Indications principales des quelques HUILES ESSENTIELLES disponibles dans la boutique

(Source : Ma bible des huiles essentielles, Mme Danièle FESTY, ed Leduc, Guide précis des huiles essentielles les plus courantes, Christophe Drezet, ed La Source)

Les huiles essentielles avec une * sont issues de plantes LOCALES.

Les autres huiles essentielles sont NON LOCALES et proviennent d'autres pays

Les huiles essentielles avec le symbole ◊ doivent être impérativement diluées dans une huile végétale soit parce qu'elles sont fortement dermocaustiques ou irritantes

Les huiles essentielles obtenues à partir d'agrumes sont potentiellement photosensibilisantes en usage externe

- Menthe Poivrée* : En application sur les tempes, elle soulage les maux de tête. Efficace pour le mal des transports, les nausées. Idéale pour rafraichir l'haleine et la digestion (très connue pour cette propriété). Elle est tonique et stimulante pour donner un coup de fouet (en début d'après-midi, en voiture, un examen…). Antalgique pour un mal de gorge ou une piqûre (en association possible avec lavande ou lavandin).

- Lavande Fine* : Cette huile essentielle est très polyvalente Utilisée pour calmer et apaiser, lutter contre les troubles du sommeil et lutter contre les troubles de nervosité de l'adulte et de l'enfant. Utilisable dans un bain, en diffusion pour assainir l'atmosphère, en complément dans un shampoing anti-poux ou dans vos produits d'entretien, quelques gouttes dans l'armoire ou votre lessive... très intéressante pour les affections de la peau (brûlures, démangeaisons, irritations, piqûres, cicatrices, eczéma, psoriasis occasionnel…). Elle est régénératrice cutanée. Efficace contre les douleurs musculaires : contractures, crampes, migraines (alternative à la menthe poivrée).

- Lavandin* : Très proche de la Lavande fine, avec un peu moins de molécules calmantes et davantage de molécules contre les démangeaisons, parfait sur les piqûres de moustiques et des petites bestioles diverses. Elle est également décontractante. Très adaptée pour l'hygiène de la maison: lave-linge, sac aspirateur, lavage des sols etc....

- Lavandin Aspic* : Très bon antidouleur pour les brûlures, morsures et piqûres sévères (serpents, scorpion, araignée, guèpes, méduses par exemple). Anti mycosique et fongique : herpès, pied d'athlète, peau blessée et lésée..

- Origan*◊: C'est la plus puissante pour son action antibactérienne, véritable antibiotique naturel (elle est utilisée contre les maladies nosocomiales, là où les bactéries résistent aux antibiotiques), c'est la plus antiseptique de toutes contre les affections les plus difficiles : ORL, grippe, voies respiratoires, infections des systèmes urinaires …

- Romarin Cinéol* : Toutes les affections hivernales, en partie haute et basse. Tout particulièrement lorsque que cela commence à descendre sur les bronches. Utilisable pour les asthmatiques et idéale pour une bonne remise sur pied. Stimulant psychique (en olfactothérapie, diffusion ou un petite goute sur chaque poignet avant un examen). Elle facilite la concentration et aide à l'effort mental.

- Sarriette des Montagnes*◊: Puissante et efficace pour de nombreuses affections. Son action antivirale et dermocaustique la rende efficace dans le traitement des verrues. Très efficace contre les angines, les cystites ou encore les inflammations de la prostate.

- Pin Sylvestre* : C'est un partenaire de choix pour traiter les bronchites, laryngite, rhum et sinusite. C'est une action douce et légère. Stimulant masculin de la libido en application externe avec une huile végétale mais aussi anti-histaminique dans le cas d'allergies (en association avec l'Estragon dont c'est l'un des points fort).

- Estragon* : Excellent anti-allergique respiratoire (rhume des foins, polens,acariens…), stimule l'activité du foie et de la digestion (association possible avec la menthe). Il a des propriétés mentales tonifiantes et aide à positiver (calme l'anxiété, une petit goutte sur chaque poignet). Anti-spasmodique, utilisable pour les Règles douloureuses (externe).

- Laurier noble* : Puissant anti-douleurs et anti-infections virales et bactériennes, notamment de nature bronchique. Idéale pour les aphtes, les gingivites, les mycoses en association avec le Tea Tree. Pensez à lui pour un écoulement nasal lors d'un rhum ou encore une piqûre.

- Thym Thymol*◊: Thym fort. A utiliser toujours dilué. Puissant stimulant général et très puissant anti-infectieux : infection respiratoires, urinaires, gynécologiques, cutanées… toutes les affections sévères de l'hiver : maux de gorge, grippe, bronchite, infection ORL… huile essentielle indispensable, à utiliser dès les premiers symptômes.

- Thym Linalol* : Thym doux. Il stimule les défenses naturelles et agit sur les voies respiratoires (parfait pour les rhumes). Excellent tonique général. Point fort pour les troubles intestinaux et réguler les intestins (parasites, gastroentérite, candidoses, mycoses intestinale,…) : petite cure de 8/10 jours et mycoses cutanées en association avec le Laurier Noble, le Tea-Tree ou le Niaoulie.

