

# Aromathérapie pour la femme enceinte et allaitante et les nourrissons

Dr Anne-Frédérique Hubert, pédiatre

Dr Sylvie Lepièce, gynécologue, obstétricienne

## INTRODUCTION

Les huiles essentielles sont obtenues par un processus de distillation à la vapeur d'eau

Les molécules aromatiques ainsi récupérées constituent des remèdes très puissants (de 50 à > de 1000 Kg de plantes /litre d' HE récupérée)

Les différentes HE sont définies par – l'origine botanique de la plante (lamiacés, lauracés ,asteracés ,myrtacés... ) en latin : cupressus sempervirens ou lavandula vera

-l'organe producteur (ex ;cannelle  
feuille,écorce,racines)

-l'origine biologique

-sa composition biochimique déterminée  
par la chromatographie et grâce à laquelle on y retrouve les propriétés  
thérapeutiques qui vont dépendent de l'endroit où la plante pousse

Autant de caractéristiques déterminant une action spécifique et constituant des traitement alternatifs intéressants et efficaces pour remédier à un problème physique ponctuel mais également intéressant dans le rééquilibrage affectif.Elles sont également intéressantes lorsque l'allopathie a échoué ou est contre indiquée .

La grossesse ,l'allaitement et la petite enfance sont des périodes de plus grande vulnérabilité : les principes de précautions seront donc d'autant plus sévères.

Toutefois une bonne connaissance du sujet nous permettra de les utiliser sans danger en sachant que certains composants sont inoffensifs et d'autres potentiellement dangereux (certaines HE sont épiléptogènes)

**Selon** l'endroit où elle pousse, la plante synthétise de l'essence selon ses besoins pour sa survie. Ainsi pour chaque HE il faudra connaître sa biochimie qui nous permettra de cibler les différentes actions thérapeutiques de la plante

L'allopathie chimique base son activité thérapeutique sur des molécules issues de la synthèse tandis que l'aromathérapie explique les propriétés des HE en se référant aux molécules aromatiques qui les composent.

Il est donc juste d'affirmer que l'aromathérapie est une allopathie naturelle, eubiotique (qui favorise le retour à la vie)

Un produit issu de la chimie de synthèse est mort, inerte, dépourvu d'énergie et perturbateur de l'équilibre de vie (parfois ceci est nécessaire bien sûr). A l'inverse, tout produit naturel est vivant, doué d'une énergie revitalisante et capable de restaurer l'harmonie en stimulant les processus vitaux (pour certaines pathologies seulement)

Les HE sont constituées de carbones, d'oxygène et d'hydrogène.

Chaque structure biochimique est reliée à une activité anti inflammatoire, anti-infectieuse, relaxante, antispasmodique, mucolytique : base de l'aromathérapie

# BIOCHIMIE

## PRINCIPAUX COMPOSES BIOCHIMIQUES

**Acides** ;fonction cétone+fonction alcool

**Diones** ;2 fonctions cétones

**Cétones** ;liaison oxygène-carbone avec 2 radicaux hydrocarbonés

**Lactones** ;estérification d'un cycle furanne sur une molécule acide-alcool

**Sesquiterpènes** ;C<sub>15</sub>H<sub>24</sub>

**Coumarines**

**Aldéhydes** ; double liaison d'un carbone avec un oxygène et simple avec l'hydrogène

**Oxydes** ;contient une molécule d'oxygène

**Ethers** ;méthylation d'un phénol

**Esters** ;liaison entre une fonction alcool et acide

**Sesquiterpénols** ;fonction alcool sur un sesquiterpène

**Diterpénols** ;C<sub>20</sub>H<sub>32</sub>

**Monoterpénols** ;monoterpène +fonction alcool

**Monoterpènes** ;C<sub>10</sub>H<sub>16</sub>

**Phénols** ;fonction alcool sur un cycle benzéique

+ différents composants à l'état de traces

## **SYNTHESE DES EFFETS DES COMPOSES BIOCHIMIQUES**

- **PHENOLS**; Anti-infectieux les plus puissants  
(bactéricides, virus, parasites, mycoses)

