

*Aromathérapie : Fiche pratique*

## CREER SES SYNERGIES AROMATIQUES

### Définir l'objectif recherché

EX : Stress, courbature, rhume, bronchite, hématomes ...

### Choisir 3 HE aux propriétés complémentaires

Huile essentielle :

---

Propriétés

---

---

---

---

Dosage (%)

---

---

Huile essentielle :

---

Propriétés

---

---

---

---

Dosage (%)

---

---

Huile essentielle :

---

Propriétés

---

---

---

---

Dosage (%)

---

---



## Déterminer le taux de dilution

- 1 %** Application dermocosmétique
- 3%** Réparation tégumentaire (nasale / articulaire)
- 5%** Action sur le système nerveux (stress / bien-être)
- 7%** Massage circulatoire (sanguine et lymphatique)
- 10%** Massage musculaire, tendineux, articulaire
- 15%** Sport (préparation à l'effort, réparation)
- 20%** Application systémique ou locale
- 50%** Action thérapeutique pure localisée

*Aromathérapie : Fiche pratique*

TABLEAU DES DILUTIONS

		VOLUME DE MELANGE (EN ML)									
		5 ml		10 ml		15 ml		30 ml		50 ml	
		HV (ml)	HE (gouttes)	HV (ml)	HE (gouttes)	HV (ml)	HE (gouttes)	HV (ml)	HE (gouttes)	HV (ml)	HE (gouttes)
POURCENTAGES DE DILUTION	1%	4,95	1	9,9	2	14,85	3	29,7	7	49,5	12
	3%	4,85	3	9,7	7	14,55	11	29,1	22	48,5	37
	5%	4,75	6	9,5	12	14,25	18	28,5	37	47,5	62
	7%	4,65	8	9,3	17	13,95	26	27,9	52	46,5	87
	10%	4,5	12	9	25	13,5	37	27	75	45	125
	15%	4,25	18	8,5	37	12,75	56	25,5	112	42,5	187
	20%	4	25	8	50	12	75	24	150	40	250
	50%	2,5	62	5	125	7,5	187	15	375	25	625

*Aromathérapie : Fiche pratique*

TABLEAU DES SYNERGIES

	PROPRIETES THERAPEUTIQUES																																					
	ANTALGIQUE	INSECTIFUGE	ANTI-VIRAL	ANTI-BACTERIEN	ANESTHESIAN	ANTI-ALLERGIQUE	ANTI-CATARRHAL	ANTI-COAGULANT	ANTIDEPRESSIF	ANTI-FONGIQUE	ANTI-HEMATOME	ANTI-INFECTIEUX	ANTI-INFLAMMATOIRE	ANTI-NAUSEUX	ANTI-PARASITAIRE	ANTI-SPASMODIQUE	CALMANT/ RELAXANT	CARMINATIF	CICATRISANT	DECONGESTIONNANT	DECONTRACTURANT	REGULATEUR DU SYSTEME	EXPECTORANT	FLUIDIFIANT SANGUIN	HEMOSTATIQUE	HYPOTENSEUR	IMMUNOMODULANT	IMMUNOSTIMULANT	MUCOLYTIQUE	PURIFIANT	SEDATIF	STIMULANT	TONIQUE GENERAL	TONIQUE DIGESTIF	VASO-DILATATEUR			
LAVANDE FINE	x			x						x		x	x			x	x		x			x				x						x						
CAMOMILLE ROMAINE	x		x			x							x		x	x						x													x			
RAVINTSARA	x		x	x								x								x		x						x						x				
GERANIUM ROSAT	x	x		x						x			x				x					x			x													
EUCALYPTUS RADIE			x				x					x								x			x				x		x						x			
GAULTHERIE	x	x											x			x										x							x			x		
PETIT GRAIN BIGARADE									x			x	x			x	x		x												x							
MANDARINE									x			x					x					x									x	x						
TEA TREE			x	x						x		x			x					x							x							x				
EUCALYPTUS CITRONNE	x	x	x	x						x		x	x			x	x									x												
HELICHRYSSE ITALIENNE	x						x	x			x		x			x			x	x				x				x					x					
MENTHE POIVREE	x		x	x	x					x		x	x	x	x	x		x	x	x			x					x	x	x			x	x	x			