

DANIÈLE FESTY  
Pharmacien

# 100 MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES



L'AROMATHÉRAPIE POUR SE SOIGNER

LE D U C . S  
E D I T I O N S

## DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes meilleures tisanes aromatiques*, 2010.

*Tout vient du ventre (ou presque)*, 2010.

*Les huiles essentielles ça marche !*, 2009.

*Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques*, 2009.

*Soigner ses enfants avec les huiles essentielles*, 2009.

*Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles*, 2009.

*Les huiles essentielles à respirer*, 2008.

*Ma bible des huiles essentielles*, 2008.

*100 réflexes aromathérapie*, 2008.

*100 réflexes huiles essentielles au féminin*, 2007.

*Mes 15 huiles essentielles*, 2006.

*Guide familial des vitamines, minéraux, oméga 3, probiotiques, etc.*, 2006.

*Antioxydants, guide pratique*, 2003.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Illustrations : Pierric Paulian

© 2007 LEDUC.S Éditions

Sixième impression (juillet 2010)

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-158-0

DANIÈLE FESTY

100

MASSAGES  
AUX HUILES  
ESSENTIELLES

---

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Mise en garde importante

Pour bien se soigner, il faut poser le bon diagnostic. C'est parfois facile mais, d'autres fois, plus compliqué qu'il y paraît. Des maux de tête sont parfois provoqués par des problèmes dentaires ou une sinusite ; une douleur au dos peut signaler un ulcère à l'estomac ; une fièvre peut être anodine (même si elle est élevée) ou trahir une infection grave (même si elle est modérée), une infection respiratoire virale (rhume) peut évoluer pour devenir microbienne (bronchite), etc. Si vous avez le moindre doute ou que vos symptômes ne cèdent pas rapidement malgré nos conseils, il est impératif de consulter un médecin.

N'interrompez JAMAIS de votre propre chef un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles. Les conséquences peuvent être GRAVES.

Les huiles essentielles agissent extrêmement rapidement. Si vous n'obtenez pas de résultats très nets dans les temps indiqués, ne vous obstinez pas : sans doute n'avez-vous pas posé le bon diagnostic, auquel cas vous ne prenez pas la (les) bonne(s) huile(s) essentielle(s). Consultez.

Les médecins et les pharmaciens spécialistes en aromathérapie ne sont pas très nombreux. Il est cependant toujours préférable de s'adresser à eux pour un traitement précis et efficace.

Ne prenez pas une huile essentielle à la place d'une autre : si le magasin où vous vous rendez vous propose autre chose que ce que vous demandez, refusez, même si on vous affirme que « c'est la même chose ». Non, ce n'est pas la même chose. De la lavande vraie, ce n'est pas de la lavande aspic ni du lavandin. Bien entendu, si le professionnel auquel vous vous adressez connaît bien l'aromathérapie, faites-lui confiance. Mais seulement dans ce cas !

# Sommaire

<b>Mise en garde importante .....</b>	<b>5</b>
<b>Les huiles essentielles et la peau : une histoire d'amour ..</b>	<b>11</b>
Massages, applications, compresses... ..	12
Quelques mots au sujet de la peau.....	13
Les massages .....	14
Les compresses .....	16
Appliquer ses huiles essentielles au meilleur moment ..	19
<b>Propriétés des huiles essentielles employées dans ce livre</b>	<b>21</b>
<b>Propriétés des huiles végétales employées dans ce livre...</b>	<b>29</b>
<b>100 massages express aux huiles essentielles.....</b>	<b>33</b>
Pour bien se comprendre... ..	33
Équivalences dans les dosages .....	34
Légende.....	34
Abcès .....	35
Abcès dentaire .....	36
Accouchement .....	37
Acné.....	38
Allergie cutanée.....	39
Angine .....	40
Aphte .....	41
Arthrite .....	42
Arthrose.....	43
Asthme.....	44
Ballonnements .....	45
Bleu.....	46
Bourdonnements d'oreille .....	47
Bronchite aiguë .....	48
Brûlure (1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> degrés).....	49

Brûlure par radiothérapie (traitement anticancer) .....	51
Cellulite.....	52
Choc .....	53
Chute de Cheveux .....	54
Cicatrice (corps, visage).....	55
Colite .....	56
Constipation .....	57
Coup de soleil .....	58
Couperose.....	59
Coupure.....	60
Courbature.....	61
Crampe .....	62
Crevasse (gerçure) .....	63
Démangeaisons (en général).....	64
Démangeaisons vaginales (hors mycoses).....	65
Démangeaisons vaginales (mycoses).....	66
Dents (douleur).....	67
Dents (extraction) .....	68
Déprime, dépression.....	69
Déstockage des graisses.....	70
Diarrhée.....	71
Drainage lymphatique.....	72
Eczéma (sec).....	73
Enfant agité (hyperactivité) .....	74
Entorse.....	75
Estomac (douleurs nerveuses) .....	76
Estomac (aigreurs, lourdeurs, ulcère) .....	77
Fatigue (mentale) .....	78
Fatigue (physique).....	79
Fièvre (adulte).....	80
Foie fatigué (ou hépatite) .....	81
Frigidité .....	82
Froid (pieds et mains – syndrome de Raynaud).....	83
Furoncle.....	84

Gencive douloureuse .....	85
Grippe (prévention).....	86
Grippe (traitement) .....	87
Hémorroïdes .....	88
Herpès buccal.....	89
Herpès Génital .....	90
Hypertension .....	91
Immunité .....	92
Indigestion .....	93
Insomnie .....	94
Intervention chirurgicale (faciliter la cicatrisation).....	95
Jambes douloureuses.....	96
Jambes sans repos .....	98
Lèvres abîmées (froid, sécheresse).....	99
Libido (massage aphrodisiaque femme) .....	100
Libido (massage aphrodisiaque homme) .....	101
Lumbago.....	102
Mal au cœur (mal des transports).....	103
Mal de tête, migraine .....	104
Morsure .....	105
Moustiques .....	106
Ongles (fragiles) .....	107
Ongles (mycose) .....	108
Otite (adultes) .....	109
Panaris.....	110
Pied d'athlète .....	111
Piqûre (bestioles).....	112
Plaie .....	113
Poussée dentaire.....	114
Psoriasis .....	115
Règles douloureuses .....	116
Rétention d'eau.....	117
Rhumatismes .....	118
Rhume .....	119

Rhume des foins.....	120
Sciatique .....	121
Spasme musculaire.....	122
Spasmophilie.....	123
Sport.....	124
Stress.....	125
Tennis-elbow .....	126
Torticolis.....	127
Toux grasse (adultes).....	128
Toux sèche.....	129
Trac.....	130
Transpiration excessive des pieds et des mains.....	131
Urticaire.....	132
Varicelle .....	133
Ventre douloureux.....	134
Vergetures (traitement).....	135
Verrue .....	136
Vitiligo (taches sur la peau).....	137
Zona .....	138
<b>Index des huiles essentielles et des huiles végétales.....</b>	<b>139</b>

# Les huiles essentielles et la peau : une histoire d'amour

**L**a peau est une voie royale d'administration des huiles essentielles. C'est probablement le mode d'utilisation qui associe au mieux l'efficacité et la parfaite tolérance. Les huiles essentielles pénètrent très vite dans la circulation sanguine pour aller soulager l'organe malade – en quelques minutes, qu'il s'agisse de l'oreille en cas d'otite ou de l'estomac en cas de gastrite par exemple – tout en ayant une action prolongée dans le temps – 2 heures après l'application l'haleine exhale encore l'odeur de l'huile essentielle !

## Massages, applications, compresses...

Nous avons intitulé ce livre *100 massages aux huiles essentielles* par souci de simplification. Les nombreux massages qui y sont proposés côtoient les applications plus légères et même la pose de compresse. Le principe étant toujours le même : faire pénétrer les huiles essentielles via les muqueuses ou la peau afin de soigner, de détendre, de rééquilibrer.

On peut appliquer des huiles essentielles sur la région des **muscles** ou des **articulations** (courbatures, arthrose), sur les **tempes** (mal de tête), le **cuir chevelu** (sinusite, rhume), le **thorax** (bronchite), **l'abdomen** (digestion), le **plexus solaire**, la **colonne vertébrale** (anxiété, stress), etc. À chaque zone corporelle son utilité.

### SOS !

Choc, crise d'angoisse ou d'asthme... réagissez immédiatement ! Appliquez 3 à 5 gouttes d'huile essentielle pure sur le pli du **coude** et/ou la face antérieure des **poignets** (frictionnez alors avec l'autre poignet).

La pénétration dans le sang est ultrarapide : en 1 minute, une grande partie des principes actifs parvient au cœur et est renvoyée immédiatement dans tout l'organisme. L'effet est immédiat et spectaculaire, par exemple en cas d'encombrement ou d'infection respiratoires (asthme). C'est le même principe si on applique sous la **voûte plantaire**, mais comme la peau y est plus épaisse, la pénétration est un peu plus lente. En revanche, sur le **coup de pied**, la finesse cutanée accélère les choses !

## Quelques mots au sujet de la peau

D'instinct, nous posons notre main sur le front d'un enfant fiévreux, sur nos tempes lorsque nous avons mal à la tête, sur notre ventre en cas de règles douloureuses ou de brûlures d'estomac. C'est certainement le plus ancien geste thérapeutique du monde. Normal, car la peau n'est pas qu'une simple enveloppe corporelle, loin de là. C'est même le plus grand, le plus gigantesque, le plus lourd de tous nos organes ! Le plus visible aussi, le plus expressif, relié en permanence à notre cerveau, nos émotions, trait d'union entre l'extérieur (chaud, froid, vent) et l'intérieur (stress, peur, exaltation). La peau ne triche pas, elle dit tout. Parmi ses autres fonctions, elle protège des infections, aide à guérir, empêche des dangers de mort – quand on se brûle, on s'écarte vivement de la source de chaleur : sans la peau et ses capteurs, on resterait sur place, à griller !

### *Dedans / dehors*

La peau excrète (transpiration) mais elle n'est pas seulement un organe de rejet, elle excelle aussi dans l'assimilation. Cependant, attention, madame est sélective ! Elle absorbe les sels minéraux des eaux thermales (les études l'ont démontré), certains médicaments (d'où le succès des patches), certaines vitamines (la A, la C) et fait son miel des bons acides gras qu'on daigne lui fournir. Bien entendu, elle se délecte des huiles essentielles, qu'elle accueille sans restriction.

Par ailleurs, elle est truffée de muscles, peut-être pas très « costauds », mais fort nombreux. Leur sollicitation provoque une formidable réaction globale de l'ensemble du corps : la circulation sanguine est modifiée, la production de chaleur aussi, les échanges cellulaires s'accélèrent...

## LA PEAU PASSÉE AU MICROSCOPE

### La peau... :

- S'étend sur 1,5 m<sup>2</sup> en moyenne.
- Pèse environ 3 kg – nettement plus que le cerveau !
- Est épaisse de quelques millimètres seulement – un peu plus chez l'homme que chez la femme, et un peu plus sur le visage (exposé) que sur le corps (caché).
- S'adapte aux besoins : 0,12 mm sur les paupières, 2 mm sur les paumes.
- Héberge 300 000 glandes sébacées.
- Sécrète au moins 70 enzymes capables de digérer des débris et des toxines.

### Et dans chaque cm<sup>2</sup> de peau, on dénombre :

- 3 millions de cellules.
- 10 à 15 poils.
- 10 à 15 glandes sébacées (à la base des poils).
- 70 à 120 glandes sudoripares (sueur).
- 3 vaisseaux sanguins (dilatés, ils peuvent accueillir jusqu'à 20 % de la totalité de notre sang !).
- 12 nerfs (deux exceptions : tout comme la voûte plantaire, la pulpe des doigts – celle de l'index en particulier – renferme 2 300 terminaisons nerveuses par cm<sup>2</sup>).

## Les massages

Le massage détend et accélère la circulation du sang, donc la diffusion des huiles essentielles. Enfants comme adultes apprécient généralement beaucoup ce moment de douceur

et de communication non verbale. C'est que lorsque les mains du masseur pétrissent, pressent et malaxent, les 5 millions de récepteurs sensoriels qui recouvrent nos 2 m<sup>2</sup> de peau s'empressent de relayer l'information jusqu'au cerveau. Reconnaissant, ce dernier réagit en ordonnant la sécrétion d'une foule d'hormones et de neurotransmetteurs du plaisir, dont l'ocytocine, très antistress, ainsi que d'autres substances apaisantes ou stimulantes. Rien d'étonnant à ce que le massage « lève » ainsi les douleurs les plus courantes, de la migraine au mal de dos. Le grand Jules César lui-même se faisait masser chaque jour pour échapper à ses insupportables maux de tête ! Efficace bien que moins plaisant, on peut également pratiquer l'auto-massage (mains, pieds, jambes, poitrine...).

Vous n'avez besoin d'aucun apprentissage spécifique pour suivre à la lettre les conseils de ce livre, car les massages préconisés ici ne requièrent pas de technique particulière. Pas besoin d'entrer dans les détails de l'effleurage, du pétrissage et autres percussions. Il suffit juste de poser sa main sur la peau et, parfois, de masser un peu comme vous le feriez avec un lait corporel ou une crème pour le visage.

### ***16 bonnes raisons pour masser ou se faire masser***

Le mot massage vient de « *masah* », qui signifie « caresse ». Première bonne nouvelle. Mais ce véritable soin du corps est bien plus qu'un moment agréable !

Le massage :

- est un moyen de communication très « fort »
- favorise le développement des bébés
- procure du plaisir
- prévient et apaise la douleur
- est antistress
- limite les angoisses

- libère les tensions, les contractures, les « nœuds »
- favorise la circulation
- détend et renforce les muscles
- assouplit les articulations
- augmente l'oxygénation du sang, donc l'approvisionnement de chacune de nos cellules
- draine les déchets fabriqués par le corps (sport, régime...)
- ralentit le rythme cardiaque
- assouplit la peau
- amplifie la réponse immunitaire
- aide à retrouver l'équilibre hormonal

### QUANTITÉ D'HUILE ESSENTIELLE NÉCESSAIRE POUR 1 MASSAGE

- Généralement 4 gouttes (enfants) à 6 gouttes (adultes) d'huile(s) essentielle(s) mélangée(s) dans 2 cuillères à café d'huile végétale.
- Dans certains cas, la concentration et/ou la quantité d'huile essentielle sont bien supérieures ! (ex. : le massage au ravintsara pur à raison d'un flacon de 5 ml entier et ce 2 ou 3 fois par jour quelques jours de suite pour favoriser l'immunité ou accélérer la convalescence).

## Les compresses

La compresse est indiquée si l'on souhaite prolonger le contact de l'huile essentielle avec la peau. Par exemple lors d'une entorse ou d'un mal de tête violent. Au sens strict du terme, une compresse (du latin *compressa* : « chose pliée et serrée ») est une pièce de gaze hydrophile tissée, repliée

plusieurs fois sur elle-même, en carré généralement, que l'on pose comme « petit matériel médical » sur une région malade. Imbibée d'antiseptique, elle sert classiquement à nettoyer/assécher une plaie et/ou à la recouvrir pour la protéger, tel un pansement. Mais rien n'empêche de l'imprégner d'une huile essentielle possédant un autre type d'action !

### ***Chaud / froid***

On a vu que la peau était un organe extrêmement réceptif, réactif, irrigué. Avec des compresses chaudes ou froides, selon l'effet recherché, on peut soit attirer du sang vers la surface de la peau (compresses chaudes), soit au contraire le repousser vers les organes plus profonds (compresses froides).

Il faut toujours avoir des compresses chez soi, c'est très pratique ! En effet, le matériau ne laisse pas de « petits fils » dans la plaie, ne « peluche » pas et s'avère donc 100 % adapté à l'usage qu'on souhaite en faire. Elles ne se périment jamais, donc acheter un paquet de compresses d'une taille courante, type 10 x 10 cm est un réflexe de base pour la pharmacie familiale. Vous les utiliserez toujours.

### ***Compresses fraîches***

- **Faites couler de l'eau bien fraîche** (20°C) sur un tissu doux ou une compresse de gaze. Essorez de façon à ce que ça ne dégouline pas. Ajoutez ensuite votre ou vos huiles essentielles puis appliquez.
- **Quand utiliser des compresses fraîches ?** En cas d'inflammation (et de douleurs inflammatoires), gonflements, douleur intense (le froid anesthésie), brûlure, urticaire, piquûre d'insecte ou herpès...
- **Remarque :** il est possible de réaliser des compresses glacées (presque 0°C), mais attention au choc !

## *Compressees chaudes*

- Passez un tissu doux ou une compresse de gaze sous l'eau chaude du robinet, essorez puis imprégnez de l'huile essentielle (ou du mélange) indiquée et appliquez. Entourez d'une pellicule adhésive, type « pansement », pour que la compresse ne coule pas + d'une serviette chaude + d'une couverture pour maintenir au chaud. Idéal lorsqu'on garde le lit.
- **Quand utiliser des compressees chaudes ?** Pour lever une douleur de type « contracture », pour assouplir, bien sûr pour réchauffer (les doigts, les orteils). Utile en cas de douleurs de règles ou musculaires, névralgie...
- **Remarque :** les compressees dites « chaudes » peuvent être tièdes, à la température du corps ou, enfin, au maximum à 45°C (voire, dans des cas très exceptionnels, carrément brûlantes). En pratique courante, on utilise de l'eau du robinet afin d'éviter toute brûlure.

## *10 bonnes raisons de préparer des compressees*

La compresse est semblable à une seconde peau : épousant la nôtre, elle lui impose des modifications, ne serait-ce que pour s'adapter à la température soudaine sur une zone limitée. Il se passe alors une cascade de réactions en chaîne impliquant bien d'autres acteurs que notre revêtement cutané !

Les compressees...

- Font réagir le corps.
- Modifient sa température (plus la compresse est imbibée d'eau, plus l'écart de température peut être grand).
- Favorisent le passage des huiles essentielles dans la peau.

- Permettent de traiter de grandes surfaces sans mettre trop d'huiles essentielles.
- Sont antidouleur.
- Assouplissent, détendent (si chaudes).
- Tonifient, réveillent (si froides).
- Calment les inflammations, les gonflements.
- Sont faciles à appliquer.
- Permettent de continuer le soin tout en faisant autre chose.

### QUANTITÉ D'HUILE ESSENTIELLE NÉCESSAIRE POUR 1 COMPRESSE

- 3 gouttes pures d'huile essentielle ou 5 à 6 gouttes pour 100 ml d'eau.

