

SOPHIE LACOSTE

Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

Mon cahier de remèdes & recettes **aux huiles essentielles**



Pour tout soigner... ou presque !

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Mise en garde

Ce cahier est destiné à apporter une meilleure information sur les huiles essentielles et les moyens de les utiliser en toute sécurité. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Attention : les huiles essentielles sont des extraits surpuissants qu'il faut employer avec discernement. En automédication, elles sont à réserver aux adultes. Les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les enfants, doivent les prendre sous contrôle médical.

Les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes : ne pas en appliquer sur la peau avant exposition au soleil.

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393369

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.

De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

SOMMAIRE

♦ Bon à savoir	5
Un peu d'histoire	5
Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?.....	5
Comment choisir ses huiles essentielles ?	5
♦ Bien utiliser les huiles essentielles	6
Par voie interne	6
Par voie externe	6
♦ Les huiles essentielles & leurs vertus	9
♦ Les autres ingrédients	18
La cire d'abeille.....	18
Le beurre de karité.....	18
Le beurre de cacao	19
Les huiles végétales.....	20

ALORS, QU'EST-CE QUI NE VA PAS ?

Je digère mal	23	Je tousse.....	32
Je m'endors après les repas	24	J'ai de la fièvre	33
J'ai la gastro	24	J'ai mal aux oreilles	34
Je suis constipé(e).....	25	J'ai mal à la gorge.....	35
J'ai la vésicule encombrée	25	J'ai le nez qui coule	36
J'ai la nausée.....	26	J'ai de la cellulite	38
J'ai mal à l'estomac.....	27	J'ai souvent des infections urinaires	39
Chaque mois, j'ai mal au ventre !.....	28	J'ai les jambes lourdes	40
J'ai le mal des transports	29	J'ai des hémorroïdes	41
J'ai mal aux articulations	30	J'ai des boutons	42

J'ai mal aux dents.....	43	Je déprime	55
J'ai mal au dos	44	J'ai mal à la tête	56
J'ai mal partout	45	Je n'arrive pas à me concentrer.....	57
J'ai des bleus.....	46	La fatigue me pèse.....	57
Aïe, ça brûle !.....	47	J'ai des verrues	58
Aïe, les moustiques !	48	J'ai du psoriasis.....	58
J'ai la libido en berne	49	J'ai des mycoses	59
J'ai du diabète	49	J'ai de l'eczéma.....	60
J'ai du cholestérol	50	J'ai la peau sèche	60
J'ai de l'hypertension.....	50	J'ai des rides.....	61
Je dors mal	51	Je transpire beaucoup	61
J'ai des bouffées de chaleur	52	Mes cheveux tombent	62
Je suis toujours de mauvais poil.....	53	J'ai les cheveux secs	62
Je stresse.....	53	J'ai les cheveux gras	63
C'est l'angoisse !	54		

BON À SAVOIR

Un peu d'histoire

Pour combattre les épidémies de peste à Athènes, Hippocrate, père de notre médecine actuelle, faisait allumer des feux dans la ville, dans lesquels on brûlait des plantes très antiseptiques comme la lavande, le romarin, l'hysope et la sarriette. En se volatilisant à la chaleur, les essences saturaient l'atmosphère de principes antiseptiques qui assainissaient l'environnement. À cette époque, il était également courant de faire macérer les plantes dans une huile végétale pour en tirer les bienfaits.

Puis vint le règne de la distillation. On put alors utiliser les huiles essentielles, véritables concentrés des principes actifs des plantes dont on les extrait. L'arrivée des substances de synthèse et l'avènement de l'ère industrielle ont peu à peu fait basculer dans l'ombre « l'aromathérapie » (un terme utilisé pour la première fois en 1928 par R. M. Gattefossé, un chercheur du début du XX^e siècle). Ce n'est que dans les années 1950 que les huiles essentielles sont revenues sur le devant de la scène, grâce au travail du Dr Jean Valnet, surnommé par la presse de l'époque « Docteur Nature ». Après de nombreuses années de recherches, il publia son ouvrage *Aromathérapie, traitement des maladies par les essences des plantes*. Un livre qui fit grand bruit et qui est, depuis tout ce temps, resté un ouvrage de référence.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

C'est l'essence même de la plante. L'extraction est une manœuvre des plus délicates qui permet de recueillir l'essence située dans la cuticule cireuse des poches épidermiques du végétal : ces poches aussitôt brisées, elle s'échappe, se disperse.

