

# Des exemples de prescriptions

- Pour les allergies printanières
- Pour des varices
- Pour des douleurs musculaires
- Pour la détox printanière

# Prescriptions pour les allergies printanières (asthme, rhinites allergiques)

- Huile Essentielle *Artemisia dracunculus* (Estragon)
- Mélange anti-acariens
  - à vaporiser sur la literie, les rideaux, les édredons, les moquettes :
  - HE *Chamaemelum nobile* (camomille romaine) : (80 gouttes)
  - HE *Lavandula vera* : (30 gouttes)
  - HE *Pelargonium asperum* : (40 gouttes)
  - HE *Eucalyptus citriodora* : (40 gouttes)
  - Alcool à 90° QSP : 100 ml

# Prescription pour les varices

- HE *Helichrysum italicum* ssp *serotinum* (70 gouttes)
- HE *Mentha piperita* (15 gouttes)
- HE *Cupressus sempervirens* (15 gouttes)
- HV *Calophyllum inophyllum* (150 gouttes)
- HV Tournesol (150 gouttes)
- Appliquer sur les jambes 8 gouttes du mélange 3 fois/jour en remontant sur le trajet veineux.

# Prescription pour les douleurs musculaires

- HE Gaultheria procumbens (70 gouttes)
- HE Eucalyptus citriadora (15 gouttes)
- HE Rosmarinus camphoriferum (15 gouttes)
- HV arnica (150 gouttes)
- HV Hypericum perforatum (150 gouttes)
- Appliquer sur l'endroit douloureux 3 fois / jour pendant poussée inflammatoire jusqu'à amélioration.

# Prescription pour la détox printanière

- Tonifier votre foie : HE Rosmarinus à verbénone (5 gouttes dans 10 ml d'huile d'amande douce) en massage léger sur le foie.
- C'est la bonne période de jeûne ou d'allègement de l'alimentation
- Faites une cure « d'eau dorée » de quelques jours et du jus de deux citrons bio.
- Évitez les viandes grasses et les fromages et les céréales pendant cette période
- Faites une cure de bouleau

# Les plantes pour une cure détox du printemps

- Le brocoli
- Le chardon marie (*Silybum marianum*) :
- Le desmodium ascendens
- Le radis noir (*Raphanus sativus*)
- La feuille d'artichaut
- La racine de pissenlit (*Taraxacum officinale*)
- Les feuilles de boldo
- La racine de bardane (*Arctium lappa*)