

Dr Jean-Pierre Willem

AROMA FAMILLE

100 petits maux de la vie quotidienne
traités par les huiles essentielles

■ ALBIN MICHEL ■

Avertissement

Tous les conseils d'utilisation présents dans ce livre ont un but informatif. Les huiles essentielles sont des substances actives. Leur emploi hors avis médical ou pour des usages qui n'ont pas été approuvés peut mettre la santé en danger. Nous vous conseillons donc vivement de consulter des médecins aromathérapeutes pour leur utilisation.

L'emploi des huiles essentielles est déconseillé sans suivi médical aux femmes enceintes, aux enfants de moins de trois ans, aux personnes âgées, aux asthmatiques et aux personnes sujettes aux allergies.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité des risques encourus quant à l'utilisation des huiles essentielles en automédication.

Les doses indiquées en homéopathie uniquement sont valables pour enfants et adultes.

30 gouttes d'HE = 1 ml

Afin d'être suffisamment précis, il était nécessaire de citer certaines marques commerciales. Ces citations sont faites à titre gratuit.

Pour des raisons de lisibilité, nous avons choisi d'écrire les marques déposées avec une majuscule, sans les faire suivre du sigle ®.

SOMMAIRE

Introduction	9
Première partie : les huiles essentielles	11
Les huiles essentielles : un choix naturel	13
Les pouvoirs des molécules aromatiques	13
Un précieux extrait de plante aromatique	14
Une allopathie naturelle	15
Comment bien choisir les huiles essentielles	16
Comment utiliser les huiles essentielles	19
Seconde partie : 100 petits maux de la vie quotidienne	29
Acné	31
Aérophagie (ballonnements, flatulences)	32
Agressivité	34
Allergies	35
Angoisse	38
Anxiété	39
Aphtes	40
Bleu, hématome, « bosse », contusion	42
Bourdonnements d'oreille (acouphènes)	43
Bronchiolite du nourrisson	44
Bronchite aiguë	46
Capricieux/Colérique	48
Cholestérol	50
Colite	51
Concentration (troubles de la)	52
Constipation	54
Dartres	56
Démangeaisons (prurits)	57
Dents (douleurs des)	59
Déprime	63
Diarrhée	66
Douleurs musculaires	69
Échec scolaire ou professionnel	71
Émotivité	72
Énurésie	74
Fatigue nerveuse	75
Fatigue physique	78
Fèvre	81
Gale	83
Gastrite	84
Gastro-entérite	86
Grippe	88
Haleine (mauvaise)	90
Hoquet	92
Hyperactivité	94

Avertissement

Tous les conseils d'utilisation présents dans ce livre ont un but informatif. Les huiles essentielles sont des substances actives. Leur emploi hors avis médical ou pour des usages qui n'ont pas été approuvés peut mettre la santé en danger. Nous vous conseillons donc vivement de consulter des médecins aromathérapeutes pour leur utilisation.

L'emploi des huiles essentielles est déconseillé sans suivi médical aux femmes enceintes, aux enfants de moins de trois ans, aux personnes âgées, aux asthmatiques et aux personnes sujettes aux allergies.

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité des risques encourus quant à l'utilisation des huiles essentielles en automédication.

Les doses indiquées en homéopathie uniquement sont valables pour enfants et adultes.

30 gouttes d'HE = 1 ml

Afin d'être suffisamment précis, il était nécessaire de citer certaines marques commerciales. Ces citations sont faites à titre gratuit.

Pour des raisons de lisibilité, nous avons choisi d'écrire les marques déposées avec une majuscule, sans les faire suivre du sigle ®.

SOMMAIRE

Introduction	9
Première partie : les huiles essentielles	11
Les huiles essentielles : un choix naturel	13
Les pouvoirs des molécules aromatiques	13
Un précieux extrait de plante aromatique.....	14
Une allopathie naturelle	15
Comment bien choisir les huiles essentielles	16
Comment utiliser les huiles essentielles.....	19
Seconde partie : 100 petits maux de la vie quotidienne	29
Acné	31
Aérophagie (ballonnements, flatulences)	32
Agressivité	34
Allergies	35
Angoisse	38
Anxiété	39
Aphtes	40
Bleu, hématome, « bosse », contusion	42
Bourdonnements d'oreille (acouphènes)	43
Bronchiolite du nourrisson.....	44
Bronchite aiguë	46
Capricieux/Colérique	48
Cholestérol	50
Colite	51
Concentration (troubles de la).....	52
Constipation.....	54
Dartres.....	56
Démangeaisons (prurits).....	57
Dents (douleurs des)	59
Déprime	63
Diarrhée	66
Douleurs musculaires	69
Échec scolaire ou professionnel	71
Émotivité.....	72
Énurésie	74
Fatigue nerveuse	75
Fatigue physique.....	78
Fièvre	81
Gale.....	83
Gastrite	84
Gastro-entérite	86
Grippe	88
Haleïne (mauvaise)	90
Hoquet	92
Hyperactivité.....	94

Irritabilité.....	95
Jambes lourdes.....	97
Mal de dos (lumbago, sciatique).....	99
Mal de gorge.....	101
Mal de tête (céphalée).....	105
Mal des transports.....	107
Mémoire (troubles de la).....	109
Ménopause (troubles de la).....	111
Migraine.....	114
Nausées.....	118
Nervosité.....	121
Oppression (sensation d').....	123
Otites.....	124
Palpitations.....	127
Paludisme (prévention).....	129
Panaris ou mal blanc.....	130
Panique.....	132
Peau (Eczéma sec • Pelade • Psoriasis • Zona).....	133
Perte d'odorat.....	135
Piqûre d'insectes et de méduse.....	136
Poux de tête (pédiculose).....	139
Règles douloureuses.....	140
Renvois (éruptions, aérophagie).....	142
Rhino-pharyngite.....	143
Rhumatismes.....	146
Rhume.....	149
Rhume des foies.....	152
Sexualité.....	154
Sinusite.....	155
Sommeil.....	158
Stress permanent.....	164
Surexcitation.....	166
Surmenage intellectuel.....	167
Syndrome prémenstruel.....	168
Tendinite.....	170
Torticolis.....	171
Toux.....	173
Trac • Timidité.....	176
Transpiration excessive.....	177
Troubles digestifs.....	180
Urticaire.....	181
Varicelle (démangeaisons).....	183
Annexes.....	185
La trousse de vacances.....	189
Les 10 huiles essentielles indispensables à la maison.....	191
Index des huiles essentielles utilisées.....	193
Index des petits maux.....	213
Où trouver les préparations citées ?.....	220

Introduction

Rhumes, otites, bleus, coupures, nez qui coule, gorge qui pique, piqûres d'insectes, poux, mal des transports... Nombreux sont les petits maux qui affectent les membres d'une même famille. Cela va du plus anodin au plus préoccupant. Certains, comme les allergies, sont de plus en plus fréquents. À cela, plusieurs explications possibles : des additifs de plus en plus nombreux dans l'alimentation, la pollution...[sans oublier la présence d'un terrain prédisposant]. Le plus souvent, la première chose à faire est de consulter un médecin. Mais nous sommes nombreux à avoir recours à l'auto-médication.

Alors comment s'y retrouver ?

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

Nous avons utilisé notre regard de médecin pour déterminer ce qui peut présenter un intérêt et dans quelle situation. La quantité de produits à observer est telle que nous n'avons retenu dans cet ouvrage que les plus importants

ou ceux ayant fait l'objet de tests en laboratoires et dont les bienfaits ont été scientifiquement reconnus.

Aux conseils relevant de l'aromathérapie, nous avons ajouté quelques « plus » en homéopathie, en phytothérapie et en nutrition, afin que vous ayez le maximum d'atouts en main pour en finir avec les petits maux de la vie quotidienne.



Les huiles essentiellles

ou ceux ayant fait l'objet de tests en laboratoires et dont les bienfaits ont été scientifiquement reconnus.

Aux conseils relevant de l'aromathérapie, nous avons ajouté quelques « plus » en homéopathie, en phytothérapie et en nutrition, afin que vous ayez le maximum d'atouts en main pour en finir avec les petits maux de la vie quotidienne.



Les huiles essentiels

● Les huiles essentielles : un choix naturel

Les pouvoirs des molécules aromatiques

Une huile essentielle est un corps gras volatil et odorant obtenu par la distillation de plantes aromatiques. L'huile essentielle est présente dans les feuilles, les fleurs et l'écorce de certains végétaux. Dix pour cent seulement parmi les huit cent mille espèces du monde végétal sont capables de synthétiser une essence.

De tout temps, les hommes ont utilisé des plantes aromatiques tant pour vénérer leurs dieux que pour se soigner. La technique d'extraction des huiles essentielles par le processus de distillation a été mise au point aux alentours de l'an mille par un grand médecin d'origine iranienne, Avicenne, inventeur de l'alambic. Mais, en Occident, il fallut attendre le XII^e siècle pour que l'aromathérapie trouve sa place définitive, lorsque les chevaliers, de retour des croisades, rapportèrent non seulement les techniques de distillation à la vapeur d'eau mais aussi les règles d'emploi des huiles essentielles. Le procédé utilisé aujourd'hui reprend à peu de chose près les principes de base qu'Avicenne avait développés.

La médecine aromatique n'est qu'au commencement de sa nouvelle évolution. Dans un temps où la Nature est

agressée de tous côtés par l'homme, elle continue à apporter des solutions crédibles et efficaces à la plupart des problèmes quotidiens de santé et aux soins cosmétiques auxquels se heurte de plus en plus la chimie de synthèse.

Un précieux extrait de plante aromatique

Une plante aromatique se différencie des autres plantes médicinales par ses principes odoriférants et parfumés appelés huiles essentielles (nous utiliserons souvent le diminutif HE dans cet ouvrage). Parmi les plantes aromatiques, on compte les herbes nutritionnelles que nos grand-mères cultivaient dans leur jardin, près de la cuisine, mais aussi les épices et les condiments, et de nombreux arbres et arbustes contenant des huiles essentielles ou sécrétant des oléorésines (baumes).

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

Une allopathie naturelle

L'allopathie a fondé son activité thérapeutique sur des molécules issues de la synthèse chimique. L'aromathérapie, en revanche, s'appuie sur les propriétés des molécules aromatiques des huiles essentielles. L'aromathérapie est donc une allopathie... naturelle. Et, tandis qu'un produit issu de la chimie de synthèse est inerte, dépourvu d'énergie et perturbe l'équilibre de vie, un produit naturel est vivant, doué d'une énergie revitalisante, capable de restaurer l'harmonie en stimulant les processus vitaux. Cela n'implique pas une action forcément et systématiquement bénéfique : la complexité des composants chimiques des huiles essentielles et leurs propriétés physiques (volatilité et diffusibilité à travers la peau et les muqueuses) leur confèrent une place à part dans la palette des ressources du monde végétal, ainsi qu'une efficacité reconnue depuis la plus haute Antiquité.

Les recherches fondamentales et cliniques de ces dernières années confirment l'intérêt de l'utilisation des plantes aromatiques et des huiles essentielles pour la préservation de la santé humaine, néanmoins assorti des réserves que justifie leur très grande concentration en principes actifs. Comme tout produit efficace, les huiles essentielles ont leur revers et peuvent présenter des inconvénients. Elles peuvent en particulier devenir agressives si elles sont utilisées à des doses excessives ou à mauvais escient. C'est la raison pour laquelle, plus que dans tout autre produit naturel, les notions de doses limites et de concentration revêtent pour les plantes aromatiques et les huiles essentielles une importance capitale.

Comment bien choisir les huiles essentielles

Le prix élevé de certaines huiles essentielles incite certains industriels à ajouter au produit naturel des produits de synthèse afin d'en abaisser le coût. Pour ne prendre que quelques exemples, la rose de Damas – qui est sans conteste la plus précieuse des huiles essentielles – et la rose de Provence sont souvent reconstituées à partir d'huiles essentielles cent fois moins chères comme le géranium rosat, le lemon-grass ou le palmarosa. Le bois de rose d'Amérique du Sud tend à être remplacé ou allongé de linalol de synthèse, quatre fois moins onéreux.

Toutefois, les plantes aromatiques et les huiles essentielles utilisées à des fins cosmétiques et thérapeutiques doivent répondre à des critères de qualité fondamentaux. En effet, l'engouement du public pour tout ce qui est naturel a permis à certains circuits de vente de profiter de l'absence de règles et d'informations précises pour mettre en vente des produits de qualité médiocre, raffinés ou mélangés au prix fort ! Cela doit vous inciter à exiger de vos fournisseurs en plantes et en huiles essentielles une garantie de « qualité extra ».

En fait, trois critères de garantie doivent être clairement précisés sur la notice de vente fournie par les laboratoires :

La garantie sur la plante

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

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

La garantie sur l'extraction

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

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

La garantie de l'essence elle-même

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

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

Qu'est-ce que le chémotype ?

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

Par ailleurs vous devez être en mesure de connaître :

- les principes actifs qui définissent l'identité biochimique de l'huile essentielle ;
- son chémotype (ou spécificité biochimique de l'HE) ; les huiles essentielles chémotypées (voir encadré ci-dessus) sont appelées HECT, terme que nous reprendrons tout au long de cet ouvrage ;
- la composition de l'huile essentielle elle-même, très variable suivant les lieux et époques de la récolte ;

- le numéro de lot, garant de la traçabilité.

Cette garantie de qualité doit s'étendre aux hydrosols, hydrolats ou eaux florales aromatiques qui sont censés répondre aux mêmes critères sans adjonction d'autre produit (conservateur ou dissolvant).

Comment utiliser les huiles essentielles

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

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

Précautions d'emploi

La très forte concentration des huiles essentielles en principes actifs explique que leur emploi est déconseillé, sans suivi médical, aux femmes enceintes, aux enfants de moins de trois ans, aux personnes âgées, aux asthmatiques et aux personnes sujettes aux allergies.

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

Risques d'allergies : faites un test

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

Attention au soleil

Quand elles ont été appliquées sur la peau, certaines molécules aromatiques (dont celles des agrumes) peuvent causer une réaction excessive de l'épiderme après

une exposition aux rayons ultraviolets du soleil. C'est ce que l'on appelle la photosensibilité. Ce phénomène dure au minimum douze heures après une application locale, et souvent bien plus longtemps. Il peut occasionner des brûlures superficielles selon que l'huile essentielle en cause a été plus ou moins diluée. Faites attention en particulier aux huiles essentielles de bergamote, de citron, de pamplemousse et de mandarine.

Attention aux yeux

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

Les synergies

Il s'agit de mélanges d'huiles essentielles. Certaines HE s'emploient généralement seules, comme celle de verveine. Mais d'autres voient leurs effets amplifiés lorsqu'elles sont mélangées : on parle alors de synergie. Ainsi, par exemple, les HE de menthe poivrée et de lavande présentent beaucoup d'affinités. En les mélangeant, on amplifie leur action.

Utilisation des huiles essentielles par voie interne

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

La voie orale

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

Ou dans la cuisine : quelques gouttes d'huile essentielle peuvent aromatiser une huile végétale, un plat, une boisson ou un dessert. Par exemple, 10 gouttes d'huile essentielle de basilic tropical ou d'estragon pour 50 cl d'huile d'olive.

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

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

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

La voie rectale

L'administration de suppositoires permet une absorption efficace très rapide du fait de la grande perméabilité des veines du rectum. Ces suppositoires sont préparés en laboratoire (quelques gouttes d'huiles essentielles sont diluées dans des excipients à base de triglycérides) et se conservent au réfrigérateur.

Utilisation des huiles essentielles par voie externe

Sur la peau

La voie cutanée (à travers la peau) est souvent négligée alors qu'elle est intéressante à plusieurs titres. La peau (entre 1 et 2 m² de surface, 1 et 4 mm d'épaisseur et 3 kg de poids) est un vecteur naturel efficace des principes actifs contenus dans les huiles essentielles et les huiles végétales. Le derme contient un réseau très étendu de capillaires sanguins et lymphatiques, ce qui permet aux huiles de massage d'avoir une action locale mais aussi régionale. Il permet par ailleurs de marier en un seul complexe différentes huiles essentielles, avec une ou plusieurs huiles végétales, jusqu'à obtenir un véritable soin aromatique complet, agréable et bien ciblé. Notons enfin que cette voie n'est pas du tout incompatible avec un traitement complémentaire par voie interne, pour renforcer les effets.

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

Les autres voies (orale, rectale...) ont leurs limites : elles se heurtent quelquefois aux goûts du patient, à sa culture et à l'inconfort de la prise à long terme (pour les suppositoires en particulier).

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

Comment diluer les huiles essentielles

Il est recommandé de diluer les HE, même si la plupart peuvent s'appliquer directement sur la peau. Plusieurs supports de dilutions existent, parmi lesquels :

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

Application en onction

L'onction consiste à appliquer une quantité plus ou moins importante d'huile essentielle unitaire (seule) ou d'un complexe, à l'état pur, ou dilué, sur une région déterminée du corps.

- sur le plexus solaire : à cet endroit, on cherche à apaiser

l'anxiété et à rééquilibrer le système nerveux en régulant l'activité sympathique grâce aux huiles essentielles à vocation calmante.

- sur l'abdomen : ici le but de l'onction est d'agir sur les organes internes (intestins, estomac, foie, vésicule biliaire, pancréas) grâce à des huiles essentielles actives des fonctions digestives.
- au-dessus des reins : pour activer le fonctionnement des corticosurrénales à l'aide d'huiles essentielles riches en terpènes. En effet, ces glandes produisent du cortisol, une hormone qui permet de faire face au stress. Attention : les hypertendus doivent éviter ces huiles essentielles.

Pour mémoire, 30 gouttes d'HE = 1 ml

Application en massage ou en friction

Lors d'un massage ou d'une friction (plus vigoureuse que le massage), les huiles essentielles vont avoir d'abord un effet immédiat sur la circulation sanguine superficielle. Ensuite, grâce aux multiples fonctions assumées par les différentes couches et glandes de la peau, elles vont drainer les déchets du métabolisme pour les éliminer. Enfin, du fait des correspondances entre les zones réflexes de la peau (constituée d'un réseau dense de nerfs sensitifs et moteurs et de fins réseaux capillaires) et les organes internes, une huile essentielle appliquée sur une partie spécifique du corps (voûte plantaire, plexus) va agir aussi à distance sur un organe ou une fonction déficiente.

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

En bains aromatiques

En Égypte et jusqu'en Inde, les Anciens pratiquaient des ablutions rituelles élaborées, successions de bains chauds et froids suivis de massages aromatiques. Au début du xx^e siècle, le célèbre abbé Kneipp soignait toutes sortes de maladies avec des bains et des ablutions aux plantes. Associant les bienfaits de l'hydrothérapie et de l'aromathérapie, les bains aromatiques constituent toujours une technique simple de choix pour maintenir la forme, mais aussi pour prévenir et traiter de nombreuses maladies. Ils peuvent être locaux – mains, pieds, etc. – (10 gouttes d'huile essentielle diluées dans un dispersant) ou complets (30 à 50 gouttes d'huile essentielle ou d'un mélange synergique préparé à l'avance, diluées dans un dispersant ou un produit de bain moussant).

Les hydrosols, hydrolats ou eaux florales sont particulièrement bien adaptés aux bains aromatiques. Mais leur faible concentration en huiles essentielles en font des produits de cosmétique, plus que de médecine aromatique.

En diffusion atmosphérique

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

Quel diffuseur utiliser ?

Les modes de diffusion sont multiples : rond d'ampoule, brûle-parfums, diffuseur en bois, diffuseur d'arômes électriques. Il est recommandé d'utiliser les huiles essentielles dans des diffuseurs électriques spécialement étudiés, qui ne les chauffent pas.

Attention à la diffusion d'huiles essentielles pures à phénols (menthe, thym, cannelle, girofle, gaulthérie, sarriette, organ d'Espagne) : elles sont irritantes pour la muqueuse respiratoire et peuvent déclencher des spasmes ou piquer les yeux.



100
petits maux
de la vie
quotidienne

Acné

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Eucalyptus mentholé (<i>Eucalyptus dives</i>)	1 goutte
HECT Lavande aspic (<i>Lavandula latifolia</i>)	1 goutte
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	2 gouttes
HECT Romarin à verbénone (<i>Rosmaninus officinalis CT verbenone</i>)	1 goutte

- Appliquez quelques gouttes du mélange, point par point, 2 fois par jour, localement, jusqu'à guérison complète.

Mélange d'huiles essentielles

Acné (réf. 204, laboratoire Aromalia).

+

HOMÉOPATHIE

Boutons très nombreux :

Sulfur iodatum 5 CH

Kalium bromatum 4 CH

- 3 granules à sucer au réveil en alternant un jour l'un, un jour l'autre.

Boutons douloureux :

Arnica montana 5 CH

Eugenia jambosa 4 CH

- 3 granules à sucer au coucher en alternant un jour l'un, un jour l'autre.

Traitement de fond :
Staphylococcinum 9 CH
Thuja 9 CH
Natrum muriaticum 9 CH

- 10 granules à sucer chaque dimanche au réveil, en alternance.

Quand l'organisme est en bonne santé, il se défend bien contre les agressions externes. Lorsque les défenses sont mauvaises (chute de l'immunité), le microbe envahit tout l'organisme. Pour le renforcer, il faut un traitement de terrain, ou traitement de fond qui tient compte de l'ensemble de l'organisme.

Vous devriez observer une amélioration au bout de 3 semaines.

Aérophagie (ballonnements, flatulences)

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

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

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobilis*)2 ml
 HECT Carotte (*Daucus carota*).....1 ml
 HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*)1 ml

Essence de zeste de citron (*Citrus limonum*).....1 ml
 HV Noisette q.s.p. 15 ml

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

HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

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

+

HOMÉOPATHIE

Le plus souvent, il est nécessaire de combattre l'insuffisance hépatique et/ou la nervosité, ainsi que de s'obliger à manger calmement en mâchant chaque bouchée.

Dans tous les cas :

Carbo vegetabilis 7 CH

Asa foetida 7 CH

- 3 granules chaque quart d'heure en alternant.

En cas d'éructations abondantes :

Argentum nitricum 7 CH

Lycopodium 7 CH

- 3 granules matin et soir.

Pour son action anti-spasmodique :

Ignatia amara 9 CH

- 10 granules chaque dimanche, au réveil.

Parce qu'il facilite la digestion :

Nux vomica 5 CH

- 5 granules avant les repas.

Vous devriez observer une amélioration au bout de 1 semaine.

Agressivité

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange pour diffuseur

HECT Ravensara aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>).....	5ml
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	5 ml
Essence de zeste de mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	5 ml

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobile</i>).....	0,5ml
HECT Romarin à verbénone (<i>Rosmaninus officinalis CT verbenone</i>).....	0,5ml
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	0,5ml
Essence de zeste de mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	1 ml
HV Noisette.....	3 ml
Transcutol q.s.p.	15 ml

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

+

HOMÉOPATHIE

Stramonium 15 CH

- 5 granules, 2 à 3 fois par jour.

Vous devriez observer une amélioration au bout d'une semaine.
Sinon, parlez-en à votre médecin.

Allergies

Les allergies, réactions de notre système immunitaire à des éléments extérieurs, font partie de la vie quotidienne, depuis la maison (acariens) jusqu'à notre assiette (intolérance alimentaire). Face aux lourds traitements à la cortisone, les huiles essentielles proposent une alternative sans danger. Consultez votre médecin pour lui en parler.

Allergie cutanée

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Géranium Rosat CV Egypte (<i>Pelargonium asperum</i> CV Egypte).....	2 gouttes
HECT Lavande vraie (<i>Lavendula vera</i> ou <i>Lavendula officinalis</i> ou <i>Lavendula angustifolia</i>).....	3 gouttes
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobile</i>).....	1 goutte
HECT Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>).....	1 goutte
HV Calendula.....	3 gouttes

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>).....	0,5 g
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	0,5 g
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobile</i>).....	1 g
HECT Tanaisie annuelle (<i>Tanacetum annuum</i>).....	0,5 g
HECT Petasites officinal (<i>Petasites officinalis</i>).....	0,5 g
Talc ad 100 g	

- Bébé et enfant : appliquez 4 gouttes du mélange sur la zone touchée, 3 à 4 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.

