

LES HUILES ESSENTIELLES

Précautions importantes : Les huiles essentielles sont concentrées et certaines molécules peuvent être toxiques et incompatibles avec l'état de santé de la personne qui les utilise. Les conseils d'un.e professionnel.le sont indispensables.

Utiliser

une Huile Essentielle 100% naturelle, 100% pure, 100% intégrale (distillation complète), avec le nom en latin, le chémotype (composition biochimique) et la partie distillée définie.

Elle se conserve dans un flacon opaque à l'abri de la lumière, à l'abri de l'air et des écarts de températures (valeurs maximales 5°-45°)

Les Huiles Essentielles d'agrumes se conservent 3 ans, les Huiles Essentielles lourdes plus de 10 ans et les autres 5 ans.

ES HUILES ESSENTIELLES DES PATHOLOGIES HIVERNALES

- **ARBRE À THÉ** : (TEA TREE) antiseptique- antibactérienne -antivirale - anti infectieuse (+ cicatrisante désinfectante)
- **EUCALYPTUS RADIÉ** : antibactérienne- mucolytique-expectorante-décongestionnante nasale-immunostimulante
! Contient du cinéole : interdite en cas d'asthme ou d'épilepsie
- **LAVANDE ASPIC** : antibactérienne- mucolytique-expectorante-antitoussive
Attention !: Contient du camphre irritante interdite en cas d'asthme et d'épilepsie
- **NIAOULI** : antivirale puissante asséchante (herpès labial toutes les deux heures pendant 48h)
Attention : influe sur le système hormonal Interdite an cas de fibrome, nodule, mastose, problème thyroïdien, antécédent cancéreux
- **RAVINTSARA** : Ne pas confondre avec Ravensare ! antibactérienne- antivirale puissante-expectorante-immunostimulante
Attention : interdite an cas de pathologie auto immune (exemple: sclérose en plaque)
- **THYM À LINALOL** : antibactérienne- antivirale-antiseptique puissante

.....

PROBLÉMATIQUES

Préférer faire le mélange d'huiles essentielles dans un flacon et garder l'huile dans un autre pour ne mélanger qu'au moment de l'utilisation.

En cas de mélanges, uniquement dans de petits contenants. Mettre en premier les huiles essentielles et compléter avec l'huile.

-**ANGINE** Sur un support neutre ou dans une cuillerée de miel 1 goutte de **TeaTree** ou 1 goutte de **Ravintsara** 5 fois par jour pendant 48 heures ***Attention ne pas prendre de cannelle sur cette période !***

Si chronique : dans un flacon de 10ml 30 gouttes **Thym à linalol** 15 gouttes de **Lavande fine** 30 gouttes de **Tea tree** compléter avec de l'huile végétale 5 jours maximum À appliquer sur la gorge

- **BRONCHITE** Préparation pour application cutanée thorax-dos-voûte plantaire Dans un flacon de 15 ml 2 gouttes d'**Eucalyptus Globulus** 2 gouttes de **Ravintsara** 2 gouttes de **Tea tree** 2 gouttes de **Thym à linalol** compléter avec du macérat huileux de millepertuis ou de l'huile végétale 3 à 4 fois par jour pendant 8 jours Diffusion en brumisateur d'hydrolat de Thym à linalol pendant la nuit
- **GRIPPE** En application cutanée thorax-dos-voûte plantaire Dans un flacon de 10ml 10 gouttes de **Niaouli** 10 gouttes de **Ravintsara** 10 gouttes d'**Eucalyptus radié** Compléter avec de l'huile végétale 5 fois par jour pendant 5 jours
- **RENFORCEMENT IMMUNITAIRE PRÉVENTION** 1 goutte de **Ravintsara** à l'intérieur de chaque poignet, frotter, respirer ou sur la voûte plantaire si on n'aime pas l'odeur De fin septembre-début octobre quand le temps devient humide jusqu'à fin avril-début mai en suivant le rythme de 21 jours de traitement-7 jours d'arrêt
- **LARYNGITE PHARYNGITE MAUX DE GORGE** 1 goutte de **Thym à linalol** dans une cuillerée de café de miel 3 fois par jour pendant 48 heures
- **OTITE** massage autour de l'oreille Prendre une noisette (une pression) de macérat huileux de millepertuis et y ajouter 1 goutte de **Lavande aspic** (ou fine, ou vraie) 1 goutte de **Tea tree** et 1 goutte d'**Eucalyptus radié** 3 fois par jour pendant 3 jours
- **RHUME RHINITE** 1 goutte d'**Eucalyptus radié** sur un mouchoir respirer 2 à 3 fois par jour
- **SINUSITE** 1 goutte d'**Eucalyptus radié** sur un mouchoir respirer 2 à 3 fois par jour Mélange pour application cutanée sur le front, les arêtes du nez et les maxillaires Dans un flacon de 10 ml 30 gouttes d'**Eucalyptus radié** 15 gouttes de **Niaouli** 30 gouttes de **Tea tree** Compléter avec un macérat huileux d'arnica ou de millepertuis 3 fois par jour pendant 5 jours
- **TOUX** 1 goutte de **Niaouli** dans une cuillerée à café de miel 3 fois par jour pendant 3 jours ou de Lavande aspic si problème avec le niaouli
- **EXTINCTION DE VOIX** 1 goutte de **Cyprès de Provence** dans une cuillerée à café de miel 3 fois par jour pendant 3 jours
Interdit en cas de problématique hormonale

