

## NATUROPATHIE – SE SOIGNER PAR LES PLANTES

### QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

C'est une méthode de soin avec des huiles essentielles et des plantes.

### QU'EST CE QUE LES HUILES ESSENTIELLES ?

Ce sont des essences végétales, on les retrouve dans toutes les parties des plantes : feuilles, fleurs, fruits, racines, bois, graines... Les huiles essentielles (HE) sont obtenues à partir de l'extraction de ces essences.

Les HE sont toujours liquides et non-miscibles (ne se mélangent pas avec l'eau). Chaque HE est unique, elle a une odeur spécifique et une action et des vertus qui lui sont propres.

### POURQUOI UTILISER DES HUILES ESSENTIELLES ?

L'action des HE dépend de la nature des actifs qu'elles contiennent. Elles peuvent être : anti-inflammatoires, anti-infectieuses, anti-spasmodiques, relaxantes, cicatrisantes, tonifiantes, et ont pleins d'autres actions possibles.

### LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES ÊTRE CONSIDÉRÉES COMME DES MÉDICAMENTS ?

Contrairement aux médicaments chimiques (classiques), les HE sont composées de principes actifs. Ils vont agir pour traiter directement une pathologie et en même temps avoir d'autres actions sur l'organisme. Une HE est donc plus complète qu'un médicament classique est peut donc être considérée comme un médicament.

### PEUT-ON UTILISER DES HUILES ESSENTIELLES CHEZ LES ENFANTS ?

Il n'est pas conseillé d'utiliser certaines HE chez les enfants de - 6ans car elles peuvent chez certains provoquer des troubles nerveux.

Dépasser cet age elles ne sont plus contre-indiquées mais il est préférable de consulter un spécialiste compétent.

**DISCLAIMER : POUR CET ARTICLE JE ME SUIS BASÉE SUR MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE, MES RECHERCHES, LES EFFETS QUE LES HUILES ESSENTIELLES ONT EU SUR MON ENTOURAGE ET MOI. LES EFFETS PEUVENT ÊTRE DIFFÉRENTS EN FONCTION DES PERSONNES. ATTENTION ÉGALEMENT AUX ALLERGIES !**

## DOULEURS MUSCULAIRES

### COMPRESSE D'HUILES ESSENTIELLES (CHAUDE)

Tremper dans de l'eau chaude, avec des HE, un gant et laisser poser 2 heures.

- 1 goutte d'Achillée Mille feuille
- 1 goutte de Basilic
- 1 goutte de Benjoin
- 1 goutte de Lavande
- 1 goutte de Menthe poivrée
- 1 goutte de Camomille

### AROMAMASSAGE

Masser la partie douloureuse avec le mélange d'huiles

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| - 5 gouttes de Cyprès     | Dans 95 mL d'huile support (amande douce, arnica, avocat, coco ) |
| - 5 gouttes de Gaulthérie |  |

### FLEURS DE BACH

Anti-douleur

- Rescue

### HOMÉOPATHIE

- |                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| - Arnica             | 9CH – 3 granules – 3x/jour           |
| - Belladonna         | 7CH – 3 granules – Toutes les heures |
| - Sarcocollum acidum | 4CH – 3 granules – Toutes les heures |

## DOULEURS ARTICULAIRES

### BAIN D'HUILES ESSENTIELLES

Prendre un bain chaud avec des huiles essentielles dans l'eau.

- 1 goutte de Benjoin
- 1 goutte de Gingembre
- 1 goutte de Poivre Noir
- 1 goutte de Marjolaine

### AROMAMASSAGE

Masser la partie douloureuse avec le mélange d'huiles

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 goutte d'Eucalyptus</li> <li>- 2 gouttes de Genièvre</li> <li>- 2 gouttes de Lavande</li> <li>- 1 goutte de Romarin</li> </ul> | <p>Dans 20 mL d'huile support (amande douce, arnica, avocat, coco )</p> |
|---|---|

### FLEURS DE BACH

Anti-douleur

- Rescue

### HOMÉOPATHIE

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhus toxicodendron</li> <li>- Belladonna</li> <li>- Dulcamara</li> </ul> | <p>5CH – 3 granules – 3x/jour<br/>7CH – 3 granules – Toutes les heures<br/>5CH – 3 granules – 3x/jour</p> |
|---|---|

## BLEUS

### COMPRESSE D'HUILES ESSENTIELLES (FROIDE)

Tremper dans de l'eau froide, avec des HE, un gant et laisser poser 2 heures.

