



DANIÈLE FESTY
LA SPÉCIALISTE MONDIALE
DE L'AROMATHÉRAPIE

MES 800 MEILLEURS MASSAGES ET APPLICATIONS AUX HUILES ESSENTIELLES

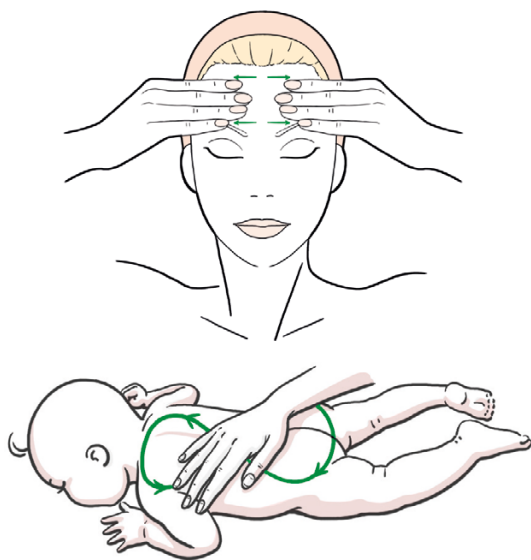


**PAR
L'AUTEURE DE
MA BIBLE
DES HUILES
ESSENTIELLES**

- Mal de tête, de ventre, jambes lourdes, stress ou insomnie ?
Tous les conseils de Danièle Festy pour se soigner avec
les massages aroma
- Bébés, enfants, adultes, sportifs... le livre de référence
illustré pour toute la famille

**Ce livre de référence 100 % illustré
regroupe 800 massages et applications express,
pour se soigner vite, bien et sans risques
avec les huiles essentielles.**

**Un ouvrage familial
indispensable,
simple et clair.**



Danièle Festy

a longtemps été pharmacien d'officine.
Passionnée par les huiles essentielles,
elle est notamment l'auteure de
Ma bible des huiles essentielles,
Les huiles essentielles, ça marche !

Dans ce livre :

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

**Alliez la puissance de l'aromathérapie
aux massages et applications pour venir à
bout de tous nos petits maux quotidiens.**



La peau, voie royale pour l'admini-
stration des huiles essentielles,
associe performance et tolérance.



Bébés, enfants, adultes, femmes
enceintes, sportifs, seniors... **à chaque
situation son massage aux huiles
essentielles.**



Abcès, arthrose, bronchiolite, cellu-
lite, herpès... **350 troubles et leurs
solutions aroma.**

ISBN : 979-10-285-1200-2



24,99 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SUPERNOVA

Photos : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

De la même auteure aux éditions Leduc.s

Les meilleurs massages minceur et beauté aux huiles essentielles, guide visuel, 2018.

Je masse mon bébé avec les huiles essentielles, guide visuel, 2018.

Ma bible des huiles essentielles, 2018.

Mes 1 000 ordonnances huiles essentielles, 2017.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteure :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Et retrouvez-la sur son blog : **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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Sébastienne Ocampo, Delétraz, Nicolas Trève

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1200-2

DANIÈLE FESTY

MES **800**
MEILLEURS
MASSAGES ET
APPLICATIONS
AUX HUILES ESSENTIELLES

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Les formules de ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. En cas de trouble il est indispensable d'être suivi par un médecin, et se conformer à sa prescription. Surtout s'il s'agit d'un enfant, d'une femme enceinte, d'une personne âgée ou atteinte d'une maladie chronique, ou encore affaiblie.



LÉGENDES ET PRÉCISIONS PRATIQUES

+ MA FORMULE SIMPLISSIME

C'est le plus simple : 1 problème = 1 solution avec 1 huile essentielle. Il suffit d'acheter un flacon !

+ LA FORMULE COMPLÈTE

Un peu plus élaborée, mais accessible à tous, cette formule est facile à réaliser soi-même. Lorsqu'elle comporte 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, si vous ne les possédez pas encore.

