

DANIÈLE FESTY

Spécialiste mondiale de l'aromathérapie

Mes 1 000 ordonnances Huiles essentielles



Par l'auteure aux
+ de 2 millions
d'exemplaires
vendus !

- **Du rhume à la gastro... Tous les maux du quotidien** avec leurs **solutions aroma**
- Les **75 huiles essentielles** les plus efficaces et leur **mode d'emploi**
- **1 000 formules** personnalisées pour traiter **250 pathologies**

LEDUC ➤

Danièle Festy,
pharmacienne de renom, a consacré sa vie à rendre les médecines naturelles accessibles à tous. Passionnée par l'aromathérapie, elle a su marier rigueur scientifique et pédagogie pour proposer des conseils fiables, simples et efficaces. Traduite dans plusieurs langues, son œuvre a permis à des millions de lecteurs de découvrir les huiles essentielles et de les utiliser en toute sécurité.

À chaque souci, son huile essentielle dédiée !

Le guide de référence avec 1000 formules d'aromathérapie pour se soigner vite et bien.

De « Abcès » à « Zona », il répond à tous les maux du quotidien.

Dans ce livre :

- **Solutions ultra-rapides** (flacon d'huile essentielle à respirer) ou plus complexes (formules à commander en pharmacie), à prendre par voie orale (à avaler), olfactive (à respirer), en bain ou en application cutanée (automassages, plexus solaire, poignets...), **tout est simple, facile et à la portée de chacun**. Il suffit de respecter les posologies.
- Pour chaque formule, **des pictogrammes permettent de repérer d'un coup d'œil si elle est adaptée aux femmes enceintes, aux enfants, ou à toute la famille**.
- Lavande officinale, romarin à camphre, ravintsara, citron, géranium, ylang-ylang... **À chaque huile essentielle ses propriétés : antidouleur, antivirale, antidéprime, coupe-faim, antiseptique, apaisante, cicatrisante...** Utilisez celle qui est adaptée à votre situation !

Les huiles essentielles offrent une solution naturelle, puissante et efficace pour soulager tous les maux du quotidien.

24,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3851-4



9 791028 538514



Rayon : Santé
editionsleduc.com
LEDUC



Mes 1000
ordonnances
Huiles essentielles

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma bible des huiles essentielles (avec Anne Dufour), 2025.

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles - édition de luxe (avec Anne Dufour), 2025.

Le guide illustré Festy des huiles essentielles, 2023.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteure :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Fotolia

Photographie de couverture : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3851-4

DANIÈLE FESTY

Spécialiste mondiale de l'aromathérapie

Mes 1000 ordonnances Huiles essentielles

LEDUC 



LÉGENDES ET PRÉCISIONS PRATIQUES

✚ MA FORMULE SIMPLISSIME

C'est le plus simple : 1 problème = 1 solution avec 1 ou 2 huiles essentielles. Il suffit d'acheter un ou deux flacons, pas plus !

✚ LA FORMULE + COMPLÈTE

Un peu plus élaborées, mais accessibles à tous, ces formules sont faciles à réaliser soi-même. Lorsqu'elles comportent 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.

🥄 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

Ces formules sont obligatoirement à réaliser en officine, soit parce qu'elles nécessitent du matériel spécialisé (gélules, suppositoires...), soit parce que certaines huiles essentielles de leur composition ne sont pas disponibles en vente libre.

Adressez-vous bien sûr à une pharmacie très spécialisée en aromathérapie, si elle existe près de chez vous. Sinon, certaines sous-traitent pour leurs confrères*.

Il est parfois conseillé de commander en pharmacie un nombre important de gélules, suppositoires ou ovules, compte tenu de la durée du traitement proposé. Vous pouvez ne commander que 30 gélules ou 6 suppos ou ovules en premier lieu, de manière à voir rapidement si vous les supportez parfaitement et vous renouvelez ensuite.

* Voir la liste des pharmacies pouvant réaliser les préparations aux huiles essentielles : www.danielefesty.com/pharmacies.html



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. Si votre médecin, ne connaissant pas l'aromathérapie, ne répond pas positivement, consultez les autres pharmacies-préparatrices qui se sont inscrites sur mon blog.

