

Secrets

Huiles Essentielles

Paulette Pielquin

Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles
Essentielles Enfin Révélés...





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

A Lire : TRES IMPORTANT

Cet E-book ne peut être utilisé que pour un usage privé uniquement.

Vous n'avez pas le droit de l'offrir ni de le revendre sans accord de l'auteur.

Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même Code.

L'auteur s'est efforcé d'être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut en aucun cas garantir ou représenter le contenu de cet ouvrage.

Les Informations contenues dans cet E-book ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Ne négligez jamais le fait que toute maladie ou blessure requière l'intervention d'un docteur en médecine ou d'un praticien en médecine alternative.

L'auteur ne peut être tenu pour responsable des dommages de toute nature, tant matériels qu'immatériels ou corporels, qui pourraient résulter de la mauvaise utilisation des conseils et astuces préconisés

www.action-web-marketing.com



Table des matières

AVERTISSEMENT	6
1. Aromathérapie.....	7
1.1. Qu'est-ce que l'Aromathérapie ?	7
1.2. Comment extrait-on les Huiles Essentielles ?	13
La Distillation.....	14
L'extraction.....	14
1.3. Le Mode d'utilisation des Huiles Essentielles.....	16
1.4. Les huiles végétales de support	22
1.5. Les Précautions d'emploi des Huiles Essentielles.....	37
1.6. Quelques Huiles Essentielles à avoir sous la main.....	42
1.6.1. L'Huile Essentielle d'Ail (ALLIUM SATIVUM)	44
1.6.2. L'huile essentielle d'Angélique (ANGELICA ARCHANGELICA)	46
1.6.3. L'huile essentielle d'Arbre à Thé (MELALEUCA ALTERNIFOLIA) Appelée aussi : Tea-Tree	49
1.6.4. L'huile Essentielle de Basilic (OCIMUM BASILICUM)....	52
1.6.5. L'huile essentielle de Benjoin (STYRAX BENZOIN).....	54
1.6.6. L'Huile Essentielle de Bergamote (CITRUS BERGAMIA)	56





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés....

1.6.7. L'Huile Essentielle de Cannelle (CINNAMONUM ZEYLANICUM).....	58
1.6.8. L'Huile Essentielle de Cèdre (CEDRUS ATLANTICA).....	60
1.6.9. L'Huile Essentielle de Citron (CITRUS LIMONUM)	61
1.6.10. L'Huile Essentielle d'Eucalyptus Globulus.....	64
1.6.11. L'Huile Essentielle d'Eucalyptus Radiata	65
1.6.12. L'Huile Essentielle de Géranium Rosat (PELARGONIUM ASPERUM).....	66
1.6.13. L'Huile Essentielle de Gingembre (ZINGIBER OFFICINALIS)	68
1.6.14. L'Huile Essentielle de Girofle (SYZYGIUM AROMATICUM)	70
1.6.15. L'Huile Essentielle de Jasmin (JASMIMUM GRANDIFLORUM)	72
1.6.16. L'Huile Essentielle de Lavande Aspic (LAVENDULA LATIFOLIA SPICA)	74
1.6.17. L'Huile Essentielle de Mandarine (CITRUS RETICULATA).....	78
1.6.18. L'Huile Essentielle de Menthe Poivrée (MENTHA PIPERATA).....	79
1.6.19. L'Huile Essentielle de Pamplemousse (CITRUS PARADISII).....	82





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

1.6.20 L'Huile Essentielle de Patchouli (POGOSTEMON CABLIN).....	84
1.6.21. L'Huile Essentielle de Pin Sylvestre (PINUS SYLVESTRIS).	85
1.6.22. L'Huile Essentielle (de Bois) de Santal (SANTALUM ALBUM ou SANTAL BLANC)	88
1.6.23. L'Huile Essentielle de Thym (THYMUS VULGARIS A LYNALOL ou LINALOLIFERUM)	90
1.6.24. L'Huile Essentielle d'Ylang-Ylang (CANANGA ODORATA).....	92
1.7. Conseils d'achat de vos Huiles Essentielles.	94
1.8. Les Huiles Essentielles et les chakras.	97
1.9. Fabriquez vos produits de soin naturels.....	99
1.9.1. Les supports.	100
1.9.2. Des doses à respecter.	102
1.9.3. Matériel nécessaire et précautions.	103
1.9.4. Préparations Bien-Etre	104
1.9.5. Dans la Cuisine et dans la Maison.	114
1.10 En conclusion	121
Bibliographie	122



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

AVERTISSEMENT

Ce document donne des généralités sur les huiles essentielles, les eaux florales et les huiles végétales qui peuvent être utilisées en soin de la peau.

Les informations que je vous communique ici ont été rédigées avec le plus grand soin à partir des données disponibles que j'ai pu trouver. Ce livre ne peut en aucun cas remplacer l'avis de votre médecin ! Les huiles essentielles possèdent certes des propriétés thérapeutiques, mais il est tout à fait déconseillé de les utiliser sans avoir pris un avis médical éclairé et ce, quel que soit votre problème de santé. Ma responsabilité ne saurait être engagée en cas de détournement ou de mauvais usage des produits présentés ci-dessous.

En particulier, je souhaite attirer votre attention sur le fait que les **huiles essentielles sont des produits concentrés qui doivent être employés avec certaines précautions.**

Je vous remercie de bien vouloir vous reporter directement aux précautions d'emploi présentées dans ce ebook. Enfin, les eaux florales et les huiles végétales décrites ici sont uniquement destinées à être appliquées localement sur la peau. Leur consommation dans l'alimentation est à étudier au cas par cas avec votre naturopathe.

Je vous souhaite la bienvenue dans un monde tout à la fois sacré et mystérieux qu'est le monde des huiles essentielles. De nombreuses civilisations avant nous les ont utilisées et nous ont livré leurs secrets les plus cachés. L'aromathérapie, c'est aussi le plaisir d'expérimenter les utilisations diverses que vous pourrez leur apporter et vous découvrirez leurs bienfaits et le bien-être que ces huiles à la fois mystérieuses et fascinantes pourront vous apporter.

Je vous souhaite que vos premières expériences avec les huiles essentielles soient agréables et porteuses de bien-être et d'harmonie.

Paulette Pielquin





1. Aromathérapie

1.1. Qu'est-ce que l'Aromathérapie ?

L'histoire de l'aromathérapie remonte aux civilisations les plus anciennes. Que ce soit en Egypte ou en Inde, l'art d'utiliser les huiles essentielles faisait partie de rituel et n'était pas vraiment une question de parfums. L'aromathérapie, tout comme beaucoup d'autres branches de la médecine naturelle (naturopathie, homéopathie, acupuncture, réflexologie, ...), considère l'homme comme un tout, on parle alors de médecine holistique. Ainsi, le but de cette médecine naturelle qu'est l'aromathérapie est de chercher, d'après les symptômes de la maladie, la cause de ces symptômes. Elle ne se contente pas de soigner les effets, elle va rechercher la cause profonde de ce mal-être. Ainsi, elle va prendre le temps de connaître le profil du malade sous toutes les coutures afin de trouver la thérapie spécifique qui correspondra exactement à son malade, prenant ainsi en compte que chaque individu est différent et que chacun réagit différemment à une cause déterminée.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Vous constaterez que l'aromathérapie est utilisée depuis la nuit des temps. En effet, les scientifiques ont pu prouver que nos ancêtres d'il y a 5000 ans, se servaient déjà des bienfaits des huiles essentielles, tout comme nous pour fabriquer des huiles aromatiques, des crèmes pour se soigner, tant au niveau du corps physique que pour leur permettre de prendre soin de leur âme.

Tout comme dans la civilisation Egyptienne, la croyance était que ces huiles étaient bénéfiques pour vénérer les dieux, et en contrepartie, ils pensaient que les dieux pouvaient s'exprimer grâce aux parfums que les hommes offraient aux dieux qu'ils vénéraient. Les parfums des huiles essentielles étaient également utilisés afin de permettre aux morts d'entrer dans cet autre monde, d'y être accueillis car ils pensaient qu'il était important d'avoir une odeur agréable pour pouvoir pénétrer au royaume des morts. On a donc la preuve irréfutable que les Egyptiens de l'antiquité utilisaient parfaitement les huiles essentielles, tout autant que la phytothérapie (se soigner par les plantes). Ils considéraient toutes ces substances comme des cadeaux et dieux et s'en servaient dans leur vie de tous les jours. Ils s'en servaient également dans la cuisine afin de conserver les aliments. Les prêtres préparaient des décoctions à base d'huiles essentielles afin d'élever les esprits, de se rapprocher des dieux, pour aider à la méditation (tout comme nous le faisons encore de nos jours).

En Inde, ils utilisaient déjà les huiles essentielles depuis plus de 1600 ans avant Jésus-Christ. Cela a été prouvé grâce à leurs livres sacrés qui se réfèrent donc à l'utilisation de ces huiles. Les Hindous, eux aussi connaissaient tant l'aromathérapie que le pouvoir des plantes. Ils s'en servaient tant en médecine pour soigner leur corps mais aussi simplement pour leur bien-être en utilisant les HE lors de massages.

Partons maintenant en Chine, où là aussi, il a été prouvé que la civilisation chinoise utilisait les huiles essentielles et la phytothérapie depuis plus de 2500 ans avant Jésus-Christ. Les Chinois, comme à peu près tout dans leur vie, avaient classés les plantes et les huiles suivent le principe Yin (féminin) ou Yang (masculin). Ainsi ils utilisaient la nature en suivant ces deux grands principes de l'Univers afin





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

de les rééquilibrer. Il considère également que les HE ont une certaine influence sur les chakras et les corps énergétiques et donc, leur croyance est que les chakras sont chacun influencés par des HE bien spécifiques.

Tout comme les Egyptiens, les Grecs de l'antiquité utilisaient eux aussi les HE et principalement pour soigner les maladies psychologiques. Ils utilisaient les HE et la phytothérapie de manière à calmer, relaxer ou au contraire tonifier et stimuler. Ils avaient remarqué les effets que pouvaient avoir les plantes sur l'humeur.

Hippocrate lui-même, père de la médecine (d'où le serment d'Hippocrate prononcé par les médecins) recommandait l'utilisation des plantes et des aromates, en bain ou en massage, afin de s'assurer une bonne santé. Lui aussi regardait l'homme dans son entièreté et prônait l'équilibre entre l'esprit, le corps et l'âme. Ainsi, tout comme les Chinois, il considérait qu'il fallait non seulement traiter les symptômes de la maladie mais aussi la cause. N'oublions pas les Romains qui se sont également intéressés à connaître les plantes et leur pouvoir.

Ce sont les croisades et les invasions musulmanes qui ont amené en Europe, les principes de distillation et d'extraction des huiles essentielles. Ainsi, depuis le 13^{ème} siècle, l'Europe a commencé à extraire ces précieuses matières, mais ce n'est qu'au 16^{ème} siècle que cette production connut un véritable essor.

L'aromathérapie que nous connaissons doit son nom à un chimiste français René Gattefosse, et date de 1930 seulement.

Les huiles essentielles sont extraites des plantes en utilisant différents procédés : distillation à la vapeur d'eau, par pression à froid, par solvant à l'alcool, soit en utilisant deux méthodes en même temps. Les HE que l'on obtient ainsi sont pures et excessivement puissantes. Elles portent finalement mal leur nom car ces extraits ne sont pas forcément huileux. Je n'entrerai pas ici dans le détail des principales molécules qui composent les huiles essentielles, il faudrait écrire un livre entier rien que pour vous les détailler correctement. Rappelez-vous simplement que ce n'est pas parce que ce sont des substances naturelles qu'elles sont inoffensives !





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Il est certain que notre premier pas se dirigera vers l'HE qui nous plaira le mieux au niveau de notre sens olfactif. En effet, l'une de leurs principales propriétés est de plaire à notre nez. Cela mis à part, vous constaterez qu'elles vous apporteront beaucoup de bien-être et leurs principales propriétés sont d'être anti-infectieuses, antibactériennes, antivirales et antifongiques. Mais en plus de ces propriétés, elles possèdent chacune des actions qui leur sont propres et qui vous aideront à vous soigner, à vous protéger, à renforcer votre organisme, à vous calmer, à vous tonifier, enfin à vous guérir.

L'avantage de l'utilisation des HE, est qu'elles ont un effet positif tant au niveau physique que psychologiques. De plus, vous pourrez utiliser ces HE de différentes manières et les adapter à vos envies ou vos besoins. Certaines HE peuvent être absorbées oralement mais attention, il faut être très prudent et surtout, n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel, tel un naturopathe par exemple car certaines HE sont réellement très dangereuses. Vous pourrez choisir de les utiliser dans un brûle-parfums pour répandre une odeur agréable dans votre maison, faire des inhalations (principalement en cas de sinusites ou autre inflammation respiratoire). Idéales dans un bon bain chaud, non seulement vous leur permettrez d'entrer en contact avec votre peau et donc, par capillarité, les HE entreront en douceur dans votre organisme afin de lui apporter davantage de bien-être mais vous pourrez aussi en ressentir les bienfaits au niveau olfactif. Bonheur suprême, ne vous privez jamais d'un excellent massage aux huiles essentielles (toujours ajoutées à une huile de base). Les HE ont une action non négligeable sur la santé de votre corps mais également sur votre santé psychique.

Vous me direz que, pour certaines plantes en tout cas, vous les consommez régulièrement. C'est très bien, surtout continuez, cependant, j'attire votre attention sur le fait que l'HE est un véritable concentré de principes actifs. Pour avaler l'équivalent d'une seule goutte d'HE, il vous faudrait avaler plusieurs dizaines voire même centaines de la plante d'origine. Précisons également que les huiles essentielles sont tirées de différentes parties de la même plante et ont parfois



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

des actions totalement différentes. Les HE ont pour origine aussi bien les racines, que le tronc (pour la cannelle par exemple), que les feuilles, les fleurs, les fruits ou encore la résine (pour le benjoin par exemple).

Certaines huiles essentielles sont utilisées comme antiobotique, l'avantage est qu'elles ne détruisent pas la flore intestinale qui nous est si précieuse, contrairement aux antibiotiques allopathiques.

Avez-vous déjà essayé de comprendre le mot «maladie» ? C'est tout simple, il suffit juste d'y penser : mal a dit, le mal vous dit quelque chose. La plupart du temps hélas, dans notre société où il nous faut toujours et encore courir, nous n'essayons pas de comprendre ce que notre corps, ce que le «mal» a à nous dire et nous soignons les effets plutôt que la cause.

La maladie, c'est notre corps qui s'exprime et qui vous fait savoir qu'il y a un dysfonctionnement, un encrassement, quelque part.

Dès lors, notre corps offre moins de protection contre les microbes et autres agresseurs pour pénétrer donc plus facilement dans notre organisme et empirent encore les choses.

Le corps a alors beaucoup de difficultés à se défendre contre l'envahisseur. Notre corps possède différents circuits pour éliminer ces hôtes indésirables. Et chaque HE agit sur un circuit particulier, d'une manière particulière qui lui est propre. Certaines d'entre elles suivant le circuit utilisé pour être éliminé auront un effet drainant sur ces circuits. Il est d'ailleurs conseillé de boire énormément lorsque vous vous soignez grâce à l'aromathérapie.

Comme vous avez pu le constater, les HE peuvent vous répondre à peu près à toutes les causes de mal-être. Je vous livre ici les grandes propriétés qui s'en dégagent :





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

➔ Les Huiles Essentielles sont **anti-inflammatoires** : ainsi, grâce à certaines d'entre elles, vous allez pouvoir soigner toutes les inflammations possibles et les rhumatismes. A avoir donc toujours sous la main : **copaïba, eucalyptus citronné, citronnelle, genévrier commun, lavande aspic.**

➔ Les Huiles Essentielles sont **antiseptiques** et **antibiotiques** : à l'heure où notre organisme se barricade littéralement contre les antibiotiques (savez-vous que les antibiotiques sont fabriqués à partir de microbes ?), les HE offrent une alternative plus qu'intéressante. Certaines HE ont un pouvoir supérieur aux antibiotiques pharmaceutiques. L'avantage des HE est qu'une seule d'entre elle possède énormément de molécules et donc, pour leur faire face, le microbe lui, devrait produire une enzyme capable de faire face à toutes ces molécules. A avoir donc sous la main : **arbre à thé, pépins de pamplemousse, niaouli, sarriette, thym, citron.**

➔ Les Huiles Essentielles sont **tonifiantes** : certaines HE vous apporteront bien-être et vitalité. N'hésitez pas à les utiliser de toutes les façons possibles pour retrouver votre harmonie intérieure. Les HE toniques et stimulantes sont à préférer au café. N'hésitez donc pas à choisir dans les HE suivantes pour vous stimuler : **bois de santal, l'anis vert, sarriette, romarin, gingembre, cannelle.**

➔ Les Huiles Essentielles qui **favorisent la cicatrisation** : elles sont une bénédiction pour vous aider lors des premiers soins et pour aider lors de coupures, de boutons, de plaies ou de morsures. Elles sont aussi efficaces pour les brûlures légères, certaines sont également efficaces en cas d'hémorragie (la Ciste par exemple). A avoir donc toujours sous la main : **eucalyptus, Cyste, géranium rosat, lavande, romarin.**

➔ Les Huiles Essentielles qui sont **calmantes** : ce sont celles qui vous permettront de retrouver le calme après une journée de stress. Vous êtes stressé, insomniaque, énervé, nerveux, utilisez-les comme vous le préfé-



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

rez en massage, en les diffusant dans l'atmosphère grâce à un brûle-parfum ou un diffuseur électrique ou encore en usage interne. N'oubliez pas la prudence !! A avoir donc sous la main : **Camomille, mandarine, fleurs d'Oranger, Lavande**



Les Huiles Essentielles sont **analgésiques et antalgiques** : si vous êtes migraineux, les HE vont vous aider à éliminer vos migraines. Vous trouverez nombre d'HE qui pourront vous aider, à vous de trouver celle qui vous convient le mieux. A avoir toujours sous la main : **Pin, clou de girofle, Camomille, romarin, Lavande, Tea Tree, Menthe.**

L'avantage de l'utilisation des HE est qu'elles agissent sur différents niveaux de notre organisme, tant au niveau physique que psychologique. Et cela, sans effets secondaires (à condition de les utiliser dans les règles bien entendu). Elles vous proposent une action positive complète sur tout votre organisme, interviennent au niveau des chakras et rétablissent un équilibre psychique. Cependant, ne vous y trompez pas, elles auront une action bien spécifique sur chacun de vos organes, sur chacune des fonctions de votre corps, sur chacun de vos systèmes de fonctionnement (respiratoire, digestif, ...). Certains d'entre nous pensent qu'elles agissent avec lenteur et sont de moindre efficacité que les médicaments de l'allopathie, n'en soyez pas si sûrs, vous pourriez être étonné par la rapidité d'action et l'étendue de votre bien-être.

1.2. Comment extrait-on les Huiles Essentielles ?

En Chine et en Inde, le procédé de distillation était connu depuis longtemps.

Elle est arrivée dans nos contrées en passant par les pays asiatiques, ensuite par la Grèce où elle était utilisée couramment. De nos jours, on essaie au maximum d'utiliser les plantes locales pour en tirer les huiles essentielles. Et grâce au retour en force de la culture biologique, la qualité des HE est encore meilleure.





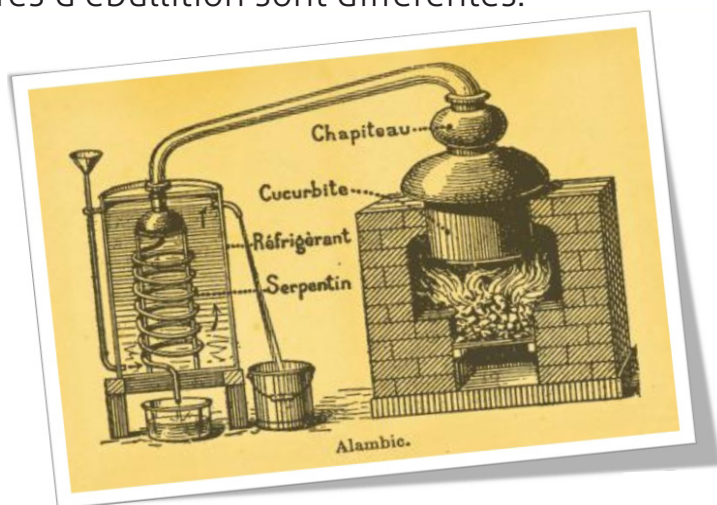
Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

On peut extraire l'huile essentielle de différentes manières. Voyons cela en détail.

La Distillation

La définition de la distillation est : un procédé de séparation de mélange de substances liquides dont les températures d'ébullition sont différentes.

Sous l'effet de la chaleur, les substances se vaporisent successivement, et la vapeur obtenue est alors condensée pour donner le distillat. Ainsi, en faisant chauffer les parties de la plante choisie, la vapeur créée libère les huiles essentielles. La densité des HE étant différente de celle de l'eau, celles-ci sont récupérées dans ce que l'on appelle un « essencier ». Une partie infime des HE reste dans l'eau, c'est ce que l'on appelle l'eau florale ou hydrolat.



La durée de distillation varie d'une plante à l'autre. Ainsi, pour certaines plantes, quelques minutes suffiront alors que pour d'autres il faudra près d'une centaine d'heures.

L'extraction

De nos jours, l'extraction des HE se fait principalement grâce à des solvants chimiques, en particulier l'hexane. Dans le passé, on a beaucoup utilisé le benzène mais celui-ci est maintenant interdit car trop toxique. Dans les temps encore plus anciens, le solvant utilisé était la graisse animale, mais vu son coût élevé, on ne s'en sert plus de nos jours. Juste à titre informatif, ce procédé à base de graisse animale, s'appelle l'enfleurage.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

La pression à froid

Ce procédé d'extraction des HE est réservé aux zestes tels que citron, orange, mandarine ou pamplemousse. De nos jours, on utilise un procédé utilisant des éponges naturelles. Les zestes sont pressés à froid et l'HE (qui n'en est en fait pas vraiment une) est récupérée par les éponges. Il suffit alors de presser les éponges pour récupérer l'HE en la séparant de l'eau qui lui est restée attachée et en la filtrant.

Vous l'avez sans doute déjà remarqué, lorsque vous pressez le zeste d'un citron ou d'une orange, il en sort une substance qui a tendance à piquer les yeux, il s'agit de son huile essentielle.

Le prix des HE peut parfois sembler très élevé mais plusieurs facteurs entrent en ligne de compte. Ainsi il faut tenir compte du lieu de culture de la plante, de la quantité de plantes disponible (vous savez que le prix s'établit selon la loi de l'offre et de la demande), du rapport entre la quantité de plantes et de la quantité d'HE extraite, du temps qu'il faut pour l'extraction des HE, du fait qu'elles soient bio ou pas, de bonne qualité ou pas, ...

Voici quelques exemples assez impressionnants :

100 kg d'eucalyptus pour produire 3 kg d'HE

100 kg de lavande pour produire 2,9 kg d'HE

100 kg de sauge pour produire environ 1,8 kg d'HE

100 kg de roses pour produire 500gr d'HE (ou une trentaine de roses pour obtenir une goutte d'HE !!)

100 kg de thym pour produire 200 gr d'HE

100 kg d'ylang-ylang pour produire 100 gr d'HE

100 kg de fleurs d'oranger pour produire 100 gr d'HE





1.3. Le Mode d'utilisation des Huiles Essentielles.

Il est utile ici de préciser quelques petites notions qui ont leur importance. J'insisterai encore sur le fait que, même si les HE sont des substances naturelles, elles n'en sont pas moins dangereuses pour autant. N'hésitez donc jamais à aller voir un aromathérapeute et surtout ne dépassez jamais les doses prescrites.

Les huiles essentielles sont composées d'une multitude de substances diverses et variées. Il est cependant important que vous le sachiez, certaines HE contiennent parfois jusqu'à plus de 200 substances différentes (par exemple des alcools, des aldéhydes, des cétones, des éthers, des esters, des phénols, des terpènes, ...), vous voyez que nos microbes et virus ont du souci à se faire. Et c'est d'ailleurs grâce à ce panel de substances diverses que les huiles essentielles sont de redoutables antibiotiques, les microbes ne sont plus à la hauteur.

Les HE sont en effet exactement l'inverse de nos médicaments habituels qui ne comportent qu'un seul principe actif. En effet, nos médicaments classiques ne possèdent qu'un seul principe actif (une seule molécule) et donc sont axés sur une seule cible, ne prenant pas la peine de regarder les dégâts causés ailleurs (ce que l'on appelle les effets secondaires). A l'inverse, les HE contiennent de nombreuses propriétés qui permettent d'entrer en contact avec notre système tout entier et toujours dans le but de lui apporter bien-être et équilibre. Autre différence, contrairement aux médicaments, les HE ne restent pas dans l'organisme, elles sont éliminées par l'urine, les selles, la sueur et l'expiration.

Quelle que soit la façon de les utiliser, elles pénètrent dans notre organisme grâce à notre circulation sanguine. Cela leur permet d'atteindre chaque organe, chaque système, et bien entendu la région malade. Leur seul but est de nous soigner, d'apporter de l'harmonie à l'ensemble de notre corps, tant au point de vue physique que psychique.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Pour permettre aux HE de rétablir l'équilibre dans notre corps, plusieurs voies différentes vous sont offertes. La peau bien entendu possède un système qui permet aux HE de pénétrer très facilement dans notre corps. Ne vous privez donc pas de bains ou de massages bienfaiteurs. Nous allons voir cela en détail.

Tout comme en allopathie, on ne soigne pas une brûlure de la même façon qu'une bronchite ou des verrues. Il faudra non seulement choisir l'HE ad hoc mais également l'utiliser de la bonne façon et en bonne quantité. Vous pourrez ainsi utiliser les huiles essentielles en usage interne, usage externe ou en inhalation, mais toujours avec beaucoup de précautions.