Pour certains troubles, nous proposons plusieurs formules parce que, selon les personnes, telle ou telle formule fonctionnera mieux.

🧪 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

Ces formules sont de préférence à faire réaliser en officine, pour plus de simplicité (surtout celles faisant appel à l'argile, au talc...), mais vous pouvez faire vous-même une bonne partie d'entre elles si vous aimez préparer vos formules maison.

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.

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES, SPÉCIAL BÉBÉS ET SPÉCIAL ENFANTS



Toutes les formules qui leur sont destinées sont évidemment également utilisables par tous, alors que l'inverse n'est évidemment pas vrai.

**OÙ ACHETER LES HUILES ESSENTIELLES**

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

OÙ ACHETER LES HYDROLATS

Aromazone, Lueur du Sud...

ÉQUIVALENCES DANS LES DOSAGES

- ◆ 20 gouttes = environ 1 ml.
- ◆ 1 vraie cuillère à café = 5 ml.
- ◆ 1 vraie cuillère à soupe = 3 cuillères à café = environ 15 ml.

PARTICULARITÉS CONCERNANT L'ÂGE DES ENFANTS

- Bébé : 3 mois à 30 mois.
- Enfant : 30 mois à 6 ans.

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
- **HV** : huile végétale
- **EL** : extrait lipidique
- **Ess.** : essence
- **Qsp** : quantité suffisante pour (cela signifie : « jusqu'à remplir le flacon »)
- **āā** : à quantités égales

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.

POSOLOGIE MAXIMALE

Applications, massages	4 gouttes (enfants) à 6 gouttes (adultes) mélangées à 1 cuillère à café d'huile végétale.
-------------------------------	---



ABCÈS BUCCAL (OU DENTAIRE)



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

Versez 1 goutte de **clou 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.

+ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **clou de girofle**..... 1 goutte
- ◆ HE **laurier noble**..... 1 goutte
- ◆ EL **millepertuis**2 gouttes

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

Mélangez :

- ◆ HE **arbre à thé**..... 1 goutte
- ◆ HE **clou de girofle**..... 1 goutte

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

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES



+ LA FORMULE COMPLÈTE

- ◆ 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 maximum. Cette formule est antibactérienne, anti-inflammatoire, antalgique et cicatrisante.

OU



Mélangez :

- ◆ HE **clou de girofle**..... 1 goutte
- ◆ HE **laurier noble**..... 1 goutte

Appliquer localement au Coton-Tige 3 à 6 fois par jour.

SPÉCIAL ENFANTS



SPÉCIAL ENFANTS

(DÈS LES PREMIÈRES DOULEURS DENTAIRES)

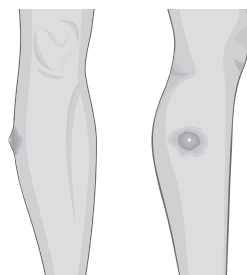
✚ LA FORMULE COMPLÈTE

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 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

ABCÈS CUTANÉ



✚ MA FORMULE SIMPLISSIME

Appliquez 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

Mélangez :

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

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

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES



+ LA FORMULE COMPLÈTE

- ◆ HE **laurier noble**..... 1 goutte
- ◆ HE **arbre à thé**..... 1 goutte
- ♠ **Alcool à 70° modifié**.....2 gouttes

Appliquez localement, 3 fois par jour pendant quelques jours, jusqu'à guérison complète.



ACCOUCHEMENT (PRÉPARATION)



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

JOUR J - 1

Appliquez 1 goutte de **camomille romaine** sur la face interne des poignets ou/et 1 autre sur le plexus solaire, 3 à 5 fois dans la journée.



+ LES FORMULES COMPLÈTES

SE PRÉPARER

JOUR J - 15

Mélangez :

- ◆ HE **camomille romaine** 1 goutte
- ◆ HE **laurier noble**..... 1 goutte
- ◆ HV **noisette**.....2 gouttes

Appliquez sur le plexus solaire + la face interne des poignets et respirez, 2 à 3 fois par jour les 15 derniers jours.