Demandez un devis : les préparations ont leur coût mais d'une officine à l'autre il peut y avoir de grandes différences. Payez le juste prix.

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES, BÉBÉS ET ENFANTS



Toutes les formules qui leur sont destinées sont évidemment également utilisables par tous.

PARTICULARITÉS

- Bébé : 3 mois à 30 mois
- Enfant : 30 mois à 6 ans
- Grand enfant : 6 à 12 ans
- Adolescent : + de 12 ans

⚠ Les formules « À avaler » sont réservées aux enfants de 6 ans et +.

OÙ ACHETER LES HUILES ESSENTIELLES ?

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

OÙ ACHETER LES HYDROLATS ?

Sur Internet, par exemple chez Aromazone, Lueur du Sud.



ÉQUIVALENCES DANS LES DOSAGES

- 20 gouttes = environ 1 ml (selon le fournisseur).
- 1 vraie cuillère à café = 5 ml.
- 1 vraie cuillère à soupe = 3 cuillères à café = 15 ml.
- 1 ml à diffuser 1 heure le matin et 1 heure le soir : cette quantité convient pour l'utilisation d'un diffuseur « à sec ». Dans un diffuseur humidificateur, à ultrasons (on en trouve à moins de 50 €), quelques gouttes suffisent.

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.
- **Base pour bain** : produit à acheter en pharmacie aroma ou en boutique spécialisée (indispensable pour solubiliser les huiles essentielles dans l'eau du bain).
- **Disper, labrafil** : produits neutres dans lesquels on mélange les huiles essentielles afin de les solubiliser dans l'eau (tisane, solution buvable).
- **EPS** : extrait de plantes standardisé
- **Qsp** : quantité suffisante pour (cela signifie : « jusqu'à remplir le flacon »).

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.
- Pour les formules « À diffuser » : nous vous recommandons vivement d'acheter un diffuseur d'huiles essentielles. Ceux qui humidifient (brume) et diffusent à froid, recueillent nos faveurs. Mais les autres sont efficaces également. Évitez les appareils qui chauffent trop, type brûle-parfum, totalement inadaptés aux soins.



**PRINCIPALES POSOLOGIES (MAXIMALES) AROMA EN FONCTION
DE LA VOIE D'ADMINISTRATION**

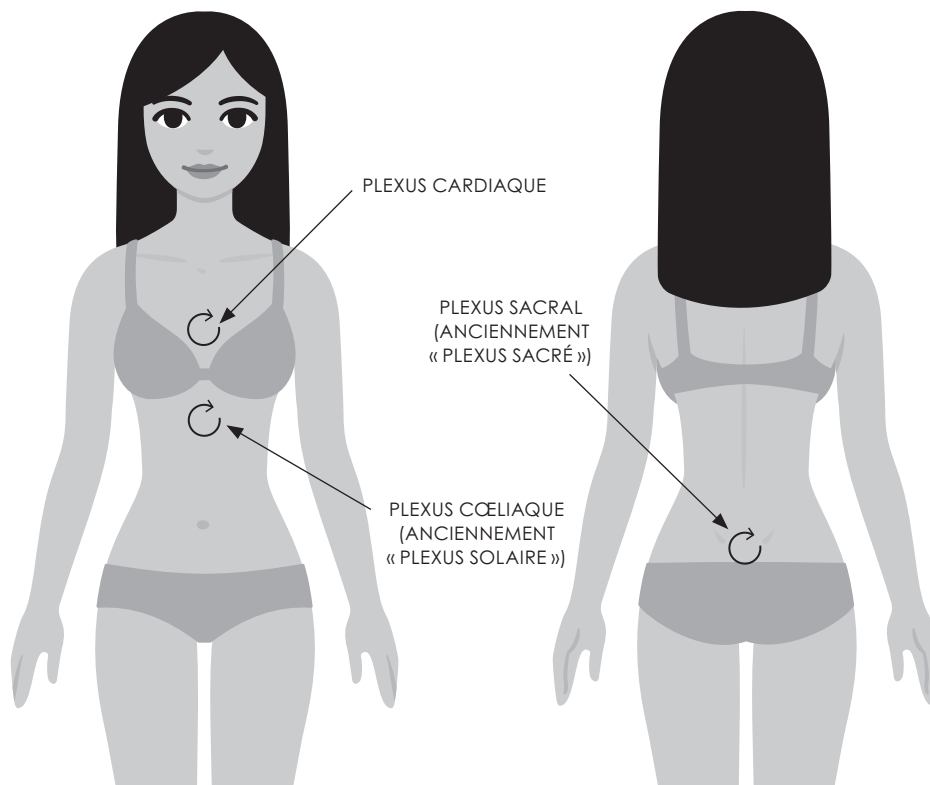
À avaler	2 gouttes 3 fois par jour sur un support : 1 cuillère à café de miel, d'huile d'olive, ¼ de sucre ou 1 comprimé neutre. N'avez pas d'huiles essentielles pures ni mélangées à de l'eau !
Bain	15 à 20 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain ou de lait ou de sel pour bain. 10 gouttes pour un enfant.
Bain de pieds	6 gouttes mélangées à 1 cuillère à café de base pour bain ou de lait.
Diffuseur	Selon recommandations du fabricant. En l'absence de diffuseur, 4 à 5 gouttes sur une soucoupe près d'une source de chaleur.
Inhalations	<i>Sèches</i> : 2 à 5 gouttes pures sur le mouchoir ou l'oreiller. <i>Humides</i> : 6 gouttes dans un bol d'eau frémissante.
Applications, massages	4 gouttes (enfants) à 6 gouttes (adultes) mélangées à 1 cuillère à café d'huile végétale.

