



DANIÈLE FESTY  
LA SPÉCIALISTE MONDIALE DE L'AROMATHÉRAPIE

# MES 1000 ORDONNANCES HUILES ESSENTIELLES



LE COMPLÉMENT  
INDISPENSABLE À  
MA BIBLE  
DES HUILES  
ESSENTIELLES

ABCÈS, FATIGUE, STRESS, ZONA...  
LES MEILLEURES FORMULES AROMA  
ET LES CONSEILS POUR SOIGNER  
TOUTE LA FAMILLE

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

**Ce livre de référence regroupe 1000 formules  
aroma pour se soigner vite et bien.  
De « Abcès » à « Zona », il répond à tous  
les maux du quotidien.**

**Les huiles  
essentielles sont  
extraordinairement  
efficaces pour  
soigner tous les  
maux quotidiens.**

**Danièle Festy**

a longtemps été pharmacien d'officine.  
Passionnée par les huiles essentielles,  
elle est notamment l'auteur de  
*Ma bible des huiles essentielles* et  
*Mes 15 huiles essentielles*. Elle a vendu  
près de 2 millions de livres dans le  
monde.

Sa page Facebook :

Huiles essentielles par Danièle Festy

### **Dans ce livre :**

Solution ultra rapide (flacon d'HE à respirer) ou plus complexe (formule à commander en pharmacie), à prendre par voie orale (à avaler), olfactive (à respirer), en bain ou sur la peau (automassages, application sur le plexus solaire, les poignets...), tout est simple, facile, à la portée de chacun. Il suffit de respecter les posologies.

**Pour chaque formule, un picto permet de repérer d'un coup d'œil si elle est adaptée**



*aux femmes enceintes,*



*aux enfants,*



*ou pour tous*

**Lavande officinale, romarin à camphre,  
ravintsara, citron, géranium, ylang-ylang...**

À chaque huile essentielle son activité :  
antidouleur, antivirale, antidéprime, coupe-  
faim, antiseptique, apaisante, cicatrisante...  
Utilisez seulement celle adaptée à votre  
situation !





MES **1 000**  
ORDONNANCES  
HUILES ESSENTIELLES

DU MÊME AUTEUR

*Guide de poche d'aromathérapie*, avec Isabelle Pacchioni, 2016.

*Soignez vos troubles digestifs avec les huiles essentielles*, 2016.

*Huiles essentielles : le guide visuel*, 2014.

*Ma bible des huiles essentielles*, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

**[www.editionsleduc.com/daniele-festy](http://www.editionsleduc.com/daniele-festy)**

Et retrouvez-la sur son blog :

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

Sur sa page Facebook :

**« Huiles essentielles par Danièle Festy »**

Sur son espace Youtube :

**<http://tinyurl.com/videosfesty>**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<http://leduc.force.com/lecteur>**

ou scannez ce code :



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog: **[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)**  
sur notre page Facebook: **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0291-1

DANIÈLE FESTY

MES **1 000**  
ORDONNANCES  
HUILES ESSENTIELLES

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









## LÉGENDES ET PRÉCISIONS PRATIQUES

### ✚ MA FORMULE SIMPLISSIME

C'est le plus simple : 1 problème = 1 solution avec 1 ou 2 huiles essentielles. Il suffit d'acheter un ou deux flacons, pas plus !

### ✚ LA FORMULE + COMPLÈTE

Un peu plus élaborées, mais accessibles à tous, ces formules sont faciles à réaliser soi-même. Lorsqu'elles comportent plus de 3 ou 4 huiles essentielles, nous vous recommandons tout de même de commander le mélange en pharmacie, la préparation sera réalisée très rapidement et cela vous évitera d'acheter de nombreux flacons d'huiles essentielles.

### 🥄 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

Ces formules sont obligatoirement à réaliser en officine, soit parce qu'elles nécessitent du matériel spécialisé (gélules, suppositoires...), soit parce que certaines huiles essentielles de leur composition ne sont pas disponibles en vente libre.

Adressez-vous bien sûr à une pharmacie très spécialisée en aromathérapie, si elle existe près de chez vous. Sinon, certaines sous-traitent pour leurs confrères\*.

