

Petite trousse de base des HUILES ESSENTIELLES.

Cette petite sélection d'huiles essentielles est la base de la trousse indispensable, petit trésor (santé-beauté-bien-être).

On les utilise seules ou en accompagnement à d'autres traitements de médecine douce.

Je privilégie dans ce guide l'application cutanée des huiles essentielles.



Ce petit guide de référence m'est bien utile, pour tirer parti de toutes les vertus des huiles essentielles.

- conseils d'utilisation et quelles HE choisir
- L'efficacité des HE pour toute la famille
- Indication thérapeutique.

Vous trouverez dans mon article, le bienfait des certaines huiles essentielles que j'ai pu tester.

<http://lilouonaturel.com/recettes-de-base...s-laromatherapie/>

PREVENTION

Les huiles essentielles ne sont pas un produit anodin. Renseignez-vous avant leur utilisation.



070 245 245

information).

(En cas de problème il est indispensable de posséder cette

MA TROUSSE

LAVANDE VRAIE ou FINE *lavandula angustifolia*. **LE TOP**

Cette huile essentielle a des propriétés: calmantes – apaisantes- décontractantes (sportifs).

Sa parfaite innocuité, son excellente tolérance et son efficacité occupe un rôle primordial dans toute pharmacie.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans et femme enceinte.

- 4 gouttes sur l'oreiller favorisera un sommeil rapide et réparateur.
- 6 gouttes mélangées à une HV (huile végétale) de Millepertuis, apaiseront le coup de soleil ou les piqûres d'insectes...
- 4 gouttes sur un coton où autre support à placer dans les armoires éloigneront les mites et parfumeront les armoires.

RAVINTSARA.

C'est un anti-infectieux de type antiviral, excellent pour tous les **états grippaux**.

Bronchite, rhume, déficience immunitaire.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, à toute personne présentant des problèmes de santé chronique et femme enceinte.

- 6 gouttes mélangées à une HV d'Amande douce, en application sous la voûte plantaire ou le thorax, protégeront des agressions virales de l'hiver.
- crise grippale : quelques gouttes à répartir sur la face interne des bras, et le plexus solaire, 2/3 fois par jour pendant 2 jours.

TEA TREE (arbre à thé).

Grand anti-infectieux. Antiseptique et désinfectant. Il stimule le système immunitaire, indiqué en cas de **surinfections bactériennes**. Infections buccales : aphte – abcès – gingivite.

Infections cutanées : acné – herpès.

- 1 goutte sur un bouton (acné ou herpès) donnera un résultat rapide.

Déconseillé aux enfants de moins de 8 ans et femme enceinte.

MENTHE POIVREE *mentha x piperita*, **(indispensable).**

Elle a des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires. Elle apaise : névralgie – sciatique – asthénie physique et mentale – nausée – vomissement – indigestion – flatulence – céphalée – vertige – choc – traumatisme.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

- 1 goutte sur les tempes (éviter les yeux) soulagera le mal de tête.
- 3 / 4 gouttes diluée dans HV (amande douce) en application pour les douleurs de toute origine.

HELICHRYSSE ITALIENNE *helichrysum italicum*. **(précieuse)**

Pour les hématomes ou contusion (coups, bleus)

Plus connue sous le nom d'immortelle. C'est une huile précieuse, rare, exceptionnelle.

L'essayer c'est l'adopter, son efficacité est rapide et surprenante. C'est le produit indispensable dans la trousse familiale, d'une efficacité remarquable.

Hématome – œdème – varicosité – couperose -

- 2 à 8 gouttes mélangées à HV en massage sur la zone à traiter. En massage pénétrant et répété suivant les besoins.

GIROFLE *eugenia caryophyllus*.

Antiseptique et analgésique. Très apprécié dans la trousse en attendant le rendez-vous chez le dentiste. Des douleurs dentaires qui peuvent devenir très rapidement invivables et paralysantes.

Déconseillé aux enfants en bas âge

- 2 à 3 gouttes sur un coton tige en application directement sur la zone infectée. Atténue et engourdit la douleur.

GERANIUM *pelargonium graveolens* ou *odorantissimum*.

Délicieuse odeur envoûtante utilisée en parfumerie, mais qui possède de nombreux atouts utiles aux « petits bobos » du quotidien.

Antalgique – hémostatique – antiseptique – antifongique.

Utilisée pour des plaies, ecchymoses, favorise la cicatrisation en désinfectant la zone irritée. Pour des irritations de la peau, mycose, démangeaisons.

- 2 à 3 gouttes mélangées à HV en application sur la zone à traiter, sauf sur plaie.

- vaporiser **hydrolat de géranium** sur zone à désinfecter ou zone irritée.

*Il est essentiel de respecter le dosage suivant 1 goutte HE (huile essentielle) pour 9 gouttes HV (huile végétale).

PREVENTION

Certaines huiles peuvent être appliquées directement sur la peau mais d'autres sont dermo-caustiques ou nécessitent d'être diluées dans une huile végétale neutre.

Les huiles essentielles contiennent des principes actifs puissants. Il est conseillé de les utiliser après avis d'expert en la matière.



Pas de panique !!!! Je sais que l'on vous parle de certaines huiles essentielles considérées : perturbateurs endocriniens ? Mais certainement pas comme les ingrédients cosmétiques qui font polémiques dans la une des journaux.

On considère perturbateur endocrinien toute substance chimique d'origine artificielle ou naturelle étrangère à l'organisme. Mais vous vous rendez sans doute compte de tout ce qu'on inhale à longueur de journée ? (Plastique – colle – ingrédients cosmétiques – peinture – certains médicaments, etc...)

On pense beaucoup moins aux huiles essentielles qui sont susceptibles d'être assimilées à des perturbateurs endocriniens (molécules). Aucune étude n'est à ce jour faite, mais l'on sait que ces molécules imitent des hormones par leur structure chimique.

Tout ceci pour vous dire qu'à faible dosage, et si vous ne souffrez pas de maladie hormono/dépendante ou que vous êtes enceinte **il n'y a aucun risque** pas plus que ce que vous inhalez tous les jours sans vous en rendre compte .

Il faut pour toute chose utiliser les produits avec modération, en respectant le dosage, et tout en demandant l'avis d'une personne compétente en la matière : un aromathérapeute, le pharmacien en l'occurrence.

Vivre au plus près de la nature est une expérience qui réveille tous nos sens.

