

# Aromathérapie

- [point d'attention et disclaimer](#)
- [Trucs & astuces](#)
- [Inhalations](#)
  - [Inhalation humide contre le nez qui coule](#)
  - [Inhalation sèche pour nez bouché](#)
- [Toux](#)

# point d'attention et disclaimer

## Points d'attention et dis claimer - laimer

ici vous trouverez des conseils pour se soigner avec les plantes, et plus précisément les huiles essentielles (HE) (aromathérapie).

Je voulais juste rappeler des points d'attention de base :

- les huiles essentielles c'est du très concentré de plante et donc c'est très fort. Il faut garder ça en tête et ne jamais surdoser
- Il faut aussi faire attention car certaines plantes d'une même espèce ont des noms similaires mais pas du tout les mêmes propriétés ni usage, il faut toujours vérifié et si les noms utilisé par les différentes marques sont différents, aller regarder le nom scientifique de l'HE que l'on veut utiliser et voir si c'est la bonne. ex : il y a plusieurs type d'HE de thym : thym à thymol, thym à linalol, thym à thujanol, thym à feuilles de sauge. Pareil pour les HE d'eucalyptus, de myrte etc.
- Certaines HE peuvent à la fois s'ingérer (se manger), s'inhaler ou se masser (souvent diluer dans une huile neutre), ne pas partir du principe que c'est le cas de toutes les HE et vérifier que l'usage que tu veux en faire est OK et pas toxique (y)
- Aussi tout le monde peut contribuer à ce wiki et nous ne sommes pas forcément aromathérapeute. Pour ma part je partage des recettes et trucs que j'utilise pour moi-même et qu'on peut retrouver sur internet. Encore une fois attention au surdosage et à faire gaffe à quelle type d'HE vous utiliser.

Bon courage en tout cas pour les diverses maladies, j'espère que les conseils que vous trouverez ici vous aideront. Hésitez pas à contribuer avec vos propres astuces. bisous

# Trucs & astuces

## Booster les défenses immunitaires

(les cures c'est mieux, en prendre a minima une semaine. pour les huiles essentielles ne pas en prendre plus de 3 semaines consécutives. faire une pause de 1 semaine et reprendre c'est ok)

- Une cuillère à café de miel avec 2 gouttes propolis ou
- Une cuillère à café de miel avec 1 gouttes d'huile essentielle de ravinsara ou
- Extrait de pépins de pamplemousse (cure pré-hivernale de 1,5 mois, entre 10 et 20 gouttes par jours)

# Inhalations

# Inhalation humide contre le nez qui coule

Petite astuce pour faire du bien à un nez bouché ou qui coule !

- Remplir un bol d'eau bouillante
- Y ajouter:
  - 2 gouttes d'huile essentielle (HE) de ravinsara
  - 2 gouttes d'HE d'Eucalyptus
  - 2 gouttes d'HE de Tea tree
- Se mettre au dessus du bol, se couvrir la tête d'une serviette et respirer par le nez (bien fermer les yeux).
- Si ça pique trop, faire une pause au début et reprendre après (ça se sera calmer, c'est surtout les 2 premières minutes qui peuvent être dures).

# Inhalation sèche pour nez bouché

Sur un mouchoir en tissu ou papier mettre 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radiée et inspirer :)

Plus rapide et facile que l'inhalation humide mais moins efficace (trouve-je)

# Toux

## Toux Sèche

- dans une cuillère d'huile neutre/miel mettre 1 goutte de HE *Cypré de provence* (aka cypré toujours vert).

Possible d'en prendre plusieurs fois dans la même journée/nuit

## Toux grasse

- En inhalation sèche : 2 gouttes d'huile essentielle d'*eucalyptus radiée* sur un mouchoir à respirer 4 à 6 fois par jour.
- En massage local : 1 goutte d'huile essentielle d'*Eucalyptus radiée* dans 4 gouttes d'huile végétale. En massage sur le thorax et le haut du dos, 3 fois par jour jusqu'à amélioration (sans dépasser 5 jours).

## Bronchite

- En massage : 1 goutte d'huile essentielle de *Myrte Rouge* dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax et le haut du dos. Renouveler l'application 4 fois par jour pendant 10 jours.