



GUIDE TRÈS PRATIQUE DES HUILES ESSENTIELLES

PARTIE 3

Quelles huiles essentielles utiliser pour combattre les douleurs musculaires et articulaires,

Quelles huiles essentielles utiliser pour lutter contre un rhume,

Quelles huiles essentielles utiliser pour des jambes légères,

Quelles huiles essentielles pour une peau jeune et tonique.

Sans devoir acheter de trop nombreuses huiles essentielles.





I. 🌿. Confort de l'appareil locomoteur.

Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour gagner en confort musculaire, articulaire et rhumatismal.

II. 🌿. Confort de l'appareil respiratoire & Stimulation du système immunitaire

- Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour gagner en confort respiratoire.
- Mon expérience personnelle.

III. 🌿. Gestion du système nerveux

Créez votre synergie avec 1, 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour vous apaiser.

IV. 🌿. Confort du système circulatoire (veineux, lymphatique etc)

Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour retrouver des jambes légères.

V. 🌿. Santé et beauté de la peau.

- Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour une peau tonique, souple et lumineuse.
- Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour diminuer l'apparence de certaines imperfections.

VI. 🌻🌻 Réponses à vos questions fréquentes 🌻🌻

- DIFFUSER UNE HUILE ESSENTIELLE
- S'EXPOSER AU SOLEIL
- AVALER DES HUILES ESSENTIELLES
- AJOUTER UNE GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DANS SA CRÈME DE JOUR
- DILUER UNE HUILE ESSENTIELLE
- MELANGER LES HUILES ESSENTIELLES ENTRE ELLES
- QUE FAIRE EN CAS « D'ACCIDENT » AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

VII. 🌿. Et pour conclure ?

💛 Faisons vivre ce guide !

I. Confort de l'appareil locomoteur.

**Vous recherchez du confort musculaire, articulaire, rhumatismal ?
Besoin de récupération sportive ?**



Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour gagner en confort musculaire, articulaire et rhumatismal.

Les étapes pour créer votre synergie aromatique efficace et sans danger :

- 1. **Déterminez les huiles essentielles** dont vous avez besoin dans la liste ci-dessous.
S'il s'agit d'une première utilisation, faites le test dans le pli du coude comme expliqué dans la 2ème partie de votre Guide.
- 2. Choisissez votre **mode d'application** en vous reportant à la 2ème partie de votre guide.
[Cliquez ici pour y aller directement.](#)
- 3. **Définissez le dosage précisément** en fonction du **mode d'application** choisi.
Et procédez au calcul du nombre de gouttes d'après les explications de la 2ème partie de votre guide.

L'application cutanée sous forme de massage est ici conseillée, donc la synergie d'HE est de 10 et 15% maximum dans votre mélange aromatique.

- 4. Mélangez cette synergie d'huiles essentielles à une huile végétale "neutre".

Ici, je vous conseille d'opter pour l'HV de calophylle anti-inflammatoire, le macérât d'arnica antalgique, ou encore l'amande douce pour encore optimiser l'effet de la synergie.

- Huiles essentielles réputées **antalgiques** :

Laurier Noble, Camomille Romaine, Katafray, Eucalyptus citronné, Lavande fine ou vraie, Genévrier nain (des montagnes, var. nana).

- Huiles essentielles réputées **anti-inflammatoires** :

Immortelle corse (= Helichrysum Italicum), Katafray, Camomille romaine, Gaulthérie couchée, Épinette noire, Pin Laricio (Lariciu), Eucalyptus citronné, Menthe poivrée.

- Huile essentielle réputées **anti-hématome le plus puissant** :

Immortelle corse (= Helichrysum Italicum).

- Huiles essentielles réputées **pour le confort articulaire & rhumatismale** :

Eucalyptus citronné, Laurier Noble, Gaulthérie odorante et couchée, Katafray.



Découvrez aussi notre synergie toute prête, Colomba.

Cliquez sur l'image.

