

Huiles essentielles

BIEN-ÊTRE



Pour venir à bout des petits maux du quotidien et soulager

En attendant le rendez-vous chez le médecin, [les huiles essentielles](#) rendent bien des services...

• Aphtes

Mettre 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de **Laurier** sur un coton tige et le passer sur l'aphte, 3 fois par jour.

• Bouffées de chaleur

Prendre 2 gouttes d'huile essentielle de **Sauge Sclarée** sur un sucre 3 fois par jour.

• Brûlure

Mettre 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de **Lavande Aspic** sur la brûlure tous les quarts d'heure pendant 2 heures. Vous n'aurez ni rougeurs ni cloques, ni marques.

• Brûlure d'estomac

Mettre 2 gouttes d'huile essentielle de **Basilic** dans une cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour.

• Déprime

Dans une infusion de thym, mettre 1 cuillère de miel de lavande dans lequel vous aurez mis 1 goutte

d'huile essentielle de **Verveine**. A boire 3 fois par jour.

• Difficulté d'endormissement

Respirer très profondément le flacon ouvert d'huile essentielle de **Camomille Romaine** de 4 à 5 fois.

• Douleurs articulaires

Masser les zones douloureuses avec 2 gouttes d'huile essentielle de **Gaulthérie** 3 fois par jour.

• Douleurs dentaires

Mettre 2 ou 2 gouttes d'huile essentielle de **Girofle** sur un coton tige et le passer sur la gencive, 3 à 4 fois par jour, le temps de prendre rendez-vous chez le dentiste.

• Echymose

Mettre 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'**Hélichryse** et masser 2 à 3 fois par jour, pendant 2 jours et votre bleu disparaîtra.

• Foulure

Mettre 40 gouttes d'huile essentielle d'**Hélichryse** dans 9 ml d'huile d'Arnica et masser la zone douloureuse.

• Grippe

Prendre 2 gouttes d'huile essentielle de **Laurier Noble** sur un sucre 3 fois

par jour pendant 2 jours. A faire fondre doucement.

• Jambes lourdes

Prendre 1 goutte d'huile essentielle de **Cyprès** sur un sucre, à faire fondre lentement.

• Maux de tête

Mettre 1 goutte d'huile essentielle de **Menthe Poivrée** sur les tempes et le front en massages légers.

• Rhume

Respirer 4 à 5 fois profondément le flacon ouvert d'huile essentielle d'**Eucalyptus**. Renouveler 3 fois par jour.

• Stress

Prendre 1 goutte d'huile essentielle de **Marjolaine** sur le plexus solaire et respirer très profondément le flacon ouvert, 5 à 6 fois. On peut mettre aussi 1 goutte d'huile essentielle de **Petit Grain** sur le plexus solaire.

• Toux

Pour une toux **sèche**, prendre 1 goutte d'huile essentielle de **Cyprès** sur un sucre 3 fois par jour.

Pour une toux **grasse**, prendre 1 goutte d'huile essentielle d'**Inule** sur un sucre 3 fois par jour.