La méthode la plus fréquemment utilisée pour recueillir l'huile essentielle d'une plante est la distillation à la vapeur d'eau. Méthode archaïque, elle a été récemment modifiée afin d'améliorer la qualité des essences recueillies. Aujourd'hui, on utilise la « distillation par entraînement à la vapeur d'eau », procédé qui permet de mieux préserver les actifs fragiles de l'huile essentielle. Pour les agrumes, on procède par extraction à froid des zestes. Le procédé est mécanique.

Comment choisir ses huiles essentielles ?

Préférez-les bio ! Avec un logo AB apposé sur l'emballage, c'est l'assurance que la plante dont est issue l'huile essentielle a été cultivée selon les normes de l'agriculture biologique, c'est-à-dire sans pesticides et autres engrais de synthèse.

Après la culture, l'extraction aussi est importante. L'huile essentielle n'aura pas la même qualité si on emploie des solvants, par exemple, que si elle est produite avec des méthodes qui permettent de n'ajouter aucune éventuelle toxicité. Prenez garde que les huiles essentielles que vous achetez soient pures et naturelles.

BIEN UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Par voie interne

Les huiles essentielles étant très puissantes, elles doivent aussi être employées avec précaution. L'idéal consiste à suivre les conseils d'un thérapeute qualifié. Si vous faites de l'automédication, n'oubliez pas qu'il ne faut jamais dépasser les dosages indiqués : une goutte est une goutte !

Généralement, on emploie les huiles essentielles à raison de **2 ou 3 gouttes sur un sucre ou dans une cuillerée à café de miel ou une petite cuillerée d'huile d'olive**, à laisser fondre sur la langue. Selon les indications, on renouvelle deux ou trois fois dans la journée.

Attention : les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées sans avis médical par les femmes enceintes et les enfants en bas âge.

Par voie externe

◆ **Dans le bain**

Les huiles essentielles ont la particularité de traverser la barrière cutanée. Le bain, parce qu'il ouvre les pores de la peau, améliore encore leur capacité de pénétration. Pour bénéficier de leurs propriétés, il ne faut jamais les mettre pures dans le bain. Non solubles dans l'eau, elles doivent être employées diluées dans une base dispersante. On peut les mettre dans une cuillerée à soupe de lait en poudre ou bien choisir un support dédié à ça (base pour bain), vendu dans les pharmacies ou magasins de produits naturels.

Généralement, on compte **20 gouttes d'huile essentielle par bain**, à diluer dans la base pour bain et à ajouter quand votre baignoire est pleine.



◆ **En massages avec une huile végétale**

Les huiles essentielles traversent la peau, il est donc tout à fait indiqué de les utiliser en massages. Attention : rares sont celles que l'on peut sans risque mettre pures sur la peau (lavande fine, arbre à thé...), elles doivent être diluées dans une huile végétale, si possible elle aussi dotée de vertus intéressantes (noyau d'abricot, germe de blé...).

Comptez en moyenne de **50 à 100 gouttes d'huile essentielle pour 100 ml d'huile végétale**. Selon l'effet recherché, vous pouvez mélanger une ou plusieurs huiles essentielles à votre huile de massage.

♦ **En massages avec un baume**

Le baume est idéal pour réaliser des massages aux huiles essentielles. N'hésitez donc pas à vous concocter vos baumes personnalisés, qui soignent tout ou presque ! Rien de plus simple, il suffit d'un peu d'huile végétale, de cire d'abeille et d'huiles essentielles. Vous pouvez aussi ajouter quelques ingrédients : aloe vera, miel... Mais ne vous compliquez pas la vie, au contraire, faites simple. Il suffit souvent de deux ou trois actifs pour une efficacité surprenante.

