

## Les huiles essentielles classées par leurs propriétés principales

### 1.1 Maux de tête, céphalées, migraines

#### 1.1.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

**Menthe poivrée**  
**Basilic exotique**  
**Camomille romaine**

#### 1.1.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

##### Mal de tête d'origine digestive

HE Mentha x piperita	4ml
HE Chamaemelum nobile	1ml
HE Ocimum basilicum ssp basilicum	1ml
EL Millepertuis	4ml

S/ 3 à 4 gouttes à répéter sur la zone douloureuse.

Attention : éviter la menthe chez l'hypertendu et remplacer la par lavandula x burnatii super.

CI : enfant moins 36 mois.

##### Migraine non digestive

HE Laurus nobile	2ml
HE Mentha x piperita	2ml (enfant : remplacer par mentha arvensis)
HE Ocimum basilicum	2ml
HE Gaultheria procumbens	1ml
HE Cananga odorata	2ml
EL millepertuis	qsp 15 ml

S/ 3 gouttes localement à renouveler.

##### Céphalée nerveuse

H.E. Lavandula Vera	4 ml
H.E. Chamaemelum Nobile	1 ml
H.E. Citrus Aurantium ssp aurantium (fe)	3 ml
Ess Citrus Reticulata (z)	2 ml

Localement sur la zone douloureuse, sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets, appliquez 3 gouttes du mélange selon les besoins.

### 1.2 Saignements de nez, hématomes

#### 1.2.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

**Ciste ladanifère**  
**Immortelle**

#### 1.2.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

##### Epistaxis

H.E. Cistus ladaniferus	3 ml
H.E. Perlagonium graveolens	2 ml
EL Millepertuis	5 ml

Déposer 2 à 3 gouttes sur une mèche faite à partir d'une compresse stérile, l'introduire dans la narine et compresser 2 à 3 minutes.

Possibilité d'ajouter du bois de rose à visée anti infectieuse 0,5 à 1ml.

### **Hématome récent et externe**

H.E. Helichrysum Italicum	3 ml
H.E Laurus Nobilis	1 ml
H.V. Calophyllum Inophyllum	1 ml

S/ 3 à 6 gouttes, 4 fois par jour, en applications locales.

### **Hématome ancien et externe**

H.E. Helichrysum Italicum	5 ml
H.E Cupressus Sempervirens	1 ml
H.E. Daucus Carotta	1 ml
H.V. Calophyllum Inophyllum	2 ml
H.V. Germe de blé	6 ml
EL Millepertuis	5 ml

S/ 3 à 6 gouttes par jour, en applications locales, jusqu'à amélioration franche (parfois 3 à 6 mois de traitement suivant l'ancienneté de l'affection).

## **1.3 Piqûres, brûlures, boutons**

### **1.3.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

#### **Lavande aspic**

#### **Arbre à thé**

### **1.3.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

#### **Piqûre d'animal venimeux (guêpe, méduse, scorpion, taon, vive, serpent)**

HE Lavandula latifolia spica	5ml
HE Helichrysum italicum	2ml
HE Cupressus sempervirens	3ml

S/ 3 gouttes localement jusqu'à nette amélioration.

Ou HE Lavandula latifolia spica : application immédiate par tapotement régulier.

#### **Piqûre de moustique, araignée, fourmi...**

HE Pelargonium x asperum cv Egypte	2ml
HE Eucalyptus citriodora	2ml
HE Mentha piperita	0,5 ml

S/ 1 à 2 gouttes en local sur la zone enflammée à renouveler.

Pour les piqûres de moustiques, l'eucalyptus citronné peut être remplacé par la citronnelle de java (cymbopogon winterianus) qui est un répulsif plus puissant.

#### **Brûlure cutanée**

HE Lavandula latifolia spica	7ml
HE Pelargonium x asperum cv Egypte	2ml
HE Laurus nobilis	1ml
Ou bien :	
HE Lavandula latifolia spica	6ml
HE Aniba rosaeodora var. amazonica	2ml
HE Laurus nobilis	1ml
EL Millepertuis	qsp 15 ml

Refroidir la brûlure sous l'eau froide pendant 5 minutes, puis appliquer 4 à 8 gouttes (selon l'étendue) de l'une des préparations sur la plaie 3 à 6 fois par jour.