Inhalation : en choisissant cette méthode, les HE pénètrent votre corps de façon légère afin d'agir là où vous en avez besoin.

Si vraiment vous vous sentez très mal et que vous avez besoin d'un revigorant ou au contraire d'être calmé, apaisé, vous pouvez respirer quelques instants votre HE directement au flacon. Pour passer d'agréables nuits, n'hésitez pas à verser quelques gouttes sur un mouchoir sous votre oreiller. Pour parfumer votre voiture, vous pouvez verser quelques gouttes sur les tapis de sol (lorsque vous mettez le chauffage, l'odeur se dégagera dans la voiture), quelques gouttes sur un coton dans votre placard (et même votre placard à chaussures) embaumeront son contenu, de même quelques gouttes sur un mouchoir dans votre sac lui donneront une odeur agréable.

En ce qui me concerne, j'utilise également un brûle-parfums. Vous en trouverez de très jolis pour trois francs six sous dans des solderies ou magasins de décoration. Dans la petite coupelle, vous versez un peu d'eau (pour que le parfum des HE se répande plus rapidement, vous pouvez verser directement de l'eau chaude), et quelques gouttes d'HE. Si vous voulez parfumer votre maison juste pour le plaisir, laissez-vous guider par votre instinct pour la ou les choisir. Vous pouvez mélanger quelques huiles selon vos envies du moment, inconsciemment, vous irez choisir les huiles essentielles dont vous avez besoin. Personnellement je





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

n'en mets jamais plus de trois, sinon, les odeurs différentes sont trop nombreuses et ça risque de ne pas toujours avoir le résultat escompté. L'inconvénient du brûle-parfums est de chauffer les HE et cela diminue quelque peu leur action, cependant je trouve que c'est la manière la plus naturelle. Il existe des diffuseurs électriques qui parfumeront votre maison sans chauffer les HE mais personnellement, cela ne m'attire pas vraiment.

Inhalation à la vapeur : Lorsque vous êtes encombré au niveau des voies respiratoires, vous pouvez également verser quelques gouttes d'HE adéquate (de l'HE d'eucalyptus par exemple) dans un bol d'eau très chaude. Prenez soin de protéger vos yeux, recouvrez votre tête d'une serviette éponge chaude et profitez des bienfaits de votre HE. Vous pouvez également utiliser cette méthode pour votre bien-être tout simplement, juste pour être bien, ou pour nettoyer votre peau en profondeur (la vapeur d'eau dilate les pores, profitez-en donc pour ajouter quelques HE proposant des qualités nécessaires pour nettoyer votre peau comme l'arbre à thé par exemple), si vous avez des problèmes d'acné par exemple, c'est une solution idéale pour préparer votre peau à d'autres soins. N'hésitez pas à vous faire plaisir, profitez-en.



Massage : Un pur bonheur, tout simplement. Attention cependant, n'utilisez jamais les huiles essentielles pures en massage.

Les bienfaits des HE vont, non seulement, prendre le chemin de votre peau mais vont également s'exprimer grâce à votre nez. Vous bénéficiez ainsi d'une relaxation totale ou au contraire, suivant l'HE utilisée, d'un très bon coup de fouet.

Grâce à l'absorption totale des HE par votre corps, celles-ci agissent immédiatement et durablement pour vous soigner.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Dans quelques cas, il est possible de soigner des crises aiguës en appliquant une ou deux gouttes d'HE sur des points bien précis d'acupuncture. Mais pour cela, je vous conseille de vous adresser à un naturopathe, un aromathérapeute ou un acupuncteur. Pour préparer vos huiles de massage, choisissez votre huile de base (amande douce, macadamia, pépins de raisin, ...) et ajoutez-y votre HE ou vos HE en suivant les indications suivantes : 10% HE, 5% d'huile de germes de blé (la vitamine E qu'elle contient permettra de conserver votre huile de massage plus longtemps car elle est anti-oxydante) et 85 % d'huile végétale ou, si vous préférez une huile moins odorante, 5% HE, 5 % huile de germes de blé et 90% d'huile végétale.

Choisissez vos huiles essentielles en fonction des résultats souhaités. Par exemple, un mélange romarin-citron revigore le corps et l'esprit. Une huile de massage à la bergamote requinquera votre moral. Un mélange arbre à thé et lavande sera excellent pour votre cuir chevelu. Il est bien entendu important que le parfum soit agréable et pas trop fort afin de n'incommoder ni vous, ni votre entourage.

Compresses : elles sont faciles d'utilisation tant pour les enfants que pour les adultes. Vous avez un souci bien localisé, c'est la solution idéale. Suivant l'HE que vous choisirez, son action sera immédiate, diluez quelques gouttes dans un peu d'alcool ou même dans de l'huile de base (huile d'amande douce, de germe de blé, ...) si vous avez la peau très fragile. Trempez votre compresse (vous pouvez choisir une compresse démaquillante par exemple, elles sont très douces pour la peau) et posez-la sur la surface à soigner. Vous pouvez, si vous le désirez, la laisser agir durant la nuit par exemple en la faisant tenir avec une petite bande de gaze ou, juste laisser agir quelques minutes selon le soin à apporter. Recommencez aussi souvent que nécessaire. Par exemple, reprenons l'exemple de l'acné, vous pouvez tout à fait appliquer quelques compresses sur votre front après une inhalation bienfaisante, le soir par exemple. Faites-les tenir grâce à une bande vello ou une bande de gaze. Il ne vous reste plus qu'à passer une excellente nuit. Vous pouvez faire pareil avec les verrues.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Cataplasme : pour une entorse, une foulure ou simplement pour relaxer vos muscles, préparez-vous un cataplasme. Vous trouverez de l'argile en pharmacie ou en boutique bio. Alliées à l'argile, les huiles essentielles pénétreront encore mieux votre peau. L'argile, tout comme les HE, est un matériau vivant vibrant avec le corps humain. Appliquez votre cataplasme sur la zone à traiter et faites le tenir avec une bande vello. Faites-le de préférence le soir, vous pourrez ainsi garder votre cataplasme toute la nuit. Vous pourriez avoir l'impression que votre cataplasme aspire littéralement la douleur, les énergies négatives pour mieux faire pénétrer encore les énergies positives de vos HE.

Pulvérisation : Si vous souhaitez rafraîchir l'atmosphère de votre maison ou de votre voiture, vous pouvez aussi utiliser un brumisateurs dans lequel vous aurez mis un peu d'alcool avec quelques gouttes des huiles essentielles que vous aurez choisies. Pensez ainsi à vaporiser vos rideaux et tentures, votre literie (idéal pour éliminer les acariens des matelas), vos tapis de sol ou carpettes, vos sièges de voiture et le tapis du coffre, ... bref, tout ce que vous avez envie de rafraîchir grâce à une odeur agréable. N'hésitez pas à l'utiliser pour parfumer votre linge par exemple lorsque vous le repassez ou le repliez simplement. Vous pouvez également utiliser un vaporisateur pour éliminer les puces et tiques de vos animaux de compagnie (attention, avec les animaux, il faut être prudent!), tout autant que les poux de votre chevelure. Ces petites bestioles peu sympathiques n'apprécient guère l'HE de lavande ni de patchouli par exemple.

En usage interne : certaines HE peuvent être prises en traitement interne. Pour ma part, je vous conseille de les mélanger à une petite cuillère de miel ou éventuellement sur un sucre. N'hésitez pas non plus à les utiliser en cuisine. Vous pouvez créer vous-même vos huiles de cuisine parfumées selon vos humeurs. Ajoutez quelques gouttes d'HE de basilic ou de thym par exemple à l'huile de votre vinaig-



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

grette, cela changera complètement le goût de votre salade. Pour vos poissons, ajouter quelques gouttes d'estragon par exemple, pour vos crêpes, pensez peut-être à ajouter quelques gouttes d'HE d'orange, de cannelle ou de mandarine. Pour ma part, je prends beaucoup de plaisir à faire un quatre quarts auquel j'ajoute quelques gouttes d'HE de cannelle ou de gingembre. C'est vraiment très bon. Je suis certaine que vous vous découvrirez des talents de petit chimiste en préparant ainsi vos repas et en les agrémentant d'HE.

J'attire ici votre attention sur le fait qu'il vous faut être prudent en cas d'absorption des HE car certaines sont nocives à haute dose, d'autres encore sont tout à fait déconseillées. Elles sont également difficiles à doser, la prise d'HE en traitement interne sera rigoureusement suivie par un médecin ou un naturopathe. Les posologies sont vraiment difficiles à mettre en œuvre et trop ou trop peu d'HE pourrait avoir un effet nul, voire néfaste pour la santé.

N'oubliez pas que les HE sont des substances excessivement concentrées. Avaler une seule goutte revient à avaler environ 30 grammes de la plante (cela peut varier bien entendu). Ainsi, en supposant que vous preniez par exemple 10 gouttes d'HE, cela peut correspondre à 300 grammes de la plante !! Suivant l'HE choisie, cela peut représenter une quantité inimaginable pour votre corps qui sera incapable de l'absorber. Ne perdons pas de vue qu'une seule goutte d'HE est composée de plusieurs dizaines de principes actifs différents. Imaginez avaler 300 grammes de thym par exemple. C'est énorme ! Aussi, n'hésitez pas à consulter un naturopathe ou un aromathérapeute averti.

Quelques gouttes de céleri ou de menthe poivrée pour digérer ou de camomille pour s'endormir ne porteront pas à conséquence mais ne vous lancez pas dans des mélanges abracadabrants pensant vous faire du bien. La richesse des huiles essentielles s'illustre par la diversité de leurs propriétés (de la camomille sédative au gingembre dynamisant, en passant par l'HE d'arbre à thé qui, pour moi, doit absolument faire partie de votre pharmacie naturelle).





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Je vous livre ici quelques exemples parmi tant d'autres :

- > Les dynamisantes : Coriandre, gingembre, muscade, romarin, menthe, sarriette.
- > Les bactéricides : Eucalyptus, origan d'Espagne, cannelle de Ceylan, thym.
- > Les sédatives : Camomille, marjolaine, oranger, verveine, néroli.
- > Les digestives : Cumin, carvi, estragon, menthe.
- > Les antispasmodiques et antinévralgiques : Cajeput, basilic, camomille.
- > Les bienfaiteurs de la circulation : Cyprès, bourrache, onagre.
- > Maux de dents : Clou de girofle.

1.4. Les huiles végétales de support

Comme je vous l'ai stipulé à plusieurs reprises, il est important d'utiliser des huiles végétales «grasses» de base pour préparer les huiles de massage pour le corps, les crèmes pour le visage, les huiles de cuisine, Chacune de ces huiles possède ses propres vertus curatives qui viennent renforcer l'effet des HE.

Choisissez des huiles végétales nobles, vierges, de première pression, de qualité biologique. Pour ce faire, prenez le temps de bien vérifier les étiquettes, mieux vaut parfois payer un peu plus cher mais s'assurer de la qualité de ses huiles.



L'huile d'amande douce est l'huile la plus couramment utilisée. Sa qualité première est d'être une huile très douce pour la peau et, de plus, elle convient à **tous types de peau**, sèche, normale ou grasse ainsi que pour les tout-



petits. Les amandes sont riches en matières grasses bénéfiques pour la santé et la beauté, protéines, minéraux et vitamines A, B et E.

En usage externe : elle hydrate, nourrit, adoucit la peau, en prévient le dessèchement et permet des **massages prolongés**, tant grâce à sa propriété anti-inflammatoire que grâce à son effet hydratant et apaisant, elle

favorise la cicatrisation et soulage en cas d'inflammation cutanée ou de démangeaisons. Elle prévient les rides et les vergetures. Vous pouvez même l'utiliser en lieu et place de lait démaquillant ou de lait pour le corps. Elle apporte également éclat et douceur aux cheveux fourchus, brûlés, secs ou fragiles (appliquer l'huile d'amande douce sur toute la longueur du cheveu, en massant doucement, couvrez les cheveux durant minimum une heure et ensuite lavez avec votre shampoing habituel que vous choisirez doux de préférence).

En utilisation interne : elle est anti-inflammatoire, elle peut être mélangée à d'autres huiles végétales pour dégager la mucosité des tissus. Elle peut également être utilisée comme laxatif et aide les indispositions du système digestif. Elle peut également servir de complément protéique et **remplacer les protéines animales** dans les régimes végétariens.



L'huile de Millepertuis (huile rouge) est extraite des fleurs jaunes du millepertuis. Le nom latin *Hypéricum* viendrait du grec *Hyper Eikona* qui signifie «qui chasse les fantômes». Au Moyen-âge, les savants lui avaient donné le nom de «Fuga Demonium» qui se traduit par «chasse diable» parce qu'ils lui attribuaient le pouvoir d'éloigner les esprits diaboliques ainsi que les sorcières et le mauvais temps.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Le Millepertuis est utilisé pour ses propriétés thérapeutiques depuis plus de 3000 ans. L'huile de Millepertuis possède un puissant effet anti-inflammatoire et **calme-ra votre système nerveux** (le millepertuis en gélule, par exemple, est recommandé en cas de dépression légère). D'ailleurs, vous trouverez également l'huile de millepertuis sous le nom d'arnica des nerfs. Un avantage de cette huile bienfaisante est que vous pouvez facilement la préparer vous-même. Cueillez votre millepertuis à la Saint-Jean (le 24 juin), choisissez, pour un litre d'huile de bonne qualité, 250g de fleurs fraîches, couvrez votre bocal et placez-le dans un endroit ensoleillé durant 4 semaines, en tournant régulièrement votre bocal. Au bout de ces 4 semaines, il ne vous reste plus qu'à filtrer votre huile et la préserver dans des flacons colorés (verts ou bruns) à l'abri du soleil. Attention, votre huile ne possède pas de conservateur, sa conservation est donc limitée. Ajoutez éventuellement 5% d'huile de germes de blé ou de la vitamine E (que vous trouverez en pharmacie ou en boutique bio) afin d'éviter l'oxydation et pouvoir la garder plus longtemps.

En usage externe : utilisez-la contre les douleurs articulaires, les brûlures et les coups de soleil dont elle atténue le feu. Elle est à recommander pour calmer les irritations et rougeurs du fessier de vos petits bouts de chou. Elle est anti-inflammatoire, antiseptique, analgésique et aide à cicatriser vos plaies. Elle est également efficace contre les douleurs dorsales, les contusions, névralgies, sciatiques, rhumatismes, elle lutte contre les syndromes prémenstruels et ceux liés à la ménopause. Vous pourrez l'utiliser également pour soigner les plaies, brûlures légères ou les lésions eczémateuses, les ulcères variqueux ou les escarres.

Attention cependant, cette huile est **photosensibilisante**, évitez donc de vous exposer au soleil dans les deux heures qui suivent. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes et les jeunes enfants.

En usage interne : elle soulage efficacement les **problèmes digestifs** tels que les ulcères, les gastrites, les nausées et la diarrhée (prenez une cuillère à thé, à jeun le matin et une autre le soir). Elle vous aidera également à résoudre vos problèmes urinaires, l'anémie, les parasitoses intestinales, les hémorroïdes, et l'huile tiède en lavement calmera les inflammations du côlon.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...



L'huile de jojoba : il s'agit en fait de la cire liquide (la seule cire liquide végétale qui existe) biodégradable et non toxique, contenue dans la graine de jojoba, un arbuste buissonnant originaire du sud de l'Arizona et de la Californie.



Le fruit du jojoba contient une graine qui peut être stockée durant des années sans perdre aucune des valeurs de son contenu. L'huile de jojoba est composée à 96% de céramides (lipides), ce qui lui confère une extraordinaire stabilité contre la chaleur et l'oxydation, elle possède ainsi la propriété de ne pas rancir. Elle contient également de la vitamine E qui lui permet d'agir comme antioxydant.

Un des avantages de l'huile de jojoba est de ne pas laisser de film gras sur la peau qui reste lisse, douce et hydratée si vous l'utilisez régulièrement.

A température ambiante, vous la trouverez sous forme liquide de couleur jaune d'or, raffinée, elle est incolore et inodore. A basse température elle se solidifie mais peut être reliquéfiée en la trempant dans de l'eau chaude par exemple.

En usage externe : elle est surtout utilisée en cosmétique car elle convient à **tous types de peau**. Elle constitue une base idéale pour les parfums naturels. L'huile de jojoba possède de nombreuses propriétés et est indiquée pour les problèmes de peau, tant pour lutter contre la sécheresse extrême que pour les déséquilibres de sébum. Elle est conseillée pour ses propriétés nourrissantes, cicatrisantes, réhydratantes, restructurantes et adoucissantes. C'est un excellent antirides et elle permet à la peau de faire face au froid. Vous pouvez l'utiliser contre **l'acné, l'eczéma ou le psoriasis**. Elle possède également des vertus anti-inflammatoires et anti-UV sur la peau. Elle s'utilise également pour fortifier les cheveux secs et convient très bien aux cheveux gras car **elle combat l'excès de sébum** du cuir chevelu. Vous pouvez également l'utiliser comme **après-rasage** et sur le corps après la douche ou le



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

bain. De plus, l'huile de jojoba est un fongicide, vous pouvez l'utiliser par exemple contre le mildiou.

Par contre, il est très important de ne pas associer l'huile de jojoba avec de la vitamine A car elle en annulerait l'effet.

En usage interne : l'huile de jojoba est **non-digestible**, ce qui veut dire qu'elle suit le parcours digestif sans transformation.



L'huile d'avocat est très riche en vitamines, en protéines et en acides gras divers (dont l'oméga 9). Obtenue à partir de la pulpe d'avocat, elle est considérée comme un **antirides efficace**, elle convient parfaitement aux peaux sèches et délicates.



On lui prête des propriétés de régénération et de réhydratation de l'épiderme, elle agit donc efficacement contre le **vieillessement cutané** en rendant la peau plus tonique, plus souple, plus douce mais aussi plus éclatante.

En usage externe : l'huile d'avocat appliquée sur la peau, pénètre en laissant un film protecteur sur la peau. Si vous souhaitez améliorer sa pénétration dans la peau, mélangez-la avec une huile plus pénétrante comme par exemple l'huile de Macadamia. Elle convient aussi à la peau des bébés. Elle est particulièrement conseillée pour **raviver le contour de vos yeux**. Elle possède une action cicatrisante et réparatrice ainsi qu'anti-inflammatoire et elle améliore la microcirculation, utilisez-la pour vous prémunir ou assouplir les vergetures (mélangez-la à un peu de beurre de Karité, d'huile de Rose Musquée, de germe de blé et de baobab). Elle protège également votre peau contre les rayons UV du soleil et contre le vent. Elle est également recommandée pour le soin de vos **mains gercées ou crevassées**. Vous pouvez éga-



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

lement l'utiliser pour redonner force et vitalité aux cheveux secs, ternes et abimés, elle stimule le cuir chevelu, fortifie les cheveux, intervient contre la **chute des cheveux** (mélangez 25 ml d'huile d'avocat, 25 ml d'huile de jojoba, 35 gouttes d'HE de cèdre de l'Atlas et 35 gouttes d'HE de citron. Massez votre cuir chevelu, laissez reposer 15 minutes et lavez avec un shampoing doux) et accélère leur pousse. Elle est considérée comme un véritable produit miracle pour embellir votre cuir chevelu, et apporte brillance et vigueur à vos cheveux. Elle entre souvent dans la composition des crèmes antirides et des produits contre la peau sèche ou vergeturée. Enfin, elle apaise et soulage l'eczéma et le psoriasis en calmant les irritations.

En usage interne : n'hésitez pas à l'utiliser pour aromatiser agréablement vos salades, poissons et fruits de mer. Un vrai bonheur.



L'huile végétale de noyaux d'abricots provient de la pression des noyaux d'abricot. Elle possède une texture relativement légère dont l'odeur de noix et d'amande amère est légère. Elle est de couleur dorée, parfois orangée. Elle est très riche en vitamines A et E, en oméga 9 et en acide linoléique, c'est l'huile la plus riche en acides polyinsaturés, ce qui lui confère des vertus nourrissantes, hydratantes, tonifiantes, apaisantes, régénérantes, émoullientes et assouplissantes pour la peau. Elle vous offrira un **effet bonne mine**, possède un puissant antioxydant et est photoprotecteur.

En usage externe : l'huile de noyau d'abricot est très efficace sur les problèmes de peaux flétries, fatiguées, fripées (visage, cou, buste), elle possède des propriétés antirides, améliore la fonction barrière redonne de l'élasticité à la peau du visage, retarde son vieillissement et lui apporte des éléments nutritifs essentiels. Elle améliore la microcirculation, est anti-inflammatoire, protège la peau contre les UV du soleil. Elle peut remplacer la crème de jour et la crème de nuit car elle tonifie l'épiderme, aide à **reconstruire le film lipidique de la peau**, la protégeant ainsi de la déshydratation et lui redonne de l'éclat. L'huile de noyau d'abricot est



réputée pour améliorer et illuminer le teint, elle entre dans la composition de plusieurs crèmes destinées à raviver l'éclat de la peau, c'est une véritable **huile illuminatrice** et apporte un véritable coup d'éclat à votre peau. Mélangée à de l'argile, elle constitue un excellent **masque de beauté** pour régénérer et déridier l'épiderme. Pour améliorer la pénétration de l'huile de noyau d'abricot, n'hésitez pas à la mélanger à une huile plus pénétrante comme par exemple, l'huile de macadamia. Elle peut également être employée en guise de protection solaire si l'exposition n'est pas trop longue et associée à de l'huile d'onagre elle vous offrira une meilleure protection solaire et un bon bronzage.

Profitez-en, en massage le soir sur le visage pour combattre les rides et régénérer les cellules. En massage sur le cuir chevelu, elle prévient la chute des cheveux et appliquée sur les cheveux secs, elle les tonifie, les revitalise et les nourrit pour leur redonner de l'éclat. Un peu d'huile de noyaux d'abricots tiède sur un morceau d'ouate inséré dans l'oreille, calme les douleurs causées par **les otites**. Elle soulage également **les hémorroïdes**, elle peut aider à soigner la sinusite et soulage les articulations douloureuses. Faites un petit test sur votre peau avant de l'utiliser davantage, surtout si vous souffrez de différents types d'allergies alimentaires ou si vous êtes sensibles aux allergies cutanées.



L'huile d'argan est une huile très populaire en ce moment. 100 % naturelle, l'huile d'argan est extraite de l'amande oléagineuse de l'Arganier.



C'est une huile précieuse qui a la propriété de revitaliser les peaux sèches car elle est riche en vitamine E et en oméga 3 et oméga 6. Elle peut être utilisée à des fins thérapeutiques, culinaires ou cosmétiques.

En usage externe : elle possède des propriétés régénératrices au niveau de la peau et des cheveux. Grâce à sa concentration en vitamine E, elle répare et protège la peau très desséchée et prévient son vieillissement (utilisez-la en lieu et place de votre



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

crème de nuit), elle possède des qualités antioxydantes; elle atténue les traces laissées par l'acné, la varicelle, les boutons ou toutes autres irritations cutanées, gerçures ou brûlures. **Les ongles cassants** seront fortifiés (une cuillère à soupe d'huile d'argan + une cuillère à soupe de jus de citron (ou quelques gouttes d'huile essentielle de citron), laissez tremper vos ongles 15 minutes au moins une fois par semaine minimum) et les cheveux ternes retrouveront leur brillant (appliquez l'huile d'argan sur toute la longueur du cheveu ½ heure avant le shampoing, lavez et rincez). Et enfin, elle aidera à soulager les douleurs articulaires et les rhumatismes.

En usage interne : elle favorise la synthèse de prostaglandines (hormone présente dans la plupart des tissus organiques). L'huile d'argan ne contient aucun cholestérol, ce qui la rend intéressante dans le contexte d'une diète; **elle protège ainsi le système cardio-vasculaire**. Ainsi, elle stabilise l'hypercholestérolémie, réduit l'hypertension, possède un **effet anti obésité**, elle a également un effet positif sur le fonctionnement du foie, elle neutralise les radicaux libres et protège le tissu conjonctif, augmente les apports nutritifs au niveau des cellules et aurait même un effet anticancéreux.

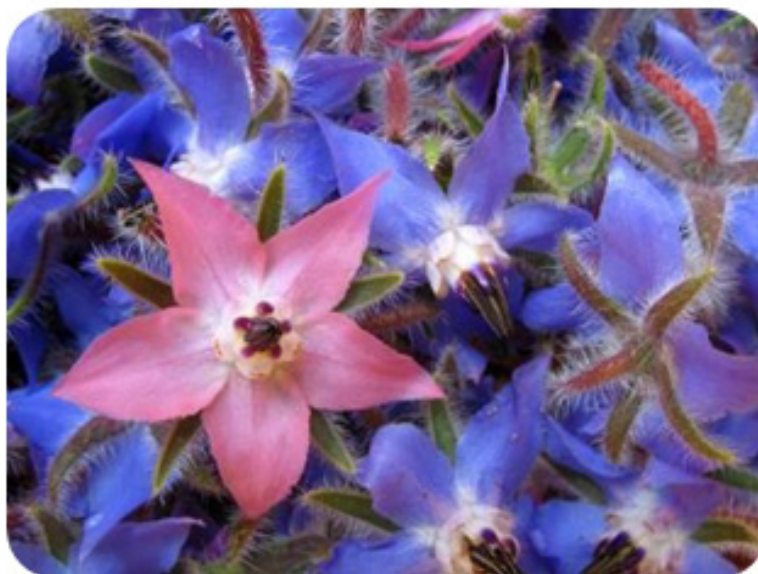
Petit bonus (je vous avoue ne pas l'avoir encore essayé faute d'en avoir trouvé) : deux cuillères à jeun le matin vous aidera à retrouver une jolie silhouette. Attendre une heure ou deux avant de prendre votre petit déjeuner.



