

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Ouvrages de références en Aromathérapie :

[Ma bible des huiles essentielles](#), Danièle Festy, Leduc Editions, 2007.

[L'aromathérapie : se soigner par les huiles essentielles](#), Dominique Baudoux, Editions Amyris, 2008.

[La bible de l'aromathérapie](#), Nerys PURCHON, Editions Marabout, 2001.

Abcès buccal (ou dentaire) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

clou de girofle 1 goutte

laurier noble 1 goutte

lavande officinale 1 goutte

macérat huileux de millepertuis 3 gouttes

appliquer le mélange sur la gencive, en massant avec le doigt, 3 fois par jour (pendant 2 à 3 jours).

Abcès cutané (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

clou de girofle 1 goutte

laurier noble 1 goutte

lavande officinale 1 goutte

tea tree 1 goutte

macérat huileux de millepertuis 3 gouttes

appliquer le mélange sur l'abcès 3 à 5 fois par jour (pendant 3 jours).

Acné (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

clou de girofle 2,5 ml

laurier noble 2,5 ml

lavande aspic 2,5 ml

tea tree 2,5 ml

mélanger les huiles dans un flacon verre ambré 10 ml : appliquez une goutte pure du mélange sur chaque bouton matin et soir

Acouphènes (bourdonnements dans les oreilles) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

ylang-ylang 1 goutte

gaultherie 1 goutte

lentisque pistachier 1 goutte

cyprès 1 goutte

hélichryse italienne 1 goutte

estragon 1 goutte

Huile végétale d'amande douce 3 gouttes

appliquez en massage autour de l'oreille 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Aérophagie (par massage) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

estragon 1 goutte

cumin 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

macérat huileux de millepertuis 2 gouttes

massez lentement le ventre après les repas pendant une semaine

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Aérophagie (par voie interne) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

cannelle de Chine 1 goutte

basilic tropical 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

laurier noble 1 goutte

versez les gouttes sur un comprimé neutre à avaler avant chaque repas

Agitation (pour les enfants) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

marjolaine coquilles 2 gouttes

orange douce 2 gouttes

lavande officinale 3 gouttes

huile végétale d'amande douce 5 gouttes

masser le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire et le long de la colonne vertébrale 2 à 3 fois par jour et avant le coucher.

respirer de l'huile essentielle de camomille romaine

Aigreux (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

camomille romaine 2 gouttes

coriandre 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

basilic tropical 2 gouttes

2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à avaler avant les repas

ET

3 gouttes en massage sur le plexus solaire après le repas.

Allaitement (crevasses au sein) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

ciste ladanifère 1 goutte

carotte 2 gouttes

lavande officinale 3 gouttes

clou de girofle 1 goutte

huile végétale de germe de blé 10 gouttes

après chaque tétée : appliquez 2 gouttes sur chaque sein en massant doucement

avant chaque tétée : nettoyer le sein avec de l'alcool glycérolé

Allergie de la peau (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

camomille romaine 5 gouttes

géranium rosat 5 gouttes

lavande officinale 5 gouttes

macérat huileux de calendula 10 gouttes

appliquez sur la zone atteinte 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Allergies respiratoires (acariens, rhume des foins, rhinites...) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

estragon 5 gouttes

niaouli 5 gouttes

camomille romaine 2 gouttes

huile végétale calophylle 1 cuillère à soupe

appliquez ce mélange sur les sinus, le thorax et le haut du dos 2 à 3 fois par jour (pendant 3 à 6 jours)

et verser quelques gouttes d'huiles essentielles sur un mouchoir à respirer régulièrement

Maigrissement (Dominique BAUDOUX) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

menthe poivrée 2 gouttes

citron 2 gouttes

romarin verbénone 1 goutte

patchouli 1 goutte

3 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour avant les repas.

Aménorrhées (absence de règles) (d'après Danièle FESTY)

Versez 2 gouttes de sauge sclarée pure sur un comprimé neutre BIO à avaler 3 fois par jour pendant 3 semaines. Puis arrêtez 8 jours et recommencez 2 fois par jour, 15 jours par mois jusqu'à réapparition des règles.

Aménorrhées (absence de règles) (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

sauge sclarée 2 gouttes

romarin à verbénone 1 goutte

clou de girofle 1 goutte

marjolaine coquilles 2 gouttes

poivre noir 1 goutte

2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour pendant 1 semaine à la date présumée des règles

ET

4 gouttes en massage local dans le bas du dos.

Angine (d'après Danièle FESTY)

Par voie interne :

Huiles essentielles

thym à thujanol ou marjolaine à thujanol 1 goutte

niaouli 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

sarriette des montagnes 1 goutte

versez les gouttes sur un comprimé neutre à laisser fondre sous la langue 4 à 6 fois par jour et appliquez le même mélange sur le cou à l'endroit de la douleur. clients-allemand

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Angine (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

thym ou marjolaine à thujanol 2 gouttes

tea tree 2 gouttes

menthe citronnée 1 goutte

saro 1 goutte

2 gouttes du mélange dans une cuillère de miel, ou sur un comprimé neutre à sucer 3 fois par jour, pendant 3 jours.

Angine (massage pour bébé, enfant ou adulte) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

bois de rose 1 goutte

tea tree 1 goutte

thym à thujanol 1 goutte

huile végétale d'amande douce : une demi cuillère à café

masser le cou en insistant sur la zone des amygdales 3 à 4 fois par jour

Angoisses, anxiété, choc émotionnel (d'après Danièle FESTY)

versez plusieurs gouttes d'huiles essentielles de camomille romaine sur un mouchoir : respirez calmement et profondément jusqu'à amélioration.

Anti moustiques (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

citronnelle de Java 1 goutte

eucalyptus citronné 1 goutte

géranium rosat 1 goutte

romarin à camphre 1 goutte

huile végétale de calophylle 3 gouttes

appliquez sur les parties du corps exposées et renouvelez toutes les 4 heures.

Anti puces pour animaux (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavande officinale 5 gouttes

géranium rosat 5 gouttes

répartissez le mélange sur le pelage et sur le collier, matin et soir, 2 fois par semaine.

Versez quelques gouttes d'huiles essentielles sur son coussin, dans sa niche...

Aphtes (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

laurier noble 1 goutte

cajeput 1 goutte

clou de girofle 1 goutte

macérat huileux de calendula 3 gouttes

appliquez 3 à 4 fois par jour, pendant 3 jours.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Arthrite, arthrose (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

gaultherie 1 ml

eucalyptus citronné 1 ml

hélichryse italienne 1 ml

laurier noble 1 ml

menthe poivrée 1 ml

macérat huileux de millepertuis 5 ml

massez les zones douloureuses 3 à 5 fois par jour jusqu'à amélioration.

Asthme allergique (d'après Danièle FESTY)

huile essentielle d'estragon : 1 goutte sur un comprimé neutre BIO à laisser fondre en bouche tous les quarts d'heure en cas de crise

ET appliquez 2 gouttes sur le plexus solaire et la gorge

Asthme nerveux (d'après Danièle FESTY)

huile essentielle de camomille romaine : 1 goutte sur un comprimé neutre BIO à laisser fondre en bouche tous les quarts d'heure en cas de crise

ET appliquez 2 gouttes sur le plexus solaire et la gorge

Ballonnements (d'après Danièle FESTY)

huile essentielle d'estragon ou de basilic tropical : 1 goutte sur un comprimé neutre BIO à laisser fondre en bouche toutes les 2 ou 3 heures.

ET masser le ventre avec 2 gouttes

Athérosclérose (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

céleri 3 gouttes

hélichryse italienne 1 goutte

menthe des champs 1 goutte

citron 2 gouttes

3 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à sucer ou à avaler 3 fois par jour au moment des repas, 20 jours par mois. Arrêter 1 semaine puis reprendre.

