

Avec le public d'aromathérapeutes enthousiastes, quand on échange au sujet de prescriptions d'HE ou d'idées de recettes d'HE pour une maladie, un terme qui sort souvent est le mot "doublon".  
Par exemple : "Dans cette recette, l'Eucalyptus radié et le Ravintsare font doublon."

#### Qu'est-ce que cela veut dire ?

Il s'agit d'une notion qui s'inscrit dans le cadre d'un concept de soin d'une maladie.

J'aime proposer de soigner une personne en aromathérapie en choisissant les HE par "axes de traitement". Ce que je développe dans mes formations.

En gros, pour chaque personne et chaque maladie, on va définir ce qu'il faut faire. On ne va pas choisir des huiles essentielles "contre la maladie", mais des huiles essentielles faisant les choses efficacement. Du coup, il faut trouver ce qui doit être fait/aidé dans chaque cas.

- Nous allons donc chercher ce qu'il faut faire.
- Chaque "il faut faire" correspond à un axe de traitement.
- Et pour chaque axe de traitement, on va choisir une HE (parfois deux).

#### Exemple

Lors de grippe ou d'infection orl-respiratoire, on aura principalement 3 axes de traitement :

- Axe immunostimulant

Aider le corps à se défendre et à apprendre pendant qu'il se défend/qu'on l'aide à se défendre.

- Axe antiviral systémique

Tuer des virus dans le corps entier.

- Axe mucolytique-expectorant (et antiviral ORL-respiratoire)

Il se trouve que les HE qui font ceci sont en général d'excellentes HE antivirales orl-respiratoires. C'est-à-dire qu'elles sont efficaces en tant qu'antivirales seulement dans la sphère orl-respiratoire.

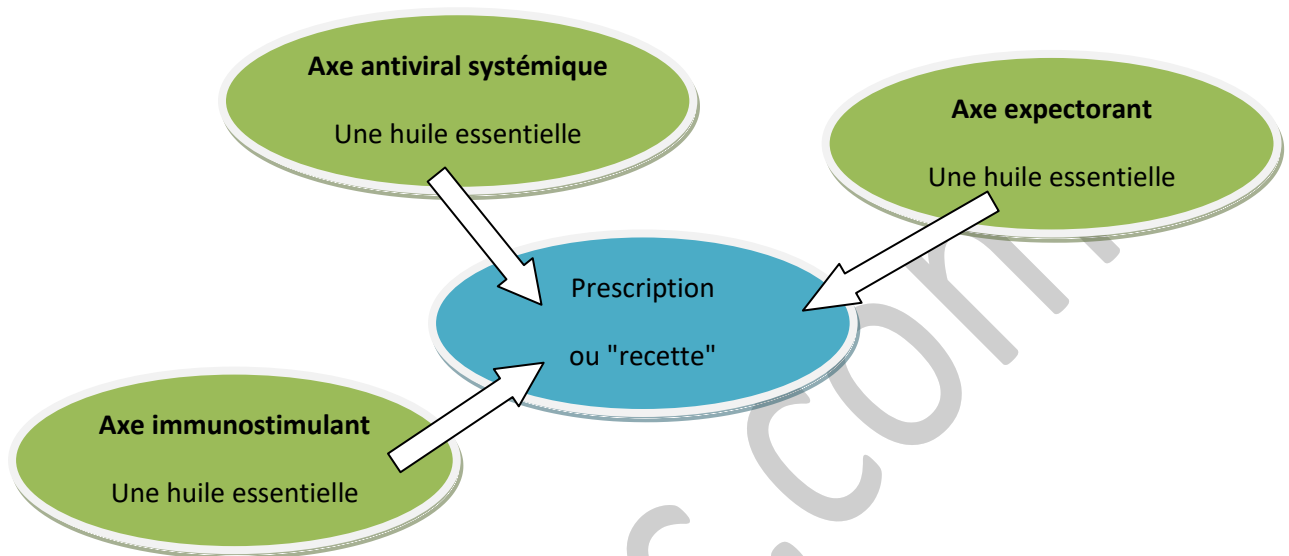
Donc lors de grippe, nous allons en général prendre une huile essentielle dans chaque axe afin de soigner avec efficacité le patient en couvrant les besoins de son corps pendant la maladie.

Vous pouvez en voir un exemple avec les vidéos et les documents que j'ai faits pour vous sur la grippe ORL-respiratoire ou sur le covid-19.

## Huiles essentielles

Qu'est-ce que c'est qu'un "doublon" ?

Marc Ivo Böhning (Aromarc)



### Doublon

Un doublon, c'est donc quoi ? C'est utiliser plusieurs huiles essentielles pour faire la même chose. C'est rarement utile.

Un doublon, ça fait coûter plus cher, ça complique la préparation, ça peut ralentir/empêcher la préparation si une des huiles essentielles est difficile à trouver, ça augmente les chances de se retrouver coincer avec une contre-indication, de faire un effet secondaire etc.

De temps en temps, cela apporte quelque chose, mais ce pas dans la majorité des cas.

Il faut aussi juste penser au fait qu'aucune huile essentielle n'est bien sûr un doublon parfait ou un remplacement parfait d'une autre. Chacune a des spécificités, des avantages, des adaptations.

### En conclusion

**Rendons notre aromathérapie simple : limitons les doublons.  
Rendons notre aromathérapie efficace : couvrons tous les axes.**

Si ce document vous aura été utile, il vous est possible de remercier. En effet, il vous est mis à disposition gratuitement après travail, expérience et recherches.

<http://www.aromarc.com/site/fr/livres/livres-aromatherapie/-14-pour-faire-un-don-ou-dire-merci/>

Version 08.12.2021