L'huile de bourrache : est aussi appelée «langue de bœuf». Son nom vient de l'arabe «abou» qui signifie père et «rach» qui signifie «sueur». Ceci fait référence à l'action sudorifique (possède la propriété d'augmenter la sudation) que possèdent les fleurs.

La fleur de bourrache est une très jolie fleur bleue étoilée. L'huile de bourrache est obtenue à partir des graines de cette fleur. Les propriétés de l'huile de bourrache sont principalement dues au fait qu'elle contient des oméga 3 et des oméga 6, ainsi que de nombreuses vitamines A,D,E et K.





L'huile de bourrache est une des rares huiles à détenir de l'acide gamma linoléique, celui-ci est très bénéfique pour la peau, les ongles et les cheveux. Elle est très efficace contre le vieillissement de la peau et contre les rides. Elle est donc l'huile **antivieillesse** par excellence.

En usage externe : il est déconseillé d'utiliser l'huile de bourrache seule. Il est préférable de la mélanger avec de l'huile d'amande douce par exemple (1 part d'huile de bourrache pour 9 parts d'huile d'amande douce). Elle est précieuse pour régénérer les peaux sèches ou abîmées, leur redonner de l'élasticité et de la souplesse, prévenir le vieillissement de la peau et diminuer les rides. Elle fait merveille pour nourrir les cheveux fragiles ou cassants, elle limite la perte des cheveux, elle renforce les ongles, atténue les vergetures et elle calme le **psoriasis et l'eczéma**. Elle entre comme actif dans la composition de nombreuses crèmes.

En usage interne : en diététique, elle est très recommandée pour son apport en acides gras essentiels. Elle agit également au niveau du **cholestérol et des triglycérides**, dont elle équilibre le taux dans le sang, elle fait baisser le cholestérol et diminue la pression artérielle, elle empêche les mauvaises graisses de se déposer sur les parois artérielles, elle aide ainsi à prévenir les **maladies cardiovasculaires**



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

et les problèmes circulatoires, ainsi que les accidents vasculaires cérébraux. Evitez donc de l'utiliser en cas d'hypotension ainsi que dans le cas où vous prenez des anticoagulants car cette huile possède également une propriété anti-coagulante. Il est **STRICTEMENT** recommandé de ne pas en consommer si vous êtes sujet aux crises d'épilepsie. Elle est conseillée en cas d'alcoolisme, d'hyperactivité infantile, d'inflammations rhumatismales, de diabète, de sclérose en plaques, elle régule le système hormonal et nerveux et **stimule les défenses immunitaires**. Grâce à ses propriétés d'immunosuppresseur, elle est recommandée si vous souffrez d'asthme. Elle interviendra efficacement contre certains ulcères à l'estomac et en cas d'impuissance. Riche en vitamines E, elle aide à rétablir **l'équilibre hormonal**, et permet ainsi d'atténuer les troubles menstruels en agissant sur toutes ses manifestations (irritabilité, seins douloureux, rétention d'eau, douleurs abdominales, maux de tête), les irritations intestinales, et joue un rôle pour soigner l'arthrite.



L'huile de germes de blé : comme son nom l'indique, elle provient de la pression des germes de blé. Sa couleur jaune-brune est due à sa teneur en caroténoïdes et prépare efficacement la peau à **l'exposition solaire**. L'huile de germes de blé est une huile épaisse qui sent bon la céréale. Elle contient des acides gras essentiels dont l'acide linoléique, l'oméga 6. Les acides gras essentiels ne sont pas synthétisés par l'organisme et il est important d'en fournir régulièrement à votre corps. Elle contient également de nombreuses vitamines A, D, E et K. Elle est donc une excellente huile anti-âge et agit confortablement pour nourrir les peaux sèches, abîmées et rend votre peau plus élastique. Pour la rendre plus pénétrante, vous pouvez l'associer à une huile telle celle de macadamia, d'amande douce ou de noisette. L'huile de germes de blé stimule la synthèse de collagène et protège votre peau contre les UV. Ses vitamines jouent un rôle essentiel. Ainsi la vitamine E joue un rôle **d'anti-inflammatoire** et protège contre les rayons du soleil. La vitamine K stimule la coagulation du sang, améliore la **circulation sanguine**. Elle aide à atténuer la couperose et les rougeurs.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

En usage externe : l'huile de germes de blé joue un rôle important contre le **vieillesement de la peau**, elle lui rend son élasticité, soigne les crevasses, prévient et soigne les vergetures, soulage les irritations dues à **l'eczéma ou au psoriasis**. Elle est un antioxydant naturel, c'est pourquoi je conseille toujours d'en ajouter environ 5% à vos préparations d'huiles de massage afin de pouvoir les conserver plus longtemps. Elle aide également à la **cicatrisation** et soigne efficacement les lèvres gercées. Pensez à l'utiliser en compresses chaudes, elle ravivera votre teint et éliminera les cellules mortes.

Utilisez-la comme démaquillant et lait adoucissant tant pour votre visage que pour votre corps. Vous pouvez également vous en servir pour confectionner un masque de beauté ou un soin restructurant. Vous pourrez également vous l'utiliser comme base de vos baumes à lèvres nourrissants et protecteurs.

En usage interne : elle joue un rôle dans la lutte contre l'athérosclérose **et l'hypertension**. Le principal atout nutritionnel de cette huile est sa grande teneur en vitamine E. Ainsi, une cuillère à café d'huile de germes de blé vous apporte 100% des Apports Nutritionnels Journaliers (ANJ).

La vitamine E est également un puissant **antioxydant**, elle vous protège contre le vieillissement cellulaire et vous permet de lutter efficacement contre la **cancérogenèse**. La particularité de la vitamine E est de nourrir la peau «de l'intérieur». Elle aide ainsi à rendre votre peau douce et hydratée.

L'huile de germes de blé vous aide à combattre le cholestérol, et lutte également contre la formation de toxines dans l'organisme. En plus de toutes les vitamines et acides gras qu'elle contient, l'huile de germes de blé contient également du phosphore, elle est donc recommandée si vous devez passer des examens médicaux.

Elle est utile dans le traitement de **myopathies** (atrophies des muscles). Elle apporte également des sels minéraux indispensables au bon fonctionnement de votre organisme.



Le beurre de karité : il est issu de la pression de pression de l'amande du fruit du karité, un arbre qui pousse en Afrique de l'Ouest et qui peut vivre jusqu'à 300 ans.

Les femmes africaines l'utilisent tant dans leur alimentation que comme produit de beauté et pour améliorer leur santé. Les hommes africains se sont rendu compte qu'en se massant avec le beurre de karité, leurs muscles sont plus souples et ils restent donc en meilleure condition physique. Le beurre de karité est à utiliser tant pour contrer les effets de la chaleur que



les effets du froid. Il protège votre peau contre les engelures, les lèvres gercées, les crevasses mais aussi hydrate votre peau avant et après le bronzage, en complément d'une protection solaire. Vous pouvez l'utiliser sans restriction pour masser tendrement votre **bébé** et lui offrir une peau douce et hydratée. Le beurre de karité possède des d'innombrables propriétés : hydratantes, enrichissantes, nourrissantes, tonifiantes. Il aide à lutter efficacement contre le **vieillessement** de la peau et sa déshydratation. En plus des acides gras, il renferme également de nombreuses vitamines A, D, E et F. Il aide à assouplir et régénérer les peaux sèches mais également il nourrit efficacement les cheveux secs ou abîmés.

Pour avoir eu l'occasion de recevoir en cadeau, du beurre de karité pur, l'odeur est extrêmement désagréable et sa couleur varie entre le jaunâtre et le verdâtre. Je vous conseille donc de le mélanger avec d'autres huiles de bases. Vous trouverez facilement du beurre de karité désodorisé. Dans nos pays occidentaux, tout doit être beau, blanc, sentir bon, bref être aseptisé. Le raffinage du beurre de karité le rendra blanc et inodore mais vous perdrez quelques-unes de ses propriétés.

En usage externe : Il est très facilement et durablement absorbé par la peau. Très efficace comme baume pour les cheveux, le beurre de karité rendra vos che-





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

veux souples et brillants. Faites fondre un peu de beurre de karité en le réchauffant (pour ma part, je plonge mon bocal dans un pot d'eau chaude et elle se liquéfie), ajoutez-y par exemple 2 ou 3 gouttes d'Ylang-Ylang (pour le soin ET aussi pour l'odeur), massez vos cheveux et votre cuir chevelu, enveloppez-vous la tête dans une serviette chaude et passez la nuit ainsi. Le lendemain matin, lavez-vous les cheveux avec un shampoing doux. Pur bonheur pour vos cheveux! Les hommes pourront l'utiliser comme **après-rasage** afin de calmer le feu du rasoir, adoucir et nourrir la peau. Grâce aux acides gras qu'il contient, le beurre de karité favorise la **cicatrisation**, prévient les rides, hydrate et protège votre peau contre les agressions du froid ou de la chaleur. Il protège et nourrit à la fois, tant votre peau que vos cheveux. Après votre toilette, appliquez le beurre de karité en massage sur tout votre corps, faites-le pénétrer doucement et profitez de tous ses bienfaits. Renouvelez deux ou trois fois par semaine et vous constaterez un changement quant à la douceur et l'élasticité de votre peau.

En usage interne : dans les pays africains, le beurre de karité sert de **base grasse** comme nous nous servons du beurre ou de l'huile pour cuisiner nos plats. Ainsi, le beurre de karité entre dans la composition de plusieurs plats traditionnels africains, comme le Benga (un plat à base d'haricots et de riz). Il est toujours cuit et sert principalement pour les fritures. Il est aussi utilisé dans l'industrie du chocolat comme substitut au beurre de cacao.



L'huile de macadamia est extraite de la noix de macadamia qui est également appelé «noisetier d'Australie». Cette huile est de couleur jaune pâle et son odeur rappelle celle de la noisette. Elle est très riche en vitamines A, B1 et B2 ainsi qu'en minéraux. La noix de macadamia est comestible, elle ne contient pas de cholestérol et est riche en minéraux et en acides gras mono-insaturés bénéfiques pour diminuer les risques **d'accidents cardiovasculaires**.

Elle contient également du calcium, du phosphore, des protéines et des hydrates de carbone.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

La coquille du fruit, à partir de laquelle est extraite l'huile de macadamia, représente plus de 70% du fruit. Sa teneur en acide palmitique lui permet d'offrir un effet **antioxydant** pour les cellules. Elle est facilement absorbée par la peau qu'elle protège efficacement.

En usage externe : l'huile de macadamia est une huile sèche qui ne laisse pas de traces sur la peau. Vous pouvez l'utiliser pour vous soigner ou pour le simple plaisir d'hydrater votre peau et de la rendre plus douce. Elle renforce le film lipidique de votre peau et améliore son hydratation et son élasticité.

Elle assouplit et apaise votre peau, elle est utile pour prévenir ou atténuer les vergetures, les gerçures, les crevasses.

Elle aide à lutter efficacement contre la couperose et les troubles circulatoires grâce à ses propriétés tonifiantes du système lymphatique et au fait qu'elle **stimule la micro-circulation**.

Sa teneur en acide palmitique en fait une excellente huile contre le **vieillissement cutané** et les rides, elle favorise la cicatrisation et est une excellente protection en cas d'exposition au soleil, servez-vous en en tant qu'après-solaire.

Ne vous privez pas de l'utiliser en massage sur l'entièreté de votre corps, elle peut également servir de base pour un masque pour le visage ou pour rendre la santé à vos cheveux abîmés.

Grâce à son fort pouvoir pénétrant, elle sert souvent de **base aux huiles de massages** aux huiles essentielles et aux baumes pour les lèvres.

En usage interne, elle vous aidera à prévenir les **maladies cardiovasculaires**. En cuisine, ne vous en privez pas pour vos recettes de poissons ou autres.

Attention cependant, l'huile de macadamia peut entraîner des allergies notamment chez les sujets sensibles aux fruits à coque. Demandez donc conseil à votre médecin avant de l'utiliser.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...



L'huile de pépin de raisin : celle huile offre les avantages d'offrir des effets tant en gastronomie qu'au point de vue diététique puisqu'elle n'apporte pas de cholestérol et enfin en tant que cosmétique. Elle se présente comme un liquide épais, de couleur jaune-verte et à l'odeur neutre. L'huile de pépins de raisin est riche en vitamine E, elle joue donc un rôle important **d'antioxydant** et lutte contre les effets du vieillissement cellulaire et les radicaux libres. Tout comme l'huile de macadamia, elle est une huile sèche et possède un fort pouvoir pénétrant. Elle régularise la production de **sébum**, et est indiquée tant pour les peaux grasses que pour les peaux mixtes.

En usage externe : elle est considérée comme une excellente huile de massage. Elle possède un fort pouvoir de pénétration de l'épiderme qu'elle nourrit, protège et assouplit. L'acide linoléique offre la possibilité de régénérer les membranes cellulaires et de rafraîchir votre peau.

L'huile de pépin de raisin est également une huile **désincrustante** à utiliser sans modération pour fabriquer vos masques de beauté ainsi que vos crèmes nourrissantes pour vos mains.

Elle est souvent utilisée comme base pour les huiles de massages aux huiles essentielles ou pour agrémenter l'eau de votre bain.

En usage interne : l'huile de pépin de raisin est également une bonne huile alimentaire. En cuisine, vous pouvez l'utiliser tant pour les préparations chaudes que froides, cependant, elle est meilleure froide. Ne vous privez donc pas pour créer vos **vinaigrettes**. Vous pouvez aussi la marier à d'autres huiles plus fortes en arômes (comme l'huile de noix par exemple) pour aromatiser vos préparations.

Prenez cependant garde car elle possède un **effet laxatif**. Si vous avez tendance à être constipé, elle peut être salvatrice. Utilisez-la également en cas **d'arthrite ou de rhumatismes**. Elle remplace avantageusement l'huile d'olive afin de préserver votre taux de cholestérol et prévenir les accidents cardiovasculaires.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Il existe encore bien d'autres huiles végétales dont vous pourrez vous servir comme base pour vos préparations, j'ai cité ici les principales vous offrant un panel de possibilités suivant le but que vous poursuivez.

Quant aux HE, elles ont un pouvoir indéniable mais il faut connaître les réactions de votre corps face à telle ou telle utilisation des HE. Ne sous-estimez jamais le pouvoir des huiles essentielles.

Quand elles ont été appliquées sur la peau, certaines molécules aromatiques (dont celles des agrumes) peuvent causer une réaction excessive de l'épiderme après une exposition aux rayons ultraviolets du soleil. C'est ce que l'on appelle la photo-sensibilité. Ce phénomène dure au minimum douze heures après une application locale, et souvent bien plus longtemps. La photosensibilité peut provoquer des brûlures superficielles ou, en tous cas, de l'inconfort selon la dilution des HE utilisées. Faites attention en particulier aux huiles essentielles de bergamote, de citron, de pamplemousse et de mandarine et dans un autre registre, l'huile essentielle de thym.

Elles peuvent être souveraines... ou dangereuses !

1.5. Les Précautions d'emploi des Huiles Essentielles.

Vous l'avez certainement noté, les huiles essentielles se volatilisent, d'où l'importance de bien refermer vos flacons après utilisation.

Pour un usage aromathérapique, seules les essences **naturelles** conviennent. Aussi, je vous invite à bien choisir vos HE et à vous assurer de leur provenance et de leur qualité. Les huiles fabriquées en laboratoire sont loin de posséder les propriétés moléculaires des HE naturelles. Rien de tel que la nature pour prendre





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

soin de vous et vous offrir les solutions dont vous pouvez avoir besoin. Ainsi, vous pourrez trouver des huiles de synthèse, qui auront un parfum tout à fait délicat ou envoûtant mais elles ne vous offriront pas l'effet attendu pour votre santé. Elles peuvent être utilisées agréablement pour parfumer le linge, ou votre intérieur mais ne vous apporteront pas le bien-être que vous en attendez.

Pour une efficacité maximale, vos huiles essentielles doivent être pures et si possible de qualité «bio». Un petit truc tout simple pour vous assurer de la pureté de votre HE : versez-en une goutte sur du papier buvard. En séchant, votre HE ne doit laisser aucune trace. Soyez également attentif au lieu géographique d'origine de la plante. En effet, selon son biotope d'origine (nature du sol, soleil, plantes environnantes, altitude, ...), une HE offrira des vertus différentes car elle possède différents chémotypes. Le chémotype permet de définir quelle est (sont) la (les) molécule(s) biochimiquement active(s) et majoritaire(s). Il est également important de vous intéresser à la dénomination latine de la plante dont est issue votre HE. Cela vous permettra de différencier les espèces d'une même plante.

Par exemple, prenons la lavande. Vous trouverez *Lavandula Angustifolia* connue également sous le nom d'aspic et la *Lavandula Latifolia*. *Lavandula Latifolia* est la fleur mâle de la lavande, ses feuilles sont plus larges et son parfum légèrement camphré, alors que *Lavandula Angustifolia* est la fleur femelle. Le Lavandin est l'hybridation des deux, *Lavandula Hybrida*. Chaque «espèce» détient des propriétés différentes. Il en est de même pour l'Eucalyptus par exemple, vous trouverez l'*Eucalyptus radiata* et l'*Eucalyptus globulus*. Vous comprenez donc l'importance de différencier les espèces et donc l'importance de leur nom botanique en latin.

Pour rester dans l'exemple de la lavande, sachez que *Lavandula Angustifolia* aide en cas d'hypertension et d'angoisses, que *Lavandula Latifolia* calme la toux et est un bon antiviral et que *Lavandula hybrida* régénère la circulation et décontracte les muscles. Pratique, ces noms en latin, non ?

C'est d'ailleurs ainsi que vous ferez attention lorsque vous achèterez vos huiles essentielles : vérifiez leur nom latin. Lorsque vous achetez un livre concer-





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

nant les huiles essentielles, s'il ne fait pas mention de ces spécificités latines, ne le prenez pas, vous ne saurez jamais quelle huile essentielle vous devrez réellement vous procurer.

Où et comment conserver les Huiles Essentielles ?

Voilà une question très importante ! Pour commencer, inutile de vous préciser de **ne jamais laisser des HE à la portée des enfants**. Risque d'empoisonnement, de brûlures et autres joyusetés du genre ! N'oubliez pas que les huiles essentielles contiennent des substances qui peuvent être «dangereuses».

Une huile de bonne qualité se conserve parfaitement durant plusieurs années si vous l'entrez de façon correcte. La première précaution à prendre est de systématiquement bien visser le bouchon. Les HE sont très volatiles et en refermant mal le flacon, les arômes s'échappent. Conservez vos HE dans des flacons teintés (ils le sont habituellement). Le lieu idéal pour les entreposer, sera frais et sombre afin d'empêcher les HE de s'oxyder à cause de soleil et de la chaleur, et de se transformer en résine. Peut-être une jolie boîte ou une petite armoire ? Il est également important de garder vos flacons debout car les HE attaquent le plastique. Évitez donc de coucher les flacons, vous risqueriez d'abîmer les bécots compte-gouttes et les bouchons.

NOTE

**Ne tombez pas dans le piège :
ce n'est pas parce qu'elles sont naturelles
que les HE sont sans danger !!!**

Je ne veux pas non plus vous faire peur. Les huiles essentielles ont un pouvoir thérapeutique certain. Mais si vous les utilisez en surdosant ou à mauvais escient, elles peuvent mener à des effets indésirables importants.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Ne sous-estimez jamais les effets des huiles essentielles. Vous risqueriez de créer des conflits émotionnels ou physiques graves. Le mieux, surtout si vous êtes novice, est de consulter un naturopathe ou un aromathérapeute. Si je peux me permettre une comparaison, il en va des HE comme des champignons. Les champignons sont aussi le fruit de la nature, cependant, certains d'entre eux peuvent être mortels, il faut donc être prudent et ne pas s'aventurer à aller à la cueillette et surtout à les manger si on n'y connaît rien.

N'étant pas médecin ni aromathérapeute, mes pages ne font que refléter et vulgariser les qualités de l'aromathérapie et ne doivent en aucun cas devenir une base d'automédication. Je ne saurais être tenue pour responsable d'une utilisation inadéquate de cette méthode de soins.

Pour avoir une idée de l'efficacité des huiles essentielles, sachez par exemple que l'HE de thym détruit le colibacille - *Escherichia coli*, bactérie vivant normalement dans l'intestin mais pouvant contaminer l'environnement (gastro-entérite, infections urinaires...) - en 2 à 8 minutes. Le staphylocoque rend l'âme au bout de 3 à 8 minutes. De plus, ne mettez jamais cette huile essentielle pure sur la peau : **ça brûle !!!** Certaines HE ont un pouvoir supérieur à de nombreux antibiotiques.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

1. Ne les avalez pas pures car elles peuvent irriter le tube digestif.
2. Ne pas appliquer d'HE pure sur la peau.
3. Les HE sont insolubles dans l'eau, mélangez-les à une base huileuse grasse ou à une base sucrée (miel).
4. Les huiles essentielles sont des produits concentrés qui peuvent être dangereux s'ils sont mal employés ou utilisés en trop grande quantité. Certaines huiles essentielles sont très toxiques ou interdites (Hysope, Thuya, Cèdre, Sauge officinale, Menthe pouliot).



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

5. Les huiles essentielles sont déconseillées pour les enfants de moins de 5 ans (sauf avis médical). Ne pas mélanger d'huile essentielle pure dans le bain. Ajoutez-les à une base moussante neutre et douce.
6. D'une manière générale, l'usage des huiles essentielles est contre-indiqué chez les femmes enceintes ou qui allaitent.
7. Les huiles essentielles doivent toujours être utilisées diluées.
8. Ne les prenez jamais en injection !!
9. Ne pas appliquer d'huiles essentielles sur les muqueuses ni à l'intérieur du conduit auditif ou nasal. Ne pas appliquer d'huiles essentielles sur tout endroit enflammé (rouge, chaud, enflé et douloureux) ou directement sur une plaie.
10. Évitez tous contacts directs ou indirects avec les yeux (mouchoir, coton). Si c'était le cas, rincez immédiatement avec des compresses d'huile végétale. Ne pas utiliser d'eau.
11. Les huiles essentielles s'altèrent à la lumière et à la chaleur. Conserver les huiles essentielles éloignées de toute source de chaleur et dans des flacons opaques qui les protègent de la lumière.
12. Respectez la posologie, la fréquence d'application ou de prise ainsi que la durée d'utilisation préconisée par votre thérapeute ou votre pharmacien.
13. Certains composants des huiles essentielles peuvent être irritants. Si vous avez une peau particulièrement sensible, pratiquez un test en déposant 3 gouttes d'huile essentielle diluée dans une cuillère à café d'huile végétale, dans le creux du coude. En cas de rougeur, nettoyez avec un savon doux et apaisez avec un peu d'huile d'amande douce.
14. Si vous êtes quelqu'un présentant facilement de l'allergie, ne faites rien sans avoir eu au préalable un avis médical et n'inhalez pas les diffusions d'huiles essentielles. En cas de réaction inflammatoire importante : consultez un médecin.
15. Lavez-vous les mains soigneusement après chaque manipulation.
16. Attention aux animaux de compagnie et surtout aux chats, les HE peuvent leur être fatales.
17. Il existe pour certaines huiles essentielles des précautions supplémentaires qu'il faut impérativement respecter :
 - Toutes les huiles essentielles d'agrumes, comme la Bergamote, le citron, la mandarine et l'orange, sont photo-sensibilisantes : il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 24 heures qui suivent une application de ces huiles essentielles.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

- Les huiles de cyprès, romarin, eucalyptus - en particulier - ne doivent pas être utilisées chez la femme enceinte.
- Les huiles essentielles à thymol (Thym, Lemongrass en particulier) ou à aldéhyde cinnamique (Cannelle) peuvent être irritantes. On limitera leur emploi en les diluant à 1% maximum.
- L'huile essentielle de Menthe poivrée ne s'applique jamais sur une surface cutanée étendue en raison de la réaction glacée qu'elle provoque.

**Le mieux, surtout si vous êtes néophyte,
est de toujours consulter un professionnel de la santé,
un aromathérapeute saura vous guider selon vos besoins.**

1.6. Quelques Huiles Essentielles à avoir sous la main.

Les HE sont réellement une alternative très intéressante aux médicaments pharmaceutiques que nous prenons habituellement.

Vous pouvez, par exemple, soulager un mal de tête en appliquant une goutte d'HE de menthe sur vos tempes, ou calmer un mal d'estomac grâce à deux gouttes de menthe poivrée que vous diluerez dans une cuillère à café de miel ou versées sur un sucre. En cas de brûlure, vous pouvez vous préparer un cataplasme d'argile avec de l'huile de millepertuis. Une piqûre d'insecte sera calmée grâce à l'HE de lavande et l'HE de genièvre calme les douleurs articulaires ou musculaires. Incroyable non ? Vous voyez, l'aromathérapie possède des vertus merveilleuses et réellement efficaces. Plaies, écorchures, contusions, petit moral, encombrement



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

des voies respiratoires, ... tant de raisons d'utiliser les pouvoirs de l'aromathérapie. Elles peuvent vous aider tant sur le plan physique que psychologique. Dans votre armoire à pharmacie, vous y entreposez quelques médicaments de première nécessité, n'est-ce pas ? Il en est de même en aromathérapie. Quelques huiles essentielles se doivent de figurer dans votre stock pour contrer les petits ennuis quotidiens.

Les HE doivent s'absorber **diluées** à 5 ou 15 pour cent. Quelques gouttes d'HE dans une cuillerée de miel valent mieux que versées sur un morceau de sucre. Et il est conseillé de prendre la médication avant un repas, afin de ne pas irriter la paroi de votre estomac. On peut aussi mélanger de l'HE dans de l'huile alimentaire biologique (1 à 5%) et utiliser cette huile en salade ou la prendre directement à la cuillère.