Blessure, coupure (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

tea tree 1ml

lavande officinale 1ml

ciste ladanifère 2 ml

pour une petite coupure : appliquez 2 gouttes du mélange et renouvelez plusieurs fois par jour jusqu'à cicatrisation.

pour une plaie plus étendue : diluez les 4 ml huiles essentielles dans 10 ml d'huile végétale de calophylle et appliquez.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Bleus (d'après Danièle FESTY)

si la peau n'est pas abîmée

huiles essentielles

hélichryse italienne 3 ml

laurier noble 2 ml

macérat huileux d'arnica 5 ml

appliquez 4 à 6 gouttes sur la zone concernée 4 à 6 fois par jour. Si le bleu est ancien rajouter 1 ml d'huile essentielle de cyprès.

si la peau est abîmée

huiles essentielles

hélichryse italienne 3 ml

laurier noble 2 ml

macérat huileux de calendula 5 ml

appliquez 4 à 6 gouttes sur la zone concernée 4 à 6 fois par jour

Bouffées de chaleur (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

cyprès 1 goutte

hélichryse italienne 1 goutte

lentisque pistachier 1 goutte

sauge sclarée 1 goutte

huile végétale de calophylle 1 cuillère à café

massez le plexus solaire et la bas du dos 2 à 3 fois par jour, 20 jours par mois.

Bouffés de chaleur (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

menthe poivrée 3 gouttes

cyprès 2 gouttes

hélichryse italienne 1 goutte

sauge sclarée 2 gouttes

2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour

ET

3 gouttes du mélange sur le plexus solaire (2 fois par jour).

Boulimie, Coupe faim (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

cannelle de Ceylan 0,5 ml

bergamote 1 ml

pamplemousse 1 ml

camomille romaine 0,5 ml

huile végétale d'amande douce 7 ml

posez quelques gouttes sur la face interne des poignets et respirez aussi souvent que nécessaire dans la journée.

ET

versez une goutte de cannelle, de camomille romaine et de pamplemousse sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche (6 à 8 fois par jour).

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Bronchite (toux sèche) (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

cyprès 1 goutte

eucalyptus radié 1 goutte

ravintsara 1 goutte

niaouli 1 goutte

huile végétale de calophylle 4 gouttes

massez le thorax et le dos avec ce mélange, 4 fois par jour pendant 10 jours.

Bronchite (toux grasse) (d'après Danièle FESTY)

huile essentielle de myrte rouge : 1 goutte à verser sur un comprimé neutre à avaler 4 fois par jour

ET

respirer profondément les huiles essentielles de ravintsara, eucalyptus globulus, ravintsara (verser quelques gouttes sur un mouchoir) 4 fois par jour.

Bronchite (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 15 gouttes

cèdre de l'atlas 10 gouttes

menthe poivrée 8 gouttes

huile végétale d'olive 2 cuillères à soupe

masser la poitrine avec cette huile de soin.

Brûlures (d'après Danièle FESTY)

Sur une petite surface :

huile essentielle de lavande aspic : 2 gouttes pures toutes les 15 minutes pendant la première heure. Puis 3 fois dans la journée.

Sur une surface plus étendue (coups de soleil...) : 4 gouttes dans une demi cuillère à café de macérat huileux de millepertuis.

Calcul biliaire (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

menthe poivrée 1 goutte

basilic tropical 1 goutte

romarin à verbénone 1 goutte

citron 1 goutte

versez sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche toutes les 15 minutes pendant 1 heure.

Callosités (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

géranium rosat 1 ml

carotte 1 ml

lavande officinale 1 ml

macérat huileux de calendula 12 ml

frottez les callosités après le bain avec une pierre ponce, puis appliquer quelques gouttes de ce mélange.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Caries dentaires (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

sarriette des montagnes 3 gouttes

tea tree 1 goutte

menthe poivrée 2 gouttes

poivre noir 2 gouttes

huile végétale de sésame 3 gouttes

2 gouttes du mélange sur la carie et 2 gouttes sur la joue en regard de la douleur.

Cellulite (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

hélichryse italienne 2 ml

eucalyptus mentholé 2 ml

romarin à cinéole 5 ml

cèdre de l'atlas 5 ml

cyprès vert 2 ml

gaultherie 2 ml

genévrier 3 ml

thym à linalol 2 ml

huile végétale de noisette 20 ml

lait hydratant 55 ml

appliquez un peu de ce mélange en massages légers, matin et soir.

Cellulite (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

niaouli 2 gouttes

cannelle de Chine 1 goutte

citron 2 gouttes

citronnelle de Java 2 gouttes

eucalyptus mentholé 2 gouttes

patchouli 2 gouttes

huile végétale de noisette 4 gouttes

8 à 12 gouttes en massage pénétrant 2 à 3 fois par jour.

Céphalée (mal de tête) (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

noix de muscade 2 gouttes

menthe poivrée 2 gouttes

basilic tropical 1 goutte

lavandin super 1 goutte

3 gouttes du mélange en application locale selon les besoins.

Cicatrice (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

lavande officinale 2 gouttes

romarin à verbénone 1 goutte

hélichryse italienne 1 goutte

patchouli 1 goutte

2 à 4 gouttes du mélange en application locale 2 à 3 fois par jour (10 jours sur une cicatrice récente et pendant plusieurs mois sur une cicatrice ancienne.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Chute de cheveux (d'après Danièle FESTY)

dans un flacon de 200ml de shampooing neutre, versez les huiles essentielles suivantes :

tea tree 10 gouttes
palmarosa 10 gouttes
niaouli 10 gouttes
citron 10 gouttes
cèdre de l'atlas 10 gouttes
romarin à cinéole 10 gouttes

Cheveux gras (d'après Danièle FESTY)

dans un flacon de 200ml de shampooing neutre, versez les huiles essentielles suivantes :

citron 20 gouttes
cèdre de l'atlas 20 gouttes
bay st thomas 10 gouttes
sauge sclarée 10 gouttes

Cheveux secs (d'après Danièle FESTY)

dans un flacon de 200ml de shampooing neutre, versez les huiles essentielles suivantes :

romarin à cinéole 30 gouttes
ylang-ylang 10 gouttes
thym à thymol 10 gouttes
lavande vraie 10 gouttes

Cholestérol (d'après Dominique BAUDOUX et Danièle FESTY)

huiles essentielles

romarin à verbénone 1 goutte
hélichryse italienne 1 goutte

versez les 2 gouttes sur un comprimé neutre à avaler matin et midi avant les repas, 20 jours par mois.

(huile essentielle de cardamome également conseillée)

Cicatrice (d'après Danièle FESTY)

pour une cicatrice récente :

huiles essentielles
hélichryse italienne 1 ml
lavande officinale 1 ml
gaultherie 1 ml
ciste ladanifère 1 ml
huiles végétales
germe de blé 2 ml
rose musquée 2 ml
millepertuis 2 ml

appliquez 3 gouttes 3 fois par jour pendant deux semaines si la cicatrice est récente, plus longtemps si la blessure est ancienne.

Pour une cicatrice chéloïde : appliquer une goutte pure d'huile essentielle de gaultherie et frictionner la cicatrice pour gommer la peau en excès, matin et soir. Persévérez plusieurs mois si nécessaire.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Cicatrice (d'après Dominique BAUDOUX)

huiles essentielles

lavande officinale 2 gouttes

héliochryse italienne 1 goutte

romarin à verbénone 1 goutte

patchouli 1 goutte

2 à 4 gouttes du mélange en application locale, 3 fois par jour : 10 jours pour une cicatrice récente et plusieurs mois pour une cicatrice ancienne.

Colique (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

camomille romaine 3 goutte

gingembre 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

huile végétale de pépins de raisin une cuillère à café

masser le ventre avec ce mélange, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Colite infectieuse ou inflammatoire (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

estragon 2 ml

coriandre 1 ml

lavandin super 1 ml

menthe poivrée 1 ml

marjolaine coquilles 2 ml

macérat huileux de millepertuis 3 ml

appliquez 6 à 10 gouttes en massages circulaires sur le ventre et dans le dos 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Colite (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

gaultherie 1 goutte

lavandin super 2 gouttes

eucalyptus citronné 2 gouttes

romarin verbénone 1 goutte

menthe des champs 1 goutte

6 gouttes du mélange en massage sur le bas du ventre et dans le bas du dos 3 fois par jour, pendant 5 jours.

Concentration, conduite automobile (d'après Dominique BAUDOUX)

huiles essentielles

basilic tropical 2 gouttes

menthe poivrée 2 gouttes

pin sylvestre 1 goutte

poivre noir 1 goutte

2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à sucer matin et midi avant les repas.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Constipation (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

gingembre 1 goutte

basilic tropical 1 goutte

marjolaine coquilles 1 goutte

térébenthine 1 goutte

huile végétale de calophylle une demi cuillère à café

appliquez sur le ventre et le bas du dos, massez 3 fois par jour pendant 1 semaine

ET

versez 1 goutte d'estragon, de basilic et de gingembre sur un comprimé neutre à avaler après les repas.