Noté 5 sur 5

stefperrin88

mai 10, 2019

L'huile de massage, Colomba soulage efficacement et surtout naturellement mes douleurs cervicales. Colomba a remplacé VoltarenActigo. Je suis conquise !
MERCI Hélène et Laurent.

Noté 5 sur 5

Claudine

avril 2, 2019

Après 8 semaines d'immobilisation suite à une fracture de la malléole, mes muscles commencent à être douloureux. J'utilise Colomba pour détendre les contractures occasionnées. La texture est très agréable et les résultats surprenants. Douleurs et contractures s'envolent.





. Confort de l'appareil respiratoire & Stimulation du système immunitaire

Vous souhaitez calmer les premiers symptômes d'une rhinite, d'un rhume, d'une bronchite ?



Calmer un rhume avec les huiles essentielles.



Guide très pratique des Huiles Essentielles. Partie 2.
Toute reproduction est interdite. Les photos et les textes sont la propriété de Intîmu

intîmu
L'ESPRIT MAOÛIS. MADE IN CORSICA

Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour gagner en confort respiratoire.

Les étapes pour créer votre synergie aromatique efficace et sans danger :

- 1. **Déterminez les huiles essentielles** dont vous avez besoin dans la liste ci-dessous.
S'il s'agit d'une première utilisation, faites le test dans le pli du coude comme expliqué dans la 2ème partie de votre Guide.

Mon conseil : Intégrez une huile essentielle immunostimulante à votre synergie.

- 2. Choisissez votre **mode d'application** en vous reportant à la 2ème partie de votre guide. **[Cliquez ici pour y aller directement.](#)**

- 3. **Définissez le dosage précisément** en fonction du **mode d'application** choisi.
Et procédez au calcul du nombre de gouttes d'après les explications de la 2ème partie de votre guide.

- 4. Mélangez cette synergie d'huiles essentielles à une huile végétale "neutre".

- Huiles essentielles réputées **antibactériennes (contre les infections bactériennes)** :
Laurier Noble, Tea Tree (= Arbre à thé), Citron (en zeste), Sarriette des montagnes (attention, très dermocaustique), Niaouli.

- Huiles essentielles réputées **anti-infectieuses (luttent contre les infections virales, les virus)** :

Ravintsara, Laurier Noble, Rose de Damas.

- Huiles essentielles réputées **antifongiques** :

Cannelle de Ceylan (Attention, dermocaustique et irritante, bien lire les précautions d'emploi, mais elle est supe efficace), Palmarosa, Girofle (dermocaustique et irritante également), Laurier Noble (dermocaustique).

- Huiles essentielles réputées **antiseptiques (qui combattent les microbes, c'est-à-dire à la fois les bactéries et les virus)** :

Cannelle de Ceylan, Girofle, Citron (zeste), Laurier Noble.

- Huiles essentielles réputées **immuno-stimulantes (stimulent votre système immunitaire, combat) :**

Ravintsara, Tea Tree, Sarriette des montagnes, Laurier Noble, Niaouli.

- Huiles essentielles réputées **mucohydriques (qui fluidifient les sécrétions) & anticatarrhales (qui évite l'infection pour faire court) :**

Laurier Noble, Myrte vert, Immortelle corse, Romarin à camphre.

- Huiles essentielles réputées comme **décongestionnantes respiratoire :**

Pin Laricio (Laricio), Eucalyptus globulus, Ravintsara.

Mon expérience personnelle.

- Dès l'arrivée des premiers signes d'une **rhinite**, j'applique un mélange aromatique concentré avec de l'**HE de Laurier Noble** sur les **poignets** et le **plexus solaire**. + Je respire 3 fois profondément au-dessus du flacon.

En règle générale, je n'ai besoin que 2 ou 3 applications.

- Après les marchés de Noël à l'extérieur et les fêtes de fin d'année, la fatigue retombe, et c'est là que j'attrape un **bon rhum**.

(Cette année, je vais anticiper).

J'opte pour une **prise orale** dans ce cas :

- **Les 2 ou 3 premiers jours, si j'ai besoin de décongestionner :**

3 gouttes d'HE de Pin Laricio + 3 gouttes de Laurier Noble dans une cuillère à café de Miel. Je laisse fondre sous la langue.