Pour les terrains allergiques

(Asthme, rhume des foins, réaction alimentaire, pollens...)

PHYTOTHÉRAPIE

Ribes nigrum B. Mac glyc. 1D q.s.p. 1 flacon de 125 ml

- Adulte : 40 gouttes 2 fois par jour. En cas de crise : 100 gouttes.
- Enfant : 20 gouttes 2 fois par jour. En cas de crise : 40 gouttes.

+

HOMÉOPATHIE

Histaminum 7 CH

- 1 dose.

Poumon histamine 9 CH

- 1 dose.

Pour contrer le choc anaphylactique :

Apis Mellifica 15 CH

- 3 doses à la fois.

Si le tour du nez est brûlant et qu'il coule abondamment :

Allium cepa 5 CH

- 3 granules 3 fois par jour.

Yeux larmoyants, paupières rouges, nez sec :

Euphrasia 5 CH

- 3 granules 3 fois par jour.

Nez qui coule comme une fontaine :

Kalium iodatum 7 CH

- 3 granules 3 fois par jour.

Éternuements, nez qui coule en abondance, yeux larmoyants :

Sabadilla 7 CH

- 3 granules 3 fois par jour.

Encombrement bronchique :

Blatta 5 CH

- 3 granules 3 fois par jour.

+

OLIGO-ÉLEMENTS

En prévention

Manganèse oligo-élément

- Adulte : 1 ampoule le matin pendant 15 jours.
- Enfant : 1 ampoule le matin un jour sur deux pendant 15 jours.

Vous observerez une amélioration au bout de 3 jours.



Angoisse

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i> ou <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>Lavandula angustifolia</i>).....	10 ml
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>)	10 ml
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>)	10 ml

- Adulte : appliquez 5 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire, 2 ou 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

+

HOMÉOPATHIE

Ignatia amara 9 CH

Pour soulager la sensation d'oppression :

- Adulte : 5 granules, 2 fois par jour, en dehors des repas, pendant 1 mois.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Microsol Lithium®

Ce lithium naturel, non chimique, va stimuler la communication au niveau des neurotransmetteurs.

- Adulte : 3 ampoules par jour (le matin à jeun, 15 min avant le déjeuner, au coucher), pendant 1 semaine.

- Puis 2 ampoules par jour (le matin à jeun et dans l'après-midi), pendant 15 jours.
- Puis 1 ampoule par jour (au coucher) si vous en ressentez encore le besoin.

Biomag®

Magnésium

- Adulte : 1 comprimé à croquer par jour, pendant 3 semaines.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 3 jours.

Anxiété

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum CV Egypte</i>)	10 ml
HECT Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i> ou <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>Lavandula Angustifolia</i>).....	10 ml
HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaedora</i>)	10 ml

- Adulte : appliquez 4 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire, 3 fois par jour, pendant 1 mois.
- Enfant : appliquez 2 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire, 3 fois par jour, pendant 1 mois.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Bioptimum Stress®

Ce complexe, à base de magnésium et de vitamines du groupe B, nourrit les nerfs. Ce qui permet de mieux résister au stress.

- Adulte : 2 comprimés après le petit déjeuner, pendant 1 mois.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 3 ou 4 jours.

Aphtes

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Laurier noble (<i>Laurus nobilis</i>).....	3 gouttes
HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaodora</i>).....	1 goutte
HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllata</i>).....	1 goutte

- Adulte : appliquez 2 gouttes du mélange sur la zone atteinte, 3 fois par jour, pendant 5 jours. Si l'aphte est isolé, verser 1 goutte de chaque huile essentielle sur un petit morceau de coton et posez-le directement sur la lésion. Laissez le coton en place le plus longtemps possible. Renouveler l'application plusieurs fois dans la journée.
- S'il y en a plusieurs, verser 1 goutte de chaque huile essentielle dans 1 demi-verre d'eau chaude (37 °C). Bien mélanger. Procéder à un bain de bouche pendant environ 1 à 2 minutes, à raison de 2 à 3 fois dans la journée.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Myrte commun à cinéole (<i>Myrtus communis cineoliferum</i>)	1 ml
HECT Laurier noble (<i>Laurus nobilis</i>).....	1 ml
HECT Lavande aspic (<i>Lavandula latifolia</i>).....	1 ml
HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllata</i>).....	0,5 ml
HV Argan.....	5 ml
HV Calendula q.s.p.	15 ml

- Bébé et enfant : appliquer localement 1 à 2 gouttes sur l'aphte, 4 à 5 fois par jour jusqu'à guérison.

+

HOMÉOPATHIE

Dans tous les cas :

Mercurius solubilis 5 CH

Borax 5 CH

Sulfuricum acidum 5 CH

- 3 granules de chaque toutes les heures.

En cas de douleur :

Nitricum acidum 5 CH,

- 5 granules 2 fois par jour.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Plantain (*Plantago major*) TM (teinture-mère) : 1 flacon de 40 ml

- Enfant/adulte : badigeonner localement à l'aide d'un gros coton tige trempé dans le flacon.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 3 ou 4 jours.

Bleu, hématome, «bosse», contusion

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Hélichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>).....	3 gouttes
HECT Laurier noble (<i>Laurus nobilis</i>).....	1 goutte
HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	1 goutte

- Adulte : quelques gouttes du mélange sur la zone atteinte, 4 fois par jour, même s'il y a une plaie.

Mélange d'huiles

HECT Hélichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>).....	3 ml
HV Arnica.....	3 ml

- Bébé et enfant : 1 application locale, 5 fois par jour, pendant 2 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Arnica 7CH

- 5 granules, à répéter 3 ou 4 fois par jour.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 3 ou 4 jours.

Bourdonnements d'oreille

Acouphènes

Impossible d'échapper à ces bourdonnements persistants, qui vous mettent sur les nerfs et vous gênent pour entendre ce que disent les autres. Si votre médecin ne détecte aucune cause physiologique à ces « acouphènes », ils sont probablement liés au stress.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Hélichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>).....	1 goutte
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	1 goutte
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	1 goutte

- Adulte : appliquez ce mélange autour de l'oreille, 3 fois par jour, pendant 10 jours.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Mélange pour infusion

Mélisse.....	30 g
Balotte.....	30 g
Calament.....	40 g

- Faites infuser 1 cuil. à soupe de chaque plante dans 1/4 de litre d'eau bouillante, pendant 10 min. Buvez 3 tasses par jour. Au besoin, sucrez au miel.

Ginkgo biloba TM (teinture-mère) : 1 flacon de 120 ml

- Pour activer la microcirculation cérébrale
- 40 gouttes 2 fois par jour dans 1/2 verre d'eau.

+

OSTÉOPATHIE

Vous pouvez aussi prendre contact avec un ostéopathe crânien, car il est possible que vos acouphènes soient dus à un problème crânien ou vertébral.

Si vous ne ressentez aucune amélioration au bout de 5-6 jours, parlez-en à votre médecin traitant.

Bronchiolite du nourrisson

C'est une atteinte aiguë des bronches, le plus souvent d'origine virale, chez le jeune enfant, se traduisant par un encombrement important et entraînant une toux incessante et une gêne respiratoire. Le traitement consiste essentiellement en une kinésithérapie efficace et, si nécessaire, en une oxygénation. On appelait autrefois cette affection : bronchite asthmatiforme.

Si des virus sont en cause et si la pollution atmosphérique est en général accusée, il est évident que des terrains allergiques familiaux favorisent aussi ce type d'affection. C'est pourquoi, un traitement de fond devra être institué par le médecin homéopathe.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Hysope couchée (<i>Hyssopus officinalis decumbens</i>).....	2 gouttes
HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaodora</i>).....	1 goutte
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	1 goutte
HV Noisette.....	4 gouttes

- Appliquer 8 gouttes du mélange sur le thorax et 8 gouttes du

mélange sur le haut du dos, 4 fois par jour, pendant 1 semaine, uniquement chez les nourrissons âgés de plus de 6 mois.

+

Préparation pour suppositoires

HECT Inule odorante (<i>Inula odorata</i>).....	5 mg
HECT Tanaisie annuelle (<i>Tanacetum annuum</i>).....	5 mg
HECT Khella (<i>Ammi visnaga</i>).....	5 mg
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	20 mg
HECT Hysope couchée (<i>Hyssopus officinalis decumbens</i>).....	20 mg
Whitepsol ou ASB2X q.s.p. 1 suppositoire de 1 gr soit 20 suppositoires	

- Bébé : 1 suppositoire, 3 fois par jour, pendant 7 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Le premier jour :

Ipeca 5 CH

Antimonium tartaricum 5 CH

- 10 granules de chaque à faire fondre dans un petit biberon d'eau à donner au bébé en 4 fois par jour (en cas de spames, dyspnée, sifflements et langue non chargée).

En cas d'antécédents infectieux ORL :

Aviaire 9 CH

- 1 dose unique le soir dans un peu d'eau.

Les deux jours suivants :

Ethyl sulfur dichloratum (Ypérite) 9 CH

- 5 granules, 2 fois par jour.

Pour la suffocation intense et l'encombrement :

Phosphorus 9 CH

- 5 granules, 2 fois par jour.

(sur l'hypersécrétion bronchique et l'apparition d'une fièvre, soif, rougeur du visage et appétit conservé, en complément d'Antimonium tartaricum 5 CH).

Vous observerez un mieux au bout de 3 ou 4 jours.

Bronchite aiguë

Cette inflammation de la muqueuse des bronches, d'origine infectieuse, peut se compliquer très rapidement : fièvre, toux, expectoration... Le traitement préconisé ci-après doit être pris dès l'apparition des premiers symptômes, et pour le cas où aucune amélioration n'interviendrait sous 48 heures maximum, il est nécessaire de consulter un médecin.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

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

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

Mélange d'huiles essentielles

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

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

+

HOMÉOPATHIE

Dans tous les cas :

Ipeca composé

- 1 dose.

Hepar sulfur 9 CH

Antimonium tartaricum 7 CH

- 3 granules de chaque, à répéter 3 à 4 fois par jour.

En cas d'apparition de toux sèche, ajoutez :

Drosera 9 CH

- 5 granules au moment des quintes.

Bryonia 7 CH

- 3 granules toutes les 2 heures.

Si la toux s'accompagne d'expectoration :

Coccus cacti 5 CH

- 3 granules 4 fois par jour.

Vous observerez une amélioration au bout de 3 ou 4 jours.

Capricieux/colérique

La colère est une réaction parfois violente devant un événement que l'on juge contrariant. Lorsque cet état est épisodique, il n'a rien de véritablement anormal.

En revanche, quand ces accès de colère deviennent répétitifs et non justifiés, un soutien psychologique semble souhaitable. Les petits enfants se mettent souvent en colère lorsqu'un adulte s'oppose à ce qu'ils veulent. Ceci fait partie de leur développement normal pour s'affirmer. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>).....	2 ml
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	13 ml

- Enfant : diffusez le mélange 10 minutes plusieurs fois par jour.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	2 ml
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	3 ml
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobile</i>).....	2 ml
HV Noisette.....	3 ml
Transcutol q.s.p.	15 ml

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Verveine citronnée (<i>Lippia citriodora</i>).....	2 ml
HECT Valériane officinale (<i>Valeriana officinalis</i>).....	2 ml
HECT Lavande officinale (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	2 ml
HV Millepertuis.....	30 ml
HV Huile d'olive (première pression à froid) ou d'avocat.....	30 ml

- Enfant (massage) : massez au niveau du plexus, du dos et des épaules avec le mélange. Renouveler l'opération 1 à 2 fois dans la journée si nécessaire.

- Enfant (voie orale) : prendre 1 goutte de chaque huile essentielle au moment du repas, soit dans un grand verre d'eau ou de jus de fruits, soit dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de tournesol (première pression à froid), ou bien de miel de lavande ou tout simplement sur un ou deux sucres. Renouveler ce traitement 2 à 4 fois dans la journée.

+

HOMÉOPATHIE

Ignatia amara 9 CH

- 2 granules, 2 fois par jour.

Chamomilla 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour en alternance, en cures répétées de 15 jours.

Après une grosse colère :

Colocynthis 9 CH

- 3 granules toutes les heures jusqu'au moment où le calme est retrouvé.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Cholestérol

Si votre taux de cholestérol est légèrement supérieur à la normale, une simple correction alimentaire devrait suffire à le faire baisser, accompagnée des éléments suivants. Pour un taux élevé, un suivi et un traitement médicaux sont indispensables.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Romarin à verbénone (<i>Rosmaninus officinalis CT verbenone</i>)	1 ml
HECT Hélicryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>)	1 ml
HV Rose musquée	5 ml

- Adulte : 4 gouttes du mélange dans une cuillère à café d'huile d'olive avant les repas pendant 20 jours.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Aroma Nutrient n°2 et n° 14

- Adulte : 2 gélules avant les 2 repas, pendant 20 jours.

Perilla Huile complète Suzi Oméga 3+

- Adulte : 2 capsules au petit déjeuner et 2 à midi pendant 20 jours par mois, en même temps que le mélange d'huiles essentielles.

Vous observerez une amélioration au bout de 2 semaines.



Colite

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

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

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

Préparation pour gélules

HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>)	50 mg
HECT Badiane ou Anis étoilé (<i>Illicium verum</i>)	35 mg
HECT Cannelle de Ceylan écorce (<i>Cinnamomum verum</i>)	15 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n°0 soit 60 gélules	

- Adulte : 3 fois, 1 gélule par jour, pendant les repas, pendant 5 jours.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Fenouil doux (<i>Foeniculum vulgare dulce</i>)	2 ml
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>)	1 ml
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	1 ml
HV Millepertuis	3 ml
Transcutol q.s.p.	15 ml

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

+

HOMÉOPATHIE

En attendant de consulter :

Lycopodium clavatum 7 CH et

Magnesia phosphorica 7 CH

- 5 granules toutes les heures jusqu'à disparition des douleurs.

En cas d'émission de gaz :

Carbo vegetabilis 5 CH

- 5 granules 3 fois par jour.

+

FERMENTS LACTIQUES

Lactéol

- 2 comprimés matin et soir, pendant les repas (en pharmacie).

Vous observerez une amélioration au bout de 3 semaines.

Concentration

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

Préparation pour 1 flacon de 30 ml :

HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thyrsoiflorum*).....10 ml

HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*).....10 ml

HECT Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)10 ml

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

Préparation pour gélules

HECT Romarin (*Rosmarinus officinalis CT cinéole*)25 mg

HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*).....25 mg

HECT Angélique racine (*Angelica archangelica*).....25 mg

Excipient q.s.p. 1 gélule n° 2 soit 80 gélules

- Adulte : 2 gélules le matin et 2 gélules à midi, pendant 3 semaines.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Bioptimum Mémoire®

Ce complexe contient du sélénium, du magnésium, de la vitamine B, de la vitamine E, et de l'huile de poisson.

- Adulte : 2 comprimés après le petit déjeuner, pendant 3 semaines.
- Enfant de 6 à 10 ans : 1 comprimé après le petit déjeuner, pendant 3 semaines.

Bioptimum Junior®

Pour lutter contre la fatigabilité scolaire (de 6 à 14 ans).

Ce complexe contient du calcium, du zinc, de la vitamine B, de la vitamine C et de la vitamine E.

- Enfant : 1 comprimé à croquer après le petit déjeuner, pendant 3 semaines.

Vous observerez une amélioration au bout de 7 jours.

Constipation

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>)	4 ml
HECT Térébenthine (<i>Pinus pinaster</i>)	2 ml
HECT Gingembre (<i>Zingiber officinalis</i>)	4 ml
Gel neutre ou huile végétale q.s.p.	80 ml

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	2 gouttes
HECT Pin maritime (<i>Pinus pinaster</i>)	1 goutte
Essence de zeste de mandarine (<i>Citrus reticulata</i>)	2 gouttes

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaeodora</i>)	2 ml
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	0,5 ml
Ess. Zeste de mandarine (<i>Citrus reticulata</i>)	1 ml
HV Noisette	3 ml
Transcutol q.s.p.	15 ml

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

+

HOMÉOPATHIE

Constipation occasionnelle :

Opium 5 CH

Alumina 9 CH

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour.

Constipation consécutive à un abus de laxatifs :

Nux vomica 7 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

En cas d'insuccès, continuer le lendemain en ajoutant :

Bryonia 5 CH

Graphites 5 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Due à un changement d'habitude (voyage) :

Platina 9 CH

Lycopodium 7 CH

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour.

En cas d'insuffisance hépatique (absence de bile) :

Chelidonium 5 CH

- 3 granules toutes les 3 heures.

+

REMÈDE DE « BONNE FEMME »

Chlorure de magnésium

- 1 sachet dans une bouteille d'eau. Boire 1/2 l tous les 2 jours.

Vous observerez une amélioration au bout de 5 jours.

Dartres

Nom usuel des croûtes ou des exfoliations produites lors de diverses maladies de la peau (acné, eczéma, impétigo, urticaire...), accompagnées de rougeurs et de démangeaisons.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i> ou <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>Lanvandula angustifolia</i>).....	1 goutte
HECT Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>).....	1 goutte
HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaeodora</i>).....	1 goutte
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>).....	1 goutte

- Adulte : 4 gouttes du mélange en application locale, 3 fois par jour, 2 à 3 semaines.
- Enfant : badigeonner la zone atteinte avec un coton-tige trempé dans le mélange.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Pommade au Calendula

- Enfant/adulte : appliquez sur la zone atteinte 2 fois par jour.

+

HOMÉOPATHIE

Graphites 7 CH

Mezereum 7 CH

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour jusqu'à disparition.

Vous observerez une amélioration au bout d'une semaine.

Démangeaisons (prurits)

Rien de plus désagréable que cette sensation qui vous pousse à vous gratter. Ce qu'il ne faut surtout pas faire, comme dans le cas de la varicelle (voir p. 183), afin d'éviter l'apparition de lésions cutanées. Pour les autres situations, essayez les préparations suivantes.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Hélichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>).....	1 goutte
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>).....	2 gouttes
HECT Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i> ou <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>Lanvandula angustifolia</i>).....	2 gouttes
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	1 goutte
HV Calendula.....	2 gouttes

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>).....	0,5 g
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	0,5 g
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>).....	1 g
HECT Tanaisie annuelle (<i>Tanacetum annuum</i>).....	0,5 g
HECT Pétasite officinal (<i>Petasites officinalis</i>).....	0,5 g
Talc q.s.p.	100 g

- Bébé et enfant : appliquez, 3 à 4 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.

PHYTOTHÉRAPIE

Tilleul (*Tilia timentosa*) TM (teinture-mère) : 1 flacon de 125 ml

- Adulte : 50 gouttes dans 1 verre d'eau, matin et soir, pendant 1 mois.
- Enfant entre 8 et 12 ans : 25 gouttes dans 1 verre d'eau, matin et soir, pendant 1 mois.

HOMÉOPATHIE

Si les démangeaisons apparaissent sans raison apparente :

Dolichos pruriens 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Démangeaisons qui piquent comme des aiguilles :

Urtica urens 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Après une contrariété :

Ignatia amara 15 CH

- 1 dose.

Dans la majorité des cas, les démangeaisons sont la conséquence d'une piqûre d'insecte, de végétaux ou d'une lésion de la peau : eczéma, urticaire... Se référer à ces pathologies.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 3 ou 4 jours.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Dents (douleurs de)

La rage de dent est une douleur lancinante au niveau d'une dent qui peut s'accompagner d'une réaction inflammatoire douloureuse, parfois impressionnante, et de fièvre. La cause la plus fréquente est l'abcès dentaire, consécutif à une carie, ou l'infection d'un kyste au niveau d'une racine. Consultez un dentiste le plus rapidement possible.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Poivre noir (<i>Piper nigrum</i>)	1 ml
HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllata</i>)	1 ml
HECT Muscadier (<i>Myristica fragrans</i>)	1 ml

- Adulte : versez 1 goutte de chaque huile essentielle sur un petit morceau de coton. Le poser directement sur la dent douloureuse et le laisser en place le plus longtemps possible. Renouveler l'application plusieurs fois dans la journée.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllata</i>)	1 goutte
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	1 goutte
HECT Sarriette de montagne (<i>Satureja montana</i>)	1 goutte
HV Noisette	2 gouttes

- Adulte : appliquez 3 gouttes du mélange sur la gencive et sur la joue où la douleur s'exprime.

Poussée dentaire :

Mélange d'huiles essentielles

HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllata</i>)	0,3 ml
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>)	0,3ml
HV Millepertuis	3 ml
HV Noisette q.s.p.	30 ml

- Bébé et enfant : appliquez sur votre auriculaire 2 à 3 gouttes du mélange puis massez la gencive douloureuse avec ce doigt.

*Extraction dentaire :***Mélange d'huiles essentielles**

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	1 ml
HECT Hélichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>).....	4 ml
HECT Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>).....	1 ml
HECT Laurier noble (<i>Laurus nobilis</i>).....	1 ml
HV Arnica.....	2 ml
HV Millepertuis.....	2 ml
Transcutol q.s.p.	15 ml

Adulte et enfant : 15 minutes avant et juste après l'extraction et 5 fois par jour, appliquez sur la joue, en regard de la dent à extraire, 3 gouttes du mélange.

+

PHYTOTHÉRAPIE**Plantain (*Plantago major*) TM (teinture-mère) : 1 flacon de 40 ml**

- Enfant/adulte : appliquez quelques gouttes sur la gencive.

+

HOMÉOPATHIE

Pour les douleurs améliorées par l'eau chaude :

Arsenicum album 7CH ou 9CH

- 3 granules, 3 fois par jour ou toutes les heures.

Pour les douleurs très violentes, insupportables :

Chamomilla 9CH

- 3 granules, 3 fois par jour ou toutes les heures.

Pour les douleurs améliorées par l'eau froide :

Coffea 7CH ou 9CH

- 3 granules, 3 fois par jour ou toutes les heures.

*Douleurs dentaires pendant les règles :***Staphysagria 7CH ou 9CH**

- 3 granules, 3 fois par jour ou toutes les heures.

Déchaussement (en plus, bien sûr, du traitement prescrit par votre dentiste) :

Lycopodium 9 CH**Mercurius solubilis 9 CH**

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour, 15 jours par mois, pendant plusieurs mois.

La veille d'une extraction :

Arnica 9 CH**Gelsemium 9 CH**

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour.

Pyorrhée alvéolo-dentaire (en plus, bien sûr, du traitement prescrit par votre dentiste) :

Elle se manifeste par la suppuration et la rétraction des gencives.

Gun powder 3 DH trituration 20 cc

- 1 mesurette, 3 fois par jour.

Mercurius solubilis 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Dent de sagesse :

Cheiranthus cheiri 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

■ Enfant : sortie d'une dent

Fièvre :

Aconitum napellus 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Douleur dentaire :

Chamomilla 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Joue rouge :

Chamomilla 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Retard à la dentition :

Calcarea carbonica 9 CH

Silicea 9 CH

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour.

Grincements de dents :

Belladonna 9 CH

- 3 granules tous les soirs au coucher jusqu'à cessation.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Déprime

Vous êtes fatigué. Chaque jour, pour vous le ciel est gris. Vous avez l'impression de tourner au ralenti et rien ne parvient (ou presque) à vous faire retrouver le sourire. Votre entourage vous demande de vous « secouer » un peu, alors que vous avez l'impression de ne plus avoir d'énergie. Le moral est bas.