Ou en urgence : HE Lavandula latifolia spica, en application immédiate.

## **Bouton**

HE Melaleuca alternifolia	7ml
HE perlagonium x asperum cv Egypte	1,5ml
HE mentha piperita	0,5ml

1 à 2 gouttes à appliquer localement 3 à 4 fois par jour.

La menthe poivrée peut être remplacée par 1 ml d'eucalyptus mentholé.

### **1.4 Mal des transports, nausées, foie paresseux**

#### **1.4.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

## **Carotte**

## **Citron**

## **Romarin à verbénone**

### **1.4.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

#### **Mal des transports**

HE Citrus limonum (z)	2ml
HE Mentha piperita	2ml
HE Ocimum basilicum ssp basilicum	2ml
HV noisette	qsp 50ml

6 gouttes en massage sur le plexus solaire, 3 fois/jour.

#### **Nausées**

HE Ocimum basilicum ssp basilicum	1ml
HE Mentha x piperita	1ml
HE Chamaemelum nobile	0,5ml
HE Lavandula angustifolia	0,5 ml
Ess citrus limon (z)	1ml
HV noisette ou olive	qsp 15 ml

S/ 3 gouttes sous la langue à répéter en fonction des besoins.

#### **Foie paresseux**

HE citrus limonum ( z)	3ml
HE Apium graveolens	1ml
HE rosmarinus off CT verbenone	2ml
HE mentha piperita	2ml
HE Daucus carota	1ml

S/ 2 gouttes matin et soir après le repas. 5 jours/semaine ou 3 semaines/mois, pendant 1 mois, à renouveler ou 1 cure de 1 mois au printemps et à l'automne.

### **1.5 Drainage des émonctoires**

#### **1.5.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

## **Cèleri odorant**

## **Livèche**

### **1.5.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

#### **Drainage des émonctoires**

H.E. Mentha x piperita	42mg
H.E. Rosmarinus officinalis ct verbénone	15mg
H.E. Juniperus communis ssp communis	4.5mg
H.E. Daucus carota	4.5mg

H.E. Apium graveolens var. dulce	4.5mg
H.E. Levisticum officinale (rac)	4.5mg

Excipient poudre pour faire 1 gélule, nombre 40.  
S/ 1 gélule le matin ou le soir avant le repas pendant 1 mois.

## 1.6 Sphère ORL

### 1.6.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

**Eucalyptus radié**  
**Ravintsara**  
**Palmarosa**  
**Thym à thujanol**  
**Estragon**  
**Cyprès de Provence**  
**Laurier noble**  
**Eucalyptus citronné**  
**Giroflier**

### 1.6.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

#### Formule pour prévenir la grippe

HE Eucalyptus radiata  
 HE Cinnamomum camphora CT cinéole  
 HE Cinnamomum camphora CT linalol  
 AA (à parts égales)

En préventif, durant toute la période à risque : 3 gouttes sur 1 cachet neutre le matin et 6 gouttes en massage le long de la colonne vertébrale matin et soir. 6jours/semaine.

#### Grippe, infections virales et respiratoires

H.E. Cinnamomum camphora CT cinéole	5ml
H.E. Laurus nobilis	2ml
H.E. Eucalyptus radiata	2ml
H.E. Thymus vulgaris CT thujanol	1ml

S/ Dès les premiers symptômes, sur le thorax et sur le dos.  
 Adulte: 10 gouttes, 8 fois/jour, pendant 3 jours.  
 Enfant (30 mois à 10 ans) : 5 gouttes H.E. + 5 gouttes H.V. 6 fois/jour, pendant 3 jours.  
 Bébé (3 mois à 30 mois) : 3 gouttes H.E. + 5 gouttes H.V. 6 fois/jour, pendant 3 jours.

