



Huile essentielle de Gaulthérie couchée

Nom latin : Gaultheria procumbens

Famille : Ericacées

Partie distillée : Plante entière

Origine : Chine

Propriétés : antalgique ****
anti-inflammatoire ****
décontractante ***
antibactérienne **
préparation sportive ***

Contre-indications :

Avant toute application faire un test dans le pli du coude !

Adultes : déconseillée pour les personnes
- allergiques aux dérivés salicylés
- présentant des troubles de la coagulation
- bénéficiant déjà d'un traitement à l'aspirin ou aux anticoagulants
- à peau sensible (enfants, personnes âgées)

Enfants : à partir de 7 ans
Femmes enceintes : fortement déconseillée
Allaitement : fortement déconseillée

Précautions : Evitez un usage régulier ou sur de longues périodes, qui pourrait entraîner une hypersensibilité cutanée ou un dessèchement des muqueuses.

Usage externe uniquement !

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
Dès 3 ans	-	-	-
3 à 6 ans	-	-	-
7 à 12 ans	-		1 à 2 gtts, 3x/jr, diluées à 5% sur avis d'un spécialiste
12 à 18 ans	-	-	2 gtts, 3x/jr, diluées à 10%
Adulte	-	-	2 à 3 gtts, 3x/jr, diluées à 10%

Principales indications :

Arthrite, crise de goutte, syndrome du canal carpien

HE de gaulthérie couchée : 90 gouttes
HE d'eucalyptus citronné : 90 gouttes
HE d'hélichryse italienne (Corse) : 60 gouttes
HE de citron : 60 gouttes
HE de menthe poivrée : 30 gouttes
HV de calophylle inophyle : 50 ml

Massez un long moment l'endroit atteint, jusqu'à 5 x/jr.

Arthrose, douleurs musculaires, lumbago, rhumatismes, tendinite, récupération après arrêt sportif

2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée pures ou diluées dans un peu d'HV de calophylle inophyle ou d'arnica, en massage doux sur l'articulation douloureuse, 3 à 4 x/jr jusqu'à nette amélioration.

Sciatique

2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée pures ou diluées dans un peu d'HV de calophylle inophyle ou une noisette de pommade anti-inflammatoire, en massage doux le long du nerf sciatique, 3 à 4 x/jr jusqu'à nette amélioration

ou

HE de gaulthérie couchée : 90 gtts
HE d'eucalyptus citronnée : 60 gtts
HE de menthe poivrée : 30 gtts
HV de calophylle inphyle ou d'arnica : 50 ml

Effectuez un massage profond le long du trajet du nerf douloureux. Renouvelez jusqu'à 5 x/jr.

Mal de tête

Par voie cutanée et olfactive

HE de gaulthérie couchée : 30 gtts
HE de menthe poivrée : 60 gtts
HE de citron : 60 gtts
HE de camomille romaine : 60 gtts

Introduisez les gouttes dans un roll-on à bille vide de 10 ml et massez-vous les tempes (loin des yeux!). Vous pouvez aussi appliquer le mélange sur la face interne des poignets et respirer profondément les parfums.

Tendinite

HE de gaulthérie couchée : 15 gtts
HE d'hélichryse italienne (Corse) : 30 gtts
HE de menthe poivrée : 15 gtts
HE d'ylang-ylang : 15 gtts
HV de calphylle inophyle : 50 ml

Massez 5 gouttes du mélange sur la partie douloureuse, en repos musculaire, 3x/jr pendant 7 jours