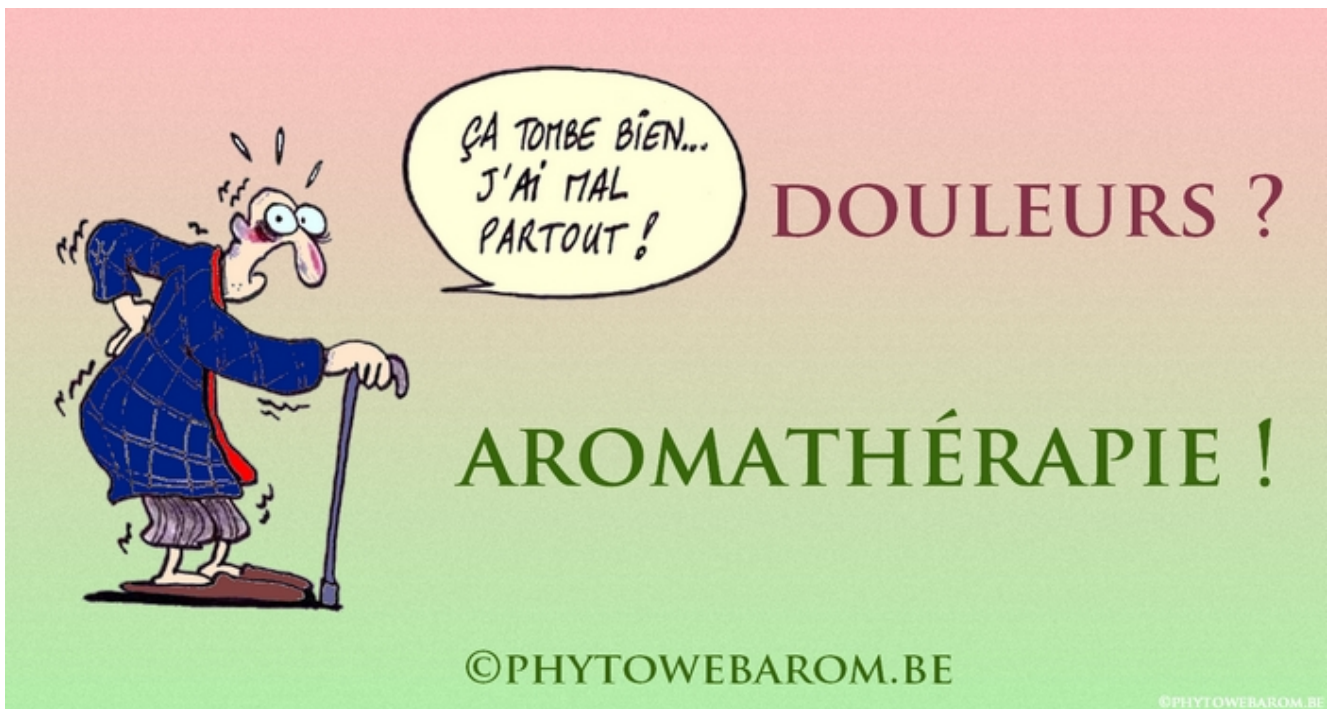


# Douleurs ? Aromathérapie !



Douleur? Aromathérapie !

L'aromathérapie permet de soulager la plupart des douleurs courantes. Certaines huiles essentielles sont au moins aussi efficaces et moins nocives que l'aspirine, le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens.

L'aspirine, le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens font partie des médicaments chimiques de type anti-douleur (antalgiques) les plus utilisés dans le monde.

Ces produits chimiques ont des effets secondaires très importants qui, consommés régulièrement, et en grande quantité, peuvent détruire notre santé, voire nous tuer, contrairement à l'aromathérapie.

Ainsi par exemple, l'aspirine est très nocive pour l'estomac (risque non négligeable d'ulcère gastrique voire de perforation de l'estomac) et pour les reins (avec le risque de devoir se retrouver en dialyse).

Quant au paracétamol, il est toxique pour le foie et peut même

entraîner la mort (par hépatite fulminante) dès qu'on atteint une prise totale de 4 grammes par jour.

