

LES HUILES ESSENTIELLES



TKC

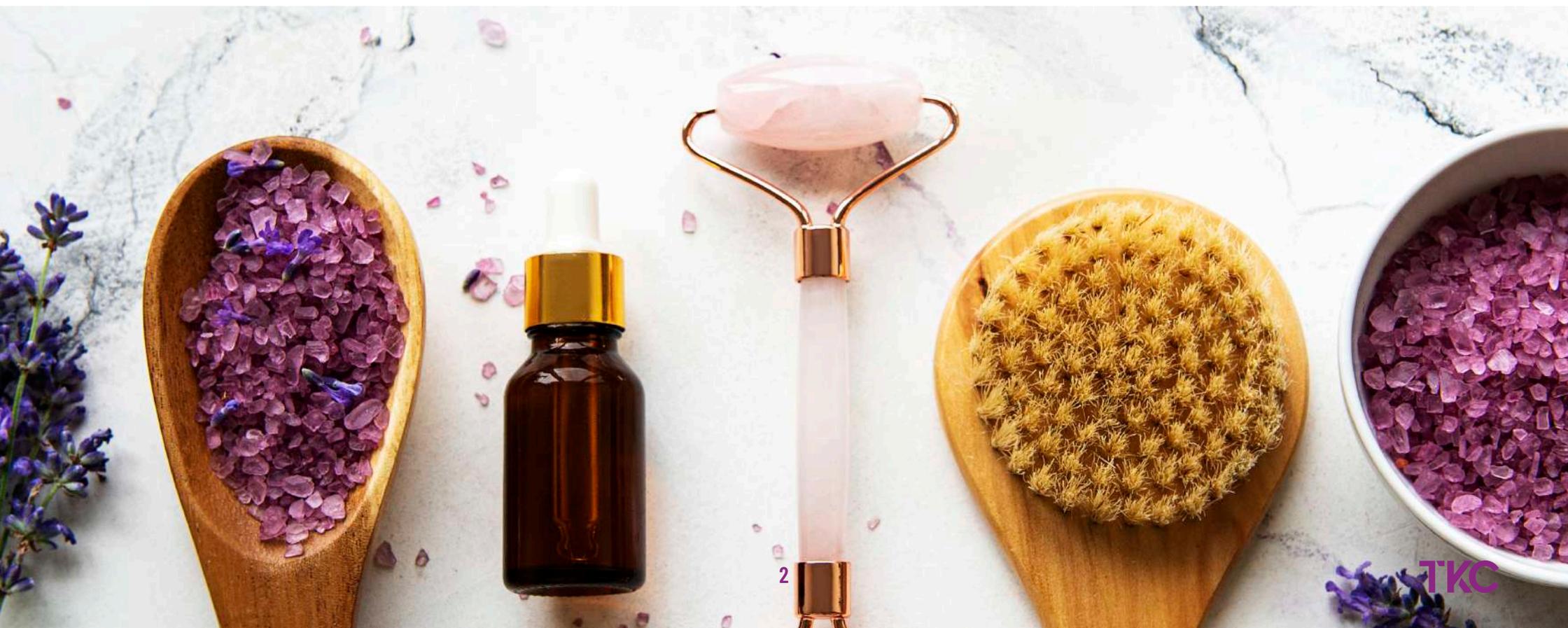
PRÉSENTATION DE CE GUIDE

En diffusion sur la peau, en massage ou en inhalation, les huiles essentielles présentent de nombreux bienfaits. Utilisées depuis plusieurs millénaires, elles constituent une forme de médecine à part entière.

L'huile essentielle est un extrait liquide et aromatique obtenu par distillation à la vapeur d'eau de différentes parties de plantes. Elle représente la quintessence de la plante sous forme de concentré, riche d'une très grande variété de substances actives.

Plus ou moins puissantes selon le type de plante, les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution.

Découvre 8 huiles essentielles indispensables à avoir chez toi ainsi que les bienfaits et l'utilisation de l'aromathérapie.



5 CONSEILS POUR BIEN LES UTILISER

Les huiles essentielles sont composées à 100% de principes actifs et leurs molécules aromatiques sont très puissantes. Il faut donc faire attention et suivre les conseils d'un spécialiste avant de les utiliser, en veillant à toujours respecter la posologie et la durée.



Lorsque tu appliques une huile essentielle, évite les muqueuses (oreilles, nez, yeux) et ne l'avale pas, sauf avec l'avis d'un professionnel de santé.

Pour les femmes enceintes ou les enfants, il est fortement recommandé de consulter un aromathérapeute avant d'utiliser des huiles essentielles.

Pense bien à te laver les mains après utilisation d'une huile.