## Appliquer ses huiles essentielles au meilleur moment

Tout comme certains médicaments sont plutôt recommandés le matin ou le soir, il est préférable de respecter les horaires d'application des essences selon leurs propriétés. Sauf conseils spécifiques... :

- ◆ **les huiles essentielles toniques** (bois de rose, romarin, géranium, pin) sont à utiliser le matin ;
- ◆ **les huiles essentielles décontractantes** (lavande, marjolaine, mélisse, orange) le soir après 18 h ;
- ◆ **les huiles essentielles pour améliorer la circulation** (cyprès, héliochryse, palmarosa) sont à appliquer de préférence le matin, puis à 17 h, puis au moment du coucher.

## ATTENTION !

- **Certaines huiles essentielles peuvent irriter la peau** ou provoquer une réaction allergique, même si elles sont mélangées à une huile végétale. Soyez prudent avec celles de cannelle, laurier, pin, menthe poivrée, origan de Grèce, origan compact, basilic, girofle, sarriette, thym à thymol. Testez-les sur une toute petite surface cutanée (sur le pli du coude) pour vérifier que tout se passe bien.
- N'appliquez pas les huiles essentielles suivantes si vous vous exposez au soleil, elles sont **photosensibilisantes**, c'est-à-dire qu'elles peuvent faire des taches sur la peau sous l'action des rayons solaires (attention en été !) : angélique, bergamote, céleri, citron, mandarine, orange, pamplemousse, verveine.

# Propriétés des huiles essentielles employées dans ce livre

**L**es huiles essentielles de cet ouvrage ont été choisies en fonction de leurs propriétés, mais aussi de leur bonne tolérance cutanée. Souvent, une seule huile essentielle suffit, par exemple pour accélérer la cicatrisation lors d'une coupure. Mais parfois, un mélange est préférable, notamment lorsque l'on recherche plusieurs actions en même temps (telles que antidouleur + anti-inflammatoire + antisaignement). Respectez les posologies et les dosages, conçus pour un maximum d'efficacité et de sécurité. Sauf conseil spécifique de la part d'un spécialiste en aromathérapie, ne remplacez pas une huile essentielle par une autre, même proche, même si elle semble avoir les mêmes propriétés. Par exemple, certaines huiles essentielles sont antidouleur mais favorisent les saignements, ce qui n'est pas vraiment recherché en cas de plaie !

### **Arbre à thé**

- ◆ Antiseptique, désinfectant
- ◆ Antimycoses

### **Bergamote**

- ◆ Active le bronzage
- ◆ Tonique sexuel
- ◆ Antivergetures

### **Camomille**

- ◆ Antistress majeur
- ◆ Anti-douleurs spasmodiques nerveuses
- ◆ Calme les crises de nerfs

### **Cannelle**

- ◆ Puissant antibactérien, antiseptique majeur
- ◆ Anti-infectieuse
- ◆ Tonique sexuelle
- ◆ Coupe-faim

### **Carotte**

- ◆ Peau belle et ferme

### **Cèdre**

- ◆ Déstockage des graisses
- ◆ Anticellulite
- ◆ Lutte contres les cheveux gras
- ◆ Atténue les taches de vieillesse

### **Céleri**

- ◆ Atténue les taches de vieillesse

### **Ciste**

- ◆ Antihémorragies

- ◆ Antivergetures
- ◆ Cicatrisante

### **Citron**

- ◆ Dépuratif, facilite la digestion
- ◆ Renforce l'immunité, antiviral
- ◆ Antiseptique général et bactéricide (des locaux en particulier)
- ◆ Renforce les vaisseaux sanguins

### **Cyprès**

- ◆ Décongestionnant (veineux, lymphatique, urinaire, utérin)
- ◆ Anti-jambes lourdes
- ◆ Anticellulite
- ◆ Antitranspirant

### **Estragon**

- ◆ Antiallergie
- ◆ Antispasmodique (crampes, contractions, douleurs de règles)
- ◆ Facilite la digestion

### **Eucalyptus radié**

- ◆ Antiviral, antibactérien
- ◆ Soutient le système immunitaire
- ◆ Favorise la respiration
- ◆ Calme le nez qui coule
- ◆ Recommandé à tous, même aux tout petits (huile essentielle hyperefficace, dénuée de toute toxicité, sûre d'emploi et qui n'agresse pas la peau)

### **Gaulthérie**

- ◆ Anti-douleurs musculaires, tendineuses (rhumatismes, douleurs liés au sport...)

- ◆ Anti-inflammations
- ◆ Déstockage des graisses

### **Genévrier**

- ◆ Antidouleur
- ◆ Antikilos
- ◆ Diurétique

### **Géranium**

- ◆ Traite les problèmes cutanés de tous ordres (acné, eczéma, démangeaisons, impétigo, mycoses...)
- ◆ Antifringales et hypoglycémie
- ◆ Lutte contre surpoids, rétention d'eau, cellulite

### **Gingembre**

- ◆ Stimule la libido
- ◆ Facilite la digestion et le transit
- ◆ Antinausées (mal des transports)

### **Giroflier**

- ◆ Anesthésiant et antiseptique dentaire

### **Hélichryse (immortelle)**

- ◆ Antibleu
- ◆ Facilite la circulation du sang
- ◆ Cicatrisante, antivergetures

### **Inule odorante**

- ◆ Anti-toux grasse
- ◆ Fluidifiant des sécrétions ORL

### **Laurier**

- ◆ Antibactérien, antiviral et antimycose
- ◆ Facilite la toux

- ◆ Antidouleur
- ◆ Antiacné

### **Lavande**

- ◆ Antistress, antidéprime, anti-insomnie
- ◆ Cicatrisante et régénérante
- ◆ Antiseptique
- ◆ Antidémangeaisons
- ◆ Antivergetures
- ◆ Antiacné
- ◆ Favorise la circulation et le drainage

### **Lavande aspic**

- ◆ Antitoxique, antivenin, antibrûlure
- ◆ Antidouleur

### **Lavandin**

- ◆ Cicatrisante, antidémangeaisons
- ◆ Favorise le sommeil

### **Lédon du Groenland**

- ◆ Protège et traite le foie
- ◆ Décongestionnant veineux, lymphatique, prostatique

### **Lemongrass**

- ◆ Déstockage des graisses, anticellulite
- ◆ Antivergetures
- ◆ Calmante

### **Lentisque pistachier**

- ◆ Décongestionnant (petit bassin surtout)
- ◆ Active la circulation (anti-jambes lourdes, varices, hémorroïdes...)
- ◆ Anti-inflammatoire

### **Mandarine**

- ◆ Anti-insomnie
- ◆ Calmante, relaxante
- ◆ Antivergetures

### **Marjolaine**

- ◆ Extraordinairement calmante, rééquilibrante

### **Menthe poivrée**

- ◆ Facilite la digestion
- ◆ Antidouleur
- ◆ Antinausées

### **Myrte**

- ◆ Antivergetures
- ◆ Tonifie la peau

### **Néroli**

- ◆ Anti-crise de nerfs
- ◆ Rééquilibrante nerveuse
- ◆ Antidépession

### **Niaouli**

- ◆ Antiherpès
- ◆ Facilite la toux et l'expectoration
- ◆ Stimule l'immunité
- ◆ Protège la peau des radiations

### **Origan compact**

- ◆ Antibiotique naturel (très puissant)

### **Palmarosa**

- ◆ Antibactérien, antimycosique, antiviral
- ◆ Antitranspiration
- ◆ Belle peau, stimulant cellulaire, hydratant et cicatrisant

### **Pin sylvestre**

- ◆ Antiseptique respiratoire
- ◆ Antibronchite
- ◆ Antiasthme
- ◆ Fait transpirer

### **Ravintsara**

- ◆ Extra antiviral
- ◆ Dégage les voies respiratoires (bronches, nez)
- ◆ Renforce l'immunité

### **Romarin à verbénone**

- ◆ Équilibrant hormonal et nerveux
- ◆ Déstockage des graisses
- ◆ Cicatrisant

### **Sarriette**

- ◆ Anti-infectieuse majeure (contre les infections gynécologiques, cystites candidosiques)
- ◆ Anti-fatigue nerveuse

### **Sauge sclarée**

- ◆ Contre les problèmes de règles (en tous genres)
- ◆ Anti-bouffées de chaleur
- ◆ Lutte contre la sécheresse vaginale
- ◆ Aphrodisiaque, tonique sexuelle
- ◆ Contre la transpiration excessive

### **Thuya**

- ◆ Antiverrues

### **Thym à thujanol**

- ◆ Anti-problèmes gynécologiques (infections diverses)
- ◆ Antibactérien, antiviral

♣ Bon pour les cheveux

**Verveine**

- ♣ Antidépresseur, calmant
- ♣ Puissante anti-inflammatoire

**Ylang-ylang**

- ♣ Stimulant général (physique, sexuel, psychologique)
- ♣ Antivergetures

# Propriétés des huiles végétales employées dans ce livre

**L**orsque la surface à traiter est petite et que le nombre d'applications est réduit, il est possible d'utiliser les huiles essentielles pures, sans huile végétale. Même chose si l'on cherche un apaisement nerveux rapide, car les huiles végétales retardent le passage des principes actifs dans le sang.

Mais dès lors que l'on a vraiment besoin de masser, que la surface à traiter est grande, que la peau est très sensible ou qu'il faut répéter les applications, il est nécessaire de mélanger les huiles essentielles à un support, en général une huile végétale. Cette dernière favorise l'application, est agréable au toucher et en plus possède ses propres propriétés, qui viennent renforcer celles des essences. Théoriquement, et si vous n'avez que cela sous la main, rien ne vous empêche d'utiliser de l'huile d'olive, c'est toujours mieux que rien ! Mais si vous recherchez vraiment l'efficacité, les textures et les odeurs agréables, il est vivement recommandé de choisir l'huile végétale la plus adaptée à votre cas.

**Amande douce**

- ✿ Hydratante, apaisante, adoucissante
- ✿ Convient à tous les types de peau, à toutes les situations, à tous les âges (les tout-petits surtout)
- ✿ Peu de spécificité

**Arnica**

- ✿ Contre les douleurs musculaires et tendineuses
- ✿ Contre les bleus

**Bourrache**

- ✿ Régénératrice cutanée
- ✿ Indiquée lorsqu'on cherche à rendre sa peau plus souple, plus élastique et plus tonique

**Calendula**

- ✿ Recommandée aux peaux sensibles, couperosées, irritées
- ✿ Légèrement antiseptique et anti-inflammatoire, elle aide à reconstituer l'épiderme agressé

**Calophylle**

- ✿ Décongestionne le bas-ventre
- ✿ Bonne pour la circulation du sang
- ✿ Utile en cas de chute, de fatigue
- ✿ Bon choix pour traiter les jambes lourdes ou faire un drainage lymphatique
- ✿ S'utilise chez la femme sportive

**Germe de blé**

- ✿ Nourrissante, adoucissante, assouplissante, revitalisante
- ✿ Soins de beauté (peau, ongles)
- ✿ Antivergetures

### **Macadamia**

- ✿ Exceptionnellement restructurante et adoucissante (en raison de sa composition rare)
- ✿ Idéale pour les peaux fragiles
- ✿ Conseillée en cas de vergetures, gerçures, crevasses, cicatrices
- ✿ Ne laisse pas de sensation de gras

### **Millepertuis**

- ✿ Cicatrisante
- ✿ Décongestionnante
- ✿ Apaisante (en cas de brûlure)

### **Noisette**

- ✿ Facilite le drainage (circulation veineuse)
- ✿ Idéale pour les peaux rougissantes
- ✿ Ne laisse pas de trace de gras

### **Olive**

- ✿ Essentiellement utilisée pour absorber les huiles essentielles par voie orale
- ✿ En externe, bonne pour les cheveux et adoucissante pour la peau (peu employée)

### **Onagre**

- ✿ Anti-âge, antiride, elle est revitalisante
- ✿ Elle adoucit et régénère

### **Rose musquée**

- ✿ Cicatrisante
- ✿ Bonne pour la circulation du sang
- ✿ À choisir en priorité en cas de problème de peau (darts...)
- ✿ Indiquée contre le vieillissement prématuré, les rides

# 100 massages express aux huiles essentielles

## **Pour bien se comprendre...**

Dans les pages suivantes, les formules sont rédigées pour éviter au maximum les répétitions, et les dosages sont étudiés en fonction de chaque trouble.

- ◆ Lorsqu'aucune notion de durée d'application n'est indiquée, cela signifie qu'il faut poursuivre le traitement « jusqu'à amélioration ».
- ◆ La plupart des formules sont à réaliser au dernier moment, donc en comptant les gouttes. À renouveler selon les besoins.
- ◆ Lorsque les maux nécessitent des applications répétées ou prolongées (par exemple « brûlure » ou « vergetures »), les formules sont exprimées en ml (millilitres) de

manière à remplir un flacon. Pensez à vous procurer un flacon de couleur foncée, vide, de 15, 30 ou 100 ml selon les cas avant de vous « lancer ». Vous le remplirez jusqu'en haut du mélange indiqué et en utiliserez quelques gouttes à chaque application.

## Équivalences dans les dosages

- ◆ 40 gouttes = environ 1 ml
- ◆ 200 gouttes = environ 5 ml ou 1 cuillère à café
- ◆ 1 cuillère à soupe = environ 15 ml

## Légende

- ◆ HE : Huile essentielle
- ✿ HV : Huile végétale
- qsp : quantité suffisante pour

# 1. Abscès

Un abcès est un amas de pus. Il peut être situé à n'importe quel endroit du corps. Plus les bactéries se développent (en général, streptocoques ou staphylocoques), plus il augmente de volume. Le double objectif des huiles essentielles est de le vider et d'assainir la zone. On distingue classiquement les abcès « chauds » (avec inflammation donc chaleur au toucher) des bien plus rares abcès « froids » (sans signes inflammatoires). Vous aurez surtout affaire aux premiers !

**Votre  
massage aux  
huiles essentielles**  
Appliquez 3 gouttes  
pures d'**arbre à thé** sur  
l'abcès 3 fois par jour  
pendant 3 à  
5 jours.



*Massez avec douceur toute la zone douloureuse.*

## 2. Abscès dentaire

Comme son nom l'indique, c'est un amas de pus situé tout près de la racine dentaire. Il s'installe généralement suite à une mauvaise hygiène voire à une carie, mais un choc ou un accident peuvent aussi favoriser le développement bactérien. La douleur est souvent vive car l'espace est très réduit et truffé de nerfs récepteurs. Aïe ! Il obéit aux mêmes lois que l'abcès cutané (voir page précédente) mais la réponse en aromathérapie est légèrement différente : on ajoute à l'arbre à thé, anti-infectieux, le giroflier (ou clou de girofle), puissamment antiseptique et anesthésiant dentaire.

### **Votre**

### **massage aux huiles essentielles**

Appliquez 1 goutte  
d'**arbre à thé** et 1 goutte  
de **giroflier** pures sur la  
gencive, 3 à 5 fois  
par jour.

*Badigeonnez à l'aide d'un Coton-Tige ou du bout du doigt au niveau de la douleur.*

### 3. Accouchement

**P**ourquoi se priver des formidables propriétés apaisantes, antidouleurs et facilitant l'accouchement des huiles essentielles ? Celles de cette formule stimulent l'utérus et le géranium est, en plus, hémostatique (il limite les hémorragies).

**Votre  
massage aux  
huiles essentielles**

Quelques jours avant la date prévue pour l'accouchement, préparez un petit flacon. Mélangez :

- HE sauge sclérée 10 gouttes
- HE palmarosa 10 gouttes
- HE géranium 6 gouttes
- HV amande douce
- 8 cuillères à café.



**Bien entendu, toutes trois sont totalement dénuées de toxicité pour la maman et pour le bébé, dans la mesure où vous ne les utilisez qu'au moment de l'accouchement (pas pendant la grossesse).**

*Pendant l'accouchement, demandez à votre partenaire (ou éventuellement à la sage-femme) un massage appuyé dans le bas du dos, mais aussi en tout autre endroit douloureux (chaque femme est différente). Ce peut être le ventre, mais réclamez alors la plus grande douceur.*

## 4. Acné

Un bouton ou une mercerie complète ? Dans tous les cas, les huiles essentielles s'en occupent magistralement. Normal puisqu'elles régulent les hormones, sont antiseptiques, cicatrisantes et apaisantes, quatre fronts sur lesquels il est nécessaire de lutter pour faire disparaître les intrus.

### Votre massage aux huiles essentiels

Appliquez localement quelques gouttes pures de **laurier noble** 2 fois par jour. En cas d'acné surinfectée, appliquez 1 goutte sur chaque bouton 4 à 5 fois par jour.

Dans la journée, utilisez un roller du type « SOS peau » (mélange de 10 huiles essentielles antiboutons). Efficace, discret et pratique.



*Appliquez toujours vos huiles essentielles point par point (ou bouton par bouton), et non en balayant une grande surface !*

## 5. Allergie cutanée

**D**e plus en plus fréquentes, les allergies cutanées ont souvent une origine dite « de contact » : un métal, un bijou, une lessive, un adoucissant, un vêtement... ne conviennent pas à votre peau. Les huiles essentielles feront disparaître plaques rouges, démangeaisons et gonflements. Mais cherchez le coupable pour l'éliminer de votre vie ! Sinon, bien sûr, l'allergie reviendra...

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

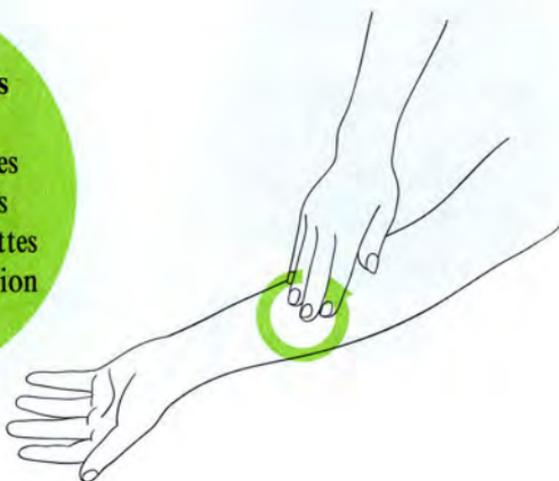
HE camomille 2 gouttes

HE estragon 2 gouttes

HV amande douce 5 gouttes

Appliquez cette préparation

3 fois par jour.