MISE EN GARDE

Ce guide est un recueil de formules aromatiques directement utilisables pour soigner les bobos du quotidien. Il ne remplace pas la consultation médicale si un diagnostic doit être posé.



MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES : LES PLEXUS



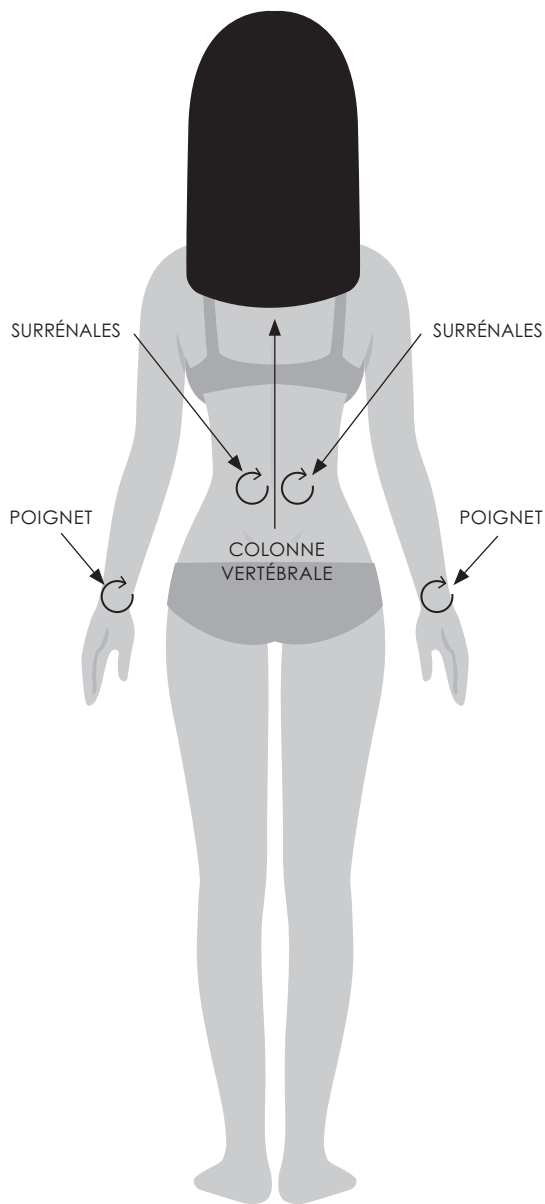
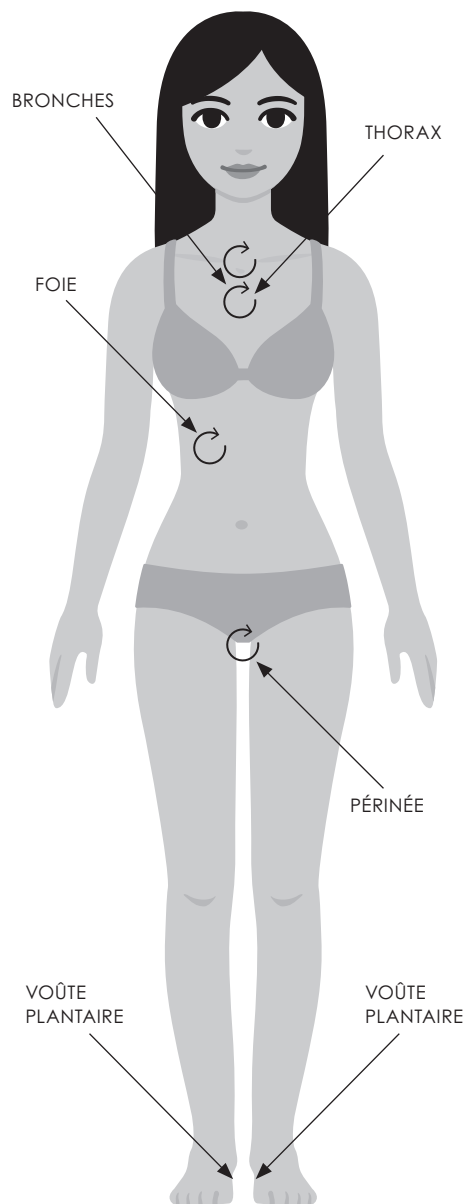
L'automassage du plexus coeliaque est recommandé dans tous les cas de stress/anxiété, comme par exemple les angoisses (p. 40), l'asthme nerveux (p. 57), les troubles de la concentration (p. 108)...