Constipation (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

estragon 2 gouttes

térébenthine 1 goutte

mandarine 2 gouttes

coriandre 1 goutte

2 gouttes sur un comprimé neutre à avaler avant les repas, 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.

Constipation (bébé, enfant) (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

bois de rose 1 goutte

estragon 1 goutte

mandarine 1 goutte

huile végétale de noisette 2 gouttes

appliquez sur le ventre et le bas du dos 1 à 2 fois par jour pendant 1 semaine.

Convalescence (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

épinette noire 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

pin sylvestre 1 goutte

ravintsara 2 gouttes

bergamote 1 goutte

thym saturéoïdes 2 gouttes

massez les pieds, les mains et le bas du dos avec ce mélange 2 fois par jour pendant 3 semaines.

ET

versez 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan, de basilic tropical et de menthe poivrée sur un comprimé neutre à avaler matin et soir avant les repas.

Convalescence, concentration (d'après Dominique Baudoux)

huiles essentielles

basilic tropical 2 gouttes

menthe poivrée 2 gouttes

pin sylvestre 1 goutte

poivre noir 1 goutte

2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à sucer matin et midi avant les repas.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Convalescence (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

pamplemousse 20 gouttes

lavande officinale ou géranium 10 gouttes

romarin 10 gouttes

citron 5 gouttes

thym ou gingembre 5 gouttes

huile végétale d'amande douce 3 cuillères à soupe (environ 25 ml)

Masser les mains, les pieds et le dos avec un peu de ce mélange.

Coups de soleil (d'après Danièle FESTY)

4 à 6 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic dans une demi-cuillère à café de macérat huileux de millepertuis, toutes les 15 minutes la première heure puis 3 fois par jour.

Couperose (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

héliochryse italienne 1 goutte

ciste ladanifère 1 goutte

géranium rosat 2 gouttes

cyprès 1 goutte

huile végétale de germe de blé : une demi-cuillère à café

macérat huileux de carotte : une demi-cuillère à café

appliquez matin et soir sur les zones concernées

OU

10 gouttes d'héliochryse italienne dans un pot de crème pour le visage 50g : bien mélanger et appliquez matin et soir.

Crampe musculaire (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles

lavandin super 1 ml

estragon 1 ml

romarin à camphre 1 ml

gaultherie couchée 1 ml

macérat huileux d'arnica 3 ml

massez localement et renouvelez toutes les 15 minutes jusqu'à amélioration.

Crampe musculaire (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

lavande 15 gouttes

romarin 15 gouttes

marjolaine 15 gouttes

poivre 5 gouttes

macérat huileux de millepertuis 1 cuillère à soupe (environ 8 ml)

huile de pépins de raisin 2 cuillères à soupe (environ 16 ml)

verser les ingrédients dans un flacon de 30 ml.

Masser doucement les muscles touchés avec un peu du mélange et essayer d'étirer le muscle pour soulager la douleur.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Crevasse (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

ciste ladanifère 1 goutte

lavande officinale 1 goutte

huile végétale de germe de blé 3 gouttes

appliquez localement et renouvelez autant de fois que nécessaire jusqu'à amélioration.

Crevasse des lèvres ou des seins (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

palmarosa 2 gouttes

hélichryse italienne 1 goutte

lavande aspic 2 gouttes

sauge sclarée 1 goutte

huile végétale de germe de blé 4 gouttes

3 gouttes en application locale 4 fois par jour.

Cystalgies (fausses cystites) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

camomille romaine 1 goutte

marjolaine coquilles 2 gouttes

ylang-ylang 1 goutte

estragon 1 goutte

macérat huileux de millepertuis 5 gouttes

massez le bas ventre et le plexus solaire, 4 fois par jour pendant 5 jours.

Cystite (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

thym à thujanol ou marjolaine à thujanol 1 goutte

sarriette des montagnes 1 goutte

niaouli 1 goutte

genévrier 1 goutte

versez les gouttes sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour, pendant 5 jours.

ET

Huiles essentielles

thym à thujanol ou marjolaine à thujanol 1 goutte

sarriette des montagnes 1 goutte

estragon 1 goutte

santal 1 goutte

huile végétale de calophylle 3 gouttes

appliquez sur le bas ventre 4 fois par jour pendant 3 à 5 jours

Cystite, Infections urinaires (d'après Dominique BAUDOUX)

sarriette des montagnes 1 goutte

bois de rose 2 gouttes

tea tree 2 gouttes

palmarosa 2 gouttes

saro 2 gouttes

6 gouttes du mélange sur le bas du ventre et 6 gouttes sur le bas du dos, 3 fois par jour, pendant 7 à 10 jours.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Dartres (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

géranium rosat 1 ml

huile végétale de rose musquée 4 ml

huile végétale d'amande douce 10 ml

appliquez 2 gouttes de ce mélange sur la dartre 3 fois par jour jusqu'à disparition.

Décalage horaire (JET LAG) (d'après Danièle FESTY)

huiles essentielles au choix : cannelle de Ceylan, citron, gingembre, menthe poivrée

1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre 4 fois par jour pendant 3 jours.

Déchirure musculaire (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

gaultherie 2 gouttes

eucalyptus citronné 2 gouttes

romarin à verbénone 2 gouttes

hélichryse italienne 1 goutte

laurier noble 2 gouttes

lavandin super 2 gouttes

macérat huileux d'arnica 10 gouttes

massez légèrement la zone lésée avec ce mélange matin et soir pendant la convalescence.

Déficience immunitaire grave (d'après Dominique BAUDOUX)

Mélange n°1

Huiles essentielles

clou de girofle 2 gouttes

ravintsara 3 gouttes

tea tree 3 gouttes

encens 1 goutte

Mélange n°2

Huiles essentielles

sarriette des montagnes 2 gouttes

niaouli 3 gouttes

eucalyptus radié 5 gouttes

encens 1 goutte

Mélange n°3

Huiles essentielles

origan compact 2 gouttes

cajeput 3 gouttes

myrte verte 3 gouttes

encens 1 goutte

10 gouttes du mélange n°1 sur le dos et 10 gouttes sur le thorax, 3 fois par jour pendant 3 semaines. Arrêt d'une semaine, puis idem avec le mélange n°2.

Arrêt d'une semaine, puis idem avec le mélange n°3.

Ensuite recommencer le cycle jusqu'à amélioration complète.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Démangeaisons (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

géranium rosat 0,5 ml

lavande officinale 0,5 ml

camomille romaine 0,5 ml

menthe poivrée 0,5 ml

genévrier 0,5 ml

huile végétale bourrache 5 ml

huile végétale rose musquée 2,5 ml

appliquez la quantité nécessaire selon l'étendue de la surface à traiter, 3 à 4 fois par jour en fonction des besoins.

Dent, poussées dentaires (d'après Danièle FESTY)

Pour un bébé : une goutte d'huile essentielle de camomille romaine à appliquer sur la gencive douloureuse et à renouveler 2 à 3 fois par jour.

Pour un adulte : une goutte de camomille et de clou de girofle à appliquer localement et à renouveler 3 fois par jour.

Déstockage des graisses (d'après Danièle FESTY)

versez 1 goutte de citron sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour pendant une cure de 3 semaines.

ET

versez 6 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'atlas dans une cuillère à café d'huile végétale (macadamia, pépins de raisin, calophylle...) et masser les zones surchargées matin et soir.

Diabète (non insulino-dépendant) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

carotte

héliochryse italienne

géranium rosat

romarin à verbénone

citron

versez les gouttes sur un comprimé neutre à avaler avant chaque repas, 3 fois par jour pendant 3 semaines. Arrêtez une semaine, puis reprendre.

Diarrhée (liée au stress) (d'après Danièle FESTY)

versez une goutte d'huile essentielle de marjolaine coquille sur un comprimé neutre à sucer lentement

ET

1 goutte sur le plexus solaire toutes les 3 heures.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Diarrhée infectieuse (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

thym à thujanol ou marjolaine à thujanol 1 goutte

sarriette des montagnes 1 goutte

cannelle de Chine 1 goutte

basilic tropical 1 goutte

clou de girofle 1 goutte

versez 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à avaler 4 fois par jour

ET

mélanger cette formule dans une demi-cuillère à café d'huile végétale et masser le ventre et le bas du dos.