Il est également très nocif pour les reins (avec le risque de se retrouver aussi en dialyse).

L'aspirine et le paracétamol présentent également toute une série d'autres effets secondaires indésirables plus ou moins nocifs.

Pour toutes ces raisons, il est préférable d'envisager le traitement de la douleur par le biais de l'aromathérapie.

\*\*\*\*\*

Dans un premier temps, nous allons aborder les petits maux quotidiens et les remèdes courants tirés d'ouvrages de référence en aromathérapie scientifique.

Ensuite, nous aborderons le traitement global de la douleur par l'aromathérapie, en proposant une synergie d'huiles essentielles convenant aux douleurs légères à modérées (synergie antalgique au moins aussi puissante que l'aspirine, le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens).

\*\*\*\*\*

**ATTENTION !** Il ne s'agit là que de premiers soins: dans certains cas, l'avis d'un médecin (idéalement spécialisé en aromathérapie) s'impose.

Et avant d'utiliser les huiles essentielles et autres produits d'aromathérapie, merci d'aller lire les Précautions d'emploi.

Pour réaliser vos différentes préparations d'aromathérapie, il vous sera plus simple d'utiliser une éprouvette (cylindre) graduée en verre de 10 ml et/ou de 50 ml pour mesurer les différents volumes des huiles utilisées.

## 1. MAUX QUOTIDIENS

\* BRULURE

+ localisée (petite brûlure)

Appliquez, au niveau de la brûlure, quelques gouttes d'Huile essentielle de Lavande fine pure (ou mieux quelques gouttes d'Huile essentielle de Lavande aspic).

+ étendue (coups de soleil par exemple)

Dans un flacon en verre de 100 ml, introduisez 30 ml d'Huile essentielle de Lavande aspic bio et complétez, de sorte à remplir presque totalement le flacon, avec de l'Huile de macération de Millepertuis (ce sont des fleurs de millepertuis qu'on a fait macérer dans de l'huile d'olive vierge bio de première pression à froid).

Mélangez bien et appliquez généreusement, en massage léger, sur toutes les parties du corps brûlé par le soleil.

Veillez à ne pas vous exposer au soleil après l'application car l'Huile de macération de Millepertuis est photosensibilisante !

#### \* CRAMPE MUSCULAIRE

Dans un flacon de 10 ml, introduisez 2 ml d'Huile essentielle d'Estragon, 2 ml d'Huile essentielle de Gaulthérie couchée et 1 ml d'Huile essentielle de Laurier noble.

Complétez avec de l'huile de macération d'Arnica de sorte à remplir quasi complètement le flacon.

Mélangez bien et appliquez 5 gouttes de cette synergie en massage local.

Renouvelez l'application plusieurs fois par jour au besoin.

#### \* DENTS

En cas de douleur dentaire, versez 1 goutte d'Huile essentielle de clou de Girofle bio sur un coton tige. Appliquez contre la dent et massez la gencive autour de la dent.

#### \* DOS (lumbago)

Dans un flacon de 30 ml, introduisez 5 ml d'Huile essentielle d'Eucalyptus citronné, 5 ml d'Huile essentielle de Gaulthérie

couchée et 5 ml d'Huile essentielle de Lavandin super.

Complétez avec du macérat huileux d'Harpagophytum de sorte à remplir quasi complètement le flacon.

Mélangez bien et appliquez, selon l'étendue, 5 à 10 gouttes de ce mélange en massage local.

Renouvelez l'application plusieurs fois par jour au besoin.

#### \*GORGE

Mettez sur un demi sucre de canne une goutte d'Huile essentielle de Tea tree bio et une goutte d'Huile essentielle de Thym à Thujanol (ou à défaut Thym à Linalol bio) et sucez 3 à 4 fois par jour.

\* MEMBRE (vous avez fait une chute ou vous vous êtes cogné)

Tout d'abord, nettoyez le plus vite possible la plaie à l'eau et au savon.

Ensuite:

+ si ça ne saigne pas

Appliquez localement 2 fois par jour 2 gouttes d'Huile essentielle d'Hélichryse italienne + 2 gouttes d'Huile essentielle de Laurier noble.