Mais la déprime peut aussi toucher les plus jeunes. Si vous pensez que votre enfant déprime, parlez-en avec lui et avec votre médecin.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>).....	2 gouttes
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	2 gouttes
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>).....	2 gouttes

- Adulte : appliquez ce mélange sur le plexus solaire + sur la face interne des poignets + le long de la colonne vertébrale ou, si vous êtes seul, en haut et en bas de la colonne vertébrale, 2 ou 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Préparation pour diffuseur

HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	5 ml
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	5 ml
HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	5 ml

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

Préparation pour diffuseur

HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>).....	5 ml
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	5 ml
HECT Citron (<i>Citrus limonum</i>).....	5 ml

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

Bain relaxant anti-stress (Les Bains aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Citrus sinensis*, *Myrtus communis*, *Citrus reticulata*, *Citrus aurantium bigaradia*, *Chamaemelum nobiles*...
 Pour dénouer les tensions physiques et nerveuses. Calme et favorise le sommeil.

- Adulte : versez 3 à 4 bouchons pour un bain (volume 100 à 150 litres d'eau). 2 ou 3 fois par semaine, pendant 3 semaines.

+

PHYTOTHÉRAPIE**Préparation pour 1 flacon de 125 ml de TM (teinture-mère)**

Pour « retrouver le moral », car ces plantes ont un effet antidépresseur :

Angélique racine (*Angelica archangelica*) TM (teinture-mère)
 Millepertuis (*Hypericum perforatum*) TM (teinture-mère)
 à quantités égales

- Adulte : 50 gouttes dans de l'eau, 2 fois par jour, pendant 3 semaines.
- Enfant : 25 gouttes dans de l'eau, 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS**Pollen (330 mg)**

Multivitamines à l'état pur. Substances minérales, acides aminés, vitamines A, C, E, ainsi que des vitamines du groupe B.

- Enfant/adulte : 1 gélule matin, midi et soir, pendant 15 jours.

Levure de bière

Sa richesse en vitamines B améliore l'état nerveux.

- Enfant/adulte : 1 gélule, matin et soir, pendant 3 semaines.

Chocolat noir (au moins 70 % de cacao)

Sa richesse en magnésium agit sur le système neuro-végétatif et exerce un effet relaxant.

- Adulte : 30 g au goûter, pendant 3 semaines.
- Enfant : une barre.

Bioptimum Mémoire®

Ce complexe contient du sélénium, du magnésium, de la vitamine B, de la vitamine E, et de l'huile de poisson.

- Adulte : 2 comprimés à croquer avant le petit déjeuner, pendant 3 semaines.
- Enfant : 1 comprimé à croquer avant le petit déjeuner, pendant 3 semaines.

Microsol Lithium®

Ce lithium naturel, non chimique, va stimuler la communication au niveau des neurotransmetteurs.

- Adulte : 2 ampoules par jour (le matin à jeun et au coucher), pendant 15 jours.
- Enfant : 1 ampoule au coucher, pendant 15 jours.

Bioptimum stress®

Enfants de 6 à 10 ans

- 2 capsules après le dîner.

Vous observerez une amélioration au bout de 5-6 jours.

10 huiles
indispensables
(voir p. 19f)

Diarrhée

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllata</i>)	5 ml
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	3 ml
HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyriflorum</i>)	6 ml
HECT Cannelle de Ceylan écorce (<i>Cinnamomum verum</i>)	1 ml
HV Noisette	5 ml

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

Mélange d'huiles essentielles

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

- Bébé : appliquez 6 gouttes du mélange, 6 fois par jour, sur le ventre et le bas du dos, pendant 5 à 7 jours.
- Enfant : appliquez 8 gouttes du mélange, 4 fois par jour, sur le ventre et le bas du dos, pendant 5 à 7 jours.

Préparation pour gélules

HECT Origan vert de Grèce (<i>Origanum heracleoticum</i>).....	35 mg
HECT Carotte (<i>Daucus carota</i>).....	10 mg
Excipient poudre q.s.p. 1 gélule n° 1 soit 20 gélules.	

- Enfant uniquement : 1 gélule, 4 fois par jour, pendant 5 à 7 jours et après les repas.

+

HOMÉOPATHIE

Dans tous les cas :

Podophyllum 5 CH (remède de la tourista)

- 1 dose.

Puis en fonction des symptômes suivants :

Diarrhée infectieuse :

Mercurius corrosivus 5 CH

- 3 granules toutes les heures.

Intoxication alimentaire (selles liquides, malodorantes, douleurs, voire état fébrileux) :

Arsenicum album 5 CH

- 3 granules toutes les heures.

Coup de froid sur le ventre :

Aconitum napellus 9 CH

- 3 granules toutes les heures.

Excès alimentaire :

Antimonium crudum 9 CH

- 3 granules toutes les heures.

Due à une frayeur :

Gelsemium 9 CH

- 3 granules toutes les heures.

Due aux laitages :

Magnesia muriatica 9 CH

- 3 granules toutes les heures.

Due aux glaces et crèmes glacées :

Pulsatilla 9 CH

- 3 granules toutes les heures.

Due aux fruits :

Veratrum album 9 CH

- 3 granules toutes les heures.

Selles liquides, comme de l'eau :

China 5 CH

- 3 granules toutes les heures.

En cas de douleurs, de coliques :

Colocynthis 5 CH

Magnesia phosphorica 5 CH

- 3 granules tous les quarts d'heure (à espacer dès amélioration, puis arrêter).

Si accompagnée de vomissement de bile :

Iris versicolor 5 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

■ Diarrhée du nourrisson

Donner toutes les heures ou au rythme des selles, 5 granules du médicament correspondant, en espaçant selon l'amélioration :

Selles vertes mousseuses :

Magnesia carbonica 5CH

- 3 fois par jour.

Selles acides, brûlantes, provoquant une brûlure des fesses :

Rheum 5CH

- 3 fois par jour.

Au cours de la dentition :

Chamomilla 5CH

Podophyllum 5CH

- En alternance, 3 fois par jour.

Dans tous les cas, il faut remplacer le lait par des substituts anti-diarrhéiques (jus de carotte ou caroube), donner à boire suffisamment et surveiller le poids de l'enfant. Si la diarrhée n'est pas stoppée dans les 24 heures, consultez votre médecin.

À savoir : une diarrhée chez un enfant est souvent le symptôme révélateur d'une otite.

Douleurs musculaires

Ces douleurs peuvent être provoquées par la fatigue, par une activité physique trop intense, par des carences minérales. Si elles persistent au bout de 2 semaines, consultez votre médecin et demandez-lui un bilan. Des huiles essentielles sont recommandées pour leur action anti-inflammatoire.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

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

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	0,5 ml
HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>).....	1 ml
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	1 ml
HECT Tanaisie annuelle (<i>Tanacetum annuum</i>).....	0,5 ml
HV Arnica	2 ml
Trancutol q.s.p. 15 ml	

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

+

HOMÉOPATHIE

En cas de fatigue musculaire consécutive à des efforts physiques :

Arnica montana 9 CH

- 1 dose.

Puis 4 fois par jour :

Rhus toxicodendron composé

- 5 granules.

Prendre tous les matins :

Phosphoricum acidum 9 CH

- 5 granules, pendant une semaine.

Vous observerez une amélioration au bout de 5-6 jours.

Échec scolaire ou professionnel

Vous venez d'échouer à un examen. Votre travail vient d'être sévèrement critiqué, et vous n'avez pas obtenu la promotion espérée. Si votre enfant rencontre des difficultés scolaires, voici de quoi le soutenir un peu.

AROMATHÉRAPIE**Mélange d'huiles essentielles**

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	1 goutte
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>).....	1 goutte

- Adulte : prenez ce mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer ou dans 1 yaourt, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Muscade Noix (<i>Myristica fragrans</i>)	2 gouttes
HECT Serpolet (<i>Thymus serpyllum</i>)	2 gouttes

- Adulte : prenez ces 4 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer, 2 fois par jour (petit déjeuner et midi), pendant 3 semaines.

Hydrolat de Néroli (*Citrus aurantium aurantium*)

- Adulte : 1 cuillère à soupe d'hydrolat pur ou dilué dans de l'eau, 2 fois par jour, pendant 3 semaines.
- Enfant : 1 cuillère à café d'hydrolat pur ou dilué dans de l'eau, 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

+

HOMÉOPATHIE**Phosphoricum acidum 15 CH**

Pour apaiser le surmenage cérébral et l'apathie intellectuelle.

- 2 doses par semaine, pendant 1 mois.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Bioptimum Junior®

Ce complexe à base de calcium, de zinc, de vitamine B, de vitamine C et de vitamine E permet de lutter contre la fatigabilité scolaire (de 6 à 14 ans).

- Enfant : 1 comprimé à croquer après le petit déjeuner, pendant 3 semaines.

Bioptimum Senior®

Pour lutter contre la baisse de capacités.

- Adulte : 2 comprimés après le petit-déjeuner, pendant 3 semaines.

Vous observerez une amélioration au bout de 15 jours.

Émotivité

Vous rougissez ou balbutiez pour un rien. La moindre émotion vous fait perdre vos moyens. Vous êtes hypersensible ou manquez de confiance en vous. Voir aussi Trac-Timidité (p. 176).

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Angélique racine (*Angelica archangelica*) 2 gouttes
HECT Laurier noble (*Laurus nobilis*) 2 gouttes

- Adulte : appliquez ce mélange sur le plexus solaire ou la face interne des poignets, dès que vous le sentez nécessaire.

Mélange pour diffusion

HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 5 ml
HECT de Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 5 ml

Essence de citron (feuilles) 5 ml

- Enfant : diffuser pendant 15 minutes, 4 fois par jour.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*) 2 ml
HECT de Lavandin super (*Lavandula hybrida*) 2 ml
Essence de Mandarine (*Citrus reticulata*) 3 ml
HV noisette 3 ml
Transcutol q.s.p. 15 ml

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

Si vous êtes timide ou avez peur de parler en public, ajoutez le mélange suivant :

HECT Laurier noble (*Laurus nobilis*) 1 goutte
HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1 goutte

- Adulte : prenez 1 goutte de chaque sur 1/4 de morceau de sucre de canne.

+

HOMÉOPATHIE

Gelsemium sempervirens 9 CH

Pour lutter contre le blocage et l'inhibition.

- 5 granules 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Si vous êtes pudique et rougissez facilement :

Pulsatilla 15 CH

- 5 granules dans la matinée, pendant 15 jours.

Vous observerez une amélioration au bout d'une semaine.

Énurésie

Cette émission involontaire et inconsciente d'urine est ce que l'on nomme « le pipi au lit » des enfants de plus de 5 ans. Il n'y a pas, dans ce cas, de lésion de l'appareil urinaire. La cause principale se situe principalement au plan psychologique. La préparation du laboratoire Weleda n° 557 se montre particulièrement efficace (sur prescription de votre médecin). Chaque soir, le premier geste à faire est d'embrasser votre enfant au moment du coucher, afin de le sécuriser. En effet, l'énurésie traduit généralement une difficulté relationnelle et un appel vers les parents.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Cyprès toujours vert (<i>Cupressus sempervirens</i>).....	5 ml
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	2 ml
HECT Myrrhe amère (<i>Commiphora molmol</i>).....	1 ml
HV Noisette.....	3 ml
Transcutol q.s.p.	15 ml

- Enfant : appliquez 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et sur la voûte plantaire, le soir au coucher. À appliquer par le parent qui rencontre la difficulté relationnelle avec l'enfant.

+

HOMÉOPATHIE

En cas de sommeil agité, si l'enfant parle en dormant :

Belladonna 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Si l'enfant perd en même temps ses matières :

Hyoscyamus niger 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Sans symptôme particulier :

Equisetum hiemale 6 DH

- 3 granules, 3 fois par jour.

En cas d'énurésie du premier sommeil (lorsque l'enfant n'urine jamais dans la deuxième partie de la nuit) :

Sepia 9 CH

- 3 granules au coucher.

Si vous n'observez pas d'amélioration au bout de 2 semaines, consultez votre pédiatre et envisagez une thérapie.

Fatigue nerveuse

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	1 goutte
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	1 goutte
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	1 goutte

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>)	1 ml
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>)	0,2 ml
Essence de zeste de mandarine	1 ml
Transcutol q.s.p. 15 ml	

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

+

HOMÉOPATHIE**Phosphoricum Acidum 9 CH**

- 1 dose
puis

Phosphoricum Acidum composé**Kalium phosphoricum 9 CH**

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS**Tribulus terrestris (400 mg)**

La plante « sport, sexe et vitalité ».

- Adulte : 2 gélules le matin + 2 gélules le soir, pendant 15 jours.
- Enfant : 1 gélule le matin + 1 gélule le soir, pendant 15 jours.

Pollen (330 mg)

Multivitamines à l'état pur. Substances minérales, acides aminés, vitamines A, C, E, ainsi que des vitamines du groupe B.

- Adulte : 2 gélules le matin + 2 gélules le soir, pendant 15 jours.
- Enfant : 1 gélule le matin + 1 gélule le soir, pendant 15 jours.

ou

Gelée royale (250 mg)

Pour retrouver le calme et la confiance en soi.

- Adulte : 2 gélules le matin + 2 gélules le soir, pendant 15 jours.
- Enfant : 1 gélule le matin + 1 gélule le soir, pendant 15 jours.

ou

Guarana (390 mg)

Pour stimuler l'intellect.

- Adulte : 2 gélules le matin + 2 gélules le soir, pendant 15 jours.
- Enfant : 1 gélule le matin + 1 gélule le soir, pendant 15 jours.

Bioptimum Stress®

Ce complexe, à base de magnésium et de vitamines du groupe B, nourrit les nerfs. Ce qui permet de mieux résister au stress.

- Adulte : 2 comprimés le matin + 2 comprimés le soir, pendant 1 mois.
- Enfant : 1 comprimé le matin + 1 comprimé le soir, pendant 15 jours.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 15 jours.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Fatigue physique

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Épinette noire (<i>Picea mariana</i>).....	2 gouttes
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	1 goutte
HECT Pin sylvestre (<i>Pinus sylvestris</i>).....	1 goutte

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Épinette noire (<i>Picea mariana</i>).....	1 goutte
HECT Pin sylvestre (<i>Pinus sylvestris</i>).....	1 goutte
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	1 goutte

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

Préparation pour gélules

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	50 mg
HECT Romarin à cinéole (<i>Rosmarinus officinalis cineoliferum</i>).....	25 mg
HECT Sarriette de montagne (<i>Satureja montana</i>).....	25 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n° 2 soit 50 gélules	

- Adulte : 2 gélules au petit déjeuner + 2 gélules à midi, pendant 12 jours.

Bain relaxant anti-stress (Les Bains aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Citrus sinensis*, *Myrtus communis*, *Citrus reticulata*, *Citrus aurantium bigaradia*, *Chamaemelum nobiles*...
Pour dénouer les tensions physiques et nerveuses. Calme et favorise le sommeil.

- Adulte : versez 3 à 4 bouchons pour un bain (volume 100 à 150 litres d'eau). 2 ou 3 fois par semaine, pendant 3 semaines.

ou

Bain stimulant énergétique (Les Bains aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Eucalyptus globulus*, *Citrus limonum*, *Picea mariana*, *Melaleuca cajuputi*, *Eugenia caryophyllata*...
Soutien énergétique tonifiant. Pour favoriser l'activité et la respiration.

- Versez 3 à 4 bouchons pour un bain (volume 100 à 150 litres d'eau). 2 ou 3 fois par semaine, pendant 3 semaines.

Mélange pour diffuseur : Dynamique®

Principaux composants actifs : menthe poivrée, citron, pamplemousse. La menthe est un stimulant général neurotonique, le citron un régulateur du foie fatigué par une éventuelle infection et le pamplemousse relance les défenses naturelles de l'organisme.

- Faites diffuser 2 fois par jour (matin et midi), pendant 20 min, pendant 15 jours.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Pour avoir les idées plus claires :

Hydrolyat d'algues (*Fucus - Laminaria*)

- Adulte : 1 cuillère à café d'hydrolyat pur ou dilué dans de l'eau, à prendre dans la matinée, pendant 15 jours.
- Enfant : 1/2 cuillère à café d'hydrolyat pur ou dilué dans de l'eau, à prendre dans la matinée, pendant 15 jours.

+

HOMÉOPATHIE

En cas de fatigue excessive :

Phosphoricum acidum 9 CH

- 5 granules le matin, pendant 15 jours.

Pour aider les efforts physiques, calmer les douleurs musculaires et les courbatures :

Arnica montana 7 CH

- 3 granules 2 fois par jour, pendant 7 jours.

Enfant en période de croissance :

Phosphoricum acidum 9 Ch

- 5 granules le matin.

puis **Calcarea phosphorica 9 CH**

- 1 dose par semaine.

Enfant maigre qui mange bien :

Iodum 9 CH

- 5 granules matin, midi et soir.

+

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Cuivre – Or – Argent (Oligosol®)

Pour stimuler les surrénales, redonner de l'énergie.

- Adulte : 1 ampoule le matin à jeun pendant 3 semaines.
- Enfant : 1 jour sur 2, 1 ampoule le matin à jeun pendant 3 semaines.

Vous observerez une amélioration au bout de 1 semaine.

10 huiles
indispensables
(voir p. 131)

Fièvre

La fièvre est un symptôme révélateur par excellence. Elle est le signe que l'organisme lutte contre la présence d'un agent infectieux (microbe, virus, parasite). Elle a pour rôle de tuer l'intrus ou de l'empêcher de proliférer. Il ne faut donc pas, sauf complications dues à la fièvre elle-même (convulsions) la casser brutalement par un traitement à base d'aspirine ou la masquer avec des antibiotiques.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Gaulthérie couchée (<i>Gaultheria procumbens</i>)	1 goutte
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>)	2 gouttes
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>)	2 gouttes

- Adulte : appliquez 4 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 6 fois par jour, pendant 3 jours

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>)	3 ml
HECT Myrte commun à cinéole (<i>Myrtus communis cineoliferum</i>)	2 ml
HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaeodora</i>)	1 ml
HV Noisette	3 ml
Transcutol q.s.p. 15 ml	

- Bébé et enfant : appliquez 6 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 6 fois par jour pendant 48 heures.

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>)	30 mg	40 mg
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>)	20 mg	30 mg
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	10 mg	10 mg
Witepsol ou ASB2X q.s.p. 1 suppositoire de 1 (bébé) ou 1,2 gr (enfant) soit 20 suppositoires.		

- Bébé et enfant : 1 suppositoire, 3 fois par jour pendant 48 heures.

+

HOMÉOPATHIE

Si le résultat n'est pas rapide, consultez votre médecin.

En cas de fièvre par temps froid et sec :

Aconitum napellus 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Si l'on a pris froid par temps chaud et sec :

Aconitum napellus 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Par temps humide :

Dulcamara 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

En cas de fièvre avec agitation anxieuse, peur de la mort :

Aconitum napellus 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Sans transpiration :

Aconitum napellus 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Avec transpiration :

Belladonna 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Avec les joues rouges et chaudes :

Belladonna 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Gale

Cette maladie cutanée très contagieuse (transmise par un parasite) provoque d'importantes démangeaisons. On la croyait disparue des pays occidentaux, mais elle resurgit depuis quelques années, parfois même dans les crèches et les écoles.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ajowan (<i>Trachyspermum ammi</i>)	3 gouttes
HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllus</i>)	1 goutte
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	2 gouttes
HECT Thym à cinéol (<i>Thymus mastichina cineolifera</i>)	2 gouttes

- Adulte : appliquez 3 gouttes du mélange sur la zone touchée, 2 fois par jour pendant 3 semaines.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllus</i>)	2 ml
HECT Thym à thymol (<i>Thymus vulgaris thymoliferum</i>)	2 ml
HECT Ajowan (<i>Trachyspermum ammi</i>)	2 ml
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	4 ml

- Enfant : 2 à 3 applications locales par jour jusqu'à disparition complète.

+

HOMÉOPATHIE

Psorinum 15 CH

- 1 dose par semaine pendant 1 mois.

Vous devriez observer une amélioration au bout de 8 jours.

Gastrite

Il s'agit d'une inflammation de l'estomac caractérisée par des brûlures et une difficulté à digérer (dyspepsie). Une gastrite peut donner lieu à des brûlures, des nausées, des vomissements, voire parfois des hémorragies (ulcères). Elle est souvent le fait d'une alimentation épicée ou trop riche. Elle peut aussi être liée à la prise de certains médicaments, mais aussi être tout simplement le résultat d'un trop grand stress. Attention, cela peut être l'expression de maladies diverses. Une consultation chez votre médecin est conseillée.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobiles</i>)	2 gouttes
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	1 goutte
HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>)	2 gouttes

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobiles</i>)	2 ml
HECT Carotte (<i>Daucus carota</i>)	1 ml
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	1 ml
Essence de zeste de citron (<i>Citrus limonum</i>)	1 ml
HV Noisette q.s.p.	15 ml

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

+

HOMÉOPATHIE

Dyspepsie avec excès d'acide chlorydrique :

Capsicum 4 CH

Robinia 4 CH

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour.

Iris versicolor 7 CH

- 10 granules chaque dimanche au réveil.

Dyspepsie avec insuffisance d'acide chlorydrique :

Gentiana 4 CH

Nux vomica 4 CH

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour.

Lycopodium 7 CH

- 10 granules chaque dimanche au réveil.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 3 ou 4 jours.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Gastro-entérite

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Gaulthérie couchée (<i>Gaultheria procumbens</i>).....	1 goutte
HECT Lavandin super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	2 gouttes
HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>).....	2 gouttes
HECT Romarin à verbénone (<i>Rosmaninus officinalis CT verbenone</i>).....	1 goutte

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

Préparation pour gélules

HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thrysiflorum</i>).....	50 mg
HECT Badiane (<i>Illicium verum</i>).....	35 mg
HECT Cannelle de Ceylan écorce (<i>Cinnamomum verum</i>).....	15 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n°0 soit 60 gélules.....	320 mg

- Adulte : 1 gélule 3 fois par jour, pendant les repas.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Fenouil doux (<i>Foeniculum vulgare dulce</i>).....	2 ml
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>).....	1 ml
HECT Sarriette de montagne (<i>Satureja montana</i>).....	2 ml
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	1 ml
HV Millepertuis.....	3 ml
Transcutol q.s.p. 15 ml	

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

+

PHYTOTHÉRAPIE

Aloe composé (Laboratoire Boiron)

- Adulte : 10 gouttes avant les repas.
- Enfant : 5 gouttes avant les repas, 3 fois par jour.

+

HOMÉOPATHIE

Coliques de l'intestin avec crampes :

Plumbum 5 CH

- 3 granules à sucer chaque quart d'heure si c'est un cas aigu, ou 2 à 3 fois par jour si c'est un cas chronique.

Douleur aiguë calmée plié en avant :

Colocynthis 7 CH

- 3 granules à sucer chaque quart d'heure si c'est un cas aigu, ou 2 à 3 fois par jour si c'est un cas chronique.

Douleur chronique calmée par la chaleur :

Magnesia phosphorica 5 CH

- 3 granules à sucer chaque quart d'heure si c'est un cas aigu, ou 2 à 3 fois par jour si c'est un cas chronique.

Ballonnement de l'abdomen :

Lycopodium 5 CH

- 3 granules à sucer chaque quart d'heure si c'est un cas aigu, ou 2 à 3 fois par jour si c'est un cas chronique.

Chez le nourrisson :

Mercurius solubilis 4 CH

- 3 granules à dissoudre dans l'eau d'un biberon, chaque quart d'heure si c'est un cas aigu, ou 2 à 3 fois par jour si c'est un cas chronique.

Chez l'enfant (tendance chronique):

Calcarea Carbonica 7 CH

- 10 granules, 1 fois par semaine.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 3 jours.

Grippe

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>).....	2 gouttes
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	2 gouttes
HECT Laurier noble (<i>Laurus nobilis</i>).....	1 goutte
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	1 goutte

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

Préparation pour gélules

HECT Thym vulgaire à thymol (<i>Thymus thymoliferum</i>).....	50 mg
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>).....	40 mg
HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllata</i>).....	10 mg
Excipient neutre q.s.p. 1 gélule n°0 soit 20 gélules.....	320 mg

- Adulte : 1 gélule, 4 fois par jour pendant 5 jours.

