

# Problèmes digestifs

## Diarrhée, gastro, tourista :

Clou de girofle 2 gte + Menthe poivrée 1 gte

Voie buccale : 3 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile végétale jusqu'à amélioration, puis réduire la fréquence.

## Indigestion, mal des transports

Menthe poivrée 2 gtes

Voie buccale : 2 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile végétale

## Mal de dents

Clou de girofle 1 gte + Laurier noble 1 gte +

Menthe poivrée 2 gtes + huile végétale 4 gtes

Voie buccale : Appliquer le mélange sur la région douloureuse.

## Mauvaise haleine

Menthe poivrée 1 gte

Voie buccale : Au besoin, une trace d'huile essentielle sur la langue.

# Problèmes ORL (grippe, sinusite...)

## Otite

Menthe poivrée 1 gte + Eucalyptus officinal 2 gtes +

Laurier noble 1 gte + Huile végétale 4 gtes

Voie oriculaire : le mélange sur deux mèches de coton et les mettre dans les deux oreilles

## Rhume, grippe

Eucalyptus officinal 8 gtes + clou de girofle 2 gtes +

Huile végétale 10 gtes

Voie cutanée : Appliquer le mélange sur le thorax et le dos.

## Sinusite

Eucalyptus officinal 3 gtes + Menthe poivrée 1 gte +

Laurier noble 2 gtes + Huile végétale 6 gtes

Voie cutanée: appliquer le mélange sur les sinus

**AVERTISSEMENT** : Les propriétés, indications et modes d'utilisation suggérés sont tirés des ouvrages en aromathérapie. Ces renseignements sont donnés à titre informatif, ils ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager une responsabilité quelconque. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consulter un médecin.

# TROUSSE DE 1<sup>er</sup> SOIN

(adulte)

## AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Voici une trousse de premiers soins très polyvalente, composée de 7 huiles essentielles biologiques.

Il est important d'acheter des huiles essentielles de première qualité, **des huiles essentielles biologiques avec la certification bio et chémotypée (possibilité d'avoir des chromatographies)**. **CHOISIR UN PRODUCTEUR D'HUILES ESSENTIELLES DU QUÉBEC**

EXTRAIT DU LIVRE : L'Aromathérapie, applications thérapeutiques, 2008

EXTRAIT DU FASCICULE : l'Aromathérapie pratique trousse de premiers soins & de voyage (adulte)

Voir présentation du livre et du fascicule :

[www.sante-arome.com](http://www.sante-arome.com)

## HUILES ESSENTIELLES

**CLOU DE GIROFLE** : anti-infectieux très efficace, tonique, réchauffant et antidouleur très efficace. ATTENTION : Un peu agressif sur la peau, mettre de l'huile végétale

**EUCALYPTUS CITRONNÉ** : anti-inflammatoire très efficace, antidouleur moyen et chasse moustique ATTENTION : légèrement, agressif sur la peau, ajoutée un peu d'huile végétale.

**EUCALYPTUS OFFICINAL** : antiviraux très efficaces, expectorant et mucolytique très efficace. ATTENTION : ajouter un peu d'huile végétale.

**GÉRANIUM ROSAT** : arrête le sang (blessure cutanée), antibactérien, antirides, jambes lourdes ATTENTION : légèrement, agressif, sans danger, n'agresse pas la peau.

**LAURIER NOBLE** : anti-infectieux très efficace, antidouleur très efficace, expectorant, mucolytique très efficace, relaxant musculaire  
ATTENTION : allergisant potentiel si utilisé sur une longue période.

