

Une Huile Essentielle ? A quoi peut-elle servir ?

Huiles Essentielles	aident pour :	possibilité d'utilisation	complément
ail	cholestérol		
amande douce	allergie cutanée		
basilic	trouble des règles		
basilic exotique	fatigue persistante (épuiement)	en diffusion 2X 1h par jour	
	fatigue persistante (épuiement)	En massage le long de la colonne de haut en bas 3X/jours	dans huile à arnica,
	spasmophilie	sur le plexus	et Mg + autres minéraux
bergamote	convalescence		
bois de Hô	fatigue persistante (épuiement)	En massage le long de la colonne de haut en bas 3X/jours	dans huile à arnica,
bois de rose	vieillissement cutané	en application matin et soir	huile végétale de rose musquée
	peau sèche		dans huile d'amande douce
camomille	stress		
camomille noble	allergie cutanée		
	Rhume des foins	sur thorax	
cannelle	grippe		
	verrue		
cèdre de l'atlas	destockage de graisse	6 gouttes en massage (2X/jour)	dans huile de massage (calophylle)
ciste	blessure		
	gencives (saignements)		
	plaies		
	saignements de nez	sur coton dans le nez	
ciste ladanifère	vieillissement cutané	en application matin et soir	huile végétale de rose musquée
citron	grippe		
	sinusite		
citron jaune	destockage de graisse	sur comprimé neutre à laisser fondre	3X/jour pdt 3 semaine
Essence de citron	fatigue persistante (épuiement)	en diffusion 2X 1h par jour	
citronnelle de java	anti insectes répuslif	diffuseur	
clou de girofle	abcès dentaire		huile végétale de millepertuis
cyprès	impatiences dans les jambes		
	toux		
	toux spasmodique	masser le thorax	
	transpiration excessive		
	varices	massage	dans huile de macadamia
epinette noire	asthénie	au niveau des reins	
	hypotension		
	fatigue persistante (épuiement)	En massage le long de la colonne de haut en bas 3X/jours	dans huile à arnica,
estragon	allergie cutanée		
	spasmophilie	sur le plexus	et Mg et autres minéraux
	Rhume des foins		
	syndrome de Rynaud		
	trouble des règles		
	vomissements		

Huiles Essentielles	aident pour :	possibilité d'utilisation	complément
eucalyptus citronné	anti insectes répulsif	diffuseur	
	genou	2 gouttes 3 fois par jour	dans huile à l'arnica
	hypertension		
	sciatique	masser le bassin	
eucalyptus globulus	toux		
eucalyptus mentholé	voix cassée		
eucalyptus radié	grippe		
	Rhume		
	sinusite		
	toux spasmodique	masser le thorax	
gaulthérie	cheville tordue, entorse		
	courbatures		
	goutte		
	lumbago		
	sciatique	masser le bassin	
	canal carpien		
	tendinite / tendon d'achille		
	torticolis		
gaulthérie couchée (wintergreen, procubens)	genou	2 gouttes 3 fois par jour	dans huile à l'arnica
géranium	convalescence		
géranium rosat	anti insectes répulsif	diffuseur	
	peau sèche		huile d'amande douce
	Rhume des foins	sur thorax	
	saignements de nez	sur coton dans le nez	
hélichryse	bleu		
	syndrome de Rynaud		
	vieillessement cutané	en application matin et soir	huile végétale de rose musquée
hélichryse italienne	infarctus	sur plexus	
	sciatique	masser le bassin	
inule	toux		
laurier noble	abcès dentaire		huile végétale de millepertuis
lavande	crevasses		
lavande aspic	brûlures		
lavande officinale = lavande vraie	nervosité	sur plexus	
	stress (2)		
	Rhume		
	Rhume		
	abcès dentaire		huile végétale de millepertuis
	angoisses	massage thorax	
	coup de soleil		
	fatigue		
	hypertension		
	impatiences dans les jambes		
	insomnies		
	Rhume des foins	sur thorax	
	tachycardie (arythmie)	sur plexus	
	tendinite / tendon d'achille		
	dépression	sur plexus	

Huiles Essentielles	aident pour :	possibilité d'utilisation	complément
lavandin	crampes		
	crevasses		
	plaies		
lédon du groenland	stress		
lentique pistachier	syndrome de Raynaud		
	varices	massage	dans huile de macadamia
lithium	angoisses		
mandarine	insomnies		
	trac		
marjolaine	agitation (adultes)	sur plexus	
	fatigue		
	impatiences dans les jambes		
	insomnies		
	stress		
marjolaine des jardin	nervosité	sur plexus	
	dépression	sur plexus	
	spasmophilie	sur le plexus	et Mg et autres minéraux
	tachycardie (arythmie)	sur plexus	
menthe poivrée	fatigue persistante (épuisement)	en diffusion 2X 1h par jour	
	choc		
	destockage de graisse	3 gouttes dans 1l d'eau	à boire dans la journée
	asthénie	au niveau des reins	
	genou	2 gouttes 3 fois par jour	dans huile à l'arnica
	hypotension		
	sciatique	masser le bassin	
	trac		
	transpiration excessive		
	varices	massage	huile de macadamia
	vomissements		
courbatures			
myrte	toux		
néroli (fleur d'oranger)	agitation (adultes)	sur plexus	
niaouli	abcès cutané		
	bourdonnements d'oreille		
	Rhume		
	sinusite		
	vieillessement cutané	en application matin et soir	huile végétale rose musquée
oignon	cholestérol		
orange douce	insomnies		
origan compact	fatigue		
	immunité faible		
	sinusite		
	voix cassée		
petit grain bigarade	nervosité	sur plexus	
	fatigue psychique	1 goutte sur les poignets, et sur comprimé neutre à fondre	
	stress (2)		
	toux spasmodique	masser le thorax	
	bourdonnements d'oreille		
	déprime / dépressi		
	fatigue		

Huiles Essentielles	aident pour :	possibilité d'utilisation	complément
pin sylvestre	convalescence		
	fatigue		
	fatigue persistante (épuisement)	en diffusion 2x1h par jour	
	fatigue persistante (épuisement)	En massage le long de la colonne dans huile à arnica, de haut en bas 3X/jours	
	hypotension		
	Rhume		
	asthénie	au niveau des reins	
ravensara	dépression	sur plexus	
ravinstara	convalescence		
	grippe		
	angoisses	massage thorax	
	immunité faible		
romarin à cineol	Rhume		
rose de damas	vieillesse cutané	en application matin et soir	huile végétale de rose musquée
saro			
sarriette	verrue		
saugue sclarée	ménaupose		
	transpiration excessive		
	trouble des règles		
	voix cassée		
tanaisie	allergie cutanée		
tea tree	abcès cutané		
	blessure		
thym à linalol	fatigue persistante (épuisement)	En massage le long de la colonne de haut en bas 3X/jours	dans huile à arnica,
thym à thujanol	foie fatigué		
	sinusite		
	syndrome de Rynaud		
thym à thymol			
verveine citronnée	déprime / dépression		
ylang-ylang	angoisses	massage thorax	
	hypertension		
	stress (2)		
	tachycardie (arythmie)	sur plexus	
	dépression	sur plexus	
	infarctus	sur plexus	

Avant de vous lancer dans les HE : prenez des renseignements, apprenez à les connaître. Je vous partage cette liste à titre indicatif. Personnellement, elle m'aide à réfléchir et à savoir quelle HE envisager, puis je creuse.