; Immunostimulant, tonique, hypertenseur

MAIS hépatotoxique (donc à équilibrer avec d'autres essences hépato protectrices) et dermocaustique (donc à bien associer avec une bonne huile végétale et à utiliser peu souvent en massage)

STT dans les traitements courts pour situation aiguës

Ex : *origanum compactum* et *eugenia caryophyllata*

- **MONOTERPENES**; antiseptique atmosphérique

; fluidifiant sanguin

; neurotonique léger et stimulant général

Ex : *cupressus sempervirens*, *rosmarinus officinalis*, 1,8 cinéole, *abies sibirica*, *mélaleuca alternifolia* (tea tree)

- **MONOTERPENOLS**; anti-infectieux (bactéries, virus, parasites, mycose)

; immunostimulant, tonique général

STT dans les traitements prolongés car ni hépatotoxique ni

dermocaustique donc ok chez l'enfant

Ex : *thymus vulgaris* à géraniol, *mélaleuca alternifolia*, *origanum majorana*, *eucalyptus radiata*, *lavandula stoechas* ou *cinnamomum camphora* de Madagascar, *thymus vulgaris* à thuyanol

- **DITERPENOLS**; hormone-like

- **SESQUITERPENOLS**; anti-infectieux et légèrement anti-inflammatoire

Ex : *mélaleuca quinquenervia* (niaouli)

- **ESTERS**; Rééquilibrant nerveux, calmant, harmonisant, recentrage

; Antispasmodique

Ex : *elletaria cardamomum* (cardamome)

- ETHERS ; Spasmolytique très puissant  
;Sédatif, antidépresseur  
Ex : artémisia dracunculus (estragon), foeniculum vulgare

- ALDEHYDES ;Anti-inflamatoire,hypotenseur,hypothermisant et antalgique  
;légèrement anti-infectieux  
Ex : cinnamomum cassia

- SESQUITERPENES ;Anti-inflammatoire (très efficace sur le petit bassin) hypothermisant  
:Calmant, sédatif  
;Antiallergique

Ex : zinziber officinalis

- OXYDES ;Action surtout broncho-pulmonaire décongestionnante  
, mucolytique , expectorante et antiinflammatoire

Ex : eucalyptus radiata, melaleuca quinquenervia,myrtus communis  
CT cinéole, rosmarinus off 1,8 cinéole, ravintsara ( cinnamum camphora madagascar)

- COUMARINES ;Anticoagulant  
;hypotenseur et spasmolytique des muscles lisses  
;hypnotique ,sédatif nerveux,anticonvulsif

Ex : artémisia dracunculus , citrus limonum

- LACTONES :mucolytique très puissant  
:anticoagulant et hypothermisant

Ex : inula gravéolens

- CETONES ;Fonction très cicatrisante,antiinflammatoire  
;Effets doses dépendants sur SNC sédatifs et calmant mais potentiellement épiléptogène (ex : le camphre)  
;Mucolitique et lipolytique

ABORTIF !!! à éviter pdt la grossesse et pdt l'enfance( jusqu'à 5 ans)

Ex : lavandula spica (lavande aspic), foeniculum vulgare, rosmarinus off  
camphora

➤ DIONES:Fibrinolytique très puissant ,anticoagulant

= Le traitement des hématomes

Ex : hélicryse italienne

➤ ACIDES ;Antiinflammatoire le plus puissant qui existe ,hypotermisant

:hypotenseur

## DONC

Une bonne connaissance de la composition des HE doit vous permettre de les utiliser en toute sécurité .