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>).....	50 mg	80 mg
HECT Thym vulgaire à thymol (<i>Thymus thymoliferum</i>).....	20 mg	50 mg
HECT Laurier noble (<i>Laurus nobilis</i>).....	10 mg	20 mg
Excipient q.s.p. 1 suppositoire de 1 g (bébé) ou 1,2 gr (enfant) soit 10 suppositoires		

- Enfant / adulte : 1 suppositoire, 3 fois par jour pendant 3 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Prévention :

Influenzinum 7 CH

Thymuline 9 CH

- 1 dose de chaque par semaine pendant 1 mois avant l'hiver. Puis 1 dose par mois durant la saison en élevant la dilution (9, 12, 15 CH).

Dès les premiers symptômes (fébrilité, raideurs et douleurs musculaires):

Oscillococcinum 200

- 1 dose, 2 fois par jour.

Puis :

Aconit composé

Gelsemium 15 CH

Bryonia 15 CH

- 3 granules toutes les heures.

En ajoutant toutes les deux heures :

Eupatorium perfoliatum 9 CH

Rhus toxicodendron 9 CH

- 3 granules de chaque.

Le lendemain :

Oscillocoquinum 200

- 1 dose.

En cas de douleurs musculaires importantes, ajoutez :

Belladonna 9 CH

Arnica montana 9 CH

- 3 granules matin, midi et soir.

4 jours après la fièvre, terminez par :

Sulfur 15 CH

- 1 dose.

Élimine les toxines.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 5 jours.

Haleine (mauvaise)

Son origine peut être multiple. Le plus souvent, il s'agit d'une mauvaise hygiène buccale, mais d'autres affections telles que gingivites, abcès dentaires, problèmes digestifs, angines, amygdalites, etc. peuvent aussi en être la cause. Bien évidemment, le tabac et l'alcool ne doivent pas être oubliés !

Veillez à une bonne hygiène dentaire et buccale. Éliminez le risque de carie en consultant un dentiste.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*).....1 ml

HECT Zeste de pamplemousse (*Citrus paradisi*)3 ml
HECT Badiane ou Anis étoilé (*Illicium verum*)1 ml

- Adulte : 1 à 2 gouttes du mélange dans 1 cuillère à café de miel. À renouveler 2 à 3 fois dans la journée.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobilis*)1 ml
HECT Fenouil doux (*Foeniculum vulgare dulce*).....2 ml
HECT Carotte (*Daucus carota*).....0,5 ml
HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*)1 ml
Essence de zeste de mandarine3 ml
Transcutol q.s.p. 15 ml

- Bébé, enfant : appliquez 4 gouttes du mélange sur le ventre 4 fois par jour pendant 3 jours.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobilis*)2 ml
HECT Carotte (*Daucus carota*).....1 ml
HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*)1 ml
Essence de zeste de citron1 ml
HV Noisette q.s.p. 15 ml

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

+

PHYTOTHÉRAPIE

Chlorophylle en gélules (magasins de diététique)

- Adulte : 2 gélules avant chaque repas.
- Enfant : 1 gélule avant chaque repas.

+

Hyperactivité

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

Je vous recommande de modifier le régime alimentaire de l'enfant et de faire un bilan glycémique. Le sucre blanc et les additifs chimiques présents dans la majorité des produits commerciaux engendrent des perturbations psychologiques.

AROMATHÉRAPIE

Mélange pour diffuseur

HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobiles</i>)	5 ml
HECT Zeste de mandarine (<i>Citrus reticulata</i>)	5 ml
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>)	5 ml

- Enfant : diffusez le mélange 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour pour bénéficier de l'action apaisante du mélange.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Nérolé bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>)	2 ml
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>)	3 ml
HECT Lavande officinale (<i>Lavandula angustifolia</i>)	2 ml
HV Noisette	3 ml
Transcutol q.s.p.	15 ml

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

Vous observerez une amélioration au bout de 5 jours.

Irritabilité

Un rien vous agace. Vous êtes de moins en moins aimable, patient. Votre entourage marche sur des œufs, craignant la manière dont vous pourriez réagir à chaque nouvelle information. Pour les enfant, voir Caprice/colère p. 48.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobiles</i>)	2 gouttes
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>)	2 gouttes
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>)	1 goutte

- Adulte : appliquez ce mélange sur le thorax ou la voûte plantaire, en matinée et l'après-midi et lors de conflits.

Mélange pour diffuseur : Zen®

Principaux composants actifs : *cèdre, bois de rose, santal.*

Le cèdre est décontractant, le bois de rose freine le surmenage, le santal calme les nerfs et la senteur exotique permet l'évasion, la détente.

- Adulte : faites diffuser 2 ou 3 fois par jour, pendant 15 min, pendant 15 jours.

Gel relaxation (Les Gels aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Lavandula hybrida, Rosmarinus officinalis, Citrus sinensis, Origanum majorana, Ravensara aromatica...*

Pour faciliter la détente, la relaxation et le sommeil. Équilibrant nerveux.

- Adulte : appliquez une noix de gel le long de la colonne vertébrale ou, si vous êtes seul, en haut et en bas de la colonne vertébrale, dans la journée et avant de dormir, pendant 3 semaines.

Bain relaxant anti-stress (Les Bains aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Citrus sinensis, Myrtus communis, Citrus reticulata, Citrus aurantium bigaradia, Chamaemelum nobiles...*

Pour dénouer les tensions physiques et nerveuses. Calme et favorise le sommeil.

- Adulte : versez 3 à 4 bouchons pour un bain (volume 100 à 150 litres d'eau). 2 ou 3 fois par semaine, pendant 3 semaines.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Griffonia simplicifolia (300 mg)

C'est un « neuroleptique » végétal, calmant, rééquilibrant.

- 2 gélules le matin + 2 gélules le soir, pendant 15 jours.

Vitamine B6 1 mg (300 mg)

Pour potentialiser l'action calmante du Griffonia simplicifolia. Pour une bonne communication des neuromédiateurs.

- 2 gélules par jour, pendant 15 jours.

■ Vous êtes agressif

Vous êtes tellement irritable que vous en devenez agressif.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	1 goutte
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	1 goutte
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	1 goutte

- Appliquez ce mélange sur la face interne d'un poignet ou sur la voûte plantaire, 2 ou 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Bain relaxant anti-stress (Les Bains aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs: *Citrus sinensis*, *Myrtus communis*, *Citrus reticulata*, *Citrus aurantium bigaradia*, *Chamaemelum nobiles*...

Pour dénouer les tensions physiques et nerveuses. Calme et favorise le sommeil.

- Versez 3 à 4 bouchons pour un bain (volume 100 à 150 litres d'eau), 2 ou 3 fois par semaine, pendant 3 semaines.

Gel relaxation (Les Gels aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs: *Lavandula hybrida*, *Rosmarinus officinalis*, *Citrus sinensis*, *Origanum majorana*, *Cinnamomum camphora* cineol...

Pour faciliter la détente, la relaxation et le sommeil. Équilibrant nerveux.

- Appliquez une noix de gel le long de la colonne vertébrale ou, si vous êtes seul, en haut et en bas de la colonne vertébrale.

Enfant: 2 fois dans la journée.

Adulte: 1 fois, selon disponibilité.

Pendant 15 jours.

Vous observerez une amélioration au bout de 1 semaine.

**Jambes lourdes**

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

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

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

Préparation pour gélules

HECT Cyprès toujours vert (<i>Cupressus sempervirens</i>)	50 mg
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	20 mg
HECT Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum CV Egypte</i>)	30 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n°0 soit 40 gélules	

- 1 gélule matin et soir avant le repas pendant 20 jours.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Préparation pour mélange

Hamamelis de Virginie (*Hamamelis virginiana*) TM (teinture-mère)40 ml
 Marronnier (*Aesculus hippocastanum*) TM (teinture-mère).....40 ml
 Arnica des montagnes (*Arnica montana*) TM (teinture-mère)40 ml

- Adulte : 30 gouttes du mélange dans un verre d'eau, matin et soir.

+

Procéder à des cures de la préparation suivante, à raison de 30 gouttes dans un peu d'eau, matin et soir, d'Hamamelis de Virginie (*Hamamelis virginiana*) teinture-mère, de marronnier (*Aesculus hippocastanum*) et d'arnica des montagnes (*Arnica montana*), à parts égales pour 1 flacon de 120 ml.

HOMÉOPATHIE

Dans tous les cas :

Hamamelis virginiana composé

- 1 dose.

Puis :

Aesculus hippocastanum 5 CH

Arnica montana 5 CH

Fluoric acidum 5 CH

- 3 granules de chaque, matin et soir.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout d'une semaine.

Mal de dos (lumbago, sciatique)

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

Adulte

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

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

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

+

HOMÉOPATHIE

En cas de douleur vive après effort musculaire :

Arnica montana 5 CH

- 1 dose.

puis :

Actea racemosa 5 CH

Kalium carbonicum 7 CH

- 3 granules en alternance toutes les heures.

Si amélioré par le repos :

Bryonia 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Si amélioré par le mouvement :

Rhus toxicodendron 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Si douleurs dorsales apparaissant par temps humide :

Dulcamara 9 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Après un coup de froid :

Nux vomica 7 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Enfant

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

En cas d'inflammations articulaires :

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

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

+

HOMÉOPATHIE

Arnica 7 CH

- 5 granules 2 fois par jour.

Tendinite :

Ruta 7 CH

Rhus toxicodendron 7 CH

- 5 granules 2 fois par jour en alternance.

Vous observerez une amélioration au bout d'une semaine.

Mal de gorge

■ Angine

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Thym vulgaire à thujanol (<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>)	2 gouttes
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	2 gouttes

HECT Menthe citronnée (*Mentha citriodora*) 1 goutte

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

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>)	50 mg	80 mg
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>)	10 mg	30 mg
HECT Thym vulgaire à thujanol (<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>)	20 mg	40 mg
Excipient q.s.p. 1 suppositoire de 1,2 gr (enfant) ou de 2 gr (adulte) soit 15 suppositoires		

- Enfant/adulte : 1 suppositoire, 3 fois par jour, pendant 5 jours.

En crise aiguë

Mélange d'huiles essentielles

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

- Bébé : appliquez 3 gouttes du mélange sur le cou, 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.
- Enfant : appliquez 4 gouttes du mélange sur le cou, 4 fois par jour, pendant 5 à 7 jours, plus, éventuellement si l'enfant l'accepte, 2 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne, à sucer, 2 fois par jour.

+

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	20 mg	20 mg
HECT Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>)	15 mg	20 mg
HECT Thym vulgaire à thujanol (<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>)	15 mg	20 mg

HECT Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) 5 mg 10 mg
Whitepsol ou ASB2X q.s.p. 1 suppositoire de 1 gr (bébé) ou 1,2 gr (enfant) soit 20 suppositoires

- Bébé et enfant : 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Mercurius solubilis 7 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

10 minutes après :

Belladonna 5 CH

- 1 dose.

Deux heures après :

Arsenicum album 5 CH

Lycopodium 9 CH

- 1 dose de chaque.

En cas de déglutition douloureuse et de légère fièvre :

Pyrogenium 7 CH

Ferrum phosphoricum 5 CH

Phytolacca 7 CH

- 3 granules de chaque toutes les heures.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 3 jours.

HECT Menthe citronnée (*Mentha citriodora*) 1 goutte

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

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>)	50 mg	80 mg
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>)	10 mg	30 mg
HECT Thym vulgaire à thujanol (<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>)	20 mg	40 mg
Excipient q.s.p. 1 suppositoire de 1,2 gr (enfant) ou de 2 gr (adulte) soit 15 suppositoires		

- Enfant/adulte : 1 suppositoire, 3 fois par jour, pendant 5 jours.

En crise aiguë

Mélange d'huiles essentielles

HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaeodora</i>)	1 ml
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	1 ml
HECT Thym vulgaire à thujanol (<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>)	0,5 ml
Transcutol q.s.p.	10 ml

- Bébé : appliquez 3 gouttes du mélange sur le cou, 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.
- Enfant : appliquez 4 gouttes du mélange sur le cou, 4 fois par jour, pendant 5 à 7 jours, plus, éventuellement si l'enfant l'accepte, 2 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne, à sucer, 2 fois par jour.

+

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	20 mg	30 mg
HECT Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>)	15 mg	30 mg
HECT Thym vulgaire à thujanol (<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>)	15 mg	30 mg

HECT Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) 5 mg 10 mg
Whitepsol ou ASB2X q.s.p. 1 suppositoire de 1 gr (bébé) ou 1,2 gr (enfant) soit
20 suppositoires

- Bébé et enfant : 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

+

OMÉOPATHIE

Mercurius solubilis 7 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

10 minutes après :

Belladonna 5 CH

• 1 dose.

Deux heures après :

Arsenicum album 5 CH

Lycopodium 9 CH

• 1 dose de chaque.

En cas de déglutition douloureuse et de légère fièvre :

Pyrogenium 7 CH

Ferrum phosphoricum 5 CH

Phytolacca 7 CH

• 3 granules de chaque toutes les heures.

Tous commenceront à sentir un mieux au bout de 3 jours.

■ Pharyngite

Il est rare que seul le pharynx soit enflammé. Mais si cela arrive, voici la marche à suivre :

PHYTOTHÉRAPIE

Calendula (teinture-mère)

- Faire un gargarisme avec 40 gouttes dans un verre d'eau chaude.

+

HOMÉOPATHIE

Si l'inflammation est cantonnée à l'arrière-gorge :

Argentum nitricum 9 CH

Baryta carbonica 9 CH

- 3 granules de chaque, 3 fois par jour.

En cas de présence de mucus :

Hydrastis canadensis 9 CH.

- 3 granules, 3 fois par jour.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 3 jours.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Mal de tête

Céphalée

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

■ Adulte

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

Préparation pour 1 flacon de 20 ml :

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	10 ml
HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>)	5 ml
HECT Lavandin super (<i>Lavandula hybrida</i>)	5 ml

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

Hydrolat de Géranium rosat (*Pelargonium asperum CV Egypte*) *Pour calmer le stress et l'anxiété.*

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

Hydrolat de Reine-des-Prés

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

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

+

PHYTOTHÉRAPIE

Chrysanthemum parthenium (290 mg)

Appelée « herbe à la tête », elle a un pouvoir antimigraineux.

- 2 gélules le matin + 2 gélules le soir, pendant 1 semaine.

Ginkgo Biloba (280 mg)

Pour activer la microcirculation cérébrale.

- 2 gélules au petit déjeuner + 2 gélules au déjeuner, pendant 1 semaine.

Vous devriez ressentir un soulagement après quelques heures.

■ Enfant**AROMATHÉRAPIE****Mélange d'huiles essentielles**

Voie cutanée : forme liquide (non grasse)

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

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

+

HOMÉOPATHIE

Enfants fragiles avec difficultés scolaires et fatigue physique :

Kalium phosphoricum 9 CH

- 5 granules, 2 fois par jour.

Enfant maigre, fatigué par une croissance trop rapide, des chagrins importants :

Phosphoricum acidum 15 CH

- 5 granules par jour.

Enfant pâle, fatigué nerveusement, agitant continuellement les pieds et les jambes. Céphalées aggravées par l'effort intellectuel :

Zincum metallicum 9 CH

- 5 granules, 2 fois par jour.

Enfant hypersensible avec céphalée localisée (comme un clou enfoncé dans la tête) ou sensation de tête lourde :

Ignatia 9 CH

- 5 granules, 2 à 3 fois par jour.

S'il n'y a pas d'amélioration au bout de 3 jours, emmenez votre enfant consulter un médecin ou un ostéopathe.

Mal des transports

Il se traduit par un état nauséeux allant parfois jusqu'au vomissement. Il peut s'accompagner de vertiges et de sueurs, lors de voyage en voiture, train, avion ou bateau (on parle alors de mal de mer). Ce sont les mouvements (tournants, accélérations, houle, vibrations) qui sont à l'origine de ce trouble banal. L'oreille interne, qui est l'un des centres de l'équilibre, est alors stimulée, provoquant ce désordre neurovégétatif. Le mal des transports ne concerne pas uniquement les enfants, les adultes peuvent aussi en être victimes. À savoir : il intervient plus volontiers sur un terrain anxieux.

AROMATHÉRAPIE**Mélange d'huiles essentielles**

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	1 goutte
--	----------

HECT Basilic tropical (*Ocimum basilicum thyrsoiflorum*).....1 goutte

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*)0,5 ml
 HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobilis*)1 ml
 Essence de zeste de mandarine3,5 ml
 HV Noisette q.s.p. 15 ml

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

+

HOMÉOPATHIE

Une heure avant le départ :

Tabacum composé

- 1 dose.

En cas de nausées en cours de transport :

Nux vomica 7 CH

Petroleum 7 CH

- 1 dose de chaque.

Si les vertiges dominent :

Cocculus indicus 9 CH

- 1 dose.

Si pâleur et malaises dominent :

Tabacum 9 CH

- 1 dose.

Si sensible aux trous d'air ou au tangage :

Borax 15 CH

- 1 dose.

Pour calmer l'anxiété ou l'agitation :

Sédatif PC

- 5 granules ou 2 comprimés, 1 ou 2 fois au cours du voyage.

Mémoire (troubles de la)

Vous oubliez tout : l'heure de vos rendez-vous, l'endroit où sont posées vos clefs, et même ce que vous avez fait la veille au soir. Si votre médecin ne détecte aucune cause physiologique à ces pertes de mémoire, elles sont probablement dues au stress.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thyrsoiflorum*)1 goutte
 HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*)1 goutte
 HECT Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)1 goutte

- Adulte : prenez ce mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne avant chacun des 3 repas, pendant 15 jours.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*)1 ml
 HECT Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*)0,2 ml
 HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*)1 ml
 Transcutol q.s.p. 15 ml

- Enfant uniquement : appliquez 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et la face interne des poignets. À renouveler selon les besoins.

+

HOMÉOPATHIE

Phosphoricum acidum 9 CH*Pour tonifier le cerveau.*

- Adulte : 3 granules matin, midi et soir, pendant 3 semaines. À renouveler si nécessaire.

Préparation homéopathique

Préparation (en pharmacie) pour 40 cc de poudre :

Kalium phosphoricum D3
Nitricum phosphoricum D3
Calcarea phosphorica D3
Cerebrinum D3
À quantité égale.

- Absorbent 1 cuillerée-dose de la poudre, 2 fois par jour, pendant 3 semaines. À renouveler si nécessaire.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Bioptimum Mémoire®*Ce complexe contient du sélénium, du magnésium, de la vitamine B, de la vitamine E, et de l'huile de poisson.*

- Adulte : 2 comprimés après le petit déjeuner, pendant 3 semaines.
- Enfant (6 à 10 ans) : 1 comprimé après le petit déjeuner, pendant 3 semaines.

Ginkgo Biloba (280 mg)*Pour entretenir la mémoire et aider à la circulation artérielle.*

- Adulte : 2 gélules 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

Perilla Huile Complète Suzi Oméga 3 +®*Pour la nutrition du cerveau : les oméga 3 fluidifient les membranes cellulaires.*

- Adulte : 1 cuillère à café au petit déjeuner.

*Vous observerez une amélioration au bout de 15 jours.***Ménopause (troubles de la)**

Elle se manifeste par la cessation définitive des règles et survient naturellement entre 45 et 55 ans. La ménopause est liée à la modification normale d'activité des ovaires qui ne produisent plus d'ovules sous les ordres de l'hypophyse.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Saugé sclarée (<i>Salvia sclarea</i>).....	3 ml
HECT Badiane ou Anis étoilé (<i>Illicium verum</i>).....	2 ml
HECT Cyprès toujours vert (<i>Cupressus sempervirens</i>).....	2 ml
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	3 ml
HV Calophyllum inophyllum.....	5 ml
Gel neutre ou huile de noisette q.s.p. 100 ml	

- Appliquez 1 noix, 2 à 3 fois par jour à la base de la colonne vertébrale ou sur le ventre.

Préparation pour gélules

HECT Hélichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>).....	10 mg
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	40 mg
HECT Saugé officinale (<i>Salvia officinalis</i>).....	40 mg
HECT Badiane (<i>Illicium verum</i>).....	20 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n°0 soit 60 gélules.....	320 mg

- 1 gélule, 2 fois par jour avant le repas, pendant 1 mois. À renouveler si nécessaire.

■ Bouffées de chaleur**Mélange d'huiles essentielles**

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

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

■ Préménopause

Mélange d'huiles essentielles

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	50 mg
HECT Lentisque pistachier (<i>Pistacia lentiscus</i>).....	15 mg
Essence de zeste de citron	35 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n°0 soit 60 gélules	320 mg

- 1 gélule matin et soir avant le repas du 7^e au 21^e jour du cycle ou selon les besoins.

+

HOMÉOPATHIE

Au réveil :

Amylium nitrosum 4 CH

- 3 granules.

À 10 heures et 16 heures :

Glonoinum 4 CH

- 3 granules.

Au coucher :

Sanguinaria 4 CH

- 3 granules.

Au réveil, chaque dimanche :

Sulfur 9 CH

Lachesis 9 CH

- 10 granules en alternant.

+

Complexes, au choix :

Cardiocynésine

- 2 capsules matin et soir. Sucrer lentement loin des repas.

Lachesis composé

- 10 gouttes 3 fois par jour dans de l'eau.

Lehning L25

- 2 fois 20 gouttes.

Boribel n°32

- 6 granules 4 fois par jour.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 2 cycles.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Migraine

Il ne faut pas les confondre avec les céphalées (ensemble du crâne). Vous avez tout essayé contre ces affreuses migraines : divers médicaments, nouvelles habitudes alimentaires, voire même le yoga. Si votre médecin ne détecte aucune cause physiologique à ces migraines si handicapantes, elles sont probablement dues au stress.

La migraine est un syndrome caractérisé par des accès de céphalalgie intense, pulsatile, d'origine vasomotrice. Aussi difficile à définir que ses causes à identifier. Le siège est unilatéral, dans la région temporale, frontale, orbitale.

Ces douleurs peuvent être accompagnées de malaise général, de nausées, de vomissements, de vertiges. Il peut s'agir d'un problème psychologique, dentaire, hépatodigestif, circulatoire, cervical, allergique, héréditaire... Les pistes sont nombreuses.

■ Vous vivez un conflit intérieur

Sans le savoir, vous êtes en conflit avec vous-même concernant des choses importantes.

AROMATHÉRAPIE

HECT Géranium rosat (*Pelargonium asperum* CV Egypte)

• Adulte : appliquez 2 gouttes sur le plexus, 2 fois par jour, pendant 15 jours.

Si les symptômes persistent, consulter un psychologue pour identifier et résoudre le problème.

ou

■ Vous avez un problème hépatodigestif

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Basilic exotique (*Ocimum basilicum thrysiflorum*)1 goutte
 HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*).....1 goutte
 HECT Menthe poivrée (*Mentha piperita*)1 goutte

• Adulte : appliquez ce mélange en massage léger au niveau du foie ou prenez-le sur 1/4 de morceau de sucre de canne à chaque accès migraineux.

+

HOMÉOPATHIE

Lycopodium clavatum 7 CH

Pour réguler le flux biliaire.

• Adulte : 5 granules vers 17 h – 18 h, pendant 15 jours.

ACUPUNCTURE

Vous pouvez aussi prendre contact avec un médecin acupuncteur, car l'acupuncture restaure l'équilibre et régularise le flux biliaire.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout d'une semaine.

■ Vous avez un problème d'allergie alimentaire

AROMATHÉRAPIE

HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*) ou

HECT Camomille noble (*Chamaemelum nobilis*)

• Adulte : appliquez 2 gouttes (1 goutte sur la face interne de chaque poignet), 3 fois par jour, pendant 15 jours.

+

ALIMENTS À ÉVITER

- Évitez les aliments allergènes : boissons caféinées, alcool, fromages, charcuterie, tomates, oranges, bananes, chocolat, levure alimentaire...
- Si les symptômes persistent, retournez voir votre médecin et faites rechercher l'aliment qui est la cause de votre allergie.