Si tu utilises une huile dans le bain, mélange bien au préalable ton essence à une base neutre comme du savon ou du shampoing.

Si tu utilises une huile à base d'agrumes ou qui contient des furocoumarines, limite ton exposition au soleil.

QUELS MODES D'UTILISATION ?

Les modes d'utilisation des huiles essentielles sont variés. Il convient alors de trouver le meilleur moyen d'utiliser celles-ci en fonction de l'effet recherché. Cependant, une huile peut avoir plusieurs modes d'utilisation selon sa composition et ses propriétés. En plus de l'utilisation des huiles pour la santé, elles peuvent être utilisées pour parfumer ou assainir l'atmosphère d'une pièce, dans des cosmétiques, pour assaisonner les plats ou même dans la confection de produits d'entretien.



PAR VOIE ORALE

Comme évoqué, si tu utilises une huile essentielle par voie interne, il faut consulter un professionnel de santé au préalable. Si tu n'as pas de contre indication, pense à diluer 1 à 2 gouttes d'huile sur un support comme du sucre, de l'huile végétale ou encore du miel.

PAR APPLICATION CUTANÉE OU MASSAGE

Pour utiliser tes huiles sur la peau, il est conseillé de les diluer dans une huile végétale. Elles peuvent aussi être appliquées directement mais il faut faire attention. Tu peux utiliser une huile essentielle en massage sur tout ou partie de ton corps. Il faut alors diluer 30 gouttes d'huile dans 50ml d'huile végétale et effectuer des frictions sur la poitrine, la gorge, l'estomac ou encore le haut du dos.

PAR VOIE RESPIRATOIRE

L'utilisation d'une huile par voie respiratoire a une action directe sur le psychisme et permet ainsi d'obtenir un état de détente. La diffusion atmosphérique de ces huiles se fait grâce à un brumisateur ou un diffuseur dans lesquels on dépose quelques gouttes. Tu peux aussi inhaler ces huiles. Il suffit de verser 2 à 5 gouttes d'huile dans un bol d'eau chaude puis d'en respirer les vapeurs pendant une dizaine de minutes.

LA LAVANDE VRAIE

Cette huile polyvalente possède de nombreuses vertus : elle détend et apaise, soulage l'anxiété, la nervosité, l'insomnie. Elle est aussi très utile contre les problèmes de peau et en cas de digestion difficile.

Usages conseillés :

- **Détente** : Applique 2 gouttes d'huile sur ton plexus solaire et masse doucement.
- **Stress** : Dépose quelques gouttes dans le pli de ton poignet et masse le.
- **Sommeil** : Utilise une dizaine de gouttes dans ton bain, en diluant celles-ci dans une cuillerée à soupe de base neutre pour le bain ou de lait écrémé. Reste environ 20 min dans le bain avant d'aller te coucher sans te rincer.
- **Sport** : Grâce à ses propriétés décontractantes, l'huile de lavande aide à soulager les courbatures après une séance de sport ainsi que les muscles tendus du quotidien. Il te suffit de masser les endroits endoloris avec quelques gouttes.



EUCALYPTUS RADIÉ

Cette huile essentielle permet de traiter radicalement les infections des voies respiratoires et les états grippaux. Elle a des propriétés antibactériennes et antivirales et peut aussi servir de répulsif d'insectes.

En cas d'épidémie virale, l'huile essentielle d'eucalyptus est très efficace en diffusion afin de réduire les risques de contagion.

Usages conseillés :

- **Infections ORL** : Mélange 5 gouttes d'huile d'eucalyptus dans 5 gouttes d'huile végétale (macadamia, amande douce) et frictionne le haut du dos, le cou et le thorax avant d'aller te coucher.
- **Fièvre** : 3 ou 4 fois par jour, tu peux prendre un comprimé neutre, du sucre ou du miel avec 2 gouttes d'huile et laisser fondre dans ta bouche.
- **Nez bouché** : Ajoute 5 gouttes d'huile sur un mouchoir ou dans un bol d'eau frémissante et respire pendant 10min environ.
- **Otite** : Applique 2 gouttes d'huile d'eucalyptus autour des lobes d'oreilles 3 fois par jour pendant 5 jours.



TEA TREE

L'huile de tea tree est un très bon antiseptique et se révèle être très efficace comme l'huile d'eucalyptus pour lutter contre la grippe, la sinusite, la bronchite ou l'otite. Elle est aussi utilisée pour lutter contre les infections bactériennes comme les mycoses, les verrues ou les boutons.