Diarrhée infectieuse (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

ajowan 1 goutte

cannelle de Chine 1 goutte

basilic tropical 3 gouttes

menthe poivrée 2 gouttes

cardamome 1 goutte

huile végétale de noisette 3 gouttes

versez 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à avaler 4 fois par jour

ET

8 gouttes du mélange pour masser le bas du ventre et du dos 4 fois par jour, jusqu'à amélioration complète.

Digestion lente et difficile (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

gingembre 1 goutte

basilic tropical 1 goutte

coriandre 1 goutte

mandarine 1 goutte

huile végétale de noisette 3 gouttes

masser l'abdomen avec ce mélange après chaque repas.

ET

verser 1 goutte de chaque huile essentielle (estragon, menthe poivrée, citron) sur un comprimé neutre à avaler ou à sucer après chaque repas. Pendant 8 à 10 jours.

Douleur articulaire (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

gingembre 16 gouttes

clou de girofle 8 gouttes

poivre noir 10 gouttes

huile végétale de pépins de raisin (ou macérat huileux d'arnica si la peau n'est pas lésée)

2 cuillères à soupe

Masser 2 à 3 fois par jour les articulations douloureuses avec un peu de ce mélange.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Ecchymoses (bleus, hématomes) (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

lavande officinale 4 gouttes

géranium rosat 4 gouttes

huile de pépins de raisin une cuillère à café

masser les ecchymoses avec ce mélange.

Eczéma sec ou suintant (d'après Danièle FESTY)

Appliquer 2 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic, 3 fois par jour directement sur les plaques. Si la zone est étendue, verser l'huile essentielle de lavande aspic dans une cuillère à café d'huile végétale de calophylle ou d'onagre, puis appliquer.

Entorse, foulure (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

hélichryse italienne 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

eucalyptus citronné 1 goutte

laurier noble 1 goutte

gaultherie 1 goutte

huile végétale d'arnica 3 gouttes

appliquez très doucement sur la zone lésée puis bandez pour maintenir l'articulation.

Renouvelez 2 fois par jour.

Escarre (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavande officinale 2 gouttes

laurier noble 2 gouttes

cyprès 2 gouttes

hélichryse italienne 1 goutte

huiles végétales de rose musquée et de germe de blé : une demi cuillère à café

argile blanche ou verte : une demi cuillère à café

Ce mélange donne une pâte à appliquer en couche épaisse matin et soir pendant plusieurs semaines jusqu'à guérison.

Estomac (douleur, acidité, reflux) (d'après Danièle FESTY)

Appliquez 3 gouttes pures d'huile essentielle d'estragon localement en massage.

ET

verser 1 goutte de chaque huile essentielle (menthe poivrée, basilic tropical, coriandre) sur un comprimé neutre à avaler à la fin de chaque repas, 3 fois par jour, jusqu'à cessation des brûlures.

Estomac (crampes) (d'après Danièle FESTY)

Pour des crampes régulières :

Huiles essentielles

estragon 10 gouttes

menthe poivrée 10 gouttes

marjolaine coquilles 10 gouttes

huile végétale de noisette 20 ml

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

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Excitation, nervosité, agitation (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavande officinale 1 goutte

camomille romaine 1 gouttes

mandarine 1 goutte

huile végétale de calophylle 3 gouttes

appliquez ce mélange 3 fois par jour sur le plexus solaire, la voute plantaire, la face interne des poignets

ET 1 goutte de camomille romaine sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour.

Fatigue persistante, épuisement (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

bois de rose 1 goutte

thym à linalol 1 goutte

basilic tropical 1 goutte

pin sylvestre 1 goutte

épinette noire 1 goutte

macérat huileux d'arnica 5 gouttes

appliquez le long de la colonne vertébrale 3 fois par jour pendant 10 jours.

ET

versez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour.

Fatigue sexuelle, impuissance (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

ylang-ylang 1 goutte

menthe citronnée 1 goutte

huile végétale de calophylle 6 gouttes

masser le bas du dos matin et soir pendant 3 semaines

ET

verser 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan et de menthe citronnée sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour pendant 3 semaines.

Fatigue nerveuse (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

marjolaine coquille 2 gouttes

petit grain 2 gouttes

saro 1 goutte

mandarine 1 goutte

3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets, à respirer (3 fois par jour).

Fièvre (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 3 gouttes

ravintsara 5 gouttes

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

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Fièvre (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

gaultherie 1 goutte

ravintsara 2 gouttes

niaouli 2 gouttes

coriandre 2 gouttes

4 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 6 fois par jour, pendant 3 jours.

Fièvre tropicale, paludisme, typhus (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

ajowan 3 gouttes

bois de rose 1 goutte

poivre noir 2 gouttes

eucalyptus à cryptone 2 gouttes

eucalyptus citronné 2 gouttes

4 gouttes du mélange sur chaque membre exposé 6 fois par jour pendant toute la durée du voyage et 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à sucer 3 fois par jour.

Foie (fatigué) (d'après Danièle FESTY)

Versez 2 gouttes de menthe poivrée sur un comprimé neutre à avaler 2 fois par jour.

(les huiles essentielles de romarin à verbénone et estragon sont également conseillées).

Fracture osseuse (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

héliochryse italienne 3 gouttes

lentisque pistachier 2 gouttes

patchouli 1 goutte

gaultherie 1 goutte

3 gouttes du mélange en application locale la plus proche possible de la fracture 2 à 3 fois par jour pendant 3 semaines.

Furoncle (d'après Danièle FESTY)

Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale sur le furoncle plusieurs fois par jour

(les huiles essentielles de tea tree, ajowan, cannelle de Chine et géranium sont également conseillées).

Gingivite (d'après Danièle FESTY)

Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de laurier noble sur la zone lésée, avec le doigt, 3 à 4 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.

Gencives qui saignent (d'après Danièle FESTY)

Appliquer de l'huile essentielle de géranium rosat avec le doigt sur les gencives

ET verser quelques gouttes d'huile essentielle de géranium rosat dans un petit verre d'eau tiède et procéder à des bains de bouche.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Goutte (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

gaultherie couchée 1 goutte

genévrier 1 goutte

romarin à camphre 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

hélichryse italienne 1 goutte

huile végétale de millepertuis 5 gouttes

appliquez en massages légers sur les articulations douloureuses 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

ET

verser 1 goutte de chaque huile essentielle (genévrier, citron, gaultherie) sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Grippe (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

ravintsara 2 gouttes

eucalyptus radié 2 gouttes

laurier noble 2 gouttes

tea tree 2 gouttes

appliquez en massages légers dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax 4 à 6 fois par jour, pendant 2 jours.

ET

verser 1 goutte d'huile essentielle de ravintsara sur un comprimé neutre à avaler 4 fois par jour.

En prévention : appliquez cette formule 1 fois par jour pour renforcer les défenses immunitaires.

Grippe (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 2 gouttes

ravintsara 3 gouttes

laurier noble 1 goutte

niaouli 1 goutte

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

Gueule de bois (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

citron 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

estragon 1 goutte

camomille romaine 1 goutte

versez ces gouttes sur un comprimé neutre, à avaler 3 fois par jour.

ET

masser les tempes sur les zones douloureuses (éviter le contour des yeux)

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Hématome (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

hélichryse italienne 3 gouttes

laurier noble 1 goutte

lavandin super 1 goutte

patchouli 1 goutte

quelques gouttes en application locale 4 fois par jour (même s'il y a une plaie).

Hémorroïdes (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lentisque pistachier 1ml

hélichryse italienne 1ml

cyprès 1ml

lavande aspic 1ml

menthe poivrée 1ml

macérat huileux de millepertuis 10 ml

appliquez localement matin et soir et après chaque selle.

Herpès (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavande aspic 1 goutte

ravintsara 1 goutte

niaouli 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

macérat huileux de calendula 3 gouttes

dès les premiers picotements appliquez 1 goutte de cette formule 10 fois par jour.

OU

2 gouttes du mélange sur l'herpès 6 fois par jour.

Herpès génital (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

tea tree 2 gouttes

niaouli 2 gouttes

menthe poivrée 1 goutte

macérat huileux de calendula 5 gouttes

appliquez 5 fois par jour sur les muqueuses atteintes.

Hoquet (d'après Danièle FESTY)

versez une goutte d'huile essentielle d'estragon sur un comprimé neutre à sucer, renouveler au bout de 10 minutes.