■ Migraine ophtalmique**AROMATHÉRAPIE****HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*)**

- 2 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne, toutes les heures, jusqu'à disparition de la douleur.

+

HOMÉOPATHIE**Iris versicolor 9 CH***Si la joue droite est rouge.*

- 3 granules toutes les 30 min, jusqu'à disparition de la crise.

■ Migraine due aux règles**AROMATHÉRAPIE****HECT Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*)**

- 2 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne, toutes les heures, jusqu'à disparition de la douleur.

+

HOMÉOPATHIE**Lac caninum 7 CH***En cas de migraine précédant les règles, avec seins gonflés.*

- 3 granules toutes les 30 min, jusqu'à disparition de la crise.

■ Migraine due à un surcroît d'activité**AROMATHÉRAPIE****HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille***(*Origanum majorana*)*

- 2 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne, toutes les heures, jusqu'à disparition de la douleur.

+

HOMÉOPATHIE**Sanguinaria canadensis 7 CH**

- 3 granules toutes les 30 min, jusqu'à disparition de la crise.

■ Migraine due à une contrariété**AROMATHÉRAPIE****HECT Lavande vraie (*Lavandula vera* ou *Lavandula officinalis* ou *Lavandula angustifolia*)**

- 2 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne, toutes les heures, jusqu'à disparition de la douleur.

+

HOMÉOPATHIE

Ignatia amara 9 CH

- 3 granules toutes les 30 min, jusqu'à disparition de la crise.

Natrum muriaticum 15 CH

- 3 granules toutes les 30 min, jusqu'à disparition de la crise.

Nausées

La nausée est un trouble qui se traduit par une envie de vomir. Elle trouve sa cause le plus souvent dans une insuffisance à pouvoir digérer les aliments. Elle peut également être consécutive à la prise de certains traitements médicamenteux toxiques pour le foie, ou être le symptôme d'une autre affection (maladie hépatique, intestinale, anxiété, migraine, etc.)

Si vous souffrez d'un état nauséux qui ne cède pas au bout de 24 à 48 heures, une consultation chez le médecin est conseillée afin d'en déterminer la cause : alcool, nourriture, troubles hépatiques, migraines, mal des transports, grossesse...

Adultes

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

- | | |
|--|-----------|
| HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>) | 1 goutte |
| HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoïdorum</i>) | 1 goutte |
| Essence de zeste de mandarine | 2 gouttes |
- 3 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne à

sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive à répéter selon les besoins.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	2 ml
HECT Citron jaune (<i>Citrus limonum</i>)	2 ml
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>)	2 ml
HV Millepertuis	30 ml
HV Olive (première pression) ou avocat	30 ml

- Massage : massez le plexus et le thorax avec le mélange. Renouvelez 1 à 2 fois dans la journée si nécessaire.
- Voie orale : prendre 1 goutte de chaque huile essentielle au moment du repas, soit dans un grand verre d'eau ou de jus de fruits, soit dans une cuillère à café d'huile d'olive (première pression à froid), ou bien de miel de lavande ou tout simplement dans un peu de mie de pain. Renouveler 1 à 3 fois dans la journée.

Bébé et enfant

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

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

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	4 ml
Essence de zeste de citron	1 ml

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

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>).....	10 mg	10 mg
HECT Carotte (<i>Daucus carota</i>).....	5 mg	10 mg
HECT Fenouil doux (<i>Foeniculum vulgare dulce</i>).....	5 mg	10 mg
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	5 mg	10 mg
HECT Lavande officinale (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	20 mg	30 mg
Whitepsol ou ASB2X q.s.p. 1 suppositoire de 1 gr (bébé) ou 1,2 gr (enfant) soit 20 suppositoires		

- Bébé et enfant : 1 suppo par jour pendant 2 à 3 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Dans tous les cas :

Nux vomica composé

- 1 dose.

Puis :

Nux vomica 7 CH

- 3 granules tous les quarts d'heure.

Si les nausées apparaissent dans un moyen de locomotion (avion, bateau, voiture), prendre également :

Petroleum 7 CH

- 1 dose.

Si les nausées sont d'origine hépatique, prendre à la suite de Nux vomica :

Chelidonium composé

- 1 dose.

Nausées de la grossesse :

Nux vomica 5 CH

- 3 granules.

Nausées au réveil :

Lacticum acidum 5CH

- 3 granules, à renouveler.

Nausées après le petit déjeuner ou provoquées par l'odeur des aliments :

Sepia officinalis 5CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Nervosité

Pour les enfants, voir Hyperactivité, p. 94.

Vous ne tenez pas en place et vous avez du mal à contrôler vos émotions, passant sans transition du calme à la colère, de l'apathie à l'agressivité.

AROMATHÉRAPIE**Mélange d'huiles essentielles**

Préparation pour 1 flacon de 5 ml :

HECT Angélique racine (<i>Angelica archangelica</i>).....	1 ml
HECT Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum CV Egypte</i>)...2 ml	
HECT Citronnelle de Ceylan (<i>Cymbopogon nardus</i>).....	2 ml

- Adulte : appliquez 5 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire et la face interne des poignets, 2 ou 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Préparation pour gélules

HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	25 mg
HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	25 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n° 2 soit 50 gélules	

- Adulte : 3 gélules par jour, pendant 3 semaines.

À renouveler si nécessaire.

Mélange pour diffuseur : Zen®

Principaux composants actifs : *cèdre, bois de rose, santal.*
Pour créer un climat de détente.

- Adulte : faites diffuser 2 ou 3 fois par jour (selon disponibilité), pendant 15 min.

Gel relaxation (Les Gels aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Lavandula hybrida, Rosmarinus officinalis, Citrus sinensis, Origanum majorana, Cinnamomum camphora cineol...*
Pour faciliter la détente, la relaxation et le sommeil. Équilibrant nerveux.

- Adulte : appliquez une noix de gel le long de la colonne vertébrale ou, si vous êtes seul, en haut et en bas de la colonne vertébrale, 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

Bain relaxant anti-stress (Les Bains aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Citrus sinensis, Myrtus communis, Citrus reticulata, Citrus aurantium bigaradia, Chamaemelum nobiles...*
Pour dénouer les tensions physiques et nerveuses. Calme et favorise le sommeil.

- Adulte : versez 3 à 4 bouchons pour un bain (volume 100 à 150 litres d'eau), 2 ou 3 fois par semaine, pendant 3 semaines.

+

HOMÉOPATHIE**Ignatia amara 7 CH**

Pour combattre l'hypersensibilité mentale aux émotions.

- 5 granules par jour, 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS**Biomag®**

Le magnésium va permettre de lutter contre les troubles neuro-végétatifs.

- 1 à 2 comprimés à croquer par jour, 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 7 jours.

Oppression (sensation d')

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

AROMATHÉRAPIE**Mélange d'huiles essentielles**

Préparation pour 1 flacon de 10 ml	
HECT Rose de Damas (<i>Rosa damascena</i>).....	1 ml
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	2 ml
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobiles</i>)	2 ml
HECT Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i> ou <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>Lavandula angustifolia</i>).....	2 ml
HV Huile végétale vierge de calophylle inophylle	3 ml

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

HECT Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)**HECT Mélisse (*Melissa officinalis*)**

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

+

HOMÉOPATHIE

Si vous êtes paralysé par l'oppression :

Gelsemium sempervirens 15 CH

- 1 dose au moment de la crise. À renouveler 1 fois.

En cas de fortes palpitations cardiaques :

Spigelia anthelmia 7 CH

- Consultez immédiatement un médecin. En l'attendant, prenez 3 granules toutes les 20 min.

En cas de fortes palpitations avec sensation de mort imminente :

Aconit 15 CH

- 5 granules à renouveler.

Otites

C'est une inflammation aiguë et douloureuse du conduit auditif externe et du tympan, voire de l'oreille interne. Les otites sont très fréquentes chez les enfants.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>).....	3 ml
HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>).....	3 ml
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>).....	2 ml
Transcutol q.s.p. 15 ml	

- Bébé et enfant : appliquez 3 à 4 gouttes du mélange autour de l'oreille 5 à 6 fois par jour pendant 7 jours.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Helichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>).....	4 gouttes
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>).....	8 gouttes
HECT Tanaisie annuelle bleue (<i>Tanacetum annuum</i>).....	2 gouttes
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	8 gouttes
HV Noisette q.s.p. 15 ml	

- Bébé et enfant : versez 2 gouttes du mélange dans le conduit auriculaire ou sur une mèche de coton, 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours.

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>).....	20 mg	30 mg
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	15 mg	20 mg
HECT Helichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>).....	5 mg	10 mg
HECT Tanaisie annuelle bleue (<i>Tanacetum annuum</i>).....	5 mg	10 mg
Whitepsol q.s.p 1 suppositoire de 1 gr (bébé) ou 1,2 gr (enfant) soit 24 suppositoires		

- Bébé et enfant : 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 5 jours.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>).....	2 gouttes
HECT Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i> ou <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>Lavandula angustifolia</i>).....	2 gouttes
HECT Gaulthérie couchée (<i>Gaultheria procumbens</i>).....	1 goutte

- Adulte : 2 gouttes du mélange dans le conduit auriculaire ou sur une mèche de coton, 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Prendre immédiatement :

Arsenicum album 7 CH

- 1 dose.

Une demi-heure après :

Capsicum 5 CH

- 1 dose.

Poursuivre le traitement au moyen de :

Aconit 7 CH

Ferrum phosphoricum 7 C

Belladonna 7 CH

- 5 granules de chaque toutes les 2 heures.

A défaut d'amélioration très nette sous 24 heures, consulter un médecin.

Si otites à répétition :

Silicea 9 CH

Arsenicum iodatum 9 CH

- 10 granules de chaque au réveil, chaque dimanche en alternant.

Aviaire 15 CH

- 1 dose.

Vous observerez une amélioration au bout de 3 jours.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Palpitations

Votre rythme cardiaque s'accélère, votre cœur bat par à-coups. Si votre médecin ne détecte aucune cause physiologique à ces troubles, il s'agit probablement de stress. Mais dans tous les cas, consultez toujours votre médecin le plus rapidement possible.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	2 ml
HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	1 ml
HECT Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>).....	2 ml

- Adulte : appliquez 4 gouttes de cette préparation sur le plexus solaire, au moment des crises.

Préparation pour gélules

HECT Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>).....	30 mg
HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	50 mg
Extrait sec d'aubépine.....	300 mg
Acide silicique.....	50 g
Excipient q.s.p. 1 gélule n° 2 soit 30 gélules	

- Adulte : 2 ou 3 gélules par jour, selon évolution.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Pour ralentir le rythme cardiaque :

Mélange pour infusion

Aubépine.....	40 g
Passiflore.....	20 g
Aspérule odorante.....	30 g
Chardon Marie.....	10 g

- Faites infuser 1 cuillère à soupe de chaque plante dans 1/4 de litre d'eau bouillante, pendant 10 min. Buvez 2 à 3 tasses par jour (5 tasses par jour maxi). Si vous le souhaitez, sucrez au miel.

Aubépine (*Crataegus oxyacantha*) TM (teinture-mère) :

1 flacon de 125 ml

- Adulte : 40 gouttes dans 1 verre d'eau, matin et soir, pendant 3 semaines.

+

HOMÉOPATHIE*En cas de fortes palpitations cardiaques :***Spigelia anthelmia 7 CH**

- Consultez immédiatement un médecin. En l'attendant, prenez 3 granules toutes les 20 min.

*Si vous avez l'impression que votre cœur s'arrête :***Gelsemium sempervirens 9 CH**

- 1 dose, à renouveler si nécessaire.

*Si ces palpitations viennent à la suite d'une émotion, d'une contrariété :***Ignatia amara 15 CH**

- 5 granules, 1 ou 2 fois par jour, jusqu'à arrêt de la crise.

*Si ces palpitations viennent à la suite d'une peur :***Gelsemium sempervirens 15 CH**

- 5 granules, 1 ou 2 fois par jour, jusqu'à arrêt de la crise.

*Si ces palpitations viennent après le repas :***Lycopodium clavatum 7 CH**

- 5 granules, 1 ou 2 fois par jour, jusqu'à arrêt de la crise.

*Si ces palpitations viennent après un abus de café :***Nux vomica 7 CH**

- 5 granules, 1 ou 2 fois par jour, jusqu'à arrêt de la crise.

*Si ces palpitations viennent après le sport :***Arnica montana 7 CH**

- 5 granules, 1 ou 2 fois par jour, jusqu'à arrêt de la crise.

*Peur de la mort avec sensation d'oppression :***Aconitum napellus 9 CH**

- 5 granules, à renouveler si nécessaire.

*Vous commencerez à sentir un mieux au bout d'une heure.**Si non, retournez voir votre généraliste (il peut aussi s'agir d'hyperthyroïdie, de tachycardie ou de « souffle » cardiaque) ou un cardiologue.*

Paludisme (prévention)

Le paludisme est une maladie parasitaire très grave, voire mortelle, qui tue une personne dans le monde toutes les 15 secondes. La transmission se fait par piqûre de moustique. Si vous comptez vous rendre dans un pays à risque, une consultation médicale est obligatoire.

AROMATHÉRAPIE**Mélange d'huiles essentielles**

HECT Ajowan (<i>Trachyspermum Ammi</i>).....	3 gouttes
HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaeodora</i>).....	1 goutte
HECT Eucalyptus à fleurs multiples à cryptone (<i>Eucalyptus polybractea cryptonifera</i>).....	2 gouttes
HECT Eucalytus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>).....	2 gouttes

- Adulte : appliquez 6 gouttes du mélange sur chaque membre exposé 3 fois par jour.

- **Enfant** : appliquez 4 gouttes du mélange sur chaque membre exposé 3 fois par jour.

Commencez 24 heures avant le départ puis pendant toute la durée du voyage.

- **Enfant/adulte** : en plus, prendre 2 gouttes du mélange sur 1/4 de sucre, 3 fois par jour.

Panaris ou mal blanc

C'est une infection qui se situe au niveau des parties molles des doigts ou au bord de l'ongle, donnant lieu à un gonflement important, accompagné de douleurs pulsatiles qui peuvent perturber le sommeil.

Le panaris survient le plus souvent à la suite de petites blessures (peau arrachée, écharde, etc.) qui sont autant de portes ouvertes aux bactéries, le plus souvent le staphylocoque doré.

Lorsque la poche de pus est importante, une incision s'avère généralement indispensable. Une consultation chez le médecin est nécessaire.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	2 ml
HECT Laurier noble (<i>Laurus nobilis</i>)	2 ml
HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaeodora</i>)	2 ml
Transcutol q.s.p.	10 ml

- **Bébé et enfant** : appliquez sur la zone atteinte 5 fois par jour, pendant 7 jours.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Lavande officinale (<i>Lavandula angustifolia</i>)	1 ml
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	1 ml
HECT Sauge officinale (<i>Salvia officinalis</i>)	1 ml
Huile de Calophylle inophylle	3 ml
Huile de Calendula	3 ml

- **Adulte** : appliquez, pendant 1 heure environ sur la lésion, un coton imprégné de quelques gouttes du mélange. Renouveler 3 à 4 fois par jour.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Teinture-mère de Calendula, 1 flacon 40 ml

- **Enfant/adulte** : mettre 40 gouttes dans un verre d'eau chaude, en bain prolongé (au moins 5 minutes).

+

HOMÉOPATHIE

Pyrogenium 7CH

Mercurius solubilis 7CH

Ferrum phosphoricum 7 CH

- 3 granules, plusieurs fois par jour, pendant 5 jours, en alternance. Espacer selon amélioration.

Prendre en plus :

Le premier jour,

Hepar sulfur 9 CH

- 1 dose, 2 fois par jour.

Le deuxième jour,

Hepar sulfur 12 CH

- 1 dose.

Le troisième jour,

Hepar sulfur 15 CH

- 1 dose.

Panique

D'un seul coup, sans raison apparente, l'angoisse vous envahit. Le malaise est immense. Vous avez l'impression que vous allez mourir, vous ne pouvez plus bouger. Votre respiration devient irrégulière et vous avez l'impression d'avoir été éjecté de la réalité, du monde des « normaux ». Si votre enfant souffre d'attaques de panique, consultez rapidement un médecin.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>)	1 goutte
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>)	2 gouttes
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>)	2 gouttes

• Adulte : appliquez ce mélange sur le plexus solaire ou la face interne des poignets ou encore la voûte plantaire, à chaque crise de panique.

+

HOMÉOPATHIE

Si la crise de panique est accompagnée d'une peur de la mort :

Aconitum napellus 30 CH

• 5 granules à répéter 10 min plus tard.

Vous commencerez à sentir un mieux dans la journée. Si les attaques sont trop fréquentes, il faut consulter votre médecin traitant.

Peau

Eczéma sec • Pelade • Psoriasis • Zona

Malgré plusieurs traitements, impossible de vous débarrasser de ces problèmes de peau. Ils sont probablement liés au stress et à des affections psychosomatiques.

■ Eczéma sec

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

Eczéma (réf. 215, Laboratoire Aromalia)

• Adulte : appliquez 1 noisette de ce mélange sur la zone atteinte, en massage, 2 fois par jour, pendant 10 jours.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Cèdre du Liban TM (teinture-mère) : 1 flacon de 125 ml

• Adulte : 50 gouttes dans 1 verre d'eau, matin et soir, pendant 1 mois.
• Enfant à partir de 10 ans : 25 gouttes dans 1 verre d'eau, matin et soir, pendant 1 mois.

■ Pelade

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

Préparation pour 1 flacon de 30 ml :

HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaedora</i>)	5 ml
HECT Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>)	5 ml
HV Huile végétale vierge de calophylle inophylle	20 ml

• Adulte : appliquez 1 noisette de ce mélange sur la zone atteinte en massage, 2 fois par jour, pendant 10 jours.

■ Psoriasis

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

Psoriasis (réf. 213, Laboratoire Aromalia)

- Enfant/adulte : appliquez 1 noisette de ce mélange sur la zone atteinte, en massage, 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

+

HOMÉOPATHIE

Arsenicum album 9 CH

- Enfant/adulte : 3 granules par jour, jusqu'à amélioration.

■ Zona

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

Zona (réf. 216, Laboratoire Aromalia)

- Adulte : appliquez 1 noisette de ce mélange sur la zone atteinte, en massage, 2 fois par jour, pendant 3 semaines. Et consultez un dermatologue.

■ Pour tous les problèmes de peau

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Bioptimum Peau®

Ce complexe fournit les acides gras essentiels à l'épiderme : sélénium, zinc, vitamine E, bêta-carotène, huile de bourrache.

- De 6 à 10 ans : 1 comprimé après le petit déjeuner, pendant 3 semaines.
- À partir de 11 ans : 2 comprimés après le petit déjeuner, pendant 3 semaines.

Si les symptômes persistent au bout d'un mois, consultez un dermatologue.

Perte d'odorat

La perte d'odorat (ou anosmie) peut être provoquée par des maladies neurologiques ou des maladies du système (artérites, neuropathies).

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille
(Origanum majorana).....2 gouttes
 HECT Romarin à verbénone
(Rosmaninus officinalis CT verbenone).....1 goutte
 HECT Nard de l'Himalaya (*Nardostachys jatamansi*).....1 goutte

- Adulte : 2 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne, à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive et 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire matin et midi.

HOMÉOPATHIE

Kalium bichromicum 9 CH

- 3 granules 3 fois par jour.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 2 semaines.



Piqûres d'insectes et de méduse

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

■ Révulsif moustiques

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Bois de rose (<i>Aniba rosaeodora</i>)	0,3 ml
HECT Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum CV Egypte</i>)	0,5 ml
HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>)	0,5 ml
HECT Clou de girofle (<i>Eugenia cariophyllata</i>)	0,2 ml
HECT Romarin camphré (<i>Rosmarinus officinalis CT camphre</i>)	0,5 ml
HV Noisette	5 ml
Transcutol q.s.p. 50 ml	

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

■ Piqûres d'abeille, guêpe, moustique, araignée, scorpion, puce

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Lavande aspic (<i>Lavandula latifolia</i>)	3 gouttes
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	1 goutte
HECT Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum CV Egypte</i>)	1 goutte

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

• Enfant : appliquez 5 gouttes du mélange sur les zones atteintes toutes les 3 minutes jusqu'à nette amélioration. Consultez un médecin en cas de piqûre de scorpion.

■ Piqûre d'araignée, moustique

AROMATHÉRAPIE

Préventif

Mélange d'huiles essentielles

HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>)	4 ml
HECT Citronnelle de Java (<i>Cymbopogon Winterianus</i>)	6 ml

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

Curatif

Mélange d'huiles essentielles

HECT Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum CV Egypte</i>)	5 ml
HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>)	4,5 ml
HECT Tanaisie annuelle bleue (<i>Tanacetum annuum</i>)	0,5 ml

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

■ Piqûre de guêpe, méduse, scorpion

AROMATHÉRAPIE

HECT Lavande aspic (*Lavandula latifolia*)

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Lavande aspic (<i>Lavandula latifolia</i>)	4 ml
HECT Helichryse italienne (<i>Helichrysum italicum</i>)	1 ml
HV Calendula	3 ml

• Bébé et enfant : applications immédiates et prolongées par tapotements réguliers (toutes les 15 secondes) pendant les 2 premières minutes, puis tous les quarts d'heure pendant les 2 premières heures, puis 4 applications par jour.

Une visite chez le médecin s'impose également.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Préparation pour calmer la douleur

Calendula teinture-mère	10 ml
Apis teinture-mère	10 ml
Ledum palustre TM 10 mlââ q.s.p.	30 ml

- Enfant/adulte : appliquez un tampon imbibé de cette préparation sur la zone atteinte.

+

HOMÉOPATHIE

Prévention (contre toutes les piqûres)

Ledum palustre 5 CH

- 5 granules, matin et soir, pendant la saison des insectes.

Piqûre de moustique, guêpe ou abeille, prendre immédiatement :

Apis mellifica 9 CH

- 1 dose puis

Ledum palustre 7 CH

- 3 granules tous les quarts d'heure.

Pour les piqûres très venimeuses (avec apparition d'une ecchymose) :

Tarentula cubensis 7 CH

- 5 granules, 2 à 4 fois par jour.

On peut également intervenir localement avec un gel d'*Apis* ou *Ledum* en teinture-mère, à appliquer sur la piqûre, 3 fois par jour.

Piqûres de méduses

Apis mellifica 9 CH

Medusa 9 CH

- 3 granules de chaque toutes les 5 minutes, en alternance.
- Appliquer localement une rondelle de tomate crue.

Soin d'urgence :

Toujours avoir sur soi 3 doses de Apis mellifica 15 CH. Pour éviter les chocs anaphylactiques, en cas d'allergie grave. Le temps d'arriver à l'hôpital, prendre 1 dose toutes les 10 minutes.

Poux de tête (pédiculose)

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Romarin à cinéol (<i>Rosmarinus officinalis CT cineol</i>)	2 gouttes
HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>)	2 gouttes
HECT Clou de girofle (<i>Eugenia caryophyllata</i>)	1 goutte

- Adulte : en prévention, 5 gouttes du mélange tous les matins sur le cuir chevelu. En soin curatif, 5 à 6 gouttes 3 fois par jour, puis faire un shampoing le soir.
- Enfant : en prévention, 3 gouttes du mélange tous les matins sur le cuir chevelu. En soin curatif, 2 à 3 gouttes 3 fois par jour, puis faire un shampoing le soir.

+

HOMÉOPATHIE

Pediculus capitis 5 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Vous observerez une amélioration au bout de 3 jours.

Règles douloureuses

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	2 gouttes
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	1 goutte
Essence de zeste de Mandarine	3 gouttes

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	3 ml
HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>)	5 ml
HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	3 ml
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	2 ml
Gel neutre ou huile végétale q.s.p. 100 ml	

- Appliquez 1 noix de gel ou 8 à 10 gouttes du mélange, 2 à 3 fois par jour, 3 jours avant et pendant les douleurs menstruelles.

