

Une liste de secours succincte. Et surtout pas exhaustive.

En aromathérapie, éviter les huiles essentielles compliquées pour cause de contre-indications majeures et ou de précautions d'emploi difficiles à gérer. Vérifier auprès d'un professionnel en cas de doutes.

Toujours procéder à une touche d'huile ou de mélange d'huiles dans le pli du coude pour vérifier un terrain allergène.

Et toujours utiliser par voie externe sans indication professionnelle.

Usage modéré à ¼ de goutte par kilo de poids sur une durée de 24H ! Usage confondu : inhalation et voie externe. Et toujours diluer à ¾ dans un corps gras de soutien.

Pour une approche générale de différents types d'embarras...

Prévoir une huile à visée anti-inflammatoire

Lemongrass

Prévoir une huile à visée anti-douleur

Eucalyptus citronné

Prévoir une huile à visée drainante

Genévrier rameaux à baies

Prévoir une huile à visée réparatrice

Encens

Et si besoin une huile anti-hématome (la seule et l'unique)

Hélichryse italienne (toujours en petite quantité)

De même qu'une huile à visée antiseptique

Thym à thujanol

Prenez de même une huile forte énergisante

Romarin chémotype à Cinéole

Et prenez une huile forte apaisante

Camomille romaine

Et une dernière en cas de saignement

Géranium Rosat