Par précaution ,éviter la voie orale pendant le premier trimestre (sauf exception ex : pour le citron )

Connaitre les quelques HE strictement contre-indiquées pendant la grossesse ;*la menthe poivrée car trop de cétones;le niaouli car oestrogènes like;le romarin à camphre car trop de cétones;le romarin à verbérone car trop de cétones donc abortive et neurotoxique;la sauge officinale (mm raison) ;la sauge sclarée (pas de toxicité mais non délivrée )*.

Le *fenouil doux* est à réserver au post partum afin de favoriser l'allaitement.

Pour les nnés : uniquement quelques huiles essentielles sont utilisées : la ravintsara,le saro , l'eucalyptus radiata , la chamomille noble

Pour le bébé dès 3 mois , j'élargis mon panel au cypres, artemisia dracunculus (estragon), origanum majoranan(marjolaine à coquilles) ... mais je n'utilise jamais la menthe poivrée avant l'âge de 7 ans , la cannelle de chine avant 3 ans et jamais le romarin camphre ni la sauge ni le fenouil ni l'hysope officinale car trop de cétones

Une sélection de quelques huiles qui utilisées seules ou dans des mélanges simples permettront de résoudre , à moindre frais , la plupart des maux les plus courants.

## CAMOMILLE NOBLE ou romaine = CHAMAEMELUM NOBILE

- Famille des astéracées
- Utilisation de la fleur
- >1 tonne pour 1 litre d' HE → donc chère !!!
- Composée à 80% d'esters ;10% de cétone mais non agressifs
- Grande HE antistress,calmante,sédative ,rééquilibrante nerveuse  
Antispasmodique ,antidouleur,utile dans les névralgies  
Antiallergique et légèrement mucolytique
- Utile dans la gestion des troubles nerveux (stress,anxiété,insomnie de l'hyperthyroïdie>< les palpitations ,la tachycardie ;des problèmes digestifs de type spastiques(colites,reflux ...)des problèmes allergiques cutanés ou respiratoires
- S'utilise pdt tte la gss et l'AM
- Par voie cutanée stt mais aussi orale (sauf 1<sup>er</sup> trimestre) et pulmonaire
- Dans le mélange colique de Pranarom pour bb
- AUCUNE CI chez le bb en massage et chez l'enfant plus grand en interne

## CITRON CITRUS LIMONUM

- Famille des rutacées
- Zeste(essence)
- 300 Kg pour 1litre
- Composée à 90% de monoterpènes ;trace de coumarines  
>photosensibilité
- Grande HE antinauséuse et tonique digestive régulatrice de la fonction hépatique  
fluidifiant sanguin
- Grand remède des nausées de la femme enceinte mais également de l'ensemble des troubles digestifs ,hépatiques ..
- S'utilise pdt tte la gss et l'AM
- Par voie orale et pulmonaire
- GRANDE HE DE L'ENFANT  
Antivomitve, régulatrice hépatique (dans le mal du transport)

En diffusion : elle met de bonne humeur

### EUCALYPTUS RADIE EUCALYPTUS RADIATA

- Famille des myrtacées
- Utilisation de la feuille
- Composée à 70% d'oxydes ;10%de monoterpènes et 10% de monoterpénols
- Grande HE de la voie respiratoire haute et ORL désinfectante  
(antibactérienne et antivirale)  
Anticatarrhale et expectorante
- Remède des sinusites,bronchites,grippe,rhumes.....
- S'utilise pdt tte la gss et l'am
- Par voie cutanée et pulmonaire essentiellement mais également par voie orale (en dehors du 1<sup>er</sup> trimestre)
- GDE décongestionnante de la sphère ORL de l'enfant  
Expectorante et antiseptique  
AUCUNE CI en massage ou par voie rectale à partir de 3 mois d'âge

### EUCALYPTUS CITRONNE EUCALYPTUS CITRIODORA

- Famille des myrtacées
- Utilisation de la feuille
- 100 Kg pour 1 litre d'HE
- Composée à 70% d'aldéhydes ;20% de monoterpénols et 5% d'esters
- Grande HE anti-inflammatoire et antidouleur ;tendons,muscles ,nerfs  
peau  
antidiabétique
- Remède des tendinites ,arthrites,des rhumatismes  
des démangaisons liés aux piqures d'insectes
- S'utilise pdt tte la gss et l'am
- Essentiellement par voie cutanée (ne pas hésiter à diluer dans une huile végétale ,effet potentiellement irritant )