Préparation pour gélules

HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>).....	20 mg
--	-------

HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	30 mg
HECT Sauge sclérée (<i>Salvia sclarea</i>).....	20 mg
HECT Anis vert (<i>Pimpinella anisum</i>).....	30 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n°0 soit 24 gélules	

- 1 gélule matin et soir avant le repas dans la 2^e partie du cycle (syndrome prémenstruel).

Préparation pour gélules

HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>).....	50 mg
--	-------

- 1 capsule 4 fois par jour, 2 à 3 jours avant et durant les règles (laboratoire Pranarôm, dans les magasins de diététique).

+

HOMÉOPATHIE

Folliculinum 15 CH

- 1 dose. Puis :

Sabina 5 CH

- 5 granules toutes les demi-heures.

En cas de douleurs violentes avant l'apparition des règles :

Magnesia phosphorica 7 CH

- 5 granules toutes les demi-heures.

En cas de violents maux de tête, ajouter :

Cyclamen 7 CH

- 3 granules tous les quarts d'heure.

En cas de crampes douloureuses ou de spasmes et de règles peu abondantes :

Colocynthis 7 CH

- 3 granules tous les quarts d'heure.

Vous observerez une amélioration au bout de 2 cycles.

Renvois (éructations, aérophagie)

Faire entrer, lors de la déglutition – en cours de repas ou en dehors de ces derniers – une quantité trop importante d'air dans l'œsophage ou l'estomac peut provoquer la dilatation de ces organes, ce qui se traduit notamment par des éructations et un inconfort certain.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>)	1 goutte
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	1 goutte
HECT Fenouil doux (<i>Foeniculum vulgare dulce</i>)	1 goutte

- Adulte : prendre 3 gouttes du mélange dans 1 cuillère à café de miel ou d'huile d'olive.

HECT Estragon (*Artemisia dracunculus*)

- Enfant : 2 gouttes à prendre sur la moitié d'un sucre.

+

HOMÉOPATHIE

Ignatia amara 9 ch

Argentum nitricum 7 CH

Nux vomica 5 CH

Carbo vegetabilis 7 CH

- 2 granules de chaque toutes les heures dans un liquide.

Vous observerez une amélioration au bout d'une heure.

Rhino-pharyngite

Durant les premières années de la vie des enfants, les rhino-pharyngites se répètent avec leur cortège de complications : otites, bronchites, laryngites. Le terme « maladie d'adaptation » désigne l'ensemble de ces épisodes infectieux plus ou moins bruyants qui accompagnent la construction de l'immunité de l'enfant.

La fréquence des épisodes, leur intensité (fièvre, douleurs, difficultés respiratoires), leur évolution simple ou compliquée (surinfection de l'oreille ou des bronches) dépendent avant tout du terrain de l'enfant. La fièvre est souvent élevée et l'inflammation importante. Il s'agit le plus souvent d'enfants maigres, frileux, fatigables et hypersensibles.

AROMATHÉRAPIE

Au début des symptômes

Mélange d'huiles essentielles

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

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Monarde fistuleuse (<i>Monarda fistulosa</i>)	100 mg
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	100 mg
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>)	200 mg
HV Noisette q.s.p.	30 ml

- Adulte : 4 gouttes dans chaque narine, 3 fois par jour, pendant 5 jours.

Préparation pour suppositoires (en prévention, si nécessaire)

	Bébé	Enfant
HECT Monarde fistuleuse (<i>Monarda fistulosa</i>).....	20 mg	30 mg
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>).....	20 mg	30 mg
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>).....	10 mg	15 mg
Whitepsol ou ASB2X q.s.p 1 suppositoire de 1 gr (bébé) ou 1,2 gr (enfant) soit 20 suppositoires		

- Bébé et enfant : 1 suppositoire matin et soir pendant 3 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Dès l'apparition des premiers symptômes :

Ferrum phosphoricum 5 CH

Belladonna 5 CH

Pyrogenium 9 CH

- 3 granules de chaque toutes les heures.

+

Si éternuements fréquents, écoulement nasal limpide :

Allium cepa 5 CH

- 3 granules toutes les heures.

Si écoulement nasal jaunâtre et épais :

Pulsatilla 5 CH

Sulfur iodatum 5 CH

- 3 granules toutes les heures.

Si la gorge devient douloureuse :

Mercurius solubilis 5 CH

- 3 granules toutes les heures.

En cas de douleur à l'oreille :

Capsicum 7 CH

- 1 dose

et 30 minutes après :

Arsenicum album 7 CH

- 1 dose.

+

OLIGO-ÉLÉMENTS

Rhinargion® (Laboratoire Granions)

Contient du nitrate d'argent, qui désinfecte les sinus et le nez.

- plusieurs pulvérisations nasales par jour, pendant une semaine.

Cuivre

- Adulte : 2 ampoules par jour, pendant 4 jours.
- Enfants : 1 ampoule par jour, pendant 4 jours.

Vous devriez observer une amélioration au bout de 3 jours.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Rhumatismes

Il faut distinguer deux types de rhumatismes : l'arthrose et l'arthrite.

■ Arthrose (maladie dégénérative)

L'arthrose est une affection chronique et dégénérative des articulations, mais non inflammatoire. Il y a lésion puis destruction du cartilage. Les manifestations cliniques qui en résultent sont caractéristiques : douleurs, craquements, déformations, raideurs, impotence... C'est pourquoi un traitement de fond au long cours (cures de deux ou trois mois) doit être conduit avec le plus grand sérieux par un médecin homéopathe.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

Formule Aromaderm N° 8 (arthrose) (Laboratoire Aromalia)

- Application locale, 2 fois par jour.

Préparation pour gélules

HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoflorum</i>).....	20 mg
HECT Persil frisé (<i>Petroselinum crispum</i>).....	20 mg
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	20 mg
HECT Eucalyptus mentholé à pipéritone (<i>Eucalyptus dives piperitoniferum</i>).....	20 mg
HECT Genévrier commun érigé (<i>Juniperus communis communis</i>).....	20 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n°0 soit 40 gélules	

- 1 gélule matin et soir avant le repas pendant 20 jours (continuer si nécessaire).

+

HOMÉOPATHIE

Dans tous les cas :

Rhus toxicodendron composé

- 3 granules toutes les 2 heures.

Ajouter lors des poussées douloureuses :

Aggravées par temps humide :

Dulcamara 15 CH

- 3 granules toutes les 2 heures.

Aggravées par temps d'orage :

Rhododendron 15 CH

- 3 granules toutes les 2 heures.

Aggravées par le repos et améliorées par le mouvement :

Rhus toxicodendron 7 CH

- 3 granules toutes les 2 heures.

Aggravées par le mouvement et amélioré par l'immobilité :

Bryonia 7 CH

- 3 granules toutes les 2 heures.

En cas de gonflement important :

Apis mellifica 15 CH

- 1 dose.

Kalium iodatum 7 CH et Bryonia 7 CH

- 3 granules toutes les heures en alternance.

■ Arthrite (maladie inflammatoire)

L'arthrite est le nom générique donné à toutes les affections inflammatoires aiguës ou chroniques qui frappent les articulations. Le repos de l'articulation concerné est vivement conseillé.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

Aromaderm N°1 (arthrite) (Laboratoire Aromalia)

- Application locale, 2 fois par jour.

+

HOMÉOPATHIE

Ruta graveolens 5 CH

Apis mellifica 15 CH

Bryonia 9 CH

- 3 granules de chaque toutes les heures.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Rhume

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Niaouli (<i>Melaleuca quiquenervia</i>).....	2 gouttes
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>).....	3 gouttes
HECT Thym saturéioïde (<i>Thymus CT borneol</i>).....	2 gouttes
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	2 gouttes

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

Au début des symptômes :

Mélange d'huiles essentielles

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

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

En cas de crise aiguë :

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>)	2 ml
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	2 ml
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	3 ml
HECT Inule odorante (<i>Inula odorata</i>)	0,5 ml
HV Noisette	3 ml
Transcutol q.s.p.	15 ml

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

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>)	20 mg	30 mg
HECT Myrte commun à cinéole (<i>Myrtus communis cineoliferum</i>).....	10 mg	30 mg
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>).....	20 mg	20 mg
Whitepsol ou ASB2X q.s.p 1 suppositoire de 1 gr (bébé) ou 1,2 gr (enfant) soit 20 suppositoires		

- Bébé et enfant : 1 suppositoire le soir au coucher.

Préparation pour diffuseur

HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>)
HECT Romarin officinale à cinéole (<i>Rosmarinus officinalis cineoliferum</i>)
Essence de Citron à q.s.p.

- Adulte : 2 séances de 20 minutes par jour.

+

HOMÉOPATHIE

Allium cepa 5 CH

Euphrasia 5 CH

Ferrum phosphoricum 7 CH

- 2 granules toutes les heures (espacer les prises en fonction de l'amélioration).

Si la température s'élève et la gorge devient rouge :

Belladonna 7 CH

- 2 granules toutes les heures.

Si éternuements, frissons et frilosité :

Camphora 5 CH

- 2 granules toutes les heures

Si écoulement nasal important :

Kalium iodatum 5 CH

- 2 granules toutes les heures.

Si le nez est bouché la nuit :

Sticta pulmonaria 5 CH et Nux vomica 7 CH

- 2 granules toutes les heures.

Si la gorge devient trop douloureuse, ajouter à Belladonna 7 CH :

Mercurius solubilis 5 CH

- 2 granules.

+

OLIGO-ÉLÉMENTS

Rhinargion®

- Enfant/adulte : plusieurs pulvérisations par jour

Cuivre

- Adulte : 2 ampoules par jour, pendant 4 jours.
- Enfant : 1 ampoule par jour, pendant 4 jours.

Vous devriez ressentir un mieux au bout de deux jours.

Rhume des foins

Cet écoulement abondant des muqueuses nasales (et quelquefois oculaires simultanément) survient périodiquement chez certains sujets à l'époque de la floraison des graminées.

Ce coryza spasmodique produit des éternuements à répétitions. Il peut être associé à l'asthme. Il est important de prévoir un traitement préventif, 1 mois avant la floraison (généralement en mars).

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	2 gouttes
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>)	3 gouttes
HECT Thym saturéoïde (<i>Thymus CT borneol</i>)	2 gouttes
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	2 gouttes

• Adulte : appliquez 6 à 8 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 à 4 fois par jour, pendant 3 jours.

Vous pouvez aussi mettre 3 gouttes du mélange sur le mouchoir et inhaler au besoin.

Mélange d'huiles essentielles

Voie nasale :

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	0,2 ml
HECT Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum CV Egypte</i>)	0,2 ml
HECT Ciste (<i>Cistus ladaniferus</i>).....	0,1 ml
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>).....	0,1 ml
HV <i>Calendula</i>	10 ml
HV Millepertuis q.s.p.	30 ml

• Enfant uniquement : 2 gouttes du mélange dans chaque narine 3 fois par jour pendant 5 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Dès l'apparition de la crise :

Allium cepa composé

Naphtalinum 5 CH

• 3 granules toutes les 2 heures en alternance.

Poumon histamine 5 CH

• 1 dose par semaine.

En prévention :

• Prendre 1 dose de chacun des remèdes suivants, en observant un délai d'une semaine entre chaque :

1^{re} semaine

Pollantinum 9 CH

2^e semaine

Allium cepa 9 CH

3^e semaine

Euphrasia officinalis 9 CH

4^e semaine

Poumon histamine 9 CH

Prendre également :

Chelidonium composé

• 3 granules tous les jours avant le repas de midi.

• Recommencer les deux mois suivants.

Vous observerez une amélioration au bout de 4 jours.

Sexualité

Manque ou baisse de libido. Vous n'avez plus envie... Le sexe n'a plus beaucoup d'intérêt à vos yeux. Vous souhaitez retrouver une vie sexuelle satisfaisante.

■ Pour l'homme

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Cannelle de Chine (<i>Cinnamomum cassia</i>).....	1 goutte
HECT Bois de Siam (<i>Fokienia hodginsii</i>)	2 gouttes
HECT Gingembre (<i>Zingiber officinalis</i>)	2 gouttes
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	2 gouttes

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

■ Pour la femme

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Camomille noble (<i>Anthemis nobilis</i>)	2 gouttes
HECT Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>)	2 gouttes
HECT Sauge officinale petite feuille (<i>Salvia officinalis</i>)	1 goutte

- Massez le bas de la colonne vertébrale avec ce mélange 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Mélange pour diffuseur : Bora Bora®

Principaux composants actifs : vanille, bergamote, ylang-ylang.

- Faites diffuser chaque soir pendant 15 min.

+

■ Pour les deux

HOMÉOPATHIE

Caladium 9 CH

- 5 granules le soir.

Si la situation ne s'améliore pas au bout de 3 semaines, parlez-en à votre médecin.



Sinusite

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Sapin baumier (<i>Abies balsamea</i>).....	1 ml
HECT Eucalyptus mentholé (<i>Eucalyptus dives</i>).....	1 ml
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	0,5 ml
HV d'amande douce q.s.p.	30 ml

- 3 gouttes dans chaque narine, 3 à 4 fois par jour.

Mélange d'huiles essentielles

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

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

+

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Romarin à verbénone (<i>Rosmaninus officinalis CT verbenone</i>)	10 mg	15 mg
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>)	20 mg	30 mg
HECT Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>).....	10 mg	15 mg
HECT Thym vulgaire à thujanol (<i>Thymus vulgaris thujanol</i>) ..	10 mg	15 mg
Whitepsol q.s.p 1 suppositoire de 1 gr (bébé) ou 1,2 g (enfant) soit 20 suppositoires		

- Bébé et enfant : 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 5 jours.

+

HOMÉOPATHIE**Sinusites hivernales :****Pyrogenium 9 CH**

- 1 dose

Hepar sulfur 15 CH

- 1 dose.

Le lendemain :

Hepar sulfur 15 CH

- 1 dose.

Pyrogenium 7 CH

- 5 fois par jour.

Même protocole 2 jours après.

À cela, associer :

*Si écoulement insignifiant avec obstruction nasale :***Kalium bichromicum 7 CH**

- 3 granules toutes les 2 heures.

*Si écoulement visqueux et jaunâtre :***Hydrastis 7 CH**

- 3 granules toutes les 2 heures.

*Si écoulements nocturnes importants :***Mercurius solubilis 7 CH**

- 3 granules toutes les 2 heures.

*Si écoulements abondants clairs :***Kalium iodatum 7 CH**

- 3 granules toutes les 2 heures.

*En cas de douleur ou de sensation de brûlure au niveau des sinus :***Mezereum 7 CH**

- 3 granules toutes les heures.

Vous observerez une amélioration au bout de 3 jours.

Sommeil

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

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

Insomnie. Presque chaque nuit c'est la même chose : vous avez l'impression de n'avoir dormi que trois ou quatre heures, et encore. La journée s'annonce difficile, tellement vous êtes fatigué.

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

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

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

■ Difficultés d'endormissement

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>)	2 gouttes
HECT Myrte rouge à cinéol (<i>Myrtus communis</i>)	2 gouttes
HECT Verveine citronnée (<i>Lippia citriodora</i>)	2 gouttes

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

Mélange pour diffuseur

HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>)	5 ml
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>)	5 ml
Essence de citron	6 ml

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

Bain relaxant anti-stress (Les Bains aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : Citrus sinensis, Myrtus communis, Citrus reticulata, Citrus aurantium bigaradia, Chamaemelum nobiles...

Pour dénouer les tensions physiques et nerveuses. Calme et favorise le sommeil.

• Adulte : versez 3 à 4 bouchons pour un bain (volume 100 à 150 litres d'eau). 2 ou 3 fois par semaine, pendant 3 semaines.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 8 à 15 jours.

■ Insomnie

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i> ou <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>Lavandula Angustifolia</i>)	1 goutte
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>)	2 gouttes
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>)	2 gouttes

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

Préparation pour gélules

HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	25 mg
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	25 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n° 2 soit 60 gélules.	

- Adulte : 1 gélule juste après le dîner et 1 gélule juste avant le coucher, pendant 15 jours.

+

PHYTOTHÉRAPIE**Hydrolat de Passiflore**

- Adulte : 1 cuillère à soupe après le dîner.

ou

Escholtzia TM : 1 flacon de 125 ml de TM (teinture-mère)

- Adulte : dans 1/2 verre d'eau : 50 gouttes juste après le dîner et 50 gouttes juste avant le coucher, pendant 3 semaines.
- Enfant à partir de 10 ans : dans 1/2 verre d'eau, 25 gouttes juste après le dîner et 25 gouttes avant le coucher.

Infusion de Tilleul ou Passiflore

- Enfant/adulte : 1 infusion, en sachet, après le dîner.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 8 jours.

■ Cauchemar**AROMATHÉRAPIE****Mélange d'huiles essentielles**

HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>).....	1 goutte
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	1 goutte
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	1 goutte

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Angélique racine (<i>Angelica archangelica</i>).....	1 goutte
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	1 goutte

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

+

HOMÉOPATHIE**Stramonium 15 CH**

- 1 dose, 3 soirs de suite.

■ Réveil nocturne**AROMATHÉRAPIE****Mélange d'huiles essentielles**

HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	1 goutte
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	1 goutte
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	1 goutte

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Mélisse (<i>Melissa officinalis</i>).....	1 goutte
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	1 goutte

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

+

PHYTOTHÉRAPIE

Griffonia simplicifolia (300 mg)

C'est un « neuroleptique » végétal, relaxant, calmant, rééquilibrant.

- Adulte : 3 gélules au coucher, pendant 1 semaine.
- Enfant à partir de 10 ans : 1 gélule au coucher, pendant une semaine.

+

HOMÉOPATHIE

Si l'insomnie est accompagnée d'un brassage d'idées, d'une activité incessante de l'esprit :

Coffea cruda 9 CH

- 5 granules avant le coucher, pendant 15 jours.

Si l'insomnie est accompagnée d'un problème digestif ou articulaire :

Tilia tamentosa (tilleul) TM (teinture-mère) : 1 flacon de 125 ml

- Adulte : 100 gouttes au coucher, pendant 15 jours.
- Enfant : 50 gouttes au coucher, pendant 15 jours.

Si l'insomnie est liée à un séjour à la montagne :

Coca 9 CH

- 5 granules au coucher, pendant la durée du séjour.

Si l'insomnie est accompagnée de fatigue musculaire :

Rhus toxicodendron 9 CH

- 5 granules au coucher, pendant une semaine.

En cas de peur du noir :

Stramonium 9 CH

- 5 granules au coucher, jusqu'à amélioration.

Vous observerez une amélioration au bout de 8 jours.

■ Réveil précoce

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	2 ml
HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	2 ml
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	3 ml
HECT Verveine citronnée (<i>Lippia citriodora</i>).....	1 ml
HV Huile végétale vierge de calophylle inophylle.....	10 ml

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

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	1 goutte
HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>).....	1 goutte

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

Préparation pour gélules

HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	25 mg
HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>).....	25 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n° 2 soit 60 gélules	

- Adulte : 2 gélules avant le dîner, pendant 1 mois.
- Enfant : 1 gélule avant le dîner, pendant 1 mois.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 15 jours.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Stress permanent

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	1 goutte
HECT Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>).....	1 goutte
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	2 gouttes

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

Préparation pour gélules

HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	25 mg
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	25 mg
HECT Verveine citronnée (<i>Lippia citriodora</i>).....	25 mg
Excipient q.s.p. 1 gélule n° 2 soit 100 gélules	

- Adulte : 2 gélules avant le déjeuner + 2 gélules avant le dîner, pendant 1 mois.

Bain relaxant anti-stress (Les Bains aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Citrus sinensis*, *Myrtus communis*, *Citrus reticulata*, *Citrus aurantium bigaradia*, *Chamaemelum nobilis*...
Pour dénouer les tensions physiques et nerveuses. Calme et favorise le sommeil.

- Adulte : versez 3 à 4 bouchons pour un bain (volume 100 à 150 litres d'eau), 2 ou 3 fois par semaine, pendant 3 semaines.

Gel relaxation (Les Gels aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Lavandula hybrida*, *Rosmarinus officinalis*, *Citrus sinensis*, *Origanum majorana*, *Cinnamomum camphora cineol*...
Pour faciliter la détente, la relaxation et le sommeil. Équilibrant nerveux.

- Adulte : appliquez une noix de gel le long de la colonne vertébrale

ou, si vous êtes seul, en haut et en bas de la colonne vertébrale. 1 ou 2 fois par jour, selon disponibilité, pendant 3 semaines.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Escholtzia Californica TM (teinture-mère) : 1 flacon de 125 ml

Pour son action sédatrice et anti-spasmodique.

- Adulte : 50 gouttes 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Bioptimum Stress®

Ce complexe, à base de magnésium et de vitamines du groupe B, nourrit les nerfs. Ce qui permet de mieux résister au stress.

- Adulte : 2 comprimés après le petit déjeuner et 2 comprimés après le dîner, pendant 3 semaines.
- Enfant de 6 à 10 ans : 1 comprimé après le petit déjeuner et 2 comprimés après le dîner, pendant 3 semaines.

Vous commencerez à sentir une amélioration au bout de 8 jours.

10 huiles
Indispensables
(voir p. 191)

Surexcitation

Vous (votre enfant ou votre conjoint) ne tenez pas en place. Vos réactions sont disproportionnées. Votre entourage aimerait bien connaître l'emplacement de l'interrupteur afin de vous mettre hors service, car vous épuisez tout le monde.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Angélique racine (<i>Angelica archangelica</i>).....	2 gouttes
HECT Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i> ou <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>Lavandula Angustifolia</i>).....	2 gouttes
HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	2 gouttes

• Adulte : appliquez ce mélange le matin, sur le plexus solaire ; le soir, sur la voûte plantaire. Pendant 3 semaines.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	1 ml
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobilis</i>).....	0,5ml
HECT Romarin à verbénone (<i>Rosmaninus officinalis CT verbenone</i>).....	0,5 ml
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>).....	0,5 ml
HECT Myrrhe (<i>Commiphora myrrha</i>).....	0,3 ml
HV vierge de noisette.....	3 ml
HV vierge de millerpertuis q.s.p.	15 ml

• Enfant de plus de 3 ans : 4 gouttes du mélange sur la voûte plantaire ou sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale 3 fois par jour, pendant 15 jours.

Mélange pour diffuseur : Zen®

Principaux composants actifs : cèdre, bois de rose, santal.
Le cèdre est décontractant, le bois de rose freine le surmenage, le santal calme les nerfs et la senteur exotique permet l'évasion, la détente.

• Enfant/adulte : faites diffuser 2 ou 3 fois par jour, pendant 20 minutes. Pendant 3 semaines.

Bain relaxant anti-stress (Les Bains aromatiques Purissimes®)

Principaux composants actifs : *Citrus sinensis*, *Myrtus communis*, *Citrus reticulata*, *Citrus aurantium bigaradia*, *Chamaemelum nobilis*...

Pour dénouer les tensions physiques et nerveuses. Calme et favorise le sommeil.

• Enfant/adulte : versez 3 à 4 bouchons pour un bain (volume 100 à 150 litres d'eau). 2 ou 3 fois par semaine, pendant 3 semaines.

Vous observerez une amélioration au bout de 3 jours.

Surmenage intellectuel

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (<i>Origanum majorana</i>).....	2 gouttes
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>).....	2 gouttes
HECT Mandarine (<i>Citrus reticulata</i>).....	1 goutte

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

Préparation pour gélules

HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>).....	50 mg
HECT Thym vulgaire à thujanol (<i>Thymus vulgaris thujanoliferum</i>).....	25 mg
Excipient q.s.p.	1 gélule n° 2 soit 60 gélules

• Adulte : 1 gélule 3 fois par jour, pendant 20 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Kalium phosphoricum 5 CH

Pour lutter contre la fatigue cérébrale après surmenage.

- 5 granules matin et soir, pendant 15 jours. Puis espacer les prises selon amélioration.

+

COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS

Bioptimum Tonus®

Pour faire le plein de minéraux et de vitamines.

- 2 comprimés après le petit déjeuner, pendant 15 jours.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 15 jours. Si les symptômes persistent au bout d'un mois, consultez votre médecin traitant ou changez votre rythme de travail.