+ si ça saigne

Dans ce cas, il faut pouvoir désinfecter la plaie, apaiser la douleur et aider à la cicatrisation.

Appliquez quelques gouttes d'Huile essentielle de Tea tree au niveau de la plaie.

Et renouvelez l'opération plusieurs fois par jour.

En cas de saignement important, appliquez, au niveau de la plaie, 2 gouttes d'un mélange, à parts égales, d'Huile essentielle de Tea tree et de Ciste ladanifère.

#### \* TETE

Contre les maux de tête (gueule de bois notamment), vous pouvez appliquer une goutte d'Huile essentielle de Menthe des champs (ou d'Huile essentielle de Menthe poivrée) sur chaque temple et masser légèrement.

Si ça ne suffit pas, réalisez un mélange de 8 ml d'Huile essentielle de Menthe des Champs et 2 ml d'Huile essentielle de Camomille romaine bio dans un flacon de 10 ml.

Ensuite, appliquez une goutte du mélange sur la partie douloureuse puis prenez 2 gouttes du mélange sur un demi sucre de canne et sucez.

Enfin, versez 2 gouttes du mélange sur la face interne du poignet et "sniffiez" profondément.

Renouvelez ces 3 opérations au besoin plusieurs fois par jour.

Faites attention à ce que l'huile essentielle n'entre pas en contact avec vos yeux et surtout lavez-vous les mains après.

(Si l'huile essentielle est rentrée en contact avec vos yeux, il faut appliquer généreusement et directement une huile végétale comme l'huile d'olive sur la partie concernée.)

Les Huiles essentielles de Menthe des champs et poivrée ne peuvent pas être utilisées chez la femme enceinte ou allaitante (ni chez les enfants de moins de 7 ans).

#### \* VENTRE

Si c'est nerveux, c'est probablement une colite spasmodique.

Dans ce cas, prenez 2 gouttes d'Huile essentielle d'Estragon bio ou 2 gouttes d'Huile essentielle de Basilic exotique à méthyl chavicol bio sur un demi sucre après chaque repas.

## **2. SYNERGIE ANTALGIQUE (anti-douleur) POLYVALENTE**

Cette synergie convient aux douleurs légères à modérées (formule antalgique au moins aussi puissante que l'aspirine, le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens).

Elle est tirée des "Cahiers pratiques d'aromathérapie: Vol. 4 – Soins palliatifs".

Dans cet ouvrage d'aromathérapie, vous trouverez également la formule permettant l'élaboration d'une synergie antalgique polyvalente convenant aux douleurs légères ainsi qu'une autre formule pour les douleurs puissantes.

Nous vous donnons donc ici la synergie intermédiaire.

Dans tous les cas, ne pas utiliser cette synergie antalgique chez le nourrisson (ni chez les jeunes enfants). Ne pas utiliser non plus chez la femme enceinte ou allaitante.

La durée d'utilisation de cette synergie doit être limitée à 10 jours (mais elle se conserve encore au moins un an après préparation). Ensuite, prendre l'avis d'un thérapeute (idéalement spécialisé en aromathérapie).

Dans un flacon en verre de 30 ml, introduisez:

+ 1 ml Huile essentielle Thym saturoïde bio (Thymus Satureoides – Fleur)

+ 2 ml Huile essentielle Ylang Ylang totum bio (Cananga Odorata Totum – Fleur)

+ 2 ml Huile essentielle (noix de) Muscade bio (Myristica Fragrans -Fruit)

+ 1 ml Huile essentielle Sarriette des montagnes bio (Satureja Montana – Fleur)

+ 2 ml Huile essentielle Menthe poivrée (Mentha Piperata – Partie aérienne)

+ 2 ml Huile essentielle Petit Grain Bigarade bio (Citrus Aurantium ssp aurantium – Feuille)

Complétez avec de l'Huile de macération de Millepertuis bio, pour remplir remplir quasi complètement le flacon.

Mélangez bien.

### **Voie externe**

Appliquez 15 gouttes, en massage local, sur la partie douloureuse et répétez au besoin.