Hypertension, tachycardie, palpitations (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

marjolaine coquille 1 goutte

ylang-ylang 1 goutte

lavande officinale 1 goutte

camomille romaine 1 goutte

huile végétale de calophylle 2 gouttes

massez le plexus solaire et les épaules avec ce mélange 2 fois par jour.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Hypotension (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

menthe poivrée 1 goutte

romarin à camphre 2 gouttes

pin sylvestre 1 goutte

macérat huileux d'arnica 3 gouttes

massez le plexus solaire et le bas du dos avec ce mélange, matin et soir

ET

versez 1 goutte de chaque huile essentielle (menthe poivrée, pin sylvestre, thym thymol) dans une cuillère de miel à boire dans une infusion de menthe avec un jus de citron pressé.

Immunité (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

ravintsara 1 goutte

thym à linalol 1 goutte

laurier noble 1 goutte

citron 1 goutte

appliquez sur le thorax et le haut du dos chaque matin 10 jours par mois en automne et hiver.

Immunité enfants (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 1ml

ravintsara 2 ml

bois de rose 1ml

huile végétale d'amande douce 6ml

appliquez 3 fois par jour sur le thorax et le haut du dos 10 jours par mois en automne et hiver.

Immunité (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

saro 3 gouttes

tea tree 2 gouttes

sarriette des montagnes 1 goutte

thym ou marjolaine à thujanol 1 goutte

6 gouttes du mélange sur le thorax et le dos 3 fois par jour, pendant 1 à 3 semaines.

Impétigo (d'après Danièle FESTY)

Appliquez localement 1 goutte de chaque huile essentielle (tea tree et géranium rosat) matin et soir.

Insomnie enfant (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

petit grain 5 gouttes

lavande officinale 5 gouttes

versez les gouttes dans une cuillère à café de savon liquide ou bain moussant et plonger l'enfant 20 minutes dans ce bain chaud, avant le coucher.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Intestin irritable (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

estragon 1 goutte

camomille romaine 1 goutte

marjolaine coquille 1 goutte

huile végétale de noisette 3 gouttes

massez le ventre 3 fois par jour avec ce mélange

ET

Huiles essentielles

cannelle de Ceylan 1 goutte

estragon 1 goutte

coriandre 1 goutte

à verser sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour, 20 jours par mois.

Jambes lourdes (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

cyprès 1 goutte

menthe 1 goutte

niaouli 1 goutte

lentisque pistachier 1 goutte

genévrier 1 goutte

macérat huileux d'arnica 3 gouttes

massez vos jambes en partant des chevilles pour remonter vers les mollets, voire plus haut.

ET

versez 2 gouttes d'huile essentielle de cyprès sur un comprimé neutre à avaler 2 fois par jour.

Jambes sans repos (Impatiences) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavande officinale 1 goutte

marjolaine coquille 2 gouttes

cyprès 3 gouttes

macérat huileux d'arnica 1 cuillère à café

massez les jambes (du bas vers le haut), tous les soirs avant de vous coucher, jusqu'à disparition des impatiences.

Laryngite, pharyngite (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

bois de rose 1 goutte

tea tree 1 goutte

thym à thujanol ou marjolaine à thujanol 1 goutte

huile végétale d'amande douce une demi-cuillère à café

masser le cou en insistant sur la région des amygdales, 3 à 4 fois par jour

ET

verser une goutte de chaque huile essentielle (thym ou marjolaine à thujanol, niaouli, menthe poivrée, sarriette des montagnes) sur un comprimé neutre à laisser fondre sous la langue 4 à 6 fois par jour.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Lèvres gercées (d'après Danièle FESTY)

huile essentielle de lavande aspic 2ml

huile végétale de rose musquée 8 ml

appliquer 2 gouttes de ce mélange 3 fois par jour jusqu'à cicatrisation complète.

Libido faible (femme) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

ylang-ylang 1 ml

sauge sclarée 1 ml

huile végétale de macadamia 8 ml

masser le bas du dos avec quelques gouttes de ce mélange matin et soir.

(les huiles essentielles de vanill et de bergamote sont également conseillées)

Lumbago («tour de rein») (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

gaultherie 2 gouttes

eucalyptus citronné 2 gouttes

romarin à verbénone 2 gouttes

laurier noble 2 gouttes

lavandin super 2 gouttes

héliochryse italienne 1 goutte

macérat huileux d'arnica 10 gouttes

masser le bas du dos avec ce mélange, sur toute la zone bloquée.

Maladies tropicales (prévention) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

cannelle de Chine 1 goutte

origan compact 1 goutte

versez les gouttes sur un comprimé neutre à avaler matin et soir pendant tout le séjour.

Mal de gorge (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

thym ou marjolaine à thujanol 1 goutte

tea tree 1 goutte

niaouli 1 goutte

laurier noble 1 goutte

macérat huileux de calendula 2 gouttes

appliquez en massage doux le long de la gorge, 3 fois par jour pendant 3 jours.

ET

versez une goutte de chaque huile essentielle (tea tree, menthe poivrée, pin sylvestre) dans une cuillère de miel à sucer (le mieux : laisser fondre le miel et les huiles dans une infusion de thym).

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Mal de gorge (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

bergamote 6 gouttes

tea tree 6 gouttes

myrrhe 4 gouttes

huile végétale de pépins de raisin 1 cuillère à soupe

appliquez un peu de ce mélange sur la gorge, puis couvrir avec une écharpe ou une compresse chaude.

ET : versez 1 goutte d'huile essentielle de tea tree dans un petit verre d'eau chaude et faire un gargarisme.

Mal à la tête, migraine (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavandin super 1 ml

camomille romaine 0,5ml

basilic tropical 1 ml

menthe poivrée 1ml

gaultherie 1ml

clou de girofle 0,5ml

appliquez 3 gouttes de ce mélange pour masser les tempes et le front (éviter le contour des yeux) : répétez au besoin toutes les demi-heures.

Migraine (d'après Nerys PURCHON)

Masser la nuque et la base du cou avec de l'huile essentielle de marjolaine coquilles

(dans une demi cuillère à café d'huile végétale) pour décontracter puis appliquer une

compresse d'eau froide avec quelques gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée et de lavande officinale sur le front et les tempes.

Mal des transports (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

gingembre 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

sur un comprimé neutre à sucer (pour les personnes de plus de 6 ans)

pour les enfants : quelques gouttes d'huile essentielle de gingembre sur un mouchoir à respirer pendant tout le trajet.

Manque d'appétit (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

gingembre 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

pour les adultes : versez 2 gouttes sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour.

pour les enfants : 1 goutte d'huile essentielle de fenouil et 5 gouttes de gingembre

verser 1 goutte de ce mélange dans une cuillère de miel à prendre 10 minutes avant les repas pendant 10 jours.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Mastite (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

patchouli 2 gouttes

eucalyptus citronné 3 gouttes

hélichryse italienne 2 gouttes

thym ou marjolaine à thujanol 1 goutte

6 à 8 gouttes du mélange sur le sein enflammé 3 fois par jour, pendant 7 à 10 jours.

Mauvaise circulation (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lentisque pistachier 2 gouttes

hélichryse italienne 1 goutte

cyprès 2 gouttes

huile végétale de calophylle 10 gouttes

appliquez en massage sur les jambes (du bas vers le haut), 2 à 3 fois par jour.

ET

1 goutte d'huile essentielle de lentisque pistachier sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour.

Mauvaise haleine (d'après Danièle FESTY)

1 goutte de chaque huile essentielle (menthe poivrée, basilic tropical, citron) à verser sur un comprimé neutre et à avaler 3 à 4 fois par jour, selon les besoins.

Ménopause (d'après Nerys PURCHON)

Bouffées de chaleur

20 gouttes de chaque huile essentielle (géranium, citron vert, sauge sclarée) et 15 gouttes d'huile essentielle de cyprès, dans 4 cuillères à soupe d'huile végétale d'amande douce (environ 80 ml). Masser le ventre et le bas du dos avec un peu de ce mélange, 2 à 4 fois par jour.

Dépression

20 gouttes de chaque huile essentielle (sauge sclarée, ylang-ylang) et 15 gouttes d'huile essentielle de bergamote, dans 4 cuillères à soupe d'huile végétale d'amande douce (environ 80 ml). Masser le thorax et le haut du dos avec un peu de ce mélange, 2 à 4 fois par jour.