L'automassage des 3 plexus est préconisé par exemple contre les chocs émotionnels (p. 97).

Plexus = centre. Les plexus nerveux indiqués ici correspondent à des zones de concentrations nerveuses très denses.



**MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES :
LES ZONES COURANTES DE MASSAGES/AUTOMASSAGES**





ABCÈS BUCCAL (OU DENTAIRE)



+ MA FORMULE SIMPLISSIME



À APPLIQUER

Versez 1 goutte 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.

+ LES FORMULES + COMPLÈTES

À APPLIQUER

Mélangez :

- ◆ **HE girofle** 1 goutte
- ◆ **HE laurier noble** 1 goutte
- ◆ **HV millepertuis** 2 gouttes

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

EN RINÇAGE

Diluez le mélange des 2 HE dans ½ verre d'eau tiède et rincez-vous la bouche avec après chaque repas (ne pas avaler).

EN BAIN DE BOUCHE POUR RAFRAÎCHIR LA BOUCHE

- ◆ **HE lavande officinale** 1 goutte
- ◆ **HE girofle** 1 goutte
- ◆ **HE menthe poivrée** 1 goutte
- ◆ **HE tea tree** 1 goutte

Versez vos 4 gouttes d'HE dans un verre d'eau tiède et remuez bien. Faites 3 à 4 bains de bouche par jour. Chacun doit durer 5 bonnes minutes.



 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

 À AVALER

Pour accélérer la guérison, vous pouvez avaler 2 gélules d'**origan compact** dosées à 50 mg, 3 fois par jour pendant 3 jours. Vous pouvez aussi trouver dans le commerce des oléocapsules toutes prêtes.

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

+ LA FORMULE COMPLÈTE

 À APPLIQUER

- ◆ **HE lavande officinale** 1 goutte
- ◆ **HE tea tree** 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. Cette formule est antibactérienne, anti-inflammatoire, antalgique et cicatrisante.



SPÉCIAL ENFANTS (À PARTIR DE 5 ANS)

+ MA FORMULE SIMPLISSIME

 EN BAIN DE BOUCHE

Versez dans un verre 2 c. à café d'HA de laurier ou de lavande ou de thym ou de girofle (ou, dans l'idéal, des quatre) et procédez au lavage de bouche 5 fois par jour. Demandez-lui de bien faire circuler le liquide dans toute la bouche et de recracher sans rincer. Si l'enfant est trop jeune, badigeonnez sa bouche au Coton-Tige imprégné du mélange.

⚠ ATTENTION : nous parlons bien ici d'hydrolats et non d'huiles essentielles !