*En cas de douleurs assez légères, la voie externe est suffisante.*

*Pour les douleurs plus fortes, en plus de la voie externe, utilisez également la voie interne.*

## Voie interne

Prenez 7 gouttes de cette synergie antalgique polyvalente sous la langue 3 fois par jour.

### 3. CONTRE INDICATIONS

Elles sont reprises sur la fiche détaillée de chaque huile essentielle citée (liens cliquables).

Sinon, vous pouvez aussi trouver ces contre indications dans l'ouvrage suivant "[L'aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles](#)".

Ps: Deux livres intéressants:

\* le [Guide de poche d'aromathérapie](#) qui coûte trois fois rien (5.95€ au prix plein, encore moins en promotion, ce qui est le cas pour le moment !)

\* les [Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 5 – Grossesse](#)

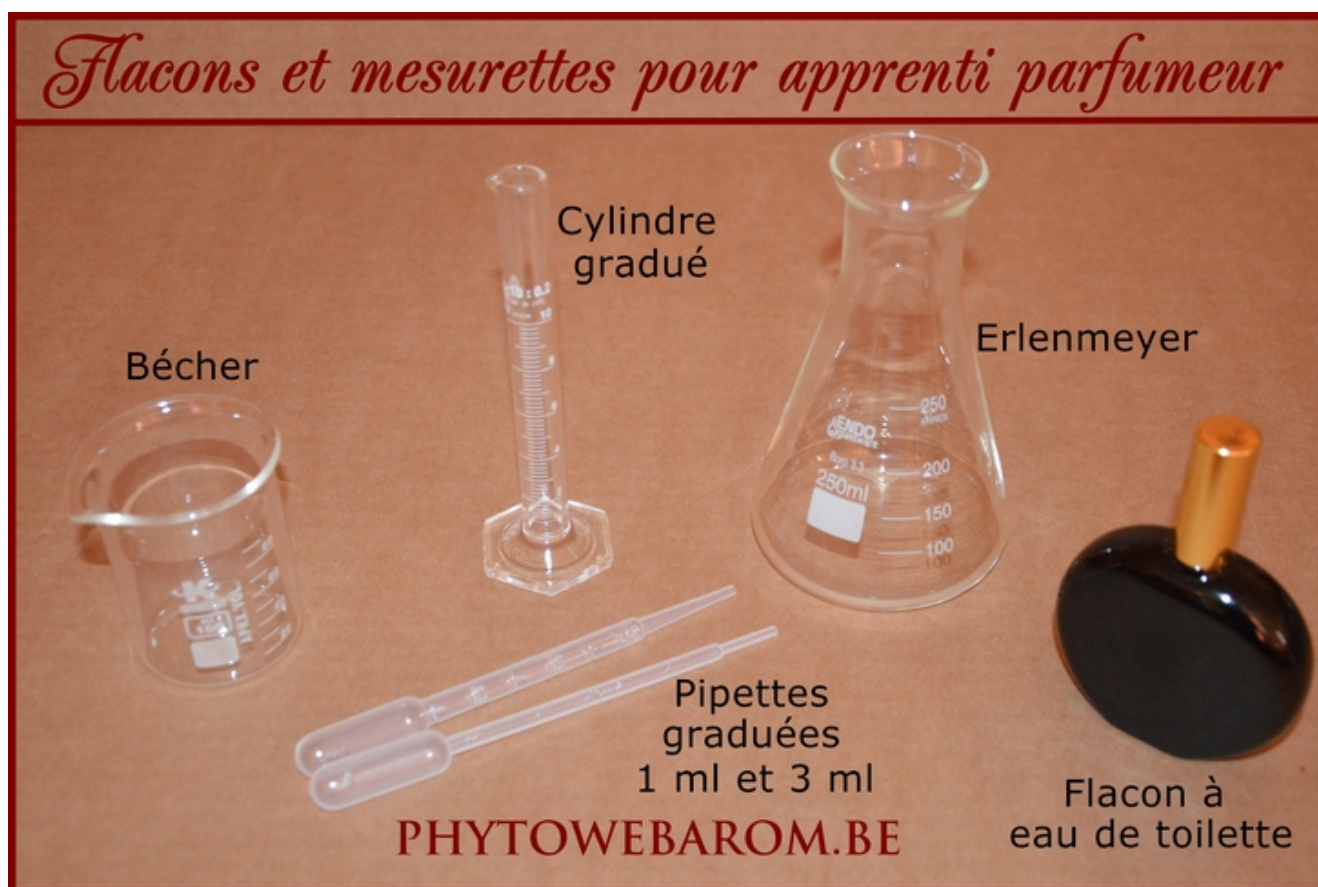
Une petite pensée pour les femmes enceintes qui voient, chaque fois dans les précautions d'emploi, des tas d'interdictions ou de restrictions: voici enfin un livre qui leur est particulièrement destiné.