## HELICHRYSSE OU IMMORTELLE DES SABLES HELICHRYSUM

### ITALICUM

- Famille des astéracées
- Utilisation de la plante entière fleurie
- 500Kg par litre d'HE
- Composée à 60% d'esters ;12% de diènes ;10% de sesquiterpènes et 4% de cétones(peu toxiques)
- Très connue pour son activité fibrinolytique ,anticoagulante  
antiphlébite  
cicatrisante,désclérosante,antiinflammatoire,antalgique  
mucolytique,expectorante
- Miraculeuse dans le traitement des hématomes , ou toute cicatrice un peu sclérosées,vergetures,chéloïdes...
- A ne pas utiliser le premier trimestre de la grossesse ,compatible avec l'am
- Ne s'utilise que en application externe

## LAURIER NOBLE LAURUS NOBILIS

- Famille des lauracées
- Utilisation de la feuille
- 400 à 500 Kg par litre d'HE
- Composée à 45% d'oxydes ;20% de monoterpénols ;20% de monoterpènes et 1% de phénols(eugénol)
- Action antiinfectieuse stt sur la sphère cutanée,bronchopulmonaire , génitourinaire,antiputride  
neurotonique et stimulante générale
- Utilisée pour « donner du courage » dans les épreuves ,préparation à l'accouchement  
dans le traitement des affections bucco dentaires ,dermato...
- A ne pas utiliser le premier trimestre de la grossesse ,compatible avec l'am
- Par voie orale (sauf 1<sup>er</sup> trimestre ) cutanée et pulmonaire
- !!! allergisant potentiel en usage cutané  
MAIS superbe pour l'enfant plus grand en interne quand grippe

## LAVANDE VRAI LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

- Famille des lamiacées
- Utilisation des fleurs
- 120 Kg pour 1 litre d'HE
- Composée à 50% d'esters ;35% de monoterpénols ;15% de monoterpènes
- Surtout connue pour ses propriétés calmantes,apaisantes sédatives  
Cicatrisante et régénérante cellulaire,anti-inflammatoire  
Antispasmodique  
Hypotensive
- Grand remède des brûlures cutanées,eczéma....

des troubles du sommeil,anxiété,stress,babyblues  
des crampes musculaires,contractions  
HTA

- S'utilise pdt tte la gss et l'am
- S'utilise essentiellement en application cutanée ,peut s'utiliser par voie respiratoire ou orale
- OK chez les jeunes enfants pour les insomnies et les angoisses  
OK aussi chez les enfants pour les brûlures et le prurit

## ORIGAN COMPACT ORIGANUM COMPACTUM

- Famille des lamiacées
- Utilisation de la plante entière fleurie
- Composée à 70% de phénols
- Action anti-infectieuse très puissante (bactéries,virus,parasites et mycoses MAIS potentiellement dermocaustique et hépatotoxique
- Traitement de toute infection aigüe(ORL,digestive,urinaire,respi.....
- A ne pas utiliser le 1<sup>er</sup> trimestre de la gss ,compatible avec l'am
- A n'utiliser que par voie orale pdt de courtes périodes (3à7 jrs max)
- OK enfant mais sur prescription médicale (pas le nné !!)