3 fois par jour pendant 3 jours en moyenne.

- **Ensuite, j'ai besoin d'expectorer :**

3 gouttes d'HE de Myrte Vert + 2 gouttes de Laurier Noble dans une cuillère à café de Miel ou d'huile végétale.

Je laisse fondre sous la langue.

3 fois par jour pendant 3 jours en moyenne.

Je ne dépasse jamais 6 jours de prise orale.

Vous pouvez **ajouter des inhalations** pour gagner en confort respiratoire si besoin.

Retrouvez les 3 huiles essentielles citées ci-dessus.
Cliquez sur l'image pour accéder à
La Boutique en Ligne.



Gestion du système nerveux

Stress, fatigue nerveuse, surmenage, coup de mou ?



Stress, fatigue nerveuse, surmenage, coup de mou ?

Créez votre synergie avec 1, 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour vous apaiser.

Les étapes pour créer votre synergie aromatique efficace et sans danger :

- 1. **Déterminez les huiles essentielles** dont vous avez besoin dans la liste ci-dessous.
S'il s'agit d'une première utilisation, faites le test dans le pli du coude comme expliqué dans la 2ème partie de votre Guide.
- 2. Choisissez votre **mode d'application** en vous reportant à la 2ème partie de votre guide. **Cliquez ici pour y aller directement.**
- 3. **Définissez le dosage précisément** en fonction du **mode d'application** choisi.
Et procédez au calcul du nombre de gouttes d'après les explications de la 2ème partie de votre guide.
- 4. Mélangez cette synergie d'huiles essentielles à une huile végétale "neutre".

- Huiles essentielles réputées **anti-dépressives** :

Petit-grain clémentinier, Petit-grain bigarade, Verveine citronnée.

- Huiles essentielles réputées **calmantes, relaxantes** :

Myrte vert, Petit-grain clémentinier, Petit-grain Bigarade, Petit-grain Mandarine.

- Huiles essentielles réputées sédatives :

Lavande fine, Lavande vraie, Camomille Romaine, Myrte vert (si lié au stress).

- Huiles essentielles réputées comme **stimulant psychique (stimulent la concentration, la mémoire etc)** :

Romarin à verbénone, Ravintsara.

Personnellement, j'opte souvent **pour l'olfaction** quand il s'agit **d'équilibre nerveux**.



🌿. Confort du système circulatoire (veineux, lymphatique etc)

Jambes lourdes, rétention d'eau, cellulite, congestion veineuse ?
Vous cherchez à lutter contre des problèmes de circulation.



Retrouver des jambes légères grâce aux huiles essentielles.

Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour retrouver des jambes légères.

Les étapes pour créer votre synergie aromatique efficace et sans danger :

- 1. **Déterminez les huiles essentielles** dont vous avez besoin dans la liste ci-dessous. S'il s'agit d'une première utilisation, faites le test dans le pli du coude comme expliqué dans la 2ème partie de votre Guide.
- 2. Choisissez votre **mode d'application** en vous reportant à la 2ème partie de votre guide. **[Cliquez ici pour y aller directement.](#)**

- 3. Définissez le dosage précisément en fonction du mode d'application choisi.
Et procédez au calcul du nombre de gouttes d'après les explications de la 2ème partie de votre guide.
- 4. Mélangez cette synergie d'huiles essentielles à une huile végétale "neutre".

Ici, je vous invite à intégrer **l'huile essentielle d'immortelle corse (hélichryse italienne)** dans votre synergie.

Comme je ne suis pas très objective en tant que productrice d'hélichryse 🧐, voici un parti pris plus objectif pour vous convaincre de son utilité 😊.

« L'huile essentielle d'immortelle nous offre **des propriétés inégalées sur le réseau vasculaire et le sang.**

Symbole d'immortalité et d'éternité de l'âme, l'hélichryse (...) est utilisée en aromathérapie comme **remède miraculeux pour toutes contusions, hématomes externes ou même internes, grâce à des propriétés antiinflammatoires, anti-hématomes, antalgiques et cicatrisantes très puissantes.** (...)