#### Grippe avec surinfection

H.E. Cinnamomum camphora ct cinéole	30mg
H.E. Eucalyptus radiata ssp radiata	15mg
H.E. Eugenia caryophyllus	10mg
H.E. Melaleuca alternifolia	10mg
H.E. Thymus satureioides	10mg

Excipient QSP pour faire 1 gélule, nombre 40.

Adulte : S/ 1 gélule, 6 fois/jour, pendant 3 jours puis, 1 gélule 4 fois/jour pendant 3 jours.

Enfant de 6 à 10 ans : demi-dose adulte et durée identique.

Bébé et jeune enfant de 3 mois à 30 mois :

HE Cinnamomum camphora ct cinéole	20 à 30 mg
HE Thymus vulgaris ct thujanol	15 à 30 mg
HE Inula graveolens	5 à 10 mg

Excipient QSP pour faire 1 suppo bébé, nombre 20.  
 S/ 1 suppo, 3 fois/jour, pendant 5 jours, voire 7 jours si besoin.

Bébé et jeune enfant de 30 mois à 6 ans :

HE Cinnamomum camphora ct cinéole	40 mg
HE Thymus vulgaris ct thujanol	35 mg
HE Inula graveolens	10 mg

Excipient QSP pour faire 1 suppo bébé, nombre 20.

S/ 1 suppo, 3 fois/jour, pendant 5 jours, voire 7 jours si besoin.

### Sinusite, otite

	Adultes	Enfants
HE Cinnamosma fragans	2ml	2ml
HE Melaleuca alternifolia	2ml	1ml
HE Lavandula spica	1ml	1ml
HE Mentha piperita	1ml	0
HE Inula graveolens	0.5ml	0.5ml
HV Noisette	qsp 10ml	qsp 10ml

S/ dès 6 ans, 3 gouttes, 5 fois/jour, sur le front en regard de l'affection ou en onction péri-auriculaire si otite.

### Bronchite

H.E. Cinnamosma fragans	8 ml
H.E. Myrtus communis ct cinéole	2 ml
H.E. Inula graveolens	1 ml
H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	3 ml
H.E. Cymbopogon martinii var. motia	4 ml
H.V. Noisette	qsp 30 ml

Adulte: S/ 12 gouttes, 5 fois/jour sur le thorax et le dos, pendant 10 jours, voire 15 jours.

Enfant (6 à 10 ans) : 8 gouttes 5 fois/jour sur le thorax et le dos, pendant 10 jours, voire 15 jours.

Bébé et jeune enfant : 5 gouttes 4 à 5 fois/jour sur le thorax ET le dos pendant 10 jours, voire 15 jours.

### Angine, laryngite, trachéite, pharyngite

H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	3ml
H.E. Melaleuca alternifolia	1ml
H.E. Mentha x piperita	1ml

S/ 3 gouttes, 5 fois/jour sur un sucre de canne à sucer, dans un peu de miel ou d'huile végétale, pendant 3 jours ET/OU 3 gouttes sur le cou en regard de l'affection 5 fois/jour.

### Toux spasmodique

HE Artemisia dracunculus	2ml
HE Cupressus sempervirens	3ml
HE citrus aurantium ssp aur. (fe)	6ml
HV noyau d'abricot	qsp 15ml

S/ 6 gouttes sur le thorax et le dos, 3 à 4 fois par jour selon les besoins.

### Aphte

HE Laurus nobilis	1ml
HE Lavandula latifolia spica	1ml
HE Melaleuca alternifolia	3ml
EL Hypericum perforatum	5ml

S/ 2 gouttes, 4 à 5 fois/j.

### Douleur dentaire

HE Eugenia caryophyllus	2ml
HE Mentha piperita	0.5ml
HV Millepertuis	10ml

S/ 2 gouttes sur la zone douloureuse, à renouveler au besoin.

### **Infection ou abcès dentaire**

H.E. Eugenia Caryophyllus	1ml
H.E. Mentha Piperita	0.5ml
H.E. Chamaemelum Nobile	1ml
H.E. Laurus Nobilis	1ml
H.E. Thymus CT thymol	0.5ml
H.V. Noisette ou Sésame	6ml

S/ 5 applications locales sur toute la gencive de la dent infectée mais aussi sur la joue en regard de la dent.