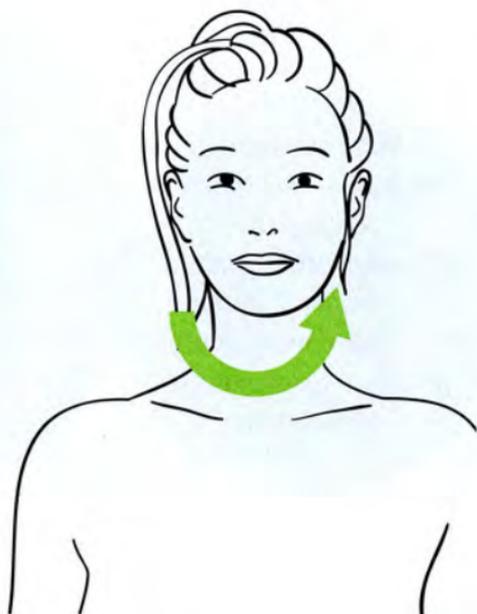


*Massez doucement en dessinant des cercles  
sur les zones enflammées.*

## 6. Angine

**A**ngine vient de *angere* : étrangler. En effet, à cause d'elle, tout devient difficile à avaler : aliments, air, liquide et même... mauvaises nouvelles. « Rouge » ou « blanche » (points blancs), elle se soigne généralement parfaitement bien sans antibiotiques.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
Mélangez :  
HE thym à thujanol 5 ml  
HV amande douce 5 ml  
Appliquez 5 gouttes  
localement, 3 à 5 fois  
par jour.



*Massez autour du cou et dans la région des amygdales, en insistant sur les zones douloureuses.*

## 7. Aphte

Ces petites plaies à vif, sans gravité, disparaissent normalement d'elles-mêmes en une bonne poignée de jours. Mais leur morsure est si agaçante et parfois si cruelle qu'on préfère, de loin, s'en débarrasser sur-le-champ.

### Votre massage

#### aux huiles essentielles

Appliquez 3 fois par jour 1 goutte de **thym à thujanol** pur. Continuez jusqu'à la disparition complète (2 à 3 jours maximum).



*Badigeonnez directement sur l'aphte, du bout du doigt ou à l'aide d'un Coton-Tige.*

## 8. Arthrite

L'arthrite désigne toute affection inflammatoire siégeant dans les articulations. Elle peut frapper aussi bien les doigts, les orteils ou la hanche que les épaules. On la reconnaît à ceci qu'elle attaque souvent la nuit (perturbant évidemment le sommeil) ou impose une raideur matinale, laissant une impression de « rouille » qui ne cède qu'à l'échauffement.

### **Votre massage aux huiles essentielles**

Si la surface à traiter est petite

Mélangez :

HE gaulthérie 4 gouttes

HV arnica 3 gouttes

HV millepertuis 5 gouttes

Appliquez 5 fois par jour minimum.

Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire.

*Si la surface à  
traiter est étendue*

Mélangez :

HE gaulthérie 10 gouttes

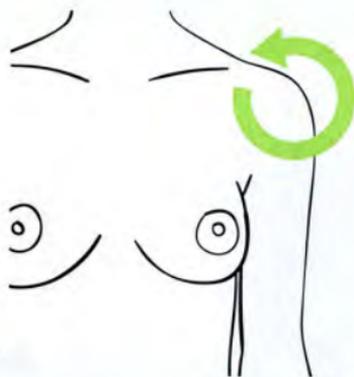
HE hélichryse 1 goutte

HE menthe poivrée 1 goutte

HV calendula ½ cuillère à café

Appliquez localement 3 fois  
par jour pendant

5 jours.



*Massez doucement la zone concernée en dessinant de grands cercles tout autour de l'articulation.*

## 9. Arthrose

L'arthrose est une affection articulaire mécanique, **non inflammatoire**, qui concerne 3 fois plus de femmes que d'hommes. La douleur s'aggrave à l'effort, plutôt la journée que la nuit, et ne s'accompagne pas de gonflements rouges et douloureux.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

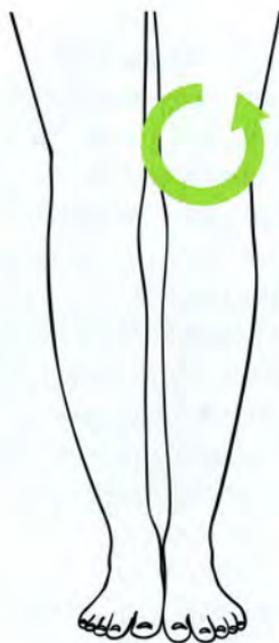
HE laurier noble 2 gouttes

HE gaulthérie 2 gouttes

HV hélichryse 1 goutte

HV millepertuis 1 cuillère à café

Appliquez cette formule 3 fois  
par jour.



*Massez localement les articulations douloureuses en dessinant des cercles tout autour. Main légère svp !*

## 10. Asthme

**L**a crise d'asthme se déroule toujours de la même façon. En contact avec un élément extérieur anodin pour un non-asthmatique (pollen, poussière... voire froid ou stress), les bronches s'enflamment et se contractent, empêchant de respirer. On tousse, on est oppressé, on a l'impression d'étouffer et la respiration peut « siffler ». Traiter son asthme est impératif, quelle que soit la méthode employée.

### Votre massage aux huiles essentielles

Appliquez 6 gouttes pures de **marjolaine** sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale. Répétez toutes les 15 minutes en cas de crise.

Si la peau est sensible, mélangez :

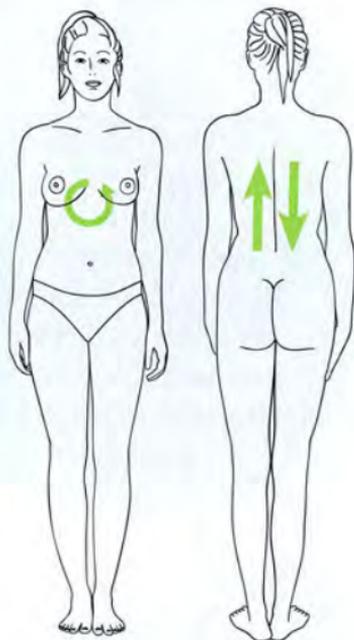
**HE marjolaine à coquilles** 2 gouttes

**HE camomille romaine** 1 goutte

**HE estragon** 2 gouttes

**HV noisette** 1 cuillère à café

Appliquez cette préparation sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale. Répétez toutes les 15 minutes en cas de crise.



*Couvrez bien la totalité du plexus solaire en effectuant de larges gestes et en appuyant un petit peu – ce contact est très apaisant. Pour la colonne vertébrale, montez et descendez plusieurs fois tout du long.*

## 11. Ballonnements

**D**ans la majorité des cas, les gaz sont dus à des aliments qu'on ne parvient pas à digérer et/ou qui fermentent. Les huiles essentielles accélèrent la digestion et limitent ou même stoppent la fermentation.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

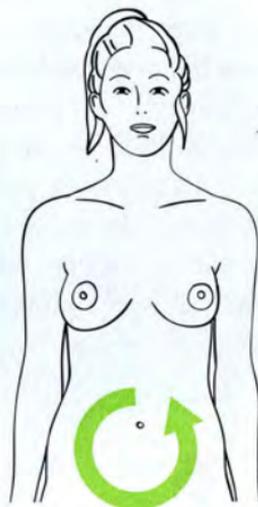
HE estragon 1 goutte

HE menthe poivrée 1 goutte

HE marjolaine 1 goutte

HV noisette 1 cuillère à café

Versez la totalité de la préparation sur le ventre. Normalement, une seule application ponctuelle suffit, mais vous pouvez renouveler si besoin.



*Massez l'abdomen en mouvements  
circulaires avec le plat de la main.*

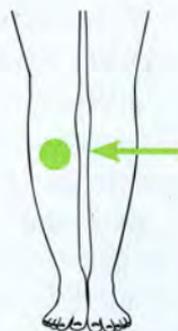
## 12. Bleu

**L**es bleus sont des poches de sang, comme si l'on saignait « à l'intérieur ». Même s'ils finissent généralement par disparaître, non sans avoir au préalable arboré une belle couleur jaune/noire, mieux vaut accélérer le processus. Si vous appliquez votre huile essentielle d'hélichryse immédiatement après le choc puis régulièrement, il y a toutes les chances pour que le bleu n'apparaisse jamais ! C'est un genre de « superarnica », aux résultats époustouflants.

### Votre massage

#### aux huiles essentielles

Appliquez 1 ou 2 gouttes d'hélichryse italienne pure sur le bleu (ou la zone choquée, pas encore bleue !). Renouvelez toutes les heures, en tout cas 4 à 5 fois par jour pendant 1, voire 2 jours si le choc est très important.



*Procédez très doucement, sans appuyer ni masser, l'huile essentielle va pénétrer toute seule.*

*Si vous avez le visage tuméfié,*

par exemple après un accident de voiture, appliquez localement 5 gouttes d'hélichryse italienne 4 fois par jour et pendant 24 heures.

Spectaculaire effet décongestionnant.

## 13. Bourdonnements d'oreille

Les bourdonnements, tintements, chuintements et autres sifflements auditifs concernent 5 millions de personnes en France, dont 250 000 sont fortement handicapées par ce problème. Les répercussions vont bien au-delà du simple inconfort : troubles du sommeil, nervosité, incapacité à se concentrer, et même vraie dépression sont fréquents. Il n'existe aucun traitement « miracle » des acouphènes. Heureusement, les huiles essentielles améliorent très notablement les choses.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE cyprès 2 gouttes

HE estragon 2 gouttes

HV millepertuis 5 gouttes

Appliquez autour de l'oreille,

2 fois par jour, jusqu'à  
amélioration.



*Massez une petite minute pour bien faire pénétrer.*

## 14. Bronchite aiguë

**L**a bronchite aiguë fait tousser (toux grasse), cracher, L'expectorer, bref, elle est spectaculaire mais, généralement, peu grave. Sauf lorsqu'elle se complique, ce qui peut arriver chez les personnes fragiles ou asthmatiques. Ces huiles essentielles sont extrêmement efficaces, antiseptiques, antibiotiques, et viennent facilement à bout des maladies ORL les plus délicates.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE arbre à thé 5 gouttes

HE eucalyptus radié 5 gouttes

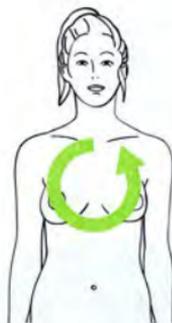
HE ravintsara 5 gouttes

HV noisette 5 gouttes

Appliquez cette formule 2 à

3 fois par jour pendant 8

10 jours.



*Massez généreusement le thorax,  
le dos et la voûte plantaire.*

## 15. Brûlure (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> degrés)

**S**ensation « cuisante », rougeur, irritation, cloque...  
 Votre peau a « pris feu », il faut appeler les pompiers.  
 Un : de l'eau bien fraîche sur la zone brûlée afin d'éviter sa propagation. Deux : de l'huile essentielle pour apaiser, cicatriser, calmer la douleur. Ces deux réflexes sont valables aussi bien pour un coup de soleil (oui, c'est une brûlure !) que pour un petit accident de barbecue, de plaque chauffante ou de cigarette.

### Votre massage aux huiles essentielles

#### *Tout de suite*

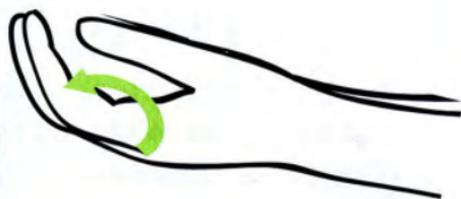
**1** : passez immédiatement, et pendant 5 à 10 minutes, la zone brûlée sous l'eau courante fraîche (10 à 15°C) pour stopper l'étendue de la brûlure. Arrêtez dès que l'impression de fraîcheur devient vraiment désagréable, ou que toute douleur liée à la brûlure a cessé.

**2** : appliquez 2 à 6 gouttes pures de **lavande aspic** le plus rapidement possible. Vite !

Répétez l'application toutes les 15 minutes – mais pas l'eau fraîche !

La douleur va s'estomper progressivement. La guérison est presque instantanée. Si la zone brûlée est plus étendue, optez pour un mélange de quelques gouttes de **lavande aspic** avec de l'huile végétale de millepertuis.

*Après, pour  
réparer les tissus si besoin*  
Dans un flacon, mélangez :  
HE lavande aspic 10 ml  
HV rose musquée 10 ml  
HV millepertuis 10 ml  
Appliquez 3 fois par jour pendant  
10 à 15 jours, c'est-à-dire  
jusqu'à la cicatrisation  
complète.



*Tapotez doucement la partie brûlée et massez le site autour.  
Soyez généreux, débordez bien autour de la lésion.*

## 16. Brûlure par radiothérapie (traitement anticancer)

**L**a radiothérapie est bien connue pour ses effets secondaires sur la peau, qu'elle brûle littéralement, rendant parfois délicate la poursuite du traitement. Cette formule protège la peau et limite très fortement les douleurs, sans interférer aucunement avec le traitement, bien entendu.

### **Votre massage aux huiles essentielles**

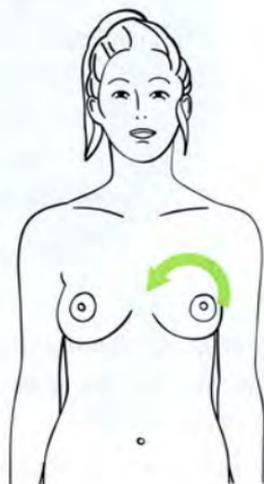
Mélangez :

HE arbre à thé 10 ml

HE niaouli 10 ml

HV millepertuis 30 ml

Appliquez quelques gouttes de cette préparation sur la zone à irradier 15 minutes avant chaque séance et 15 minutes après. Répétez ensuite l'application 3 fois par jour.



*Débordez un peu autour de la région concernée. De toutes façons vous ressentirez un tel apaisement que vous n'aurez pas envie d'arrêter ! Ce simple automassage permet aussi de se réapproprier son corps, de lui offrir un geste « doux » et « non médical ».*

## 17. Cellulite

**Ô** rage, ô désespoir, ô cellulite ennemie ! La hantise des femmes s'installe nettement plus facilement qu'elle ne se déloge. Car une fois dans la place, il va falloir faire preuve de bonne volonté et d'une réelle constance pour en venir à bout. Merci aux huiles essentielles de nous faciliter la tâche !

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

**HE lentisque pistachier 12 ml**

**HE hélichryse italienne 3 ml**

**HE gaulthérie 5 ml**

**HE cyprès 5 ml**

**HV arnica qsp 100 ml**



*Appliquez chaque matin avant la douche et chaque soir au coucher, sur les zones concernées, les 2 dernières semaines du cycle menstruel (rappel : le 1er jour du cycle correspond au 1er jour des règles). Renouvelez tous les mois.*

*Poursuivez le traitement autant de temps que vous le voulez à raison de 2 applications par jour, 10 jours par mois.*

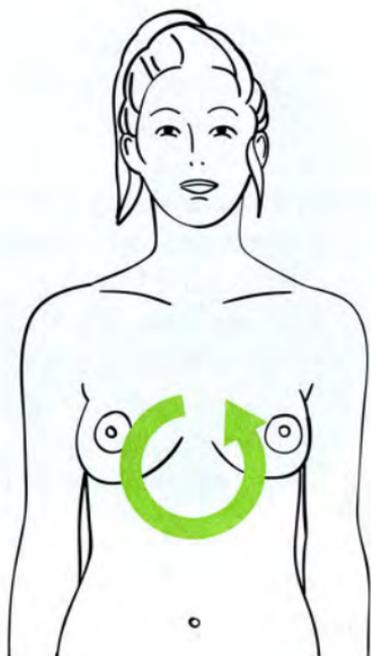
*Plus vous massez, plus vous échauffez la zone, activez les échanges et la circulation, meilleurs seront les résultats.*

*Une simple application rapide suffit, puisque les huiles essentielles pénètrent rapidement pour se rendre sur le « site », mais pourquoi se priver de l'effet mécanique du massage, incontestablement un « + » ?*

## 18. Choc

**T**rès mauvaise nouvelle, choc émotionnel violent, accident de la route..., jetez-vous sur votre flacon d'huile essentielle ! Elle ne règlera pas votre problème mais au moins pourrez-vous y faire face plus sereinement, la tête plus froide.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
Appliquez 3 gouttes de  
**camomille romaine**  
sur le plexus solaire.



*Une application légère suffit : elle lève immédiatement la sensation d'angoisse, d'oppression ou de sidération.*

## 19. Chute de Cheveux

Il y a « chute » et « chute ». Celle, temporaire, liée le plus souvent au stress, à la pollution, à une mauvaise hygiène de vie. Et la « génétique », que l'on peut juste ralentir mais qui s'avère inéluctable. L'une n'empêche pas l'autre hélas ! Dans les deux cas, les huiles essentielles renforcent cheveux et cuir chevelu.

### Votre massage aux huiles essentielles

Dans l'ordre :

1

#### Tonique capillaire (antichute de cheveux)

HE thym à thujanol 10 gouttes

HE romarin 10 gouttes

HE ylang-ylang 50 gouttes

HV macadamia qsp 100 ml

Appliquez ce mélange sur le cuir chevelu. Laissez agir

15 minutes.

2

#### Shampooing

Versez 2 gouttes HE de thym directement dans la « dose » de shampooing avec laquelle vous vous lavez les cheveux.

3

#### Rinçage

Mélangez :

HE de thym à thujanol

3 gouttes

Vinaigre de cidre 2 c. à s.

Versez cette mini-préparation dans 1 litre d'eau chaude et rincez vos cheveux avec.

*Massez le cuir chevelu un peu longuement si possible : très riche en petits vaisseaux sanguins, il réagit au quart de tour lorsqu'on le stimule. Un massage du crâne fait un bien fou et favorise la pénétration des huiles essentielles. Mais attention, ne massez jamais avec du shampooing, car alors c'est le passage de ses propres principes actifs cosmétiques qui est facilité !*

## 20. Cicatrice (corps, visage)

Une cicatrice est un mécanisme du corps pour retisser de la peau là où elle a été lésée. Son but est davantage de se protéger des infections que de se soucier des qualités esthétiques finales ! Raison de plus pour les accompagner dès leur survenue, et même de ne pas attendre qu'elles s'installent pour prendre les devants. Une plaie au visage, un bouton trituré, une coupure ? Vite, les huiles essentielles !

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE lavande 2 gouttes

HE romarin à verbénone 1 goutte

HE héliochryse italienne 1 goutte

HV rose musquée 4 gouttes

Appliquez cette formule sur la cicatrice, 2 fois par jour pendant 10 jours. Si la cicatrice est ancienne, poursuivez le traitement pendant 3 voire 6 mois.



*Massez doucement sur toute la longueur de la cicatrice. Insistez sur la zone : vous activerez la circulation du sang, ce qui favorise les échanges entre les cellules de la peau dans cette zone perturbée.*

## 21. Colite

**O**n la surnomme « la crise de larmes intestinale »... La colite (irritation ou inflammation du côlon), touche plusieurs millions de personnes en France et représente plus de la moitié des consultations chez les gastro-entérologues ! Ce massage abdominal calmera les spasmes douloureux.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE estragon 3 gouttes

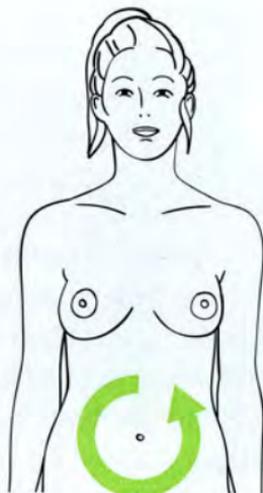
HE menthe poivrée 3 gouttes

HE marjolaine 3 gouttes

HV noisette 1 cuillère à café

Appliquez cette formule directement sur la zone douloureuse, matin et soir.

