

Un petit bobo ? Quelles Huiles Essentielles peuvent aider ?

Petits bobos	HE possibles	utilisation	en complément
abcès cutané	niaouli		
	tea tree		
abcès dentaire	clou de girofle		huile végétale de millepertuis
	laurier noble		huile végétale de millepertuis
	lavande officinale = lavande vraie		huile végétale de millepertuis
agitation (adultes)	marjolaine	sur plexus	
	néroli (fleur d'oranger)	sur plexus	
allergie cutanée	amande douce		
	camomille noble		
	estragon		
	tanaisie		
angoisses	et lithium		
	lavande officinale = lavande vraie	massage thorax	
	ravintsara	massage thorax	
	ylang-ylang	massage thorax	
anti insectes répulsif	citronnelle de java	diffuseur	
	eucalyptus citronné	diffuseur	
	géranium rosat	diffuseur	
asthénie	epinette noire	au niveau des reins	
	menthe poivrée	au niveau des reins	
	pin sylvestre	au niveau des reins	
blessure	ciste		
	tea tree		
bleu	hélichryse		
bourdonnements d'oreille	niaouli		
	petit grain bigaradier		
brûlures	lavande aspic		
canal carpien	gaulthérie		
cheville tordue, entorse	gaulthérie		
choc	menthe poivrée		
cholestérol	ail		
	oignon		
convalescence	bergamote		
	géranium		
	pin sylvestre		
	ravinstara		
coup de soleil	lavande officinale = lavande vraie		
courbatures	gaulthérie		
	menthe poivrée		
crampes	lavandin		
crevasses	lavande		
	lavandin		
dépression	lavande officinale = lavande vraie	sur plexus	
	marjolaine des jardin	sur plexus	
	ravensara	sur plexus	
	ylang-ylang	sur plexus	

Petits bobos	HE possibles	utilisation	en complément
déprime / dépression	petit grain bigaradier verveine citronnée		
destockage de graisse	cèdre de l'atlas	6 gouttes en massage (2X/jour)	dans huile de massage (calophylle)
	citron jaune	3X/jour pdt 3 semaine	sur comprimé neutre à laisser fondre
	menthe poivrée	3 gouttes dans 1l d'eau	à boire dans la journée
fatigue	lavande officinale = lavande vraie		
	marjolaine		
	origan compact		
	petit grain bigaradier		
	pin sylvestre		
fatigue persistante (épuisement)	basilic exotique	en diffusion 2X 1h par jour	
	basilic exotique	en massage le long de la colonne de haut en bas 3X/jours	dans huile à arnica,
	bois de Hô	en massage le long de la colonne de haut en bas 3X/jours	dans huile à arnica,
	épinette noire	en massage le long de la colonne de haut en bas 3X/jours	dans huile à arnica,
	Essence de citron	en diffusion 2X 1h par jour	
	menthe poivrée	en diffusion 2X 1h par jour	
	pin sylvestre	en diffusion 2X 1h par jour	
	pin sylvestre	en massage le long de la colonne de haut en bas 3X/jours	dans huile à arnica,
thym à linalol	en massage le long de la colonne de haut en bas 3X/jours	dans huile à arnica,	
fatigue psychique	petit grain bigarade	1 goutte sur les poignets, et sur comprimé neutre à fondre	
foie fatigué	thym à thujanol		
gencives (saignements)	ciste		
genou	eucalyptus citronné	2 gouttes 3 fois par jour	dans huile à l'arnica
	gaulthérie couchée (wintergreen, procubens)	2 gouttes 3 fois par jour	dans huile à l'arnica
	menthe poivrée	2 gouttes 3 fois par jour	dans huile à l'arnica
goutte	gaulthérie		
grippe	cannelle		
	citron		
	eucalyptus radié		
	ravinstara		
hypertension	eucalyptus citronné		
	lavande officinale = lavande vraie		
	ylang-ylang		
hypotension	Epinette noire		
	menthe poivrée		
	pin sylvestre		
immunité faible	origan compact		
	ravintsara		

Petits bobos	HE possibles	utilisation	en complément
impatiences dans les jambes	cyprès		
	lavande officinale = lavande vraie		
	marjolaine		
infarctus	hélichryse italienne	sur plexus	
	ylang-ylang	sur plexus	
insomnies	lavande officinale = lavande vraie		
	mandarine		
	marjolaine		
	orange douce		
lumbago	gaulthérie		
ménaupose	sauge sclarée		
nervosité	lavande officinale = lavande vraie	sur plexus	
	marjolaine des jardin	sur plexus	
	petit grain bigarade	sur plexus	
peau sèche	bois de rose		dans huile d'amande douce
	géranium rosat		dans huile d'amande douce
plaies	ciste		
	lavandin		
Rhume	eucalyptus radié		
	lavande officinale = lavande vraie		
	lavande officinale = lavande vraie		
	niaouli		
	pin sylvestre		
	romarin à cineol		
Rhume des foins	camomille noble	sur thorax	
	estragon		
	géranium rosat	sur thorax	
	lavande officinale = lavande vraie	sur thorax	
saignements de nez	ciste	sur coton dans le nez	
	géranium rosat	sur coton dans le nez	
sciatique	eucalyptus citronné	masser le bassin	
	gaulthérie	masser le bassin	
	hélichryse italienne	masser le bassin	
	menthe poivrée	masser le bassin	
sinusite	citron		
	eucalyptus radié		
	niaouli		
	origan compact		
	thym à thujanol		
spasmophilie	basilic exotique	sur le plexus	et Mg et autres minéraux
	estragon	sur le plexus	et Mg et autres minéraux
	marjolaine des jardins	sur le plexus	et Mg et autres minéraux

Petits bobos	HE possibles	utilisation	en complément
stress	camomille		
	lédon du groenland		
	marjolaine		
	lavande officinale = lavande vraie		
	petit grain bigarade		
	ylang-ylang		
syndrome de Raynaud	lentique pistachier		
	estragon		
	héliochryse		
	thym à thujanol		
tachycardie (arythmie)	lavande officinale = lavande vraie	sur plexus	
	marjolaine des jardins	sur plexus	
	ylang-ylang	sur plexus	
tendinite / tendon d'achille	gaulthérie		
	lavande officinale = lavande vraie		
torticolis	gaulthérie		
toux	cyprès		
	eucalyptus globulus		
	inule		
	myrte		
toux spasmodique	cyprès	masser le thorax	
	eucalyptus radié	masser le thorax	
	petit grain bigarade	masser le thorax	
trac	mandarine		
	menthe poivrée		
transpiration excessive	cyprès		
	menthe poivrée		
	sauge sclarée		
trouble des règles	basilic		
	estragon		
	sauge sclarée		
varices	cyprès	massage	dans huile de macadamia
	lentique pistachier	massage	dans huile de macadamia
	menthe poivrée	massage	dans huile de macadamia
verrue	cannelle		
	sarriette		
vieillessement cutané	bois de rose	en application matin et soir	huile végétale de rose musquée
	ciste ladanifère	en application matin et soir	huile végétale de rose musquée
	héliochryse	en application matin et soir	huile végétale de rose musquée
	niaouli	en application matin et soir	huile végétale de rose musquée
	rose de damas	en application matin et soir	huile végétale de rose musquée
voix cassée	eucalyptus mentholé		
	origan compact		
	sauge sclarée		
vomissements	estragon		
	menthe poivrée		

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.