

Table des matières

Remerciements	5
Quelques généralités en soins aromatiques	7
Introduction	9
Les huiles essentielles chémotypées (HECT)	13
Un peu d'histoire... ..	13
Les chémotypes ou l'aromathérapie d'aujourd'hui	14
Quelques précautions d'utilisations	15
Les dix règles à une automédication réussie	16
L'utilisation thérapeutique des huiles essentielles	17
Les différents miels	21
Un peu d'histoire	21
Une définition	22
Sa composition	22
Ses qualités... ..	23
La notion de « monofloralité »... ..	25
Sa conservation... ..	26
Les huiles végétales (HV)	27
Un peu d'histoire... ..	27
Quelques propriétés... ..	28
Petites précisions... ..	30
La peau pour surface d'échange... ..	30
L'utilisation thérapeutique des huiles végétales... ..	31
Mise en garde	33
Mes 12 huiles essentielles... vraiment essentielles...	35
Fiches pratiques en soins aromatiques	37
Maladies des voies respiratoires	39
Le rhume, la rhinite simple	40
La rhino-pharyngite simple	40
La sinusite	41
Les angines virales et bactériennes	42
Les otites infectieuses	42
La laryngite	43
La trachéite	44
La bronchite simple (crachats)	45
L'asthme et la bronchite spastique	46
La grippe	47

Les allergies respiratoires - « le rhume des foins » (en période d'exacerbation, sur quelques jours...)	48
Maladies du système digestif et buccal	49
L'abcès dentaire, la rage de dents	50
Les aphtes, la gingivite	50
La nausée, les vomissements	51
La gastro-entérite et autres gripes intestinales	52
L'aérophagie	52
La gastrite et l'ulcère de l'estomac	53
La digestion paresseuse	54
La « crise de foie » ou l'insuffisance biliaire	54
La colopathie et les colites	55
La constipation	56
La diarrhée	57
La colique hépatique et ses calculs	57
Les parasitoses intestinales (recette de vermifuge « passe-partout »)	58
Maladies de la peau	59
Les piqûres d'insecte et leurs prévention	60
Le traitement des poux et la prévention	60
L'érythème fessier et sa prévention	61
Les vergetures et leur prévention	62
Les verrues	63
Les mycoses de la peau et des ongles	63
L'acné et les folliculites	64
Les brûlures et ampoules	65
Les panaris et autres abcès	66
L'herpès et le zona	66
L'eczéma sec	67
Les ecchymoses	68
La cicatrisation des plaies récentes	69
Les chéloïdes ou cicatrices anciennes	70
Les taches de vieillesse	70
La couperose	71
La radioprotection en cas de rayons	72
Maladies des articulations, des muscles et des ligaments	73
Le lumbago	74
La sciatique, la cruralgie, les névralgies	75
L'arthrose, les rhumatismes	76
Les entorses ligamentaires	77
Les tendinites	78
Les contractures musculaires	79

La déchirure musculaire.....	80
Les crampes.....	81
L'arthrite goutteuse.....	82
Petits tracas de la femme	83
La candidose vaginale (mycose).....	84
Les nausées de la femme enceinte.....	85
Les vergetures et leur prévention.....	85
L'aide à l'accouchement.....	86
Les suites de couches.....	87
Les règles douloureuses.....	88
Les seins douloureux (la mastose).....	89
Le syndrome prémenstruel (syndrome de rétention d'eau).....	90
Les bouffées de chaleur, la ménopause.....	91
La cellulite.....	92
Les maladies de la circulation sanguine	93
Les jambes lourdes par congestion veineuse.....	94
Les varices.....	95
La paraplébite (inflammation superficielle d'une veine visible).....	96
Les hémorroïdes.....	97
La chute de tension.....	98
L'hypertension artérielle légère.....	98
L'épistaxis (saignement de nez).....	99
Les vertiges circulatoires.....	100
Pathologies génitales et urinaires	101
La cystite simple sans fièvre.....	102
La diminution des urines (oligurie).....	102
La colique néphrétique (crise).....	103
La fatigue sexuelle passagère.....	104
L'énurésie nocturne secondaire.....	105
La colibacillose.....	106
Les pathologies du système neurovégétatif et les troubles dystoniques	107
La fatigue par le surmenage.....	108
Le stress (sans asthénie).....	109
L'angoisse, la spasmophilie.....	110
Le nervosisme, l'agitation.....	111
Les insomnies passagères.....	112
L'endormissement des enfants.....	113
Les céphalées, les migraines.....	114
Le mal des transports.....	115
Les acouphènes, les bourdonnements d'oreilles.....	116

Les douleurs après zona	117
La névralgie faciale	118
La poussée dentaire (dents de sagesse de l'adulte exclusivement)	119
Le hoquet	120
La transpiration excessive (des pieds et des mains)	121
La poussée de fièvre	122
Le sevrage tabagique	123
Aromathérapie et sports	125
Le massage musculaire	126
Les contractures musculaires	126
Les ecchymoses	127
Le claquage, la déchirure	127
Les crampes musculaires	128
Soutenir l'effort en compétition	128
La récupération	129
Balnéothérapie et huiles essentielles	131
Le bain relaxant	132
Le bain de récupération après un effort (en sport par exemple)	132
Le bain en cas de refroidissement	133
Le bain en cas d'état grippal	133
Le bain fortifiant	134
Le bain régénérateur	134
Massages et huiles essentielles	135
L'huile de massage musculaire	136
L'huile de massage relaxante	136
L'huile de massage apaisante pour les bébés	137
L'huile de massage « anticellulite »	137
L'huile de massage raffermissante	138
L'huile de massage contre les rhumatismes	138
L'huile de massage tonifiante	139
L'huile de massage pour les jambes lourdes	139
Les huiles essentielles en cosmétologie	141
Sérum antirides	142
Sérum régénérateur	142
Sérum antitaches brunes	143
Sérum anti-acné	143
Sérum pour atténuer les cicatrices	144
L'huile démaquillante	144
Sérum pour l'eczéma localisé	144
L'huile de soins pour les cheveux	145

TABLE DES MATIÈRES

Peau et cheveux gras... tout simplement.....	145
Crème de nuit renforcée.....	145
Shampooing stimulant la croissance.....	146
Masque repulpant.....	146
Masque pour peau grasse.....	146
L'huile « coup de soleil ».....	147
L'autobronzant naturel.....	147
Lait hydratant pour le corps.....	147
Lait parfumé pour le corps.....	148
Dictionnaire français/latin des huiles essentielles chémotypées employées (HECT).....	149