



News #5 - Avril 2023

Bienvenue x sur ma newsletter d'Avril !!

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci je vous parle de l'**aromathérapie** c'est à dire la thérapie par les **huiles essentielles**. Elle vous aidera à améliorer votre bien-être au quotidien.



Les huiles essentielles peuvent être administrées par **différentes voies** à des **fréquences** et à des **doses** bien spécifiques.

Les différentes modes d'utilisation sont :

- par voie cutanée
- par inhalation
- par diffusion atmosphérique
- par voie orale.

Dans la plupart des cas, il faut diluer les **huiles essentielles HE** dans une **huile végétale HV** (lavande, amande douce, arnica, calendula, olive ... etc ...).



Lavande



Immortelles



Oranges

Voici les incontournables d'une trousse aromatique :

HE Citronnelle de Java = répulsif moustiques et insectes (diffusion ou voie cutanée diluée)

HE Hélichryse italienne (Immortelle) = hématomes (voie cutanée pure)

HE Lavande Fine = trouble du sommeil (diffusion) + répulsif poux (application sur les cheveux) + coups de soleil ou petite brûlure (voie cutanée)

HE Menthe poivrée = migraines (sur les tempes) + chocs ou coups (voie cutanée)

HE Ravintsara = état grippal (diffusion) + affections respiratoires (voie cutanée diluée)

HE Tea Tree = herpes labial (voie cutanée pure)

HE Orange = mauvaises odeurs (chaussons d'escalade !)



Menthe poivrée

Quelques mélanges spécifiques ;-)

Tiques = 5 ml tea tree + 5ml lavande vraie + 2.5ml lemongrass + 2.5ml clou de girofle dans 30ml d'huile végétale neutre (Amande douce)

Peau d'orange = 2.8ml genévrier + 0.8ml fenouil + 2.8ml cèdre atlas dans 100ml d'huile végétale neutre (Calendula)

Inflammation type tendinite = 10 ml menthe poivrée + 10ml gaulthérie + 10ml eucalyptus citronnée dans 100ml d'huile végétale (Arnica)



Ce mélange ci dessus m'a bien aidé à reprendre le travail en 2019 après avoir terminé l'UTMB.

Quelques précisions :

- Acheter en magasin bio ou pharmacie ou www.aroma-zone.com
- Ne pas utiliser pour les femmes enceintes et les enfants
- Utiliser avec précaution (de nombreuses contre indications)

Pour apprendre à les utiliser, n'hésitez pas à prendre rendez vous à mon cabinet. J'ai suivi une formation en aromathérapie pour bien vous conseiller.

[Prendre rdv](#)

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](#) - [06 09 46 38 28](#) - diane@osteods.com

www.osteods.com



Cet email a été envoyé à X.

Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet.

Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)