En cas d'insuffisance veineuse, de jambes lourdes et de problème de circulation veineuse, cette huile essentielle apaise la sensation douloureuse et celle d'échauffement, et par ses propriétés décongestionnantes, désclérosantes et anti-phlébitiques, participe activement au retour veineux. »

Aude Maillard, Aromathérapeute.

Article complet sur <https://www.aude-maillard.fr/jambes-lourdes-huiles-essentielles/>

- Huiles essentielles réputées **décongestionnantes lymphatiques & décongestionnantes / toniques veineuses :**

Lentisque pistachier, Cèdre de l'atlas, Cyprès toujours vert, Géranium Bourbon, Patchouli.

- Huiles essentielles réputées **détox / lipolytiques :**

Romarin à verbénone, Cèdre de l'atlas, Immortelle corse, Genévrier nain.

- Huiles essentielles réputées **détox / régénérantes hépatocytaires (cellules du foie)** :
Romarin à verbénone, Myrte Vert, Carotte Sauvage.
- Huiles essentielles réputées **drainantes / dépuratives rénales** :
Genévrier nain (var. nana), Carotte sauvage
- Huiles essentielles réputées **anticoagulantes / fluidifiantes sanguines** :
Immortelle corse. (Compatible avec des traitements anticoagulants, demandez conseils à votre aromathérapeute).

Retrouvez quelques-unes des huiles essentielles BIO citées précédemment.
Cliquez sur l'image pour suivre le lien sur notre boutique.



Santé et beauté de la peau.

Vous souhaitez **créer votre synergie cosmétique visage** adaptée à votre peau (son état et son type). **Un sérum par exemple, un soin quotidien ?**

Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour une peau tonique, souple et lumineuse.

Les étapes pour créer votre synergie aromatique efficace et sans danger :

- 1. **Déterminez les huiles essentielles** dont vous avez besoin dans la liste ci-dessous.

S'il s'agit d'une première utilisation, faites le test dans le pli du coude comme expliqué dans la 2ème partie de votre Guide.

- 2. Le **mode d'application** sera ici cutané.

- 3. **Définissez le dosage précisément** de chacune des HE.

Ne dépassez pas les 1 % d'huiles essentielles au total dans votre sérum.

Et procédez au calcul du nombre de gouttes d'après les explications de la 2ème partie de votre guide.

- 4. Mélangez cette synergie d'huiles essentielles à une ou plusieurs huiles végétales.

Dans ce cas précis des soins visage, le choix des huiles végétales est très important.

Prenez le temps de bien les choisir et de les mélanger entre elles.



Vous souhaitez diminuer l'apparence d'anciennes marques de boutons, d'acné, diminuer l'apparence de votre couperose, acné rosacée ?

Créez votre synergie avec 2 ou 3 des huiles essentielles suivantes pour diminuer l'apparence de certaines imperfections.

Les étapes pour créer votre synergie aromatique efficace et sans danger :

- 1. **Déterminez les huiles essentielles** dont vous avez besoin dans la liste ci-dessous.
S'il s'agit d'une première utilisation, faites le test dans le pli du coude comme expliqué dans la 2ème partie de votre Guide.

- 2. Le **mode d'application** sera ici cutané.

- 3. **Définissez le dosage précisément** de chacune des HE.
Ne dépassez pas les 3 % d'huiles essentielles au total dans votre sérum.

Et procédez au calcul du nombre de gouttes d'après les explications de la 2ème partie de votre guide.