La dissolution dans l'alcool est aussi possible : 10% d'HE, 90% d'alcool. Il suffit de dissoudre le mélange dans un verre d'eau pour avaler la solution médicamenteuse. Attention, l'alcool à 90°, ça arrache!!! Voyez en boutique bio ou en pharmacie ce que vous pouvez trouver.

Pour faciliter le dosage, on compte, en moyenne une goutte par 25 kilos de poids corporel pour un adulte et au maximum trois gouttes par jour.

Pour utiliser les HE en massage, remplissez une fiole de 10 ml d'huile végétale (pépin de raisin, amande douce, olive, ...) et ajoutez-y 3 gouttes d'HE et 5% d'huile de germes de blé qui servira d'antioxydant. Vous aurez alors une huile prête à l'emploi et très justement dosée.

Si vous avalez par mégarde de l'HE pure, prenez plusieurs cuillères d'huile végétale. En cas d'absorption importante, appelez le centre antipoison le plus proche.

Il est conseillé de pratiquer un test d'allergie avant d'utiliser des HE. Mêlez une goutte d'HE à une goutte d'huile végétale et appliquez ce mélange au creux





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

du poignet ou du coude. Si aucune réaction allergique n'est apparue le lendemain, vous pouvez utiliser le produit (je sais que je me répète mais je préfère que les choses soient bien claires, c'est très important).

Pour mémoire, 1 ml d'HE correspond à environ 20 gouttes.

Passons en revue quelques-unes des nombreuses HE que la nature met à votre disposition.

1.6.1. L'Huile Essentielle d'Ail (ALLIUM SATIVUM)

L'HE d'ail a une **action préventive** très large sur l'organisme. Prévention contre les infections, contre les maladies cardiovasculaires et les maladies du cœur en général, prévention contre les risques liés à l'hypertension, contre les maladies de la peau, des ongles et de la langue, prévention contre les maladies nosocomiales, en prévention de l'obésité, et en prévention des pathologies digestives et respiratoires, les infections fongiques (dus à des champignons). En résumé, l'HE d'ail joue un rôle important pour tout l'ensemble du corps humain.

L'HE d'ail régule la pression artérielle. Dans les pays où l'ail est très utilisé, les maladies cardiaques, l'hypertension ainsi que les problèmes digestifs et pulmonaires sont plus rares qu'ailleurs.

Elle protège des maladies d'origine bactérienne ou virale. Elle décongestionne et élimine le mucus bronchique, ce qui la rend très utile en cas d'infection des voies respiratoires. L'ail stimule la sécrétion de la bile, il soulage les crampes, les spasmes et les douleurs intestinales. Il possède également un rôle d'antipoison. En effet, vous pourrez l'utiliser pour combattre les suites d'une **intoxication modérée** à forte avec spasmes, diarrhées, vomissements, soif et peu de fièvre. N'hésitez surtout pas à consulter très rapidement un médecin.

Absorbé régulièrement dans l'alimentation sous forme fraîche ou en gélules, l'ail maintiendra votre organisme en bonne santé. En plus d'être un **antiseptique**





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

redoutable, l'HE d'ail est également un **antibiotique** naturel très efficace. Il renforcera l'ensemble de vos systèmes internes sans que son action antibiotique n'affecte votre flore intestinale. Il stimule l'action des glandes sudoripares, si bien que vous pourrez ainsi faire baisser un accès de fièvre ou simplement favoriser l'élimination des toxines présentes dans le corps. Les personnes sujettes aux **cystites et utérites** à répétition prendront 4 gélules d'huile d'ail, trois fois par jour pendant un ou deux semaines. Ce traitement très efficace permettra en outre de prévenir une **infection rénale**. N'hésitez pas à prendre conseil chez un médecin pour déterminer l'origine du problème.

Attention cependant, l'ail peut irriter certains estomacs sensibles. Ainsi, si vous mangez de l'ail, retirez la pulpe de la gousse avant de l'ajouter à votre plat.

C'est aussi un **insecticide naturel** redoutablement efficace et très utile aux amateurs de jardinage (plantez de l'ail entre vos rosiers ou autres fleurs, vous éviterez les pucerons).

Pour faire simple, l'HE d'ail joue avant tout un rôle préventif, permet à votre organisme de récupérer rapidement ses forces et joue le rôle de stimulant remarquablement efficace si votre système immunitaire est fatigué. L'ail nettoie et purifie le sang, protège votre cœur, stimule la vésicule biliaire et désinfecte efficacement vos intestins.

C'est une HE particulièrement efficace.

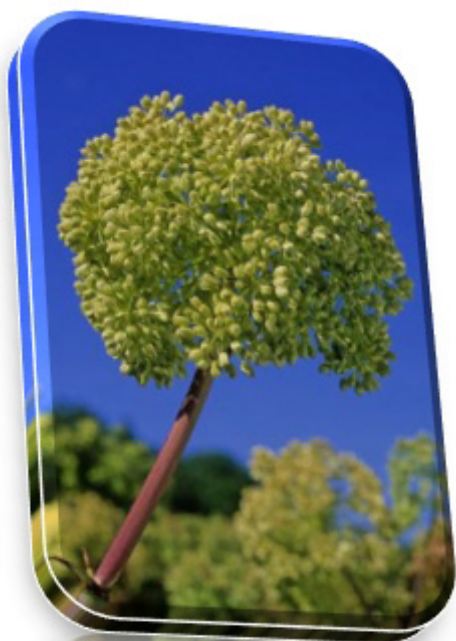
A toujours avoir dans votre pharmacie naturelle





1.6.2. L'huile essentielle d'Angélique (ANGELICA ARCHANGELICA)

Les vertus médicinales et culinaires de cette plante sont connues depuis des siècles. Ses jeunes tiges confites sont souvent utilisées pour décorer les gâteaux et desserts.



L'HE d'angélique, appelée aussi «racine du Saint-Esprit», est obtenue par distillation des racines et des graines de l'angélique. Son parfum agréable se marie très bien avec le basilic, la camomille, le géranium, le pamplemousse, le citron ou la mandarine. Elle est également utilisée dans la fabrication de délicieuses liqueurs monastiques comme la Chartreuse et la Bénédicte.

L'HE d'angélique est excellente pour toutes les préparations de **soins de l'épiderme**. Elle agit à la fois comme tonique et comme adoucissant des peaux sèches ou un peu rugueuses. Comme elle a le pouvoir de réduire les inflammations, on pourra l'utiliser en applications locales pour soigner des irritations cutanées, rougeurs, brûlures, coups de soleil, l'eczéma ou le psoriasis.

Elle permet de **purifier le sang** et de drainer les organes, de stimuler le système lymphatique qui draine les excès de fluide et, plus généralement, d'accélérer les fonctions des glandes. Elle augmente la transpiration ce qui a pour effet de drainer le derme et l'épiderme, et aide à chasser les toxines présentes dans le corps et donc purifier le corps en profondeur. Elle est une arme redoutable pour entretenir **la santé de votre peau** de l'intérieur.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Elle renforce l'organisme, tout particulièrement le cœur. Excellent **tonique du système digestif**, l'huile essentielle d'angélique augmente l'appétit en stimulant les fonctions digestives, en favorisant la sécrétion biliaire et en régulant les sucs gastriques, ce qui conduit à la conseiller en cas d'anémie, d'anorexie mentale (toujours en accompagnement des traitements médicaux conventionnels !!) ou pour favoriser le rétablissement des personnes convalescentes à la suite d'une longue et grave maladie. Elle est également à recommander en cas d'anorexies nerveuses en particulier chez les jeunes ados anxieux ou les cadres supérieurs stressés.

Elle vous aidera à venir à bout de problèmes de digestion dus au stress avec ballonnements, impression d'angoisse digestive, crampes intestinales, coliques, brûlures d'estomac et favorise la dissipation des gaz intestinaux. Elle a un effet bénéfique sur les **ulcères de l'estomac** et aide à renforcer les organismes épuisés en rééquilibrant les fonctions digestives. Elle favorise la sécrétion de la bile et réduit les acidités gastriques, elle est souveraine pour traiter les **reflux gastro-oesophagiens** et les remontées acides qui attaquent peu à peu la paroi sensible de l'œsophage. Elle draine et tonifie **le foie** en profondeur en l'aidant à gérer l'excès de graisse, d'alcool, de sucre et elle élimine les toxines qui s'accumulent dans le corps. Utilisez-la pour les lendemains de fêtes, pour soigner la « gueule de bois » et les nausées des gros mangeurs de chocolat.

Elle **renforce le muscle cardiaque** et en régule les fonctions. Vous pouvez donc l'utiliser pour combattre toute sensation de fatigue cardiaque, de palpitations, d'angoisse avec serrement de poitrine et sensation de difficultés respiratoires, ainsi que pour les gros stress, la surtension et les troubles légers du rythme cardiaque.

Elle réduit la fièvre causée par un rhume, une bronchite, une grippe ou une pleurésie, une forte fièvre, un coup de froid ou la toux. L'HE d'Angélique a joué un rôle essentiel durant les grandes pandémies de l'humanité, en particulier contre la peste et le choléra durant le Moyen-Age. C'est une des huiles essentielles les plus efficaces pour **combattre les infections respiratoires** saisonnières ou chroniques.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Elle décongestionne les bronches, élimine les excès de mucus, traite les bronchites asthmatiformes (catarrhe bronchique), aide à l'expectoration et est conseillée en cas de dyspnée (difficultés respiratoires avec sensations d'oppression).

Elle présente également un grand intérêt pour le soin des **cystites et des urétrites**, grâce à ses vertus antiseptiques et antifongiques (champignons). Elle est souveraine dans le traitement du syndrome prémenstruel et menstruel avec ses troubles de l'humeur et de l'émotion, les jambes lourdes, les chevilles enflées, les douleurs aux seins, ...Elle permet de réguler les règles, soulager les douleurs menstruelles et favoriser la production d'œstrogènes. Elle est également efficace pour les aménorrhées (absence de règles ou règles très courtes), les pertes blanches ou leucorrhée.

L'HE d'Angélique participe au **renforcement des organismes épuisés** par les infections, les convalescences et les suites de longues maladies. Utilisez-la sur les esprits abattus qui broient du noir, les organismes épuisés par les hivers rigoureux et les bronches fatiguées par les infections, les gripes et les angines à répétition. Attention cependant, un organisme épuisé a besoin d'être redynamisé en douceur, inutile donc d'augmenter inconsidérément le nombre de gouttes d'HE. Vous risqueriez de faire pire que mieux.

On peut aussi s'en servir pour soigner les maux de tête (liés à un rhume, une sinusite, un rhume des foins, une grippe), les migraines de toutes sortes (ophtalmiques, de fatigue, avec douleur à l'arrière de l'œil, de stress,...). Vous pouvez également utiliser l'HE de menthe poivrée.

Elle fait merveille pour calmer une rage de dents, des caries, des névralgies dentaires,... Une autre huile essentielle est souveraine en ce domaine : l'HE de clou de girofle.

Et enfin, l'HE d'Angélique est d'une redoutable efficacité en cas de **stress intense** accompagné d'épuisement, d'insomnie, perte d'appétit, surmenage, crises d'angoisse,... Avant que trop de stress ne s'installe ou en cas de craintes ou d'an-





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

goisse, de trac, sans raison apparente, si vous voulez simplement chasser vos idées noires ou une mauvaise nouvelle, versez quelques gouttes d'HE d'Angélique dans un flacon contenant un peu d'huile végétale (amande douce par exemple), et respirez simplement le flacon à pleins poumons ou utilisez-la en massage.

Attention, l'HE d'Angélique est photosensibilisante, évitez de vous exposer au soleil dans les 12h qui suivent.

C'est une huile incroyable !

A toujours avoir dans votre trousse à pharmacie naturelle

1.6.3. L'huile essentielle d'Arbre à Thé (MELALEUCA ALTERNIFOLIA) Appelée aussi : Tea-Tree

Cet arbre ou arbuste de la famille des myrtacées, communément appelé arbre à thé (nom qui lui a été donné en 1876 par le capitaine Cook qui, faute de trouver du thé, utilisait les feuilles de cet arbre pour se faire du thé) est un remède traditionnel des aborigènes d'Australie.



On tire l'huile essentielle des feuilles et des tiges de l'arbuste. Des études récentes ont prouvé que l'huile de l'arbre à thé peut combattre toutes sortes d'infections bactériennes, fongiques ou virales. La meilleure HE d'arbre à thé vient d'Australie.

L'HE d'arbre à thé est une des substances **anti-bactériennes** les plus puissantes, aucune infection ne lui résiste. Elle est antibactérienne à large spectre, bactéricide, un puissant antiviral, anti-inflammatoire, antibiotique, antiseptique, anti-infectieuse, neuroto-



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

nique, antifongique (fièvre) très efficace, cicatrisante, parasiticide (élimine les parasites), un puissant immunostimulant, et antimycosique (élimine les champignons). Elle soutient également le système immunitaire dans sa lutte contre les infections, elle est un décongestionnant veineux et lymphatique et est radioprotecteur.

Dans sa fonction très puissante, **immunostimulante**, l'HE d'arbre à thé augmente sensiblement la capacité de résistance du corps contre les virus et les bactéries.

C'est un expectorant qui soulage les inflammations et stimule le système immunitaire. Une application externe permet de soigner les blessures infectées et favorise la formation du tissu cicatriciel.

Elle sert à lutter contre la dépression nerveuse et est un tonique cardiaque.

Elle adoucit les muqueuses respiratoires et, par son action antibactérienne et antibiotique naturelle, elle sert à lutter contre les **infections de la bouche** comme les aphtes, les gingivites et les maux de dents, et les infections de la gorge. Elle permet de lutter contre la toux, la bronchite, la coqueluche ainsi que contre la grippe, les rhumes et les sinusites, et toutes **infections respiratoires**. Elle combat les coups de froid, la grippe, les catarrhes et maladies infectieuses. Vous pouvez l'utiliser dans votre dentifrice, shampooing, déodorant, en gargarisme ou dans votre savon.

On peut soigner l'indigestion, les gastro-entérites et les diarrhées. On l'utilise efficacement pour soigner les colites, les entérites et les entérocolites infectieuses ou virales. Avec quelques gouttes, plusieurs fois par jour, on peut venir à bout du **prurit anal et des hémorroïdes**. Elle est également efficace pour certaines infections urinaires et génitales telles que la cystite ou le muguet.

L'HE d'arbre à thé sert à calmer les douleurs des **rhumatismes** et à apaiser les muscles endoloris ou traumatisés. On peut également soigner les œdèmes et le « pied d'athlète » (c'est-à-dire une infection de la peau par des champignons microscopiques).





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Elle antifongique, antivirale, et est un désinfectant doux. On peut l'utiliser pour lutter contre la fièvre pour faire transpirer, elle est sudorifique. En cas de varicelle, elle s'avère très efficace, ainsi qu'en cas de tuberculose.

Elle est l'une des plus importantes en aromathérapie grâce à ses capacités d'**antibiotique naturel**.

Elle lutte efficacement contre toutes les infections du système urinaire.

L'HE d'arbre à thé a une action **antiseptique puissante** permettant de lutter contre les infections de la peau comme les affections, les irritations, les ulcères, les blessures, les brûlures, les furoncles, les mycoses de la peau et est très efficace pour se débarrasser des verrues (je confirme, pour être parvenue à bout de verrues installées depuis plusieurs mois et que je n'étais pas parvenue à éliminer par l'allopathie). Elle rafraîchit la peau et vient à bout des boutons de fièvre, de l'acné, de l'herpès et du zona. Elle est efficace en cas de panaris, ou de toute autre infection des ongles, en cas de piqûre d'insectes qui n'apprécie guère son odeur. Elle a un très grand pouvoir pénétrant. Vous vous en servirez également pour vous débarrasser des poux et des puces, des tiques et des pellicules. Elle est aussi très efficace contre **les escarres**, les crevasses de la peau et les coups de soleil. Elle peut être utilisée comme lotion après rasage.

C'est une véritable huile curative universelle. Si vous ne deviez en choisir qu'une, que ce soit celle-là.

**Veillez à toujours en avoir
dans votre trousse à pharmacie naturelle**





1.6.4. L'huile Essentielle de Basilic (OCIMUM BASILICUM)

Selon Aristote, le basilic est une plante royale (son nom vient du grec «basilikon») ! Les boutons et les feuilles de la plante sont distillés pour produire une huile dont le parfum s'accordera à merveille avec la bergamote, le géranium et l'hysope. L'HE de basilic doit donc être traitée avec le respect royal qui lui est dû : 2 gouttes pour 50 ml d'huile végétale seront suffisantes. L'HE de basilic est **très puissante**.

J'insisterai ici sur le fait que prendre certaines huiles essentielles en trop grande quantité (parce qu'on croit que ça ira mieux si on en prend plus), peut avoir l'effet exactement inverse et au contraire aggraver les choses. Soyez donc toujours prudent et surtout prenez un avis médical avant toute chose.

Du fait de ses propriétés toniques et antiseptiques, l'HE de basilic intervient efficacement contre **l'acné** et tous les problèmes de frottement de peau. Vous pouvez aussi l'utiliser dans les soins contre les piqûres et dans les **répulsifs d'insectes**.

Mélangée aux HE de romarin ou de lavande et à l'huile de jojoba, elle fera un excellent fortifiant capillaire.

L'HE de basilic est l'une des plus puissantes pour traiter les bronchites, la surproduction de mucus **bronchique**, les bronches infectées avec mucus verdâtre et épais, les toux caverneuses et les bronchites asthmatiformes. Elle est souveraine pour soigner la toux, les débuts de grippe, la fièvre, On la mélangera à d'autres HE pour préparer des inhalations (**attention** de ne pas utiliser d'eau bouillante avec l'HE de basilic car les vapeurs pourraient endommager les muqueuses nasales), des huiles de massage ou de bain. Elle est l'une des meilleures pour traiter les **affections ORL**, comme la sinusite surtout s'il s'agit d'une sinusite chronique avec surinfection et mouchages fréquents. Utilisez-la également pour traiter les rhumes de cerveau, appelés coryza.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Grâce à ses propriétés proches de l'estrogène, elle soulage les douleurs utérines et intestinales. Elle facilite le flux menstruel et intervient pour calmer tous les maux dus au syndrome prémenstruel (seins douloureux, rétention d'eau, nausées...)

Le basilic stimule l'appétit et le **systeme digestif**. Il facilite la digestion et aide les intestins à expulser les gaz. Il soulage également le hoquet, les brûlures d'estomac, les nausées et les gastro-entérites.

En mélangeant l'HE de basilic à l'HE de lavande, de marjolaine et de poivre, on préparera une excellente huile de massage et de bain pour soulager des muscles fatigués ou endoloris.

L'HE de basilic est également un excellent **tonique immunitaire** en renforçant les défenses de l'organisme. Elle permettra aussi à aider l'organisme à se remettre d'une hépatite virale ou de certaines maladies tropicales d'origine infectieuse. Elle aide et renforce les organismes particulièrement affaiblis par les **infections à staphylocoques**. Avec prudence et parcimonie, elle peut également aider à la désinfection des plaies suppurantes.

Elle est appelée diminuer le taux d'acide urique dans le sang. Elle est donc utile dans le traitement de la goutte.

Excellent pour le cerveau, le basilic **stimule l'intellect**. Il éclaircit les idées et favorise la concentration. On peut également s'en servir pour soigner les maux de tête et soulager les états migraineux. L'HE de basilic est souveraine pour les cas **d'asthénie** et d'épuisement intellectuel consécutif à de longues périodes de surmenage, de stress, des insomnies chroniques, perte d'appétit et de libido et des mouvements d'humeur de plus en plus incontrôlables. Elle est également à conseiller dans le traitement des dépressions, de l'hystérie, de la spasmophilie, de l'insomnie et de l'anxiété.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Au niveau psychologique, l'HE de basilic aide à se détendre et à reprendre courage, ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle aussi le « baume de l'âme ». Elle traite aussi le mal des transports, les crises d'angoisse, de tétanie ou de panique.

Vous pouvez utiliser l'huile de basilic pour aromatiser les plats et dans la préparation de liqueurs. Vous apprécierez, outre son effet digestif, le fait qu'il soit un « produit magique » qui relève le plus simple des plats. Vous pouvez préparer une huile de cuisine aromatisée à l'HE de basilic : 5 gouttes d'HE de basilic dans 50 ml d'huile d'olive.

1.6.5. L'huile essentielle de Benjoin (STYRAX BENZOÏN)

Le benjoin, aussi appelé gomme Benzoïque, est un baume naturel produit par le styrax-benzoïn dit aliboufier ou styrax paralleloneurus, arbre sacré d'Indochine entre autre. On recueille ce baume en entaillant l'écorce de l'arbre. Le benjoin fond par la chaleur, brûle en répandant une odeur très agréable, il est le principal ingrédient de l'encens des églises; il est d'ailleurs l'encens sacré dans l'Islam.

L'HE de benjoin est une huile très douce destinée à la **relaxation**. Elle a une action lente et profonde sur le système nerveux, sur la fatigue nerveuse et sur le stress. Utilisez-la avec soin en cas d'organisme épuisé par les soucis, le chagrin, les épreuves, elle apporte bien-être, détente et relaxation.

Vous comprendrez donc qu'elle est particulièrement souveraine en cas de **déprime, fatigue morale ou dépression**. Elle apporte du réconfort aux personnes souffrant de solitude, de stress, d'une fatigue ou simplement tristes. En cas de dépression ou d'anxiété chronique, elle est plus efficace si on la combine avec l'huile de marjolaine. L'HE de benjoin agit progressivement et avec une grande douceur





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

sur votre subconscient. Elle vous permettra également de lutter contre les problèmes d'insomnie ou d'angoisses nocturnes. Vous pouvez ainsi l'utiliser, à faible concentration, pour apaiser les enfants anxieux la nuit.

Elle purifie l'atmosphère et possède des vertus protectrices et est utilisée pour invoquer la chance ou la grâce divine. De plus, elle possède une action antibactérienne, anti-inflammatoire, antifongique, antiseptique, elle est cicatrisante, diurétique, expectorante, réconfortante et tonique.

L'HE de benjoin favorise l'élimination des bactéries responsables d'infections et des **champignons à l'origine des infections cutanées**, elle fait merveille pour éliminer les mycoses des pieds ou des ongles. Elle calme rapidement les démangeaisons dues aux crises d'urticaire chronique, d'eczéma, de certains psoriasis et des dermatoses en général. Elle réduit l'inflammation et agit comme un antioxydant. Ajoutée à une crème, elle sera un excellent adoucissant et hydratant des peaux asséchées, réactives ou craquelées, à vif ou abîmées par le froid, les allergies, la pollution et le stress. Elle contracte et donne du tonus aux tissus. Mélangez-la à une base grasse, vous obtiendrez ainsi une crème hydratante pour les mains et un soin de beauté pour votre visage.

Elle interrompt les saignements, facilite la cicatrisation et atténue les odeurs corporelles, vous pourrez ainsi l'utiliser comme **déodorant** pour les aisselles ou les pieds. Elle est une huile «échauffante», elle est donc tout à fait indiquée pour traiter l'arthrite, la goutte, les problèmes circulatoires et les rhumatismes. Associées à ses vertus toniques et expectorantes, cela explique le fait qu'on l'utilise depuis de longues années pour soulager les **problèmes respiratoires** comme l'asthme, la bronchite, la toux, le rhume et la laryngite.

L'HE de benjoin possède également un pouvoir diurétique, elle est donc à conseiller en cas d'infection du **système urinaire**.

Elle sert également à arrêter les saignements, active la circulation et est tonique, elle peut être utilisée en cas de coup de froid car elle a une action échauffante.



1.6.6. L'Huile Essentielle de Bergamote (CITRUS BERGAMIA)

L'HE de bergamote agit comme un rayon de soleil pour dissiper la morosité. En plus, elle joue un rôle de catalyseur dans les mélanges avec d'autres huiles.

C'est elle qui donne son goût irrésistible au thé Earl Grey.



Elle joue un rôle **anxiolytique** et calmant, elle peut donc, grâce à ses vertus apaisantes sur le système nerveux, être utilisée pour dissiper la dépression et les angoisses, pour remonter le moral et redynamiser. Si vous souffrez de dépression, une goutte de cette huile sur votre oreiller vous fera le plus grand bien. Elle est relaxante et calmante, elle agit en cas d'insomnie et de troubles du sommeil.

Sur le plan physique, l'HE de bergamote est un puissant antiseptique, anti-infectieux, antiviral, fébrifuge, calmante, sédatrice et antispasmodique.

Attention, cette huile est **photo-sensibilisante**, elle peut entraîner une pigmentation foncée de la peau, voire des réactions allergiques et inflammatoires. Évitez toute exposition prolongée au soleil si vous utilisez de l'HE de bergamote en usage externe.

Vous pourrez l'utiliser pour traiter des problèmes de peau comme l'acné, l'eczéma, le psoriasis, la gale, les ulcères variqueux ou l'hyperséborrhée de la peau ou du cuir chevelu. Elle soigne les irritations cutanées et adoucit un épiderme asséché ou fendillé. Elle a également des propriétés antifongiques et cicatrisantes, ce qui permet de la recommander en présence de plaies infectées.

Elle soulage également la douleur en endormant les nerfs.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

On dit qu'elle est capable d'inhiber le virus à l'origine du **rhume** si une goutte de son HE est appliquée immédiatement aux premiers symptômes.

Elle atténue les odeurs corporelles et se révèle un excellent **répulsif contre les insectes**.

Elle facilite la digestion et renforce les systèmes de l'organisme. Elle soulage également les crampes de l'intestin et les douleurs menstruelles.

La bergamote est diurétique. Dans le système génito-urinaire, elle agira à la fois comme un antiseptique et comme un désinfectant, elle est donc à conseiller en cas d'infection du système urinaire.

