

## Lichen génital

Je voudrais avoir un conseil sur la maladie de peau que j'ai depuis 8 ans. Je souffre de lichen génital que je soigne avec de la cortisone en pommade. Je serais heureuse si vous pouviez me proposer un traitement plus naturel.

Josiane P. &ndash; Gilley (25)

Vous pouvez effectivement recourir à un traitement plus naturel pour remédier à votre maladie de peau.

L'huile essentielle de tea tree, que l'on appelle aussi le melaleuca, sera excellente dans votre cas. Vous pouvez l'utiliser en application à condition de l'associer à une huile végétale jusqu'à une concentration de 10%. C'est-à-dire, par exemple, 1 goutte de tea tree pour 9 à 10 gouttes d'huile végétale. De l'huile d'olive ou une autre huile que vous pouvez avoir sous le coude feront très bien l'affaire. Appliquez le mélange de melaleuca et d'huile au moins trois fois par jour et répétez cette action de 10 jours à un mois.

Il existe une formule encore meilleure : toujours avec du melaleuca, mais cette fois mélangé avec de l'huile rouge au millepertuis (que vous trouverez en magasins diététiques).

Il serait bon d'utiliser une autre huile, en alternance, comme la lavande vraie, ou encore le lavandin. Vous pouvez faire un mélange de deux de ces trois huiles ou des trois huiles ensemble, toujours à raison de 10% d'huile essentielle pour 90% d'huile végétale. A utiliser en applications locales.

Pour être efficace, ce traitement suppose que vous soyez très régulière dans les applications. C'est un travail de fond ! Assurez-vous également que votre alimentation soit assez riche en acides gras essentiels. Cela est très important car les acides gras essentiels, notamment ceux que l'on trouve dans la bourrache ou l'onagre, participent à la régénération de la peau. N'hésitez pas à prendre, justement, de la bourrache ou de l'onagre en complément de votre traitement.