

PHARMACIE GODFROY

Notre conseil :

Aromathérapie

Nos conseils

A SAVOIR :

Les HE sont très concentrées en éléments chimiques actifs et peuvent présenter certains dangers. Plusieurs composants sont irritants et allergènes pour la peau et les muqueuses. D'autres peuvent être toxique à forte dose ou sur une longue période. Certaines peuvent être des poisons si ingérées. Bien se conformer aux recommandations d'utilisation.

Ne pas utiliser chez les jeunes enfants et les femmes enceintes.



@ Définition

C'est l'utilisation des huiles essentielles (HE) pour soigner des affections (toux, maux de tête, sinusite, asthme, problèmes digestifs, fatigue, etc...).

@ Méthode d'administration des HE

► Diffusion atmosphérique

Utiliser un diffuseur adapté (micro-diffusion). Eviter le brûle-parfum qui chauffe trop (plus de 100°C) et dénature l'HE.

Ne pas les diffuser de façon continue, 10 minutes par heure suffisent amplement.

Attention, à éviter chez les personnes asthmatiques.

► L'inhalation

Mettre quelques gouttes dans un bol d'eau chaude (non bouillante) ou sur un mouchoir.

► Voie transcutanée

Peu d'huiles peuvent être appliquées pures sur la peau.

Mettre quelques gouttes dans une huile végétale ou une crème et masser le corps.

Pour le bain il faudra utiliser un dispersant adapté (bain moussant, shampooing, gel douche...)

► Voie orale

Cette voie peut être potentiellement dangereuse car nombreuses HE sont toxiques.

Mettre quelques gouttes sur un comprimé neutre ou un sucre.

Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h

PHARMACIE GODFROY

Notre conseil :

@ Quelques exemples

Dose recommandée

1 goutte pour 10kg de poids/j
chez l'adulte à répartir dans la
journée.

Enfant de 7 à 12 ans : une ½ dose
adulte.

Enfant de 30 mois à 7 ans : 1 à 11
gouttes 2x/j.



► Pour soigner les angines

- Ravintsara : antiviral.
- Thym : anti-infectieux.

1 goutte 3x/j. Ne pas dépasser 8 jours de traitement.

► Pour soigner les extinctions de voix

- Eucalyptus citronné : anti-inflammatoire.
- Lemon grass : anti-inflammatoire et antalgique.

1 goutte de chaque sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à soupe de sirop 3x/j pendant 3-4 jours.

► Pour soigner les otites

- Eucalyptus radiata : fluidifiant, expectorant.
- Myrte rouge : fluidifiant expectorant.

1 goutte de chaque en local autour de l'oreille 2x/j pendant 5 jours.

Pour les adultes, rajouter 1 goutte 2x/j par voie orale.

► Pour soigner le rhume et la grippe

- Niaouli : antiviral, fluidifiant, expectorant.
- Ravintsara : antiviral.
- Thym : anti-infectieux.

1 goutte de chaque sur un comprimé neutre 3x/j pendant 5 jours.

► Pour soigner les engelures

- Hélichryse italienne : fluidifiant sanguin.
- Niaouli : cicatrisant.
- Lavande officinale : cicatrisant.

1 goutte de chaque dans une noisette de crème. Appliquez 2 à 3x/j en massage local.



Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h

PHARMACIE GODFROY

Notre conseil :

Aromathérapie

Nos conseils

A SAVOIR :

Les HE sont très concentrées en éléments chimiques actifs et peuvent présenter certains dangers. Plusieurs composants sont irritants et allergènes pour la peau et les muqueuses. D'autres peuvent être toxique à forte dose ou sur une longue période. Certaines peuvent être des poisons si ingérées. Bien se conformer aux recommandations d'utilisation.

Ne pas utiliser chez les jeunes enfants et les femmes enceintes.



@ Définition

C'est l'utilisation des huiles essentielles (HE) pour soigner des affections (toux, maux de tête, sinusite, asthme problèmes digestifs, fatigue, etc...).

@ Méthode d'administration des HE

► Diffusion atmosphérique

Utiliser un diffuseur adapté (micro-diffusion). Eviter le brûle-parfum qui chauffe trop (plus de 100°C) et dénature l'HE.

Ne pas les diffuser de façon continue, 10 minutes par heure suffisent amplement.

Attention, à éviter chez les personnes asthmatiques.

► L'inhalation

Mettre quelques gouttes dans un bol d'eau chaude (non bouillante) ou sur un mouchoir.

► Voie transcutanée

Peu d'huiles peuvent être appliquées pures sur la peau.

Mettre quelques gouttes dans une huile végétale ou une crème et masser le corps.

Pour le bain il faudra utiliser un dispersant adapté (bain moussant, shampooing, gel douche...)

► Voie orale

Cette voie peut être potentiellement dangereuse car nombreuses HE sont toxiques.

Mettre quelques gouttes sur un comprimé neutre ou un sucre.

Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h

PHARMACIE GODFROY

Notre conseil :

@ Quelques exemples

Dose recommandée

1 goutte pour 10kg de poids/j
chez l'adulte à répartir dans la
journée.

Enfant de 7 à 12 ans : une ½ dose
adulte.

Enfant de 30 mois à 7 ans : 1 à 11
gouttes 2x/j.



► Pour soigner les angines

- Ravintsara : antiviral.
- Thym : anti-infectieux.

1 goutte 3x/j. Ne pas dépasser 8 jours de traitement.

► Pour soigner les extinctions de voix

- Eucalyptus citronné : anti-inflammatoire.
- Lemon grass : anti-inflammatoire et antalgique.

1 goutte de chaque sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à soupe de sirop 3x/j pendant 3-4 jours.

► Pour soigner les otites

- Eucalyptus radiata : fluidifiant, expectorant.
- Myrte rouge : fluidifiant expectorant.

1 goutte de chaque en local autour de l'oreille 2x/j pendant 5 jours.

Pour les adultes, rajouter 1 goutte 2x/j par voie orale.

► Pour soigner le rhume et la grippe

- Niaouli : antiviral, fluidifiant, expectorant.
- Ravintsara : antiviral.
- Thym : anti-infectieux.

1 goutte de chaque sur un comprimé neutre 3x/j pendant 5 jours.

► Pour soigner les engelures

- Hélichryse italienne : fluidifiant sanguin.
- Niaouli : cicatrisant.
- Lavande officinale : cicatrisant.

1 goutte de chaque dans une noisette de crème. Appliquez 2 à 3x/j en massage local.



Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h