En inhalation ou dans un baume de poitrine, son action antiseptique fait des merveilles contre les infections des voies respiratoires. Elle soulagera la toux et les symptômes d'une bronchite, d'un refroidissement ou d'une laryngite, une angine ou une amygdalite. En cas de bronchite, elle sera plus efficace si elle est combinée avec l'huile de citron..

L'HE de bergamote peut irriter certaines peaux sensibles. A utiliser seulement à des dosages de 1% ou 2%.

En cas de **névrite**, faites une friction de la zone affectée avec quelques gouttes de cette huile mélangées à une huile de base (amande douce, macadamia, ...). Vous pouvez également l'utiliser contre les problèmes de concentration et le manque de confiance en soi. Elle **équilibre le système nerveux neurovégétatif** (responsable des fonctions automatiques)



1.6.7. L'Huile Essentielle de Cannelle (CINNAMONUM ZEYLANICUM).

L'HE de cannelle est un **puissant purifiant**. Elle est antibactérienne, anti-fermentaire, hyperémiant (provoque l'afflux sanguin), antifongique, antiparasitaire, antiseptique, antispasmodique, antivirale, aphrodisiaque, emménagogue (favorise les règles), tonique et aphrodisiaque.

La cannelle est la plus ancienne épice mentionnée dans les papyrus égyptiens. Depuis la nuit des temps, on utilise ses qualités aromatiques et thérapeutiques.

Les piqûres d'insectes, les poux, la gale, les verrues et les morsures de guêpe peuvent être traités avec de l'HE de cannelle. Légèrement astringente, elle est idéale dans un après-rasage.



Elle soulage les rhumes, les refroidissements et les états grippaux, ainsi que la plupart des maladies virales.

Elle stimule le **système digestif**, vous pourrez ainsi traiter tous les maux intestinaux et digestifs tels que les coliques, les indigestions, les diarrhées, les nausées et les vomissements. Vous pourrez aussi l'utiliser pour traiter **l'anorexie**, la colite et les flatulences. Elle permet également de lutter contre les infections urinaires.

L'HE de cannelle renforce les fonctions et accroît l'activité des systèmes glandulaire, circulatoire et respiratoire.

Elle stimule le cœur, car elle est un excellent **tonique cardiaque** et elle agit également positivement sur les voies respiratoires. Elle est conseillée pour aider les per-





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

sonnes souffrant de varices car elle possède des **propriétés fluidifiantes** concernant la circulation sanguine. Enfin, elle régule le flux menstruel et est conseillée en cas de dysménorrhée. Elle a un pouvoir tonifiant sur l'organisme en général.

Elle est réputée pour ses vertus **aphrodisiaques**. Elle est un tonique sexuel et sera utile en cas d'impuissance ou de frigidité.

On l'utilise plus généralement pour redonner du tonus aux personnes fatiguées, dépressives et stressées, utilisez-la en cas d'asthénie ou de convalescence.

Son action sera plus importante si elle est combinée à l'huile de sarriette et de romarin. Elle passe pour éveiller la spiritualité.

Elle est recommandée pour les **sportifs** avant les entraînements, grâce à ses propriétés toniques. On l'utilise également dans le domaine de la détente et du bien-être. En effet, elle est utilisée en massages ou pour des bains relaxants. N'hésitez pas à utiliser de l'encens à base d'HE de cannelle pour vous relaxer agréablement.

Elle joue un rôle actif dans le traitement d'une arthrite, d'une névralgie et de rhumatismes. Par son action **anti-inflammatoire** et réchauffante, elle soulage les douleurs musculaires.

On peut aussi l'utiliser pour lutter contre la typhoïde.

Attention, l'HE de cannelle est **dermocaustique**.

Testez-la toujours avant de l'appliquer de façon plus généralisée. Ne l'appliquez jamais pure, diluez-la toujours !!

A éviter également chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 5 ans.





1.6.8. L'Huile Essentielle de Cèdre (CEDRUS ATLANTICA)

Cette huile est antiseptique et est un **désinfectant** puissant. Elle est bactéricide, antiparasitaire, antiséborrhée, apaisante, énergisante, sédative et fongicide.



Elle est également lymphotonique, drainante puissante, diurétique, lipolytique puissante, régénératrice artérielle, cicatrisante, astringente, anti-moustiques et anti-mites, relaxante, reconfortante et tonique du cuir chevelu. Elle aide également au recentrage.

L'HE de cèdre équilibre le psychisme lorsqu'on souffre d'états psychologiques dissociés ou en cas de dépression, de nervosité, de tension nerveuse ou d'anxiété chronique. Elle a une action **calmante et sédative**. Dans un diffuseur, l'HE de cèdre répand une agréable odeur de bois. Respirez profondément, c'est un excellent moyen pour vous relaxer tout en vous tonifiant. Elle donne confiance en soi et permet de prendre la bonne décision dans les difficultés de la vie. On peut l'utiliser pour traiter la toxicomanie. Elle calme la surexcitation. Elle décontracte et assouplit les tempéraments portés à l'égoïsme et à une certaine rigidité.

Elle est un **antiseptique pulmonaire** et sert à lutter contre les affections de la respiration. Par son action mucolytique, elle décongestionne les voies respiratoires et soigne toutes les congestions des voies aériennes supérieures.

Elle possède des propriétés lipolytiques et lymphotoniques et est utilisée en massages drainants pour traiter la cellulite ou pour activer la circulation sanguine. Elle combat l'hypertension et renforce les différents systèmes de l'organisme. Elle aide à la régénération artérielle et est tout à fait indiquée en cas d'athérosclérose.

Elle est tonique et sert à combattre la fatigue, surtout si elle suit une maladie chronique.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Elle possède des propriétés **cicatrisantes**, ainsi en massage, on soignera le «pied d'athlète», l'acné, l'eczéma, la dermatite, une infection fongique, une ulcération de la peau ou un psoriasis.

Elle est idéale pour soigner les peaux grasses et est indiquée en lotion après-rasage. Grâce à ses propriétés anti-mycosiques indiquées en cas de maladie du cuir chevelu, n'hésitez pas à l'utiliser en friction sur le cuir chevelu, elle servira à combattre les pellicules, la séborrhée, la chute des cheveux, l'alopecie, la calvitie et les maladies du cuir chevelu en général.

Utilisez-la également pour soigner **l'arthrite** et le rhumatisme chronique.

Elle est efficace pour combattre les **infections génitales** et soulage le syndrome de la ménopause. Elle est un tonique sexuel et est aphrodisiaque.

De plus, elle éloigne les insectes et soigne leurs piqûres. Elle est utile dans la lutte contre les ongles cassants.

Attention, elle possède un pouvoir abortif et neurotoxique à long terme. Elle est déconseillée chez la femme enceinte et les jeunes enfants. Elle peut aussi être dermocaustique, ne l'appliquez jamais pure sur votre peau.



1.6.9. L'Huile Essentielle de Citron (CITRUS LIMONUM)

L'HE de citron est un tonique digestif et nerveux, un revitalisant, elle est antiseptique et bactéricide, antivirale, carminative, stimule l'immunité et régule le métabolisme. Elle est un bon remontant en cas de fatigue ou d'apathie, elle vous donnera un esprit plus vif et plus clair. Elle sert à soigner les **migraines** (quelques gouttes d'HE de citron ou d'orange, ou un peu des deux dans une base d'huile





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

d'amande douce, massez-vous doucement les tempes, le front et la nuque), la dépression et l'excitabilité, elle favorise la concentration. Elle renforce la **confiance en soi**. Elle donnera de l'appétit à une personne anorexique. Vous pourrez l'utiliser en tisane (250 ml d'eau chaude, 5ml de miel, le jus d'un citron et 2 gouttes d'HE de citron ou mandarine) pour favoriser une bonne digestion, mais également pour traiter ou prévenir les affections du foie, les affections intestinales, rénales, urinaires et est recommandée pour les personnes dont le taux de **cholestérol** est trop élevé, les diabétiques, les hypertendus, les personnes ayant une circulation sanguine déficiente. Elle est également efficace contre la déminéralisation, la fièvre, les infections à méningocoques, l'intoxication de l'organisme, l'aérophagie, les allergies, l'artériosclérose, la nervosité, l'obésité, les parasites intestinaux et aussi pour combattre la transpiration malodorante.

Elle **désinfecte l'air**, est un antiseptique des voies respiratoires et sert à lutter contre toutes les infections, les refroidissements, les rhumes, les rhumes des foins, la toux, la laryngite, les maux de gorge, les bronchites, l'asthme et la grippe. Elle peut soigner les problèmes de bouche comme les gingivites, les affections des gencives, les ulcères de la bouche et les aphtes, une goutte d'HE de citron sur une dent cariée calmera la douleur. En inhalation, on soignera une sinusite.

Elle stimule l'appétit, stimule et régule la digestion, le métabolisme et combat les problèmes digestifs. On peut l'utiliser en cas d'aigreurs d'estomac et pour soigner les **ulcères d'estomac** et l'hyperacidité car, contrairement à ce que l'on croit, le citron n'est pas un acide mais un **alcalin** (basique). Le citron est alcalinisant et reminéralisant. L'HE stimule les fonctions hépatiques et régule la fonction hépatobiliaire. C'est un dépuratif et un tonifiant du foie, elle stimule la vésicule biliaire et le pancréas, elle permet l'élimination des toxines de l'organisme. Elle sert à combattre les vomissements et à éliminer les gaz (un verre d'eau tiède et quelques gouttes d'HE de citron sans ajouter de sucres) et les vers intestinaux.

C'est un dépuratif et un fluidifiant sanguin, elle sert à lutter contre l'hypertension et l'artériosclérose, elle est tonicardiaque. Elle tonifie le système vasculaire et



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

veineux et aide en cas de fragilité capillaire, en cas de varices ou d'hémorroïdes, elle sert à arrêter les hémorragies, surtout celle du nez.

On peut l'utiliser pour combattre le bacille du typhus, le **staphylocoque doré** et le méningocoque. Pour combattre la leucorrhée (pertes blanches), ajoutez quelques gouttes d'HE de citron dans l'eau de la douche vaginale. Elle permet **d'augmenter la production de globules blancs** et a donc une action **immunostimulante** qui sert à lutter contre les infections. Il sert à faire baisser la fièvre.

Elle trouve sa place dans les cures d'amaigrissement, en cas d'obésité ou pour **éliminer la cellulite**. Le citron est cicatrisant, on l'utilise donc pour soigner les engelures, les piqûres d'insectes, pour faire aboutir un abcès, pour calmer une brûlure, il renforce les ongles cassants, fait disparaître les verrues et combat la séborrhée du cuir chevelu.

Enfin, elle servira en cas d'arthrite, de goutte, **d'inflammation articulaire**, de douleurs musculaires, de rhumatisme, de sciatique ainsi que pour soulager une cystite ou une urétrite.

En cas de mal des transports ou de nausées, versez une ou deux gouttes d'HE de citron sur un sucre ou mieux encore dans un peu de miel. Utilisez-la également pour lutter contre les peaux grasses mais aussi pour aider les peaux sèches ou dévitalisées et pour retarder l'apparition de rides (offrez-vous un sauna facial 2 ou 3 fois par semaine).



Attention, l'HE de citron est photosensibilisante et peut être dermo-caustique.

A avoir dans votre pharmacie naturelle !





1.6.10. L'Huile Essentielle d'Eucalyptus Globulus

L'HE d'Eucalyptus est antiseptique, antibiotique, fongicide, antiparasitaire, antimicrobienne, anti-infectieux, antivirale et antibactérienne. C'est un désinfectant et déodorant, elle est aussi anticatarrhale, expectorante et mucolytique, positive et rafraîchissante..

Comme **antiseptique et antibiotique naturel**, elle n'a guère de rivale !



L'Eucalyptus Globulus est la variété la plus utilisée dans l'industrie pharmaceutique pour ses multiples vertus sur l'arbre respiratoire, et plus spécifiquement, sur les **voies respiratoires basses**, c'est-à-dire la sphère broncho-pulmonaire. En ce qui concerne les voies respiratoires hautes, on choisira plutôt l'Eucalyptus Radiata, cette HE, plus douce, peut aussi s'employer plus facilement pour les enfants. L'HE d'Eucalyptus Globulus agit principalement comme expectorant, décongestionnant pulmonaire et mucoral (rend plus facile l'expectoration). Ainsi, elle fait baisser la fièvre (faites un bain de pieds avec quelques gouttes d'HE) et décongestionne les voies respiratoires, son parfum dégage les bronches, comme on dit. Utilisez-la en inhalation, dans un bol d'eau bien chaude, 2 gouttes d'HE d'Eucalyptus Globulus, 2 gouttes d'HE de menthe poivrée et 2 gouttes d'HE de thym. Protégez vos yeux avec un bandeau, recouvrez-vous la tête d'une serviette éponge et respirez profondément pendant au moins 5 minutes), mettez-en quelques gouttes sur un mouchoir que vous respirez de temps en temps, ou sur votre oreiller pour passer une nuit agréable.

L'HE d'Eucalyptus est idéale pour soigner des brûlures, des ampoules, des coupures, des blessures, des plaies car elle prévient l'infection antibactérienne et soulage la douleur en endormant les nerfs. Alliée à l'HE de bergamote, elle vous aidera à soigner les boutons de fièvre. Utilisée dans votre bain, elle soulagera la



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

douleur d'un zona. Vous pouvez l'utiliser pour soigner les furoncles, l'herpès, les mycoses, les ulcères de la peau et pour lutter contre la peau grasse. Sur le cuir chevelu, elle vous débarrassera **des poux** et des différents parasites de l'homme et de l'animal. Elle éloigne les insectes et soigne les piqûres.

On s'en sert d'ailleurs pour confectionner les colliers antiparasitaires pour chiens et chats.

Elle vous aide à combattre les **infections gastriques**, elle stimule le pancréas et est utile pour combattre le diabète, de plus, elle est vermifuge et donc permet l'élimination des vers intestinaux.

Elle peut enrayer la prolifération des bactéries et des virus dans le corps humain. Dans un désodorisant ou un diffuseur, ses propriétés antivirales et antibactériennes **ralentiront la propagation des épidémies**. Elle joue un rôle préventif.

L'HE d'Eucalyptus en friction, sert à soulager les muscles douloureux, les rhumatismes, l'arthrite rhumatoïde et les douleurs articulaires. C'est un **analgésique**, elle est stimulante et tonique et servira avant et après le sport ou pour lutter contre la fatigue.

C'est une HE à avoir toujours sous la main !

1.6.11. L'Huile Essentielle d'Eucalyptus Radiata

L'Eucalyptus Radiata est une variété remarquable. Elle est particulièrement bien tolérée au niveau cutané par les enfants, mais tout aussi utile chez l'adulte.

L'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata est spécifique des **voies respiratoires hautes**, c'est-à-dire de la sphère rhino-pharyngée. Elle agit principalement





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

comme décongestionnant respiratoire, expectorant, anticatarrhale et antivirale. Elle est donc toute indiquée contre la grippe, la bronchite, la toux, ou encore **L'iridocyclite** (inflammation au niveau de l'œil). Sa souplesse d'emploi justifie sa place dans toute pharmacie familiale !

Idéale pour les inhalations, 5 à 6 gouttes d'HE dans un bol d'eau bouillante dont on respire les vapeurs pour décongestionner la sphère O.R.L. Sur le thorax et le dos pour les infections respiratoires et virales et dans la bouche pour une infection locale.

1.6.12. L'Huile Essentielle de Géranium Rosat (PELARGONIUM ASPERUM)

Il existe des centaines de variétés de géraniums mais une poignée d'entre elles seulement est utilisée en aromathérapie. L'HE de géranium rosat est obtenue à partir du feuillage des plantes. En effet, celui-ci est recouvert de poils contenant de petites poches à essence. Il existe trois chémotypes de géranium rosat : le géranium rosat d'Egypte, celui de Chine et enfin le bourbon. Ils ont tous trois à peu près les mêmes propriétés. Mais seul celui de Chine permet l'éloignement des moustiques ainsi que l'assimilation des sucres et de l'amidon.

L'HE de géranium rosat est immunostimulante, antivirale, antiseptique, antifongique, antibactérien, analgésique, anti-inflammatoire et antirhumatismale.

Elle est calmante, relaxante et est conseillée lorsque l'on essaie d'arrêter de fumer. Elle sert tant à calmer **la dépression que la surexcitation**, le stress ou la nervosité. Elle aide à retrouver la confiance en soi, aide à la concentration et vous apaise en cas de surmenage ou d'hypersensibilité. Son parfum rappelle celui de la





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

rose, il est enivrant et apaisant et fait beaucoup de bien aux femmes lors d'étapes difficiles de la vie, il calme nos états dépressifs et notre **irritabilité**.

Le géranium bourbon possède des qualités plus importantes que les deux autres. C'est d'ailleurs celui qui est le plus utilisé. Il est composé d'environ 250 molécules qui lui confèrent ses nombreuses propriétés.

Grâce à ses propriétés bactéricides et antiseptiques, l'HE de géranium rosat est utilisé efficacement pour tous **problèmes de peau**. Que ce soit pour l'acné, les ecchymoses, les brûlures, les rougeurs, les irritations de la peau, l'eczéma ou même les hémorroïdes, l'HE est souveraine. Vous pouvez également l'utiliser efficacement pour guérir une plaie, une infection de la peau et ses **propriétés hémostatiques** arrêteront rapidement les saignements. Quel que soit votre type de peau, vous pouvez l'utiliser sans crainte car elle régule la production de sébum. Elle est particulièrement indiquée en cas de mycoses cutanées, vaginales et digestives.

Son utilisation est préconisée contre le diabète, la fatigue et le surmenage. Elle aide aussi en cas de dépression et remonte le moral. Vous pourrez l'utiliser également pour venir à bout des vers intestinaux. Diurétique et tonique, elle aide le foie et le système urinaires à **éliminer les toxines** accumulées par l'organisme. Elle est efficace également pour résorber la rétention d'eau, les œdèmes et les calculs rénaux.

En cas de mal de gorge, utilisez-la en bains de bouche. Elle vient à bout des infections buccales et calme les maux de dents.

Mesdames, je vous propose également de l'utiliser afin de réguler l'action des hormones secrétées par le cortex surrénal et ainsi que pour équilibrer les problèmes liés au **dérèglement hormonal** : gonflement des seins, symptômes prémenstruels, ménopause, ... Son pouvoir anti-infectieux intervient pour soigner toutes les infections du système urinaire et vaginal.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Les problèmes gastriques, les nausées, les vomissements, les diarrhées, les entérites et gastro-entérites et tous problèmes digestifs dus au stress seront apaisés grâce à l'HE de géranium rosat.

Le foie et le pancréas seront tonifiés, elle permet de soigner le **diabète** car elle élimine les sucres et les amidons (HE de géranium rosat bourbon). Elle possède des propriétés immunostimulantes ce qui lui permet de stimuler la rate, d'améliorer les défenses de l'organisme et de purifier le corps.

L'HE de géranium rosat est analgésique, vous pouvez l'utiliser pour calmer les **douleurs musculaires**, elle active la circulation sanguine, et agit contre la cellulite. Elle est votre amie si vous entamez une cure d'amaigrissement.

A avoir dans votre pharmacie naturelle.

1.6.13. L'Huile Essentielle de Gingembre (ZINGIBER OFFICINALIS)

Le gingembre est une plante qui peut atteindre 1,50m de haut et possède de grandes feuilles odorantes mais l'HE est obtenue à partir des rhizomes.



Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous mais pour ma part j'adore le gingembre confit et j'aime parfumer un quatre-quarts d'un peu de gingembre.

Les propriétés de l'HE de gingembre sont nombreuses: elle est analgésique, antirhumatismale, antiseptique, astringente, antispasmodique, aphrodisiaque, carminative (facilite la digestion) et fébrifuge (contre la fièvre). Elle est également antiscorbutique.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Comme vous pouvez le constater, ses qualités ne se résument pas simplement à ses vertus aphrodisiaques et au fait que le gingembre est également un tonique sexuel.

Les vertus du gingembre sont connues et utilisées depuis la nuit des temps, tant au niveau culinaire que thérapeutique. Vous pouvez tout à fait utiliser le gingembre sous sa forme naturelle ou même en poudre déshydratée.

L'HE de gingembre facilitera les **digestions difficiles**, la constipation, elle stimule le système digestif, sert à lutter contre les flatulences et aide également en cas d'inappétence. Vous pouvez donc l'utiliser en cas de mal au ventre, de nausées, de crampes abdominales, de coliques et même pour **les nausées en cas de grossesse** (prenez conseil auprès d'un professionnel de la santé). L'HE de gingembre calme et régule les intestins et est utilisée en cas de mal des transports.

Elle est un puissant remède contre les défaillances physiques. Elle donne un **coup de fouet** à tout votre organisme et stimule votre système digestif et sexuel. Elle aide également à éliminer l'excès d'eau du corps en stimulant la sudation. Il semblerait qu'une infusion de gingembre, après une soirée bien arrosée est particulièrement souveraine pour le système digestif.

L'HE de gingembre est efficace pour lutter contre les **infections liées au froid** (grippe, rhume, mal de gorge, toux...) et combat la fièvre. Vous pouvez l'utiliser tant en infusions que sous forme de gargarismes ou bains de bouche.

Ajoutez quelques gouttes d'HE de gingembre dans vos produits contre les douleurs rhumatismales ou musculaires, l'arthrite, les foulures et entorses, les courbatures et lumbagos, l'arthrite et les problèmes de circulation sanguine. Elle est idéale pour redonner un coup de fouet aux personnes fatiguées ainsi qu'aux personnes âgées.

On l'utilise aussi pour lutter contre le **scorbut** (insuffisance de vitamine C).





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

De plus, n'hésitez pas à vous en servir pour lutter contre la **névralgie**, la tension nerveuse, la fatigue et surtout la fatigue mentale et les migraines. Elle augmente la confiance en soi et donne du tonus. Enfin, enfin, n'oublions pas ses fameuses vertus aphrodisiaques.

N'hésitez donc pas à l'utiliser en cuisine ! Personnellement j'adore me préparer un quatre-quarts auquel je rajoute du gingembre en poudre ou HE. Un vrai bonheur pour les papilles.

Il agit sur le chakra du cœur.

A avoir toujours à la maison !

1.6.14. L'Huile Essentielle de Girofle (SYZYGIUM AROMATICUM)

L'HE de girofle a une odeur piquante et un parfum d'épices. Ses propriétés pour calmer les **maux de dents**, font qu'on la trouve souvent dans les pâtes dentifrices, dans les préparations dentaires en général, dans certaines boissons et dans un panel étendu de préparations culinaires.



Elle est anti-infectieuse, antibactérienne à large spectre d'action, analgésique, antalgique, antiseptique, antiparasitaire, antispasmodique, anesthésiante locale, carminative, bactéricide, antiseptique, antifongique et antivirale. Elle est également stimulante générale et cérébrale, neurotonique, utérotonique, hypertensive, aphrodisiaque, cautérisante cutanée, digestive, revitalisante (intellect), répulsive (insecte).





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Comme vous pouvez le constater, elle offre un panel de possibilités incroyables.

Il n'est un secret pour personne que le clou de girofle ou l'HE de girofle est une bénédiction pour les maux de dents, car il réduit la douleur en **engourdisant les nerfs**. L'HE de girofle calme les névralgies, l'arthrite, l'arthrose ou les rhumatismes. Elle sert aussi à lutter contre l'hypertension.

Dans l'antiquité, on mâchait des clous de girofle pour se prévenir de la contagion pendant les périodes d'épidémie comme la rougeole, par exemple.

De plus, elle est d'une aide précieuse pour soigner les plaies infectées ou les **ulcères variqueux**, elle lutte contre l'acné, les parasites de la peau, les mycoses et le pied d'athlète.

Elle aide à réduire les ecchymoses, les démangeaisons ou à apaiser les brûlures. Associée à l'HE de citron, vous lutterez efficacement contre la gale ou le loupus.

Si vous avez des problèmes de digestion, l'HE de girofle stimule la digestion et aide à combattre la fermentation intestinale et donc, les ballonnements et la flatulence. Elle stimule aussi l'appétit, calme les envies de vomir et rafraîchit l'haleine.

Utilisez-la dans une huile de massage pour frictionner la poitrine d'une personne atteinte **d'asthme ou de bronchite**. Elle renforce les glandes et stimule leurs fonctions. Elle joue un rôle sur la concentration et la mémoire, elle lutte efficacement la fatigue, l'asthénie physique et mentale.

Vous pouvez aussi l'utiliser dans les mycoses vaginales et les différentes **infections génitales**. Cette action peut être renforcée si elle est combinée avec l'HE de santal et de genévrier. Elle est un tonique sexuel et aphrodisiaque.





1.6.15. L'Huile Essentielle de Jasmin (JASMIMUM GRANDIFLORUM)

L'HE de jasmin est une des huiles les plus chères. Le jasmin est d'ailleurs appelé le «roi des huiles essentielles» (la reine étant la rose). Son coût est dû, non seulement au fait qu'un très grand nombre de fleurs est nécessaire pour obtenir une infime quantité d'HE mais aussi à d'autres facteurs. Par exemple, il est important de cueillir les fleurs la nuit car c'est à ce moment que leur parfum est le plus intense. De plus, sa méthode d'extraction est très onéreuse. En effet, l'HE de jasmin, de couleur rouge foncée, est extraite des fleurs par enfleurage en utilisant de l'huile d'olive. Après la cueillette, les fleurs diffusent leur HE sur des cotons imbibés d'huile d'olive. Lorsque les fleurs ont donné toute leur HE, l'huile d'olive est neutralisée grâce à de l'alcool. Il ne reste alors que l'HE pure.



Sa fragrance est sensuelle quoique très masculine et persistante, exotique et apaisante. Elle est agréablement utilisée pour les massages pour son effet réchauffant.