Recommencez plusieurs fois de suite jusqu'à ce que les spasmes cèdent.



*Massez lentement l'abdomen, avec le plat de la main, en mouvements circulaires. Détendez-vous. Respirez profondément.*

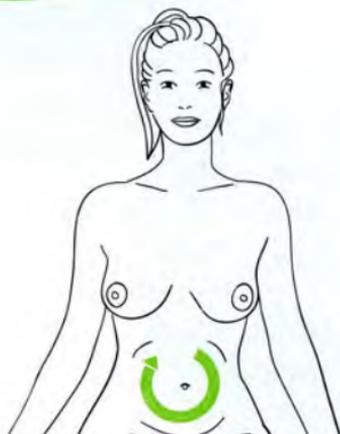
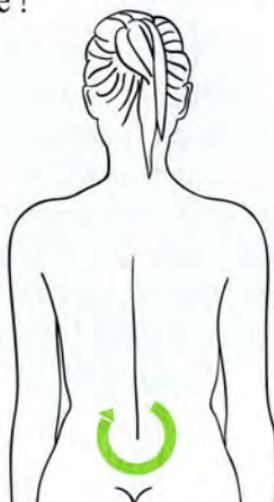
## 22. Constipation

**L**a constipation est généralement due à une alimentation inadaptée (manque de fibres, régime drastique), à une paresse physique et/ou à un stress débordant. À vous de jouer sur ces trois tableaux principaux, car l'aromathérapie ne remplacera pas l'hygiène de vie !

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE estragon 10 gouttes  
HE gingembre 10 gouttes  
HV noisette 1 cuillère  
à café



*Massez l'abdomen et le bas du dos, paumes bien à plat, dans le sens des aiguilles d'une montre (sens naturel du transit).*

## 23. Coup de soleil

**G**rand classique de l'été, sa banalité ne doit cependant pas vous inciter à le négliger. Le coup de soleil, véritable brûlure, est une agression à prendre au sérieux.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
*En cas de coup de soleil sur  
une petite zone*  
appliquez quelques gouttes de  
**lavande aspic** pure directement  
sur la brûlure 3 à 4 fois par  
jour pendant 2 jours.

*Si la zone  
atteinte est plus étendue*  
Mélangez :  
**HE lavande aspic** 5 gouttes  
**HV millepertuis** 1 cuillère à café  
Appliquez 3 à 4 fois par jour  
pendant 2 à  
3 jours.



*Étalez avec douceur sur le coup de soleil,  
en débordant largement autour.*

## 24. Couperose

**L**a couperose correspond à une dilatation visible (et hélas parfois permanente) des petits vaisseaux du visage. Très fréquente, elle concerne surtout les femmes dont la peau fine, claire et fragile, est le terrain d'expression favori des troubles circulatoires. Concentrez toute votre énergie sur la prévention : comme souvent, il est plus facile de prévenir que de guérir...

### **Votre massage aux huiles essentielles**

Mélangez intimement 2 gouttes d'hélichryse à votre crème pour le visage.

Appliquez cette dernière comme d'habitude. (Cette préparation n'est réalisable que si votre crème est en pot.)



*Appliquez votre soin hydratant habituel,  
en insistant un peu sur les zones couperosées,  
mais sans plus.*

*Ne massez pas, n'agressez pas la peau !*

## 25. Coupure

Les coupures font partie des petits accidents au quotidien, énervants, irritants et parfois carrément douloureux. Ce qui est curieux, c'est que certaines font plus mal que d'autres. Celles dues au rasage passent généralement inaperçues jusqu'à ce que l'on découvre la chose en se regardant dans la glace. Tandis qu'infligées par une simple feuille de papier, elles « piquent » nettement plus !

**Votre massage aux huiles essentielles**  
 Versez 2 gouttes pures de **lavande vraie** directement sur la coupure.



*Vous pouvez déborder un petit peu afin d'aseptiser la zone proche de la plaie.*

## 26. Courbature

Cette sensation désagréable de fatigue musculaire est souvent consécutive à un effort physique inapproprié ou inhabituel (sans échauffement ni assouplissement) mais est aussi très fréquente lors d'une grippe, une hépatite ou une forte fièvre. Dans toutes ces situations, le corps fabrique de l'acide lactique, qui reste ensuite emprisonné dans les muscles pour cause de refroidissement trop rapide. Et ça fait mal...

### **Votre massage aux huiles essentielles**

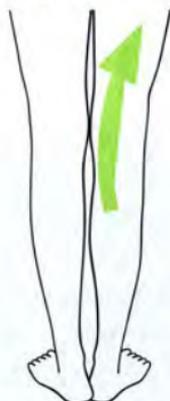
*Prévention*

Mélangez :

**HE menthe poivrée** 6 gouttes

**HV arnica** 1 cuillère à café

Appliquez cette préparation avant et après l'effort physique. La menthe est idéale pour le réveil, puis l'apaisement musculaire.



*Frictionnez les muscles sollicités juste avant l'effort, puis procédez à un massage plus profond, plus lent, juste après.*

*Traitement*

Mélangez :

**HE gaulthérie** 2 gouttes

**HV arnica** 6 gouttes

Appliquez cette formule 3 à 4 fois par jour selon les besoins.

*Massez les muscles douloureux.*

## 27. Crampe

Une crampe survient lorsque les fibres se contractent alors que le sang ne les irrigue plus pendant un moment. Forcément, c'est douloureux. Tirez doucement mais fermement le muscle dans le sens inverse de la contracture-crampe. Généralement, cela suffit pour la faire céder, mais il peut rester douloureux voire, la crampe, récidiver... D'où l'utilité de cette formule.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE gaulthérie 2 gouttes

HE estragon 2 gouttes

HE laurier noble 1 goutte

HV de millepertuis 20 gouttes

Appliquez 5 ou 6 gouttes de cette  
préparation, massez et  
renouvelez si besoin.



*Massez assez profondément les muscles douloureux  
afin de rétablir la circulation du sang  
et de bien détendre les fibres musculaires.*

## 28. Crevasse (gerçure)

**L**es crevasses, fissures cutanées, se creusent le plus souvent lorsque l'on inflige à sa peau de grands écarts de température : froid intense puis brusque chaleur (feu de cheminée, bain chaud...), le tout sur fond de déshydratation.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE lavande aspic 4 gouttes

HE héliochryse 1 goutte

HV rose musquée du Chili

1 cuillère à café

HV germe de blé ½ cuillère à café

Appliquez localement 3 gouttes

4 fois par jour.



*Surtout ne vous brusquez pas, procédez à des massages légers, l'important est de nourrir et d'apaiser.*

## 29. Démangeaisons (en général)

Ça vous chatouille ou ça vous gratouille ? Grâce aux huiles essentielles, le calvaire est bientôt terminé !

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE camomille 20 gouttes

HE lavande 20 gouttes

HV calendula 1 cuillère à café

Appliquez 3 ou 4 gouttes de cette formule localement (muqueuses, peau), partout où « ça démange », autant de fois que nécessaire.



*Massez mais n'en profitez pas pour vous gratter, même si vous en avez furieusement envie : vous activeriez encore le mécanisme « démangeaisons ». Plus on se gratte, plus on a envie de se gratter !*

## 30. Démangeaisons vaginales (hors mycoses)

**L**a plupart des démangeaisons vaginales ne sont pas dues à une mycose mais à une hygiène inadaptée, déficiente ou au contraire trop agressive. Résultat : un léger déséquilibre de la flore locale responsable de bien des inconforts...

**Votre massage aux  
huiles essentielles**

Mélangez :

HE lavande vraie 10 gouttes  
HV calendula 1 cuillère à café  
Appliquez localement.

*Passer du bout du doigt sur l'ensemble de la zone  
concernée, sans insister, et surtout sans gratter !  
Le soulagement est immédiat.*

## 31. Démangeaisons vaginales (mycoses)

**N**on seulement les huiles essentielles traitent la mycose vaginale mais, en plus, en renforçant le « terrain » et en favorisant la flore naturelle « antimycose », elles évitent la récurrence. Un atout fort précieux pour les femmes qui cumulent désespérément les mycoses sans savoir comment s'en débarrasser...

Cependant, dans ce dernier cas, il faudra aussi traiter par voie interne la candidose digestive et modifier (en douceur) l'environnement hormonal.

### **Votre massage aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE arbre à thé 2 gouttes

HV millepertuis 2 gouttes

Appliquez localement, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à ce que tout soit rentré dans l'ordre (si la mycose est récurrente, des ovules aux huiles essentielles, à préparer par le pharmacien, sont indispensables).

*Appliquez du bout des doigts sans en profiter pour vous gratter ! Vous obtiendrez un soulagement rapide, mais il faudra persister plusieurs jours pour traiter réellement la mycose.*

## 32. Dents (douleur)

Chaude, humide, distributeur automatique de nourriture et boisson à foison... la bouche est un vrai paradis pour bactéries. Une hygiène dentaire rigoureuse est indispensable pour les éliminer régulièrement, avant qu'elles n'atteignent un seuil critique et fassent des dégâts. Mais la brosse à dents ne nous met pas à l'abri de tous les maux. La règle d'or : dès qu'une douleur apparaît, il faut agir. Il va sans dire que si elle revient, que vous soupçonnez une carie ou que vous avez des symptômes anormaux, consulter rapidement un dentiste est impératif.

### Votre massage aux huiles essentielles

Déposez une goutte d'huile essentielle de **giroflief** sur un Coton-Tige ou le bout du doigt.

Si vous trouvez l'application de giroflief pure insupportable, mélangez :

HE **giroflief** 1 goutte

HV millepertuis 1 goutte

Appliquez cette formule sur la zone sensible selon les besoins (à volonté). Le soulagement est important, voire total !

*Appliquez du bout du doigt contre la dent et massez autour (gencive). Insistez un peu.*

## 33. Dents (extraction)

L'extraction d'une dent, ça se prépare... et ça se conclut. Les huiles essentielles sont bienvenues pour accélérer la cicatrisation, calmer les éventuels saignements prolongés, éviter toute infection, gonflement et inconfort.

### Votre massage aux huiles essentielles

La veille du rendez-vous, appliquez 2 gouttes d'**hélichryse italienne** 3 à 4 fois sur la joue (à l'extérieur), en regard de la dent à traiter. Puis 4 fois par jour après extraction durant 2 jours.

Ou, plus complet (antidouleur)

Mélangez :

HE **camomille** 1 goutte  
HE **hélichryse** 2 gouttes  
HE **laurier** 3 gouttes  
HV d'**arnica** 12 gouttes

*Massez la joue en regard de la dent traitée 15 minutes avant l'extraction et juste après, puis 5 fois par jour jusqu'à ce que tout soit rentré dans l'ordre.*

*Faites toujours le même mouvement, des petits cercles, comme si vous vouliez « englober » la dent depuis l'extérieur de la joue.*



## 34. Déprime, dépression

Il y a mille raisons d'être **déprimé**, et même une de plus : Rien. Oui, on peut parfaitement être déprimé « pour rien ». Appelez ça le blues, le vague à l'âme, la déprime existentielle... comme vous voulez. En revanche, on connaît généralement l'origine d'une **dépression** ou, au moins, peut-on dater le moment à partir duquel les choses ont commencé à déraiper. On peut très bien souffrir de dépression légère et de profonde déprime. Pour l'aromathérapie, le but est de se sentir mieux, dans un cas comme dans l'autre. Objectif atteint !

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

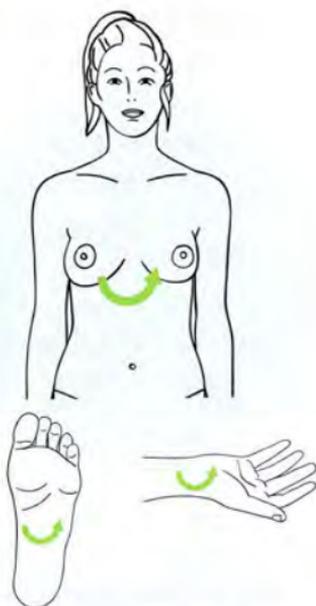
HE lavande vraie 1 goutte

HE thym à thujanol 1 goutte

HE camomille 1 goutte

HV amande douce 3 gouttes

Appliquez cette préparation sur le plexus solaire, la voûte plantaire, la face interne des poignets et le long de la colonne vertébrale. 3 fois par jour jusqu'à amélioration.



*Prolongez le contact, le massage « peau à peau » déclenche la sécrétion de diverses substances apaisantes et antidéprime. Respirez à fond les poignets traités.*

## 35. Déstockage des graisses

**D**éstocker les graisses, c'est bien. Mais les brûler ensuite, c'est indispensable, car elles ne vont pas s'envoler comme par magie. Nous sommes bien d'accord qu'extraire le gras enfoui dans les capitons est déjà un très bon point : les huiles essentielles s'en chargent. Reste à l'évacuer définitivement du corps, et pour cela rien de mieux que de longues marches, des séances hebdomadaires de natation ou d'aquagym, du vélo...

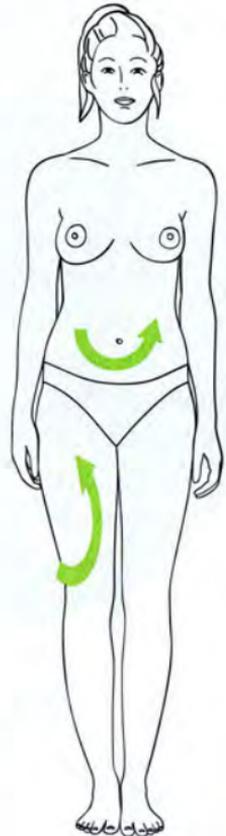
**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE cèdre 6 gouttes

HV calophylle 1 cuillère à soupe

Massez matin et soir les zones  
surchargées avec cette  
formule.



*Soyez énergique, il faut relancer la circulation dans ces zones, généralement mal irriguées. Pétrissez, tapotez, roulez la peau, bref : faites circuler !*

## 36. Diarrhée

Une diarrhée survient généralement parce qu'on a « attrapé un microbe » dont le corps cherche à se débarrasser (aliment avarié, épidémie de gastro-entérite) ou parce qu'un élément a perturbé fortement la flore intestinale (antibiotiques, stress). Dans tous les cas, ce n'est pas grave, à condition que ça cesse rapidement.

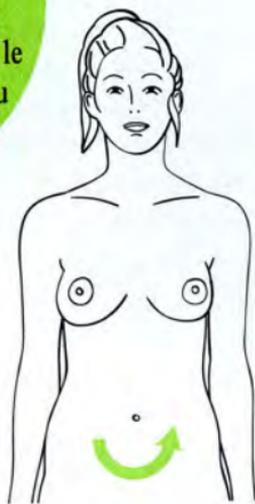
**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE origan 5 gouttes

HV calophylle 15 gouttes

Appliquez cette formule sur le  
bas du ventre et le bas du  
dos, 3 fois par jour.



*Massez de façon un petit peu prolongée, afin de favoriser la pénétration des huiles essentielles mais aussi de détendre ces deux zones « crispées » par les efforts.*

## 37. Drainage lymphatique

**L**e point faible du système lymphatique : il ne fonctionne correctement que si l'on bouge beaucoup (sport). Ce qui n'est pas toujours le cas, on ne vous apprend rien... Et s'il se grippe, c'est l'immunité, l'évacuation des déchets et la santé en général qui en pâtit. Une relance du mécanisme n'est pas de refus !

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE **lentisque pistachier** 10 gouttes

HE **héliochryse italienne** 10 gouttes

HV **noisette** 1 cuillère à café

Massez sur les zones concernées matin et soir (jambes, bras). Ce geste favorise l'élimination de l'eau emprisonnée dans les tissus, redonne un aspect lisse et ferme à la peau.



*Massez légèrement en partant des chevilles ou des poignets pour faire « remonter » le sang vers le cœur. L'objectif est d'accompagner la circulation lymphatique de retour vers « la pompe cardiaque ».*

## 38. Eczéma (sec)

**L**e mot eczéma, qui signifie « bouillir » en grec, résume à lui seul les affres endurées par ceux qui en souffrent. Et eczéma sec, cela veut dire pas ou peu de vésicules (cloques) et pas de suintement. Non seulement les huiles essentielles le traitent, cicatrisent et sont « antidémangeaisons », mais en plus elles redonnent les moyens à la peau de se défendre. Ce que ne fait aucun traitement classique !

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE arbre à thé 5 gouttes

HE lavande officinale 5 gouttes

HV onagre 1 cuillère à café

Appliquez cette formule sur les zones concernées 3 à 4 fois par jour, pendant 3 semaines (ou plus) jusqu'à amélioration. Arrêtez une semaine puis recommencez.



*Le maître-mot en cas d'eczéma est « douceur ». Ne massez pas mais effleurez, appliquez légèrement, avec des gestes enveloppants et rassurants.*

## 39. Enfant agité (hyperactivité)

**M**anque d'attention, incapacité à se concentrer, difficultés avec l'autorité et l'obéissance, impulsivité, instabilité émotionnelle... Si votre enfant est un peu trop « vivant », qu'après une journée turbulente, il n'y a pas moyen de le coucher sans drame alors que vous vous traînez sur les rotules, apaisez-le doucement (mais fermement) avec cette formule.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE camomille 5 gouttes

HE lavande 5 gouttes

HV onagre 1 cuillère à café

Appliquez cette préparation sur la voûte plantaire, le plexus solaire, la face interne des poignets et le long de la colonne vertébrale. Si besoin, doublez les quantités pour masser l'enfant sur tout le corps.



*Procédez avec méthode, faites de larges gestes, toujours dans le même ordre. Si l'enfant est chatouilleux, remplacez le massage de la voûte plantaire par celui de la voûte palmaire (l'intérieur des mains).*

## 40. Entorse

Une entorse ? À moins que vous ne vous soyez « simplement » (mais peut-être sévèrement) tordu la cheville ? Vous êtes bien tombé, si l'on peut dire, car les huiles essentielles sont extrêmement efficaces dans les deux cas.