+ LA FORMULE + COMPLÈTE

✎ À APPLIQUER

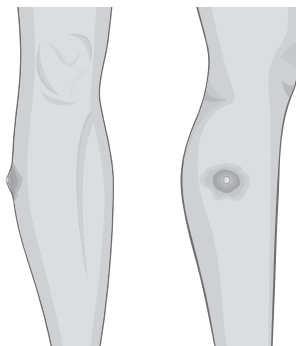
Mélangez :

• **HE tea tree** 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 à 5 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

ABCÈS CUTANÉ



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

✎ À APPLIQUER

1 goutte pure de **tea tree** sur l'abcès 3 à 5 fois par jour, pendant 3 jours.
Massez avec douceur toute la zone douloureuse.





✚ LA FORMULE + COMPLÈTE

✚ À APPLIQUER

Mélangez :

- ✚ **HE tea tree** 1 goutte
- ✚ **HE laurier noble** 1 goutte
- ✚ **HE lavande officinale** 1 goutte
- ✚ **HV millepertuis** 3 gouttes

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

🍲 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE

🍵 À AVALER

Si vous avez plusieurs abcès ou que votre abcès est récidivant, ajoutez aux applications ci-dessus la prise orale d'huiles essentielles très antibactériennes afin d'épurer le sang et de drainer les émonctoires (organes chargés de l'élimination). Demandez à votre pharmacien de préparer 60 gélules selon la formule :

- ✚ **HE cinnamomum verum** (cannelle de Ceylan éc.) 20 mg
- ✚ **HE origanum compactum** (origan compact) 20 mg
- ✚ **HE citrus limonum** (citron) 20 mg

Avalez 1 gélule matin et soir pendant 3 semaines.

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

✚ LA FORMULE COMPLÈTE

✚ À APPLIQUER

- ✚ **HE laurier noble** 1 goutte
- ✚ **HE tea tree** 1 goutte
- 🍷 **Alcool à 60°** 2 gouttes

Appliquez localement, 4 à 5 fois par jour pendant quelques jours, jusqu'à guérison complète.





ACARIENS



+ LA FORMULE COMPLÈTE

🚫 À VAPORISER

Mélangez dans un flacon vaporisateur de 200 ml :

♣ HE pin sylvestre.....	2 ml
♣ HE citron	2 ml
♣ HE thym à thymol	2 ml
♣ HE lavande officinale	2 ml
♣ HE girofle	2 ml
♣ HE citronnelle de Java	2 ml
♣ HE tea tree.....	2 ml
♣ HE genévrier commun	2 ml
♣ HE cannelle de Chine	2 ml
♣ HE eucalyptus globuleux.....	2 ml
🚫 Alcool à 70°	qsp 200 ml (soit 180 ml)

Passez l'aspirateur à fond, partout. Vaporisez 6 pulvérisations dans chaque pièce. Fermez toutes les portes et fenêtres. Laissez agir 1 heure puis repassez l'aspirateur. Renouvelez 1 fois par mois.



ACCOUCHEMENT (PRÉPARATION)



+ MES FORMULES SIMPLISSIMES



À AVALER

JOUR J - 7

Versez 1 goutte de **sauge sclarée** dans une tasse de thé (vert si possible) ou sur un petit sucre si vous n'aimez pas le thé. Buvez 1 tasse de thé à la sauge deux fois par jour (ou laissez fondre en bouche 1 sucre à la sauge 2 fois par jour). **Et ce, uniquement pendant la dernière semaine de grossesse. Il est INTERDIT de l'utiliser durant les 8 premiers mois de la grossesse.** Ce thé de sauge sclarée soulage les douleurs de l'accouchement, aide à faire le travail au moment M.

À APPLIQUER ET À RESPIRER

JOUR J - 1

Appliquez 1 goutte de **camomille romaine** sur la face interne des poignets ou/et 1 autre sur le plexus coeliaque. Ou encore respirez directement à même le flacon ouvert 2 à 3 fois dans la journée pour vous détendre.