Nervosité et saute d'humeur

20 gouttes de chaque huile essentielle (camomille romaine, géranium rosat) et 15 gouttes d'huile essentielle de marjolaine coquilles, dans 4 cuillères à soupe d'huile végétale d'amande douce (environ 80 ml). Masser le thorax et le haut du dos avec un peu de ce mélange, 2 à 4 fois par jour.

Muscle (douleur, courbature) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

romarin à camphre 1 goutte

lavandin super 1 goutte

hélichryse italienne 1 goutte

gaultherie couchée 1 goutte

eucalyptus citronné 1 goutte

menthe des champs 1 goutte

macérat huileux d'arnica 5 gouttes

massez localement 3 fois par jour, pendant 5 jours.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Mycose cutanée (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

tea tree 1 goutte

laurier noble 1 goutte

thym à thujanol ou marjolaine à thujanol 1 goutte

géranium rosat 1 goutte

lavande aspic 1 goutte

palmarosa 1 goutte

huile végétale de calophylle 5 gouttes

appliquez 3 fois par jour jusqu'à guérison complète.

Mycose unguéale (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

laurier noble 2 gouttes

palmarosa 2 gouttes

lavande officinale 1 goutte

saro 2 gouttes

cannelle de Chine 2 gouttes

3 gouttes du mélange sur l'ongle 3 fois par jour pendant 3 semaines ou jusqu'à nette amélioration.

Mycose digestive ou buccale (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

tea tree 1 goutte

cannelle de Chine 1 goutte

origan compact 1 goutte

versez les gouttes sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche 3 fois par jour.

+ appliquez 2 gouttes de tea tree localement, avec le doigt ou avec un coton tige (3 à 5 fois par jour).

+ verser 6 gouttes d'huile essentielle de laurier noble dans un verre d'eau tiède pour un bain de bouche (3 à 5 fois par jour).

Mycose du pied (pied d'athlète) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

tea tree 1 goutte

laurier noble 1 goutte

thym à linalol 1 goutte

géranium rosat 1 goutte

lavande aspic 1 goutte

palmarosa 1 goutte

huile végétale de calophylle 4 gouttes

appliquez 3 fois par jour jusqu'à guérison complète.

ET

Huiles essentielles

tea tree 4 gouttes

thym à linalol 2 gouttes

origan compact 2 gouttes

base pour bain 1 cuillère à café

verser le mélange dans une bassine d'eau chaude pour un bain de pied de 15 à 20 minutes, puis séchez sans rincer.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Nausées, vomissements (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

citron 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

gingembre 1 goutte

estragon 1 goutte

versez les gouttes sur un comprimé neutre et laisser fondre en bouche : renouveler jusqu'à une nette amélioration.

Névralgies (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

lavande 6 gouttes

camomille romaine 6 gouttes

clou de girofle 4 gouttes

marjolaine coquilles 4 gouttes

macérat huileux de millepertuis : une cuillère à soupe

masser la zone douloureuse avec un peu de ce mélange, 3 à 4 fois par jour.

Nez bouché, nez qui coule (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

thym à thujanol ou marjolaine à thujanol 1 goutte

ravintsara 1 goutte

eucalyptus radié 1 goutte

niaouli 1 goutte

lavande officinale 1 goutte

versez les gouttes sur un mouchoir et respirer à fond. Recommencez 4 à 6 fois par jour.

Le soir : versez les gouttes dans un bol d'eau chaude et respirez 10 minutes les vapeurs (avec une serviette sur la tête).

Oedème cutané (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

lavande officinale 2 gouttes

lentisque pistachier 1 goutte

patchouli 2 gouttes

menthe poivrée 1 goutte

hélichryse italienne 2 gouttes

4 à 6 gouttes du mélange sur l'oedème, 3 fois par jour, pendant 5 jours.

Oedème lymphatique (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

cèdre de l'atlas 2 gouttes

cèdre de Virginie 3 gouttes

cyprès 2 gouttes

patchouli 2 gouttes

vétiver 1 goutte

4 à 6 gouttes du mélange sur les membres à drainer (en revenant toujours vers le coeur), matin et midi.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Ongles fragiles (d'après Danièle FESTY)

huile essentielle de citron 10 gouttes

huile végétale de germe de blé une cuillère à café

masser les mains et les ongles avec ce mélange 3 fois par semaine.

Otite (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 2 gouttes

niaouli 2 gouttes

tea tree 2 gouttes

thym à linalol 2 gouttes

macérat huileux de millepertuis 10 gouttes

masser autour de l'oreille après quelques gouttes de ce mélange 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Otite aiguë (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 2 gouttes

lavande officinale 2 gouttes

saro 2 gouttes

gaultherie 1 goutte

2 gouttes du mélange sur une mèche de coton à introduire dans le conduit auditif 3 fois par jour ET masser le pourtour de l'oreille avec 3 à 4 gouttes du mélange 3 fois par jour.

Panaris (d'après Danièle FESTY)

Versez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande officinale sur une compresse d'eau très chaude et appliquez tous les quarts d'heure, ou au moins 5 fois par jour.

Parasites intestinaux (amibiase, oxyure, ascaris...) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

thym à linalol 1 goutte

eucalyptus à cryptone 1 goutte

cannelle de Chine 1 goutte

clou de girofle 1 goutte

versez les gouttes sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour.

Peau (maladies de la peau) (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

lavande officinale 2 gouttes

palmarosa 1 goutte

bois de rose 1 goutte

saro 2 gouttes

tea tree 1 goutte

3 à 4 gouttes du mélange en application locale 3 fois par jour, pendant 2 à 3 semaines suivant le type d'infection.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Peau grasse (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

géranium rosat 1 goutte

lavande officinale 1 goutte

mandarine 1 goutte

versez dans une noisette de crème hydratante à appliquer le soir sur le visage (pour une crème de jour, sans la mandarine qui est photosensibilisante).

Peau relâchée (vieillesse) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

géranium rosat 1ml

lavande officinale 1ml

ylang-ylang 0,5ml

huile végétale de germe de blé 30 ml

appliquez quelques gouttes sur le visage le soir.

pour les peaux sensibles, remplacez l'huile de germe de blé par du macérat huileux de calendula.

Pellicules (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

tea tree 30 gouttes

géranium rosat 20 gouttes

cèdre de l'atlas 10 gouttes

genévrier 10 gouttes

verser les gouttes dans un flacons de 200 ml de shampooing neutre.

Pellicules (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

orange douce 3 gouttes

palmarosa 1 goutte

patchouli 2 gouttes

cèdre de l'atlas 2 gouttes

4 gouttes du mélange dans une noix de shampooing.

Peur de l'avion (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

petit grain 1 goutte

lavande officinale 1 goutte

marjolaine coquilles 1 goutte

laurier noble 1 goutte

camomille romaine 1 goutte

masser le plexus solaire et la face interne des poignets : respirer profondément ces huiles.

Pied (cor, durillon, oignon) (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

carotte 15 gouttes

camomille romaine 15 gouttes

macérat huileux de calendula 2 cuillères à soupe

masser les zones douloureuses du pied avec un peu de ce mélange matin et soir.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Phlébite (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

laurier noble 1 goutte

litsée citronnée 1 goutte

hélichryse italienne 1 goutte

citron 1 goutte

huile végétale de calophylle 4 gouttes

appliquez avec douceur le long du trajet enflammé, 5 à 6 fois par jour pendant 20 jours.

Pipi au lit (énurésie) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

cyprès 2 gouttes

marjolaine coquilles 2 gouttes

patchouli 1 goutte

4 gouttes du mélange sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale 15 minutes avant le coucher.

Piqûres (moustiques, araignées, vives, méduses, guêpes...) (d'après Danièle FESTY)

Appliquer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic sur la piqûre toutes les 3 minutes jusqu'à amélioration, puis 3 fois par jour jusqu'à guérison.

Points noirs (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

citron 0,5ml

géranium rosat 0,5ml

lavande officinale 0,5ml

huile végétale de jojoba 30 ml

Appliquez 2 fois par jour sur chaque point noir.