FORMULE BAUME DUR

- ♦ 4 cuillerées à soupe d'**huile végétale**
- ♦ 1 cuillerée à soupe de **cire d'abeille**
- ♦ 10 à 20 gouttes d'**huile(s) essentielle(s)**
(en tout)

FORMULE BAUME MOELLEUX

- ♦ 3 cuillerées à soupe d'**huile végétale**
- ♦ 1 cuillerée à soupe de **beurre de karité**
- ♦ 1 cuillerée à soupe de **cire d'abeille**
- ♦ 10 à 20 gouttes d'**huile(s) essentielle(s)**
(en tout)

Le mode d'emploi pour fabriquer les baumes est toujours le même :

- 1.** Mettez un peu d'eau au fond d'une casserole et posez dedans un pot en verre préalablement stérilisé (il doit être parfaitement propre), dans lequel vous versez vos ingrédients de base, à l'exception des huiles essentielles, pour qu'ils chauffent au bain-marie.
- 2.** Mettez sur feu doux (pas plus de 70 °C) et remuez avec un petit bâton de bois (une brochette en bois fait très bien l'affaire). Quand le mélange est bien homogène, retirez le pot de verre.
- 3.** Laissez refroidir légèrement (attention, ça fige vite !), puis ajoutez les gouttes d'huiles essentielles comme indiqué dans les recettes du cahier. Remuez bien et laissez refroidir. Le baume va plus ou moins durcir selon sa composition.
- 4.** Si vous voulez un baume qui se conserve très longtemps, ajoutez 2 ou 3 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse à la fin, mais ce n'est pas indispensable si vous ne le conservez que quelques mois.

MES CONSEILS

Pour préparer vos baumes

Visez la simplicité et ne multipliez pas les ingrédients ni les huiles essentielles. Notez bien les résultats obtenus : est-ce que la texture vous plaît ? L'odeur ? Et, surtout, après l'avoir testé, est-ce que le baume a été aussi efficace que vous le souhaitiez ?

Je fais toujours de petites quantités, en notant bien les ingrédients, et je recueille les avis de celles et ceux qui utilisent les baumes, pour éventuellement corriger un peu la recette. Faites de même.

💧 **En inhalation ou en diffusion**

Les huiles essentielles peuvent jouer un rôle thérapeutique essentiel dans la prévention des maladies aiguës ou chroniques des voies respiratoires. Par ailleurs, les molécules aromatiques volatiles parviennent au fond des cavités nasales où se trouvent les cellules olfactives. Les arômes sont alors transformés en messages électriques, guidés jusqu'au cerveau, là où siègent nos émotions, nos souvenirs et nos instincts.

Les huiles essentielles excitent l'odorat, rendent naturellement la respiration plus profonde et permettent ainsi une meilleure oxygénation du sang. On sait également qu'elles possèdent des propriétés psychotropiques, c'est-à-dire qu'elles sont capables d'influencer notre état psychique :

- ♦ Le lavandin, par exemple, régule le système nerveux et combat l'excitabilité cérébro-spinale.
- ♦ Les huiles essentielles d'orange douce, de géranium et l'extrait aromatique de vanille procurent également un effet calmant, décontractant, ce qu'on pourrait appeler plus simplement un effet antistress.
- ♦ Certains mélanges comme celui d'huiles essentielles de basilic, citron, orange douce et girofle ont une remarquable action antidépressive.
- ♦ Si vous choisissez de respirer les vapeurs de citron, de pin, de romarin ou d'eucalyptus, vous constaterez rapidement qu'elles ont un effet tonifiant surprenant.