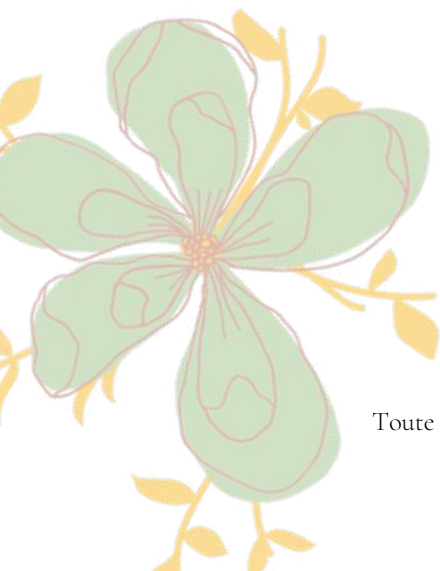
- 4. Mélangez cette synergie d'huiles essentielles à une ou plusieurs huiles végétales.

*Là aussi, le choix des huiles végétales est très important.
Prenez le temps de bien les choisir et de les mélanger entre elles.*

Appliquez plutôt ce soin localement 1 à 2 fois par jour.



Avoir une belle peau tonique et lumineuse
grâce aux cosmétiques aux huiles essentielles



- Huiles essentielles réputées **cicatrisantes, régénérantes** :

Ciste ladanifère, Immortelle corse (= Helichrysum Italicum), Lavande fine, Lavande vraie, Carotte sauvage, Romarin à verbénone.

- Huiles essentielles réputées **toniques cutanées** :

Myrte vert, Rose de Damas, Niaouli.

- Huiles essentielles réputées **antirides** :

Bois de HÔ, Bois de rose, Géranium Bourbon, Immortelle corse (Hélichryse italienne), Myrte vert.

- Huiles essentielles réputées **anti-couperose** :

Immortelle corse (= Helichrysum Italicum), Ciste ladanifère, Géranium Rosat, Bois de rose.

- Huiles essentielles réputées **acné rosacée** :

Immortelle corse (= Helichrysum Italicum), Ciste ladanifère, Géranium Rosat, Pistachier lentisque, Carotte sauvage.

- Huiles essentielles réputées **acné hormonal et points noirs** :

Immortelle corse (= Helichrysum Italicum), Myrte Vert, Romarin à verbénone, Laurier Noble, Tea Tree, Lavande Aspic.



Si vous ne vous sentez pas très à l'aise avec le calcul ou le choix des huiles essentielles bonnes pour votre peau, ou encore si vous n'avez pas le temps de réaliser vos préparations vous-même, vous pouvez opter pour nos soins visages et corps 100% naturels et Slow cosmétique.

[Cliquez ici ou sur l'image et faites votre choix en fonction de votre type de peau et de vos huiles essentielles préférées.](#)



Réponses à vos questions fréquentes

Vous nous posez des questions intéressantes et pertinentes concernant l'utilisation des huiles essentielles.

Nous en avons rassemblées quelques-unes ici dans ce tableau.

D'ailleurs... Avez-vous une question dont la réponse ne figure pas ci-dessous ? Ou peut-être une astuce ? Une utilisation qui marche à coup sûr ?

Envoyez-nous un mail à cette adresse contact@intimu.fr et la réponse sera intégrée dans notre/votre guide !

A FAIRE
Vous pouvez ...

A NE SURTOUT PAS FAIRE
Vous ne devez pas ...

DIFFUSER UNE HUILE ESSENTIELLE

20 minutes maximum par diffusion
jusqu'à 3 fois par jour

Ne laissez pas le diffuseur tourner
toute la journée, au risque de saturer
l'air de votre maison.

Versez 10 à 15 gouttes maximum
pour une pièce de 25 m².
Adaptez ce dosage en fonction de
votre surface ouverte.

N'ajoutez pas d'huile essentielle tant
que le réservoir de votre diffuseur
n'est pas vide.

Vous pouvez mélanger des HE
entre elles en respectant le nombre total
de gouttes maximum.

Évitez absolument les mélanges non
purs.
« Huiles parfumées aux huiles
essentiels. » par exemple.



S'EXPOSER AU SOLEIL

Vous pouvez tant que les huiles essentielles utilisées ne sont pas indiquées comme photo-sensibilisantes (1)

Ne pas vous exposer dans les 8 heures suivant l'utilisation des huiles citées comme photo-sensibilisantes (1)

AVALER DES HUILES ESSENTIELLES

Oui, avec avis médical et sur une courte durée (souvent 5 jours consécutifs maximum).