Pollution (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

pin sylvestre 1ml

thym thymol 1ml

lavande officinale 1ml

girofle 1ml

citronnelle 1ml

tea tree 1ml

genévrier 1ml

cannelle de Chine 1ml

eucalyptus globulus 1ml

citron 1ml

alcool 70° 90ml

Mélanger dans un flacon de 100 ml avec vaporisateur : vaporisez dans chaque pièce 2 fois par semaine. Aseptise l'air ambiant et lutte contre les acariens.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Poux (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavande officinale 1 goutte

géranium rosat 1 goutte

romarin cinéole 1 goutte

versez 3 gouttes dans une dose de shampoing

ET

appliquez ces gouttes sur le cuir chevelu (répulsif)

Curatif : versez les gouttes d'huiles essentielles dans une cuillère d'huile végétale de coco fractionné (qui étouffe les poux) et appliquez en masque sur les cheveux. Laissez poser une demi-heure puis réaliser un shampoing aux huiles essentielles. Utilisez un peigne fin pour enlever les lentes. Recommencez chaque jour jusqu'à disparition des poux.

Poux (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

romarin à cinéole 2 gouttes

lavandin super 2 gouttes

cajeput 2 gouttes

clou de girofle 1 goutte

En soin curatif : 5 à 6 gouttes du mélange 3 fois dans la journée, puis faire un shampoing.

Préménopause (d'après Danièle FESTY)

règles irrégulières : 2 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour (du 1er au 14ème jour du cycle)

troubles de l'humeur : 2 gouttes d'huile essentielle de marjolaine coquilles sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour ou appliquer les gouttes sur le plexus solaire.

Prostatite (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

patchouli 2 gouttes

gaultherie 3 gouttes

lentisque pistachier 1 goutte

cyprès 2 gouttes

géranium rosat 2 gouttes

3 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à sucer 3 fois par jour pendant 15 jours.

Soulage l'inflammation génito-urinaire, congestive et infectieuse.

Psoriasis (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

romarin à verbénone 1 goutte

hélichryse italienne 1 goutte

palmarosa 1 goutte

géranium rosat 1 goutte

huiles végétales de millepertuis, bourrache et rose musquée (10 gouttes de chaque).

Appliquez 2 ou 3 fois par jour sur les plaques psoriasiques jusqu'à amélioration.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Radioprotection (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

tea tree 2 gouttes

niaouli 2 gouttes

appliquer le mélange sur la zone qui sera irradiée 15 minutes avant la séance et 15 minutes après. Répéter l'application 3 fois par jour.

Raynaud (syndrome) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

cyprès 2 gouttes

thym ou marjolaine à thujanol 2 gouttes

huile végétale de calophylle 2 gouttes

Appliquez en massage sur les extrémités des doigts et des orteils.

Règles douloureuses (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

estragon 5 gouttes

lentisque pistachier 5 gouttes

macérat huileux d'arnica 1 cuillère à café

appliquez 2 fois par jour sur l'abdomen, pendant 3 jours, avant et pendant les douleurs menstruelles.

Règles douloureuses (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

estragon 2 gouttes

petit grain 1 goutte

sauge sclarée 2 gouttes

mandarine 3 gouttes

6 gouttes du mélange sur le bas du ventre et le bas du dos 4 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

Règles hémorragiques (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

géranium rosat 1 goutte

ciste ladanifère 1 goutte

versez les gouttes sur un comprimé neutre à avaler, 5 fois par jour, pendant 1 jour ou deux.

Règles insuffisantes (modification du cycle) (d'après Danièle FESTY)

versez 2 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour du 1er au 14ème jour du cycle.

ET

2 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée en massage dans le bas du dos, 3 fois par jour pendant quelques jours, juste avant et pendant les règles.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Rhume et grippe (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 80 gouttes

tea tree 60 gouttes

cannelle de Chine 40 gouttes

thym vulgaire 20 gouttes

verser 10 gouttes de ce mélange dans une cuillère à café de pépins de raisin et mélanger dans l'eau d'un bain : rester 30 minutes dans l'eau chaude.

ET verser 5 gouttes du mélange dans une cuillère à café de pépins de raisin et frictionner le corps au sortir du bain.

Puis versez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de gingembre dans une cuillère de miel (à prendre si possible dans une infusion de thym comme le conseille Danièle FESTY).

Rhumatismes (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

romarin à camphre 2 gouttes

laurier noble 2 gouttes

gaultherie 1 goutte

lavandin super 3 gouttes

eucalyptus citronné 2 gouttes

macérat huileux d'arnica 10 gouttes

masser les zones douloureuses avec ce mélange, 3 à 5 fois par jour, jusqu'à amélioration.

ET

dans un bain

versez 5 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes ; genévrier, térébenthine, gaultherie, lavandin super, dans une cuillère à soupe de base neutre pour le bain : restez dans l'eau chaude au moins 20 minutes, 1 fois par jour.

Rhume, rhinite (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

laurier noble 2 gouttes

eucalyptus radié 2 gouttes

ravintsara 2 gouttes

huile végétale de calophylle 6 gouttes

masser le thorax et le haut du dos

ET

versez une goutte des huiles essentielles de menthe poivrée, eucalyptus radié et ravintsara sur un comprimé neutre à avaler, 4 fois par jour.

OU

en inhalation

versez 3 gouttes de chaque huile essentielle (menthe poivrée, eucalyptus radié, niaouli) dans un bol d'eau chaude et inhaler profondément les vapeurs pendant 10 minutes (ne pas sortir juste après).

Rhume des foins (d'après Danièle FESTY)

versez 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon sur un comprimé neutre à avaler 2 ou 3 fois par jour

ET

appliquez 1 goutte d'huile essentielle d'estragon et de ravintsara sur les sinus, le thorax et le haut du dos, ainsi que sur un mouchoir à respirer régulièrement.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Rides (d'après Danièle FESTY)

Versez une goutte de chaque huile essentielle (bois de rose, géranium rosat, romarin à verbénone) dans une dose de crème pour le visage et appliquez.

ET pour le soir

Huiles essentielles

palmarosa 10 gouttes

géranium rosat 8 gouttes

citron 8 gouttes

huiles végétales d'argan et de germe de blé 25 ml de chaque.

Appliquez un peu de ce mélange sur le visage et le cou chaque soir (éviter les yeux).

Ronflements (d'après Danièle FESTY)

Pulvérisez de l'eau de mer dans le nez et la gorge le soir avant le coucher, puis instillez une goutte d'huile essentielle de citron et d'huile végétale d'amande douce dans chaque narine.

Saignement de nez (d'après Danièle FESTY)

versez 2 gouttes d'huile essentielle de ciste ladanifère sur une mèche de coton à introduire dans la narine. Enlever la mèche dès l'arrêt du saignement.

Sciatique (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

gaultherie 2 gouttes

eucalyptus citronné 2 gouttes

romarin à camphre 2 gouttes

laurier noble 2 gouttes

lavandin super 2 gouttes

héliochryse italienne 1 goutte

macérat huileux d'arnica 10 gouttes

appliquez ce mélange sur tout le trajet nerveux douloureux : massez légèrement pour faire pénétrer.

Sinusite (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 1 goutte

tea tree 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

ravintsara 1 goutte

macérat huileux de calendula une demi cuillère à café

appliquez 6 fois par jour au niveau des sinus maxillaires et frontaux.

ET

verser sur un comprimé neutre 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes :

eucalyptus radié, thym ou marjolaine à thujanol, lavande aspic, laisser fondre en bouche 4 fois par jour pendant 5 jours.

ET

versez 2 gouttes de chaque huile essentielle (tea tree, bois de rose, menthe poivrée, ravintsara) dans un bol d'eau chaude : inhalez profondément pendant 10 minutes, 2 fois par jour.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Sinusite (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

tea tree 2 gouttes

eucalyptus mentholé 2 gouttes

ravintsara 2 gouttes

poivre noir 2 gouttes

menthe poivrée 1 goutte

2 gouttes du mélange sur le front 4 fois par jour et 2 gouttes sur un comprimé neutre à sucer 2 fois par jour (pendant 3 jours).

Sinusite (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 2 gouttes

menthe poivrée 2 gouttes

pin sylvestre 2 gouttes

tea tree 2 gouttes

lavande 2 gouttes

verser les gouttes dans un bol d'eau chaude : inhaler profondément pendant 10 minutes et masser le front et les tempes (éviter les yeux !) avec une goutte de chaque huile essentielle.