Il est parfois conseillé de commander en pharmacie un nombre important de gélules, suppositoires ou ovules, compte tenu de la durée du traitement proposé. Vous pouvez ne commander que 30 gélules ou 6 suppos ou ovules en premier lieu, de manière à voir rapidement si vous les supportez parfaitement et vous renouvelez ensuite.

\* Voir la liste des pharmacies pouvant réaliser les préparations aux huiles essentielles : [www.danielefesty.com/pharmacies.html](http://www.danielefesty.com/pharmacies.html)



Vous pouvez demander à votre médecin de bien vouloir vous prescrire la ou les préparations proposées dans ce livre. Certains pharmaciens ou préparateurs, même équipés d'un préparatoire aroma peuvent vous l'exiger. Si votre médecin, ne connaissant pas l'aromathérapie, ne répond pas positivement, consultez les autres pharmacies-préparatrices qui se sont inscrites sur mon blog.

Demandez un devis : les préparations ont leur coût mais d'une officine à l'autre il peut y avoir de grandes différences. Payez le juste prix.

### SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES, BÉBÉS ET ENFANTS



Toutes les formules qui leur sont destinées sont évidemment également utilisables par tous.

#### PARTICULARITÉS

- Bébé : 3 mois à 30 mois
  - Enfant : 30 mois à 6 ans
  - Grand enfant : 6 à 12 ans
  - Adolescent : + de 12 ans
- ⚠ Les formules « À avaler » sont réservées aux enfants de 6 ans et +.

#### OÙ ACHETER LES HUILES ESSENTIELLES ?

En pharmacie, boutiques bio, en ligne : Pranarôm, Puressentiel, Aromazone, Cosbionat, Phytosun, Lueur du Sud, Nature & Découvertes...

#### OÙ ACHETER LES HYDROLATS ?

Sur Internet, par exemple chez Aromazone, Lueur du Sud.



### ÉQUIVALENCES DANS LES DOSAGES

- 20 gouttes = environ 1 ml (selon le fournisseur).
- 1 vraie cuillère à café = 5 ml.
- 1 vraie cuillère à soupe = 3 cuillères à café = 15 ml.
- 1 ml à diffuser 1 heure le matin et 1 heure le soir : cette quantité convient pour l'utilisation d'un diffuseur « à sec ». Dans un diffuseur humidificateur, à ultrasons (on en trouve à moins de 50 €), quelques gouttes suffisent.

### TEMPS DE TRAITEMENT

Lorsqu'il n'est pas précisé, il s'entend « jusqu'à amélioration ou cessation totale des symptômes ».

### VOCABULAIRE

- **HA** : hydrolat.
- **HE** : huile essentielle.
- **Ess.** : essence.
- **HV** : huile végétale.
- **Base pour bain** : produit à acheter en pharmacie aroma ou en boutique spécialisée (indispensable pour solubiliser les huiles essentielles dans l'eau du bain).
- **Disper, labrafil** : produits neutres dans lesquels on mélange les huiles essentielles afin de les solubiliser dans l'eau (tisane, solution buvable).
- **EPS** : extrait de plantes standardisé
- **Qsp** : quantité suffisante pour (cela signifie : « jusqu'à remplir le flacon »).

### ACCESSOIRES INDISPENSABLES

- Si vous devez préparer un mélange en flacon, achetez impérativement un flacon en verre opaque (foncé si possible), muni d'un compte-gouttes.
- Pour les formules « À diffuser » : nous vous recommandons vivement d'acheter un diffuseur d'huiles essentielles. Ceux qui humidifient (brume) et diffusent à froid, recueillent nos faveurs. Mais les autres sont efficaces également. Évitez les appareils qui chauffent trop, type brûle-parfum, totalement inadaptés aux soins.