## **1.7 Système digestif**

### **1.7.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

#### **Marjolaine à coquilles**

#### **Cardamome**

#### **Cannelle vraie**

#### **Fenouil doux**

#### **Origan compact**

#### **Sarriette des montagnes**

#### **Cèleri odorant**

#### **Livèche**

### **1.7.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

#### **Ballonnements, aérophagie, flatulences**

HE Coriandrum sativum	2ml
HE Ocimum basilicum	2ml
HE Origanum majorana	2ml
HE Mentha x piperita	1ml
HV Corylus avellana	qsp 15ml

S/ 8 gouttes sur l'abdomen, à répéter selon les besoins.

Et/Ou :

HE Mentha x piperita	3ml
HE Ocimum basilicum	1ml
HE laurus nobilis	2ml
HE Elettaria cardamomum	2ml
HE Cinnamomum cassia ou zeylanicum (ec)	1ml

S/ 3 gouttes dans une boulette de pain, à avaler avant chaque repas.

#### **Digestion difficile**

HE Mentha x piperita	3ml
HE illicium verum	3ml
HE Ocimum basilicum	2ml
HE Chamaemelum nobile	1ml
HE Elettaria cardamomum	1ml

S/ 3 gouttes sur un demi morceau de sucre, à répéter selon les besoins.

#### **Hyperacidité**

H.E. Chamaemelum nobile	2 ml
H.E. Mentha x piperita	3 ml

S/ 2 gouttes, le matin à jeun et au coucher, avec une eau d'argile.

#### **Diarrhées infectieuses**

H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	3ml
----------------------------------	-----

H.E. Melaleuca alternifolia	3ml
H.E. Cymbopogon flexuosus	2ml
H.E. Ocimum basilicum ssp basilicum	2ml
H.E. Gaultheria procumbens	0.5ml
H.V. Noisette	qsp 15 ml

S/ 10 gouttes sur l'abdomen toutes les 1/2 heures pendant 3 heures, puis 5 fois/jour pendant 3 à 4 jours.  
Pour les enfants de 3 à 10 ans, demi-dose adulte et durée identique.

### Constipation

H.E. Zingiber officinale	3 ml
H.E. Cinnamomum camphora ct linalol	1 ml
H.E. Cinnamomum zeylanicum (éc)	1 ml

S/2 gouttes sous la langue matin et soir, dans un support adéquat (sucre de canne, miel, huile végétale).

## 1.8 Système circulatoire

### 1.8.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

Lentisque pistachier :

Cèdre de l'Atlas

Patchouli

Genévrier de Virginie

Niaouli

### 1.8.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

#### Varices - Jambes lourdes

H.E. Pistacia lentiscus	0.5ml
H.E. Cedrus atlantica	0.5ml
H.E. Pogostemon cablin	0.5ml
H.E. Mentha arvensis.	1ml
H.E. Helichrysum italicum ssp serotinum	0.5ml
Ess. Citrus limon (z)	0.5ml
E.L. Millepertuis	20 ml
H.V. Noyau d'abricot	qsp 50 ml

S/ 2 applications par jour.

Et/Ou :

H.E. Melaleuca quinquenervia ct cineole	30mg
H.E. Pogostemon cablin	20mg
H.E. Pistacia lentiscus	10mg
H.E. Pinus sylvestris (aig)	10mg
H.E. Salvia sclarea	5mg

Excipient poudre pour faire 1 gélule, nombre 40.

En cure 2 fois par an (printemps et automne) : S/ 1 gélule matin et soir, avant les repas, pendant 3 semaines.

En crise: 1 gélule, 4 fois/jour, avant les repas, pendant 1 semaine.