Pour effectuer une cure détox ou boostante par exemple, essayer les hydrolats par exemple !

Ou la prise de gélules préparée.

Ne surtout pas ingérer d'huile essentielle pendant plus de 3 semaines consécutives.

L'un des risques serait notamment de saturer votre foie.

AJOUTER UNE GOUTTE D'HUILE ESSENTIELLE DANS SA CRÈME DE JOUR

On peut ajouter une goutte d'HE d'immortelle dans sa crème par exemple.

Oui, mais PAS CHAQUE JOUR !

Ce dosage est un vrai boosteur à n'effectuer que 1 ou 2 fois par semaine grand max.

NB. On préférera toujours mélanger l'HE à une huile végétale, meilleure conductrice et avec ses propres propriétés.

Ne surtout pas ajouter une goutte d'huile essentielle (n'importe laquelle) dans votre crème chaque jour.

Vous allez sans doute développer une allergie au bout d'un certain temps.

Et en plus, cela ne booste pas l'effet que vous souhaitez obtenir.

Le juste dosage est plus que de mise en cosmétique naturelle !

DILUER UNE HUILE ESSENTIELLE



Dans une huile végétale BIO, vierge de première pression à froid (même si elle est de votre cuisine) :

Huile d'olive, de tournesol, d'argan, de jojoba, de noyaux d'abricot, de sésame, etc...

Ne surtout pas la mélanger dans l'eau.

D'ailleurs, elle ne se mélangent pas 😊

MÉLANGER LES HUILES ESSENTIELLES ENTRE ELLES

Oui ! mélangez différentes huiles essentielles est excellent. Leur combinaison est plus puissante que l'utilisation d'une huile essentielle seule. On parle alors de synergie.

Exemple : Contre des douleurs musculaires, articulaires, rhumatismales :

Immortelle + Laurier noble OU

Gaulthérie + Immortelle OU

Immortelle, Gaulthérie, Laurier noble.

Évitez de mélanger plus de 5 HE ensemble. Cela ne sert pas à grand-chose, et la composition biochimique de certaines d'entre-elles pourraient entrer en opposition.

Certains livres d'aromathérapie courants proposent des synergies avec beaucoup d'HE.

Du coup, il nous en manque toujours une. Mieux vaut en mélanger 2 ou 3.

QUE FAIRE EN CAS « D'ACCIDENT » AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ?

Appliquez immédiatement de l'huile végétale sur la zone. Cela va diluer l'HE.

En cas d'ingestion accidentelle, appelez tout de suite le SAMU.

N'utilisez surtout pas d'eau.

En cas d'ingestion accidentelle, ne buvez pas d'eau ou de n'importe quel autre liquide (lait, huile).

. Et pour conclure ?