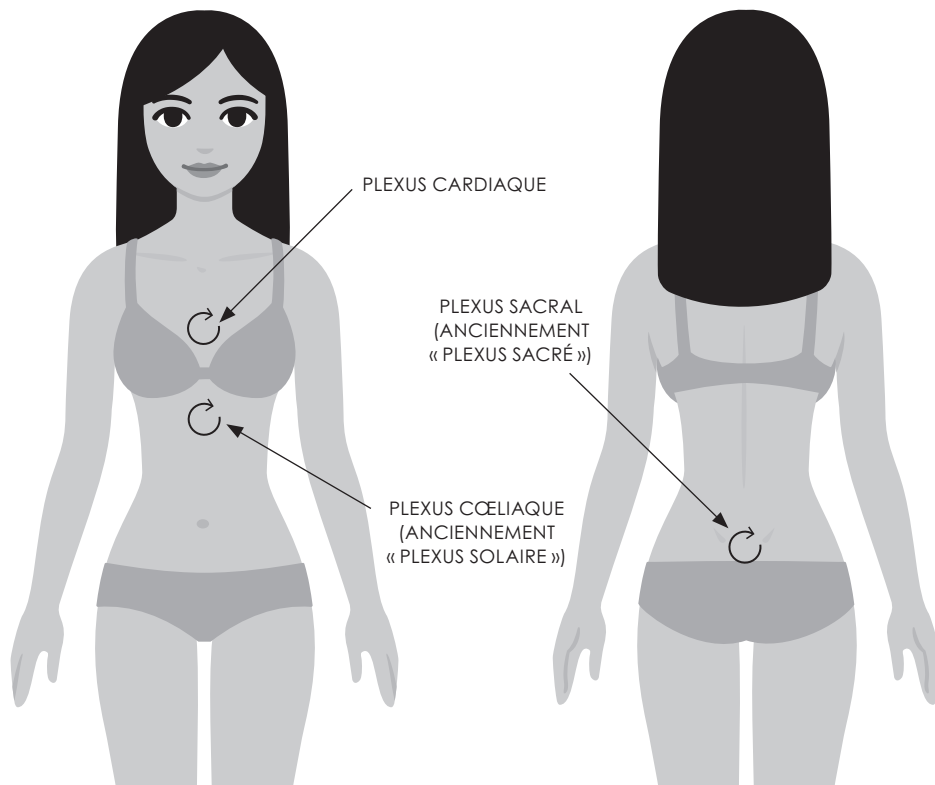


**PRINCIPALES POSOLOGIES (MAXIMALES) AROMA EN FONCTION  
DE LA VOIE D'ADMINISTRATION**

<b>À avaler</b>	2 gouttes 3 fois par jour sur un support : 1 cuillère à café de miel, d'huile d'olive, ¼ de sucre ou 1 comprimé neutre. <b>N'avez pas d'huiles essentielles pures ni mélangées à de l'eau !</b>
<b>Bain</b>	15 à 20 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain ou de lait ou de sel pour bain. 10 gouttes pour un enfant.
<b>Bain de pieds</b>	6 gouttes mélangées à 1 cuillère à café de base pour bain ou de lait.
<b>Diffuseur</b>	Selon recommandations du fabricant. En l'absence de diffuseur, 4 à 5 gouttes sur une soucoupe près d'une source de chaleur.
<b>Inhalations</b>	<i>Sèches</i> : 2 à 5 gouttes pures sur le mouchoir ou l'oreiller. <i>Humides</i> : 6 gouttes dans un bol d'eau frémissante.
<b>Applications, massages</b>	4 gouttes (enfants) à 6 gouttes (adultes) mélangées à 1 cuillère à café d'huile végétale.

**MISE EN GARDE**

**Ce guide est un recueil de formules aromatiques directement utilisables pour soigner les bobos du quotidien. Il ne remplace pas la consultation médicale si un diagnostic doit être posé.**


**MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES : LES PLEXUS**


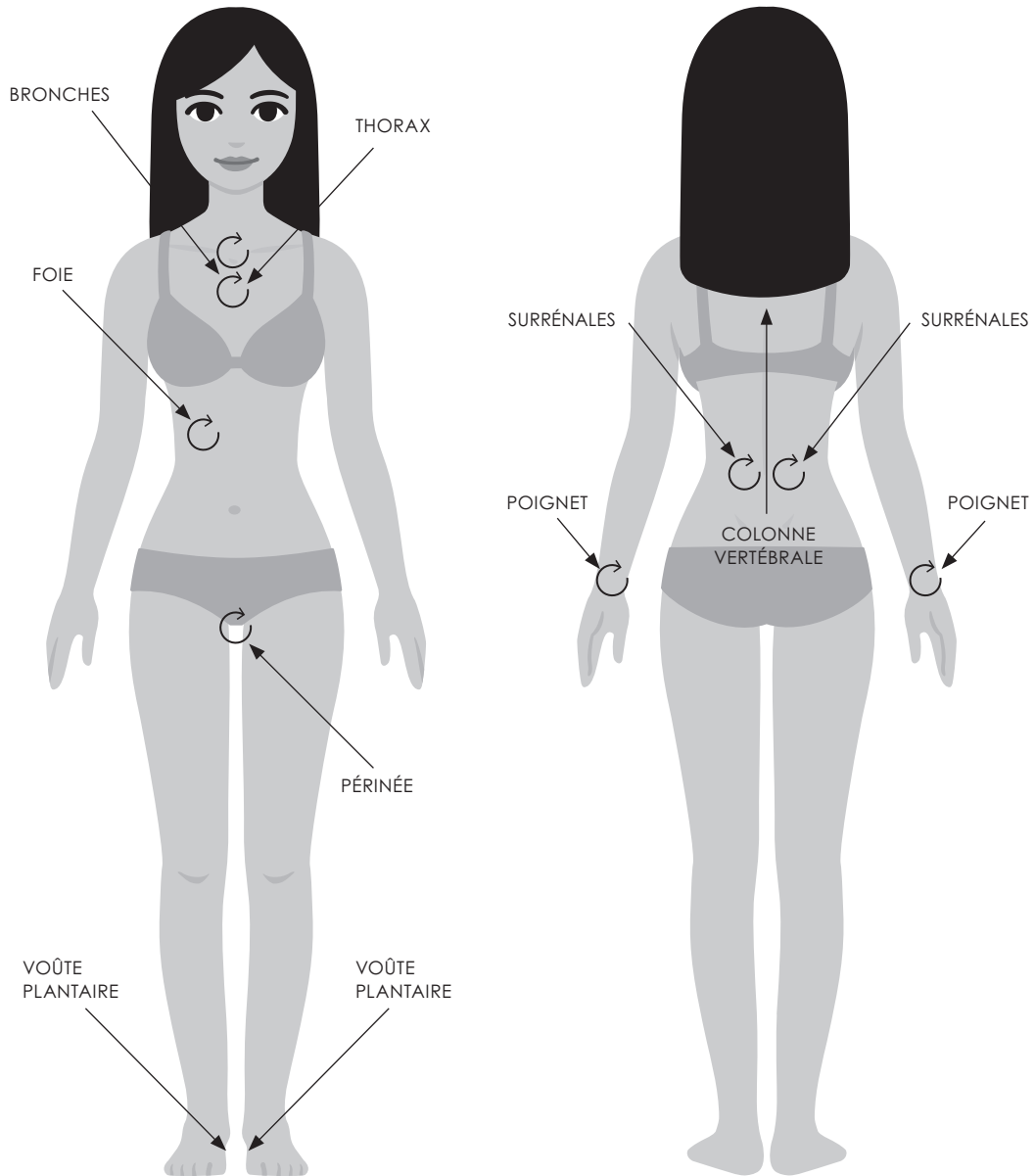
L'automassage du plexus coeliaque est recommandé dans tous les cas de stress/anxiété, comme par exemple les angoisses (p. 40), l'asthme nerveux (p. 57), les troubles de la concentration (p. 108)...

L'automassage des 3 plexus est préconisé par exemple contre les chocs émotionnels (p. 97).

Plexus = centre. Les plexus nerveux indiqués ici correspondent à des zones de concentrations nerveuses très denses.



**MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES :  
LES ZONES COURANTES DE MASSAGES/AUTOMASSAGES**





## ABCÈS BUCCAL (OU DENTAIRE)



### + MA FORMULE SIMPLISSIME

#### ◆ À APPLIQUER

Versez 1 goutte de **girofle** sur un Coton-Tige ou sur le bout du doigt et badigeonnez la gencive au niveau de la douleur, 3 à 5 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.