#### Hémorroïdes

	Suppo	Crème
HE Helichrysum italicum	20mg	0.5ml
HE Pistacia lentiscus	15mg	0.5ml
HE Eugenia caryophyllus	10mg	0.5ml
HE Lavandula latifolia spica	30mg	2ml
HE Tanacetum annuum	10mg	0.5ml

Excipient qsp faire un suppo de 3 grammes (nombre 20) ou crème de 50ml.

S/ 2 à 3 suppo par jour ou 2 à 3 applications par jour (en interne si besoin).

## Drainage lymphatique

HE Pistacia lentiscus	1ml
H.E Cedrus atlantica	3ml
HE Helichrysum italicum	3ml
HE Juniperus virginiana	3ml
HE Rosmarinus officinalis ct camphora	3ml
HV Noisette	qsp30ml

En massage type drainage lymphatique manuel, dose à adapter selon la surface et la technique.

### 1.9 Système nerveux

#### 1.9.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

Ylang-ylang

Lavande vraie

Lavandin super

Petit grain bigarade

Mandarinier

Litsée citronnée

#### 1.9.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

##### Stress - diffusion atmosphérique

Ess. Citrus reticulata (z)	7ml
H.E. Litsea citrata	1 ml
H.E. Lavandula x burnatii clone super	2 ml

S/ 1/4 heure par heure par une diffusion ultrasonique et 1/4 heure au moment du coucher.

##### Stress - voie cutanée

Ess. Citrus reticulata (z)	3 ml
H.E. Origanum majorana	1 ml
H.E. Chamaemelum nobile	1 ml
H.V. Noyau d'abricot	qsp 10 ml

S/ 3 gouttes sur chaque face interne des poignets, au besoin, et inhaler profondément en portant le poignet sous les narines.

5 gouttes sur le plexus solaire ou tout plexus "noué".

3 à 5 gouttes sur la voûte plantaire au besoin.

10 à 15 gouttes dans le dos pour un massage para vertébral.

##### Stress - voie orale

H.E. Origanum majorana	27mg
H.E.Lavandula x burnatii super	15mg
H.E. Citrus reticulata (z)	15mg
H.E.Cymbopogon citratus	17mg
H.E. Lippia citriodora	1mg

Excipient poudre pour faire 1 gélule, nombre 40.

S/ 1 gélule, 2 à 3 fois/jour, avant les repas, selon les besoins.

##### Insomnie - voie cutanée et/ou sublinguale

H.E. Citrus aurantium ssp amara (fi)	0,3 ml
H.E. Chamaemelum nobile	1 ml
H.E. Citrus aurantium ssp amara (fe)	3 ml
H.V. Noyau d'abricot	qsp 15 ml



S/ 3 gouttes sur chaque face interne des poignets, au besoin, et inhaler profondément en portant le poignet sous les narines.

3 gouttes sous la langue avant le coucher.

5 gouttes sur le plexus solaire ou tout plexus "noué".

3 à 5 gouttes sur la voûte plantaire au besoin.

10 à 15 gouttes dans le dos pour un massage para vertébral.

### **Insomnie - voie orale**

H.E. Origanum majorana	27mg
H.E. Lavandula x burnatii super	15mg
H.E. Citrus reticulata (z)	15mg
H.E. Cymbopogon citrates	17mg
H.E. Lippia citriodora	1mg

Excipient poudre pour faire 1 gélule, nombre 40.

S/ 1 gélule, 2 à 3 fois/jour, avant les repas, selon les besoins.

### **Dépression**

H.E. Lippia citriodora	1 ml
Ess. Citrus reticulata (z)	1 ml
H.E. Chamaemelum nobile	1 ml
H.E. Origanum majorana	1 ml
H.V. Noyau d'abricot	qsp 15 ml

S/ 3 gouttes sur chaque face interne des poignets, au besoin et inhaler profondément en portant le poignet sous les narines.

3 gouttes sous la langue 2 à 3 fois/jour.

5 gouttes sur le plexus solaire ou tout plexus "noué".

3 à 5 gouttes sur la voûte plantaire au besoin.

10 à 15 gouttes dans le dos pour un massage para vertébral.