+ LES FORMULES + COMPLÈTES

ASSOULISSEMENT DU PÉRINÉE

JOUR J-15

À APPLIQUER

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

À APPLIQUER ET À RESPIRER

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 coeliaque, 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

À APPLIQUER

- HE palmarosa 5 gouttes
- HE thym à thujanol 5 gouttes
- HE girofle 2 gouttes
- HV noisette 10 gouttes

Appliquez sur le bas du dos et le ventre, 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.



À RESPIRER

- 🔹 HE laurier noble
- 🔹 HE sauge sclérée
- 🔹 HE rose de Damas
- 🔹 HE jasmin

Appliquez quelques gouttes de l'une et/ou de l'autre de ces HE sur la face interne des poignets et respirez amplement, le plus calmement et profondément possible.

RAFFERMISSEMENT DU PÉRINÉE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

À APPLIQUER

- 🔹 HE ciste ladanifère 1 goutte
- 🔹 HE géranium rosat 1 goutte
- 🔹 HE hélichryse italienne 1 goutte
- 🔹 HV arnica 10 gouttes

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

À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE SI BABY BLUES ASSOCIÉ

À APPLIQUER

Demandez au pharmacien de préparer la formule suivante :

- 🔹 HE laurus nobilis (laurier noble) 2 gouttes
- 🔹 HE citrus aurantium (néroli) 2 gouttes
- 🔹 HE chamaemelum nobile (camomille romaine) 2 gouttes
- 🔹 HE origanum majorana (marjolaine des jardins) 2 gouttes
- 🔹 HE lavandula angustifolia (lavande officinale) 2 gouttes
- 🔹 HE rosa damascena (rose de Damas) 2 gouttes
- 🔹 HV calophylle qsp 5 ml

Appliquez comme décrit précédemment.



ACNÉ

+ MA FORMULE SIMPLISSIME
**À APPLIQUER**

Appliquez 1 goutte pure de **tea tree** sur chaque bouton matin et soir après la toilette.


+ LES FORMULES + COMPLÈTES
**À APPLIQUER**

Mélangez dans un flacon en verre coloré (foncé) de 150 ml, à parties égales :

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

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**À APPLIQUER**

Mélangez dans un flacon en verre coloré (foncé) de 10 ml :

- 💧 HE tea tree 2,5 ml
- 💧 HE lavande aspic 2,5 ml
- 💧 HE girofle 2,5 ml
- 💧 HE laurier noble 2,5 ml

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

**EN SAUNA FACIAL**

Dans un bol d'eau très chaude, versez :

- ◆ **HE patchouli**..... 1 goutte
- ◆ **HE citron** 2 gouttes
- ◆ **HE lavande officinale** 2 gouttes
- ◆ **HE niaouli** 1 goutte

Tenez-vous au-dessus du bol, le visage baigné des vapeurs d'eau aromatique pendant 15 minutes. Puis appliquez le matin une compresse imbibée d'**HA de rose**.

**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 ces deux suivants :

🍲 **À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE**

📋 **À APPLIQUER**

Demandez au pharmacien de préparer le masque suivant :

- ◆ **HE melaleuca alternifolia** (tea tree) 1 ml
- ◆ **HE lavandula spica** (lavande aspic)..... 1 ml
- ◆ **HE rosmarinus officinalis verbenoniferum**
(romarin à verbénone) 1 ml
- ◆ **HE citrus limonum** (citron)..... 1 ml
- ◆ **HV argan** 3 ml
- ❖ **Argile verte** 20 g
- ✿ **HA lavande officinale** 30 g
- 🧴 **Gel neutre pour HE** qsp 100 g

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



 À AVALER

Demandez au pharmacien de préparer 60 gélules selon la formule :

- ◆ **HE levisticum officinale rac.** (livèche) 20 mg
- ◆ **HE cinnamomum verum** (cannelle de Ceylan) 20 mg
- ◆ **HE citrus limonum zeste** (citron) 20 mg

Avez 1 gélule le matin et 1 le soir pendant 1 mois. La formule favorise l'élimination des toxines hépatiques (foie). Après une pause de 8 jours, vous pouvez renouveler cette cure.