### + LES FORMULES + COMPLÈTES

#### ◆ À APPLIQUER

Mélangez :

- ◆ **HE girofle** ..... 1 goutte
- ◆ **HE laurier noble** ..... 1 goutte
- ◆ **HV millepertuis** ..... 2 gouttes

Badigeonnez localement du bout du doigt la gencive 3 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

#### 🍵 EN RINÇAGE

Diluez le mélange des 2 HE dans ½ verre d'eau tiède et rincez-vous la bouche avec après chaque repas (ne pas avaler).

#### 🍵 EN BAIN DE BOUCHE POUR RAFRAÎCHIR LA BOUCHE

- ◆ **HE lavande officinale** ..... 1 goutte
- ◆ **HE girofle** ..... 1 goutte
- ◆ **HE menthe poivrée** ..... 1 goutte
- ◆ **HE arbre à thé** ..... 1 goutte

Versez vos 4 gouttes d'HE dans un verre d'eau tiède et remuez bien. Faites 3 à 4 bains de bouche par jour. Chacun doit durer 5 bonnes minutes.





 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

 À AVALER

Pour accélérer la guérison, vous pouvez avaler 2 gélules d'**origan compact** dosées à 50 mg, 3 fois par jour pendant 3 jours. Vous pouvez aussi trouver dans le commerce des oléocapsules toutes prêtes.

### SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

**+** LA FORMULE COMPLÈTE

 À APPLIQUER

- ◆ **HE lavande officinale** ..... 1 goutte
- ◆ **HE arbre à thé** ..... 1 goutte

Appliquez au doigt sur la gencive, précisément où est localisé le problème, 4 à 6 fois par jour pendant 4 à 5 jours. Cette formule est antibactérienne, anti-inflammatoire, antalgique et cicatrisante.



### SPÉCIAL ENFANTS (À PARTIR DE 5 ANS)

**+** MA FORMULE SIMPLISSIME

 EN BAIN DE BOUCHE

Versez dans un verre 2 c. à café d'HA de laurier ou de lavande ou de thym ou de girofle (ou, dans l'idéal, des quatre) et procédez au lavage de bouche 5 fois par jour. Demandez-lui de bien faire circuler le liquide dans toute la bouche et de recracher sans rincer. Si l'enfant est trop jeune, badigeonnez sa bouche au Coton-Tige imprégné du mélange.

**⚠ ATTENTION** : nous parlons bien ici d'hydrolats et non d'huiles essentielles !





### ✚ LA FORMULE + COMPLÈTE

#### ✚ À APPLIQUER

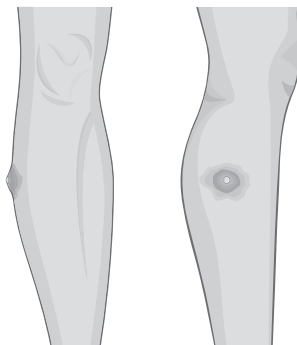
Mélangez :

◆ **HE arbre à thé** ..... 1 goutte

◆ **HE camomille romaine** ..... 1 goutte

Badigeonnez la gencive à l'aide d'un Coton-Tige ou du bout du doigt au niveau de la douleur 3 à 5 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

## ABCÈS CUTANÉ



### ✚ MA FORMULE SIMPLISSIME

#### ✚ À APPLIQUER

1 goutte pure d'**arbre à thé** sur l'abcès 3 à 5 fois par jour, pendant 3 jours.  
Massez avec douceur toute la zone douloureuse.





### + LA FORMULE + COMPLÈTE

#### 👉 À APPLIQUER

Mélangez :

- 🔹 **HE arbre à thé** ..... 1 goutte
- 🔹 **HE laurier noble** ..... 1 goutte
- 🔹 **HE lavande officinale** ..... 1 goutte
- 🔹 **HV millepertuis** ..... 3 gouttes

Appliquez sur l'abcès 3 à 5 fois par jour, pendant 3 jours.