ASSOUPPLISSEMENT DU PÉRINÉE

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

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 solaire, 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

Mélangez :

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

Appliquez sur le bas du dos, 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.

OU

Mélangez :

- ◆ HE **sauge sclarée**5 gouttes
- ◆ HE **palmarosa**5 gouttes
- ◆ HE **géranium rosat**.....4 gouttes
- ◆ HV **amande douce**2 cuillères à café

Pendant l'accouchement, demandez à votre partenaire (ou éventuellement à la sage-femme) un massage appuyé avec 5 gouttes du mélange 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.

OU

Mélangez :

- ◆ HE **palmarosa**3 gouttes
- ◆ HE **clou de girofle**.....3 gouttes
- ◆ HV **noisette**.....10 gouttes

Appliquez en massage dans le bas du dos et sur le ventre (très doucement !) 2 fois par jour les 3 derniers jours avant l'accouchement et toutes les ½ heures pendant le travail.

RAFFERMISSEMENT DU PÉRINÉE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Mélangez :

- ◆ HE **ciste ladanifère**.....1 goutte
- ◆ HE **géranium rosat**.....1 goutte
- ◆ HE **hélíchryse italienne**1 goutte
- ◆ EL **arnica**.....10 gouttes

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

SI BABY BLUES ASSOCIÉ

Mélangez :

- ◆ HE **laurier noble**2 gouttes
- ◆ HE **néroli**2 gouttes
- ◆ HE **camomille romaine**2 gouttes
- ◆ HE **marjolaine des jardins**.....2 gouttes



- ◆ HE **lavande officinale**2 gouttes
- ◆ HE **rose de Damas**2 gouttes
- ◆ HV **calophylle** qsp 5 ml

Appliquez sur le plexus solaire, les veines des poignets, les tempes 2 à 3 fois par jour.



ACNÉ



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

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

+ LES FORMULES COMPLÈTES

Mélangez dans un flacon de 150 ml, à parties égales, les hydrolats suivants :

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

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



Mélangez dans un flacon de 10 ml :

- ◆ HE **arbre à thé**.....2,5 ml
- ◆ HE **lavande aspic**.....2,5 ml
- ◆ HE **clou de girofle**.....2,5 ml
- ◆ HE **laurier noble**.....2,5 ml

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

ACNÉ SURINFECTÉE

Mélangez :

- ◆ HE **arbre à thé**..... 1 goutte
- ◆ HE **laurier noble**..... 1 goutte

Appliquez sur chaque bouton 4 à 5 fois par jour pendant 2 ou 3 jours.

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 la formule suivante.

À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

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 lavandula angustifolia 30 g
- ◊ **Gel neutre pour HE** qsp 100 g

2 fois par semaine, posez ce masque sur la peau atteinte (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 !



SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES



✚ LA FORMULE COMPLÈTE

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 (À PARTIR DE 10 ANS)

✚ MA FORMULE SIMPLISSIME

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

ACNÉ DU NOUVEAU-NÉ
(GRAINS DE MILLIUM)

✚ MA FORMULE SIMPLISSIME

Imprégnez un linge doux ou une boule de coton d'hydrolat de **lavande officinale** et appliquez cette eau florale antiseptique et cicatrisante après chaque toilette sur le





visage de Bébé jusqu'à élimination complète des boutons (quelques semaines à quelques mois selon chaque enfant).

⚠ ATTENTION, il s'agit d'hydrolat et non d'huile essentielle.