- 1 goutte de Gingembre
- 1 goutte de Romarin
- 1 goutte de Fenouil
- 1 goutte de Lavande
- 1 goutte de Menthe poivrée
- 1 goutte de Camomille

### AROMAMASSAGE

Masser la partie douloureuse avec le mélange d'huiles

- 1 goutte de Menthe poivrée
  - 7 gouttes de Gaulthérie
  - 7 goutte de Lavande
- Dans 5 mL d'huile support (Arnica)

### FLEURS DE BACH

Anti-douleur

- Rescue

### HOMÉOPATHIE

- Arnica
- 9CH – 3 granules – 3x/jour

## ENTORSES

### COMPRESSE D'HUILES ESSENTIELLES (ALTERNANCE CHAUD/FROID)

Tremper dans de l'eau chaude, avec des HE, un gant et laisser poser 2 heures, recommencer la manipulation avec de l'eau froide et laisser poser 2 heures.

- 1 goutte d'Achillée Mille feuille
- 1 goutte de Eucalyptus
- 1 goutte de Benjoin
- 1 goutte de Lavande
- 1 goutte de Menthe poivrée
- 1 goutte de Camomille

### AROMAMASSAGE

Masser la partie douloureuse avec le mélange d'huiles

- 1 goutte de Menthe poivrée
  - 7 gouttes de Gaulthérie
  - 7 goutte de Pin Sylvestre
- Dans 5 mL d'huile support (Arnica)

### FLEURS DE BACH

Anti-douleur

- Rescue

### HOMÉOPATHIE

- Arnica 9CH – 3 granules – 3x/jour
- Belladona 7CH – 3 granules – Toutes les heures

## STRESS

### DIFFUSION

Dans un brûleur ou un diffuseur, mettre des gouttes d'HE dans de l'eau.

- 4 gouttes de Lavande

### APPLICATION CUTANÉE

Appliquer aux creux des poignets, le mélange d'huiles

- 1 goutte de Camomille  
 - 1 goutte de Lavande  
 - 1 goutte de Néroli  
 - 1 goutte d'Ylang-ylang

Dans 2 mL d'huile support.

### FLEURS DE BACH

| Panique     | Tension   | Angoisse |
|-------------|-----------|----------|
| - Rock Rose | - Vervain | - Rescue |

### HOMÉOPATHIE

- Calcarea 15CH – 3 granules – 2x/jour

## CRISE D'ANGOISSE

### AROMAMASSAGE

Appliquer et masser au niveau du plexus solaire (buste) ce mélange d'HE.

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| - 1 goutte de Lavande    | Dans 5mL d'huile support. |
| - 7 gouttes de Basilic   |                           |
| - 7 gouttes de Mandarine |                           |

### RESPIRATION

Sur un chiffon ou un mouchoir, appliquer de l'HE et prendre plusieurs inspirations dans le tissu.

- 4 gouttes de Lavande

### FLEURS DE BACH

| Panique     | Tension   |          | Angoisse          |
|-------------|-----------|----------|-------------------|
| - Rock Rose | - Vervain | - Rescue | - Sweet chesntnut |

### HOMÉOPATHIE

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| - Aconit          | 9CH – 3 granules – 3x/jour |
| - Arsenicum album | 9CH – 3 granules – 3x/jour |

## PSORIASIS

| APPLICATION CUTANÉE   |                                  |
|---|----------------------------------|
| Appliquer sur les plaques le mélange d'huiles   |                                  |
| - 1 goutte de Bergamote<br>- 3 gouttes de Lavande<br>- 5 mL d'hydrolat de Camomille<br>- 5 mL d'hydrolat d'Achillée Mille feuille | Dans 30 mL d'huile support.      |
| - 2 gouttes de Benjoin<br>- 7 mL d'hydrolat de Camomille<br>- 3 mL d'hydrolat d'Achillée Mille feuille                            | Dans 30g de crème de base neutre |

| HOMÉOPATHIE                                       |                               |
|---|-------------------------------|
| - Arsenicum album                                 | 1 dose – 1x/semaine           |
| - Kalium arsenicosum                              | 1 dose – 1x/semaine           |
| Dans le cuir chevelu et derrière les oreilles     |                               |
| - Staphysagria                                    | 9CH – 1 dose – 1x/semaine     |
| Sur le front et les ailes du nez                  |                               |
| - Natrum muriaticum                               | 7CH – 1 dose – 1x/semaine     |
| Dans les plis des coudes, des genoux et des mains |                               |
| - Sepia   | 9CH – 3 granules – 2x/semaine |



## ECZÉMA

### APPLICATION CUTANÉE

Appliquer sur les plaques, le mélange d'huiles

- 5 mL d'hydrolat de Camomille
  - 2 gouttes de Lavande
  - 5 mL d'hydrolat d'Achillée Mille feuille
- Dans 30g de crème de base neutre.