#### 🍵 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

#### 🍵 À AVALER

Si vous avez plusieurs abcès ou que votre abcès est récidivant, ajoutez aux applications ci-dessus la prise orale d'huiles essentielles très antibactériennes afin d'épurer le sang et de drainer les émonctoires (organes chargés de l'élimination). Demandez à votre pharmacien de préparer 60 gélules selon la formule :

- 🔹 **HE cinnamomum verum** (cannelle de Ceylan éc.) ..... 20 mg
- 🔹 **HE organum compactum** (origan compact) ..... 20 mg
- 🔹 **Ess. citrus limonum** (citron) ..... 20 mg

Avalez 1 gélule matin et soir pendant 3 semaines.

### SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

### + LA FORMULE COMPLÈTE

#### 👉 À APPLIQUER

- 🔹 **HE laurier noble** 1 goutte
- 🔹 **HE arbre à thé** 1 goutte
- 🍵 **Alcool à 60°** 2 gouttes

Appliquez localement, 4 à 5 fois par jour pendant quelques jours, jusqu'à guérison complète.





## ACARIENS



### + LA FORMULE COMPLÈTE

 À VAPORISER

Mélangez dans un flacon vaporisateur de 200 ml :

◆ HE pin sylvestre.....	2 ml
◆ Ess. citron .....	2 ml
◆ HE thym à thymol .....	2 ml
◆ HE lavande officinale .....	2 ml
◆ HE girofle .....	2 ml
◆ HE citronnelle de Java .....	2 ml
◆ HE arbre à thé .....	2 ml
◆ HE genévrier commun .....	2 ml
◆ HE cannelle de Chine .....	2 ml
◆ HE eucalyptus globuleux.....	2 ml
□ Alcool à 70° .....	qsp 200 ml (soit 180 ml)

Passez l'aspirateur à fond, partout. Vaporisez 6 pulvérisations dans chaque pièce. Fermez toutes les portes et fenêtres. Laissez agir 1 heure puis repassez l'aspirateur. Renouvelez 1 fois par mois.



# ACCOUCHEMENT (PRÉPARATION)



## ✚ MES FORMULES SIMPLISSIMES

### 🥛 À AVALER

JOUR J - 7

Versez 1 goutte de **sauge sclarée** dans une tasse de thé (vert si possible) ou sur un petit sucre si vous n'aimez pas le thé. Buvez 1 tasse de thé à la sauge deux fois par jour (ou laissez fondre en bouche 1 sucre à la sauge 2 fois par jour). **Et ce, uniquement pendant la dernière semaine de grossesse. Il est INTERDIT de l'utiliser durant les 8 premiers mois de la grossesse.** Ce thé de sauge sclarée soulage les douleurs de l'accouchement, aide à faire le travail au moment M.

### 👉 À APPLIQUER ET À RESPIRER

JOUR J - 1

Appliquez 1 goutte de **camomille romaine** sur la face interne des poignets ou/et 1 autre sur le plexus coélique. Ou encore respirez directement à même le flacon ouvert 2 à 3 fois dans la journée pour vous détendre.



## ✚ LES FORMULES + COMPLÈTES

### ASSOULISSEMENT DU PÉRINÉE

JOUR J-15

#### ◆ À APPLIQUER

Mélangez :

- ◆ HE lavande officinale ..... 2 gouttes
- ◆ HE ylang-ylang ..... 1 goutte
- ◆ HE camomille romaine ..... 1 goutte
- ◆ HV germe de blé ..... 5 gouttes

Appliquez en massages doux sur le périnée, 2 fois par jour.

### AIDER À LUTTER CONTRE LE STRESS, L'ANGOISSE

JOUR J - 10

#### ◆ À APPLIQUER ET À RESPIRER

Dans un flacon de 2 ml, mélangez :

- ◆ HE petit grain bigaradier ..... 10 gouttes
- ◆ HE camomille romaine ..... 5 gouttes
- ◆ HE laurier noble ..... 5 gouttes
- ◆ HV noisette ..... qsp 2 ml

Appliquez 3 gouttes sur le plexus coeliaque, la face interne des poignets, pendant les quelques jours qui précèdent l'accouchement et au cours du travail. Respirez également le flacon ouvert quand vous vous sentez angoissée.

