



▲ « **Ma bible des huiles essentielles** », Danièle Festy, éd. Leduc.s, 2016, 30 €. Une bible résolument pratique par cette pharmacienne qui a publié de nombreux autres ouvrages sur les huiles essentielles aux éditions Leduc.s.

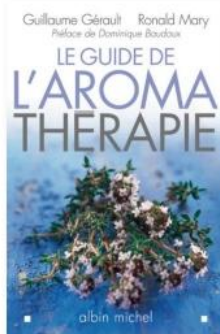
► « **La Bible Larousse des huiles essentielles** », Thierry Folliard, éd. Larousse, 2016, 19,95 €. Un beau livre qui contient tout ce qu'il faut pour soigner plus d'une centaine de maux et maladies par les huiles essentielles.



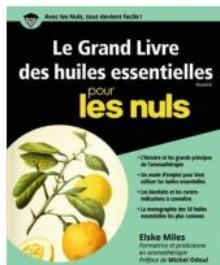
▲ « **Soins naturels pour chiens et chats** », Sylvie Hampikian, Amandine Geers et Olivier Degorce, éd. Terre Vivante, 2016, 17 €.



▲ « **Soigner vos troubles digestifs avec les huiles essentielles** », Danièle Festy, éd. Leduc.s, 2016, 15 €.



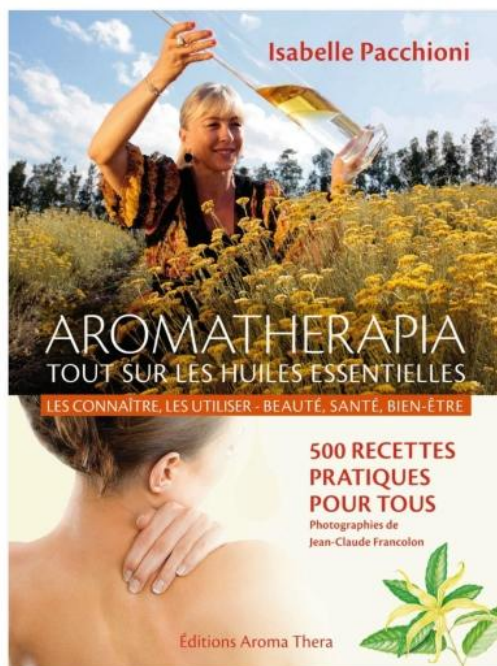
▲ « **Le Guide de l'aromathérapie** », Guillaume Gérard et Ronald Mary, éd. Albin Michel, 2009, 19,50 €. L'ouvrage le plus complet de l'un des grands spécialistes français de l'aromathérapie.



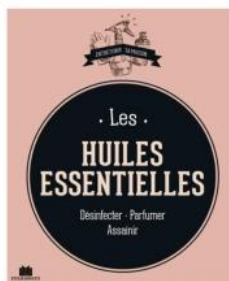
▲ « **Le Grand Livre des huiles essentielles pour les nuls** », Elske Miles, éd. First, 2016, 24,95 €. Rédigé par une formatrice et praticienne en aromathérapie, cet ouvrage est une belle somme et une parfaite réussite.



▲ « **Le Grand Guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels** », Aude Maillard et Aroma-Zone, éd. J'ai Lu, 2016, 14,90 €. Plus de 300 recettes santé et beauté.



▲ « **Aromatherapia, tout sur les huiles essentielles** », Isabelle Pacchioni, éd. Aroma Thera, 2014, 19,90 €. Une bible de l'aromathérapie, par la créatrice de la gamme Puresentiel.



▲ « **Les Huiles essentielles, désinfecter, parfumer, assainir** », Sylvie Fabre, éd. Massin, 2016, 5,90 €. Un petit livre pour apprendre à réaliser ses produits ménagers naturels pour assainir, désinfecter et parfumer sa maison.



▲ « **L'aromathérapie des petits** », Anne-Laure Jaffredo, éd. Alternatives, 2015, 13,50 €. Naturopathe, l'auteur livre plus de 50 remèdes à base d'huiles essentielles, huiles végétales et hydrolats pour soigner sans risque les maux quotidiens des enfants de 3 mois à 10 ans.



▲ « **Se soigner avec les huiles essentielles** », Françoise Couic-Marinier, éd. Solar, 2016, 6,90 €. L'auteure, pharmacienne et aromathérapeute expérimentée, livre des remèdes clés en main pour traiter 101 maux du quotidien.