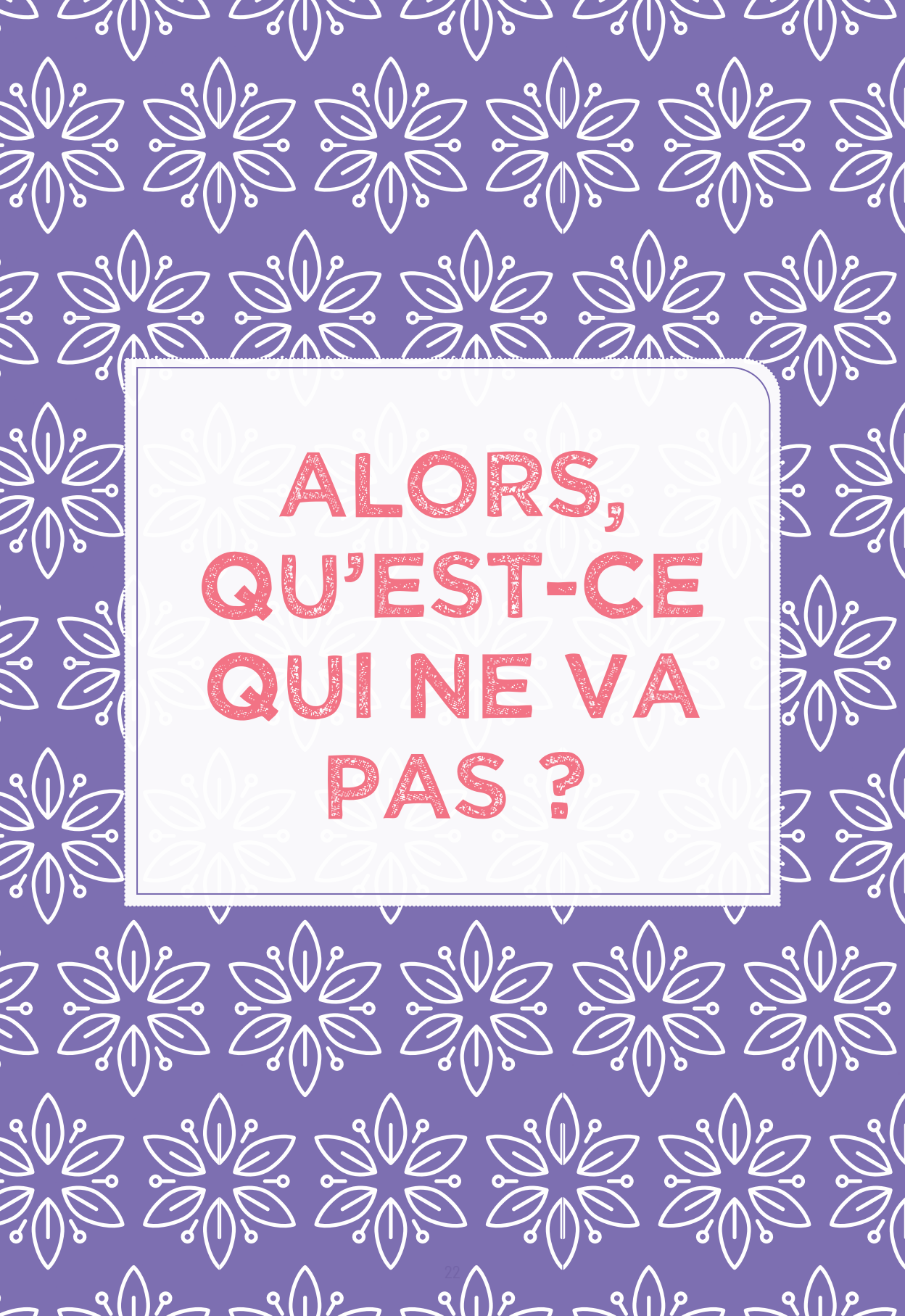
On peut inhaler les huiles essentielles en mettant simplement quelques gouttes au fond d'un bol, en couvrant d'eau bouillante et en respirant les vapeurs qui s'échappent. Ou bien les faire diffuser dans l'air ambiant. Ou encore en mettre quelques gouttes sur un mouchoir que l'on respire, ou sur son oreiller, ou parfois en respirant, à même le flacon, les arômes qui se dégagent.



LES HUILES ESSENTIELLES & LEURS VERTUS

Pour que vous puissiez improviser vous-même vos remèdes, voici une liste d'huiles essentielles faciles à se procurer et avec lesquelles vous pourrez élaborer des centaines de recettes. Je vous donne les indications principales. Ensuite, à vous de mélanger ! Évitez d'utiliser plus de deux ou trois huiles essentielles par préparation, au risque de ne plus savoir laquelle donne les meilleurs résultats... Et n'abusez pas du nombre de gouttes : les huiles essentielles sont très puissantes et efficaces à toutes petites doses.

