

# Comment utiliser l'huile essentielle sur le corps

## A l'arrière du cou

lavande, basilic, menthe poivrée contre stress, nausée, maladie, insomnie, mal de tête

## En dehors des oreilles

\* Genévrier contre les acouphènes  
\* lavande, basilic, cajepout contre la douleur à l'oreille, mijoter les oreilles

## Epaules

\* ylang ylang, cloe de gironfle contre douleur à l'épaule ou aux articulations

## Poitrine

\* eucalyptus, menthe poivrée, citron contre l'inflammation de la poitrine, la toux, la bronchite, l'asthme

## Talons

\* sauge bon pour les ovaires, système reproducteur

## Pied à l'intérieur

\* marjolaine, cyprès douleur au dos  
\* gousse, pamplemousse, rosmarin bon pour les reins et les glandes surrénales

## Pied extérieur

\* pamplemousse, genévrier, citronnelle bon pour le gros intestin, le vessie, le foie

## Base du moyen orteil

\* bois de santal, encens, gousse bon pour respirer

## Base du Moyen orteil

\* menthe poivrée, encens, camomille contre yeux fatigue

## Base du petit orteil

\* citron, lavande, basilic contre mal d'oreille, vertiges

## Derrière les oreilles

\* menthe poivrée, citron, eucalyptus contre mal du tête, vertiges, anxiété, fatigue  
\* lavande, camomille contre insomnie

## Du coeur

ylang ylang, bergamote contre depression, stress, hoge hypertension artérielle

## Ventre

\* sauge contre crampes menstruelles  
\* menthe poivrée, gingembre, fenouil contre problèmes digestifs, nausée

## Poignet

\* vetivier, basilic, citrinelle, myrrhe contre syndrome du canal carpien

## Semelle de pied

\* menthe poivrée, eucalyptus, citron contre asthma, bronchite, toux  
\* ylang ylang, bergamote pour le couer, contre hypertension artérielle

## Bas du grand orteil

\* menthe poivrée, rosmarin, lavande contre mal de tête

## Base du gros orteil

\* myrrhe bien pour le métabolisme, le thyroïde, le glande pituitaire

## Bas du petit orteil

\* ylang ylang, cloe de gironfle contre douleur à l'épaule ou aux articulations