Usages conseillés :

- **Infection ORL** : Applique 2 ou 3 gouttes d'huile sur un mouchoir et respire-le.
- **Acné, mycose, plaie, verrue** : Dépose 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur la peau infectée ou dilue les dans une cuillerée d'huile végétale si la surface atteinte est étendue.



MENTHE POIVRÉE

Cette huile a des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires. Elle est particulièrement efficace pour soulager les indigestions, les nausées, le mal des transports et contre les maux de tête.

Usages conseillés :

- **Maux de tête, migraines** : Applique une goutte sur tes tempes et tes sinus frontaux. Attention à ne pas en mettre dans tes yeux !
- **Troubles digestifs** : Applique deux gouttes d'huile sur un comprimé neutre, un morceau de sucre ou une cuillerée de miel. A prendre après le repas.
- **Nez bouché** : Ajoute 5 gouttes d'huile sur un mouchoir ou dans un bol d'eau frémissante et respire pendant 10min environ.
- **Démangeaisons** : Masse la zone irritée avec un mélange de 3 gouttes d'huile de menthe poivrée diluées dans une dizaine de gouttes d'huile végétale de millepertuis.



RAVINTSARA

L'huile essentielle de ravintsara est utilisée en cas d'infections virales (grippe, rhume) ainsi que contre l'herpès.

Usages conseillés :

- **Fatigue** : Dépose 3 gouttes d'huile sur ton sternum, le haut de ton dos, les poignets et le pli du coude. A faire 3 fois par jour pendant 10 jours.
- **Herpès labial** : Dépose 1 goutte diluée dans 1 goutte d'huiles végétales de calophylle et de millepertuis sur la lésion 5 fois par jour jusqu'à guérison.
- **Problèmes respiratoires** : Ajoute 5 gouttes d'huile dans 5 gouttes d'huile végétale de jojoba ou d'amande douce et masse ton thorax 3 fois par jour.
- **Gastro-entérite** : Sur un comprimé neutre, ajoute 1 goutte d'huile de ravintsara et une goutte d'huile essentielle d'estragon 5 à 6 fois par jour pendant 3 jours.
- **Grippe** : Ajoute une goutte d'huile de ravintsara sur un comprimé neutre 6 fois par jour le premier jour et ensuite 4 fois par jour sur une durée de 5 jours.



CITRONNELLE

En santé, l'huile essentielle de citronnelle est reconnue pour ces propriétés :
Riche en actifs anti-inflammatoire percutané puissant, répulsive des moustiques,
antifongique, déodorante et antiseptique atmosphérique, anti-bactérienne moyenne.

Usages conseillés :

- **Piqûre d'insectes** : Applique une goutte pure de d'huile de citronnelle sur la piqûre ou dilue-la dans une goutte d'huile végétale d'amande douce.
- **Transpiration excessive** : Utilise quelques gouttes en massage à la place de ton déodorant
- **Répulsif insectes** : Utilise l'huile de citronnelle en diffusion atmosphérique ou en fonction sur les membres exposés. Tu peux aussi déposer 2 gouttes de citronnelle sur le revers de ton oreiller avant d'aller dormir.



ROMARIN À CAMPHRE

Les huiles essentielles de romarin possèdent chacune des vertus spécifiques. La spécialité de celle de Romarin à Camphre, c'est le torticolis ! Très anti-inflammatoire elle représente aussi un décongestionnant efficace.

Usages conseillés :

- **Douleurs musculaires et articulaires** : Dilue quelques gouttes d'huile de romarin dans une huile végétale et masse la zone concernée.
- **Soulager les règles** : Dilue quelques gouttes de cette huile dans une huile végétale et masse le bas de ton ventre.
- **Confort de la peau** : Mélange quelques gouttes d'huile dans de l'huile végétale et applique localement le mélange et masse légèrement la zone concernée.



GÉRANIUM ROSAT

En santé, l'huile essentielle de géranium rosat possède des propriétés toniques et astringentes. Elle peut donc être utilisée comme soin anti-âge qui redonne de l'éclat à la peau terne ou principalement pour lutter contre les problèmes cutanés.

Usages conseillés :

- **Peau sèche, rides, vergetures, dermatose** : dilue quelques gouttes d'huile de géranium dans une huile végétale et applique sur la zone à traiter.
- **Fatigue** : Mélange quelques gouttes d'huile essentielle de géranium dans une huile végétale et applique localement le mélange en massage le long de ta colonne vertébrale.
- **Angoisse, concentration difficile, stress, sommeil difficile** : Dépose quelques gouttes de cette huile dans un diffuseur et laisse agir une vingtaine de minutes. tu peux le faire le soir avant de te coucher pour te détendre et favoriser ton endormissement ou bien après une journée de travail.



TKC

**training
keepcool**