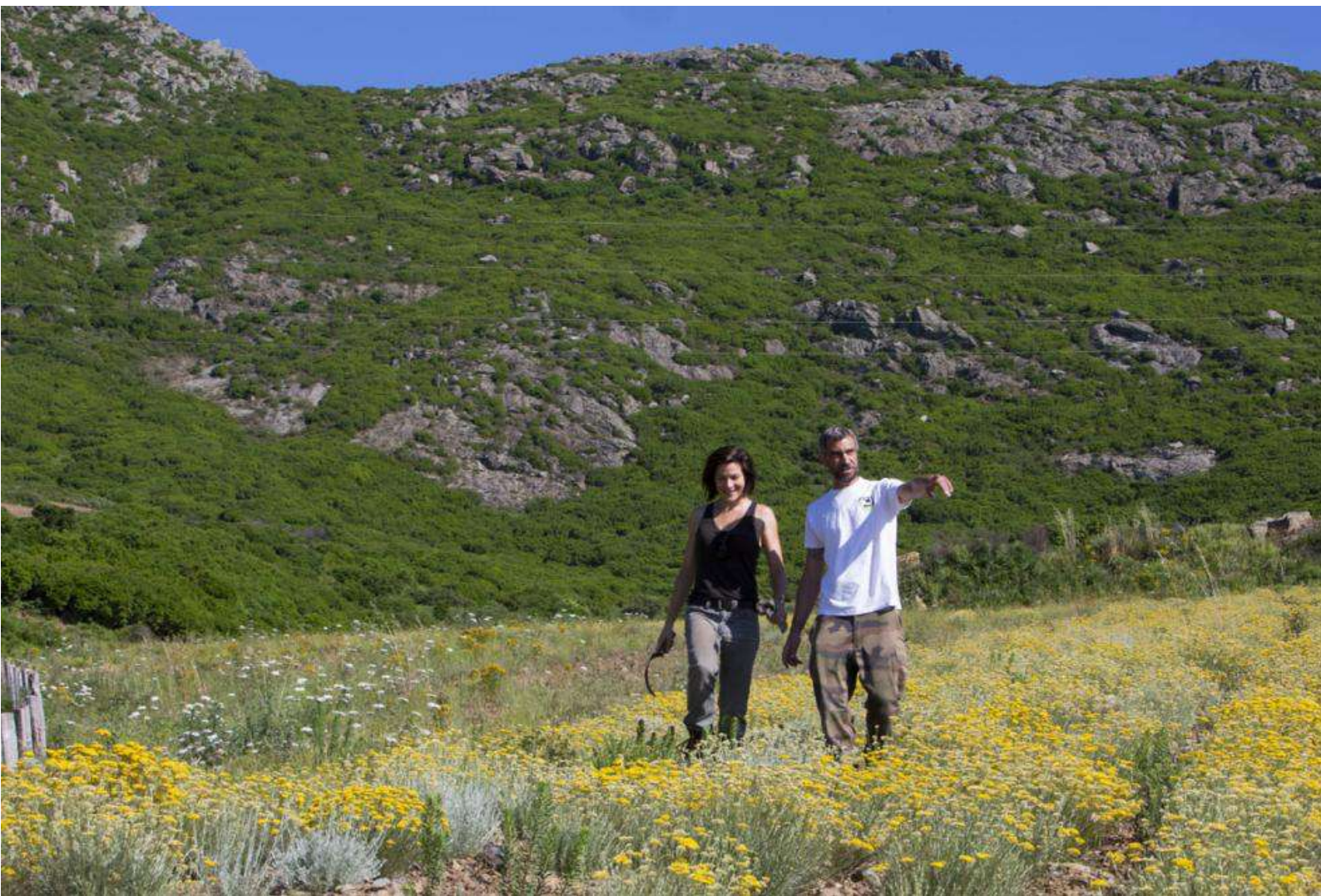
J'espère du fond du cœur que vous y voyez plus clair maintenant.

Ce guide vous-a-t-il donné envie de pratiquer l'aromathérapie ?

Ou en tout cas, vous a-t-il donné plus de confiance grâce à toutes ses informations pratiques ?

Pour moi, il est le fruit de loonnngues semaines de travail.

Je l'ai réalisé en toute bienveillance pour que vous aussi puissiez vraiment rencontrer les huiles essentielles.



Laurent et moi dans notre plantation d'immortelles, quelques jours avant leur récolte.



♥ Faisons vivre ce guide !

Écrivez en commentaires toute question ou remarque susceptible d'améliorer notre guide !

Qu'il s'agisse de contenu bien-sûr, mais aussi de la forme (liens hypertextes à ajouter, photos etc.)

J'attends vos commentaires !!

[Retour à la 1ère Partie de votre Guide.](#)

[Retour à la 2ème Partie de votre Guide](#)

Quelques articles du Blog susceptibles de vous intéresser :

- [Journée internationale des femmes, l'affaire de tous.](#)
- [Coffrets cadeaux Íntimu, comment profiter pleinement des bienfaits de vos soins naturels ?](#)
- [Fondante, un masque visage inédit.](#)
- [Polissonne, un gommage tout doux pour une peau lisse](#)
- [Protégé : Guide très pratique des huiles essentielles 3/3](#)