L'HE de jasmin est euphorisante et sédative, tonique sexuel et aphrodisiaque, anti-inflammatoire, anti-oxydante, purifiante, antispasmodique et cicatrisante ainsi qu'emménagogue (elle facilite la venue des règles).

Le jasmin est considéré comme une aide à **l'élévation spirituelle** dans de nombreuses populations asiatiques.

C'est l'une des essences les plus efficaces pour soulager les **états dépressifs**. Elle renforce le système nerveux mais une dose trop élevée peut provoquer des maux de tête. Vous pouvez l'utiliser en cas de stress, baisse de moral, asthénie, de surmenage ou de tension nerveuse, de fatigue, d'insomnie ou de troubles du sommeil, de dépression et dépression postnatale, de choc émotionnel, d'appré-



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

hension, de nervosité et de deuil. Elle sert à se recentrer et à améliorer son humeur et à contrôler ses émotions. Elle permet d'évacuer la peur et la tristesse qu'elle remplace par une plus grande confiance en soi et de l'optimisme.

On peut l'utiliser pour soigner les **maladies psychiques** comme la paranoïa, la timidité, l'apathie, les états de panique, les angoisses et les peurs. Elle calmera les palpitations et réduira aussi la pression sanguine. L'HE de jasmin combat la respiration difficile, les spasmes des bronches, la toux, le rhume et l'enrouement, les affections des **voies respiratoires aériennes**.

Elle soigne les irritations et les rougeurs de la peau, elle revitalise et adoucit la peau, elle lui redonne de l'élasticité. N'hésitez pas à ajouter quelques gouttes d'HE de jasmin à votre crème de jour ou crème de nuit contre la peau sèche ou sensible, elle aide également à raffermir vos rides et soigner les dermatites ou les dermatoses d'origines nerveuses. En friction sur le cuir chevelu, elle équilibre la sécrétion de sébum et donne brillance aux cheveux.

L'HE de jasmin est un précieux **tonique utérin**. Voici une des rares HE qui peut être utilisée lors de l'accouchement. Utilisez-la en massage du ventre (tournez dans le sens des aiguilles d'une montre) et du bas du dos après le début du «travail», vous soulagerez les douleurs, renforcerez les contractions, aiderez à expulser le placenta. Elle n'est cependant pas réservée aux femmes et est d'une grande aide en cas de problèmes masculins, comme la prostatite. Elle tonifie également les **organes sexuels masculins**.

Enfin, il n'est un secret pour personne que cette HE est **aphrodisiaque**, elle suscite et augmente le désir sexuel. Elle est l'une des plus utilisées pour soigner les problèmes sexuels. Elle a un réel effet positif sur la libido.

A avoir toujours sous la main





1.6.16. L'Huile Essentielle de Lavande Aspic (LAVENDULA LATIFOLIA SPICA)

Il s'agit d'une espèce de lavande sauvage dont les tiges, contrairement aux autres lavandes, sont ramifiées. L'HE de lavande aspic présente la particularité de posséder davantage de principes actifs que la lavande officinale.



La lavande est utilisée depuis des siècles non seulement pour son action équilibrante mais aussi pour ses propriétés cicatrisantes et antiseptiques. De plus, depuis l'Antiquité, elle est utilisée pour soigner les morsures de serpent. **Dans le cas où vous ne pourriez vous offrir qu'une seule HE, choisissez celle-là.** Attention cependant, il existe plusieurs espèces de lavandes, le lavandin (sa composition contient davantage de camphre), sans oublier les «huiles» de synthèse qui elles, ne vous apporteront d'autre bienfait que l'odeur de la lavande.

Les Perses, les Grecs et les Romains brûlaient déjà des branches de lavande odorante pour se protéger contre les «mauvaises émanations» dans la chambre des malades et lorsque se déclaraient des épidémies. Elle servait aussi aux Romains pour parfumer leur bain, d'où le fait que son nom vient du latin : lavare = laver.

Dans le nord de l'Europe, on attribuait à la lavande, de grandes vertus curatives. Avec d'autres herbes telles que le romarin, l'angélique ou le citron, on utilisait les branches de lavande pour enfumer la maison des pestiférés. Pour se protéger de la contagion, on préparait également un vinaigre aux fines herbes contenant entre autres de la lavande et dans lequel on trempait des linges ou des éponges que l'on tenait ensuite devant la bouche et le nez.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

De nos jours, elle est, ce que l'on appelle, l'HE des petites blessures car elle possède la capacité d'amoindrir la douleur. L'HE de lavande est la meilleure qui soit pour traiter les brûlures et les échauffements. C'est l'HE qui présente **le plus large spectre d'action**, aussi bien au point de vue **physique que psychique**.

Elle possède une **importante action équilibrante**, du fait, elle peut tout aussi bien redonner du tonus à quelqu'un d'apathique, que calmer une personne faisant une crise d'angoisse. Elle peut donc tout autant **calmer que redynamiser**.

L'HE de lavande a une action calmante, bactéricide (surtout contre le staphylocoque doré), antivirale, antiseptique, fongicide, vulnéraire (guérit les plaies et les blessures), analgésique, antalgique, tonique vasculaire, équilibrante, antivenimeuse, antimicrobienne, elle est un antibiotique naturel, anti-inflammatoire, antispasmodique, expectorante équilibrante, anticatarrhale, apaisante, anesthésique, restructurante, cytophylactique (elle protège les cellules), stimulante, rafraîchissante, désodorisante et de plus, elle éloigne les insectes.

Elle favorise **le renouvellement cellulaire** et est donc très recommandée pour les soins de l'épiderme et les maladies de la peau. Elle constitue un soin efficace en cas de coup de soleil, de brûlure ou de plaie dont elle soigne l'inflammation et calme la douleur.

La liste de ses bienfaits est très longue (on se demande d'ailleurs dans quel cas elle n'aurait aucun effet), celle-ci n'est pas exhaustive, loin de là !! Vous pouvez l'utiliser pour traiter un abcès, l'acné, les allergies, les pieds d'athlète, l'herpès labial ou génital, **la varicelle**, un furoncle, une ecchymose, une inflammation cutanée, les mycoses, une acné suintante, une dermatite, un eczéma, une piqûre d'insecte et l'éventuelle infection engendrée par le dard, **le psoriasis**, la gale, une brûlure superficielle, les engelures, une plaie, une pustule, un furoncle, **le zona**, un bouton, une blessure, contre la teigne, Elle réduit aussi les odeurs corporelles quand on en ajoute à un déodorant. En friction sur le cuir chevelu, elle sert à éliminer les pellicules, la séborrhée et sert à lutter contre la chute des cheveux, l'alo-





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

pécie et la calvitie, elle vous débarrassera aussi des **poux** et dans une armoire, elle fait fuir les mites.

N'hésitez pas à l'utiliser en inhalations, en baumes de poitrine, son action anti-inflammatoire et anti-infectieuse vous aidera à soulager les bronches, une toux persistante, un rhume, une laryngite, une grippe, un rhume, une sinusite, **un refroidissement**, un mal de gorge ou l'excès de mucus bronchique, et **tous les problèmes de respiration**. Elle est utilisée pour combattre la tuberculose, le pneumocoque, la coqueluche et la typhoïde. Son action est accrue si elle est combinée avec l'huile de thym, pin et sarriette. Elle calme les otites, les aphtes, les poussées dentaires et combat la mauvaise haleine.

Elle stimule la digestion et combat tous les **problèmes digestifs** comme le ballonnement et la flatulence, elle est efficace en cas de gastro-entérite, d'entérite, de diarrhée, de nausées et d'affections intestinales, les crampes intestinales ou d'estomac et les coliques.

Elle favorise la sécrétion de la bile et peut être utilisée contre les hémorroïdes. Elle est aussi **vermifuge** et permet l'élimination des vers intestinaux. Elle favorise la sécrétion biliaire, stimule les glandes, aide les intestins à expulser les gaz.

Elle soulage **les douleurs et les inflammations** causées par l'arthrite, un lumbago, un rhumatisme, la polyarthrite rhumatoïde, une sciatique et, de manière générale, toutes les souffrances liées à des tensions musculaires. On peut l'utiliser pour traiter les foulures, les entorses, des traumatismes ou pour le sport. Elle peut diminuer la transpiration des pieds.

Elle est **tonicardiaque** et stimule la circulation, elle est utilisée contre l'hypertension, les palpitations, les douleurs cardiaques et la tachycardie, les varices. Elle a une action tonifiante sur l'organisme. Elle tonifie le **système lymphatique**, augmente la production de globules blancs, fait baisser la fièvre et peut être utilisée contre la varicelle.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

En cas de **baisse d'énergie ou de moral**, rien de mieux que l'HE de lavande, elle est capable de calmer et de donner un peu de rigueur en cas de mal-être. Elle soulagera aussi vos maux de tête et vos insomnies. Elle équilibre **le système nerveux** et peut combattre le stress, la tension nerveuse, la dépression, le surmenage, la nervosité, les angoisses, elle stabilise les émotions féminines et calme l'irritabilité, elle est efficace dans les crises de la puberté. Elle calme aussi les **névralgies**. En cas de fatigue, elle est très active.

L'HE de lavande peut être utilisée contre **les affections génitales** comme la leucorrhée, le muguet et les infections vaginales, elle est utile contre les crampes de l'utérus et est efficace en cas de règles absentes, peu abondantes ou douloureuses, elle régularise le flux menstruel et calme le syndrome prémenstruel ou de la ménopause et les bouffées de chaleur.

Elle combat les problèmes et **les infections urinaires**, elle est diurétique et sert en cas de rétention de liquides, de cellulite, d'œdèmes des jambes et permet l'élimination des toxines.

Vous pouvez aussi l'utiliser pour **préparer l'accouchement** car elle combat les douleurs par une action antispasmodique et analgésique. Utilisez-la également pour effacer les vergetures. Elle soigne également les infections des seins.

Comme vous pouvez le constater, il aurait été tout aussi simple de dire que l'HE de lavande est bonne pour tout soigner.

Ayez-en toujours dans votre pharmacie naturelle !





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

1.6.17. L'Huile Essentielle de Mandarine (CITRUS RETICULATA).

L'HE de mandarine est obtenue par pressage à froid, et sans solvant, de l'écorce du fruit avant d'être centrifugée. Il faut une quantité importante de matière première pour obtenir peu d'HE d'un rouge orangé à rouge foncé.

Les propriétés thérapeutiques de l'HE de mandarine ressemblent à celles de l'orange. Elle est antiseptique, bactéricide, fongicide, antispasmodique, carminative, relaxante et tranquillisante.

Elle est l'une des rares huiles essentielles que vous pourrez utiliser avec les enfants de plus de 3 ans.

L'HE de mandarine apporte **bien-être et apaisement**. Elle calme et équilibre le système nerveux et atténue le stress, la tension nerveuse et le surmenage. Vous pouvez l'utiliser en cas **d'hypersensibilité** ou de dépression, elle est sédative et vous aidera à combattre **l'insomnie**. Elle vous rendra gai, soulage les insomnies, réduit le stress et exerce une légère action sédative sur tout le système nerveux.

Elle possède également de précieuses propriétés agissant sur **les systèmes gastrique et hépatique**. En effet, elle possède une action tonique sur le système digestif et facilite la digestion. Elle peut être utilisée pour stimuler l'appétit, calmer les crampes intestinales, les colites, elle lutte contre les flatulences et le hoquet. Elle combat efficacement la constipation et aide à la production de la bile.

Utilisez-la pour calmer les douleurs abdominales des enfants et les petits bobos des bébés comme les coliques, les douleurs intestinales, les vomissements.

Elle possède également une action drainante et stimulante du **système lymphatique**, elle est donc conseillée en cas de rétention d'eau et de cellulite. Elle vous aidera à lutter contre l'acné et aidera à équilibrer la séborrhée. Elle permet de



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

régénérer la peau et empêcher son vieillissement, elle est cicatrisante. Utilisez-la pour vos soins du visage, pour traiter les rides, son action sera accrue si elle est combinée à l'huile d'amande douce, de calendula ou de lys. Après l'accouchement, vous pourrez l'utiliser pour effacer les vergetures. En friction sur le cuir chevelu, elle combat la séborrhée.

L'HE de mandarine est tonocardiaque, elle calme les palpitations, elle est stimulante et tonifiante de l'organisme.

Utilisez-la avec plaisir **en cuisine**, tant pour aromatiser une vinaigrette, qu'une sauce ou en pâtisserie.

Attention, cette HE est photosensibilisante. Évitez donc de vous exposer au soleil !!

A avoir toujours sous la main

1.6.18. L'Huile Essentielle de Menthe Poivrée (MENTHA PIPERATA)



Dès l'antiquité, la menthe poivrée était cultivée par les Egyptiens. Depuis lors, elle est l'une des plantes thérapeutiques les plus utilisées, particulièrement en cuisine, pour aromatiser le thé et lui donner une saveur sans pareille. En ce qui me concerne, l'été je me prépare une grande quantité de thé aromatisé de la sorte et je le mets au réfrigérateur. Quand il fait bien frais, il n'a pas son pareil pour vous rafraîchir. Vous pouvez également aromatiser d'autres boissons, des liqueurs,



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

de l'eau pétillante par exemple, ... Vous pouvez également agrémenter vos plats, vos salades et salades de fruits,

Elle est prurigineuse (elle calme les démangeaisons), antiseptique, décongestionnante, bactéricide puissante, antivirale, fongicide, drainante, cholagogue (aide à évacuer la bile), immunostimulante, antispasmodique, antitussive, anti-inflammatoire, décongestionnante, analgésique, anesthésiante, astringente et **régulatrice hormonale**. On dit d'elle qu'elle est **l'HE de la douleur**.

Obtenue par distillation des feuilles à la vapeur d'eau, l'HE de menthe poivrée est de couleur transparente à jaune pâle tirant sur le vert, elle est rafraîchissante et possède l'odeur forte et caractéristique du menthol.

L'HE de menthe poivrée tonifie le **système nerveux central** et l'organisme en général. Elle sert à combattre le stress, l'hystérie, le surmenage intellectuel, la nervosité, l'apathie, l'anxiété chronique, la dépression, la tension nerveuse, les syncopes, les vertiges, le choc émotionnel ou nerveux (comme le deuil par exemple). Elle soigne les maux de tête ordinaires ou d'origine digestive, ainsi que les **migraines** et le mal des transports.

Elle sert également à traiter le **zona**, elle stimule la mémoire et la concentration, elle éclaire le mental et stimule l'intellect et la pensée, elle sert en cas de fatigue physique et mentale ou en cas de faiblesse générale et d'asthénie. Vous pouvez aussi vous en servir pour lutter contre le **mal des transports** et le mal de mer. Attention, elle est excitante à forte dose, par contre à faible dose, elle est calmante et favorise les effets hormonaux.

Idéale pour les **asthmatiques**, elle calme la toux grasse et soigne la bronchite, le rhume, la grippe, la rhinite et la sinusite, le mal de gorge et le coup de froid, elle est expectorante et fait baisser la fièvre. Elle vous aidera aussi à lutter contre la mauvaise haleine et les maux de dents.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

A plusieurs reprises son action souveraine a calmé mes **maux d'estomac**. En effet, elle combat les problèmes digestifs comme l'indigestion, l'aérophagie, les aigreurs ou brûlures d'estomac, les entérites, les crampes et les maux du même genre. Elle vous aidera efficacement à lutter contre les infections intestinales et les ballonnements, elle régule les intestins et est utile en cas de flatulence ou d'aérophagie. Associée au fenouil, vous décuplerez ses effets digestifs. Elle est particulièrement utile **après une cure d'antibiotiques** pour remettre en ordre les fonctions digestives. Elle carminative et permet d'éliminer les problèmes gastro-intestinaux. Elle sert également à traiter les inflammations comme les hémorroïdes. Elle vous aidera non seulement à garder l'haleine fraîche mais viendra à bout des gingivites et des aphtes.

Elle décongestionne **le foie**, aide à lutter contre les coliques hépatiques, elle stimule le foie et aide à la synthèse de la bile. Elle régule la fonction hépatobiliaire et est indiquée en cas d'insuffisances hépato pancréatiques, de coliques hépatiques ou d'hépatites virales. Chose importante, l'HE de menthe poivrée aide à reconstituer les cellules hépatiques.

Elle stimule **le pancréas** et draine les organes d'élimination (foie, reins, intestins) pour détoxifier l'organisme. Elle possède également des effets positifs sur la stimulation immunitaire.

L'HE de menthe poivrée **stimule la circulation** et l'activité cardiaque, calme la tachycardie, elle est dépurative du sang et aide à traiter les varices. Elle aide à lutter contre la fatigue ou l'épuisement intellectuel.

Elle soulage les muscles douloureux, les entorses, les rhumatismes, elle apaisera une sciatique et sert à traiter les traumatismes, les pieds lourds ou les jambes fatiguées, les crampes. Elle sert à **éliminer les toxines** de l'organisme.

Elle favorise les règles et les régule, vous pouvez l'utiliser pour les règles peu abondantes, douloureuses ou irrégulières, pour lutter contre les infections urinaires.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Elle est un atout important pour soigner **l'acné**, les inflammations et irritations de la peau, et pour aider la peau grasse ou congestionnée, elle lutte aussi contre les dermatoses, les dermatites, la gale et les démangeaisons. L'HE de menthe poivrée soignera les blessures et activera la régénération des cellules. En cataplasme, vous viendrez à bout de l'eczéma et elle cicatrisera les prurits. Vous pouvez aussi l'utiliser pour éloigner les moustiques et autres **insectes volants** ainsi que les rongeurs.

L'HE de menthe provoque une sensation de fraîcheur en massage. Ne l'utilisez donc pas si vous êtes sensible au froid.

Attention !!! Ne l'utilisez pas si vous allaitez votre bébé car elle empêchera la production et la montée de lait. Par contre, si vous désirez arrêter d'allaiter, elle vous aidera.



En cas de longue route à faire, l'HE de menthe poivrée vous permettra de renforcer votre vigilance pendant la conduite.

Et enfin, voici encore une HE **aphrodisiaque** qui stimule la sexualité et peut lutter contre l'impuissance.

1.6.19. L'Huile Essentielle de Pamplemousse (CITRUS PARADISII).

Tout comme pour l'HE de citron, d'orange ou de mandarine, l'HE de pamplemousse se trouve dans l'épluchure du fruit. De couleur jaune, elle possède une odeur fraîche et douce.

L'HE de pamplemousse est apéritive, vivifiante, astringente, diurétique et dépurative, stimulante, tonifiante, purifiante, relaxante et antiseptique. Drainante du foie et des reins, elle est également détoxifiante. Elle est indiquée en cas de





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

dépression, d'état léthargique ou la fatigue nerveuse. Elle passe aussi pour améliorer la mémoire. Elle aide à agir contre les nausées de la grossesse et pour préparer l'accouchement.

En diffusant chaque matin de l'HE de pamplemousse dans votre intérieur, vous serez de **bonne humeur** pour toute la journée. On lui donne pour vertu de pouvoir vous débarrasser des mauvaises ondes et de diffuser des ondes positives permettant de lutter contre le stress, les doutes et la déprime.

Démarrer votre journée en agrémentant votre petit déjeuner d'un pamplemousse est signe de bonne hygiène alimentaire. Non seulement il vous apportera de la vitamine C mais aussi un bon coup de fouet pour toute la journée.

L'HE de pamplemousse ouvre l'appétit, stimule et régule la digestion, agit contre les **maux d'estomac**, purifie et tonifie le foie, les reins, et la vésicule biliaire et purifie le système lymphatique. Elle aide à lutter contre la cellulite et la rétention d'eau, et sera votre amie lors d'une **cure d'amaigrissement** en tonifiant le foie et les reins, ces organes fonctionnant mieux, votre perte de poids en est favorisée. Elle tonifie le système veineux, sert à traiter les varices et est un tonique cardiaque.

Elle aide à traiter les **règles douloureuses** et le syndrome prémenstruel, c'est un draineur et un diurétique, elle sert à combattre la rétention de liquide, comme l'acide lactique par exemple, secrété dans les muscles trop sollicités. Elle purifie les reins et **élimine les toxines de l'organisme**. Elle soulage la douleur ou la fatigue et les raideurs musculaires et agit contre les crampes.

L'HE de pamplemousse est recommandée pour traiter l'acné et les **infections de la peau** dont elle cible les imperfections, elle purifie la peau grasse, elle a une action astringente et resserre les pores et contracte les tissus. N'hésitez pas à l'utiliser dans vos produits de soins de la peau. En friction sur le cuir chevelu, elle régule la séborrhée, elle empêche la chute des cheveux l'alopecie et la calvitie, elle combat aussi les pellicules.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Attention, n'oubliez pas qu'elle est photosensibilisante, ne vous exposez donc pas au soleil ! Si vous avez la peau sensible, il serait préférable de ne pas en user, vous risqueriez d'irriter votre peau et de provoquer des démangeaisons.



1.6.20 L'Huile Essentielle de Patchouli (POGOSTEMON CABLIN).

L'HE de patchouli, jaune foncée à brun, est obtenue à partir de la distillation par la vapeur d'eau, des feuilles du patchouli qui est un petit arbuste avec de grandes feuilles blanches. Il est cultivé dans les pays tropicaux, principalement en Indonésie.

Elle est un excellent anti-inflammatoire, anti-infectieuse, antimicrobienne, antiseptique, bactéricide, fongicide et diurétique. Décongestionnante, régénératrice des tissus, cicatrisante, stimulante digestive, elle favorise la circulation veineuse, calmante, tonique (à petite dose), aphrodisiaque et elle éloigne les insectes.

L'HE de patchouli agit sur le cuir chevelu, plus particulièrement sur les pellicules et les cheveux gras. Elle régule l'excès de séborrhée. Vous pourrez l'utiliser pour soigner l'acné, les affections de la peau et les maladies cutanées, l'eczéma, les escarres, les mycoses, l'impétigo, les dermatoses inflammatoires et allergiques, les infections fongiques et piqûres d'insectes. Elle vous aidera aussi à soigner la peau craquelée, fissurée, gercée et pour les soins de la peau en général. De plus, elle possède une action cicatrisante et soigne les plaies, régénère les cellules et les tissus, c'est un excellent antirides.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

En petite quantité, cette HE est stimulante et tonique pour l'organisme, par contre de fortes doses ont un effet sédatif. Elle permet de réduire la nervosité et aide à traiter le stress, la confusion, l'anxiété et la fatigue nerveuse, facilite la concentration et est bénéfique contre les migraines.

Elle aide à traiter les **problèmes circulatoires** comme les varices, elle est un tonique des vaisseaux et un décongestionnant. Elle est un antiseptique des voies respiratoires, et aide à lutter contre les infections intestinales et celles du système respiratoire et du système digestif, comme la dysenterie ou la diarrhée, la constipation.

Cette HE est **diurétique**, elle vous aidera pour régler des problèmes de rétention d'eau, c'est aussi un anti-inflammatoire de l'appareil urinaire, elle aide à éliminer les hémorroïdes externes et internes.

Elle éloigne les mites et peut servir de déodorant. Elle est aussi **aphrodisiaque**, tonique sexuel, elle traite la frigidité et l'impuissance. Essayez-la pour ranimer une relation un peu monotone et ronronnante.

1.6.21. L'Huile Essentielle de Pin Sylvestre (PINUS SYLVESTRIS).

De couleur jaune pâle, l'HE de pin sylvestre possède une odeur forte, citronnée, résineuse, typique des conifères. Elle est obtenue par distillation à partir des aiguilles de pin.

Le pin sylvestre est utilisé depuis l'antiquité. Dans l'Égypte ancienne, on l'utilisait lors des enterrements ou pour la momification. Il symbolise la **purification**.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

L'HE de pin sylvestre est un anti-inflammatoire, un tonique puissant, un **anti-septique puissant** et balsamique, elle est «cortison-like» c'est-à-dire qu'elle provoque le même effet que la cortisone. Elle est fongicide, immunostimulante, antiseptique respiratoire et expectorante, elle améliore les systèmes de défense de l'organisme, elle est rubéfiante (réchauffante) et est un analgésique cutané. Mucolytique, elle est un expectorant puissant, elle est fortifiante, apaisante et revitalisante, décongestionnante lymphatique et ovarienne, hypertensive et tonocardiaque et fongicide.

L'HE de pin sylvestre est l'une des meilleures HE pour traiter la **gale**, les plaies et les mycoses. Elle est souveraine pour venir à bout des poux et éloigne les insectes.

Elle est un excellent **antiseptique pulmonaire** et un **anti-infectieux puissant**, très efficace en inhalations pour soigner les bronchites, elle fluidifiera le mucus bronchique et facilitera l'expectoration. Elle joue un rôle important pour soigner toutes les **faiblesses du système respiratoire**, calmer la toux, les sinusites, le rhume (y compris le rhume des foins), le mal de gorge, la grippe, la trachéite et l'asthme. En la combinant avec l'HE de lavande et d'eucalyptus globulus, son action en sera encore accrue.

Elle peut être utilisée comme déodorant et aide à traiter la transpiration excessive.

Vous pourrez l'utiliser pour soigner les entérites, les gastro-entérites, les **infections intestinales**, le rachitisme car elle est tonifiante et revitalisante, et elle vous aidera à éliminer les calculs biliaires.

Elle vous aidera aussi à traiter l'hypotension, elle tonifie la circulation et le système circulatoire, c'est une décongestionnante lymphatique. Elle stimule les défenses de l'organisme.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Associée à l'eucalyptus globulus et à la lavande, elle traite les problèmes du **système urinaire** comme les cystites et l'urétrite ainsi que les infections génitales. Elle est également tonique et dynamisante au niveau sexuel. Elle est diurétique et aide à l'élimination des toxines, elle est très efficace contre la goutte et pour stimuler les surrénales et le cortex surrénal.

