

# Le soigner, adultes, avec les huiles essentielles

## BRONCHITE

- Huile essentielle de Ravintsare : 1.5 ml (52 gouttes)
- Huile essentielle de tea tree : 1.5 ml (52 gouttes)
- Huile essentielle d'inule odorante : 1 ml (35 gouttes)
- Huile végétale de niaouli : 1 ml (35 gouttes)

10 gouttes du mélange ci-dessus en massage au niveau du thorax et du haut du dos 8 fois par jour pendant 3 jours.

2 gouttes d'huile essentielle d'origan compact enfermées dans une boulette de mie de pain, à avaler 3 fois par jour pendant 3 à 5 jours.

## RHUME

- Huile essentielle de Ravintsare : 1 goutte
- Huile essentielle de menthe poivrée : 1 goutte
- Huile essentielle d'eucalyptus radié : 1 goutte

Déposer la synergie ci-dessus sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel, et laissez fondre en bouche 4 fois par jour.

Déposer la synergie sur un mouchoir, à respirer plusieurs fois dans la journée.

En diffusion atmosphérique : huiles essentielles de sapin pectiné et Saro à parts égales, pour assainir l'air, prévenir la contagion et faciliter la respiration.



# Le soigner, adultes, avec les huiles essentielles

## GRIPPE

- Huile essentielle de sarriette : 0.5 ml (17 gouttes)
- Huile essentielle d'épinette noire : 2.5 ml (90 gouttes)
- Huile essentielle d'encens : 2 ml (70 gouttes)

1 goutte du mélange sur un support adapté pendant le petit déjeuner en cure de 15 jours maximum.

Diluer le mélange dans 100 ml d'huile végétale de noisette. Appliquer quelques gouttes en massage dès le lever sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale et au-dessus de chaque rein.

## GRIPPE – FEMME ENCEINTE

- Huile essentielle de Ravintsare : 2 gouttes
- Huile essentielle d'eucalyptus radié : 2 gouttes
- Huile essentielle de laurier noble : 2 gouttes

Appliquer ce mélange sur le thorax, le haut du dos et les voûtes plantaires 6 fois par jour pendant 3 jours, puis 3 fois par jour pendant 3 jours.



# Le soigner, adultes, avec les huiles essentielles

## ANGINE – MAUX DE GORGE

- Huile essentielle de marjolaine à thujanol ou thym à thujanol : 2.5 ml (87 gouttes)
- Huile essentielle de niaouli : 1.5 ml (52 gouttes)
- Huile essentielle de menthe poivrée : 1 ml (35 gouttes)

2 gouttes du mélange dans du miel ou sur une pastille neutre à laisser fondre sous la langue 4 à 5 fois par jour.

## TOUX GRASSE

- Huile essentielle de myrte verte : 1 goutte
- Huile essentielle d'inule odorante : 1 goutte
- Huile essentielle d'eucalyptus globulus : 1 goutte

Appliquer le mélange ci-dessus sur le thorax, le haut du dos et la gorge 3 à 5 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

3 gouttes de la synergie sur un mouchoir propre. Respirer 5 à 6 fois dans la journée.



# Le soigner, adultes, avec les huiles essentielles

## QUINTES DE TOUX

- Huile essentielle de cyprès toujours vert

-

1 goutte sur une pastille neutre à sucer au moment des quintes de toux en ne dépassant pas 6 fois par jour.

2-3 gouttes en massage au niveau du thorax et du haut du dos ; jusqu'à 8 fois par jour.

## DIARRHÉE INFECTIEUSE

- Huile essentielle d'Ajowan : 1 goutte
- Huile essentielle de basilic tropical : 3 gouttes
- Huile essentielle de cannelle de Chine : 1 goutte
- Huile essentielle de menthe poivrée : 2 gouttes
- Huile essentielle de cardamome : 1 goutte
- Huile végétale de noisette : 3 gouttes

2 gouttes du mélange sur  $\frac{1}{4}$  de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive, 4 fois par jour pendant 5 jours OU 2 gouttes d'huile essentielle d'origan compact enfermées dans une boulette de mie de pain, à avaler 3 fois par jour pendant 5 jours.

8 gouttes du mélange ci-dessus en massage sur le bas du ventre et le bas du dos 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