HUILE ESSENTIELLE	PROPRIÉTÉS	INDICATIONS
Arbre à thé (tee tree) <i>Melaleuca alternifolia</i>	◆ Antibactérienne à large spectre ◆ Antivirale et immunostimulante ◆ Fongicide et parasiticide ◆ Localement anti-inflammatoire et analgésique en cas de radiothérapie	◆ Mycoses, acné, eczéma suintant, dermite séborrhéique, irritation du cuir chevelu : application locale ◆ Jambes lourdes : application en massage des chevilles vers les cuisses ◆ Parasitose cutanée (gale, teigne) : application locale ◆ Faiblesse immunitaire : application en massage sur le plexus solaire ◆ Piqûres d'insectes : en massage léger ◆ Herpès : en application sur les lésions
Basilic <i>Ocimum basilicum</i>	◆ Antalgique ◆ Digestive ◆ Stimulante ◆ Apaisante ◆ Antispasmodique ◆ Antivenimeuse	◆ Rhumatismes, arthrite, douleurs musculaires et articulaires : application en massage ◆ Digestion difficile, spasmes digestifs : massage de l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre ◆ Aigreurs d'estomac, nausées : massage de l'estomac ◆ Anxiété, fatigue, stress, nervosité : massage du plexus solaire et des poignets ◆ Protection antimoustiques et soins : en application locale



**ALORS,
QU'EST-CE
QUI NE VA
PAS ?**

JE DIGÈRE MAL



Massage digestif

Si vous sentez des lourdeurs ou un inconfort digestif après le repas, massez-vous le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, en douceur, avec le plat de la main. Utilisez comme huile de massage un mélange que vous préparerez avec :

- ◆ 100 ml d'**huile végétale**
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de **marjolaine**
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de **basilic**
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de **giroflie**
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de **gingembre**



Une goutte de basilic

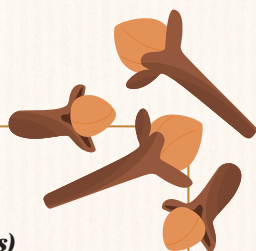
Dans 1 cuillerée à café d'huile d'olive, ajoutez :

- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de **basilic**

Avalez lentement.

BON À SAVOIR

Les huiles essentielles d'agrumes améliorent en douceur la fonction digestive et l'huile essentielle de menthe poivrée est par excellence celle qui saura vous soulager.



FOCUS

Le giroflie (*Eugenia caryophyllus*)

Le giroflie est un grand arbre dont le bouton floral, le « clou de girofle », contient une huile essentielle puissamment bactéricide et antivirale, aussi bien en cas d'infections respiratoires, que digestives ou urinaires. On l'utilise aussi pour calmer les rages de dents (diluée dans un peu d'huile, en massage local) et on la respire pour calmer sa faim.



Baume menthe-agrumes

- ◆ 4 cuillerées à soupe d'**huile végétale**
- ◆ 1 cuillerée à soupe de **cire d'abeille**
- ◆ 5 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée**
- ◆ 3 gouttes d'huile essentielle d'**orange douce**
- ◆ 3 gouttes d'huile essentielle de **pamplemousse**
- ◆ 3 gouttes d'huile essentielle de **citron**

Massez votre ventre avec ce baume, en faisant de larges cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Les autres huiles essentielles indiquées : basilic, bergamote, gingembre, marjolaine, origan vert, petit grain bigarade, romarin, sarriette des montagnes, vétiver.

JE M'ENDORS APRÈS LES REPAS



Une goutte de pamplemousse

En fin de repas, prenez 1 cuillerée à café de miel sur laquelle vous déposez :

- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de **pamplemousse**

Laissez fondre dans votre bouche avant d'avaler.