L'HE de pin réchauffe et détend les **muscles fatigués** ou endoloris, n'hésitez donc pas à l'utiliser en friction afin d'adoucir vos douleurs musculaires. Elle aide à combattre l'arthrite, le rhumatisme, les courbatures, le lumbago, la sciatique, les crampes, les tensions musculaires, la goutte, la fatigue physique ou nerveuse. Mélangez 3 ou 4 gouttes d'HE de pin à des sels de magnésium, à du lait ou à un bain moussant naturel (sans odeur), et plongez-vous dans un bain chaud. Relaxation du corps et de l'esprit garantie !!

L'HE de pin est stimulante et sert à **traiter le stress**, la dépression ordinaire et celle due au changement de saisons, elle redonne de la force en cas d'asthénie ou de fatigue, de coups de pompe ou de fatigue physique. Elle favorise la **concentration intellectuelle et cérébrale**, elle aide à retrouver confiance en soi. Elle est d'une grande aide lorsque l'on travaille sur soi en **développement personnel**, éventuellement avec l'aide d'un coach; elle vous poussera à aller puiser dans vos propres ressources et vous rassurera quant à votre vraie valeur. Utilisez-la aussi en cas de convalescence, elle vous donnera de la force et du réconfort.

Attention : l'HE de pin sylvestre est déconseillée chez les personnes épileptiques ou ayant des problèmes d'insuffisance rénale ou si vous souffrez d'hypertension. Certaines personnes peuvent montrer une certaine sensibilité.





1.6.22. L'Huile Essentielle (de Bois) de Santal (SANTALUM ALBUM ou SANTAL BLANC)

Le bois de santal est un petit conifère avec de fines branches et des fleurs rosées. L'HE ne peut être exploitée que lorsque l'arbre atteint sa maturité, ce qui prend 30 ans. L'HE est extraite par distillation à partir de racines séchées réduites en poudre. C'est un liquide limpide et épais, de couleur jaune clair à jaune foncé et d'une odeur boisée, ambrée, orientale et persistante.

Le bois de santal est utilisé depuis la nuit des temps par de nombreux peuples et cultures. En Inde, par exemple, il accompagne les cérémonies méditatives, il est également utilisé durant leurs cérémonies comme purificateur de péchés et nettoyant. Le bois et l'HE de santal continuent encore de nos jours à tenir une grande place dans les cérémonies religieuses Hindoues par la qualité de leur parfum et leurs vertus médicinales. Dans l'ancienne Egypte, il était utilisé lors des embaumements. Il est également utilisé en médecine chinoise et ayurvédique, ainsi que dans les pays musulmans, on l'utilise alors dans un processus permettant une ascension rapide de l'âme vers le ciel. Dans les sanctuaires bouddhiques, le bois de santal est brûlé pour favoriser le recueillement et la méditation; il est réputé pour élever la spiritualité. Le santal est l'un des bois le plus odorant que l'on puisse trouver.

La médecine européenne s'est intéressée au santal au 19ème siècle et s'en sert comme antiseptique des voies urinaires, dans les affections aiguës ou chroniques comme la gonorrhée, la cystite gonococcique, dans le traitement des bronchites à sécrétion abondante. Elle se résorbe facilement par le système digestif, les poumons et les reins produisant ainsi à ces niveaux, un effet antiseptique. L'HE de santal est décongestionnante lymphatique et veineuse, antiseptique pulmonaire, génital et urinaire, tonique cardiaque, aphrodisiaque, expectorante, insecticide, antispasmodique, calmante nerveuse, sédative, antidépressive et équilibrante. Elle est aussi diurétique, antalgique, régénérante cutanée et revitalisante tissulaire.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

A un autre niveau, le santal est souvent utilisé dans les séances de méditation, il agit sur le **moi profond**, accroît la volonté et développerait des pouvoirs psychiques. Il purifie l'atmosphère de toute présence négative, il purifie le mental et rend plus réceptif, il inspire la spiritualité. On l'utilise dans les rituels de la pleine lune, des rituels de guérison et de protection.

L'HE de santal est antiseptique, bactéricide et fongique, antispasmodique, anti-inflammatoire, calmante et stimulante, revitalisante.

Elle est apaisante, calmante et relaxante, elle calme l'anxiété, le stress, le surmenage, la dépression et la tension psychique. Elle redonne confiance en soi, est sédative et peut donc être utilisée en cas d'insomnie ou pour traiter les troubles du sommeil et apaiser le système nerveux. Elle peut apaiser l'hypersensibilité, l'agressivité et **aider le toxicomane** en cure. Elle pousse à l'introspection et à la méditation et apaise les craintes.

On peut l'utiliser pour combattre **la névralgie**, et les maux de tête. C'est un puissant antiseptique des voies respiratoires et elle combat les infections comme la bronchite, la toux, le mal de gorge, la laryngite, le rhume, la grippe, elle a une action mucolytique et expectorante.

Elle stimule la digestion, et soigne les **brûlures d'estomac**, la gastrite, la diarrhée, les nausées, les vomissements et le hoquet. Elle calme les coliques et les colites.

Elle stimule et équilibre le système musculaire et articulaire et on peut l'utiliser pour traiter le lumbago ou la sciatique. Elle est tonifiante et tonicardiaque, elle agira contre les varices et les démangeaisons, c'est un décongestionnant veineux et un astringent qui vous aidera à soigner les hémorroïdes.

L'HE de santal est un antiseptique génital puissant; pour les femmes, elle sert de régulateur de l'utérus et apaise les syndromes prémenstruels ou ceux de la **ménopause**, ou encore à traiter les métrites. Elle régule les hormones et est riche





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

en **substances similaires aux hormones mâles**. Elle est également un antiseptique urinaire très puissant et soigne toutes les infections du système urinaire.

Quel que soit votre type de peau, vous pourrez agrémenter vos crèmes de soins (ou vos huiles) de quelques gouttes d'HE de santal. Attention, son odeur est forte, n'en mettez pas trop. Elle est **très hydratante** et est donc particulièrement conseillée à ceux qui ont une peau fine, sèche, ridée, sensible aux gerçures et aux crevasses. Elle prévient les inflammations, vous pouvez donc l'ajouter à votre **après-rasage**. Elle soigne l'acné, l'eczéma, le prurit, elle adoucit la peau, est cicatrisante et astringente. Elle réduit les inflammations cutanées. En friction sur le cuir chevelu, elle le tonifie ainsi que les cheveux et combat les pellicules.

Et enfin, c'est un **aphrodisiaque** qui agira efficacement en cas de frigidité ou d'impuissance. Pour certains, elle dirigerait l'énergie sexuelle dans un **but spirituel**. Elle combat les nausées durant la grossesse et aide également à la préparation à l'accouchement car elle régule l'action de l'utérus. Après l'accouchement elle servira pour effacer les vergetures

1.6.23. L'Huile Essentielle de Thym (THYMUS VULGARIS A LYNALOL ou LINALOLIFERUM)

L'HE de Thym est assez exceptionnelle. Le mot «thym» vient du latin «thymos» et signifie «pour parfumer». L'HE de thym est extraite par distillation par la vapeur à partir des feuilles fraîches ou sèches et des sommités fleuries.

De couleur jaune clair à jaune orange, ses qualités sont nombreuses. Elle a un goût fort, puissant, épicé, herbeux, plutôt plaisant. L'HE de thym contient, entre autres, du thymol qui tue le bacille de la typhoïde.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Les Egyptiens s'en servaient déjà pour embaumer les morts, les romains et les grecs l'utilisaient en cuisine et en médecine.

Antibiotique naturel, anti-infectieuse, antiseptique, anti-oxydante, antimicrobienne, antibactérienne, fongicide, vermifuge et parasticide. Tonique, neurotonique, utérotonique, cicatrisante, aphrodisiaque, antispasmodique légère, antalgique, apéritive, immunostimulante pour les maladies infantiles à répétition, antitussive, expectorante, fortifiante générale, stimulante du cuir chevelu et positivante.

L'HE de Thym est efficace pour lutter contre les problèmes de **peau** tels le psoriasis, l'eczéma, les verrues, l'herpès, Elle aide à lutter contre **la fonte des graisses** excédentaires et donc elle favorise également le raffermissement de l'épiderme. Attention, il vous faut être très prudent et bien diluer vos HE car les elles sont irritantes!

Elle est efficace pour **stimuler la digestion** et éliminer flatulences, spasmes et infections. Elle vous aidera à venir à bout d'une gastrite, d'entérocolite, de colite ou stomatite.

Son action sur l'appareil respiratoire est connue depuis très longtemps. En effet, l'HE de Thym soulage les infections des bronches et des **voies respiratoires**. Elle peut aider en cas de pleurésie, de sinusite, de bronchite, de coqueluche, ou encore de tuberculose. Vous pouvez aussi l'utiliser en cas d'arthrite, de cystite, de diarrhée, de maladies infectieuses, d'obésité, de circulation insuffisante, d'entorse ou encore d'infection de l'appareil urinaire.

Elle intervient également en cas de **fatigue nerveuse**. Elle est généralement utilisée en usage préventif et curatif dans le soutien des défenses naturelles de l'individu. Son action **tonique** au niveau du système nerveux et cardio-vasculaire permet aussi de l'utiliser en cas d'une baisse de la tension artérielle ou de l'acuité nerveuse.

Elle peut servir à la suite d'un accouchement, pour surmonter la fatigue, les risques d'infections.





1.6.24. L'Huile Essentielle d'Ylang-Ylang (CANANGA ODORATA)

L'ylang-ylang est un arbre d'extrême Orient, muni d'un feuillage persistant dont les fleurs, solitaires ou en grappes, sont cueillies très tôt le matin, avant le lever du soleil, pour préserver un maximum de ses qualités et de ses principes actifs. Elles sont ensuite distillées afin d'obtenir l'HE. De couleur jaune, elle exhale une odeur sensuelle puissante, boisée, de terre. Dans ces pays, elle est réputée pour rapprocher les cœurs et les corps.



Elle est un excellent calmant respiratoire et cardiaque, équilibrante nerveuse, antidépressive, anti-stress, euphorisante, tonique, stimulant intellectuel et sexuel, aphrodisiaque, c'est également un hypotenseur, un antiarythmique, un régénérateur cellulaire, antiseptique et antidiabétique. Elle est également séborégulatrice et tonique de la peau et des cheveux de tout type.

Le parfum de l'HE d'ylang-ylang est très sucré, entêtant, au point de parfois donner la nausée. Pour atténuer cet effet, mélangez-la avec d'autres HE comme une HE d'agrumes, de jasmin, de patchouli, de rose ou bois de santal.

L'HE d'ylang-ylang vous soulagera en cas de **stress**, d'agitation. Elle renforce le système nerveux. Elle est calmante et c'est un **puissant tranquillisant**, le surmenage, la tension nerveuse, la colère, la dépression, l'angoisse, la peur, l'humeur changeante, la panique, l'irritabilité, le choc émotionnel, l'excitabilité, l'hystérie, l'anxiété ou le trac. Une ou deux gouttes sur un sucre, dans un peu de miel ou dans une tisane, seront bénéfiques si vous vous sentez nerveux, agité ou dépressif, ou pour abaisser votre tension artérielle et calmer des palpitations.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Elle agit en cas d'insomnie, elle calme les maux de tête et aide en cas de frustration, elle aide en cas de désintoxication d'un toxicomane, elle est équilibrante et légèrement **euphorisante**. Elle crée une ambiance calme et agréable et vous aidera à supporter une situation difficile ou ennuyeuse.

Elle est très efficace pour combattre les problèmes respiratoires, digestifs ou cardiaques. En effet, elle vous aidera efficacement à lutter contre les infections respiratoires. Son effet antispasmodique viendra à bout des entérites, **gastro-entérites**, elle a une excellente action sur le transit intestinal et elle vous aidera à soigner les aigreurs d'estomac. L'HE d'ylang-ylang est un hypotenseur, elle **apaise les palpitations** et la tachycardie, elle calme le cœur tout en le tonifiant, elle régule la tension. De plus, elle aide à traiter le diabète.

L'HE d'ylang-ylang convient à tous types de peau qu'elle tonifie. Elle rééquilibre les peaux mixtes et grasses. Elle aide à lutter contre les rougeurs de la peau ou plus simplement pour protéger la peau. Elle vous aidera en cas de piqûre d'insectes. En friction sur le cuir chevelu, elle tonifie les cheveux, les fait pousser et leur donne de la brillance, elle vous aidera à lutter contre la chute des cheveux, la calvitie et l'alopecie, elle équilibre la sécrétion de sébum. Elle **fortifie les ongles cassants** et fragiles, et tonifie votre peau. N'hésitez pas à l'utiliser dans votre crème de soin du visage.

L'HE d'ylang-ylang permet de soigner les infections urinaires, elle vous aidera à traiter certains problèmes liés au syndrome prémenstruel et la ménopause, elle servira aussi contre les règles douloureuses et régule la production d'hormones.

Et elle est également **aphrodisiaque**, c'est un tonique sexuel et sert à traiter l'impuissance et la frigidité.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

1.7. Conseils d'achat de vos Huiles Essentielles.

Quand vous achèterez vos huiles essentielles, assurez-vous toujours que toutes les informations dont vous avez besoin figurent bien sur l'emballage et l'étiquette du flacon.

★ Le nom botanique : le nom latin d'une plante permet d'éviter bien des confusions car beaucoup d'HE portent le même nom d'usage et ne possèdent pas les mêmes propriétés thérapeutiques (comme la lavande, l'eucalyptus, le thym, ...).

★ La qualité de l'HE : le label H.E.B.B.D. (Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie). Ce label vous garantit la qualité et la provenance du produit, selon 3 critères :

- l'espèce botanique exacte (nom latin),
- l'organe producteur (racines, feuilles, fleurs...)
- la spécificité biochimique qui dépend du lieu et de l'époque de la récolte.

Les «huiles essentielles 100 % pures et naturelles» ainsi que la certification BIO vous garantissent de la qualité de l'huile essentielle.

★ Le label HECT vous garantit:

- > une plante distillée botaniquement certifiée
- > une distillation à la vapeur d'eau de qualité
- > une partie distillée de la plante spécifiée. Certaines plantes aromatiques secrètent différentes huiles essentielles selon la partie de la plante utilisée et distillée. Cela demande un travail très important car il faut isoler les organes



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

producteurs de la plante afin de ne pas mélanger les différentes huiles essentielles secrétées par une même plante. Ce label garantit la partie de la plante qui a été distillée pour obtenir l'huile essentielle.

> un chémotype défini : En fonction de l'endroit où elle se trouve, des conditions climatiques, de la composition du sol, d'une même plante peuvent être secrétées des huiles essentielles dont la biochimie sera très différente. C'est ce que l'on appelle le chémotype. On peut ainsi constater des différences d'actions distinctes selon le chémotype de l'huile essentielle.

★ Lisez correctement les étiquettes, les indications et les précautions d'emploi ainsi que les éventuelles mises en garde. Vérifiez l'usage possible de l'HE que vous choisirez (usage externe exclusivement ou usage interne possible) et suivez ces indications. N'oubliez pas de ne pas les laisser à la portée des enfants, prenez garde à la concentration utilisée (mettre davantage d'HE en espérant que cela agira mieux ou plus vite, n'est pas une bonne solution et peut être dangereux) et évitez d'utiliser des HE en cas de grossesse et chez les jeunes enfants.

★ La photo-sensibilité : quand elles sont appliquées sur la peau, certaines HE peuvent provoquer des réactions de l'épiderme lors d'une exposition au soleil.

★ Les substances allergènes : n'oubliez pas que, même s'il s'agit de substances naturelles, les HE peuvent être dangereuses. Certaines HE peuvent provoquer des brûlures plus ou moins importantes suivant la concentration utilisée. Elles peuvent également déclencher des allergies. Il est donc toujours important d'effectuer un test cutané.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

★ Les irritations cutanées : elles peuvent apparaître à la suite d'une première application contrairement à une allergie. La gravité de la réaction dépendra de l'HE utilisée, de sa concentration et de la réactivité de votre peau.

★ Enfin, ne jouez pas au petit chimiste et ne vous improvisez pas médecin. Un avis médical est toujours conseillé. Soyez particulièrement attentif si vous utilisez les HE en usage interne. Toutes les HE ne peuvent pas être ingérées, mieux vaut demander l'avis d'un aromathérapeute certifié. Certains états de santé imposent un avis médical. Les personnes ayant des problèmes de foie ou cardiaques, souffrant d'épilepsie, en cas de cancer, ou souffrant de tout problème grave, les femmes enceintes, n'utilisez les HE qu'en suivant scrupuleusement les conseils d'un professionnel médical. Si vous allez chez un aromathérapeute, assurez-vous qu'il soit réellement qualifié.

★ Évitez le surdosage ! Respectez les consignes.

★ Certaines HE sont très dangereuses, voire toxiques, narcotiques, abortives ou carcinogènes (peuvent provoquer le cancer). De grâce, soyez prudent et ne les essayez pas juste pour voir l'effet qu'elles peuvent avoir. Elles sont réservées aux professionnels qualifiés. Vous trouverez certainement une HE bien moins dangereuse qui vous conviendra beaucoup mieux. Ne mettez pas votre vie en danger inutilement.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

1.8. Les Huiles Essentielles et les chakras.

Les Huiles Essentielles ont une action sur les chakras. Les chakras sont des centres énergétiques qui permettent la circulation de l'énergie vitale dans le corps grâce aux différents méridiens. Habituellement, on note essentiellement 7 chakras, situés de haut en bas de votre corps (pour plus d'infos, voyez mon ebook «Harmonie Énergétique» que vous pouvez trouver à l'adresse suivante : <http://tourl.fr>)

Je vous les rappelle succinctement :

➔ **chakra de la base ou chakra racine** (à la base de la colonne vertébrale).
Il est le chakra qui vous ancre à la terre. Il est celui de nos instincts primaires, de notre corps physique. Il est le symbole de la sagesse, de la sécurité et de la stabilité. Il est également le siège de la confiance en soi et de la survie.

L'HE qui y est associée est principalement l'HE de menthe. Vous pouvez y ajouter l'HE de basilic, cannelle, vétiver ou poivre noir.

➔ **chakra sacré ou sexuel** (niveau du pubis). Il est le chakra de la sexualité, la sensualité, les organes génitaux et de tout ce qui touche au plaisir en général. Il est le siège du pouvoir et de la créativité.

Les HE qui y sont associées sont principalement l'HE de **bois de rose et d'ylang-ylang**. Vous pouvez y ajouter l'HE de cannelle ou de géranium.

➔ **chakra solaire** (au niveau du plexus solaire). Il est le chakra de la confiance en soi et de l'affirmation de soi. Il est le siège du pouvoir et de la volonté. C'est là que se concentre le stress (nœud au ventre).



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

L'HE qui y est associée est principalement l'HE **d'orange**. Vous pouvez y ajouter l'HE de citron ou genévrier.

➔ **chakra cardiaque** (au niveau du cœur). Il est le chakra du cœur, de la joie et de la tristesse. Il est le centre de la bonté et des rapports harmonieux.

L'HE qui y est associée est principalement l'HE de **rose ou de néroli**. Vous pouvez y ajouter l'HE de palmarosa et de patchouli.

➔ **chakra de la gorge**. Il est le chakra de la communication, et de l'expression de soi. Il est le centre de la purification des énergies qui montent vers les chakras supérieurs.

L'HE qui y est associée est principalement l'HE **d'eucalyptus**. Vous pouvez y ajouter l'HE de cèdre, de le romarin ou de sapin

➔ **chakra frontal** ou 3^{ème} œil (juste au-dessus du nez, entre les deux yeux). Il est le chakra de la vision intérieure, de la clairvoyance. C'est aussi le centre de la connaissance concrète et du commandement.

L'HE qui y est associée est principalement l'HE de **sauge**. Vous pouvez y ajouter l'HE de bois de santal ou de lavande.

➔ **chakra coronal** (au sommet du crâne). Il est le chakra de la sagesse et de l'intelligence. Il est le centre de l'intuition, de l'inspiration et de la connexion spirituelle.

L'HE qui y est associée est principalement l'HE de **lavande ou de rose**.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Je vous livre ici un exercice à ne pas faire trop souvent et qui vous permettra de «travailler» plus en profondeur sur un chakra en particulier. Je déconseille vivement de le faire sans un accompagnement préalable si vous n'avez jamais pris le temps de travailler sur les énergies de votre corps : mettez UNE goutte (et une seule) d'HE de votre choix, sur un coton-tige et placez-le sur le chakra concerné. Laissez-le agir 10 minutes puis retirez-le. L'idéal est d'associer cette réharmonisation avec une méditation sur le souffle (voir «Pour Vivre Mieux» : <http://linkr.fr/POAE>) au niveau du chakra concerné.

1.9. Fabriquez vos produits de soin naturels.

Pourquoi fabriquer moi-même mes produits de soin, tant pour moi que pour ma maison ? La première réponse qui me vient à l'esprit est tout simplement de savoir exactement ce que je mets sur ma peau et ce que j'utilise dans ma maison. Tous les produits cosmétiques que vous trouvez dans le commerce, sont fabriqués à base de produits chimiques nocifs tant pour votre santé que pour notre planète. Autrement dit, en prenant soin de vous, de votre peau, de votre linge, de votre maison, vous allez également prendre soin de la nature. En les fabriquant vous-même, vous serez certains d'utiliser des produits sains, composés à base d'éléments naturels. Cerise sur le gâteau, en utilisant vos propres produits, vous ferez des économies intéressantes pour des produits de qualité supérieure aux produits du commerce. Et enfin, apprendre à préparer soi-même ses propres produits, c'est aussi avoir la possibilité de prendre du plaisir à varier les couleurs, les formes, les textures, ... et à créer vos produits au fur et à mesure selon vos besoins du moment.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Prenez du plaisir à créer vos parfums, déodorants, crèmes de jour ou de nuit, laits démaquillants, soins du corps, shampoings et après-shampoings, lessives, produits de nettoyage, bougies parfumées, ...

Pour utiliser des huiles essentielles, il est impératif de les diluer mais, comme je l'ai déjà dit, elles ne se diluent pas dans l'eau.

1.9.1. Les supports

Vous avez toutefois un vaste choix de supports pour y mélanger vos huiles essentielles (HE) :

➔ **Massage :** mélangez simplement les HE avec de l'huile végétale (jamais d'huile animale !). Huile de pépin de raisin, d'olive, d'amandes douces, d'avocat, de macadamia, de noix, de noisette, etc... Et pour une plus longue conservation, percez une capsule de vitamine E dans votre huile de massage (1 capsule pour 10 ml d'huile préparée). Ces capsules sont en vente en pharmacie. Ou ajoutez simplement 5% d'huile de germe de blé (quelle que soit votre préparation).

➔ **Visage :** Utilisez une huile de support telle que l'huile de rose musquée du Chili ou l'huile de germe de blé ou d'avocat et ne dépassez jamais 3 gouttes d'HE pour 10 ml d'huile de support. Ainsi, vous pouvez masser chaque jour votre visage en fonction de vos besoins. Si votre peau est sèche et irritée, utilisez de l'HE de géranium rosat, si elle est grasse, préférez l'HE d'arbre à thé. En cas de couperose, pensez à l'HE de citron, et pour redonner de la vitalité à votre teint, utilisez l'HE de vétiver.



➔ **Hydratation du corps** : Mélangez les HE à un lait corporel neutre et sans parfum. Vous pouvez tout aussi bien appliquer une huile végétale additionnée de vos huiles essentielles.

➔ **Cheveux** : mélangez les HE dans votre shampoing, mais n'en préparez qu'une dose à la fois : les HE ne supportent pas le contact prolongé avec le shampoing.

Selon votre type de cheveux, vous pourrez ajouter les HE suivantes :

- ★ pour revitaliser les cheveux cassants, ajoutez l'HE de thym.
- ★ pour les cheveux gras, utilisez l'HE de genévrier
- ★ pour éliminer les pellicules, utilisez l'HE d'arbre à thé.
- ★ Et contre les cheveux ternes, pensez à l'HE d'ylang-ylang.

➔ **Bain** : Dans une tasse de lait ou de lait en poudre, ajoutez les HE et diluez le tout dans le bain. Vous aurez ainsi un merveilleux bain de lait parfumé. Vous pouvez également l'ajouter à un bain moussant neutre. Pour un bain relaxant, apaisant, choisissez plutôt l'HE de lavande, de marjolaine ou de tilleul. Si vous désirez plutôt un bain stimulant et tonique, choisissez les HE de romarin, de thym, de menthe ou de basilic.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

1.9.2. Des doses à respecter

Il est réellement très très important de ne pas dépasser les bonnes doses. Comme je l'ai déjà précisé à plusieurs reprises, les huiles essentielles peuvent être dangereuses ou du moins agressives si elles sont utilisées en trop grande quantité. Veillez donc à bien respecter les doses prescrites pour éviter toute intoxication ainsi que toute brûlure de votre peau.

Ainsi, voici quelques mesures qu'il est important de bien garder sous la main :

Pour un massage : 3 à 5 gouttes dans 10 ml d'huile de support

Pour un massage du visage : 3 gouttes pour 10 ml d'huile de support suffiront.

Pour un masque à l'argile, aux algues, etc... : 3 à 5 gouttes mélangées intimement à la pâte.

Pour un sauna facial : 5 à 7 gouttes dans la bassine d'eau chaude (environ 1/2 litre).

Pour un bain : 10 à 15 gouttes.

Pour des compresses, chaudes ou froides : 5 à 6 gouttes dans 1/2 litre d'eau.

