

Pharmacie de voyage: pour les petites urgences

Huiles Essentielles (HE)	Utilisation
1. Cannelle de Ceylan (éc.) L'arme absolue dans les infections sévères!	Diarrhée, dysenterie, fièvres tropicales, infections dentaires avec écoulement Usage externe: diluer dans min. 3x son volume de HV ou de HE de Lavande (ex: 1 gtte de Cannelle pr 3 gttes de Lavande ou de HV), masser l'abdomen ou appliquer sur la gencive Usage interne: max. 3x/jour 1-2 gttes sur un support (1cc de miel, d'HV olive, mie de pain) <i>Consulter le médecin</i> NE PAS utiliser en cas d'hypertension. !!huile dermocaustique à toujours diluer
2. Hélichryse italienne (Immortelle) L'Arnica des HE!	Coups, hématomes: 3-4 gttes, 3x/jour en usage externe! PAS en cas de prise d'anticoagulants, ni chez les femmes enceintes et les jeunes enfants
3. Eucalyptus citronné L'anti-inflammatoire!	*Rhumatismes, arthrites, tendinites, démangeaisons cutanées: quelques gttes sur les régions enflammées *Elle éloigne aussi les moustiques. <i>(Eviter les 3ers mois de grossesse)</i>
4. Lavande aspic L'anti-toxique quand ça pique!	- Piqûres (insectes, méduses, anémones, scorpions) - plaies, brûlures, mycoses, dermatoses - céphalées, migraines Appliquer pure sur la zone concernée <i>(! contient du camphre: éviter chez les enfants sauf nécessité PAS de surdosage)</i>
5. Lavande vraie La bonne à tout faire!	- Troubles du système nerveux (stress, insomnies, hypertension, ...) - crampes, contractions musculaires, rhumatismes - affections cutanées: coups de soleil, plaies et brûlures superficielles, piqûres - maux de tête Appliquer pure sur la zone <i>(Bien tolérée par tous, certains sujets ont cependant manifesté des réactions: tester avant)</i>
6. Menthe poivrée Revigorante, rafraîchissante et anesthésiante!	- Démangeaisons: appliquer localement avec un coton-tige - digestion difficile, nausées, vomissements: 1 gtte dans 1cc de miel après le repas, év. diluer le tout dans une tisane - maux de tête: appliquer sur le front avec le bout du doigt, éviter le contour des yeux! - mal des transports, vertiges: humer le flacon ou un mouchoir imbibé - fatigue générale: en interne et/ou en externe !! PAS chez les sujets épileptiques, enfants de - de 6 ans, personnes âgées
7. Ravintsare (Cinnamomum camphora 1,8 cin.) Dégage les voies respiratoires!	Dans les affections virales ORL: grippe, refroidissements, ... 5-10 gttes, appliquer localement 3-4x/jour <i>Diluer à 50% pour les enfants en bas âge.</i>
8. Tea Tree L'antibactérien et désinfectant par excellence!	*Dans toutes les infections buccales, ORL, gynécologiques, urinaires, cutanées Utiliser: - 1-2 gttes pures sur la peau ou dans la bouche - 1-2 gttes sur la portion de savon pour les parties intimes *Dans les parasitoses en synergie avec la Cannelle <i>(Eviter les 3ers mois de grossesse)</i>

HE= huile essentielle / HV= huile végétale / Gttes= gouttes

ATTENTION: en cas de brûlure externe (ou interne) suite à l'utilisation d'HE, appliquer (ou boire) HV d'amande douce,.... JAMAIS DE L'EAU!
 En cas d'ingestion: cf. ci-dessus, puis contacter le centre antipoison Tel n°: 145

N° d'urgence pour la Suisse:
 - Centre de toxicologie: 145 depuis la CH / +41 44 251 51 51 depuis l'étranger
 - Morsures de serpents extra-européens: +41 61 284 82 55
 - Ambulance: 144 depuis la CH / 112 pour l'Europe