Tisane digestive

En fin de repas, préparez une tisane avec :

- ◆ 1 cuillerée à café de **semences de fenouil**

Faites infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante), puis sucrez avec :

- ◆ 1 cuillerée à café de **miel**
- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle d'**orange douce**, de **romarin de Provence** ou de **basilic**

FOCUS

L'orange douce (*Citrus sinensis*)

Du zeste des oranges est extraite une huile essentielle apaisante et digestive. Faites-la diffuser pour votre sérénité, ajoutez-la à vos recettes de desserts (1 goutte pour 500 g), pour les rendre plus digestes et pour le goût délicieux de l'orange.



J'AI LA GASTRO



Vous avez mangé « pas frais » ?

C'est parti pour le nettoyage des intestins ! Mélangez :

- ◆ 1 goutte d'huile essentielle d'**origan vert**
- ◆ 1 petite cuillerée à café d'**huile d'olive**

Avalez. Vous pouvez ajouter :

- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de **basilic** pour compléter.



C'est un virus ?

Essayez la cannelle sous les pieds ! Mélangez :

- ◆ 50 ml d'**huile végétale**
- ◆ 50 gouttes d'huile essentielle de **cannelle de Ceylan**

Massez vos plantes de pieds avec ce mélange, plusieurs fois dans la journée. C'est aussi l'idéal en prévention ou pour soigner la turista.

JE SUIS CONSTIPÉ(E)



Massage tonifiant

Pour activer votre transit intestinal, massez-vous l'abdomen, dans le sens des aiguilles d'une montre, avec une huile que vous préparerez en mélangeant :

- ◆ 10 cl d'**huile végétale**
- ◆ 30 gouttes d'huile essentielle de **basilic**
- ◆ 30 gouttes d'huile essentielle de **romarin**
- ◆ 40 gouttes d'huile essentielle de **gingembre**



Petit déjeuner tonifiant

Le soir, mettez à tremper dans un verre d'eau :

- ◆ 2 **pruneaux**
- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle de **mandarine**

Le lendemain matin, mangez les pruneaux et buvez l'eau aromatisée dans laquelle ils ont trempé.

J'AI LA VÉSICULE ENCOMBRÉE



Dessert vanille-pamplemousse

Après le repas, prenez 1 cuillerée à café de miel à laquelle vous ajoutez :

- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de **pamplemousse**
- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle de **vanille**

FOCUS

La vanille (*Vanilla planifolia*)

L'huile essentielle de vanille est une alliée de la digestion, mais également un remède naturel délicieux contre le stress, l'anxiété, les insomnies... Mettez-en dans votre bain, faites-la diffuser ou bien diluez-la dans un peu d'huile végétale pour vous masser le plexus solaire et la plante des pieds.



Massage local

Pour stimuler la vésicule biliaire localement, massez votre abdomen en insistant sur le côté droit avec une huile que vous préparerez en mélangeant :

- ◆ 100 ml d'**huile végétale**
- ◆ 100 gouttes d'huile essentielle de **vanille**
- ◆ 20 gouttes d'huile essentielle de **pamplemousse**
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de **romarin à verbénone**



J'AI LA NAUSÉE



La goutte de menthe

Faites simplement tomber 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** dans un verre d'eau et buvez-le à petites gorgées.



Massage à l'origan

Massez-vous les tempes et l'estomac (sous le sternum) avec une huile que vous préparerez en mélangeant 50 ml d'huile végétale avec :

- ◆ 20 gouttes d'huile essentielle d'**origan vert**
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée**
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de **romarin à verbénone**
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de **basilic**

FOCUS

L'origan vert (*Origanum heracleoticum*)

Fortement antiviral et bactéricide, l'origan vert est surtout connu pour ses effets sur le système digestif. Mais l'huile essentielle tirée de ses jolies fleurs rose-violet est également idéale pour soigner les voies respiratoires et digestives. Très puissante, elle doit être utilisée avec parcimonie, surtout par voie orale, et prudence par voie cutanée (toujours très diluée).

BON À SAVOIR

L'huile essentielle de **menthe poivrée** soulage les nausées, la migraine et c'est une excellente alliée si vous êtes fatigué. Vous pouvez aussi utiliser le baume ci-dessous pour vous masser le ventre et retrouver rapidement de l'énergie, ou les tempes pour faire passer une migraine, d'autant plus si elle est liée à une lourdeur digestive.



