



## Avant toute chose :

Il faut se rappeler que les huiles essentielles sont des **produits TRES concentrés** et doivent être utilisés avec précaution.

Avant d'utiliser une nouvelle huile, **testez-la diluée** sur une partie de votre bras pour vous assurer que vous n'y êtes pas allergique et qu'elle n'est pas trop concentrée.

S'il y a contact, **rincez avec une huile végétale** et non avec de l'eau !



## Utilisation

## des huiles essentielles

	MELALEUCA	LAVANDE	MENTHE	BASILIC	ORIGAN
Plaies, brûlures, boutons	Pure ou dilué selon l'usage	Pure ou dilué selon l'usage			
Anxiété, agitation, insomnie, dépression		Inhalation, friction plexus, 1 goutte par voie orale le soir			
Crampes et douleurs musculaires		Diluée dans huile de massage			
Démangeaisons et piqûres d'insectes		Pure en friction	Diluée dans l'huile de jojoba (démangeaisons)		
Diarrhée et troubles digestifs			Interne diluée (troubles digestifs)	Interne diluée	Interne (diarrhée)
Herpes labial, infections muqueuse buccale, caries	Diluée		Diluée (muqueuse buccale et caries)		
Fatigue Généralisée			interne	Interne diluée	
Rhume, grippe, toux	Massage plexus avec huile végétale, inhalation		Diluée, massage sur le front, inhalation, ou usage interne		interne
Infections vaginales	Diluée				
Maux de gorge	Mélange 2 huiles : 1 goutte de chaque 3x par jour				Mélange 2 huiles : 1 goutte de chaque 3x par jour
Malaises intestinaux		Interne	Interne		
Maux de tête		Diluée, en massage sur les tempes	Diluée, en massage sur les tempes	Diluée, en massage sur les tempes	
Nausées, mal des transports	En friction derrière les oreilles	En friction derrière les oreilles	Interne	Interne diluée	
Otites		Diluée dans une huile végétale, en goutte dans l'oreille			Diluée dans une huile végétale, en goutte dans l'oreille