## RAVINTSARA CINNAMONUM CAMPHORA CINEOLIFERUM

- Famille des lauracées
- Utilisation des feuilles
- 120 Kg pour 1 litre d'HE
- Composée à 65% d'oxydes ;20% de monoterpènes ;10% de monoterpénols et <5% de phénols
- Puissant antiviral mais antiinfectieux général ,immunostimulant, neurotonique et stimulant efficace
- Excellent antigrippal et toute infection virale ,ds zona  
Déficiência immunitaire,état de grande fatigue,dépressif...
- Utilisable pdt tte la gss et l'am
- S'utilise par voie orale (sauf 1<sup>er</sup> trim) cutanée et pulmonaire
- BB : relance le syst immunitaire (en diffusion ou dans un bain aromatique)  
Le ravintsara améliore aussi le sommeil (en massage au niveau du plexus solaire dès 3 mois)

## TEA TREE MELALEUCA ALTERNIFOLIA

- Famille des myrtacées
- Utilisation des feuilles
- 40% de monoterpènes ;40% de monoterpénols,15% de sesquiterpènes et 15% de d'oxydes
- Antiinfectieux polyvalent (mycose,bactérie,virus et parasite)  
Immunostimulant ;neurotonique ;
- Tout type d'infections ;gynéco,mycoses,cutanés,bucco-dentaires,respi,dermato
- S'utilise pdt tte la gss et l'am
- S'utilise par voie orale(sauf 1<sup>er</sup> trim) et cutanée

## PETITS REMEDES

Savoir que 1 goutte d'HE= 20mg ; 20gttes =1ml

Dans les pathologies aiguës ,on suggèrera 2 gttes -40 mgr 6x/ jour pdt 3jrs

« « 5x/ jour pdt 3jrs

« « 3x/jour pdt 6 jrs

Dans les pathologies chroniques « « 3x/jour pdt 20 jrs

### ➤ TROUBLES DIGESTIFS

➤ NAUSEES ; HE de citron à avaler 1 à 2 gttes en sublinguale 3 à 5x /jour

➤ DIGESTION DIFFICILE ;per os HE de citron 1gtte

HE de gingembre1 gtte p os 3 à 5x/ jour

➤ DIARRHEES ; en fonction de son origine et à partir du 2eme trimestre

Per os , ;HE ravintsara 1gtte

; HE laurier noble 1 gtte

; HE tea tree 1gtte

SI context infectueux +++ >> penser à HE origan compact

➤ COLITES ; masser le ventre 2 à 3x/jour HE camomille noble 2gttes

HE basilic 2gttes

HE lavande vrai 2gttes

HV 6 gttes(avocat,abricot,noisette....

;à partir du 2eme trimestre p os HE basilic 2gttes 3x/jr

### ➤ PEAU

➤ ACNEE ; HV rose musquée du chili 10 ml

HE tea tree 1ml

HE géranium d'égypte 1 ml

Appliquer ce mélange sur la peau 2x/ jour

➤ Masque de grossesse : HV rose musquée du chili 10 ml

HE de céleri 2ml

Appliquer le mélange sur les zones dépigmentées 2x/jour

➤ PLAIES ;Si infectées >HE tea tree pure sur la plaie

Si brulures >HE lavande vraie

Episiotomies ;HE ciste 2ml

HE helicyse italienne 1ml

HE lavande vrai 2ml

HV d'arnica 5ml

HV de calendula 10ml

Crevasses seins ;HE ciste 1ml

;HE lavande vrai 2ml

;HE géranium d'égypte 2ml

;HV amande douce 10ml

;HV rose musquée du chili 5ml

- ANXIETE,INSOMNIE STRESS ,DEPRESSION ; on utilisera stt les HE de camomille noble ;de ylang ylang ;petit grain bigaradier ;ravintsara et lavande vrai (diffuser,masser ,respirer

Par exemple pour bien dormir ;HE lavande vrai 2gttes

HE camomille noble 1gtte

HE ylang ylang 2gttes

À appliquer sur plexus solaire et face interne des poignets

P os 2 gttes HE de mandarine

- INFECTIONS RESPIRATOIRES ;

En prévention en période d'épidémies virales >HE ravintsara +HE de citron à diffuser ou respirer

Si infection déclarée ;HE laurier noble 2gttes

;HE eucalyptus radié 2gttes

;HE ravintsara 2 gttes

;HV (abricot,noisette...) 5 gttes

À appliquer sur thorax,dos cou,sinus... 6x >5x >3x / jour

Et à partir du 2eme trimestre HE ravintsara 2gttes

HE thym à thujénol 2gttes ou HE organ

compact

- HEMORROIDES;VARICES.

