

### **ANXIÉTÉ, ÉQUILIBRE NERVEUX, ET INSOMNIE**

Huile essentielle lavande

Huile essentielle d'orange douce

Huile essentielle petit grain bigarade

Huile essentielle myrte rouge

Huile essentielle lavandin

Huile essentielle de mandarine

Huile essentielle cèdre de l'atlas

Huile essentielle de verveine

Huile essentielle cyprès

Huile essentielle d'ylang ylang

Huile essentielle géranium

Quelques huiles essentielles très efficaces pour vous détendre:

Huile essentielle petit grain bigarade

Huile essentielle d'ylang ylang

Huile essentielle vétiver

Huile essentielle de pamplemousse

Huile essentielle d'orange douce

Huile essentielle géranium

### **CIRCULATION-MINCEUR - CELLULITE, RÉTENTION D'EAU (DRAINAGE, ÉLIMINATION)**

Huile essentielle de citron

Huile essentielle de genévrier

Huile essentielle de patchouli

Huile essentielle de lemongrass

Huile essentielle de romarin à cinéole

Huile essentielle de palmarosa

Huile essentielle cèdre de l'atlas

Huile essentielle cyprès

Huile essentielle de pamplemousse

Huile essentielle géranium

### **DÉFENSES IMMUNITAIRES** Ces huiles essentielles renforcent vos défenses immunitaires

Huile essentielle de citron

Huile essentielle de ravintsara

Huile essentielle de Thym

Huile essentielle tea tree (arbre à thé)

Huile essentielle vétiver

Huile essentielle de cannelle

### **DÉPRIME**

Huile essentielle de cannelle

Huile essentielle de palmarosa

Huile essentielle lavande

Huile essentielle de ravintsara

### **DIGESTION-ÉLIMINATION - DÉPURATIF GÉNÉRAL**

Huile essentielle de citron

### **DIGESTION LENTE, BALLONNEMENTS, MAUVAISE HALEINE, NAUSÉE, HOQUET**

Huile essentielle de Menthe poivrée

Huile essentielle de citron

Huile essentielle de Basilic

Huile essentielle de pamplemousse

Huile essentielle de romarin à cinéole

### **FACILITE LA DIGESTION / OUVRE L'APPÉTIT**

Huile essentielle d'orange douce

Huile essentielle de pamplemousse

**FATIGUE** Ces huiles essentielles vous redonneront un coup de fouet:

Huile essentielle de Citronnelle  
Huile essentielle géranium  
Huile essentielle de palmarosa  
Huile essentielle de Thym (fatigue nerveuse)  
Huile essentielle d'ylang ylang

### **FIÈVRE - ÉTAT FÉBRILE**

Testez ces huiles essentielles:  
Huile essentielle de cannelle  
Huile essentielle tea tree (arbre à thé)  
Huile essentielle de Thym

### **FOIE**

Huile essentielle de citron  
Huile essentielle de romarin à cinéole  
Huile essentielle de Menthe poivrée

### **JAMBES LOURDES, HÉMORROIDES, VARICES**

Huile essentielle de citron  
Huile essentielle niaouli  
Huile essentielle de romarin à cinéole  
Huile essentielle de patchouli  
Huile essentielle tea tree (arbre à thé)  
Huile essentielle cyprès

### **STRESS - SOMMEIL - RELAX - ANGOISSE, PANIQUE, PEUR, CHOC ÉMOTIONNEL**

Huile essentielle laurier noble  
Huile essentielle de ravintsara  
Huile essentielle d'ylang ylang  
Huile essentielle de mandarine  
Huile essentielle de verveine  
Huile essentielle vétiver  
Huile essentielle cyprès  
Huile essentielle d'orange douce  
Huile essentielle de pamplemousse

### **SPHÈRE ORL (TROUBLES RESPIRATOIRES)**

Huile essentielle d'Eucalyptus globulus  
Huile essentielle d'Eucalyptus radiata  
Huile essentielle myrte rouge  
Huile essentielle niaouli  
Huile essentielle de Pin Sylvestre  
Huile essentielle de ravintsara  
Huile essentielle de Thym

### **SURPOIDS**

Huile essentielle de genévrier  
Huile essentielle de citron

### **SURMENAGE**

Huile essentielle de ravintsara  
Huile essentielle de cannelle  
Huile essentielle d'orange douce

