

Calmer les douleurs musculaires ou neuropathiques avec les huiles essentielles.

S'il y a des douleurs qui sont bien difficiles à calmer, c'est bien les douleurs névralgiques de type sciatique, torticolis, contractures musculaires. Je sais de quoi je parle !!

Je vais vous donner quelques solutions pour vous soulager à la maison.

Les huiles essentielles sont une **solution naturelle** à certains maux et je vais vous présenter un petit mélange que j'ai testé cette semaine en massage cutané.

Précaution : Les enfants et femmes enceintes étant très sensibles à certaines des substances, il ne faut pas utiliser ces huiles qui pourraient être contre indiquées. Ne pas utiliser ce mélange non plus en cas d'épilepsie, de trouble cardiaque, trouble hépatique grave, problème cardio vasculaire important et hypertension.

Attention aussi au soleil, ce mélange est photo sensibilisant : ne pas s'exposer pendant 12 heures.



Le mélange:

Veillez à bien lire les indications et précaution d'emploi de chaque huile ci-dessous.

- Prenez un flacon vide de 10 ml que vous aurez préalablement nettoyé et ajoutez :
 - o 30 gouttes d'huile essentielle de **Menthe Poivrée**
 - o 30 gouttes d'huile essentielle de **Camomille Romaine**
 - o 45 gouttes d'huile essentielle d'**Eucalyptus Citronné**
 - o 6,5 ml d'huile neutre de coco fractionné (ou huile neutre)

- Refermez votre flacon, mélangez et votre synergie est prête !

Comment appliquer ce mélange ?

Prenez 4 à 6 gouttes et effectuez un massage doux sur la zone douloureuse. Massage à renouveler 3 fois par jour sans dépasser 3 semaines d'utilisation.

Précaution d'emploi des huiles essentielles

- ❖ **L'huile essentielle de menthe poivrée** est concentrée en menthol, menthone, 1,8-cinéole et isomenthone. Elle possède plusieurs propriétés et ici elle sera intéressante pour ses vertus **antalgiques** et par l'“effet froid” qu'elle procure, agissant ainsi contre les douleurs musculaires. Elle a un effet légèrement anesthésiant.
Application : en dilution de 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée pour 9 gouttes d'huile végétale neutre.
Attention cette huile est dite oestrogen-like, ne pas l'utiliser en cas de pathologies hormono-dépendantes. Elle est contre indiquée en cas d'épilepsie, trouble hépatique et cardiovasculaire.

- ❖ **L'huile essentielle de Camomille Romaine** est riche en esters monoterpéniques. Elle possède des **propriétés antispasmodiques** puissantes et s'avère très utile pour **lutter contre** les **spasmes** musculaires. Elle a aussi des vertus anti inflammatoires, calmantes et relaxantes.
Application : en massage 1 goutte d'huile essentielle de camomille romaine dilué dans 4 gouttes d'huile végétale.

- ❖ **L'huile essentielle d'Eucalyptus citronné** est riche en citronellal et efficace pour les douleurs articulaires et musculaires. Elle a des vertus anti inflammatoire et soulagera ainsi les douleurs liées à **l'effort sportif**.
Application : 1 goutte d'Eucalyptus Citronné dans 4 gouttes d'huile végétale, 3 à 4 fois par jour sur la zone douloureuse.

D'autres huiles sont aussi utiles en cas de douleurs névralgiques articulaires ou musculaires. C'est le cas de la gaulthérie couchée ou odorante, ou bien l'huile essentielle de Romarin à camphre.

Je rappelle que les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution. En cas de doute, n'hésitez pas à faire appel à votre pharmacien ou à des professionnels.