;HE pistachier 3ml (drainage lymphatique)

;HE hélichryse italienne 1ml

;HE cyprès vert 3ml

;HV calophylle 3ml

À appliquer localement 3X/jour

- DOULEURS MUSCULAIRES TENDINEUSES LUMBAGO

On utilisera ici surtout les HE d'eucalyptus citronné, la gaulthérie, la lavande vraie et les HV de millepertuis et d'arnica

Ex HE eucalyptus citronné 1ml

HE gaulthérie 1 ml

HE lavande vraie 1ml

HV millepertuis ou d'arnica 5ml

À appliquer localement de 3 à 6 x/jour

➤ DECLENCHEMENT DE L'ACCOUCHEMENT ;

À commencer 2 semaines avant l'accouchement

HE girofle 4ml

HE cannelle feuille 1ml

HE citron 3ml

HE tea tree 2ml

1 semaine; 2gttes 2x/jour ; 2ème semaine 3x/jour et 3ème semaine 4x /jour

## PEDIATRIE DU NNE

ANIBA ROSAEODORA

BOIS DE ROSE

Anti-infectieuse et non irritante

Aucune CI

Mais en voie de disparition donc peu trouvable et très chère maintenant

ARTEMISIA DRACUNCULUS

Estragon

Antispasmodique musculaire

Indiquée dans les hoquets, les tics nerveux,

CYMBOPOGON MARTINII VAR MOTIA

= palmarosa

Gd antibactérien , antifongique et antiviral

Indic : infections urinaires , cystites

Infections ORL

Pas de CI

CITRUS AURANTIUM VAR AMARA opus feuilles

Pt grain bigarade

Un des grands antispasmodiques, calmant

Aucune CI

CITRUS RETICULATA

Mandarine

Calme l'enfant

CUPRESSUS SEMPERVIRENS

Cypres de provence

Antitussif, antispasmodique

Antiviral et immunostimulant p2diatrique

Indic : asthme , toux sèches , bronchites

Aucune CI

ELLETARIA CARDAMOMUM

Cardamome

« chasse vents » , anti spasmodique

Aucune CI

EUCALYPTUS RADIATA

Décongestionnant de la sphère ORL

Expectorant et antiseptique

Aucune CI en massage ou par voie rectale

HYSSOPUS MONTANA variété décumbens

Orl pédiatrique et bronchites virale

Pas de CI

HYSSOPUS OFFICINALIS

50% de cétones → CI pédiatrique

LAVANDULA SPICA (LATIFOLIA)

Lavande aspic

Brûlures

CI chez l'enfant car cétones

LAVANDULA HYBRIDA SUPER

lavandin super

antiangoisse

cicatrisante des brûlures



cicatrices cutanées

### MELALEUCA ALTERNIFOLIA

Tea tree , arbre à thé

Aucune CI

Gd antiinfectieux: sinusites , otites rhino pharyngites

Gde antivirale et antiparasitaire (puce, acariens)

Radioprotecteur comme tous les melaleucas

### MELALEUCA QUINQUENERVIA

Niaouli

Plus chez le grand enfant antivirale et antiinfectieuse

### MYRTUS COMMUNIS

Expectorante donc indiquée dans les bronchites

Très antiseptique aussi

Aide l'enfant à se calmer → inductrice du sommeil

Aucune CI

### OCIMUM BASILICUM

Basilic

Antispasmodique puissant

Apaise, détend , antistress par excellence

## ORIGANUM MAJORANA

Marjolaine à coquilles

Gde calmante et sédatrice , Indication dans l'asthme et apaise les tics nerveux

Aucune CI

## PELARGONIUM GRAVEOLENS

Géranium odorant

HE de la peau avec la lavande

## PINUS PONDEROSA

PIN DE PATAGONIE

Aucune CI

Antispasmodique, calmante dans les quintes de toux sèches , les allergies respiratoires « c'est le pin des allergiques »