ACOUPHÈNES (BOURDONNEMENTS DANS LES OREILLES)



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

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



+ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **hélichryse 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

+ LA FORMULE ENCORE + COMPLÈTE (SI LA PRÉCÉDENTE NE SUFFIT PAS)

Mélangez dans une petite soucoupe :

- ◆ HE **ylang-ylang**..... 1 goutte
- ◆ HE **gaulthérie couchée** 1 goutte
- ◆ HE **lentisque pistachier** 1 goutte



- ◆ HE **cypès de Provence** 1 goutte
- ◆ HE **hélíchryse italienne** 1 goutte
- ◆ HE **estragon**..... 1 goutte
- ◆ HV **amande douce**5 gouttes

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

+

Mélangez :

- ◆ HE **cajeput**..... 1 goutte
- ◆ Ess. **citron**..... 1 goutte

Mettez de l'eau tiède sur un coton. Versez les huiles essentielles sur le coton humide et déposez-le dans le pavillon de l'oreille. Retirez-le lorsqu'il est devenu froid. Renouvelez 1 ou 2 fois dans la journée.

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES



+ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **basilic français** 1 goutte
- ◆ HE **petit grain bigaradier** 1 goutte
- ◆ EL **millepertuis**5 gouttes

Appliquez autour de l'oreille (pas dedans) 3 fois par jour pendant 10 à 15 jours.

AÉROPHAGIE



+ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **estragon**..... 1 goutte
- ◆ HE **cumin** 1 goutte
- ◆ HE **menthe poivrée** 1 goutte



- ◆ **EL millepertuis**2 gouttes
 Massez lentement le ventre et la région de l'estomac après les repas principaux pendant 1 semaine.

SPÉCIAL ENFANTS



SPÉCIAL ENFANTS

✚ **MA FORMULE SIMPLISSIME (À PARTIR DE 3 ANS)**

Massez le ventre de l'enfant, en insistant au niveau de l'estomac, avec 2 gouttes de **fenouil doux** diluées dans 5 gouttes d'HV au choix, au moment des inconforts.



ALLAITEMENT



PAS ASSEZ DE LAIT

✚ LA FORMULE COMPLÈTE

- ◆ HE **fenouil doux**10 gouttes
 - ◆ HV **noisette**..... 1 cuillère à café
- Massez la poitrine avec ce mélange 3 à 4 fois par jour. Lavez les mamelons avant chaque tétée.

TROP DE LAIT

✚ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **inule odorante**3 gouttes
- ◆ HE **lentisque pistachier**3 gouttes



- ◆ EL **millepertuis**3 gouttes
- Appliquez sur chaque sein 3 fois par jour. Rincez les mamelons avant chaque tétée.

CONGESTION MAMMAIRE



✚ MA FORMULE SIMPLISSIME

Appliquez des compresses d'hydrolat de **camomille romaine** ou d'hydrolat de **lavande officinale**. Tamponnez doucement. Renouvelez 4 à 6 fois par jour.

✚ LES FORMULES COMPLÈTES

EN PRÉVENTION (1 MOIS AVANT LA NAISSANCE)

Mélangez :

- ◆ HE **camomille romaine** 1 goutte
- ◆ HE **géranium rosat**..... 1 goutte
- ◆ EL **calendula**2 gouttes
- ◆ HV **germe de blé**.....2 gouttes

Massez les mamelons 1 fois par jour avec ce mélange.

EN TRAITEMENT

Mélangez :

- ◆ HE **ciste ladanifère**..... 1 goutte
- ◆ HE **lentisque pistachier** 1 goutte
- ◆ HE **lavande aspic** 1 goutte
- ◆ HE **géranium rosat**..... 1 goutte
- ◆ EL **millepertuis**5 gouttes

Appliquez sur les mamelons après chaque tétée ou imbibe une compresse à glisser dans le soutien-gorge et renouvelez toutes les 4 heures. Avant la tétée suivante, passez sur les mamelons de l'huile d'olive ou de colza puis essuyez soigneusement.



CREVASSES AU SEIN



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

Appliquez pendant quelques jours 1 goutte de **lavande aspic** ou de **lavande officinale** sur chaque mamelon, après chaque tétée en massant doucement.