### Votre massage aux huiles essentielles

#### Phase 1

Préparez des compresses imbibées d'eau froide, sur lesquelles vous versez :

- HE gaulthérie 5 gouttes
- HE laurier noble 5 gouttes



*Laissez en place jusqu'au réchauffement du dispositif, et recommencez. Le but, surtout au tout début, est de lutter contre la chaleur, donc le gonflement, donc de réduire l'inflammation.*



#### Phase 2

#### Mélangez :

- HE gaulthérie 10 gouttes
- HE laurier noble 10 gouttes
- HV arnica 1 cuillère à soupe

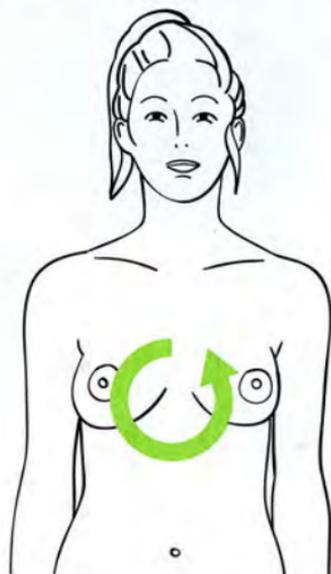
Appliquez cette formule 2 à 3 fois à 30 minutes d'intervalle avant de pratiquer un bandage avec du Cohéban® par exemple.

*Massez très doucement la zone douloureuse, surtout sans insister. Les muscles sont déjà suffisamment malmenés, inutile d'en rajouter !*

## 41. Estomac (douleurs nerveuses)

**U**ne mauvaise nouvelle = un coup de poing à l'estomac ? Vous êtes pile dans le cœur de cible de la marjolaine, qui calmera aussi bien votre estomac endolori que votre âme meurtrie. Premier réflexe : respirez à fond, calmement, profondément, pendant plusieurs minutes. Deuxième réflexe : jetez-vous sur votre flacon d'huile essentielle.

**Votre  
massage aux huiles  
essentielles**  
Massez le plexus solaire  
avec 2 gouttes pures  
de marjolaine.



*Prenez votre temps, profitez-en pour faire une petite « pause », respirez à fond tout en massant pendant une bonne minute.*

## 42. Estomac (aigreurs, lourdeurs, ulcère)

**C**rampes, spasmes, brûlures, dyspepsie, digestions pénibles... Plutôt que de consommer des tonnes de pastilles ou de sirop « antiacidité » tout en continuant à manger n'importe quoi et/ou n'importe comment, peut-être faut-il revoir la situation dans son ensemble ? En attendant, l'huile essentielle de menthe va vous soulager très vite (mais elle ne soigne pas l'ulcère !).

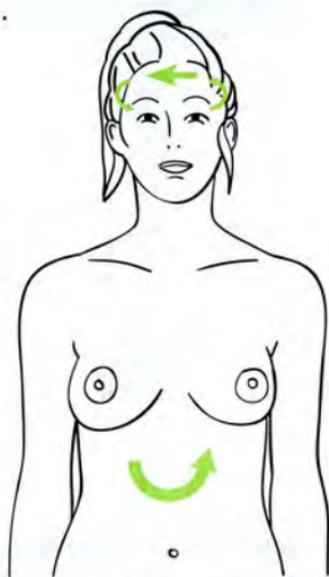
**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE menthe 2 gouttes

HV calendula 10 gouttes

Pratiquez des massages de l'abdomen à l'aide de cette formule après chaque repas pendant quelques jours.



*Massez sans trop appuyer pour ne pas gêner la digestion, mais suffisamment fermement tout de même.*

*Appliquez également cette formule sur les tempes (insistez en dessinant de petits cercles) et le front 2 à 3 fois de suite à 10 minutes d'intervalle.*

## 43. Fatigue (mentale)

**T**rop, c'est trop ?

**Votre massage aux huiles essentielles**

Massez les tempes, le front et les poignets avec 2 gouttes de menthe pure 3 fois par jour.



*Du bout des doigts dessinez de petits cercles sur les tempes, un trait sur le front, n'approchez pas trop des yeux. Pour les poignets, vous pouvez aussi appliquer les huiles essentielles sur l'un des deux puis les frotter l'un sur l'autre.*

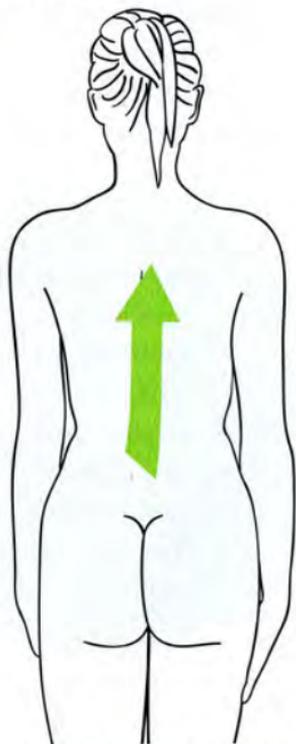
*Prenez votre temps, c'est un moment pour vous, pas une contrainte à expédier à toute vitesse (comme le reste).*

## 44. Fatigue (physique)

**O**verdose de travail, de courses à faire, de vélo, de jogging, de cheval, de voiture, de nuits blanches, de cartons à déballer après un déménagement, de bricolage, d'activités diverses... ? Le corps ne suit plus. Renforcez-le, protégez-le, et reposez-vous. C'est impératif !

**Votre massage aux huiles essentielles**

Appliquez 8 à 10 gouttes de ravintsara le long de la colonne vertébrale matin et soir.



*C'est évidemment plus facile si une bonne âme vous masse la colonne vertébrale, elle pourra la suivre sur toute la longueur. Mais même seul, vous pouvez appliquer votre huile essentielle sur une bonne partie de la colonne, depuis le bas du dos jusqu'entre les deux omoplates ou presque.*

## 45. Fièvre (adulte)

**L**orsque la température buccale dépasse 37°C (37,7°C dans le rectum), on a de la fièvre. Cela signifie toujours qu'il y a un problème, qu'il s'agisse d'une infection ou pas. Faire baisser la fièvre est une chose, encore faut-il en traiter la cause ! Car la montée en température est un moyen efficace de défense de l'organisme pour détruire des microbes. Il est donc bon de la laisser faire son travail, dans les limites du raisonnable, bien entendu.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

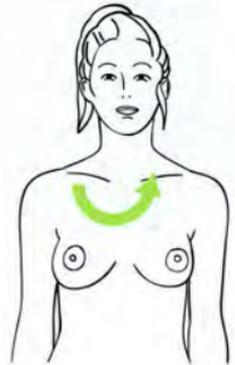
Mélangez :

HE gaulthérie 1 goutte

HE ravintsara 1 goutte

HE eucalyptus radié 1 goutte

Appliquez ces 3 gouttes sur le thorax  
et le haut du dos 6 fois par jour  
jusqu'à ce que la  
température baisse.



*Étalez bien afin d'augmenter la surface de pénétration, et de pouvoir bénéficier pleinement des propriétés olfactives des huiles essentielles. Respirez à fond !*

## 46. Foie fatigué (ou hépatite)

**L**es troubles du foie, bien que rarement graves, sont toujours fatigants et pénibles, parce que cet organe s'occupe d'un nombre considérable de tâches dans l'organisme. Lorsqu'il se sent mal, c'est tout le corps qui chancelle.

### **Votre massage aux huiles essentielles**

Mélangez :

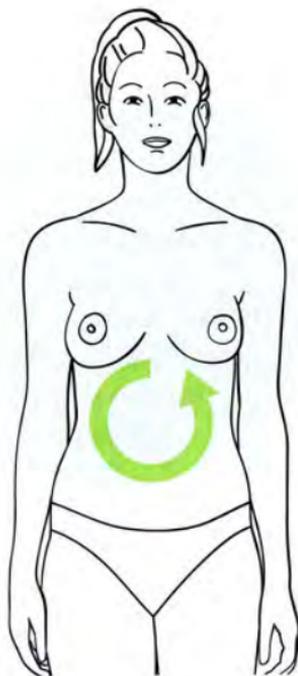
HE lédon du Groenland 2 gouttes

HE thym à thujanol 2 gouttes

HE menthe 2 gouttes

HV calendula 10 gouttes

Appliquez localement la totalité de  
cette préparation, 3 à 5 fois par  
jour pendant  
3 semaines.



*Massez l'abdomen en rond, en insistant surtout sur la  
région du foie. Inutile de triturer la peau !*

## 47. Frigidité

**I**l paraît qu'aucune femme ne naît frigide, mais peut le devenir... En attendant, quand c'est le cas, on n'a ni désir, ni plaisir. Cette anomalie, du latin *frigidus* (ce qui est froid), touche tout de même 10 % de la gent féminine ! Pour vous réchauffer, comptez sur les huiles essentielles...

### Votre massage aux huiles essentielles

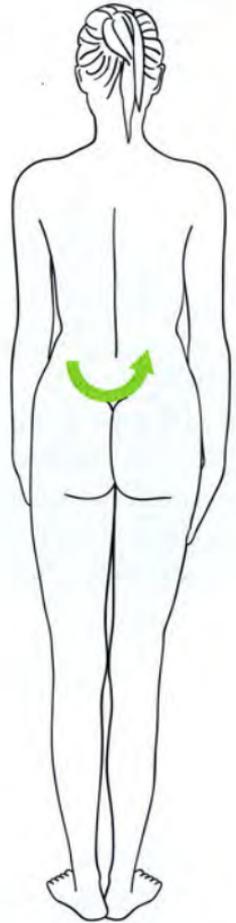
Mélangez :

HE marjolaine 2 gouttes

HE ylang-ylang 2 gouttes

HE sauge sclérée 2 gouttes

Appliquez cette formule, 2 fois  
par jour pendant  
10 jours.



*Massez-vous (ou faites-vous masser)  
le bas du dos, les principes actifs  
rejoindront les organes concernés très  
rapidement.*

## 48. Froid (pieds et mains / syndrome de Raynaud)

**S**i les extrémités de vos doigts (orteils compris) sont désespérément froids en hiver, et pas seulement en hiver, que votre conjoint râle à cause de vos pieds gelés plaqués contre ses mollets dans le lit, que dès que vous passez dans les rayons surgelés des supermarchés vous êtes « assaillie » par une crise, vous êtes victime du syndrome de Raynaud. Les traitements classiques habituellement proposés sont peu voire pas efficaces. Ces deux huiles essentielles, en revanche, réchauffent et activent la circulation.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE thym à thujanol 5 gouttes

HE héliochryse 5 gouttes

HV calophylle 10 gouttes

Appliquez la totalité de cette

préparation

2 fois par jour.



*Massez les doigts et/ou les orteils (selon vos besoins), en insistant bien afin de favoriser la circulation du sang jusque dans les extrémités.*

## 49. Furoncle

Comme toutes les inflammations contenant du pus, le furoncle signale sa présence à son infortuné propriétaire par une douleur lancinante. Cherchez à la base d'un poil : vous y êtes. Procédez avec précaution, d'une part parce que ça fait mal, d'autre part pour éviter que le furoncle se « vide » à l'intérieur et/ou laisse une vilaine cicatrice.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE lavandin 4 gouttes

HE géranium 2 gouttes

HE niaouli 4 gouttes

Alcool à 90° 60 gouttes

Versez cette préparation sur des compresses humides et chaudes, puis posez-les 4 à 6 fois par jour, jusqu'à mûrissement complet du furoncle. Après évacuation du pus, appliquez quelques gouttes de cette même formule sur le bouton, 2 fois par jour, jusqu'à la cicatrisation.



*Posez simplement compresses ou huiles essentielles sur la région concernée, sans appuyer. Personne ne vous demande d'avoir plus mal.*

## 50. Gencive douloureuse

**L**es gingivites sont très répandues, surtout parmi les personnes peu préoccupées par leur hygiène dentaire et les femmes enceintes. En attendant la visite chez le dentiste, rien ne vous oblige à saigner ni à souffrir.

**Votre massage aux  
huiles essentielles**

Mélangez :

HE laurier 1 goutte

HE arbre à thé 1 goutte

HV macadamia 2 gouttes

Appliquez cette formule 4 à 6 fois par jour.

+ Vous pouvez également verser la même préparation dans un petit verre d'eau tiède pour procéder à des bains de bouche.

L'un n'empêche  
pas l'autre !

*Du bout du doigt (bien propre),  
massez les gencives et les zones lésées  
de la bouche en dessinant des petits cercles.*

## 51. Grippe (prévention)

L'épidémie guette, tout le monde tousse et crache au bureau, vous vous sentez un peu « faible », prêt à accueillir à bras ouvert le virus de cette année ?

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

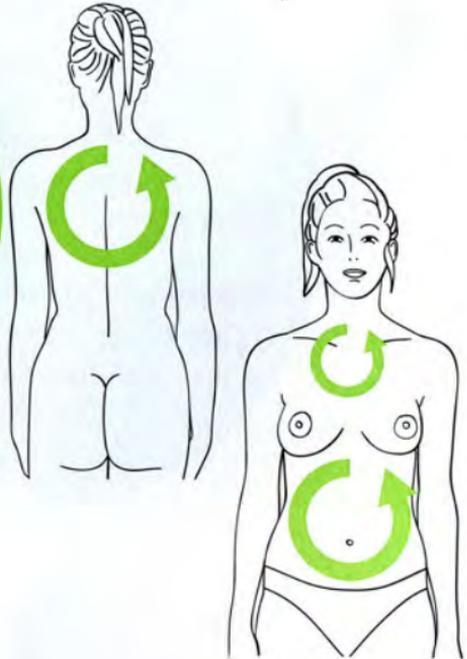
Mélangez :

HE eucalyptus radié 5 gouttes

HE ravintsara 5 gouttes

HV macadamia 10 gouttes

Appliquez cette préparation  
matin et soir sur le thorax,  
le ventre et le dos.



*Plus vous couvrez de surface, mieux les huiles essentielles pénètrent dans la circulation du sang et plus vous respirerez de molécules « antimicrobes ». Inutile de réellement masser, c'est l'étendue de l'application qui compte ici.*

## 52. Grippe (traitement)

**L**a grippe est une maladie respiratoire due à l'un des virus les plus agressifs du monde. Mal partout, jambes coupées, fièvre, grosse fatigue... un épisode grippal démarre presque toujours brusquement et de façon explosive ! Vous êtes obsédé par une seule chose, vous écraser dans votre lit et attendre que ça se passe ? D'accord, mais n'y allez pas sans vos armes.

### Votre massage

#### aux huiles essentielles

Dans un flacon de 10 ml,  
mélangez :

HE thym à thujanol 1 ml  
HE laurier noble 2 ml  
HE eucalyptus radié 3 ml  
HV arnica 4 ml

### Bébés :

appliquez **3 gouttes** de la formule sur le thorax, la voûte plantaire et le dos **3 fois par jour** pendant 3 à 5 jours.

*Enfants* : appliquez **5 gouttes** de la préparation sur le thorax, le ventre et le dos **6 fois par jour** pendant 3 jours.

*Adultes* : appliquez **10 gouttes** du mélange sur le thorax, le ventre et le dos **6 fois par jour** pendant 3 jours (ou plus en cas de besoin).

*Vous pouvez simplement appliquer ou masser un peu plus précisément, selon vos préférences. L'huile végétale d'arnica atténuant les douleurs musculaires, elle joue un rôle indéniable contre les « courbatures de grippe ».*

## 53. Hémorroïdes

Un Français sur deux de plus de 50 ans a souffert (ou souffre) d'hémorroïdes ou, plus exactement, d'une crise hémorroïdaire. Car des hémorroïdes, heureusement, tout le monde en a : ce sont les veines responsables de l'étanchéité de l'anus. Lorsqu'elles sortent de leur zone géographique attitrée... aïe !

### **Votre massage**

#### **aux huiles essentielles**

Dans un flacon de 10 ml,  
mélangez :

**HE lentisque pistachier** 1 ml

**HE hélichryse italienne** 1 ml

**HE cyprès** 1 ml

**HE lavande aspic** 1 ml

**HV calophylle** 6 ml

**Attention, cette formule ne convient pas aux femmes enceintes, interdites d'hélichryse.**

### *Pour les*

#### *femmes enceintes*

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

**HE lentisque pistachier** 2 ml

**HE cyprès** 2 ml

**HE lavande aspic** 2 ml

**HV calophylle** 4 ml

Appliquez quelques gouttes, matin et soir après la toilette + après chaque selle, jusqu'à disparition complète.

*Du bout du doigt (bien propre), appliquez localement. Ne massez pas, vous n'en aurez d'ailleurs sans doute guère envie !*

## 54. Herpès buccal

Une poussée d'herpès s'installe généralement à la faveur d'un coup de stress ou d'une grosse fatigue, lorsque l'immunité baisse la garde. Le virus, qui répond au petit nom de HSV1, alors tapi dans l'ombre, resurgit pour fleurir, généralement sur les lèvres. Heureusement, le niaouli, remarquablement antiviral (particulièrement vis-à-vis de ce virus-là), renforce en même temps la résistance de la peau et des muqueuses, et la menthe poivrée anesthésie la douleur.

### Votre massage aux huiles essentielles

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

HE menthe 3 ml

HE niaouli 2 ml

HV calendula 5 ml

Appliquez 2 gouttes de la préparation 6 à 8 fois par jour pendant 5 jours. Pensez-y en curatif (lorsque les vésicules sont apparues) ou en préventif (sur la zone habituelle, si vous êtes fatigué, ou que les picotements annoncent l'arrivée d'une poussée).



*Du bout du doigt (bien propre), appliquez sur la zone qui picote (ou sur le bouton de fièvre) sans masser, c'est inutile.*

## 55. Herpès génital

**L**e cousin de l'herpès buccal. Même motif, même punition. Ce qui change : le virus s'appelle HSV2, et provoque un herpès certes plus discret, mais nettement plus gênant et douloureux. Surtout lors de la primo-infection (première crise), parfois vraiment insupportable.

**Votre massage aux huiles  
essentielles**

Mélangez :

HE niaouli 2 gouttes

HE menthe poivrée 1 goutte

HE arbre à thé 2 gouttes

HV millepertuis 5 gouttes

Appliquez cette formule sur la zone  
atteinte 5 à 6 fois par jour.

*Faites le tour en débordant légèrement de la région atteinte.  
Procédez avec une extrême douceur.*

## 56. Hypertension

**T**rop de tension ? Il faut faire baisser la pression. Les chiffres doivent revenir très vite à un seuil acceptable. Notre formule est principalement recommandée aux personnes dont l'hypertension est dite labile (nerveuse).

### **Votre massage**

#### **aux huiles essentielles**

Dans un flacon de 15 ml,  
mélangez :

HE gaulthérie 2 ml

HE marjolaine à coquilles 1 ml

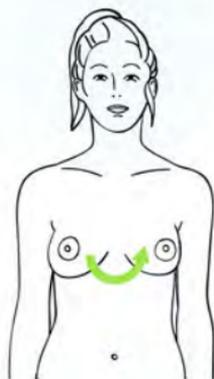
HE lavande vraie 2 ml

HV noisette 10 ml

Appliquez 4 gouttes de cette formule 3 fois par jour sur le plexus solaire.