### DÉCLENCHER/RENFORCER LES CONTRACTIONS

#### EN SALLE DE NAISSANCE + SOULAGER LES DOULEURS

JOUR J - 3 ET JOUR J

#### ◆ À APPLIQUER

- ◆ HE palmarosa ..... 5 gouttes
- ◆ HE thym à thujanol ..... 5 gouttes
- ◆ HE girofle ..... 2 gouttes
- ◆ HV noisette ..... 10 gouttes

Appliquez sur le bas du dos et le ventre, très doucement, en massage « tournant », 3 fois par jour les 2 ou 3 derniers jours de grossesse. Pendant l'accouchement, dès le début du travail, demandez à votre partenaire (ou éventuellement à la sage-femme) exactement les mêmes massages qu'à la maison, avec quelques gouttes de cette formule toutes les ½ heures jusqu'à la délivrance et là, vous pouvez appliquer la formule sur le ventre avec la plus grande douceur.


**À RESPIRER**

- ◆ **HE laurier noble**
- ◆ **HE sauge sclarée**
- ◆ **HE rose de Damas**
- ◆ **HE jasmin**

Appliquez quelques gouttes de l'une et/ou de l'autre de ces HE sur la face interne des poignets et respirez amplement, le plus calmement et profondément possible.

**RAFFERMISSEMENT DU PÉRINÉE APRÈS L'ACCOUCHEMENT**
**À APPLIQUER**

- ◆ **HE ciste ladanifère** ..... 1 goutte
- ◆ **HE géranium rosat** ..... 1 goutte
- ◆ **HE hélichryse italienne** ..... 1 goutte
- ◆ **HV arnica** ..... 10 gouttes

Appliquez en massages doux sur le périnée, 2 fois par jour.

**À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE SI BABY BLUES ASSOCIÉ**
**À APPLIQUER**

Demandez au pharmacien de préparer la formule suivante :

- ◆ **HE laurus nobilis** (laurier noble) ..... 2 gouttes
- ◆ **HE citrus aurantium** (néroli) ..... 2 gouttes
- ◆ **HE chamaemelum nobile** (camomille romaine) ..... 2 gouttes
- ◆ **HE origanum majorana** (marjolaine des jardins) ..... 2 gouttes
- ◆ **HE lavandula angustifolia** (lavande officinale) ..... 2 gouttes
- ◆ **HE rosa damascena** (rose de Damas) ..... 2 gouttes
- ◆ **HV calophylle** ..... qsp 5 ml

Appliquez comme décrit précédemment.



# ACNÉ



## + MA FORMULE SIMPLISSIME

### 📖 À APPLIQUER

Appliquez 1 goutte pure d'**arbre à thé** sur chaque bouton matin et soir après la toilette.

## + LES FORMULES + COMPLÈTES

### 📖 À APPLIQUER

Mélangez dans un flacon en verre coloré (foncé) de 150 ml, à parties égales :

- ✿ HA lavande officinale
- ✿ HA camomille romaine
- ✿ HA romarin à verbénone
- ✿ HA sauge officinale

Après lavage avec un savon neutre ou légèrement acide, assainissez la peau avec cette formule, à l'aide d'un tampon de coton ou d'une compresse stérile, matin et soir.

⚠️ **ATTENTION, NE VOUS TROMPEZ PAS** : l'HA, hydrolat, est beaucoup plus doux que l'huile essentielle !

## PUIS

### 📖 À APPLIQUER

Mélangez dans un flacon en verre coloré (foncé) de 10 ml :

- 🕯 HE arbre à thé ..... 2,5 ml
- 🕯 HE lavande aspic ..... 2,5 ml
- 🕯 HE girofle ..... 2,5 ml
- 🕯 HE laurier noble ..... 2,5 ml

Appliquez 1 goutte pure de ce mélange sur chaque bouton, matin et soir.



