

**AROMATHÉRAPIE POUR LES BOBOS QUOTIDIENS**

Nous vous livrons ici un tableau bien pratique pour adopter les bons gestes minute avec les huiles essentielles

LE BOBO	QUE FAIRE POUR UN ADULTE ?	QUE FAIRE CHEZ UN ENFANT DE 3 À 13 ANS ?	REMARQUES
COUPS, BLEUS ET BOSSES	<p>Appliquer sans trop appuyer 2 gouttes d'HE d'immortelle (<i>Helichrysum italicum</i>) pure sur la zone touchée.</p> <p>Répéter 6 fois dans la journée.</p>	<p>Appliquer sans trop appuyer 1 goutte d'HE d'immortelle (<i>Helichrysum italicum</i>) mélangée à 3 gouttes d'huile végétale d'arnica pure sur la zone touchée.</p> <p>Répéter 6 fois dans la journée.</p>	En homéopathie, l'arnica est conseillé par voie orale. Demander au pharmacien.
MAL AU VENTRE	<p>Masser dans le sens des aiguilles d'une montre avec un mélange composé de 1 cuillerée à café d'huile de calendula et 3 gouttes d'HE de basilic (<i>Ocimum basilicum</i>), jusqu'à pénétration complète.</p>	<p>Masser dans le sens des aiguilles d'une montre avec 1 cuillerée à café d'huile de calendula, jusqu'à pénétration complète.</p>	Cette astuce aroma marche aussi bien pour les règles douloureuses que pour la digestion difficile ou les coliques
BRÛLURES LÉGÈRES ET COUPS DE SOLEIL	<p>Refroidir la zone sous l'eau courante à 15° pendant 15 minutes. Appliquer ensuite 2 gouttes d'HE de lavande aspic, toutes les heures pendant 6 heures.</p>	<p>Après avoir refroidi la peau abîmée, masser un mélange de 3 gouttes de gel d'aloé vera slow additionné de 1 goutte d'HE de lavande aspic et laisser reposer. Recommencer jusqu'à 6 fois par jour si besoin.</p>	
CHEVILLE FOULÉE	<p>Frotter doucement 3 gouttes d'HE de gaulthérie (<i>Gaultheria procumbens</i>) dès que possible, jusqu'à pénétration complète.</p> <p>À répéter jusqu'à ce que la douleur s'estompe.</p> <p>Si la douleur est plus intense après 24 h, consulter très vite.</p>	<p>Placer un sachet de petits pois congelés sur la cheville posée sur un coussin, en position de repos. Le froid fait du bien, et vite.</p>	Pour les adultes, l'astuce du froid complète bien celle de l'huile essentielle à masser.
PIQURES D'INSECTES (MOUSTIQUE, TAON, GUÊPE...)	<p>Appliquer 2 gouttes d'HE de lavande aspic (<i>Lavandula spica</i>) pure sur la zone touchée.</p> <p>À répéter toutes les heures pendant 6h.</p>	<p>Appliquer 1 goutte d'HE de lavande aspic (<i>Lavandula spica</i>) mélangée à 1 goutte d'huile de calendula sur la zone touchée.</p> <p>À répéter toutes les heures pendant 6h</p>	
SAIGNEMENT DE NEZ	<p>Imbiber une mèche de coton de quelques gouttes d'HE de ciste ladanifère (<i>Cistus ladaniferus</i>). Introduire le coton juste à l'entrée de la narine et se tenir bien droit, le visage légèrement tourné vers le haut.</p>	Idem Adultes	
COUPURES (SUPERFICIELLES)	<p>Verser 2 gouttes d'HE de ciste ladanifère (<i>Cistus ladaniferus</i>) sur la plaie. Comprimer avec un pansement adéquat.</p> <p>Les jours suivants, appliquer 1 goutte d'huile de millepertuis pour aider à cicatriser.</p>	Idem Adultes	Une fois refermée, la plaie peut être massée avec un peu d'huile de millepertuis qui aide à cicatriser mieux.