

OÙ APPLIQUER LES

HUILES ESSENTIELLES ?

💧 = nom de l'huile

♥ = utilisations de l'huile



TÊTE ET NUQUE

- 💧 Lavande, menthe poivrée, basilic
- ♥ Nausées, maux de tête, insomnies, mal des transports

ÉPAULES

- 💧 Girofle, gaulthérie couchée, ylang-ylang
- ♥ Douleurs articulaires de l'épaule

AUTOUR DU CŒUR

- 💧 Bergamote, ylang-ylang
- ♥ Hypertension, déprime, stress

PIEDS

Talon

- 💧 Myrte, sauge sclarée
- ♥ Troubles de la reproductivité chez les femmes

Plante des pieds

- 💧 Citron, menthe poivrée, eucalyptus, ylang-ylang
- ♥ Bronchite, toux, asthme, hypertension

Arche interne

- 💧 Girofle, romarin, cyprès, marjolaine
- ♥ Troubles rénaux, mal de dos

Arche externe

- 💧 Citronnelle, pamplemousse, genièvre
- ♥ Troubles du foie, de la vessie et du côlon

OREILLES

Derrière les oreilles

- 💧 Menthe poivrée, eucalyptus, citron lavande, camomille
- ♥ Maux de tête, vertiges, fatigue, insomnies

Autour des oreilles

- 💧 Genièvre, lavande, basilic
- ♥ Bourdonnements d'oreilles (acouphènes), otites

POITRINE

- 💧 Citron, eucalyptus, menthe poivrée
- ♥ Toux, asthme, bronchite

VENTRE

- 💧 Sauge sclarée, menthe poivrée, gingembre, fenouil
- ♥ Règles douloureuses, nausées, troubles digestifs

POIGNETS

- 💧 Basilic, citronnelle, myrrhe
- ♥ Syndrome du canal carpien

ORTEILS



Base du gros orteil

- 💧 Myrte
- ♥ Troubles de la thyroïde et de la pituitaire, booste le métabolisme

Base des orteils du milieu

- 💧 Encens (oliban), camomille, menthe poivrée
- ♥ Santé des yeux

Base du petit orteil

- 💧 Girofle, ylang-ylang
- ♥ Douleurs articulaires, douleurs à l'épaule

Dessous du gros orteil

- 💧 Lavande, menthe poivrée, romarin
- ♥ Maux de tête

Dessous des orteils du milieu

- 💧 Encens (oliban), girofle, santal
- ♥ Santé des seins

Dessous du petit orteil

- 💧 Basilic, citron, lavande
- ♥ Vertiges, otites