Baume du plexus

- ◆ 4 cuillerées à soupe d'**huile végétale**
- ◆ 1 cuillerée à soupe de **cire d'abeille**
- ◆ 5 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée**
- ◆ 3 gouttes d'huile essentielle de **citron**
- ◆ 3 gouttes d'huile essentielle de **gingembre**

Appliquez sur votre plexus solaire, juste sous le sternum, en faisant de petits cercles, puis frottez-vous les mains et respirez les arômes qui s'en dégagent. Vous pouvez aussi masser vos poignets avec ce baume.

Les autres huiles essentielles indiquées : basilic, orange douce.



J'AI MAL À L'ESTOMAC



Basilic en massages

Dans 50 ml d'huile végétale, ajoutez :

- ◆ 20 gouttes d'huile essentielle de **basilic**

Massez-vous l'estomac avec cette huile, tranquillement, sans appuyer.



Camomille et petit grain bigarade à respirer

Sur un mouchoir, déposez :

- ◆ 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de **camomille romaine**
- ◆ 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de **petit grain bigarade**

Respirez bien les arômes qui s'en dégagent, profondément.

FOCUS

Le petit grain bigarade (*Citrus aurantium*)

Plus couramment appelé « oranger amer », le bigaradier est un arbre originaire d'Asie centrale dont les fleurs produisent la précieuse huile essentielle de **néroli**. De composition voisine, celle de petit grain extraite des feuilles est réputée pour ses bienfaits sur l'équilibre nerveux et sur la digestion.

BON À SAVOIR

Réputé pour son action bénéfique sur la digestion, le **basilic** apaise la nervosité et améliore l'humeur. Son huile essentielle, outre ses effets positifs sur la digestion et les douleurs d'estomac, « régule » notre énergie : elle est stimulante en cas de fatigue générale, relaxante en cas de nervosité.



Baume apaisant

- ◆ 4 cuillerées à soupe d'**huile végétale**
- ◆ 1 cuillerée à soupe de **cire d'abeille**
- ◆ 5 gouttes d'huile essentielle de **basilic**
- ◆ 5 gouttes d'huile essentielle de **camomille romaine**

Si chaque repas se termine pour vous par des aigreurs d'estomac ou des remontées acides, appliquez ce baume sur votre plexus solaire, juste sous le sternum, en faisant de petits cercles. Si vous avez remarqué un lien entre vos maux d'estomac et votre stress, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de lavande à cette formule.

Les autres huiles essentielles indiquées : menthe poivrée, genévrier.



Mon cahier de remèdes & recettes aux huiles essentielles

Pour tout soigner... ou presque !

Et si vous faisiez vous-même vos remèdes à base d'huiles essentielles ? Synergies, tisanes, huiles de massage, formules pour le bain, baumes ou mélanges à diffuser... Sophie Lacoste vous propose plus de 130 recettes à réaliser vous-même et vous invite à améliorer les mélanges selon vos goûts et vos besoins.

Vous tousssez, vous êtes de mauvais poil, vous vous endormez après les repas, vous êtes angoissé, vous avez la peau sèche, vous avez mal au dos, à la tête... ? Classées par affections pour répondre à un souci de santé ou de beauté, les recettes permettent aussi bien de soigner un début de rhume que de faire disparaître quelques petits boutons. Plus de 50 maux du quotidien peuvent ainsi être facilement soulagés.

Il s'agit toutefois de recettes aux huiles essentielles : il faut donc respecter les dosages et faire preuve de prudence, car ces extraits végétaux sont de véritables concentrés de plantes, surpuissants, très efficaces, mais à employer avec discernement. Ce cahier vous permet de bénéficier de leurs propriétés sans prendre de risque, grâce aux posologies détaillées.

***Sophie Lacoste** est la rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment *Et si vous vous soigniez vous-même ?*, *Mon cahier pour se soigner avec trois fois rien*, *Mon cahier de tisanes* et *Plantes sauvages médicinales*, tous parus aux éditions Mosaïque-Santé.*



FABRIQUÉ
EN FRANCE

www.mosaïque-santé.com

Prix France TTC 9 €