### CATAPLASME

Mélanger tous les ingrédients et laisser poser la pâte 1 heure.

- 20 gouttes de Lavande
  - Cire d'abeille
  - 15g de Lanoline
- Dans 40g d'huile d'olive.

### HOMÉOPATHIE

- Belladonna
  - Arsenicum iodatum
  - Rhus toxicodendron
- 7CH – 3 granules – 2x/jour  
7CH – 3 granules – 2x/jour  
5CH – 3 granules – 2x/jour

## ACNÉ

### HUILE VISAGE

Appliquer sur le visage, le mélange d'huiles

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| - 10 gouttes de Citron                | Dans 45mL d'huile d'amande douce.<br>Appliquer tous les soirs. |
| - 10 gouttes de Lavande               |  |
| - 10 gouttes de Néroli                |  |
| - 10 gouttes d'Achillée Mille feuille |  |
| - 10 gouttes de Bergamote             |  |

### APPLICATION LOCALE

Appliquer directement sur le bouton à traiter

|                          |  |
|--------------------------|--|
| - 1 goutte d'arbre à thé | Appliquer avec un coton tige, chaque soir. |
|--------------------------|--|

### HOMÉOPATHIE

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| - Actium lappa    | 3D – 20 gouttes – 2x/jour  |
| - Eugenia jambosa | 4CH – 3 granules – 2x/jour |

## CICATRICES

### HUILE VISAGE

Appliquer sur le visage, le mélange d'huiles

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| - 10 gouttes de Graine de carotte | Dans 45mL d'huile d'amande douce. |
| - 10 gouttes de Lavande           | Appliquer tous les soirs.         |
| - 10 gouttes d'Encens             |                                   |
| - 10 gouttes de Mandarine         |                                   |
| - 10 gouttes de Néroli            |                                   |

### APPLICATION LOCALE

Appliquer directement sur les cicatrices, avec un coton.

- |                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| - 2 gouttes d'Hélichryse | Appliquer avec un coton, chaque soir. |
|--------------------------|---------------------------------------|

## PEAUX SENSIBLES

### CRÈME NOURRISSANTE

Appliquer sur le visage, le mélange d'huiles

- |                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| - 2 gouttes de Calendula | Dans 10mL d'huile d'amande douce.    |
| - 2 gouttes de Camomille | Appliquer tous les jours comme crème |
| - 1 c.a.c de miel        | hydratante.                          |
| - 15 cL d'eau            |                                      |

### LOTION RAFRAÎCHISSANTE

Appliquer directement sur le visage

- |                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| - 2 gouttes de Rose         | Appliquer avec un coton, chaque jour. |
| - 5 cL de Vinaigre de cidre |                                       |
| - 35 cL d'eau de Rose       |                                       |

## PEAUX SÈCHES

### HUILE HYDRATANTE

Appliquer sur le visage, le mélange d'huiles

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| - 2 gouttes de Graine de carotte | Dans 30mL d'huile d'amande douce.<br>Appliquer tous les soirs. |
| - 3 gouttes de Camomille         |  |
| - 3 gouttes de Bois de rose      |  |
| - 2 gouttes de Fenouil           |  |

### COMPRESSE TIÈDE

Dans 1/2 Litre d'eau tiède, tremper un gant, puis appliquer sur le visage jusqu'au refroidissement.

- 1 goutte de Camomille
- 1 goutte de Néroli
- 1 goutte de Graine de carotte

### HOMÉOPATHIE

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| - Arsenicum iodatum | 7CH – 3 granules – 1x/jour |
|---------------------|----------------------------|

## PEAUX GRASSES

### MASQUE DE BEAUTÉ

Appliquer sur le visage, la pâte jusqu'au séchage complet puis rincer.

- 2 c.a.s d'Argile
- 2 gouttes de Citron
- 1 c.a.c d'eau
- 1 c.a.c de miel
- 1 goutte de Cyprès
- 1 goutte de Genièvre

### SAUNA FACIALE

Pencher la tête sur le bol d'eau, couvrir d'une serviette et rester 10 min au dessus du bol.

