

TABLE

AVERTISSEMENT pour l'utilisation des huiles essentielles	3
AVERTISSEMENT pour l'utilisation de ce manuel	5
ABREVIATIONS UTILISÉES	7
LE DIFFUSEUR D'ARÔME	8
FORMULAIRE traitement des maladies par les huiles essentielles (classement par ordre alphabétique)	9
COSMÉTIQUE aux huiles essentielles	36
PRINCIPALES PROPRIÉTÉS des huiles essentielles	38
CONTRE-INDICATIONS	45
APPROCHE SCIENTIFIQUE de l'aromathérapie	46
BIBLIOGRAPHIE	49

illustration de couverture Marie.Fougère

AVERTISSEMENT pour l'utilisation de ce manuel

Diverses indications se répètent dans ce livre qu'il est nécessaire d'expliciter. Elles sont précédées d'une • et composées en italique.

- *Au choix*

On trouve cette indication quand, pour certaines affections, plusieurs huiles essentielles sont conseillées. Ne les ajoutez pas les unes aux autres à la dose prescrite, divisez cette dernière par autant d'huiles choisies et utilisées, sinon il y aura excès.

Évitez de mélanger plus de deux ou trois huiles essentielles. Pour les choisir vous pouvez utiliser votre nez : celles qui vous plairont sur le moment risquent de mieux s'adapter à votre terrain. Mais n'oubliez pas que cette méthode ne vaut certainement pas la réalisation d'un aromagramme du germe et du terrain et ce, pour les affectations graves ou chroniques.

Il faut toujours diluer les huiles essentielles soit dans une cuillerée d'huile, de sucre, ou de miel ou encore dans une tisane tiédie (car chauffées les huiles essentielles sont moins efficaces).

Certaines huiles essentielles sont même trop fortes pour être utilisées pures, soit parce qu'elles sont distillées avec des plantes à trop haute teneur en Terpènes, comme certains thyms ou sarriettes qui peuvent brûler les muqueuses et la peau (voir chapitre Contre-Indications), soit parce que certains producteurs indéliçats les coupent ou les fabriquent avec des produits de synthèse (toujours veiller à l'origine AB des huiles essentielles).

- *Formule*

Sous cette indication, des mélanges à faire (huile + excipient) avec les doses indiquées. (voir chapitre Abréviations).

Autres indications : • *Inhalation*, • *Diffuseur*, • *Bain*.

FORMULAIRE

Traitement des maladies par les Huiles Essentielles

Précaution : avant tout traitement lire
Avertissement pages 3 & 4.

Acné :

- *Au choix*

HE Genévrier : 2 gouttes 3F/J.

HE Lavande : 2 gouttes 3F/J.

Pour les hommes : HE Sauge, 2 gouttes 3F/J.

Pour les femmes : HE Romarin, 2 gouttes 3F/J.

Faire quotidiennement un masque pour le visage avec :

2 cuillerées à soupe de bon miel, 3 gouttes d'HE Sassafras et 6 gouttes d'HE Lavande.

Appliquer et garder 20 minutes, rincer abondamment à l'eau tiède.

Accouchement :

- *Au choix*

HE Cannelle : ocytocique (hâte le travail).

HE Sauge : Prendre pendant une semaine à un mois avant l'accouchement, 1 goutte 2F/J, excellente préparation à l'accouchement à utiliser avec attention bien sûr. Attention, c'est anti-laitéux.

HE Girofle : 1 goutte 2F/J, après l'accouchement.

Angine :

Attention aux complications graves de certaines angines ; il faudra plus souvent faire appel à un médecin qui prescrira des antibiotiques en sécurité, mais cela n'empêche pas de prendre des huiles essentielles qui compléteront le traitement.