Syndrome prémenstruel

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ciste (<i>Cistus ladaniferus</i>)	3 ml
HECT Cyprès toujours vert (<i>Cupressus sempervirens</i>)	3 ml
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	3 ml
HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>)	5 ml
Gel neutre ou huile végétale q.s.p.	100 ml

- Appliquer 1 noix du gel sur le bas du ventre matin et soir pendant 20 jours.

Préparation pour ovules

HECT Ciste (<i>Cistus ladaniferus</i>)	100 mg
HECT Cyprès toujours vert (<i>Cupressus sempervirens</i>)	50 mg
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>)	50 mg
HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>)	50 mg
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	25 mg
Whitepsol q.s.p. 1 ovule (4 gr) soit 12 ovules	

- 1 ovule le soir dans la 2^e partie du cycle.

+

HOMÉOPATHIE

Au 15^e jour du cycle :

Folliculinum 15 CH

- 1 dose

Du 15^e jour à l'arrivée des règles (tension des seins) :

Lac caninum 5 CH

- 3 granules, matin et soir.

20^e jour :

Lachesis 9 CH

- 1 dose, le soir au coucher.

21^e jour :

Lachesis 12 CH

- 1 dose, le soir au coucher.

22^e jour :

Lachesis 15 CH

- 1 dose, le soir au coucher.

23^e jour :

Lachesis 30 CH

- 1 dose, le soir au coucher.

La veille des règles :

Senecio 9 CH

- 1 dose.

1^{er} jour des règles :

Magnesia phosphorica 9 CH

- 1 dose.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 2 cycles.

Tendinite

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>)	8 ml
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	1 ml
HECT Gaulthérie couchée (<i>Gaultheria procumbens</i>)	1 ml

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

+

HOMÉOPATHIE

Prendre immédiatement :

Arnica montana 7 CH

- 1 dose.

Ensuite :

Rhus toxicodendron 5 CH

Ruta graveolens 5 CH

Rhamnus californica 5 CH

- 3 granules de chaque, 5 fois par jour, pendant 10 jours.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout d'une semaine.

Torticolis

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

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Lavandin Super (<i>Lavandula hybrida</i>)	3 ml
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	1 ml
HECT Basilic exotique (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>)	3 ml
HECT Romarin camphré (<i>Rosmarinus officinalis CT camphre</i>)	3 ml
HECT Achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i>)	5 ml
Gel neutre ou huile végétale q.s.p.	100 ml

- Enfant/adulte : 3 applications locales par jour.

+

PHYTOTHÉRAPIE

- Enfant/adulte : appliquer en onction légère une pommade à l'Arnica.

+

HOMÉOPATHIE

Arnica montana 15 CH

- 1 dose.

En alternance toutes les heures :

Bryonia 9 CH**Lachnantes tinctoria 7 CH**

- 3 granules.

Suite d'un coup de froid :

Aconitum napellus 15 CH

- 5 granules, 3 à 5 fois par jour.

Au moment des règles :

Actea racemosa 5 CH

- 3 granules 3 à 5 fois par jour.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout de 2 semaines.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Toux

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

Toux sèche

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	1 ml
HECT Cyprès toujours vert (<i>Cupressus sempervirens</i>)	3 ml
HECT Petit grain bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>)	6 ml

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

Mélange d'huiles essentielles

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

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

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Cyprès toujours vert (<i>Cupressus sempervirens</i>)	10 mg	20 mg
HECT Inule odorante (<i>Inula odorata</i>)	10 mg	10 mg
HECT Eucalyptus radié (<i>Eucalyptus radiata</i>)	30 mg	40 mg
HECT Petit grain Bigarade (<i>Citrus aurantium aurantium</i>)	10 mg	30 mg
Excipient q.s.p. 1 suppositoire de 1,2 gr soit 10 suppositoires		

- Bébé et enfant : 1 suppositoire matin et soir selon les besoins.

Toux grasse

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	1 ml
HECT Inule odorante (<i>Inula odorata</i>).....	0,5 ml
HECT Myrte commun à cinéole (<i>Myrtus communis cineoliferum</i>)	3 ml
HECT Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>).....	2 ml
HV Noisette.....	3 ml
Transcutol q.s.p. 15 ml	

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

Préparation pour suppositoires

	Bébé	Enfant
HECT Niaouli (<i>Melaleuca quinquenervia</i>).....	10 mg	10 mg
HECT Inule odorante (<i>Inula odorata</i>).....	5 mg	10 mg
HECT Myrte commun à cinéole (<i>Myrtus communis cineoliferum</i>).....	20 mg	30 mg
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>).....	20 mg	30 mg
Whitepsol q.s.p. 1 suppositoire de 1 gr (bébé) ou 1,2 gr (enfant) soit 24 suppositoires		

- Bébé, enfant : 1 suppositoire, 3 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Toux sèche irritative, sans la moindre expectoration :

Nux vomica 7 CH

Belladonna 5 CH

Sanguinaria 7 CH

- 5 granules de chaque 6 à 8 fois par jour.

Toux provenant d'une irritation du larynx ou de la trachée : ajouter au traitement précédent :

Sambucus nigra 5 CH

Sticta pulmonaria 5 CH

- 3 granules toutes les heures.

Quinte de toux (toux spasmodique) :

Drosera 9 CH

Cuprum metallicum 7 CH

- 3 granules, 6 à 8 fois par jour, au moment des quintes.

En cas d'expectoration, ajouter à ces deux remèdes :

Coccus cacti 9 CH

- 3 granules.

Toux grasse avec expectoration :

Mercurius solubilis 7 CH

- 5 granules, 4 fois par jour.

Vous observerez une amélioration au bout de 4 jours.

10 huiles
indispensables
(voir p. 101)

Trac • timidité

Vous avez peur de parler en public, ou de rencontrer des inconnus. Lors d'une simple conversation, vous n'osez pas prendre la parole. Les lieux publics vous mettent mal à l'aise.

Votre enfant n'ose pas prendre la parole en classe, ou poser des questions lorsqu'il n'a pas compris.

Commencez 3 semaines avant l'événement générateur de stress (examen, exposé, conférence), quand cela est possible.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

Préparation pour 1 flacon de 20 ml :

HECT Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>).....	10 ml
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>).....	10 ml

• Adulte : appliquez 3 gouttes de cette préparation sur le plexus et faites pénétrer le produit en massant du bout des doigts, 3 fois par jour, pendant 1 semaine avant l'événement.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>).....	10 ml
HECT Ravensare aromatique (<i>Ravensara aromatica</i>).....	10 ml
HV Calophylle inophylle.....	20 ml

• Enfant : appliquez 3 gouttes de cette préparation sur le plexus et faites pénétrer le produit en massant du bout des doigts, 3 fois par jour, pendant 1 semaine avant l'événement.

Hydrolat de Néoli (*Citrus aurantium aurantium*)

• Adulte : 1 cuillère à soupe d'hydrolat pur ou dilué dans de l'eau, le matin et l'après-midi, pendant les 15 jours précédant l'événement.

• Enfant : 1 cuillère à café d'hydrolat pur ou dilué dans de l'eau, le matin et l'après-midi, pendant les 15 jours précédant l'événement.

+

HOMÉOPATHIE

Pour lutter contre le trac et l'anticipation négative :

Gelsemium sempervirens 15 CH

- 1 dose la veille de l'événement.
- 1 dose 15 min avant l'événement.

Pour s'ouvrir aux autres, si vous êtes du genre « boudeur » :

Natrum muriaticum 9 CH

- 5 granules le matin, pendant les 3 semaines précédant l'événement.

Si vous êtes une personne timide et rougissante :

Pulsatilla 9 CH

- 3 granules dans la matinée, pendant deux semaines.

Vous observerez une amélioration au bout de 3 semaines.

Transpiration excessive

Vous avez les mains moites et transpirez des pieds ou des aisselles. Plusieurs causes sont envisageables : glandulaire, déséquilibre alimentaire, excès de thé ou café, stress [émotionnel ou professionnel].

AROMATHÉRAPIE

Préparation pour crème

HECT Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>).....	0,5 ml
HECT Saugue officinale petite feuille (<i>Salvia officinalis</i>).....	2,5 ml
HECT Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum CV Egypte</i>).....	1,5 ml
HECT Ciste (<i>Cistus ladaniferus</i>).....	1 ml
Crème cetylique, par exemple, q.s.p.	50 ml

- Adulte : appliquez cette crème sur les zones concernées, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Préparation pour gélules

HECT Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis CT verbenone*).....25 mg
 HECT Sauge officinale petite feuille (*Salvia officinalis*).....25 mg
 HECT Palmarosa (*Cymbopogon martinii*).....25 mg
 Excipient q.s.p. 1 gélule n° 2 soit 50 gélules

- Adulte : 1 gélule 3 fois par jour, pendant 15 jours.

Hydrolat de Sauge officinale (*Salvia officinalis*)

- Enfant : 1 cuillère à soupe d'hydrolat pur ou dilué dans de l'eau, 2 fois par jour, pendant 3 semaines. Consultez également un médecin.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Bain de pieds ou de mains

- Enfant/adulte : amenez à ébullition 50 g de sauge pour 1/2 litre d'eau. Laissez infuser 10 min. Faites 1 à 2 bains (10 min à chaque fois) par jour. Séchez-vous bien et talquez à la poudre de lycopode.

+

HOMÉOPATHIE

Colcarea carbonica 7 CH

- 5 granules, 3 fois par jour.

Transpiration au moindre exercice :

China 7 CH

- 5 granules, 3 fois par jour.

Après une frayeur :

Opium 9 CH

- 5 granules, 3 fois par jour.

À la ménopause :

Pilocarpus 7 CH

- 5 granules, 3 fois par jour.

Avec mauvaise odeur :

Mercurius solubilis 7 CH

- 5 granules, 3 fois par jour.

Avec mauvaise odeur sous les bras :

Sepia 9 CH

- 5 granules, 3 fois par jour.

Avec mauvaise odeur du corps :

Thuya 9 CH

- 5 granules, 3 fois par jour.

Avec mauvaise odeur des pieds :

Silicea 9 CH

- 5 granules, 3 fois par jour.

10 huiles
indispensables
(voir p. 191)

Troubles digestifs

Malgré tous les traitements que vous avez essayés, ces troubles reviennent sans arrêt, sans que votre médecin ne détecte de cause particulière. Il s'agit probablement de manifestations du stress. Voir aussi Colite p. 51 et Gastrite p. 84.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Basilic tropical (<i>Ocimum basilicum thyrsoiflorum</i>).....	2 gouttes
HECT Citron jaune (<i>Citrus limonum</i>).....	2 gouttes
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	1 goutte

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

ou

Gélules de Basilic exotique (*Ocimum basilicum thyrsoiflorum*)

à 50 mg

- Adulte : 1 gélule avant chacun des 3 repas, pendant 15 jours.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	1 goutte
HECT Mélisse (<i>Melissa officinalis</i>)	1 goutte
HECT Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	1 goutte

- Enfant : sur 1/2 sucre, avant le déjeuner et le dîner, pendant 15 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Pour lutter contre les troubles intestinaux :

Nux vomica 5 CH

- 5 granules avant chacun des 3 repas, pendant 1 semaine.

Pour stimuler la vésicule biliaire :

Lycopodium clavatum 7 CH

- 5 granules vers 18 h, pendant 1 semaine.

Vous commencerez à sentir un mieux au bout d'une semaine.

Urticaire

L'urticaire est une affection cutanée qui peut être aiguë ou chronique. Elle se traduit par un gonflement de la peau (œdème) accompagné souvent de démangeaisons et parfois de vésicules. Lorsqu'elle se produit au niveau de la gorge, elle peut entraîner un état d'asphyxie (œdème de Quincke).

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Géranium rosat (<i>Pelargonium asperum CV Egypte</i>)	2 gouttes
HECT Lavande vraie (<i>Lavandula vera</i> ou <i>Lavandula officinalis</i> ou <i>Lavandula angustifolia</i>).....	3 gouttes
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobile</i>)	1 goutte
HECT Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>)	1 goutte
HV Calendula.....	3 gouttes

- Adulte : 3 à 6 gouttes du mélange en application locale, 3 fois par jour jusqu'à amélioration franche.

Mélange d'huiles essentielles

HECT Eucalyptus citronné (<i>Eucalyptus citriodora</i>)	0,5 ml
HECT Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	0,5 ml
HECT Camomille noble (<i>Chamaemelum nobile</i>)	1 ml
HECT Tanaisie annuelle bleue (<i>Tanacetum annuum</i>).....	0,5 ml
HECT Pétasite officinal (<i>Petasites officinalis</i>).....	0,5 ml
Talc q.s.p.	100 gr

- Bébé et enfant : 1 application locale, 3 à 4 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.

+

HOMÉOPATHIE

Prendre immédiatement :

Histaminum 9 CH

- 1 dose.

Une demi-heure après :

Urtica urens 5 CH

Fragaria 5 CH

- 3 granules.

Une heure après :

Poumon histamine 15 CH

- 1 dose.

Si une amélioration très nette n'est pas apparue en deux heures :

Urtica urens 7 CH

Histaminum 7 CH

- 3 granules tous les quarts d'heure.

Urticaire géant :

Apis mellifica 15 CH

- 1 dose, 3 fois par jour.

Physalis 5 CH

- 3 granules, 3 fois par jour.

Vous observerez une amélioration au bout de 2 jours.

Varicelle (démangeaisons)

Maladie infantile classique, plus grave chez l'adulte.

AROMATHÉRAPIE

Mélange d'huiles essentielles

HECT Ciste ladanifère à pinède (<i>Cistus ladaniferus pinède</i>).....	1 ml
HECT Ravensara aromatique (<i>Ravensara aromatica sonnerat</i>)	3 ml
HECT Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>).....	0,5 ml
HECT Melaleuca ou Tea-Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>).....	1,5 ml
Transcutol q.s.p.	15 ml

- Bébé : appliquez 6 gouttes du mélange sur le thorax, 3 fois par jour, pendant 7 jours.
- Enfant : appliquez 8 gouttes du mélange sur le thorax, 3 à 4 fois par jour, pendant 7 jours.
- Adulte : appliquez 10 gouttes du mélange sur le thorax, 3 à 4 fois par jour, pendant 7 jours.

+

PHYTOTHÉRAPIE

Tilleul (*Tilia timentosa*) TM (teinture-mère) : 1 flacon de 125 ml

- Adulte : 100 gouttes dans 1 verre d'eau, matin et soir.

HOMÉOPATHIE

Au début :

Rhus toxicodendron 15 CH

Poumon histamine 15 CH

- 3 granules en alternance toutes les 2 heures.

Stade de croûtes :

Mezereum 5 CH

Antimonium tartaricum 9 CH

- 3 granules de chaque, 2 fois par jour.



Annexes

Où trouver les préparations citées ?

Laboratoire de Combe d'Ase

13, allée des Genêts

Plan Roman

04200 Sisteron en Provence

Tél. : 33 (0)4 92 62 07 27

Fax : 33 (0)4 92 62 04 36

Email : combedase@wanadoo.fr

Hydrolat d'algues (*Fucus-Laminaria*), Bain relaxant anti-stress (Les Bains aromatiques Purissimes®), Bain stimulant énergétique (Les Bains aromatiques Purissimes®), Gel relaxation (Les Gels aromatiques Purissimes®), hydrolat de Géranium rosat (*Pelargonium asperum CV Egypte*), hydrolat de Néroli (*Citrus aurantium aurantium*), hydrolat de Passiflore, hydrolat de Reine des Prés, hydrolat de Saugue officinale (*Salvia officinalis*).

Laboratoire Aromalia

Dépôt 35

33, rue de la Gare

35120 La Boussac

Tél. : 02 99 80 00 16

Fax : 02 99 80 19 02

Email : aromalia35@aol.com

Aroma Derm N° 1, Aromaderm N° 8, Aroma Nutrient N°2, *Chrysanthemum parthenium* (290 mg), Complexe d'huiles essentielles Acné (réf. 204), Complexe huiles essentielles Eczéma (réf. 215), Complexe huiles essentielles Psoriasis (réf. 213), Complexe huiles essentielles Zona (réf. 216), Gelée royale (250 mg), *Ginkgo biloba* (280 mg), *Griffonia simplicifolia* (300 mg), *Guarana* (390 mg), Mélange pour diffuseur : Bora Bora®, Mélange pour diffuseur : Dynamique®, Mélange pour diffuseur : Zen®, Périlla huile complète SUZI OMEGA 3+ (formule Pierre Franchommel), Pollen (330 mg), *Tribulus terrestris* (400 mg), Vitamine B6 1 mg.

La trousse de vacances

Attention : conserver les huiles essentielles à l'abri de la chaleur et de la lumière, dans des flacons en verre, hors de portée des enfants.

Bleus, bosses

Lavandin Super (*Lavandula hybrida*)

Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

Laurier noble (*Laurus nobilis*)

Piqûres d'insectes

Lavande aspic (*Lavandula latifolia*)

Melaleuca ou Tea-Tree (*Melaleuca alternifolia*)

Géranium rosat (*Pelargonium asperum* CV Egypte)

Mal des transports

Angélique racine (*Angelica archangelica*)

Basilic exotique (*Ocimum basilicum thyrsoiflorum*)

Mandarine (*Citrus reticulata*)

Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Troubles digestifs

Basilic exotique (*Ocimum basilicum thyrsoiflorum*)

Citron jaune (*Citrus limonum*)

Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Paludisme (prévention)

Ajowan (*Trachyspermum ammi*)

Bois de rose (*Aniba rosaedora*)

Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

Eucalyptus à fleurs multiples à cryptone (*Eucalyptus polybractea cryptonifera*)

Pour toutes les allergies

Avoir toujours sur soi 3 doses de Apis mellifica 15 CH, à prendre immédiatement en cas de réaction allergique grave, toutes les 10 minutes, en attendant l'arrivée d'un médecin ou pendant le transport à l'hôpital.

Les 10 huiles essentielles indispensables à la maison

1. Basilic exotique (*Ocimum basilicum thyrsiflorum*)

Aérophagie, arthrose, ballonnements, céphalée, colite, concentration (troubles de la), constipation, diarrhées, éructations, flatulences, gastrite, gastro-entérite, mal de tête, mal des transports, mémoire (troubles de la), migraine, nausées, peur des transports, règles douloureuses, renvois, réveil précoce, rhumatismes, torticolis, toux sèche, troubles digestifs.

2. Bois de rose (*Aniba rosaedora*)

Angine, anxiété, aphtes, bronchiolite du nourrisson, constipation, dartres, fièvre, mal blanc, mal de gorge, moustiques (révulsif), paludisme, panaris, peau, pelade, réveil précoce, rhino-pharyngite, rhume, sinusite, sommeil.

3. Camomille noble (*Chamaemelum nobilis*)

Aérophagie, agressivité, allergies, angoisse, ballonnements, caprice, cauchemar, céphalée, colère, colite, démangeaisons, dents (douleurs de), flatulences, gastrite, gastro-entérite, haleine, hyperactivité, irritabilité, lidibo (baisse de), mal de tête, mal des transports, migraine, nausées, oppression (sensation d'), panique, prurit, sexualité, sommeil, surexcitation, urticaire.

4. Estragon (*Artemisia dracunculus*)

Aérophagie, allergies, ballonnements, colite, constipation, démangeaisons, diarrhées, éructations, flatulences, gastrite, gastro-entérite, haleine (mauvaise), hoquet, mal des transports, migraine, nausées, prurits, règles douloureuses, renvois, torticolis, toux sèche, troubles digestifs, urticaire.

5. Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

Allergies, araignée (révulsif), colite, démangeaisons, douleurs musculaires, gastro-entérite, lumbago, mal de dos, moustiques (révulsif), otites, paludisme, piqûre d'araignée, piqûre de moustiques, prurits, sciatique, syndrome prémenstruel, tendinite, urticaire.

6. Géranium rosat (*Pelargonium asperum* CV Egypte)

Allergies, anxiété, jambes lourdes, migraine, moustiques (révulsif), nervosité, piqûre d'abeille, piqûre de guêpe, piqûre d'araignée, piqûre de moustique, piqûre de puce, piqûre de scorpion, rhume des foins, transpiration excessive, urticaire.

7. Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

Acouphènes, bleus, bosses, bourdonnements d'oreille, cholestérol, contusion, démangeaisons, dents (douleurs de), hématome, jambes lourdes, ménopause (troubles de la), otites, piqûre de guêpe, piqûre de méduse, piqûre de scorpion, prurits.

8. Marjolaine des jardins ou marjolaine à coquille (*Origanum majorana*)

Acouphènes, agressivité, anosmie, bourdonnements d'oreille, caprice, cauchemar, colère, énurésie, fatigue nerveuse, hoquet, hyperactivité, irritabilité, migraine, nausées, nervosité, odorat (perte d'), oppression (sensation d'), panique, réveil nocturne, sommeil, surexcitation, surmenage intellectuel, toux sèche.

9. Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Aérophagie, arthrose, ballonnements, céphalée, concentration (troubles de la), démangeaisons, dents (douleurs des), diarrhées, douleurs musculaires, échec scolaire ou professionnel, émotivité, fatigue physique, flatulences, gastrite, haleine, jambes lourdes, libido (baisse de), mal de tête, mal des transports, mémoire (troubles de la), ménopause (troubles de la), migraine, nausées, prurits, rhumatismes, rhume des foins, rhume, sexualité, sinusite, surmenage intellectuel, syndrome prémenstruel, tendinite, troubles digestifs.

10. Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*)

Acouphènes, bourdonnements d'oreille, caprice, cauchemar, colère, déprime, douleurs musculaires, émotivité, fatigue nerveuse, insomnie, irritabilité, migraine, nausées, palpitations, règles douloureuses, réveil nocturne, sommeil, stress permanent, surmenage intellectuel, toux sèche.