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

✚ LA FORMULE COMPLÈTE

◆ À APPLIQUER

Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- ◆ **HE géranium d'Égypte** 10 gouttes
- ◆ **HE lavande aspic** 10 gouttes
- ◆ **HE tea tree** 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



SPÉCIAL ENFANTS (À PARTIR DE 10 ANS)

✚ MA FORMULE SIMPLISSIME

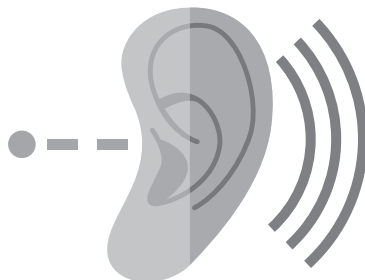
◆ À APPLIQUER

Appliquez matin et soir 1 goutte pure de **tea tree**, point par point (bouton par bouton).





ACOUPHÈNES (BOURDONNEMENTS DANS LES OREILLES)



+ MA FORMULE SIMPLISSIME

À APPLIQUER

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

+ LA FORMULE + COMPLÈTE

À APPLIQUER

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)

 À APPLIQUER

Mélangez dans une petite soucoupe :

- ◆ **HE hélichryse italienne** 1 goutte
- ◆ **HE ylang-ylang** 1 goutte
- ◆ **HE gaulthérie couchée** 1 goutte
- ◆ **HE lentisque pistachier** 1 goutte
- ◆ **HE cyprès de Provence** 1 goutte
- ◆ **HE estragon** 1 goutte
- ◆ **HV amande douce** 3 gouttes

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

+

Mélangez :

- ◆ **HE cajepout** 1 goutte
- ◆ **HE 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.

 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE (PHYTOTHÉRAPIE)

 À AVALER

Demandez au pharmacien de préparer la formule suivante :

- **EPS ginkgo biloba**
- **EPS petite pervenche** } $\overline{aa}$ qsp 150 ml

Avalez 1 cuillère à café de ce mélange diluée dans 1 verre d'eau 2 fois par jour pendant 10 jours ou 20 jours si besoin. En l'absence d'effets au bout de 20 jours, consultez.



SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

+ LA FORMULE COMPLÈTE

À APPLIQUER



Mélangez :

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

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

AÉROPHAGIE



+ MA FORMULE SIMPLISSIME



À AVALER

Versez 1 goutte d'**estragon** sur un comprimé neutre à avaler 1 à 3 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.

* Vous pouvez le trouver aussi sous les noms de **basilic européen** ou **basilic doux**.



+ LES FORMULES + COMPLÈTES

📋 À APPLIQUER

Mélangez :

- 🔹 **HE estragon** 1 goutte
- 🔹 **HE cumin** 1 goutte
- 🔹 **HE menthe poivrée** 1 goutte
- 🔹 **HV millepertuis** 3 gouttes

Massez lentement le ventre et la région de l'estomac après les repas principaux pendant 1 semaine.

📋 À AVALER

Mélangez :

- 🔹 **HE basilic exotique** 1 goutte
- 🔹 **HE menthe poivrée** 1 goutte

Versez ces 2 gouttes sur une petite boule de mie de pain, avant chaque repas.

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

+ LA FORMULE COMPLÈTE

📋 À AVALER

- 🔹 **HE petit grain bigaradier** 1 goutte
- 🔹 **HE citron** 1 goutte
- 🔹 **HV olive** 2 gouttes

Versez ces 4 gouttes sur la langue, juste après les repas du midi et du soir, pendant 4 à 5 jours si nécessaire, voire plus.





SPÉCIAL ENFANTS



SPÉCIAL ENFANTS



+ MES FORMULES SIMPLISSIMES

📄 À AVALER ET À APPLIQUER (À PARTIR DE 3 ANS)

Faites boire à l'enfant 1 cuillère à café d'HA de basilic avant les repas ou selon malaises.

⚠️ **ATTENTION** : nous parlons bien ici d'hydrolat et non d'huile essentielle !

+

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

ALCOOLISME



🍬 À FAIRE PRÉPARER EN PHARMACIE
(OU À PRÉPARER VOUS-MÊME SI VOUS DÉTENEZ TOUTES LES HE)

📄 À RESPIRER ET À AVALER

Demandez au pharmacien de préparer la formule suivante dans un flacon de 5 ml :

- ◆ **HE angelica archangelica** (angélique) 1 ml
- ◆ **HE juniperus communis** (genévrier commun – baie) 1 ml