

LES HUILES ESSENTIELLES : La trousse à pharmacie familiale



Les coups de soleil



EN MASSAGE

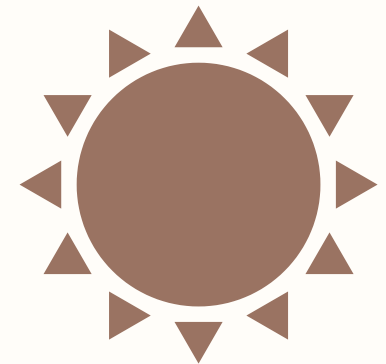
- 10g de lavande
- 5g d'arbre à thé
- 5g de niaouli
- Huile végétale

EN CATAPLASME

- 3 cuillère à soupe de miel liquide
- 20g de lavande
- 10g de niaouli

DANS LE BAIN

- 50g de lavande
- 30g de géranium rosat
- 20g de niaouli



Les piqûres d'insectes

EN MASSAGE

- 1g de lavande fine pure ou de géranium rosat sur la piqûre

EN DIFFUSION

- En prévention : citronnelle, géranium rosat, eucalyptus, basilic

EN COMPRESSES

- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 5g de lavande ou 20g de sauge
- Dans 100ml d'alcool à 60°





Le mal des transports

EN MASSAGE

- 50g de menthe poivrée
- 50g de lavande
- 100ml d'huile de massage

EN INHALATION

- Quelques gouttes de menthe poivrée ou de basilic sur un mouchoir, à respirer fortement

Les coupures et égratignures

EN COMPRESSES

- 100ml d'alcool à 60°
- 50g de lavande
- 30g de citron
- 10g de niaouli
- 10g d'arbre à thé

EN CATAPLASME

- 1 cuillère à soupe de miel
- 5g de lavande



Les crampes

DANS LE BAIN

- 5g chacune de genévrier, cyprès, lavande, lavandin
- Base pour le bain

EN MASSAGE

- 50g de pamplemousse
- 25g de lavande
- 25g de genévrier
- Dans 100ml d'huile de massage



Les courbatures



DANS LE BAIN

- 10g de genévrier
- 5g de ylang-ylang
- 5g de lavandin
- Base pour le bain

EN MASSAGE

- 50g de genévrier
- 20g de cyprès
- 20g de lavande
- 10g de pamplemousse
- Dans 100ml d'huile végétale



Le mal de dos

DANS LE BAIN

- 10g de genévrier
- 20g de lavande
- 10g de camomille
- 10g de ylang-ylang
- 10g de thym
- 3g de térébenthine
- Base pour le bain

EN MASSAGE

- Pareil que pour le bain
- Dans 100ml d'huile de massage

Les raideurs musculaires

DANS LE BAIN

- 10g de genévrier
- 5g de menthe poivrée
- 5g de lavande
- Base pour le bain

EN MASSAGE

- 30g de genévrier
- 30g de lavande
- 20g de lavandin
- 20g de basilic
- Dans 100ml d'huile de massage

EN FRICTIONS

- 50g de menthe poivrée
- 100ml d'alcool camphré





Les règles douloureuses

DANS LE BAIN

- 15g de sauge
- 5g de géranium rosat
- Base pour le bain

EN MASSAGE

- 50g de sauge
- 30g de ylang-ylang
- 20g de géranium rosat
- Dans 100ml d'huile de massage



Les maux de tête

EN COMPRESSES

- 5g de menthe poivrée
- 5g de lavande
- 1/2 verre d'eau

EN MASSAGE

- 50g de menthe poivrée ou camomille
- 50g de lavande
- Dans 100ml d'huile de massage

EN DIFFUSION

- Lavande, lavandin, romarin, eucalyptus, menthe poivrée, basilic

Les maux de dents

EN BAIN DE BOUCHE

- 1 cuillère à soupe de cognac
- 50ml d'eau
- 5g de niaouli
- 5g de clou de girofle

EN CATAPLASME

- Rage de dent : 1g de clou de girofle directement sur la dent malade pour l'anesthésier avant d'aller chez le dentiste



Le rhume des foins

DANS LE BAIN

- 10g de vétiver
- 10g de thym
- Base pour le bain

EN MASSAGE

- 50g d'estragon
- Dans 50ml d'huile de massage

EN INHALATION

- Quelques gouttes d'estragon sur un mouchoir



La couperose

EN MASQUE

- 4 cuillère à soupe de crème fraîche
- 3g de cyprès
- 3g de géranium rosat

EN MASSAGE

- Peau sèche : 50g de citron, 30g de ylang-ylang, 20g de géranium rosat, dans 100ml d'huile de massage
- Peau grasse : 50g de cyprès, 50g de citron, dans 100ml d'huile de massage





Les jambes lourdes

DANS LE BAIN

- 10g de cyprès
- 5g de thym
- 5g de genévrier
- Base pour le bain

EN MASSAGE

- 20g de citron
- 50g de cyprès
- 20g de genévrier
- 10g de géranium rosat
- Dans 100ml d'huile de massage

L'extinction de voix



EN DIFFUSION

- Citron, vétiver, géranium rosat, niaouli, lavande, eucalyptus

EN GARGARISME

- 2g d'arbre à thé
- 2g de géranium rosat
- 1g de citron
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- Dans de l'eau tiède

Crédits

Source : issu du cours
DIAPASONIA, d'après les
ouvrages de Sophie LACOSTE

Images : Canva