*Ou* (si vous

n'avez que cela), appliquez quelques gouttes de **lavande officinale** pure sur le plexus solaire, la face interne des poignets, la voûte plantaire.



*Accordez-vous à chaque fois un vrai mini-massage, même si vous le faites vous-même. Profitez-en pour bien respirer, l'olfaction joue aussi un rôle pour aider à équilibrer la tension artérielle.*

## 57. Immunité

**L**e système immunitaire est extraordinairement sophistiqué. En permanence sur le qui-vive, il patrouille sans cesse pour déceler et détruire un microbe. Si vous enchaînez les gripes, herpès et autres gastro-entérites, il y a de toute évidence un problème. Soutenez votre immunité en douceur grâce à la puissance des huiles essentielles.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE thym à thujanol 1 goutte

HE ravintsara 3 gouttes

HE arbre à thé 2 gouttes

HV macadamia 1 cuillère à café

Appliquez 3 fois par jour pendant 1 à 3 semaines.



*Massez le thorax et le dos en effectuant de larges cercles à chaque passage.*

## 58. Indigestion

**Q**ue se passe-t-il lorsqu'on n'arrive pas à digérer un repas ? On a mal au ventre, on est mal, on souffre de nausées et de vomissements. Vous vous reconnaissez dans ce portrait ? Préparez vite votre formule aux huiles essentielles !

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

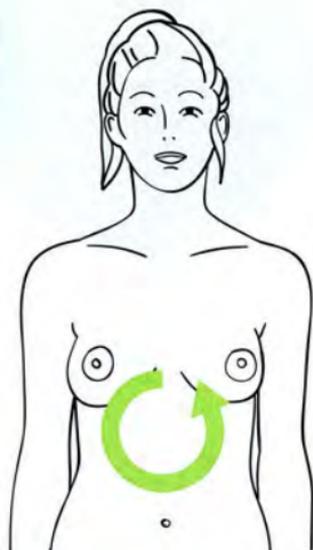
HE estragon 10 gouttes

HE menthe poivrée 10 gouttes

HE marjolaine 10 gouttes

HV noisette 1 cuillère à café

Appliquez cette préparation sur toute la région digestive. Puis sur les tempes et le front 2 à 3 fois de suite à 10 minutes d'intervalle.



*Massez toute la région digestive du plat de la main, en mouvements circulaires doux et lents.*

## 59. Insomnie

Il existe différentes formes d'insomnies : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil long mais de mauvaise qualité (impression d'être fatigué le matin malgré une nuit correcte), réveil aux aubes vertes sans possibilité de se rendormir... Les huiles essentielles s'occupent de tout, sauf de régler le problème qui vous empêche de dormir à votre place. Difficultés au travail ? À la maison ? Questions existentielles ? Chagrin d'amour ? À vous de solutionner la chose.

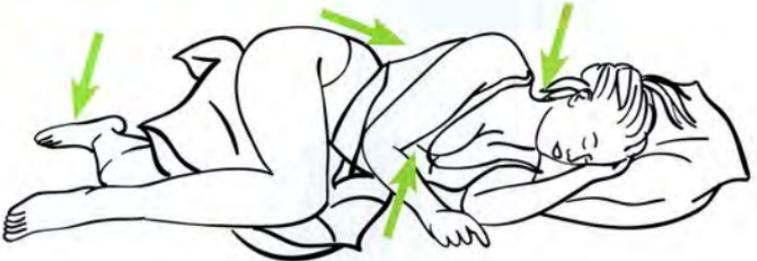
**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE lavande officinale 2 gouttes

HE camomille romaine 2 gouttes

Appliquez tous les soirs  
avant le coucher.



*Massez le plexus solaire, la voûte plantaire, la nuque et le long de la colonne vertébrale. Inutile de pétrir, une simple application un peu « ferme » suffit.*

## 60. Intervention chirurgicale (faciliter la cicatrisation)

Qui dit intervention chirurgicale dit lésion de la peau, donc risque de bleus, de cicatrices, etc. Prenez les devants en préparant la zone appelée à être incisée et poursuivez vos efforts ensuite. Vous ne le regretterez pas, tous les médecins esthétiques avec lesquels nous sommes en contact sont abasourdis par les performances des huiles essentielles pour atténuer les effets secondaires des gestes chirurgicaux.

### **Votre massage aux huiles essentielles**

*Pour toute intervention chirurgicale, y compris esthétique (liposuction, nez, rides, poches sous les yeux...), appliquez quelques gouttes pures d'hélichryse italienne sur le site d'intervention 2 heures avant, puis tout de suite après autour de l'hématome. Renouvelez 4 à 5 fois par jour.*



*Voyez large et appliquez généreusement. Inutile de masser, posez simplement les gouttes et effleurez la peau pour bien étaler.*

## 61. Jambes douloureuses

**J**ambes douloureuses, lourdes, inconfortables, fatiguées... tout ce vocabulaire masque une seule et même réalité : une mauvaise circulation veineuse. La douleur est souvent la première manifestation de la maladie veineuse. Cela s'explique facilement : lorsque le sang n'arrive pas à remonter vers le cœur, il reste « coincé » en bas, cette stagnation finit par « peser ».

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE menthe poivrée 3 gouttes

HE héliochryse 2 gouttes

HV calophylle 10 gouttes

Appliquez cette formule sur les  
jambes 2 fois par jour.



*Massez en remontant des chevilles vers les genoux (sens de la circulation de retour). Jamais l'inverse !*



Si votre problème est récurrent et que vous souhaitez traiter plusieurs semaines de suite, en saison chaude par exemple, ou si vous voyagez loin (avion + marche...), préparez carrément un flacon « réserve ».

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Dans un flacon de 100 ml,  
mélangez :

**HE lentisque pistachier 3 ml**

**HE hélichryse italienne 3 ml**

**HE cyprès 3 ml**

**HE menthe poivrée 3 ml**

**HV calophylle 48 ml**

Appliquez de la même manière  
qu'indiqué page 96.

## 62. Jambes sans repos

**L**a maladie des « jambes sans repos » porte bien son nom ! Picotements, fourmillements, sensations anormales désagréables et « profondes » irradiant dans les membres inférieurs, éventuellement secousses involontaires des jambes, tout cela oblige ses victimes malchanceuses à se lever de jour comme de nuit pour déambuler sans fin, dans l'espoir (déçu) de retrouver la paix des jambes ou le sommeil.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE lavande vraie 1 goutte

HE marjolaine 2 gouttes

HE cyprès 3 gouttes

HV arnica 1 cuillère à soupe

Avant de vous coucher, appliquez cette préparation. Recommencez tous les soirs jusqu'à la disparition des « impatiences ».



*Massez vos jambes de bas en haut  
(des chevilles jusqu'en haut des  
cuisses).*

## 63. Lèvres abîmées (froid, sécheresse)

**L**es pauvres, elles qui ne demandent qu'à exprimer tendresse et plus si affinités, sous forme de mots ou de baisers, elles souffrent le martyr en hiver ou en cas de sécheresse. Pour leur redonner tout leur velouté, il n'y a pas plus naturel, plus doux ni plus efficace qu'une association d'huiles essentielle + végétale cicatrisantes.

### **Votre massage**

#### **aux huiles essentielles**

Dans un flacon de 10 ml,  
mélangez :

HE lavande aspic 2 ml

HV rose musquée 8 ml

Appliquez 1 ou 2 gouttes 2 à 3 fois  
par jour de cette préparation,  
jusqu'à la cicatrisation  
complète.



*Tartinez généreusement vos lèvres en débordant  
largement sur les côtés, en dessous et au-dessus.  
Dessinez-leur un écrin protecteur !*

## 64. Libido (massage aphrodisiaque femme)

**R**ien de tel qu'un massage aux huiles essentielles pour faire monter la température... Et pour attiser le feu, quelques gouttes d'ylang-ylang en plus sur l'oreiller ou à diffuser dans la chambre, c'est efficace aussi. À vous le choix des extincteurs.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
Mélangez :  
HE ylang-ylang 1 goutte  
HE sauge sclarée 1 goutte  
HV macadamia 8 gouttes  
Massez le bas du dos et le bas-ventre avec cette formule, 2 fois par jour.

*Vous pouvez vous masser vous-même, mais pourquoi ne pas demander à votre partenaire de mettre la main à la pâte ? À condition qu'il s'en tienne aux régions mentionnées, et se lave les mains ensuite pour éviter d'irriter les fragiles muqueuses par la suite.*

## 65. Libido (massage aphrodisiaque homme)

**U**ne petite faiblesse passagère ? Ou envie d'être sûr de soi, d'exacerber le désir et de prolonger le plaisir ? Enivrez vos sens et boostez votre énergie sexuelle. Efficacité garantie, sans aucun risque pour la santé !

**Votre massage aux  
huiles essentielles**

Mélangez :

HE ylang-ylang 1 goutte

HE menthe citronnée 1 goutte

HE gingembre 1 goutte

HV macadamia 3 gouttes

Massez le bas du dos et le bas ventre  
avec cette formule, 2 fois par  
jour.

*Rien n'empêche de faire de ce massage un moment sensuel : demandez à votre partenaire de bien couvrir les deux zones (bas-ventre et bas du dos) en gestes larges et lents. Ensuite, c'est lavage de main obligatoire pour prévenir toute irritation d'une zone autrement plus sensible de votre anatomie...*

## 66. Lumbago

**V**ous avez porté un objet très lourd hier et, aujourd'hui, vous êtes « coincé » du dos. Le lumbago, en langage plus médical « lombalgie », c'est-à-dire douleur (*algie*) des lombaires, est le mal de dos le plus fréquent. Dans 90 % des cas, grâce à ce massage, il disparaîtra en quelques jours grand maximum. Patience et douceur, svp !

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE gaulthérie 5 gouttes

HV arnica 5 gouttes

Appliquez cette formule 4 fois  
par jour jusqu'à guéri-  
son complète.

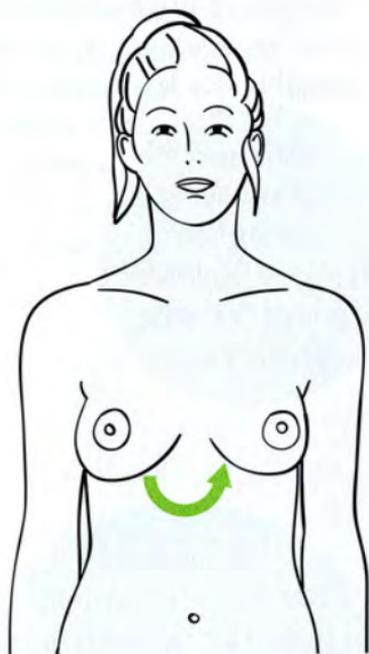


*Massez localement (et légèrement !) en passant et repassant sans cesse sur la zone douloureuse pendant quelques minutes. L'huile essentielle et l'huile végétale, toutes deux très antidouleurs, pénétreront mieux grâce à cet échauffement local.*

## 67. Mal au cœur (mal des transports)

**L**e bateau, l'avion, la voiture... rien que d'y penser vous avez envie de... On vous laisse tranquille, alors.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
Mélangez  
HE estragon 2 gouttes  
HE menthe poivrée 1 goutte  
Appliquez jusqu'à 5 fois  
dans la journée si  
besoin.



*Massez lentement et légèrement le plexus solaire, en évitant d'alourdir encore le « poids » qui pèse sur lui.  
Léger, léger !*

## 68. Mal de tête, migraine

Ça pulse, ça tape, ça enserre la tête dans un étau ou ça la transperce comme si une lame bien affûtée prenait un malin plaisir à cisailer très doucement l'intérieur de votre crâne. Parfois, s'ajoutent aux douleurs déjà vives des symptômes tout aussi désagréables tels que les nausées voire les vomissements, les yeux qu'on ne peut pas garder ouverts, le bruit ambiant, horrible, horrible... Le mot clé pour se soulager, c'est la rapidité. Plus on réagit vite, si possible dès les premiers signes, plus les huiles essentielles sont efficaces. Surtout n'espérez pas que ça « passe tout seul » : vous savez bien que ce ne sera pas le cas. N'attendez pas de souffrir le martyr pour réagir !

**Votre massage aux huiles essentielles**

Appliquez localement  
2 gouttes de menthe  
poivrée pure.

Si vous êtes  
chez vous, posez sur votre  
front et sur vos tempes des  
compresses humides imprégnées de  
menthe, encore plus apaisantes. Vous  
pouvez aussi vous procurer une bille  
distributrice (« roll-on ») d'huiles  
essentiels anti-maux de tête à  
base de menthe.



*Massez les tempes en dessinant de petits cercles, et le front en suivant le trajet de la douleur (attention, évitez les yeux).*

## 69. Morsure

**T**oute morsure comporte deux risques : la gravité de l'atteinte (l'animal a-t-il mordu profondément ?) et les suites éventuelles (infection, venin, virus, bactérie...). Souvenez-vous que les chiens, chats, renards ou même loups peuvent, encore aujourd'hui, transmettre la rage. Et que certains serpents, comme les vipères, sont bel et bien venimeux ! Bien évidemment, si les symptômes s'aggravent, qu'ils s'accompagnent de signes généraux (fièvre...) ou que vous sentez que la plaie n'évolue pas « normalement », consultez sans attendre.

### Votre massage

#### aux huiles essentielles

Appliquez quelques gouttes de **lavande aspic**. Renouvelez régulièrement jusqu'à oubli complet de l'incident. L'efficacité est spectaculaire.



*Tapotez immédiatement la zone qui « brûle », inutile de trop déborder, c'est elle qui nous intéresse.*

## 70. Moustiques

**I**l vous a eu ? Vite ! Allez chercher votre petit flacon magique avant de commencer à vous gratter. Apaisement immédiat garanti.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

**HE géranium rosat 1 goutte**

**HE lavande vraie 1 goutte**

Appliquez cette formule 2 ou

3 fois dans les heures qui

suivent la piqûre.

*Posez les gouttes directement sur la piqûre.  
N'en profitez surtout pas pour vous gratter :  
vous provoqueriez vous-même des démangeaisons qui,  
si vous êtes raisonnable sur ce point,  
n'apparaîtront même pas !*

## 71. Ongles (fragiles)

Qui n'a jamais déploré des ongles cassants, dédoublés, fragiles, accrochant les vêtements et blessant la peau en guise de caresse ? Fatalité ? Non. Deux causes possibles : soit vous les brusquez en les exposant aux intempéries, au tabac, à diverses pollutions, à un excès ou à un manque d'hygiène ; soit vous êtes fatigué ou vous suivez un régime trop strict (notamment vous manquez de vitamine A). Faites le point !

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
Dans un flacon de 10 ml,  
mélangez :  
HE citron 2 ml  
HV germe de blé 8 ml  
Appliquez au moins 2 à  
3 fois par semaine.



*Massez longuement les mains et les ongles, comme si vous vous laviez les mains mais en insistant bien sur chaque ongle, les « petites peaux », etc. Ce geste répété permet de « nourrir » tout en améliorant la circulation du sang vers les extrémités.*

## 72. Ongles (mycose)

**L**orsque des champignons microscopiques envahissent l'ongle, cela donne une mycose unguéale. 1 adulte sur 10 en est atteint, c'est beaucoup, c'est même la maladie la plus fréquente de l'ongle ! Les dermatophytes sont les champignons les plus couramment impliqués dans ce problème, mais parfois ce sont les levures ou même les moisissures qui colonisent nos ongles. Qui se mettent alors à blanchir/jaunir, épaissir, se décoller. Attention, c'est très contagieux : si vous avez attrapé une mycose, vous pouvez facilement la transmettre !

### **Votre massage aux huiles essentielles**

Appliquez 1 goutte d'arbre à thé matin et soir, jusqu'à la disparition du champignon.



*Posez votre goutte d'huile essentielle sur les ongles et assurez-vous qu'elle recouvre totalement la zone malade.*

## 73. Otite (adultes)

L'otite est une inflammation siégeant dans l'oreille. C'est très désagréable, mais généralement plus douloureux que grave. Les complications sont très rares, et les huiles essentielles traitent le problème de façon spectaculaire.

**Votre massage aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE niaouli 2 gouttes

HE thym à thujanol 1 goutte

HE citron 1 goutte

HE arbre à thé 1 goutte

Appliquez cette formule localement, 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

OU

Diluez cette préparation dans un peu d'eau tiède et instillez dans l'oreille (au moyen d'une poire ou sur un coton). Cela calmera l'inflammation.



*Massez en rond tout autour de l'oreille, surtout derrière (à l'emplacement des appareils auditifs ou de l'extrémité des branches de lunettes !).*

## 74. Panaris

À la base, le panaris n'est pas grave, « seulement » très douloureux. Cependant, si malgré nos conseils, la douleur ne cède pas rapidement, il est préférable de consulter.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE niaouli 1 goutte

HE ravintsara 1 goutte

alcool à 60° 10 gouttes

Tant que le panaris n'est pas mûr, procédez à 5 applications locales par jour à l'aide de compresses humides et chaudes.

Lorsqu'il s'est vidé, appliquez 5 fois par jour cette préparation directement sur la zone.



*Inutile de masser réellement, d'ailleurs l'alcool ne constitue guère un support adapté pour cela. Il suffit juste d'appliquer généreusement, et d'effleurer la zone afin de s'assurer qu'elle est bien recouverte du mélange.*

## 75. Pied d'athlète

Il est particulièrement difficile de se débarrasser d'une mycose bien installée au pied, alors que combattue à ses débuts, elle capitule rapidement. Dans bien des cas, les huiles essentielles sont de loin les plus efficaces pour traiter ce type de trouble.



### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE palmarosa 3 gouttes

HE lavande aspic 3 gouttes

HE géranium rosat 2 gouttes

HV macadamia 1 cuillère à café

Appliquez localement cette formule, matin

et soir, durant 3 semaines – même

si les symptômes ont disparu

avant la fin du traitement.

Chaque soir,  
plongez vos pieds  
dans le bain suivant :

HE arbre à thé 4 gouttes

HE thym à thujanol 2 gouttes

HE origan compact 2 gouttes

Base pour bain

1 cuillère à café.

*Prenez votre temps afin de passer  
« partout »,  
notamment entre les orteils !*

*Versez ce mélange tout entier  
dans une bassine d'eau chaude  
(ou un bidet) dans laquelle  
vous laissez tremper vos pieds  
pendant 15/20 minutes. Puis,  
séchez sans rincer.*

## 76. Piqûre (bestioles)

**L**e nombre de bestioles capables de nous piquer est absolument exorbitant. Et encore, on ne les connaît même pas toutes ! Mais parmi nos amis ailés ou rampants, citons ce charmant bestiaire : aoûtat, abeille, araignée, frelon, guêpe, moustique, scorpion, taon, tique. Et à la plage, il y a encore la vive, la méduse, les puces de mer, tandis que le scorpion nous guette davantage au détour d'un endroit sec ou... dans nos chaussures.