Index des huiles essentielles utilisées

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)
Torticolis, 171

Ajowan (*Trachyspermum ammi*)
Gale, 83
Lumbago, 99
Mal de dos, 99
Paludisme (prévention), 129
Sciatique, 99

Angélique racine (*Angelica archangelica*)
Cauchemar, 158
Concentration (troubles de la), 52
Émotivité, 72
Nervosité, 121
Sommeil, 158
Surexcitation, 166

Anis étoilé ou Badiane (*Illicium verum*)
Colite, 51
Gastro-entérite, 86
Haleine (mauvaise), 90
Ménopause (troubles de la), 111

Anis vert (*Pimpinella anisum*)
Règles douloureuses, 140

Basilic exotique (*Ocimum basilicum thyrsoiflorum*)
Aérophagie, 32
Arthrose, 146
Ballonnements, 32
Céphalée, 105
Colite, 51
Concentration (troubles de la), 52
Constipation, 54

Diarrhée, 66
 Érucations, 142
 Flatulences, 32
 Gastrite, 84
 Gastro-entérite, 86
 Mal de tête, 105
 Mal des transports, 107
 Mémoire (troubles de la), 109
 Migraine, 114
 Nausées, 118
 Règles douloureuses, 140
 Renvois, 142
 Rhumatismes, 146
 Torticolis, 171
 Toux sèche, 173
 Troubles digestifs, 180

Bois de rose (*Aniba rosaedora*)

Angine, 101
 Anxiété, 39
 Aptides, 40
 Bronchiolite du nourrisson, 44
 Constipation, 54
 Dartres, 56
 Fièvre, 81
 Mal blanc, 130
 Mal de gorge, 101
 Moustiques (révulsif), 136
 Paludisme (prévention), 129
 Panaris, 130
 Peau, 133
 Pelade, 133
 Réveil précoce, 158
 Rhino-pharyngite, 101
 Rhume, 149
 Sinusite, 155
 Sommeil, 158

Bois de Siam (*Fokienia hodginsii*)

Libido (baisse de), 154
 Sexualité, 154

Bouleau jaune (*Betula alleghaniensis*)

Douleurs musculaires, 69

Camomille noble (*Chamaemelum nobile*)

Aérophagie, 32
 Agressivité, 34
 Allergies, 35
 Angoisse, 38
 Ballonnements, 32
 Caprice, 48
 Cauchemar, 158
 Céphalée, 105
 Colère, 48
 Colite, 51
 Démangeaisons, 57
 Dents (douleurs de), 59
 Flatulences, 32
 Gastrite, 84
 Gastro-entérite, 86
 Haleine (mauvaise), 90
 Hyperactivité, 94
 Irritabilité, 95
 Libido (baisse de), 154
 Mal de tête, 105
 Mal des transports, 107
 Migraine, 114
 Nausées, 118
 Oppression (sensation d'), 123
 Panique, 132
 Prurits, 57
 Sexualité, 154
 Sommeil, 158
 Surexcitation, 166
 Urticaire, 181

Cannelle de Ceylan écorce (*Cinnamomum verum*)

Colite, 51
Diarrhée, 66
Gastro-entérite, 86

Cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*)

Libido (baisse de), 154
Sexualité, 154

Carotte (*Daucus carota*)

Aérophagie, 32
Ballonnements, 32
Diarrhée, 66
Flatulences, 32
Gastrite, 84
Haleine (mauvaise), 90
Nausées, 118

Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*)

Rhume des foins, 152
Syndrome prémenstruel, 168
Transpiration excessive, 177

Ciste ladanifère à pinène (*Cistus ladaniferus pineniferum*)

Varicelle, 183

Citron jaune (*Citrus limonum*)

Déprime, 63
Nausées, 118
Troubles digestifs, 180

Citronnelle de Ceylan (*Cymbopogon nardus*)

Nervosité, 121

Citronnelle de Java (*Cymbopogon winterianus*)

Araignée (révulsif), 137

Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*)

Angine, 101
Aphtes, 40

Dents (douleurs de), 59
Diarrhée, 66
Gale, 83
Grippe, 88
Mal de gorge, 101
Mémoire (troubles de la), 109
Moustiques (révulsif), 136
Pédiculose, 139
Poux, 139

Coriandre douce (*Coriandrum sativum*)

Gastrite, 84

Cumin (*Cuminum cyminum*)

Aérophagie, 32
Ballonnements, 32
Flatulences, 32

Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*)

Bleu, 42
Bosse, 42
Contusion, 42
Énurésie, 74
Hématome, 42
Jambes lourdes, 97
Ménopause (troubles de la), 111
Migraine, 114
Syndrome prémenstruel, 168
Toux sèche, 173

Épinette noire (*Picea mariana*)

Fatigue physique, 75

Estragon (*Artemisia dracunculus*)

Aérophagie, 32
Allergies, 35
Ballonnements, 32
Colite, 51
Constipation, 54
Démangeaisons, 57
Diarrhée, 66

Éructations, 142
 Flatulences, 32
 Gastrite, 84
 Gastro-entérite, 86
 Haleine (mauvaise), 90
 Hoquet, 92
 Mal des transports, 107
 Migraine, 114
 Nausées, 118
 Prurits, 57
 Règles douloureuses, 140
 Renvois, 142
 Torticolis, 171
 Toux sèche, 173
 Troubles digestifs, 180
 Urticaire, 181

Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

Allergies, 35
 Araignée (révulsif), 137
 Colite, 51
 Démangeaisons, 57
 Douleurs musculaires, 69
 Gastro-entérite, 86
 Lumbago, 99
 Mal de dos, 99
 Moustiques (révulsif), 136
 Otites, 124
 Paludisme (prévention), 129
 Piqûre d'araignée, 136
 Piqûre de moustique, 136
 Prurits, 57
 Sciatique, 99
 Syndrome prémenstruel, 168
 Tendinite, 170
 Urticaire, 181

**Eucalyptus à fleurs multiples à cryptone
 (*Eucalyptus polybractea cryptonifera*)**

Paludisme (prévention), 129

Eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives*)

Acné, 31
 Douleurs musculaires, 69
 Sinusite, 155

**Eucalyptus mentholé à pipéritone
 (*Eucalyptus dives piperitoniferum*)**

Arthrose, 146
 Rhumatismes, 146

Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Angine, 101
 Fièvre, 81
 Grippe, 88
 Otites, 124
 Mal de gorge, 101
 Rhino-pharyngite, 143
 Rhume, 149
 Rhume des foins, 152
 Toux sèche, 173

Fenouil doux (*Foeniculum vulgare dulce*)

Aérophagie, 32
 Ballonnements, 32
 Colite, 51
 Éructations, 142
 Flatulences, 32
 Gastrite, 84
 Gastro-entérite, 86
 Haleine (mauvaise), 90
 Nausées, 118
 Renvois, 142

Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*)

Colite, 51
 Douleurs musculaires, 69
 Fièvre, 81
 Gastro-entérite, 86
 Lumbago, 99
 Mal de dos, 99
 Otites, 124

Sciatique, 99
Tendinite, 170

Genévrier commun (*Juniperus communis*)

Arthrose, 146
Douleurs musculaires, 69
Gastrite, 84
Rhumatismes, 146

Géranium rosat (*Pelargonium asperum* CV Egypte)

Allergies, 35
Anxiété, 39
Jambes lourdes, 97
Migraine, 114
Moustiques (révulsif), 136
Nervosité, 121
Piqûre d'abeille, 136
Piqûre d'araignée, 136
Piqûre de guêpe, 136
Piqûre de moustique, 136
Piqûre de puce, 136
Piqûre de scorpion, 137
Rhume des foins, 152
Transpiration excessive, 177
Urticaire, 181

Gingembre (*Zingiber officinalis*)

Constipation, 54
Libido (baisse de), 154
Sexualité, 154

Helichryse italienne (*Helichrysum italicum*)

Acouphènes, 43
Bleu, 42
Bosse, 42
Bourdonnements d'oreille, 43
Cholestérol, 50
Contusion, 42
Démangeaisons, 57
Dents (douleurs de), 59
Hématome, 42

Jambes lourdes, 97
Ménopause (troubles de la), 111
Otites, 124
Piqûre de guêpe, 136
Piqûre de méduse, 136
Piqûre de scorpion, 137
Prurits, 57

Hysope couchée (*Hyssopus officinalis decumbens*)

Bronchiolite du nourrisson, 44

Inule odorante (*Inula odorata*)

Bronchiolite du nourrisson, 44
Rhume, 149
Sinusite, 155
Toux grasse, 174
Toux sèche, 173

Khella (*Ammi visnaga*)

Bronchiolite du nourrisson, 44

Laurier noble (*Laurus nobilis*)

Aphtes, 40
Bleu, 42
Bosse, 42
Contusion, 42
Dents (douleurs de), 59
Émotivité, 72
Grippe, 88
Hématome, 42
Lumbago, 99
Mal blanc, 130
Mal de dos, 99
Panaris, 130
Sciatique, 99

Lavande aspic (*Lavandula latifolia*)

Acné, 31
 Aphtes, 40
 Piqûre d'abeille, 136
 Piqûre d'araignée, 136
 Piqûre de guêpe, 136
 Piqûre de méduse, 137
 Piqûre de moustique, 136
 Piqûre de puce, 136
 Piqûre de scorpion, 137

Lavande officinale (*Lavandula officinalis*)

Allergies, 35
 Caprice, 48
 Colère, 48
 Hyperactivité, 94
 Insomnie, 158
 Mal blanc, 130
 Migraine, 114
 Nausées, 118
 Oppression (sensation d'), 123
 Otites, 124
 Panaris, 130
 Prurits, 57

Lavande vraie (*Lavandula vera* ou *Lavandula officinalis* ou *Lavandula angustifolia*)

Allergies, 35
 Angoisse, 38
 Anxiété, 39
 Dartres, 56
 Démangeaisons, 57
 Insomnie, 158
 Migraine, 114
 Oppression (sensation d'), 123
 Otites, 124
 Sommeil, 158
 Surexcitation, 166
 Urticaire, 181

Lavandin Super (*Lavandula hybrida*)

Bleu, 42
 Bosse, 42
 Céphalée, 105
 Colite, 51
 Contusion, 42
 Déprime, 63
 Émotivité, 72
 Gastro-entérite, 86
 Hématome, 42
 Lumbago, 99
 Mal de dos, 99
 Mal de tête, 105
 Nervosité, 121
 Palpitations, 127
 Pédiculose, 139
 Poux, 139
 Règles douloureuses, 140
 Réveil nocturne, 158
 Réveil précoce, 158
 Sciatique, 99
 Sommeil, 158
 Torticolis, 171

Lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*)

Jambes lourdes, 97
 Ménopause (troubles de la), 111

Mandarine (*Citrus reticulata*)

Caprice, 48
 Colère, 48
 Déprime, 63
 Difficultés d'endormissement, 158
 Fatigue nerveuse, 75
 Irritabilité, 95
 Nausées, 118
 Réveil précoce, 158
 Sommeil, 158
 Stress permanent, 164
 Surexcitation, 166
 Surmenage intellectuel, 167

Marjolaine des jardins ou Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*)

Acouphènes, 43
 Agressivité, 34
 Anosmie, 135
 Bourdonnements d'oreille, 43
 Caprice, 48
 Cauchemar, 158
 Colère, 48
 Énurésie, 74
 Fatigue nerveuse, 75
 Hoquet, 92
 Hyperactivité, 94
 Irritabilité, 95
 Migraine, 114
 Nausées, 118
 Nervosité, 121
 Odorat (perte de), 135
 Oppression (sensation d'), 123
 Panique, 132
 Réveil nocturne, 158
 Sommeil, 158
 Surexcitation, 166
 Surmenage intellectuel, 167
 Toux sèche, 173

Mélisse (*Melissa officinalis*)

Oppression (sensation d'), 123
 Réveil nocturne, 158
 Sommeil, 158
 Troubles digestifs, 180

Menthe citronnée (*Mentha citriodora*)

Angine, 101
 Mal de gorge, 101

Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Aérophagie, 32
 Arthrose, 146
 Ballonnements, 32
 Céphalée, 105
 Concentration (troubles de la), 52

Démangeaisons, 57
 Dents (douleurs de), 59
 Diarrhée, 66
 Douleurs musculaires, 69
 Échec scolaire ou professionnel, 71
 Émotivité, 72
 Fatigue physique, 78
 Flatulences, 32
 Gastrite, 84
 Haleine (mauvaise), 90
 Jambes lourdes, 97
 Libido (baisse de), 154
 Mal de tête, 105
 Mal des transports, 107
 Mémoire (troubles de la), 109
 Ménopause (troubles de la), 111
 Migraine, 114
 Nausées, 118
 Prurits, 57
 Rhumatismes, 146
 Rhume, 149
 Rhume des foins, 152
 Sexualité, 154
 Sinusite, 155
 Surmenage intellectuel, 167
 Syndrome prémenstruel, 168
 Tendinite, 170
 Troubles digestifs, 180

Monarde fistuleuse (*Monarda fistulosa*)

Rhino-pharyngite, 143

Muscade Noix (*Myristica fragrans*)

Échec scolaire ou professionnel, 71

Muscadier (*Myristica fragrans*)

Dents (douleurs de), 59

Myrrhe (*Commiphora myrrha*)

Surexcitation, 166

Myrrhe amère (*Commiphora molmol*)

Énurésie, 74

Myrte commun à cinéole (*Myrtus communis cineoliferum*)

Aphtes, 40

Bronchite aiguë, 46

Fièvre, 81

Rhume, 149

Sinusite, 155

Toux grasse, 174

Myrte rouge à cinéol (*Myrtus communis*)

Difficultés d'endormissement, 158

Sommeil, 158

Nard de l'Himalaya (*Nardostachys jatamansi*)

Anosmie, 135

Odorat (perte de), 135

Néoli (*Citrus aurantium aurantium*)

Céphalée, 105

Hyperactivité, 94

Mal de tête, 105

Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

Angine, 101

Fièvre, 81

Grippe, 88

Jambes lourdes, 97

Mal de gorge, 101

Ménopause (troubles de la), 111

Otites, 124

Rhume, 149

Rhume des foins, 152

Syndrome prémenstruel, 168

Toux grasse, 174

Origan vert de Grèce (*Origanum heracleoticum*)

Diarrhée, 66

Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

Allergies, 35

Angine, 101

Bronchite aiguë, 46

Dartres, 56

Diarrhée, 66

Mal de gorge, 101

Peau, 133

Pelade, 133

Sinusite, 155

Transpiration excessive, 177

Urticaire, 181

Varicelle, 183

Persil frisé (*Petroselinum crispum*)

Arthrose, 146

Rhumatismes, 146

Pétasite officinal (*Petasites officinalis*)

Allergies, 35

Démangeaisons, 37

Prurits, 37

Urticaire, 181

Petit grain bigarade (*Citrus aurantium aurantium*)

Acouphènes, 43

Bourdonnements d'oreille, 43

Caprice, 48

Cauchemar, 158

Colère, 48

Déprime, 63

Douleurs musculaires, 69

Émotivité, 72

Fatigue nerveuse, 75

Insomnie, 158

Irritabilité, 95

Migraine, 114

Nausées, 118

Palpitations, 127

Règles douloureuses, 140

Réveil nocturne, 150

Sommeil, 158
 Stress permanent, 164
 Surmenage intellectuel, 167
 Toux sèche, 173

Pin maritime (oléorésine) (*Pinus pinaster*)

Constipation, 54

Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)

Concentration (troubles de la), 52
 Fatigue physique, 78
 Mémoire (troubles de la), 109

Poivre noir (*Piper nigrum*)

Dents (douleurs de), 59

Ravensare aromatique (*Ravensara aromatica*)

Agressivité, 34
 Angoisse, 38
 Cauchemar, 158
 Déprime, 63
 Difficultés d'endormissement, 158
 Échec scolaire ou professionnel, 71
 Irritabilité, 95
 Mémoire (troubles de la), 109
 Panique, 132
 Réveil précoce, 158
 Sommeil, 158
 Surexcitation, 166
 Timidité, 176
 Trac, 176

Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)

Angine, 101
 Bronchiolite du nourrisson, 44
 Bronchite aiguë, 46
 Fièvre, 81
 Grippe, 88
 Mal de gorge, 101
 Sinusite, 155

Toux grasse, 174
 Varicelle, 183

Romarin officinal à cinéole (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*)

Fatigue physique, 78
 Rhume, 149

Romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis camphoriferum*)

Douleurs musculaires, 69
 Lumbago, 99
 Mal de dos, 99
 Moustiques (révulsif), 136
 Scliatique, 99
 Torticolis, 171

Romarin cinéole (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*)

Acné, 31
 Concentration (troubles de la), 52
 Pédiculose, 139
 Poux, 139

Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis CT verbenone*)

Agressivité, 34
 Anosmie, 135
 Bronchite aiguë, 46
 Cholestérol, 50
 Colite, 51
 Diarrhée, 66
 Gastro-entérite, 86
 Odorat (perte de), 135
 Sinusite, 155
 Surexcitation, 166
 Transpiration excessive, 177

Rose de Damas (*Rosa damascena*)

Oppression (sensation d'), 123

Sapin baumier (*Abies balsamea*)

Sinusite, 155

Sarriette des montagnes (*Satureja montana*)

Dents (douleurs de), 59
 Fatigue physique, 78
 Gastro-entérite, 86

Sauge sclarée (*Salvia sclarea*)

Ménopause (troubles de la), 111
 Règles douloureuses, 140

Sauge officinale (*Salvia officinalis*)

Libido (baisse de), 154
 Mal blanc, 130
 Ménopause (troubles de la), 111
 Panaris, 130
 Sexualité, 154
 Transpiration excessive, 177

Serpolet (*Thymus serpyllum*)

Échec scolaire ou professionnel, 71

Tanaisie annuelle (*Tanacetum annuum*)

Allergies, 35
 Bronchiolite du nourrisson, 44
 Démangeaisons, 57
 Douleurs musculaires, 69
 Otites, 124
 Piqûre d'araignée, 136
 Piqûre de moustique, 136
 Prurits, 57
 Urticaire, 181

Tea-Tree ou Melaleuca ou Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Acné, 31
 Angine, 101
 Bronchite aiguë, 46
 Dartres, 56
 Fièvre, 81
 Gale, 83
 Mal blanc, 130
 Mal de gorge, 101

Otites, 124
 Panaris, 130
 Piqûre d'abeille, 136
 Piqûre d'araignée, 136
 Piqûre de guêpe, 136
 Piqûre de moustique, 136
 Piqûre de puce, 136
 Piqûre de scorpion, 137
 Rhino-pharyngite, 143
 Rhume, 149
 Sinusite, 155
 Varicelle, 183

Térébenthine (*Pinus pinaster*)

Constipation, 54

Thym saturéioïde (*Thymus saturoioides*)

Bronchite aiguë, 46
 Rhume, 149
 Rhume des foins, 152

Thym vulgaire à thujanol (*Thymus vulgaris thujanoliferum*)

Angine, 101
 Mal de gorge, 101
 Rhino-pharyngite, 143
 Sinusite, 155
 Surmenage intellectuel, 167

Thym vulgaire à thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*)

Gale, 83
 Grippe, 88

Valériane officinale (*Valeriana officinalis*)

Caprice, 48
 Colère, 48

Verveine citronnée (*Lippia citriodora*)

Caprice, 48
 Colère, 48
 Difficultés d'endormissement, 158
 Réveil précoce, 158

Sommeil, 158
Stress permanent, 164

Ylang-ylang (*Cananga odorata*)

Caprice, 48
Céphalée, 105
Colère, 48
Dents (douleurs de), 59
Déprime, 63
Libido (baisse de), 154
Lumbago, 99
Mal de dos, 99
Mal de tête, 105
Palpitations, 127
Sciatique, 99
Sexualité, 154
Stress permanent, 164
Timidité, 176
Trac, 176

Zeste de citron (*Citrus limonum*)

Déprime, 63
Haleine (mauvaise), 90

Zeste de mandarine (*Citrus reticulata*)

Hyperactivité, 94

Zeste de pamplemousse (*Citrus paradisi*)

Haleine (mauvaise), 90

Index des petits maux de la vie quotidienne

Acné, 31
Acouphènes
Voir Bourdonnements d'oreille, 43
Aérophagie, 32
Agressivité, 34
Allergies, 35
Angine
Voir Mal de gorge, 101
Angoisse, 38
Anosmie
Voir Perte d'odorat, 135
Anxiété, 39
Aphtes, 40
Arthrite
Voir Rhumatismes, 146
Arthrose
Voir Rhumatismes, 146
Ballonnements
Voir Aérophagie, 32
Bleu, 42
Bosse, 42
Bourdonnements d'oreille, 43
Bronchiolite du nourrisson, 44
Bronchite aiguë, 46
Brûlures d'estomac
Voir Gastrite, 84

Caprice, 48
 Cauchemar
 Voir Sommeil, 158
 Céphalées
 Voir Mal de tête, 105
 Colère, 48
 Cholestérol, 50
 Colites, 51
 Concentration (troubles de la), 52
 Constipation, 54
 Contusion, 42
 Dartres, 56
 Démangeaisons, 57
 Dents (douleurs des), 59
 Déprime, 63
 Diarrhée, 66
 Difficultés d'endormissement
 Voir Sommeil, 158
 Douleurs musculaires, 69
 Échec scolaire ou professionnel, 71
 Eczéma sec
 Voir Peau, 133
 Émotivité, 72
 Énurésie, 74
 Éructations
 Voir Renvois, 142
 Fatigue nerveuse, 75
 Fatigue physique, 78
 Fièvre, 81

Flatulences
 Voir Aérophagie, 32
 Gale, 83
 Gastrite, 84
 Gastro-entérite, 86
 Grippe, 88
 Haleine (mauvaise), 90
 Hématome, 42
 Hoquet, 92
 Hyperactivité, 94
 Insomnie
 Voir Sommeil, 158
 Irritabilité, 95
 Jambes lourdes, 97
 Libido (baisse de)
 Voir Sexualité, 154
 Lumbago
 Voir Mal de dos, 99
 Mal blanc
 Voir Panaris, 130
 Mal de dos, 99
 Mal de gorge, 101
 Mal de tête, 105
 Mal des transports, 107
 Mémoire (troubles de la), 109
 Ménopause (troubles de la), 111
 Migraines, 114
 Nausées, 118
 Nervosité, 121

Oppression (sensation d), 123
 Otites, 124
 Palpitations, 127
 Paludisme (prévention), 129
 Panaris, 130
 Panique, 132
 Peau, 133
 Pédiculose
 Voir Poux de tête, 139
 Pelade
 Voir Peau, 133
 Perte d'odorat, 135
 Pharyngite
 Voir Mal de gorge, 101
 Piqûres d'insectes
 (abeille, araignée, guêpe, moustique, puce, scorpion), 136
 Piqûre de méduse, 136
 Poux de tête, 139
 Prurits, 57
 Psoriasis
 Voir Peau, 133
 Règles douloureuses, 140
 Renvois, 142
 Réveil nocture
 Voir Sommeil, 158
 Réveil précoce
 Voir Sommeil, 158
 Rhino-pharyngite, 143
 Rhumatismes, 146
 Rhume, 149

Rhume des foins, 152
 Sexualité, 154
 Sciatique
 Voir Mal de dos, 99
 Sinusite, 155
 Sommeil, 158
 Stress permanent, 164
 Surexcitation, 166
 Surmenage intellectuel, 167
 Syndrome prémenstruel, 168
 Tendinite, 170
 Timidité, 176
 Torticolis, 171
 Toux, 173
 Trac, 176
 Transpiration excessive, 177
 Troubles digestifs, 180
 Urticair, 181
 Varicelle, 183
 Zona
 Voir Peau, 133

Biographie de l'auteur

Jean-Pierre Willem est chirurgien et anthropologue. Inventeur du concept de la réanimation en ville à l'origine du SAMU (Algérie, 1961), il a été l'assistant du Dr Albert Schweitzer auprès de qui il s'est formé aux « médecines d'ailleurs », ou ethnomédecine (Gabon, 1964).

Homme de terrain, il a parcouru la planète pendant 40 ans et a participé à de très nombreuses actions humanitaires. Il a su se mettre à l'écoute des populations locales, de leur médecine et de leurs traditions grâce auxquelles il a pu enrichir ses connaissances.

Cofondateur de « Médecins sans frontières », fondateur de l'association humanitaire « Les Médecins aux pieds nus », le docteur Jean-Pierre Willem est l'un des pionniers des médecines naturelles. Il est à ce titre rédacteur en chef et éditorialiste de plusieurs revues spécialisées, dont *Pratiques de Santé*. Il est aussi le médecin de plusieurs artistes et champions d'athlétisme.

Dr Jean-Pierre Willem

AROMA FAMILLE

100 petits maux de la vie quotidienne
traités par les huiles essentielles

Face aux nombreux petits problèmes de la vie, l'aromathérapie apporte une nouvelle solution entièrement naturelle.

Pour chaque cause ou chaque symptôme, vous trouverez des solutions adaptées et faciles d'emploi, grâce aux huiles essentielles. Prises sous différentes formes, elles agissent sur l'organisme de façon directe et indirecte, pour faire face aux problèmes tels que :

- rhumes, nez qui coule, toux ;
- piqûres d'insectes, poux, démangeaisons ;
- troubles du sommeil, mal des transports ;
- problèmes de concentration, de mémoire, d'anxiété ;
- troubles de la ménopause et de la sexualité ;
- déprime, manque de motivation, fatigue nerveuse...

Finis les remèdes chimiques et l'usage abusif de médicaments et d'antibiotiques. Quelques gouttes et quelques jours suffiront pour que parents et enfants retrouvent la forme.

Le Dr Jean-Pierre Willem, médecin et chirurgien, est notamment co-fondateur de « Médecins sans frontières », fondateur de l'association humanitaire « Les Médecins aux pieds nus », et initiateur du concept d'ethnomédecine, synthèse entre la médecine occidentale et les thérapeutiques traditionnelles et naturelles des différents pays.

© Colorstock / Getty Images.
Conception graphique : Anne Pelseener.

61 1572 9
ISBN 978-2-226-16867-2
14,50 € TTC



9 782226 168672