## ROSMARINUS OFFICINALIS CINEOLIFERUM

Spécifique des bronchites car mucolytique et expectorant

Antiinfectieux

Régulateur hépatique des enfants

Aucune CI

SARO = mandravarotra (de Madagascar)

Antiviral et rééquilibrante nerveuse // ravintsara

THYMUS VULGARIS A GERANIOL

Antibactérienne +++

Antivirale +++

Immunostimulante pédiatrique

Aucune CI

THYMUS VULGARIS A LINALOL = le thym pédiatrique

Antiinfectieuse douce pour les enfants , antispasmodique (calme la toux)

Immunostimulante

Aucune CI

Quid du tt petit ??

Rien sans avis médical ...je peux en suggérer en massage colique ou lors du début de rhume en diffusion dans la pièce ou en massage plantaire

Aroma soigne vite et bien quand enft est récepteur bien sur et permet de développer les défenses immunitaires

Tjrs diluée en massage avec une huile veg ex 1 ml pour 10 ml huile veg ou 1gtte AVEC10 gts huile veg

En suppo : sur avis med dès 3 mois

Pour le tt petit : diffusion ou massage (grâce au tissu cutané, les essences passent dans la circulation sanguine et vont imprégner les organes)

Massage colique : OK né

Pinus ponderosa 0,5 ml

Chamaemelum nobile 0,5 ml

Citrus aurantium 0,5 ml

Foeniculum vulgare dulce 0,5 ml dans de l'HV de calophyllum 5 ml ou de millepertuis 5 ml et huile de jojoba ad 20 ml

Bronchiolite (dès 3 mois)

Pinus ponderosa 0,5 ml

Chamaemelum nobile 0,5 ml

Origanum majorana 0,5 ml

Inula gravéolens : expectorant 0,5 ml

Aniba rosaeodora 0,5 ml

Ravintsara 1 ml

Hyssopus off ssp decumbens 0,5 ml

Huile de jojoba ad 40 ml

Bronchite (dès 3 mois)

Ravintsara 1 ml

Myrtus communis corse 0,5 ml

Rosmarinus off 1,8 cinéole 0,5 ml

Cymbopogon martinii var motia 0,5 ml

Inula gravéolens 0,5 ml

Eucalyptus radiata 1 ML

Origanum majorana 0,5 ml

Huile de jojoba ad 45 ml

Fievre (> 3 mois)

Ravintsara 1gtel

Aniba rosaeodora 1 gte

Eucalyptus radiata 1 gte à diluer dans 20 gouttes d'huile de jojoba

Toux coqueluche (en aide à l'antibio mis)

Cupressus sempervirens 0,5 ml

Inula gravéolens 0,5 ml

Rosmarinus off 1,8 cinéole 0,5 ml

Artemisia dracunculus 0,5 ml

Cananga odorata totum et extra 0,5 ml

Huile de jojoba ad 25 ml

Nez bouché (> 3 mois)

Appliquer sur la peau eucalyptus radiata 1 ml avec inula gravéolens (inule odorante) 0,5 ml et HV calendula 8,5 ml

À appliquer au niveau des ailes du nez 3-4 X par jour

S'endormir

Lavandula vera

Origanum majorana

Citrus réticulata ou aurantium

Diffusion pour assainir l'atmosphère

Citrus reticulata ou aurantium

Pelargonium = géranium

Eucalyptus radiata

Ravintsara

Bien dormir en diffusion

Citrus réticulata

Lavande vraie

Ravintsara

Idem pour bb en diffusion

Saro

Ravintsara

Chamomille

Citrus limonum