+ LA FORMULE COMPLÈTE

Dans un flacon en verre de 30 ml de couleur foncée, mélangez :

- ◆ HE **ciste ladanifère**5 ml
- ◆ HE **carotte**5 ml
- ◆ HE **lavande officinale**5 ml
- ◆ HV **germe de blé** 15 ml

Appliquez 1 à 2 gouttes sur chaque sein en massant doucement, après la tétée, autant de temps que nécessaire. L'huile végétale de germe de blé est cicatrisante, elle est idéale contre les gerçures. Aucune de ces huiles essentielles n'est toxique pour le bébé. Mais mieux vaut passer tout de même le bout de sein à l'alcool glycéринé avant la tétée suivante.

STOPPER L'ALLAITEMENT



+ LA FORMULE SIMPLISSIME

Appliquez 2 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** sur chaque sein en massant doucement 4 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

+ LA FORMULE COMPLÈTE

- ◆ HE **menthe poivrée**2 gouttes
- ◆ HE **romarin à camphre**5 gouttes
- ◆ HE **inule odorante** 1 goutte
- ◆ HE **lentisque pistachier** 1 goutte
- ◆ EL **millepertuis** 1 cuillère à café

Appliquez ce mélange sur les deux seins, 4 fois par jour. Massez doucement.



ALLERGIE CUTANÉE



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

Appliquez 2 gouttes pures de **camomille romaine** sur la zone atteinte 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

+ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **camomille romaine**5 gouttes
- ◆ HE **géranium rosat**.....5 gouttes
- ◆ HE **lavande officinale**5 gouttes
- ◆ EL **calendula**10 gouttes

Appliquez sur la zone atteinte, 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

OU

Mélangez :

- ◆ HE **camomille romaine**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.



EN CAS DE TERRAIN ATOPIQUE ET DE MANIFESTATIONS ALLERGIQUES FRÉQUENTES

 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

Pour 1 flacon poudreur de 100 g de talc :

- ◆ HE artemisia dracunculus (**estragon**)..... 1 g
- ◆ HE chamaemellum nobile (**camomille romaine**) 1 g
- ◆ HE tanacetum annuum (**tanaisie annuelle**) 1 g
- ◆ HE cinnamomum camphora CT linalol (**bois de Hô**)..... 1 g
- ♠ **Talc de Venise** 100 g

Saupoudrez les zones atteintes. 3 à 4 fois par jour pendant 3 à 4 jours.

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES



+ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **camomille romaine** 1 goutte
- ◆ HE **géranium rosat**..... 1 goutte
- ◆ HE **lavande officinale** 1 goutte
- ◆ EL **calendula** 10 gouttes

Appliquez sur la zone de peau concernée, 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

SPÉCIAL BÉBÉS



+ LA FORMULE COMPLÈTE

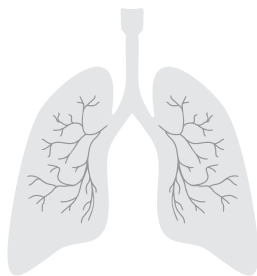
Mélangez :

- ◆ HE **eucalyptus citronné** 1 goutte
- ◆ HE **camomille romaine** 1 goutte
- ◆ HE **lavande officinale** 1 goutte
- ◆ HV **amande douce** ½ cuillère à café

Appliquez sur les zones concernées 3 fois par jour pendant 3 à 4 jours.



ALLERGIE RESPIRATOIRE (ACARIENS, RHUMES DES FOINS, BLATTES, POUSSIÈRES, RHINITES...)



+ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **estragon**5 gouttes
- ◆ HE **niaouli**5 gouttes
- ◆ HE **camomille romaine**2 gouttes
- ◆ HV **calophylle**1 cuillère à soupe

Appliquez 2 à 3 gouttes de ce mélange sur les sinus, le thorax, le haut du dos, 2 à 3 fois par jour, pendant 3 à 6 jours. Massez avec douceur toute la zone congestionnée mais évitez au maximum de vous approcher des yeux.