Elles pourront découvrir toutes les huiles essentielles qui sont sans aucun danger pour elles ainsi que des formules qui leur sont adaptées.

**Vous aimez lire nos articles traitant d'aromathérapie ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebarom.be](http://www.phytowebarom.be)**

---

# Flacons vides, mesurette pour apprenti parfumeur



## **Flacons vides et mesurette pour apprenti parfumeur**

Flacons vides et mesurette pour apprenti parfumeur : vous voulez créer un parfum ou une synergie à base de plusieurs huiles essentielles ?

Nous allons vous montrer comment y arriver !

### **Il vous faut :**

– vos flacons mères d'huiles essentielles (dans lesquels vous puiserez les ml dont vous avez besoin)



- un ou plusieurs béchers de 50 ml ou 100 ml
- un cylindre gradué
- des pipettes graduées en plastique de 1 et 3 ml (une pipette par huile essentielle)
- un erlenmeyer
- un beau flacon à eau de toilette

Vous prenez votre premier flacon d'huile essentielle et vous versez une bonne quantité dans un bécher.

Vous transvasez un peu moins de la quantité voulue pour votre synergie dans le cylindre gradué.

Avec une pipette graduée en plastique, vous prélevez une petite quantité d'huile essentielle du bécher pour compléter votre dosage.

Vous versez la quantité voulue dans l'erlenmeyer.

Vous recommencez l'opération autant de fois que vous avez de flacons d'huiles essentielles.

Entre deux opérations, soit vous rincez soigneusement votre bécher à l'alcool dénaturé soit vous en utilisez un autre.

Par contre, en ce qui concerne les pipettes en plastique graduées, il convient d'en utiliser une par huile essentielle utilisée.

Une fois que vous avez tous vos dosages d'huiles essentielles dans votre erlenmeyer, vous voyez la quantité totale d'huiles essentielles que vous avez et vous pouvez alors compléter avec de l'alcool dénaturé pour terminer votre préparation.

Pour exemple, si vous voulez réaliser une eau de toilette à 20 %, vous devez rajouter 80 ml aux 20 ml d'huiles essentielles qui sont dans votre erlenmeyer.

Enfin, vous transvasez le contenu de l'erlenmeyer dans le bécher, et puis, du bécher vers votre flacon à eau de toilette.

Ensuite refermez votre flacon à eau de toilette et mélangez bien avant utilisation.

Vous trouverez tous ces articles, à prix défiant toute concurrence, sur notre site web [www.phytowebbarom.be](http://www.phytowebbarom.be), dans la rubrique "flacons vides et mesurètes"

Vous trouverez également, dans notre boutique en ligne, plus de 300 huiles essentielles différentes pour réaliser toutes vos compositions, ainsi que de l'alcool dénaturé et, en option, de la glycérine (rubrique "bases neutres").

Si vous voulez vous faciliter la vie :

– Nous avons plusieurs synergies qui peuvent servir de bases pour parfums: elles se trouvent dans la sous-rubrique "synergies d'ambiance" (rubrique "synergies").

– Nous pouvons aussi vous fournir une base pour parfum naturel, prête à l'emploi, contenant de l'alcool dénaturé et de la glycérine.

Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebbarom.be](http://www.phytowebbarom.be)