### Votre massage aux huiles essentielles

Appliquez immédiatement 3 gouttes pures de **lavande aspic** sur la piqûre, la morsure ou la zone qui « brûle » et recommencez jusqu'à aboutir à une nette amélioration.

Mieux, si possible, mélangez :  
**HE lavande aspic**  
5 gouttes  
**Vinaigre** 1 cuillère  
à soupe



*Procédez par tapotements réguliers : toutes les 15 secondes pendant 2 à 3 minutes, puis tous les quarts d'heure pendant 2 heures. Ensuite, 4 applications par jour suffisent.*



*Imprégnez des compresses (gaze ou tissu propre) de ce mélange, et appliquez-les sur la zone concernée.*

## 77. Plaie

Dès que la peau est entamée, il y a un risque de pénétration des bactéries et donc, d'infection. Toutes les huiles essentielles sont antiseptiques, mais certaines le sont davantage, et se révèlent en outre cicatrisantes et apaisantes. Quant à celle de ciste, elle réduit le temps de saignement, et stoppe même toute hémorragie !

### **Votre massage aux huiles essentielles**

Lavez la plaie avec de l'eau et du savon, rincez abondamment. Puis désinfectez en appliquant directement dessus 2 gouttes pures de lavande ou d'arbre à thé. Renouvelez plusieurs fois par jour.

*Si vous saignez  
beaucoup*

Mélangez :  
HE arbre à thé 1 goutte  
HE ciste 1 goutte  
Appliquez sur la plaie.



*Du bout du doigt, suivez les lèvres de la plaie afin de bien recouvrir toute la zone. N'hésitez pas à « dépasser » afin d'aseptiser les abords pour éviter toute attaque bactérienne.*

## 78. Poussée dentaire

**P**auvre petit bout. Vous ne vous en souvenez sûrement pas, mais ça fait vraiment mal, ces dents qui poussent. Heureusement, il y a les huiles essentielles et le doigt de Maman, tout doux... Ça marche aussi si vos dents de sagesse vous font souffrir, amis lecteurs !

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE camomille 1 goutte

HV millepertuis 2 gouttes

Déposez ces 3 gouttes sur votre doigt et massez la gencive douloureuse du bébé. Renouvelez 3 à 4 fois par jour.

+

Mélangez

(massage externe) :

HE lavande aspic 2 gouttes

HV macadamia 5 gouttes

Massez l'extérieur de la joue au niveau du bourgeon dentaire douloureux avec la préparation en dessinant de larges cercles pour être sûr de bien couvrir la zone.

## 79. Psoriasis

**M**aladie de peau fréquente, le psoriasis se manifeste par l'éruption de plaques plus ou moins étendues et gênantes selon leur région d'installation. Il faut le traiter à grand renfort d'huiles essentielles, de patience, de calme et de douceur.

### Votre massage aux huiles essentielles

Préparez un flacon qui vous servira pour le bain ou les massages. Mélangez :

HE lavande aspic 10 ml

HE niaouli 5 ml

HV bourrache 100 ml

Appliquez quelques gouttes de cette formule directement **sur les plaques** (et/ou versez-en 1 cuillère à dessert dans un bain de pieds, de mains ou général selon votre cas) 3 fois par jour sur **les zones concernées**.

Poursuivez le traitement pendant 3 semaines ou plus.

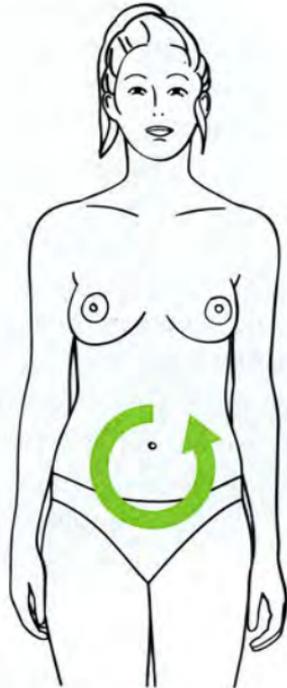


*Il ne s'agit pas de masser mais de traiter la peau lésée, donc de veiller à bien recouvrir toute la zone concernée avec vos huiles.*

## 80. Règles douloureuses

**M**ême si les douleurs de règles sont bénignes dans l'immense majorité des cas, rien n'oblige à les supporter stoïquement. Et grâce aux huiles essentielles, les femmes ne sont pas non plus forcées de prendre des médicaments pour les apaiser !

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
Mélangez :  
HE estragon 2 gouttes  
HV calophylle 2 gouttes  
Appliquez 2 à 3 fois par  
jour.



*Massez longuement le bas-ventre en effectuant de larges cercles – peu importe le sens – en insistant sur la zone des ovaires.*

## 81. Rétention d'eau

**L**e massage doux est en lui-même bénéfique pour la circulation lymphatique. Mais le lentisque pistachier accentue notablement l'élimination de l'eau emprisonnée dans les tissus et redonne un aspect lisse et ferme à la peau. Quant à l'hélichryse, elle favorise le drainage superficiel. Vous pouvez aussi demander à votre kiné d'employer l'une ou l'autre de ces huiles essentielles lors d'un drainage lymphatique (massage très léger pour relancer la lymphe).

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

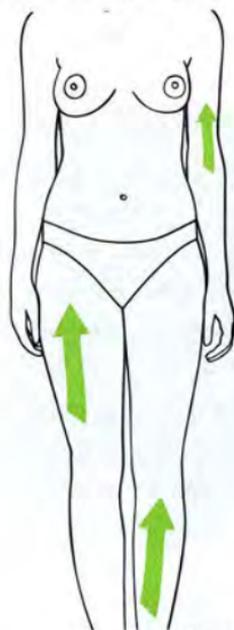
**HE lentisque pistachier**

5 gouttes

**HE hélichryse italienne** 5 gouttes

**HV calophylle** 1 cuillère à café

Appliquez matin  
et soir.



*Massez les zones disgracieuses – jambes, bras – en partant toujours de la partie la plus lointaine pour revenir vers le cœur (commencez aux mollets pour remonter vers les genoux, par exemple, ou des genoux pour remonter vers les cuisses, ou encore des coudes pour monter vers les épaules... selon votre situation).*

## 82. Rhumatismes

Il est commun de croire que les douleurs rhumatismales n'affectent que les seniors. En fait, on peut souffrir des articulations à tout âge... la polyarthrite rhumatoïde touche même des enfants de 2 ans ! Quel que soit le type de rhumatisme et l'âge de celui qui en souffre, l'aromathérapie vous fera beaucoup de bien.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

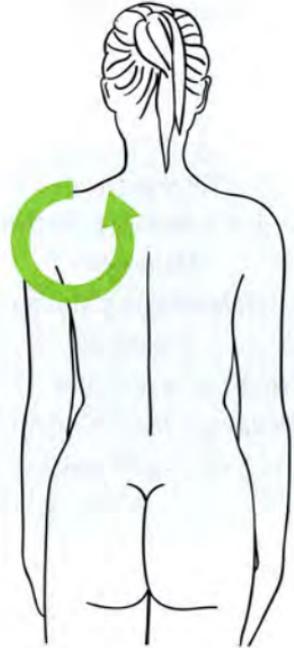
HE gaulthérie 10 gouttes

HE menthe poivrée 3 gouttes

HE romarin à camphre 5 gouttes

HV millepertuis 15 gouttes

Appliquez cette préparation sur la zone douloureuse 3 fois par jour selon les besoins.



*Procédez à des massages profonds, mais surtout sans faire mal ! Toutes les huiles essentielles de cette formule sont antidouleur, aidez-les à pénétrer là où elles sont attendues : dans les articulations !*

## 83. Rhume

Rarement trouble aura aussi bien porté son nom ! Rhume vient du latin *rheuma*, et du grec *rhein*, qui signifie « couler ». Effectivement, nous sommes au cœur du sujet. Mais en dehors de tarir le « nez fontaine », il s'agit aussi d'éviter que ce trouble bénin ne se transforme en sinusite ou bronchite. Un travail sur mesure pour ces remarquables huiles essentielles antivirales et antiseptiques des voies respiratoires.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

Mélangez :

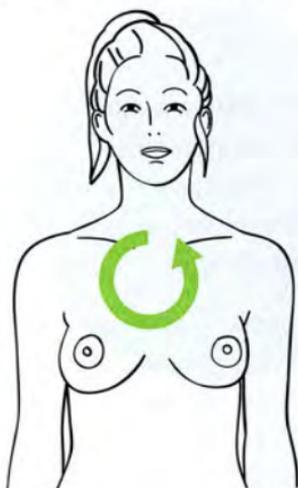
HE eucalyptus radié 3 gouttes

HE ravintsara 3 gouttes

Appliquez cette préparation

3 à 5 fois

par jour.



*Frictionnez la poitrine et les ailes du nez. Ce léger échauffement de la peau facilitera la pénétration des huiles essentielles.*

## 84. Rhume des foins

Comme tous les ans, vous maudissez les pollens, le printemps, les jolies fleurs, la pollution qui n'arrange rien, votre nez qui coule, vos yeux qui démangent, vos éternuements en salve, etc. Revenez à de meilleurs sentiments grâce à l'aromathérapie. Comment, vous n'avez jamais essayé l'huile essentielle d'estragon, fleuron de toute panoplie « antiallergie » familiale ?

**Votre massage aux huiles essentielles**

Mélangez :

HE estragon 1 goutte

HE lavande vraie 1 goutte



*Du bout des doigts, massez les ailes du nez et les tempes en effectuant des petits cercles localisés.*

## 85. Sciatique

**A**ïe. La douleur fulgurante part du bas du dos et suit un trajet bien précis le long de la fesse, de la cuisse, et jusqu'au pied. Loin de se contenter de compatir, nous vous proposons une formule extrêmement performante, dans laquelle chaque ingrédient a son utilité. Vous vous sentirez mieux dès la première application. Ne faites pas de folie de votre corps, tout de même, pendant quelques jours...

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
Dans un flacon de 30 ml,  
mélangez :

HE gaulthérie 6 ml  
HE laurier noble 6 ml  
HE héliochryse 2 ml  
HV arnica 16 ml

Appliquez localement quelques gouttes  
de cette formule 4 fois par jour  
pendant 1 semaine.

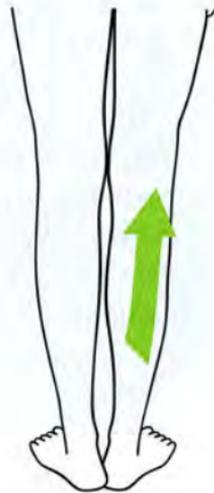


*Suivez le trajet de la douleur, sans la réactiver ni l'exacerber toutefois. Donc, pas de massage profond intempestif, juste une application en insistant un peu si votre état le permet.*

## 86. Spasme musculaire

Un muscle, quand ça se contracte sans notre avis, c'est très, très douloureux. Un spasme musculaire, c'est comme une crampe qui se prolonge pendant longtemps. Les fibres musculaires, contractées, chassent le sang, c'est la cause de la douleur. Laquelle, en retour, rigidifie encore la contraction. Le spasme s'installe, interdisant au muscle de se relâcher. Brisez ce cercle vicieux !

**Votre massage aux huiles essentielles**  
 Appliquez 4 à 5 gouttes pures de romarin à camphre.



*Massez légèrement le muscle douloureux en « jouant » avec lui à travers la peau pour lui redonner sa souplesse, mais sans le malmener. Il s'agit juste de détendre les fibres musculaires tout en relançant la circulation locale.*

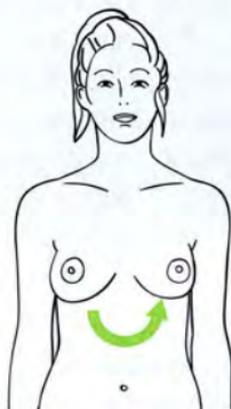
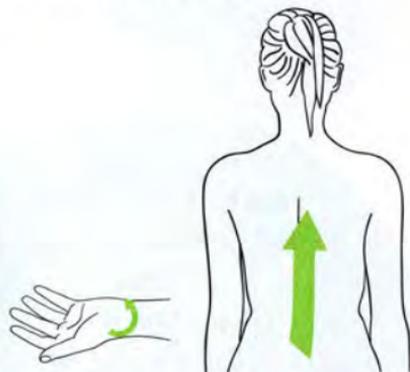
## 87. Spasmophilie

**V**ous vous sentez parfois mal, et même très mal ; vos paupières « sautent », vous avez l'impression d'étouffer ou que vos côtes « se resserrent », vos mâchoires sont raides, vous souffrez de douleurs musculaires ou au ventre... La marjolaine lève la « boule de stress », l'estragon relaxe instantanément les muscles.

### Votre massage aux huiles essentielles

Lorsque vous sentez venir une « crise », appliquez 8 gouttes pures de **marjolaine** sur la colonne vertébrale (si possible) ainsi que 2 gouttes pures sur le plexus solaire et l'intérieur des poignets. Approchez vos mains de votre visage et respirez.

Ou mieux,  
mélangez :  
**HE marjolaine à  
coquilles** 1 goutte  
**HE estragon** 1  
goutte



*Massez le plexus solaire avec ces 2 gouttes pures, 3 fois par jour. Passez et repassez sur la zone en effectuant de larges gestes lents et apaisants. Profitez de ce moment pour essayer de vous détendre.*

## 88. Sport

**N**otre formule est à appliquer avant et après l'effort, pour échauffer les muscles et favoriser l'élimination de l'acide lactique, responsable de crampes.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
Dans un flacon de 30 ml,  
mélangez :

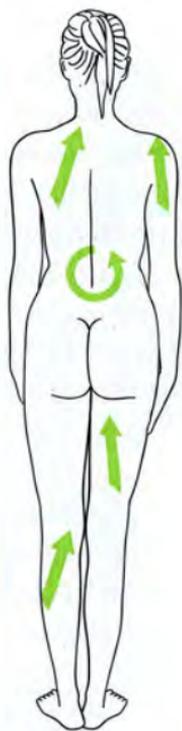
HE gaulthérie 8 ml

HE genévrier 7 ml

HV millepertuis 7 ml

HV arnica 8 ml

Massez les zones sollicitées avec quelques gouttes de cette formule extra « antidouleur », avant et après chaque séance.



*N'hésitez pas à masser assez profondément afin de favoriser la circulation locale et d'amener rapidement les huiles antidouleur sur le « site ».*

## 89. Stress

Un peu de stress et de piment dans la vie, oui. Une déferlante de problèmes générateurs d'une tension permanente, non. Parfois, même lorsque les soucis ont disparu, on reste stressé par habitude. Certains d'entre nous sont très doués pour ça.

**Votre massage  
aux huiles  
essentielles**

Massez votre plexus solaire avec 2 gouttes de marjolaine 2 ou 3 fois par jour.

*Si votre cas le  
nécessite*

Mélangez :

HE camomille 3 gouttes

HE néroli 1 goutte

HE lavande officinale 10 gouttes

HV amande douce ½ cuillère à café

Appliquez cette préparation sur le plexus solaire, la face interne des poignets, le long de la colonne vertébrale et sous la voûte plantaire 2 fois par jour.



*Forcez-vous à effectuer des gestes lents et calmes, en respirant profondément. Prenez le temps de bien appliquer votre préparation tout le long de la colonne ou, si vous êtes seul, insistez sur le plexus solaire et la voûte plantaire. Tranquillement.*

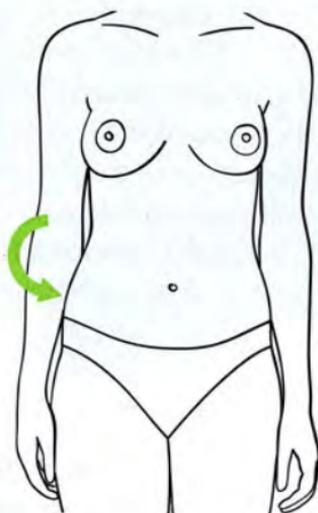
## 90. Tennis-elbow

**L**e tennis-elbow ou « coude du joueur de tennis », est effectivement bien connu des frappeurs de balle jaune. Mais pas seulement, loin s'en faut ! Cette douleur s'acharne indistinctement sur tous ceux qui accomplissent des (petits) mouvements répétitifs. Repos complet de la zone jusqu'à disparition totale de la douleur !

**Votre massage  
aux huiles essentielles**  
Dans un flacon de 15 ml,  
mélangez :

- HE gaulthérie 5 ml
- HE hélichryse 1 ml
- HE menthe poivrée 2 ml
- HV arnica 7 ml

Appliquez localement au minimum 3 fois par jour.



*Massez très doucement toute la zone concernée, sans insister sur le point douloureux, c'est inutile.*

## 91. Torticolis

**E**ncore une étymologie fort explicite. En latin, *tortum collum* signifie « cou tordu » ! Tiraillements, tensions... le cou peut en voir de toutes les douleurs. Mais quand il veut vraiment nous neutraliser, c'est le torticolis. Et ça marche très bien ! Pour le faire céder tout en douceur, faites confiance aux huiles essentielles.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

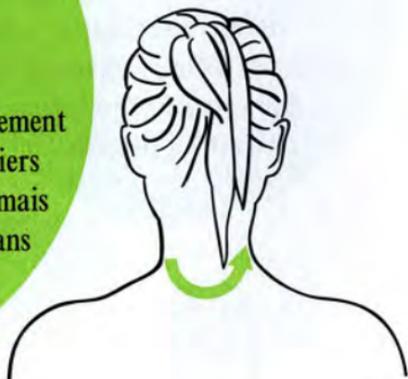
HE gaulthérie couchée 2 gouttes

HE laurier noble 2 gouttes

HV millepertuis 5 gouttes

HV arnica 5 gouttes

Appliquez cette préparation le plus rapidement possible après l'apparition des premiers signes : normalement une fois suffit, mais vous pouvez renouveler 2 à 3 fois dans la journée si besoin (ou si vous sentez que « ça revient »).



*Massez la nuque, en passant et repassant doucement sur l'endroit contracturé. Demandez à une bonne âme de pétrir (ou d'effleurer) le haut de votre dos. Douceur, douceur !*

## 92. Toux grasse (adultes)

**L**a toux grasse est « productive », utile, elle permet de se débarrasser des microbes, c'est bon signe. Il ne faut surtout pas la calmer, l'étouffer, mais au contraire, il est nécessaire de fluidifier les sécrétions bronchiques afin de faciliter leur expulsion. Les huiles essentielles sont là pour ça.