AMÉNORRHÉES (ABSENCE DE RÈGLES)



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

Massez le bas-ventre avec 2 gouttes de **sauge sclarée** diluées dans quelques gouttes d'HV de noisette, 2 fois par jour, pendant 3 semaines puis arrêtez 8 jours et recommencez 2 fois par jour, 15 jours par mois, jusqu'à réapparition des règles.





+ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **sauge sclarée**3 gouttes
- ◆ HE **anis vert**2 gouttes
- ◆ HV **onagre**5 gouttes

Massez le bas-ventre avec ce mélange, 2 fois par jour, pendant 3 semaines puis arrêtez 8 jours puis recommencez 2 fois par jour, 15 jours par mois, jusqu'à réapparition des règles.

AMPOULE



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

Percez l'ampoule avec une aiguille bien propre, et enduite de **lavande officinale**. Appuyez doucement sur les côtés pour la vider. Appliquez ensuite 1 goutte de **lavande officinale** toutes les demi-heures pendant 2 heures.

+ LA FORMULE COMPLÈTE

(SI PLUSIEURS AMPOULES OU AMPOULE DE GRANDE SURFACE)

Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- ◆ HE **arbre à thé**1 ml
- ◆ HE **lavande officinale**1 ml
- ◆ HE **géranium rosat**1 ml
- ◆ HV **amande douce**2 ml

Appliquez 3 fois par jour 1 goutte de ce mélange sur l'ampoule vidée, et recouvrez d'un pansement aéré durant 2 ou 3 jours, puis continuez les applications mais laissez « à nu » (pas de pansement) jusqu'à complète cicatrisation.

ANGINE



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

Appliquez 1 goutte de **thym à thujanol** directement sur le cou, à l'endroit de la douleur, 3 à 5 fois dans la journée.

+ LA FORMULE COMPLÈTE

Mélangez :

- ◆ HE **thym à thujanol**..... 1 ml
- ◆ HV **amande douce** 1 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.

OU

Mélangez :

- ◆ HE **bois de Hô**..... 1 goutte
- ◆ HE **arbre à thé**..... 1 goutte
- ◆ HE **thym à thujanol**..... 1 goutte
- ◆ HV **amande douce** ¼ de cuillère à café

Massez le cou en insistant sur la région des amygdales 3 à 4 fois par jour.



SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES



+ LA FORMULE COMPLÈTE

- ◆ HE **ravintsara**..... 1 goutte
- ◆ HE **thym à thujanol**..... 1 goutte
- ◆ HV **calophylle**.....2 gouttes

Appliquez sur le cou au niveau de la zone douloureuse, 4 fois par jour pendant 3 jours.



SPÉCIAL ENFANTS (À PARTIR DE 3 ANS)

+ MA FORMULE SIMPLISSIME

Appliquez 3 gouttes de **thym à thujanol** diluées dans 3 gouttes d'HV de noisette sur le cou en insistant bien au niveau des maxillaires et autour des oreilles, 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours.

+ LES FORMULES COMPLÈTES

Mélangez :

- ◆ HE **thym à thujanol**..... 1 goutte
- ◆ HE **bois de Hô**..... 1 goutte
- ◆ HV **amande douce**.....3 gouttes

Lorsque les amygdales gonflent et sont douloureuses, appliquez ce mélange sur le cou, à leur niveau, 3 à 4 fois par jour.

OU

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- ◆ HE **bois de Hô**.....1 ml
- ◆ HE **arbre à thé**.....1 ml
- ◆ HE **thym à thujanol**.....1 ml
- ◆ HV **amande douce**.....4 ml

Bébés : appliquez 3 gouttes du mélange sur le cou et les amygdales 2 à 3 fois par jour.

Enfants : appliquez 5 gouttes du mélange sur le cou et les amygdales 4 fois par jour.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes 800 meilleurs massages et
applications aux 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
P R A T I Q U E