Sport

avant l'effort (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

romarin 20 gouttes

cyprès 20 gouttes

lavande 15 gouttes

genièvre 10 gouttes

mélangez les huiles essentielles dans 4 cuillères à soupe d'huile végétale d'amande douce (environ 25 ml).

huile de massage tonifiante pour préparer les muscles et les tendons à l'effort.

après l'effort (après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

eucalyptus citronné 1 goutte

gaultherie 1 goutte

hélichryse italienne 1 goutte

romarin à camphre 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

macérat huileux d'arnica 5 gouttes

masser les zones douloureuses après l'effort, 3 fois par jour, pendant 2 ou 3 jours.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Stress (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

petit grain 1 goutte

marjolaine coquille 1 goutte

mandarine 1 goutte

appliquez sur le plexus solaire et sur les poignets : respirez profondément ce mélange (3 fois par jour)

ET avant une échéance précise (examen, prise de parole, permis de conduire...)

verser 1 goutte de chaque huile essentielle (laurier noble, marjolaine coquilles, ravintsara) sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour, les jours qui précèdent l'épreuve et 30 minutes avant l'épreuve.

Sucre (attirance) (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

cannelle de ceylan 0,5ml

bergamote 1ml

pamplemousse 1ml

camomille romaine 0,5ml

huile végétale d'amande douce 7ml

posez quelques gouttes sur les poignets à respirer aussi souvent que nécessaire, sans limitation de durée.

ET

versez 2 à 3 gouttes sous la langue dès qu'une pulsion pour le sucré survient, 6 à 8 fois par jour maximum.

Surpoids, obésité (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

romarin à verbénone 2 gouttes

poivre noir 2 gouttes

citron 2 gouttes

mandarine 1 goutte

3 gouttes du mélange dans une cuillère à café de sésame (ou sur un comprimé neutre) 3 fois par jour avant les repas, pendant 3 semaines. Arrêt une semaine puis reprendre.

Surpoids (d'après Danièle FESTY)

verser une goutte d'huile essentielle de citron, de genièvre et de pamplemousse sur un comprimé neutre à laisser fondre en bouche 3 fois par jour, lors des sensations de faim.

Tâches blanches sur la peau, Vitiligo (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

clou de girofle 1 goutte

géranium rosat 1 goutte

sauge sclérée 1 goutte

tea tree 1 goutte

huile végétale de germe de blé 3 gouttes

appliquez localement 2 fois par jour pendant 20 jours.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Vitiligo (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

clou de girofle 1 goutte

poivre noir 1 goutte

citron 3 gouttes

bergamote 3 gouttes

tea tree 1 goutte

2 gouttes du mélange sur la tâche pigmentée 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Tâches de vieillesse (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

céleri 2 gouttes

petit grain 1 goutte

carotte 1 goutte

rose musquée 2 gouttes

2 gouttes du mélange matin et soir sur les tâches, jusqu'à amélioration sensible.

Tendinite (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

héliochryse italienne 2 gouttes

gaultherie 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

eucalyptus citronné 3 gouttes

vetiver 1 goutte

poivre noir 1 goutte

4 gouttes du mélange à appliquer 3 fois par jour, pendant 7 jours.

Tendinite (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

gaultherie 1 goutte

térébenthine 1 goutte

romarin à camphre 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

eucalyptus citronné 1 goutte

macérat huileux d'arnica 5 gouttes

massez 3 fois par jour, perpendiculairement au muscle.

Tendinite (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavande 15 gouttes

gingembre 15 gouttes

camomille romaine 20 gouttes

huile végétale d'huile d'olive 3 cuillères à soupe

masser la région douloureuse plusieurs fois par jour avec un peu de ce mélange.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Toux grasse (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

romarin à verbénone 2 gouttes

niaouli 3 gouttes

ravintsara 2 gouttes

6 gouttes du mélange 4 fois par jour sur le thorax et le haut du dos pendant 5 jours

ET si besoin est

2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour.

Toux sèche (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

cyprès 1 goutte

thym ou marjolaine à thujanol 1 goutte

tea tree 1 goutte

eucalyptus radié 1 goutte

versez les gouttes dans une cuillère de miel (de préférence à diluer dans une infusion de thym)

ET

Huiles essentielles

cyprès 1 goutte

marjolaine à thujanol 1 goutte

estragon 1 goutte

huile végétale d'amande douce 3 gouttes

appliquez ce mélange sur le thorax et le haut du dos 3 fois par jour.

Trac (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

petit grain 1 goutte

lavande officinale 1 goutte

marjolaine coquille 1 goutte

laurier noble 1 goutte

masser le plexus solaire et les poignets avec ce mélange et respirez profondément ces huiles.

Transpiration excessive (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

palmarosa 2 gouttes

ciste ladanifère 2 gouttes

géranium rosat 2 gouttes

sauge sclarée 2 gouttes

2 gouttes du mélange en application cutanée 2 fois par jour.

Transpiration des pieds (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

cyprès 1 ml

sauge sclarée 1 ml

menthe poivrée 0,5 ml

huile végétale macadamia 7,5 ml

appliquez matin et soir, sur des pieds propres et secs.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Toux (d'après Nerys PURCHON)

Huiles essentielles

eucalyptus radié 15 gouttes

cèdre de l'atlas 10 gouttes

pin sylvestre 5 gouttes

thym vulgaire 3 gouttes

huile végétale de pépins de raisin 2 cuillères à soupe

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

Turista (diarrhée du voyageur) (d'après Danièle FESTY)

Une goutte d'huile essentielle de cannelle et d'origan compact sur un comprimé neutre à avaler 4 fois par jour (en prévention).

Urticaire (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavande aspic 1 goutte

camomille romaine 1 goutte

menthe poivrée 1 goutte

macérat huileux de calendula 3 gouttes

appliquez localement 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Vaginite (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

lavande officinale 1 goutte

laurier noble 1 goutte

thym ou marjolaine à thujanol 1 goutte

macérat huileux de calendula 20 gouttes

4 gouttes localement matin et soir, jusqu'à amélioration.

Varices (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

cyprès 2 gouttes

niaouli 2 gouttes

menthe poivrée 1 goutte

genévrier 2 gouttes

lentisque pistachier 1 goutte

patchouli 1 goutte

huile végétale de calophylle 1 cuillère à café

masser les jambes des chevilles vers le haut du corps, matin et soir.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Vergetures (d'après Danièle FESTY)

En prévention : huiles végétales de rose musquée, argan et de germe de blé à part égales), à appliquer matin et soir sur les zones à risque (poitrine, ventre, hanches, fesses).

En soin (hors grossesse)

Huiles essentielles

myrte commune à cinéole 1 goutte

ciste ladanifère 1 goutte

géranium rosat 1 goutte

héliochryse italienne 1 goutte

niaouli 1 goutte

lentisque pistachier 1 goutte

huile végétale de rose musquée 1 cuillère à café

appliquez localement au niveau des zones à vergetures, 2 fois par jour.

Vergetures, curatif (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

romarin à verbénone 1 goutte

ciste ladanifère 1 goutte

cajeput 1 goutte

lavande officinale 1 goutte

huile végétale du rose Musquée 2 gouttes

3 gouttes du mélange sur la vergeture et masser en pinçant pour rapprocher les berges de la vergeture, 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

Verrue (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

origan compact 1ml

genévrier 1ml

cannelle de Chine 1ml

clou de girofle 1ml

sarriette des montagnes 1ml

appliquez 1 goutte au coton tige et recouvrir d'un petit pansement à conserver toute la journée, renouvelez 2 fois par jour, pendant 3 à 4 semaines, jusqu'à disparition de la verrue.

Voix cassée, perte de la voix (d'après Danièle FESTY)

2 gouttes d'huile essentielle de cyprès dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration. (Les huiles essentielles de lavande aspic, d'eucalyptus radié et d'origan compact sont également conseillées).

Vomissements (d'après Dominique BAUDOUX)

Huiles essentielles

menthe poivrée 3 gouttes

estragon 2 gouttes

cardamome 2 gouttes

citron 2 gouttes

3 gouttes du mélange sur un comprimé neutre à sucer selon les besoins.

Vomissements (d'après Nerys PURCHON)

2 gouttes de chaque huile essentielle (gingembre, menthe poivrée) dans une cuillère à café d'huile de pépins de raisin : respirer profondément le mélange puis masser le ventre.

RECETTES D'AROMATHERAPIE

Zona (d'après Danièle FESTY)

Huiles essentielles

niaouli 4 gouttes

ravinstara 2 gouttes

menthe poivrée 2 gouttes

lavande aspic 2 gouttes

appliquez pur localement sur le trajet nerveux atteint, 6 fois par jour ou plus si nécessaire pendant 48 heures.