Vous trouverez en pharmacie, en magasin bio ou sur internet, des flacons opaques qui vous permettront de préserver vos préparations. Si vous ne trouvez que des flacons transparents, pas de stress, peignez-les en vert foncé ou brun foncé. Pensez à étiqueter vos fioles en détaillant exactement ce que vous y avez mis, sinon vous risquez de ne plus vous rappeler la composition de votre préparation. Vous trouverez sans doute aussi de petites pipettes qui vous permettront de prélever vos huiles essentielles quoiqu'en principe, les flacons sont munis d'un compte-gouttes.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Un petit conseil, lorsque vous vous essayez à créer votre mixture perso, pensez à prendre note des contenances exactes que vous y aurez mises (nombre de gouttes d'HE, quelles HE exactement, la quantité d'huile végétale et sa qualité) ainsi, si elle répond à vos attentes, vous pourrez en refaire facilement. Cela paraît ridicule de le dire mais je parle d'expérience, on croit toujours qu'on va se rappeler ce que l'on a mis et la mémoire fait souvent défaut dans ces cas là.

1.9.3. Matériel nécessaire et précautions

Tout comme il est nécessaire en cuisine d'avoir le matériel adéquat, il en est de même pour nos préparations de produits naturels.

Je vais essayer de faire un petit tour du sujet tout en précisant bien que la liste n'est pas exhaustive.

Matériel réservé à cet effet :

- _une ou deux petites casseroles
- _cuillères en bois
- _moules (vous pouvez tout à fait utiliser les moules à pâtisserie en silicone)
- _vaporisateur
- _bols
- _flacons (pour produits d'entretien)
- _un fouet



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Précautions :

Je ne reviendrai pas ici sur les précautions liées à l'utilisation des huiles essentielles, je pense avoir suffisamment attiré votre attention sur le sujet.

Je parlerai plutôt ici de l'hygiène nécessaire pour réaliser vos préparations. Veillez donc à utiliser des ustensiles propres et à avoir un plan de travail clean également. Un petit conseil, après avoir nettoyé votre plan de travail, versez-y un peu de vinaigre blanc et étalez-le sur tout votre plan de travail afin de le désinfecter. Il ne vous reste qu'à l'essuyer et à commencer vos préparations.

Je vous conseille également, lorsque vous effectuez une préparation de différentes huiles végétales et d'HE, de laisser reposer votre préparation durant quelques jours (une semaine maximum) afin de laisser s'opérer tranquillement la synergie entre les différentes huiles.

1.9.4. Préparations Bien-Etre

→ Créer votre propre savon

Je sais que de nos jours, nous avons tendance à utiliser davantage les divers savons liquides. Cependant, ça peut être sympa de fabriquer de petits savons colorés et parfumés pour les petites mains de vos enfants ou pour agrémenter vos placards, commodes, armoires à chaussures, ... En y glissant une ficelle dans le moule avant que le savon ne durcisse, vous pourrez les suspendre à votre guise, y compris éventuellement au rétroviseur de votre voiture afin de parfumer celle-ci.

La fabrication de savon peut s'avérer difficile et dangereuse si l'on utilise des produits de base comme la soude. Une méthode très simple, est d'utiliser des





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

paillettes de savon en y intégrant des ingrédients choisis selon son type de peau. Voici une recette pour fabriquer un savon aux huiles essentielles (pour débutants)

Il vous faut: -1 tasse d'eau minérale naturelle, de l'eau florale ou de la tisane de plantes

- 1 bol de savon végétal en paillettes inodore (savon de Marseille, savon d'Alep.)
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale de votre choix (Argan, noyau d'abricot, olive, avocat, monoï, etc.) Si vous le souhaitez: lait de vache, ou lait de coco en poudre: 1 cuillère à soupe.
- 20 gouttes d'huile essentielle de votre choix.

Faites fondre le savon en paillettes au bain-marie, ajoutez-y l'huile végétale.

Faites chauffer, parallèlement, l'eau florale au bain-marie. Lorsque les deux mélanges sont chauds, incorporez la phase aqueuse à la phase huileuse en remuant énergiquement avec un fouet.

Ajoutez les huiles essentielles en dernier, **elles ne doivent pas chauffer**. Versez le tout dans un moule à savon ou des moules de cuisine réservés uniquement à cet effet, et laissez le reposer et durcir pendant au minimum une demi-journée avant de procéder au démoulage.

Pour vous aider à démouler votre savon, vous pouvez tapisser votre moule avec un morceau de papier sulfurisé (comme pour les gâteaux). Si votre savon présente des irrégularités, poncez-le avec un papier granuleux très fin!





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

→ **Cuir chevelu sec**

Préparez un mélange en utilisant 25ml d'huile végétale (huile d'avocat, d'amande douce, ...) auxquels vous ajouterez 15 gouttes d'HE d'ylang-ylang. Couvrez-vous les cheveux d'une serviette et laissez agir pendant 20 minutes. Rincez abondamment à l'eau tiède avant de faire votre shampoing.

→ **Cheveux gras.** (Marie-Claire Laparé) :

Ne préparez votre shampoing aux huiles essentielles qu'au fur et à mesure de vos besoins. Les HE n'aiment pas trop les shampoings.

Prenez donc la dose nécessaire pour vous laver les cheveux.

Mélangez ensemble 1ml de chacune des HE suivantes: Cèdre de l'Atlas, Citron, Géranium rosat, Lavande vraie, Pin sylvestre.

Ajoutez trois gouttes du mélange à une dose de shampoing neutre.

→ **Crème de nuit pour peaux fatiguées.**

Pour vous préparer une crème de nuit à base d'huiles essentielles, vous pouvez utiliser comme base une crème de nuit nourrissante la plus naturelle possible.

Ajoutez 5 à 6 gouttes d'HE d'encens qui est indiquée pour préserver la beauté de la peau, le plus longtemps possible. Mélangez bien.

Utilisez-la chaque soir si vous avez une peau un peu marquée, fatiguée, fripée ou pour atténuer des tâches de vieillesse.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

➔ **Masque pour peaux sèches et dévitalisées**

(MF Delarozière et R. Treirweiler) :

Prenez 2 cuillères à soupe d'argile blanche, ajoutez-y un peu d'eau douce ou d'eau florale pour en faire une pâte. Mélangez 2 gouttes d'HE d'Ylang-ylang ou de Géranium Rosat à 1 cuillère à café d'huile végétale de sésame ou de bourrache.

Mélangez bien les deux préparations et votre masque est prêt.

Appliquez le masque sur le visage bien nettoyé en évitant le contour des yeux, et laissez poser 10 à 20 minutes (il faut que le masque sèche). Puis rincez à l'eau tiède ou à l'eau florale.

➔ **Huile de beauté assouplissante pour toutes les peaux** (Chantal et Lionel Clergeaud) :

Pour réaliser cette huile de beauté, vous aurez besoin de trois huiles végétales:

- 50 ml d'huile d'Argan ou Germes de Blé ou Onagre
- 50 ml d'huile de Bourrache ou de Jojoba
- 100 ml d'huile de Rose Musquée

Vous aurez également besoin de quatre huiles essentielles:

- 20 gouttes d'HE de Carotte
- 10 gouttes d'HE de Bois de Rose
- 10 gouttes d'HE de Lavande Vraie
- 10 gouttes d'HE de Géranium Rosat



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Mélangez vigoureusement toutes vos huiles végétales, ajoutez vos HE au mélange obtenu et agitez de nouveau très vigoureusement. Laissez reposer quelques jours.

A utiliser chaque jour pour le bien-être de votre peau.

➔ **Huile de soin régénérante de nuit** (Nerys Purchon)

Cette huile est très riche et très nourrissante et convient à tous types de peau. Elle vous apportera un effet adoucissant et antirides, et régulera les sécrétions de sébum.

Passons à la préparation. Vous aurez besoin de 8 huiles végétales différentes. Voyez donc :

- 2 cuillères à café d'HV d'Amande douce
- 2 cuillères à café d'HV de noyaux d'Abricot
- 1 cuillère à café d'HV de Noisette ou de Pépins de raisin
- 1 cuillère à café d'HV de Bourrache
- 1 cuillère à café d'HV d'Olive
- 1 cuillère à café d'HV d'Avocat
- 1 cuillère à café d'HV de Jojoba
- 1 cuillère à café d'HV de Germes de blé
- 5 gouttes d'HV d'Onagre

Vous aurez également besoin de 5 huiles essentielles:

- 5 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa
- 5 gouttes d'huile essentielle de Carotte
- 5 gouttes d'huile essentielle de Rose ou Bois de Rose
- 5 gouttes d'huile essentielle de Géranium rosat
- 2 gouttes d'huile essentielle de Ylang-ylang ou Jasmin





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

➔ Huile de massage calmante contre la dépression (R. Wilson)

Je vous propose ici une huile de massage agréable et calmante, utile pour les personnes sujettes à la dépression.

Pour la préparer, vous aurez besoin de 30ml d'huile de Sésame et de 6 huiles essentielles différentes:

- 4 gouttes d'HE de Bois de Santal
- 2 gouttes d'HE de Camomille Allemande
- 1 goutte d'absolue de Benjoin
- 1 goutte d'absolue de Jasmin
- 1 goutte d'HE Millepertuis
- 1 goutte d'HE d'Ylang-ylang

Versez toutes ces huiles dans un flacon opaque et agitez vigoureusement. Laissez reposer quelques jours.

Utilisez cette huile en massage du corps quotidiennement ou selon les besoins.

➔ Pour lutter contre la fatigue et le surmenage

Je vous propose ici une huile que vous pourrez utiliser pour masser le plexus solaire: mélangez 20 cl d'huile d'amande douce, de macadamia ou autre, avec 5 gouttes d'huile essentielle de géranium et 5 gouttes d'huile essentielle de romarin.

Vous pouvez également prendre 1 goutte d'huile essentielle de géranium dans un peu de miel 3 fois/jour tant que nécessaire.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

➔ Pour lutter contre la dépression

Prenez 10 ml d'huile végétale bio. Vous aurez besoin de 3 huiles essentielles :

- 3 gouttes d'HE de Pamplemousse
- 3 gouttes d'HE de Cèdre
- 3 gouttes d'absolue de Jasmin

Mélangez le tout vigoureusement et laissez reposer durant quelques jours.

Appliquez en massage et en friction.

➔ Remède contre la grippe.

Pour cela vous aurez besoin de :

- 20 gouttes d'HE de pamplemousse
- 20 gouttes d'HE d'eucalyptus globulus
- 20 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata
- 20 gouttes d'HE de pin

Mélangez toutes les huiles essentielles ensemble vigoureusement et laissez reposer quelques jours.

Lorsque le mélange est prêt, diffusez-le dans la pièce principale.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

➔ Pour une cicatrisation rapide

Rien de plus simple, pour soigner rapidement une coupure, éraflure ou une piqûre d'insecte, versez-y directement 1 à 2 gouttes d'HE de lavande officinale.

➔ Chambre d'enfant apaisante

Si votre enfant a tendance à passer de mauvaises nuits, à être nerveux, à s'endormir difficilement, vous pouvez utiliser ce mélange en vaporisant sa chambre, en en mettant quelques gouttes dans un brûle-parfum ou encore en en vaporisant un peu sur un mouchoir en papier, un coton d'ouate, sur la taie d'oreiller ou sur un coussin.

Prenez un flacon opaque ou un vaporisateur, versez-y:

- 1 cuillère à café d'HE de lavande aspic
- 1 cuillère à café d'HE de camomille
- 1 cuillère à café de mandarine.

Mélangez vigoureusement le flacon et laissez reposer durant quelques jours avant de l'utiliser.

➔ Tranquillité dans votre chambre

Mettez tous les ingrédients dans un pulvérisateur et agitez vigoureusement. Si possible, laissez reposer 4 jours dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Mélangez donc :

- 40 gouttes d'HE de camomille
- 40 gouttes d'HE de lavande
- 20 gouttes d'HE de marjolaine
- 20 gouttes d'HE de néroli ou de sauge sclarée





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Vous pouvez utiliser ce mélange en vaporisant la chambre, en mettant quelques gouttes dans un brûle-parfum, vaporisez un mouchoir en papier que vous glissez sous l'oreiller ou dans la taie d'oreiller, sous le coussin.

→ **Fabriquez votre parfum**

Si vous souhaitez fabriquer votre propre parfum, il vous faudra tenir compte de ce que l'on appelle les «notes». Ainsi, on parlera de note de tête, note de cœur et note de fond.

La note de tête est le parfum que l'on sent en premier. Il est fruité et volatil. La note de tête disparaît rapidement pour laisser la place à la note de cœur. Il s'agit principalement des huiles essentielles ayant un parfum citronné (citron, bergamote, orange, ...)

La note de cœur est la note qui relie la note de tête et la note de fond. Elle se manifeste après la note de tête car elle ne s'évapore pas tout de suite. Il s'agit principalement des HE extraites de fleurs (jasmin, géranium, rose, lavande,)

La note de fond est le parfum qui persiste le plus longtemps. Il s'agit principalement des HE de bois ou de résines (bois de santal, ylang-ylang, vétiver, patchouli,...).

Ainsi, si vous souhaitez créer votre parfum aux huiles essentielles, il vous faut mettre absolument une touche de chaque note. Selon que vous souhaitez un parfum plus doux ou plus intense, vous diluerez plus ou moins de vos HE dans une huile végétale de base.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

➔ Pour nos animaux

Vos animaux aussi apprécieront l'odeur de vos huiles essentielles mais leur odorat est beaucoup plus sensible que le nôtre, soyez donc prudent.

Vous pouvez éliminer les tiques à l'aide d'HE d'arbre à thé, de lavande ou de thym. Déposez une goutte d'HE non diluée sur la tique et extrayez-la en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

➔ Pour vos plantes

Vous pouvez également traiter vos plantes et les protéger contre les nuisibles.

Vous pouvez préparer cette lotion à vaporiser : Dans un petit peu de lait, diluez 15 gouttes d'HE de lavande, 5 gouttes d'HE de thym rouge à mélanger dans ½ litre d'eau.

Agitez énergiquement avant l'emploi et laissez reposer quelques jours.

Vaporisez les plantes 2 à 3 fois par jour. Cette préparation permet aussi de soigner vos rosiers par exemple et de les protéger contre le mildiou.



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

1.9.5. Dans la Cuisine et dans la Maison

Voici quelques astuces et techniques d'usage domestique de vos huiles essentielles à la maison.

➔ **Désinfectant «coup-de-poing anti-bactérien.**

Voici les ingrédients nécessaires:

- 80 gouttes d'HE de citron
- 60 gouttes d'HE de pin
- 20 gouttes d'HE de cannelle
- 20 gouttes d'HE d'arbre à thé.

Mélangez vigoureusement toutes ces huiles dans un flacon verseur de 25 ml minimum. Laissez reposer quelques jours votre mélange (3 ou 4 jours)

Prenez un vaporisateur, mélanger 50 gouttes de votre préparation dans 1 càc de vinaigre. Versez dans votre pulvérisateur d'une contenance de 30 à 40 cl et complétez avec de l'eau.

Bien agiter avant l'emploi.

➔ **Détergent ménager multi-usages**

Pour réaliser ce détergent, vous aurez besoin des ingrédients suivants:

- 60 gr de bicarbonate de soude
- 2 litres d'eau chaude
- 1 càs de vinaigre
- 3 càs de désinfectant «coup de poing»(voir ci-dessus)
- 1 càs d'eau de javel.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Prenez un flacon suffisamment grand, versez-y l'eau chaude dans laquelle vous ajouterez le bicarbonate de soude. Mélangez vigoureusement et laissez refroidir.

Dans un bol, versez le vinaigre ainsi que les HE. Mélangez vigoureusement et laissez reposer durant que l'eau refroidit.

Lorsque votre eau est froide, ajoutez-y l'eau de javel et les 3 cuillères à soupe du désinfectant «coup de poing». Mélangez de nouveau vigoureusement après avoir fermé votre flacon bien entendu. Laissez reposer quelques jours.

Agitez chaque fois avant de vous en servir.

Ce détergent ménager est très efficace et viendra à bout des graisses et des taches les plus rebelles. Il possède également un puissant pouvoir désinfectant que vous pourrez utiliser sur une éponge ou dans un vaporisateur pour nettoyer toute votre maison, des sols aux plafonds.

Évitez cependant de respirer les vapeurs d'ammoniaque

Canalisations	Pour les désinfecter et les désodoriser, versez 4 à 6 gouttes de désinfectant «coup de poing» dans le siphon
Évier	Diluez 1 càc de détergent ménager «multi-usages» dans un litre d'eau tiède
Lave-vaisselle	Versez 2 gouttes de détergent ménager «multi-usages» dans la machine
Plan de travail	Utilisez le détergent ménager «multi-usages»



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Poubelle	Vaporisez du détergent ménager « multi-usages », essuyez, puis verser 4 gouttes de désinfectant «coup de poing»
Sols et murs	Diluer 8 gouttes de désinfectant «coup de poing» et 1 à 2 càc de détergent «multi-usages» dans 1 litre d'eau tiède
Torchons	Diluer 8 gouttes de désinfectant «coup de poing» et 1 càc de détergent ménager «multi-usages» dans 2 litres d'eau. Utilisez en pré lavage. Si possible, laissez tremper toute la nuit.
Vaisselle	Dans l'eau de lavage, verser 1 càc de détergent « multi-usages»

➔ Désinfecter les sols et les plans de travail.

Les huiles essentielles sont très efficaces pour désinfecter, tout en les parfumant, les surfaces carrelées ou émaillées.

En pratique: nettoyez à fond vos sols et vos plans de travail avec de l'eau savonneuse.

Puis rincez-les avec une eau claire, additionnée d'une vingtaine de gouttes par ½ litre d'eau, de lavande vraie, de citron ou de thym à thymol.

➔ Savon pour laver les sols

Il s'agit ici d'un savon nettoyant et désinfectant.

Pour cela, vous avez besoin de :



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

- 1 verre et demi de lessive en poudre biodégradable sans phosphate
- un litre d'eau chaude,
- 40 gouttes d'HE de citron,
- 40 gouttes d'HE de pin
- 20 gouttes d'HE de cannelle.

Versez la lessive en poudre dans l'eau chaude puis remuez doucement jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement dissoute. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, mélangez les HE entre elles dans un petit flacon. Lorsque le liquide est à température ambiante, versez le contenu du flacon et mélangez.

Transvasez dans une bouteille munie d'un flacon (vous pouvez garder un de vos anciens flacons de produits de nettoyage que vous aurez pris soin de bien rincer).

Agitez-la vigoureusement et laissez reposer quelques jours. Agitez toujours avant emploi.

➔ Désodorisant cuisine «fraîcheur citronnée»

Pour offrir à votre cuisine une atmosphère sereine et agréable, je vous propose de préparer ce mélange.

Pour cela, vous avez besoin de:

- 30 gouttes d'essence de vanille
- 25 gouttes d'HE de santal
- 20 gouttes d'HE de citron
- 10 gouttes d'HE de bergamote
- 10 gouttes d'HE de pamplemousse



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Mettez les huiles essentielles et l'essence de vanille dans un petit flacon vaporisateur. Agitez vigoureusement et laissez reposer 4 jours minimum. Conservez dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Pour favoriser le détartrage et faire briller l'émail, utilisez les HE de pamplemousse et de mandarine.

Agitez avant l'emploi.

➔ Nettoyer son réfrigérateur

Dans une cuisine, rien de pire qu'un réfrigérateur qui sent mauvais ! Les huiles essentielles peuvent désodoriser, mais aussi assainir et parfumer discrètement.

En pratique : nettoyez votre électroménager avec de l'eau savonneuse. Au dernier rinçage, versez 4 à 5 gouttes de citron sur l'éponge humide que vous passerez sur les surfaces en contact avec l'alimentation.

Pour désodoriser : Versez 4 à 5 gouttes de citron ou de thym à thymol sur une pierre poreuse que vous déposerez ensuite à l'intérieur de vos électroménagers jusqu'au prochain nettoyage.

➔ Pour désinfecter votre salle de bains

Une hygiène parfaite et régulière est indispensable dans cette pièce, car microbes et champignons sont susceptibles d'y proliférer en raison de l'humidité qui y règne.

En pratique : nettoyez vos surfaces avec des produits traditionnels si possible bio. Puis versez dans l'eau de rinçage 5 à 6 gouttes de citron, de lavande vraie (ou officinale) ou d'eucalyptus radiata.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Vous pouvez également créer vous-même votre désinfectant pour la salle de bains. Il contient des HE puissamment antibactériennes et antifongiques.

Vous avez besoin de :

- 1 ½ càc d'HE de citron
- 1 càc d'HE de bergamote
- 1 càc d'HE de pin
- ½ càc d'HE de citronnelle
- ½ càc d'HE d'arbre à thé
- ½ càc d'HE de thym.

Mélangez les HE dans un flacon verseur d'une contenance de 25 ml. Agitez vigoureusement et laissez reposer 4 jours.

➔ Détergent maison pour salle de bains.

Vous avez besoin de:

- 4 càs de bicarbonate de soude
- 2 litres d'eau chaude
- 1 càs de vinaigre
- 3 càs de désinfectant pour salle de bains
- 1 càs d'eau de javel.

Versez le bicarbonate de soude dans l'eau chaude, mélangez bien puis laissez refroidir. Dans un bol, mélangez le vinaigre et les HE du désinfectant pour salles de bains.

Lorsque l'eau est froide, rajoutez votre préparation à base de vinaigre ainsi que l'eau de javel. Remuez soigneusement et laissez reposer quelques jours.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Vous pouvez vous en servir dans un flacon et en transvaser une partie dans un pulvérisateur ou en imbiber directement une éponge.

Le détergent vous permettra de nettoyer toute votre salle de bains, y compris les murs et le sol et l'armoire de toilette, éviers et baignoire ou douche.

Les utilisations :

Baignoire, douche et lavabo	Vaporisez du détergent pour salle de bains, laissez agir une ou deux minutes, puis essuyez avec une éponge.
Désodorisant	Mélangez 50 gouttes de désinfectant pour salle de bains dans 2 càs de vinaigre. Versez dans un pulvérisateur d'une contenance de 30 à 40 cl et ajoutez 1 càs d'eau. Agitez avant l'emploi. Pulvérissez aussi souvent que nécessaire.
Tablettes et armoire de toilette	Vaporisez du détergent pour salle de bains, laissez agir une ou deux minutes, puis essuyez avec une éponge

Pensez à désinfecter vos toilettes en ajoutant quelques gouttes d'HE de pin dans le produit que vous versez dans la cuvette.

➔ **Pour une lessive parfumée.**

Toutes les HE d'agrumes et de fleurs ainsi que l'HE de lavande sont particulièrement adaptées à cet emploi.

Dans votre sèche-linge, déposer un gant de toilette ou un torchon sur lequel vous déposerez 5 à 7 gouttes de l'HE de votre choix ou d'un mélange.

Dans votre fer à repasser, vous pouvez ajouter 2 à 3 gouttes d'HE à l'eau de repassage.





Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Pour protéger votre linge contre les mites, vous pouvez déposer dans vos armoires un coussin parfumé. Confectionnez de petits sacs que vous remplissez de fleurs de lavandes. Ajoutez 5 gouttes d'HE de bois de cèdre, 5 gouttes d'HE de cyprès. Dès que le parfum s'estompe, rajoutez de l'HE.

Vous pouvez également simplement prendre des petits paquets d'ouate sur lesquels vous déposez 2 gouttes d'HE de feuilles de giroflier, 2 gouttes d'HE de bois de cèdre et 1 goutte de vétiver. Enveloppez votre ouate dans un mouchoir en papier et glissez-le dans l'armoire entre votre linge.

➔ **Parfumez votre placard à chaussures**

Pour éliminer les mauvaises odeurs, vaporisez régulièrement votre armoire à chaussures avec un mélange d'HE d'arbre à thé, de citron et de lavande (ou lavandin), à parts égales. Vous pouvez aussi verser quelques gouttes sur une pierre poreuse, un petit coussin ou des morceaux d'ouate, que vous rangerez dans votre placard.

1 .10 En conclusion

Nous arrivons ici au terme de ce livre. J'espère vous avoir donné l'envie et le goût de l'utilisation des Huiles Essentielles.

Vous savez maintenant comment choisir vos Huiles Essentielles afin de choisir des huiles de qualité. Vous avez bien compris, j'espère, qu'elles peuvent vous aider dans de nombreux domaines, y compris le domaine médical, et vous apporter une alternative intéressante en lieu et place de certains produits chimiques qui vous sont proposés gracieusement tant par les médecins, pharmaciens, que dans les grands magasins. Attention, si vous suivez un traitement médical important, ne faites pas n'importe quoi et continuez à le suivre. Mais dans bien des cas, pour soigner nos petits bobos, les huiles essentielles vous apporteront des solutions intéressantes et naturelles.

Secrets Huiles Essentielles



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Nous nous empoisonnons un peu plus chaque jour tant par ce que nous mangeons (nos fruits et légumes sont aspergés de produits chimiques mauvais pour la santé et nos animaux sont engraisés avec tout et n'importe quoi), les produits d'entretien et les cosmétiques contiennent des produits dont on cache le nom derrière des mots incompréhensibles ou des formules afin de ne pas nous alerter. De plus, tous ces produits, qui contiennent bien souvent des produits dérivés du pétrole, nous coûtent excessivement cher.

Pensez à votre santé, pensez à votre bien-être, pensez à notre belle planète et pensez aussi à votre portefeuille.

Je vous souhaite le meilleur

Paulette PIELQUIN



Tous Les Secrets et les Bienfaits des Huiles Essentiels Enfin Révélés...

Bibliographie

Les 100 huiles essentielles pour votre santé (Mario Torres – Editions Delville Santé)

Guide de l'aromathérapie (Monica Werner – Editions Marabout)

Huiles Essentielles et Parfums qui guérissent et qui relaxent (Sylvie Verbois – Editions Trajectoire)

Huiles essentielles mode d'emploi (Nerys Purchon – Editions Marabout)

Les huiles essentielles, ça marche (Danièle Festy – Editions Leduc)

www.aromatherapie-huiles-essentielles.com

www.huiles-et-sens.com

www.essentielles.fr

www.aroma-zone.fr

www.huile-essentielle.org

www.huile-essentielle.pro

www.huiles-et-sens.com

www.essentielle-nature.com