**LAVANDE SUPER** : anti-inflammatoire moyen, relaxant musculaire, calmant très efficace, cicatrisant. ATTENTION : n'agresse pas la peau, ajoutée un peu d'huile végétale.  
Hypotenseur (aggrave la basse pression)

**MENTHE POIVRÉE** : antidouleur froid très efficace, tonique, stimulant cardiaque, tonique digestif basse pression)  
ATTENTION ajoutée un peu d'huile végétale. Usage localisé seulement. Déconseillé les 3 premiers mois de grossesse, femme allaitante, sujets épileptiques, personnes âgées, et enfants moins de 6 ans. **Hypertensif** (aggrave hypertension)

### Déconseillé les 3 premiers mois de grossesse & aux enfants de moins de 9 ans

25 gouttes = ± 1 ml      5 ml = 1 c. à thé,  
15 ml = 1 c. soupe,      1,25 ml = ¼ c. à thé

# Problèmes musculaires et circulation

## Crampe

Clou de girofle 4 gtes + Laurier noble 2 gtes +  
Lavande super 4 gtes

Voie cutanée : 10 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile végétale  
appliquer le mélange sur la région douloureuse.

## Douleur & fatigue musculaire

Clou de girofle 3 gtes + Eucalyptus citronné 2 gtes +  
Laurier noble 2 gtes + Menthe poivrée 3 gtes

Voie cutanée : 10 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile végétale  
– appliquer le mélange sur la région douloureuse.

## Entorse

Lavande super 3 gtes + Eucalyptus citronné 3 gtes  
Menthe poivrée 4 gtes

Voie cutanée : 10 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile végétale  
– appliquer le mélange sur la région douloureuse.

## Insomnie

Lavande super

Voie cutanée : 25 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile végétale  
– appliquer le mélange sur le plexus solaire la colonne  
vertébrale

## Jambes lourdes

Géranium rosat 4 gtes + Menthe poivrée 2 gte

Voie cutanée : 6 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile végétale  
– appliquer le mélange sur la jambe,

## Mal de tête

Menthe poivrée

Voie cutanée : 4 gtes dans ¼ cuillère à thé d'huile végétale –  
appliquer le mélange sur la région douloureuse.

## Tendinite, bursite

Lavande super 2 gtes + Eucalyptus citronné 3 gtes +  
Menthe poivrée 3 gtes

Voie cutanée : 10 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile végétale  
– appliquer le mélange sur la région douloureuse.

### Déconseillé les 3 premiers mois de grossesse & aux enfants de moins de 9 ans

25 gouttes = ± 1 ml      5 ml = 1 c. à thé,  
15 ml = 1 c. soupe,      1,25 ml = ¼ c. à thé

# Problèmes de peau

## Infections de la peau (bactéries, champignons, parasites)

Clou de girofle 4 gte + Lavande super 6 gtes

Voie cutanée : 10 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile  
végétale – appliquer le mélange sur la région affectée.

## Ampoules

Lavande super 6 gtes + Menthe poivrée 4 gtes

Voie cutanée : 10 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile  
végétale – appliquer le mélange sur la région  
douloureuse.

## Brûlure légère/Coup de soleil léger

Lavande super 3 gtes

Voie cutanée : Appliquer pur.

## Chasse-moustiques

Clou de girofle 2 gtes + Eucalyptus citronné 5 gtes +  
Géranium rosat 3 gtes

Voie cutanée : 10 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile  
végétale – appliquer le mélange sur la peau.

## Coupure, saignement abondant

Lavande super 2 gtes + Géranium rosat 6 gtes  
Menthe poivrée 2 gtes

Voie cutanée : 10 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile  
végétale – appliquer le mélange sur la région  
douloureuse.

## Éraflures

Géranium rosat 3 gtes + Lavande super 5 gtes  
Menthe poivrée 2 gtes

Voie cutanée : 10 gtes dans ½ cuillère à thé d'huile  
végétale – appliquer le mélange sur la région  
douloureuse.

**AVERTISSEMENT** : Les propriétés, indications et modes d'utilisation  
suggérés sont tirés des ouvrages en aromathérapie. Ces renseignements sont  
donnés à titre informatif, ils ne sauraient en aucun cas constituer une  
information médicale, ni engager une responsabilité quelconque. Pour tout  
usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consulter un  
médecin.