## **LE SPORTIF**

**COURBATURES** Liste d'huiles essentielles qui soulagent

Huile essentielle de Basilic

Huile essentielle cyprès

Huile essentielle de Menthe poivrée

### **CRAMPES**

Huile essentielle lavande

### **DOULEURS ARTICULAIRES ET RHUMATISMALES**

Huile essentielle d'anis étoilé

Huile essentielle de genévrier

Huile essentielle vétiver

Huile essentielle de Pin Sylvestre

Huile essentielle de cannelle

Huile essentielle de Menthe poivrée

**DOULEURS MUSCULAIRES** Ces 3 huiles essentielles sont particulièrement efficaces

Huile essentielle de genévrier

Huile essentielle lavande

Huile essentielle d'ylang ylang

### **ENTORSES**

Huile essentielle de genévrier

Huile essentielle de Menthe poivrée

### **MÉNOPAUSE**

Huile essentielle de Basilic (pour soulager les spasmes douloureux)

Huile essentielle cyprès (pour décongestionner les flux hormonaux anarchiques)

### **MYCOSE VAGINALE**

Huile essentielle de Basilic

Huile essentielle de cannelle (si les mycoses sont accompagnées de cystites)

Huile essentielle de palmarosa (en cas de mycoses chroniques)

### **PERTES VAGINALES EXCESSIVES**

Huile essentielle de palmarosa

### **RÈGLES DOULOUREUSES**

Huile essentielle de Basilic

### **RÈGLES IRRÉGULIÈRES ET PEU ABONDANTES**

Huile essentielle cyprès

### **TROUBLES LIÉS À L'ÂGE / SEXUALITÉ - MANQUE DE LIBIDO**

Huile essentielle de cannelle (stimule le désir)

Huile essentielle d'ylang ylang (aphrodisiaque et relaxant, calme l'anxiété et la dépression)

### **PANNE SEXUELLE**

Huile essentielle d'ylang ylang (aphrodisiaque et relaxant, calme l'anxiété et la dépression)

## **LA PEAU**

### **ACNÉ**

Huile essentielle de romarin (nettoyant, élimine les toxines de la peau)

Huile essentielle lavande (régulateur nerveux, évite les pustules)

Huile essentielle de patchouli (apaise les crevasses et les cicatrices)

Huile essentielle tea tree (arbre à thé)

Huile essentielle géranium

### **ABCÈS, FURONCLES**

Huile essentielle tea tree (arbre à thé)

Huile essentielle de romarin

Huile essentielle de Menthe poivrée

Huile essentielle de citron

### **APHTES**

Huile essentielle tea tree (arbre à thé)

Huile essentielle de laurier noble

### **AMPOULES**

Huile essentielle tea tree (arbre à thé)

Huile essentielle de citron

Huile essentielle d'Eucalyptus globulus

### **COUPS ET BOSSES, CONTUSIONS**

Huile essentielle tea tree (arbre à thé)(pure ou mélangée)

Huile essentielle cyprès (apaise la douleur)

Huile essentielle de Basilic

### **COUPS DE SOLEIL**

Huile essentielle lavande

Huile essentielle de patchouli

### **DARTRES**

Huile essentielle lavande

Huile essentielle géranium

### **DÉMANGEAISONS**

Huile essentielle tea tree (arbre à thé)

### **ECZÉMA**

Huile essentielle lavande,

Huile essentielle géranium

### **HERPÈS**

Huile essentielle de ravintsara

### **PEAU GRASSE**

Huile essentielle de citron

Huile essentielle de genévrier

Huile essentielle de patchouli

### **PEAU DÉVITALISÉE**

Huile essentielle de romarin

### **PETITES PLAIES**

Huile essentielle d'Eucalyptus globulus

Huile essentielle de citron

Huile essentielle tea tree (arbre à thé)

### **PIQURES ET BRULURES**

Huile essentielle de Basilic

Huile essentielle lavande

### **PIQÛRES DE GUÊPES**

Huile essentielle de citronnelle

Huile essentielle lavande

### **VERRUES**

Huile essentielle de citron

Huile essentielle tea tree (arbre à thé)