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

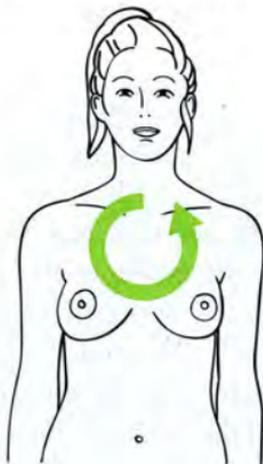
Mélangez :

HE eucalyptus radié 2 gouttes

HE arbre à thé 2 gouttes

HE myrte 2 gouttes

Appliquez 4 fois par jour sur le thorax et dans le dos pendant 7 à 10 jours.



*Effectuez de larges gestes afin de bien faire pénétrer les huiles essentielles tout en libérant tous leurs arômes, eux aussi antitoux. Respirez profondément.*

## 93. Toux sèche

**L**a toux sèche est irritante parce qu'elle « s'auto-entretient » (plus on tousse, plus on a envie de tousser). En outre elle est inutile : il n'y a pas d'expectoration, c'est d'ailleurs pourquoi on la qualifie de « sèche ». Et enfin elle est épuisante : à force de tousser « à vide », les muscles du thorax fatiguent et se plaignent. Il faut que ça cesse !

### Votre massage aux huiles essentielles

Dans un flacon de 10 ml,  
mélangez :

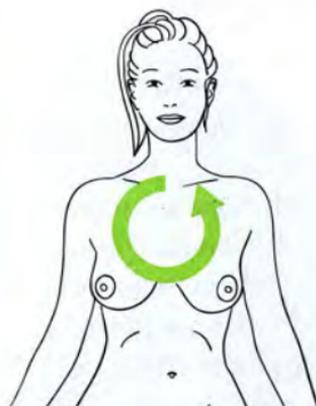
HE estragon 1 ml

HE lavande vraie 2 ml

HE cyprès 3 ml

HV macadamia 4 ml

Appliquez 3 à 5 gouttes de cette  
formule 5 fois par jour pendant  
10 jours.



*Massez le thorax et le dos en recouvrant généreusement toute la zone. Plus vous repassez dessus, plus la peau s'échauffe et mieux les huiles essentielles pénètrent.*

## 94. Trac

**O**ral de bac, prise de parole lors d'une conférence, examen du permis de conduire, entretien d'embauche ? Emportez vos petits flacons magiques le jour de l'épreuve à surmonter. Les huiles essentielles possèdent des actions remarquables sur les rouages intimes de notre psychologie, et certaines odeurs nous mènent tout simplement par le bout du nez. C'est prouvé scientifiquement depuis bien longtemps !

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

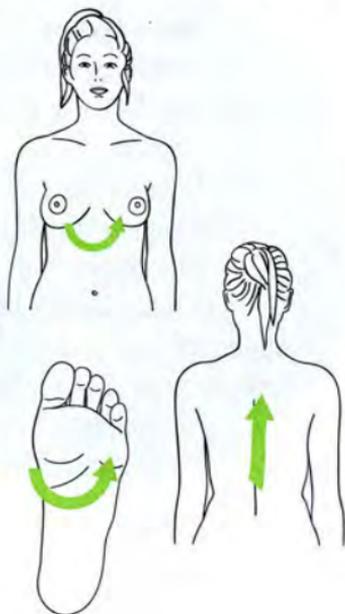
**HE romarin à verbénone** 2 gouttes

**HE lavande officinale** 2 gouttes

**HE camomille noble** 1 goutte

**HE marjolaine** 2 gouttes

Appliquez cette formule sur le plexus solaire, la face interne des poignets, le long de la colonne vertébrale et de la voûte plantaire.



*Concentrez-vous sur votre application, faites le vide dans votre tête et insistez particulièrement sur la voûte plantaire si vous vous « automassez ».*

## 95. Transpiration excessive des pieds et des mains

Voici une formule qui devrait rendre service à 12 % de la population ! Eh non, vous n'êtes pas seul... Plus efficaces que les produits « classiques », nettement plus agréables, les huiles essentielles permettent aussi d'éviter les conséquences de la transpiration (mycoses, mauvaises odeurs...).

**Votre massage aux huiles essentielles**  
Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

HE cyprès 1 ml

HE sauge sclérée 1 ml

HE menthe 1 ml

HV macadamia 7 ml

Appliquez quelques gouttes matin et soir sur les zones concernées.



*Insistez sur les paumes de mains ainsi que sur les pieds propres et bien secs. Pensez à passer entre les doigts et les orteils !*

## 96. Urticaire

**L'**urticaire, démonstration allergique cutanée, démange énormément, intensément, atrocement. Quand on observe bien la peau, on distingue des plaques rouges avec des petits gonflements, exactement comme si l'on s'était frotté à des orties. On peut faire une urticaire parce qu'on a effectivement touché quelque chose d'allergisant, mais aussi suite à l'ingestion d'aliments ou même, lors de certaines situations (vibrations, mouvements, froid...).

**Votre massage  
aux huiles essentielles**

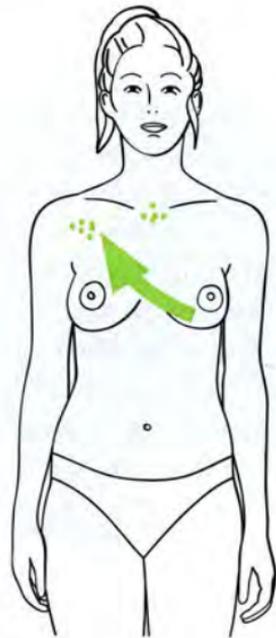
Mélangez :

HE camomille 2 gouttes

HE géranium 4 gouttes

HV calendula 5 gouttes

Appliquez cette préparation sur les zones à traiter 3 à 5 fois par jour jusqu'à disparition des démangeaisons.



*On a dit « appliquez » pas « grattez furieusement ». Mieux vaut effleurer la peau en recouvrant toute la zone, mais rien que la zone. L'objectif de cette application est de calmer les démangeaisons, pas de les provoquer ni de les exacerber !*

## 97. Varicelle

**L**a varicelle s'installe brutalement, sans prévenir. Des boutons rouges assez discrets dans un premier temps, remplacés par de véritables vésicules voire des bulles sur tout le corps dans les 5 jours. Puis vient le temps de la cicatrisation, au cours de laquelle les croûtes qui tombent (qu'elles soient grattées ou non) peuvent facilement laisser la place à des cicatrices indélébiles... En attendant, chaque chose en son temps : pendant l'éruption, les démangeaisons peuvent tourner au calvaire avec, au minimum, quelques belles nuits d'insomnie à prévoir. Sauf avec notre préparation !

### **Votre massage**

#### **aux huiles essentielles**

*Enfant* (30 mois à 6 ans)

Mélangez :

HE **niaouli** 5 gouttes  
 HE **camomille** 2 gouttes  
 HE **lavande** 2 gouttes  
 HV **calendula** 1 cuillère à  
 café

Massez  
 le corps, le  
 thorax, 3 à 4 fois par  
 jour avec cette formule.  
 N'insistez pas trop lors de  
 l'application pour ne pas  
 aggraver les démangeaisons.

*Bébé* (3 mois à  
 30 mois)

Mélangez :

HE **niaouli** 2 gouttes  
 HE **camomille** 1 goutte  
 HE **lavande** 1 goutte  
 HV **amande douce** 1 cuillère à café  
 Appliquez de la même façon  
 que pour les adultes.

## 98. Ventre douloureux

**L**e ventre est un terrain d'expression très loquace. Parfois, il souffre si violemment, sans raison particulière pourtant, qu'on a l'impression d'avoir l'appendicite. Et puis ça passe. Et ça revient. À chaque fois, le spasme tenaille nos boyaux, les tord, les agresse de mille piques aux lames de feu.

### Votre massage aux huiles essentielles

Mélangez :

HE camomille 2 gouttes

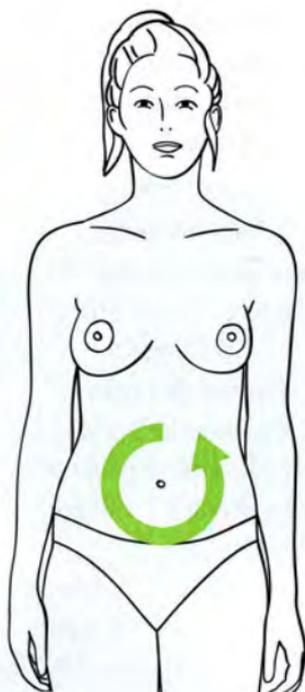
HE estragon 3 gouttes

HE menthe 3 gouttes

HV de calendula 10 gouttes

Appliquez cette formule sur le ventre.

Recommencez plusieurs fois  
de suite jusqu'à ce que les  
spasmes cèdent.



*Massez directement sur la zone douloureuse en effectuant de larges et lents cercles. Si vos douleurs vous semblent liées à une lenteur digestive, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre (pour accompagner la digestion).*

## 99. Vergetures (traitement)

**S**oyons lucides : autant les vergetures se préviennent facilement, autant il est assez compliqué de les faire partir. Donc, dès que vous vous savez « en route » pour ces petites stries disgracieuses, préparez votre peau aux efforts qu'elle devra accomplir. Cela lui évitera de « craquer », au sens littéral du terme. C'est trop tard ? Passez à la phase 2 : assouplir, nourrir, réparer, atténuer, effacer... Inlassablement...

### Votre massage aux huiles essentielles

Dans un flacon de 150 ml mélangez :

HE niaouli 5 ml

HE ciste 5 ml

HE héliochryse italienne 3 ml

HE romarin à verbénone 5 ml

HE myrte 5 ml

HV rose musquée 22 ml

HV bourrache 55 ml

Appliquez matin et soir 2 à 5 gouttes de cette préparation, pendant 15 jours ou plus si nécessaire.

**Attention, cette huile formule est interdite pendant la grossesse.**



*Massez minutieusement sur toute la longueur de la vergeture. Toute activation de la circulation sanguine locale est la bienvenue pour favoriser les échanges cellulaires et, donc, la disparition de cette zone « morte ».*

## 100. Verrue

**T**out le monde voit à quoi ressemble cette petite excroissance de chair, genre de minuscule « cloque » dure. Ne focalisez pas, et surtout ne la tripotez pas, sinon elle risque de vous donner du fil à retordre... et d'aller s'installer à quelques centimètres de là, voire de faire des « petits ».

Faites préparer par votre pharmacien spécialisé en aromathérapie le mélange suivant, dans un flacon compte-gouttes de 10 ml :

HE cannelle de Chine	3 ml
HE sariette	3 ml
HE citron	3 ml
HE thuya	1 ml

**Votre massage  
aux huiles  
essentielles**

Appliquez 1 goutte du mélange sur la verrue, matin et soir jusqu'à disparition.



*Évitez de trop toucher la verrue avec vos doigts, ou lavez-vous bien les mains juste après car les verrues sont contagieuses, et même autocontagieuses : vous risquez de les disséminer dans d'autres endroits du corps !*

## 101. Vitiligo (taches sur la peau)

**L**e vitiligo est une dépigmentation de la peau. Il se traduit par l'apparition de taches blanches, parce que les cellules responsables du « marron » de l'épiderme ne font plus leur travail. On se demande bien pourquoi. Les cellules juste à côté le font bien, elles !

### **Votre massage aux huiles essentielles**

Dans un flacon de 60 ml,  
mélangez :

HE géranium rosat 1 ml

HE céleri 1 ml

HE héliochryse italienne 1 ml

HE cèdre de l'Atlas 0,5 ml

HV rose musquée 26,5 ml

Appliquez localement, 1 fois par  
soir, pendant 15 jours.

**Attention, supprimer le cèdre de  
l'Atlas en cas de grossesse.**

*Du bout du doigt, massez  
directement les taches,  
une par une, en veillant  
à bien les recouvrir  
complètement d'huiles  
essentiels.*

**Attention, n'appliquez pas cette  
formule le matin avant exposition  
à la lumière, car l'huile essentielle  
de céleri est photosensibilisante  
(sous l'action du soleil, vous risquez  
d'avoir des taches marron sur la  
peau).**

**Vous pouvez  
aussi simplement verser  
HE céleri 1 goutte  
HE carotte 1 goutte  
dans vos doses habituelles de crème  
de nuit (soit 1 goutte de chaque  
huile essentielle par application  
OU 1 ml dans votre pot de  
50 g).**

## 102. Zona

**L**e zona se manifeste par l'apparition de plaques, à l'extrémité d'une terminaison nerveuse, n'importe où mais généralement dans la partie haute du corps : thorax, joues, nuque, cou, cuir chevelu, oreille et même, œil. On ressent une brûlure avant l'installation de petites « cloques », comparables à celles de l'herpès. Mais très nettement plus douloureuses, puisqu'elles sévissent tout du long du trajet nerveux...

### **Votre massage aux huiles essentielles**

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

**HE niaouli 3 ml**

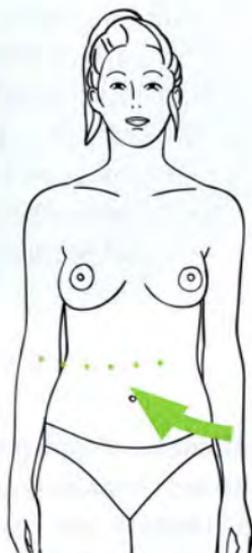
**HE ravintsara 2 ml**

**HE menthe poivrée 1 ml**

**HE eucalyptus citronné 2 ml**

**HV millepertuis 7 ml**

Appliquez localement quelques gouttes toutes les heures (voire plus souvent), puis espacez à 6 fois par jour lorsque la douleur est tolérable, jusqu'à la guérison, soit pendant 10 à 15 jours.



*Appliquez directement – mais légèrement, sans trop appuyer – sur la zone douloureuse, c'est-à-dire sur les vésicules et le long du trajet nerveux atteint.*

# Index

## des huiles essentielles et des huiles végétales

### A

amande douce 30, 37, 39, 40, 69, 125, 133  
arbre à thé 22, 35, 36, 48, 51, 66, 73, 85, 90, 92, 108, 109, 111, 113  
arnica 30, 42, 46, 52, 61, 68, 75, 87, 98, 102, 121, 124, 126, 127

### B

bourrache 30, 115, 135

### C

calendula 30, 42, 64, 65, 77, 81, 89, 132, 133, 134  
calophylle 30, 70, 71, 83, 88, 96, 97, 116, 117  
camomille 22, 39, 44, 53, 64, 68, 69, 74, 94, 114, 125, 130, 132,  
133, 134  
carotte 22, 137  
cèdre 22, 70, 137  
céleri 20, 22, 137, 138  
ciste 22, 113, 135  
citron 20, 23, 101, 107, 109, 136  
cyprès 19, 23, 47, 52, 88, 97, 98, 129, 131

**E**

- estragon 23, 39, 44, 45, 47, 56, 57, 62, 93, 103, 116, 120, 123,  
129, 134  
eucalyptus radié 23, 48, 80, 86, 87, 119, 128

**G**

- gaulthérie 23, 42, 43, 52, 61, 62, 75, 80, 91, 102, 118, 121, 124,  
126, 127  
genévrier 24, 124  
géranium 19, 24, 37, 84, 106, 111, 132, 137  
germe de blé 30, 63, 107  
gingembre 24, 57, 101  
giroflief 24, 36, 67

**H**

- hélíchryse 19, 24, 42, 43, 46, 52, 55, 59, 63, 68, 72, 83, 88, 95, 96,  
97, 117, 121, 126, 135, 137

**L**

- laurier 20, 24, 38, 43, 62, 68, 75, 85, 87, 121, 127  
lavande 19, 24, 55, 60, 64, 65, 69, 73, 74, 91, 94, 98, 106, 113,  
120, 123, 125, 129, 130, 133  
lavande aspic 25, 49, 50, 58, 63, 88, 99, 105, 111, 112, 114, 115  
lavandin 25, 84  
lédon du Groenland 25, 81  
lentisque pistachier 25, 52, 72, 88, 97, 117

**M**

- macadamia 31, 54, 85, 86, 92, 100, 101, 111, 114, 129, 131  
marjolaine 19, 26, 44, 45, 56, 76, 82, 91, 93, 98, 123, 125, 130  
menthe 20, 26, 42, 45, 56, 61, 77, 78, 81, 89, 90, 93, 96, 97, 101,  
103, 104, 118, 126, 131, 134, 138  
millepertuis 31, 42, 43, 47, 49, 50, 51, 58, 62, 66, 67, 90, 114,  
118, 124, 127, 138  
myrte 26, 128, 135

**N**

néroli 26, 125

niaouli 26, 51, 84, 89, 90, 109, 110, 115, 133, 135, 138

noisette 31, 44, 45, 48, 56, 57, 72, 91, 93

**O**

olive 29, 31

onagre 31, 73, 74

**P**

palmarosa 19, 26, 37, 111

**R**

ravintsara 16, 27, 48, 79, 80, 86, 92, 110, 119, 138

romarin 19, 27, 54, 55, 118, 122, 130, 135

rose 19, 31, 50, 55, 63, 99, 135, 137

**S**

sauge 27, 37, 82, 100, 131

**T**

thym à thujanol 27, 40, 41, 54, 69, 81, 83, 87, 92, 109, 111

**Y**

ylang-ylang 28, 54, 82, 100, 101

Retrouvez Danièle Festy sur son blog :

**[www.danielefesty.com](http://www.danielefesty.com)**

---

Achévé d'imprimer en juillet 2010

sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery – 58500 Clamecy

Dépôt légal : juillet 2010

Numéro d'impression : 007123

*Imprimé en France*

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®

# 100 MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

Un massage express pour aller mieux

- Mal à la tête, au ventre ?
- Jambes lourdes, cellulite ?
- Un rhume, une grippe à soigner ?
- Stressé, insomniaque ou fatigué ?

**Les huiles essentielles sont extraordinairement efficaces pour soigner tous les maux quotidiens... et l'application sur la peau, une des meilleures façons de profiter de leurs propriétés.**

Pour traiter les problèmes de peau (boutons, démangeaisons...), soulager une articulation douloureuse, un organe qui souffre, mais aussi le « mal-être », ayez le réflexe massage aux huiles essentielles !

**Découvrez 100 massages express illustrés, pour vous soigner vite, bien et sans aucun risque, avec les huiles essentielles. Et améliorez encore leur efficacité grâce à nos réflexes inédits : huiles végétales adaptées à votre cas, compresses chaudes ou froides, bons horaires d'application...**

Danièle Festy, pharmacien d'officine, est passionnée par les huiles essentielles, les plantes et l'homéopathie. Elle est notamment l'auteur de *Ma Bible des huiles essentielles, 100 réflexes aromathérapie* et *Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques* (Leduc.s Éditions).

100 MASSAGES HUILES



1 01 73030

10173030

9,90

illustration : mariette guigal

LE D U C . S  
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, BIEN-ÊTRE

ISBN 978-2-84899-158-0