**EN SAUNA FACIAL**

Dans un bol d'eau très chaude, versez :

- ◆ **HE patchouli**..... 1 goutte
- ◆ **Ess. citron** ..... 2 gouttes
- ◆ **HE lavande officinale** ..... 2 gouttes
- ◆ **HE niaouli** ..... 1 goutte

Tenez-vous au-dessus du bol, le visage baigné des vapeurs d'eau aromatique pendant 15 minutes. Puis appliquez le matin une compresse imbibée d'**HA de rose**.

**SI VOUS AVEZ UN PROBLÈME IMPORTANT D'ACNÉ, SUR LE VISAGE ET DANS LE DOS**

Vous devez vous astreindre à tous les soins décrits plus haut (Ma formule simplissime + les formules complètes) et ajouter ces deux suivants :



À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE



À APPLIQUER

Demandez au pharmacien de préparer le masque suivant :

- ◆ **HE melaleuca alternifolia** (arbre à thé) ..... 1 ml
- ◆ **HE lavandula spica** (lavande aspic) ..... 1 ml
- ◆ **HE rosmarinus officinalis verbenoniferum**  
(romarin à verbénone) ..... 1 ml
- ◆ **Ess. citrus limonum** (citron) ..... 1 ml
- ◆ **HV argan** ..... 3 ml
- ❖ **Argile verte** ..... 20 g
- ✿ **HA lavande officinale** ..... 30 g
- ◊ **Gel neutre pour HE** ..... qsp 100 g

2 fois par semaine, posez ce masque sur la peau (visage, dos), en étalant bien. Laissez agir 10 minutes. Rincez à l'eau au moyen de compresses ou d'une éponge bien propre.

**⚠ REMARQUE** : conservez le masque au réfrigérateur – il se gardera 3 mois. Lorsque vous l'utilisez, prélevez-en une partie avec une cuillère ou une spatule en plastique, pas avec les doigts !

 À AVALER

Demandez au pharmacien de préparer 60 gélules selon la formule :

- ◆ **HE levisticum officinale rac.** (livèche) ..... 20 mg
- ◆ **HE cinnamomum verum** (cannelle de Ceylan) ..... 20 mg
- ◆ **Ess. citrus limonum zeste** (citron)..... 20 mg

Avez 1 gélule le matin et 1 le soir pendant 1 mois. La formule favorise l'élimination des toxines hépatiques (foie). Après une pause de 8 jours, vous pouvez renouveler cette cure.

## SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

## + LA FORMULE COMPLÈTE

 À APPLIQUER

Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- ◆ **HE géranium d'Égypte** ..... 10 gouttes
- ◆ **HE lavande aspic** ..... 10 gouttes
- ◆ **HE arbre à thé** ..... 10 gouttes
- ◆ **HV rose musquée** ..... qsp 5 ml

Appliquez 1 goutte de ce mélange sur les boutons, 2 fois par jour jusqu'à amélioration nette.



## SPÉCIAL ENFANTS



## SPÉCIAL ENFANTS (À PARTIR DE 10 ANS)

## + MA FORMULE SIMPLISSIME

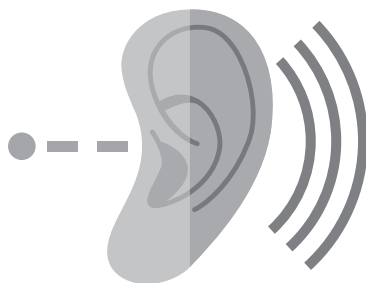
 À APPLIQUER

Appliquez matin et soir 1 goutte pure d'**arbre à thé**, point par point (bouton par bouton).





# ACOUPHÈNES (BOURDONNEMENTS DANS LES OREILLES)



## + MA FORMULE SIMPLISSIME



### ◆ À APPLIQUER

2 gouttes d'HE d'**hélíchryse italienne** en massage autour de l'oreille,  
3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

## + LA FORMULE + COMPLÈTE

### ◆ À APPLIQUER

Mélangez :

- ◆ **HE hélíchryse italienne** ..... 1 goutte
- ◆ **HE estragon**..... 1 goutte
- ◆ **HV noisette**..... 2 gouttes

Appliquez en massage autour de l'oreille 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

OU

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mes 1000 ordonnances huiles essentielles**  
Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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