- 1 goutte de Genièvre
  - 2 gouttes de Citron
  - 2 gouttes d'Arbre à thé
  - 2 gouttes de Cyprès
- Dans 1L d'eau bouillante.

### HOMÉOPATHIE

- Selenium
- 5CH – 3 granules – 1x/jour

## MIGRAINE / MAUX DE TÊTE

### APPLICATION LOCALE

Appliquer directement sur les tempes et masser. Renouveler l'application toutes les 2 heures, jusqu'à disparition de la douleur.

- 2 gouttes de Menthe poivrée

### HOMÉOPATHIE

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| - Belladonna | 7CH – 3 granules – 3x/jour |
| - Cyclamen   | 9CH – 3 granules – 3x/jour |

Maux de tête – Stress

|             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| - Gelsemium | 9CH – 3 granules – 1 à 6x/jour |
| - Spigelia  | 9CH – 3 granules – 1 à 4x/jour |

## INSOMNIE / SOMMEIL

### DIFFUSION

Dans un brûleur ou un diffuseur, mettre des gouttes d'HE dans de l'eau.

- 4 gouttes de Lavande
- 4 gouttes de Mandarine

- 4 gouttes de Lavande
- 4 gouttes de Mandarine

### TISANE

Boire une tisane, le soir avant d'aller se coucher

- 1 goutte de Mandarine
- 1 c.a.c de miel

Dans 1 tasse d'eau bouillante + tisane de Camomille.

### RESPIRATION

Sur un chiffon ou un mouchoir, appliquer de l'HE et prendre plusieurs inspirations dans le tissu.

- 2 gouttes de Lavande
- 2 gouttes de Mandarine

### HOMÉOPATHIE

- Nux vomica

9CH – 3 granules – 2x/jour

## BRÛLURE D'ESTOMAC / INDIGESTION

### COMPRESSE D'HUILES ESSENTIELLES (CHAUDE)

Tremper dans de l'eau chaude, avec des HE, un gant et laisser poser 2 heures sur l'estomac.

- 2 gouttes de Fenouil
- 2 gouttes de Citron
- 2 gouttes de Camomille

### AROMAMASSAGE

Masser la partie douloureuse avec le mélange d'huiles

- 1 goutte de Marjolaine
  - 1 goutte de Néroli
  - 1 goutte de Camomille
- Dans 10 mL d'huile support.

### TISANE

Boire une tisane, le soir avant d'aller se coucher

- 1 goutte d'Aneth
  - 1 goutte de Fenouil
  - 1 goutte de Menthe poivrée
  - 1 c.a.c de miel
- Dans une tasse d'eau bouillante + 1 tisane de Camomille

### HOMÉOPATHIE

- Asa foetida
  - Robinia
  - Sulfuric acidum
- 5CH – 3 granules – Avant repas  
4CH – 3 granules – Avant repas  
5CH – 3 granules – Avant repas



## CONSTIPATION

### AROMAMASSAGE

Appliquer et masser au niveau de l'intestin, ce mélange d'HE. En faisant des cercles, partir du côté droit et aller jusqu'au côté gauche, en descendant petit à petit vers le colon.

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| - 1 goutte de Fenouil    | Dans 15mL d'huile support. |
| - 1 goutte de Marjolaine |                            |
| - 1 goutte de Romarin    |                            |
| - 1 goutte de Patchouli  |                            |
| - 1 goutte de Genièvre   |                            |

### FLEURS DE BACH

- Crab Apple
- Mimulus
- Agrimony
- Walnut

### HOMÉOPATHIE

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| - Bryonia            | 5CH – 3 granules – 3x/jour |
| - Magnesia muriatica | 5CH – 3 granules – 3x/jour |
| - Alumina            | 4CH – 3 granules – 3x/jour |





## RÈGLES DOULOUREUSES

### COMPRESSE D'HUILES ESSENTIELLES (CHAUDE)

Tremper dans de l'eau chaude, avec des HE, un gant et laisser poser 1 heure et recommencer.

- 2 gouttes de Lavande
- 2 gouttes de Menthe poivrée
- 2 gouttes de Camomille
- 2 gouttes de Marjolaine

### AROMAMASSAGE

Masser l'abdomen et le bas du dos avec le mélange d'huiles

- 2 gouttes de Fenouil
  - 2 gouttes de Genièvre
  - 2 gouttes de Menthe poivrée
  - 1 goutte de Sauge
- Dans 20 mL d'huile support.

### FLEURS DE BACH

Anti-douleur

- Rescue

### HOMÉOPATHIE

- Belladonna
- 7CH – 3 granules – Toutes les heures