

# Les Huiles Essentielles actuellement à Pop la Coop pour Les Maux de l'Hiver

- Essence de citron - *Citrus Limonum*
- HE de Cyprès de Provence - *Cupressus Sempervirens*
- HE d'Épinette Noire - *Picea Mariana*
- HE d'Eucalyptus Radié - *Eucalyptus Radiata*
- HE de Laurier Noble - *Laurus Nobilis*
- HE de Menthe poivrée - *Mentha X Piperita*
- HE de Romarin à Cinéole - *Rosmarinus Off Ct Cinéole*
- HE de Sapin Blanc - *Abies Alba*
- HE de Thym à Linalol - *Thymus Vulg. CT Linalol*
- HE de Thym à Thujanol - *Thymus Vulg. CT Thujanol*

## Quelques exemples pour bien les utiliser

### INHALATION POUR RHUME/RHINITE/RHINOPHARYNGITE

HE Menthe poivrée 1 gte  
HE Eucalyptus radié 4 gtes  
HE Thym à linalol 1gte  
dans l'inhalateur avec de l'eau  
frémillante

CI générales : voir bas de page  
CI particulières : sujets  
hypertendus, épileptiques et  
asthmatiques

### EN CAS DE TOUX SECHE

HE Cyprès Provence 1gte  
dans une pointe de miel à  
laisser fondre en bouche  
3 fois par jour

CI générales : voir bas de page  
CI particulières : en cas de  
cancers hormono-  
dépendants



### POUR SOUTENIR L'IMMUNITÉ

HE Épinette Noire  
3 gouttes diluées dans un  
fond d'HV de noyau  
d'abricot en friction de la  
zone des surrénales (dans  
le dos)

CI générales : voir bas de  
page  
CI particulières :  
pathologies hormonales

### DIFFUSION EN CAS DE PATHOLOGIES ORL

HE Eucalyptus radié 4 gtes  
HE Citron 5gtes  
HE Sapin Blanc 4 gtes  
dans le réservoir d'eau du  
diffuseur. Diffuser 15mn toutes  
les 2 heures

CI générales : voir bas de page  
CI particulières : sujets  
asthmatiques

### FRICION EN CAS DE RHUME/RHINITE/RHINOPHARYNGITE

HE Eucalyptus radié 3 gtes  
HE Romarin à Cinéole 2 gtes  
A diluer dans un fond  
d'HV de Noyau d'Abricot  
En friction du thorax, du haut  
du dos et des avant-bras.

A répéter 3 à 4 fois par jour  
CI générales : voir bas de page  
CI particulières : sujets  
asthmatiques

### EN CAS DE SINUSITE

HE Eucalyptus Radié  
1 gte à appliquer  
directement au niveau des  
sinus - attention  
aux yeux

CI générales : voir bas de  
page

### POUR DECONGESTIONNER LE NEZ

HE Menthe poivrée  
1 gte sur un mouchoir  
en inhalation sèche  
A faire plusieurs fois  
par jour.

CI générales : voir bas  
de page  
CI particulières :  
sujets hypertendus,  
épileptiques

CI générales : L'utilisation des huiles essentielles est réservée aux adultes - Ne pas utiliser chez les femmes enceintes et allaitantes.

Les propositions ci-dessus entrent dans le cadre de soins de confort et de bien-être, peuvent éventuellement compléter un traitement médical prescrit par la médecine conventionnelle, mais en aucun cas s'y substituer.

### EN CAS DE MAUX DE GORGE

HE Thym à Thujanol  
1gte dans un fond de miel  
à laisser fondre en bouche.  
3 à 4 fois par jour.

CI générales : voir bas de  
page

### EN CAS DE SYNDROME GRIPPAL

HE Thym à Linalol 3gtes  
HE Laurier Noble 3 gouttes  
A diluer dans un fond d'huile  
végétale de noyau d'abricot  
En massage du thorax, du bas  
du dos, du creux des genoux et  
du creux des coudes

A répéter 3 à 4 fois par jour  
CI générales : voir bas de page

**Valérie Mestre**