## **1.10 Troubles inflammatoires**

### **1.10.1 Zoom sur les huiles essentielles de :**

#### **Gaulthérie couchée**

#### **Romarin à camphre**

#### **Thym saturéioïdes**

### **1.10.2 Les principales formulations et modes d'utilisation**

#### **Tendinite**

H.E. Helichrysum italicum ssp serotinum	3 ml
H.E. Eucalyptus citriodora ct citronnellal	5 ml
HE Gaultheria procumbens	1ml
HE Mentha x piperita	1ml

S/ quelques gouttes, 6 à 8 applications par jour, sur la zone douloureuse, jusqu'à amélioration.

#### **Sciatalgie**

H.E. Helichrysum italicum ssp serotinum	2ml
H.E. Thymus satureioides	2ml
H.E. Cananga odorata	2ml
H.E. Gaultheria procumbens	2ml
H.E. Chamaemelum nobile	1ml
H.E. Mentha x piperita	2ml
H.E. Laurus nobilis	1ml
H.V. Millepertuis	qsp 15ml

S/ 4 à 6 applications par jour.

## Arthrose

H.E. Laurus nobilis	2ml
H.E. Eugenia caryophyllus	1ml
H.E. Thymus satureioides	2ml
H.E. Eucalyptus citriocfora ct citronellal	3ml
H.E. Cananga odorata	2ml
H.E. Gaultheria procumbens	2ml
H.E. Helichrysum italicum ssp serotinum	3ml
E.L. Millepertuis	qsp 30ml

S/ 3 à 4 applications par jour.

## Crampes musculaires

H.E. Rosmarinus officinalis ct camphre	2ml
H.E. Ocimum basilicum ssp basilicum	2ml
H.E. Illicium verum	2ml
H.E. Lavandula x burnatii super	2ml
H.E. Gaultheria procumbens	2ml
H.V. Millepertuis	qsp 30ml

S/ 8 à 10 gouttes localement, à répéter au besoin.

### 1.11 Affections fongiques, parasitoses

#### 1.11.1 Zoom sur les huiles essentielles de :

#### Lemongrass

#### Géranium rosat

#### 1.11.2 Les principales formulations et modes d'utilisation

### Mycose cutanée

H.E. Eugenia caryophyllus	1 ml
H.E. Cymbopogon martinii var. motia	2 ml
H.E. Laurus nobilis	2 ml
H.E. Cymbopogon flexuosus	2 ml
H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	1 ml
H.V. Calendula	qsp 15ml

S/ 1 application locale, 4 fois/jour, pendant 2 à 3 semaines.

### Mycose unguéale et sous-unguéale

H.E. Cinnamomum cassia	3ml
H.E. Litsea citrate	2ml
H.E. Laurus nobilis	1ml
H.E. Origanum compactum	2ml
H.E. Cymbopogon martinii var. motia	1ml
H.V. Calendula	qsp 15ml

S/ 1 application locale, 3 fois/jour, pendant 3 mois.

### Traitement de l'environnement

HE Cinnamomum cassia	1ml
HE Eugenia caryophyllus	1ml
HE Litsea citrate	3ml
Labrasol	20ml
Alcool modifié	30ml
H2O	20ml

S/ pulvériser chaussettes, chaussures, 2 fois/jour, pendant 1 semaine.

### **Mycose buccale**

H.E. Pelargonium x asperum	0,5 ml
H.E. Cymbopogon flexuosus	1 ml
H.E. Laurus nobilis	1 ml
H.E. Thymus vulgaris ct thujanol	0,5 ml
H.V. Millepertuis	qsp 30 ml

S/ 10 gouttes pour un rinçage de bouche (1 minute) 4 fois/jour, pendant 7 jours.

### **Poux**

H.E. Lavandula x burnati super	3 à 4 gouttes
H.E. Melaleuca alternifolia	4 gouttes
HV Olive	10ml
Vinaigre d'alcool blanc	10ml

S/ appliquer sur le cuir chevelu et les cheveux. Entourer la tête de plastique. Laisser poser 20 minutes. Puis passer le peigne ASSY2000 pour retirer les lantes.

### **Commentaires :**