- Thym à Thujanol* : Thym extra doux**.** Il est extraordinaire par sa puissance d'action et sa bonne tolérance à tout âge et pour les traitements longs. Très complet, il est à « usage multiple » et ne présente ni toxicité pour l'organisme, ni agressivité pour la peau. Efficace dans les infections respiratoires (rhino-pharyngite, angine, bronchite, otite, sinusite…) Il régénère les cellules du foie. Elle est adaptée pour les personnes les plus sensibles aux huile essentielles.

- Carotte (graine)* ◊ : (En interne) Puissant stimulant du foie et biliaire, elle régénère la cellule hépatique. Utilisé en cas d'insuffisance hépatique, de cirrhose, hépatite virale … Elle draine le foie et les reins. Elle aide à lutter contre le cholestérol. En cutanée : Elle est régénérant cutanée, anti-ride et anti-tâches dans une crème, raffermit et éclaircit le teint. Utilisable sur toutes les affections de la peau : acnés, eczéma, dartre, furoncle….

- **Cyprès de Provence* :** Elle favorise la circulation veineuse en général et décongestionne. Anti-oedème des membres inférieurs, anti-couperose, anti-hémorroïdes. Pour de grandes surfaces, on peut le diluer dans l'huile de Calophylle. A utiliser comme l'Hélichryse Italienne ou en synergie avec cette dernière.
- **Géranium Bourbon*** : Aide à réguler la glycémie (ne pas interrompre ses traitements s'il y a lieu pour les diabétiques), la plus puissante hémostatique (petites et grosses coupures, après rasage, gencive, saignement de nez..), troubles cutanées (mycoses, impétigo, acné, excès de sébum), embellit le teint, fermeté de la peau, antirides. Apaisante et très parfumée, elle équilibre le système nerveux. En puissant répulsif moustique préférez le **Géranium rosat** en association avec de l'Eucalyptus citronné ou une citronnelle.
- **Hélichryse Italienne :** C'est la plus puissante anti-hématome connue. Elle facilite la circulation sanguine : à utiliser sur les bleus, chocs, entorses, hématome post opératoire et les cicatrices. Dilution idéale avec une huile végétale de Calophylle. Elle fait baisser le cholestérol, à associer avec du Romarin à Verbénone (cf. fin de page)
- **Marjolaine* ◊:** Elle soulage les troubles nerveux : anxiété, stress, oppression... Idéale pour faciliter le sommeil et apaiser (réservé à l'adulte ou à l'ado).
- **Camomille Romaine :** Elle est très calmante (agitation, anxiété, stress extrême, choc affectif, hypersensibilité émotive) des plus grands aux enfants. Démangeaisons et allergies cutanées.
- **Sauge Sclarée :** Troubles de la ménopause, régulatrice des règles, bouffées de chaleur, sècheresse vaginale.
- **Citron ◊:** On dit qu'elle est hépato-protectrice car elle protège et « nettoie » le foie et aide à purifier le système digestif. (Intoxication du foie par certains aliments trop gras, l'alcool, certains traitements et médicaments ou de certaines huiles essentielles prises sur de longue durée : on dit qu'il est hépato-protecteur).
– **Basilic Tropical :** Il peut être utilisé en synergie avec le citron pour faciliter le drainage de l'organisme (En naturopathie il s'agit de la stimulation de filtration du sang des toxines par nettoyage des émonctoires : foie, reins, peau, poumons, intestins).
- **Ravintsara :** Elle renforce l'immunité (intéressante en préventif et curatif), toutes les affections ORL (angine, grippe, rhum, otites) / fatigue nerveuse et psychique.
- **Tea Tree :** Antifongique et soigne mycoses (à appliquer en externe) également antibactérien à large spectre pour toutes les affections de l'hiver. Hygiène buccale (blanchiments des dents). Pour les aphtes, préférez le Laurier Noble. Hygiène de la maison.
- **Niaouli :** Affections cutanées (herpès, varicelle, zona). Action protectrice contre les rayons (radiothérapie contre le cancer). En inhalation, elle dégage les voies respiratoires / usage externe possible contre des otites ou sinusites.
- **Gaultérie et Eucalyptus Citronnée :** Deux huiles essentielles fortement anti-inflammatoires et anti-douleurs articulaires et musculaires qu'il est possible d'utiliser en association pour toutes les tendinites, arthrite, bursite, sciatique ainsi que les entorses ou bien échauffer les muscles avant effort. Et pensez à l'Eucalyptus citronnée associé au Géranium Rosat comme répulsif moustique efficace.
- **Cèdre de l'Atlas :** En usage externe uniquement, elle a une action anti-cellulite et déstockage des graisses ou bien contre les cheveux gras. En massage ou application, à 20-25% dans une huile végétale, sur les zones concernées. Cycle de 3 semaines.
- **Romarin à Verbénone:** Hépatoprotecteur, désintoxique et régénéré le foie (hépatite et Cirrhose). Fait baisser le cholestérol en association avec l'Hélichryse. Action calmant et anti-déprime

Toutes ses indications synthétiques ne doivent pas se substituer à un diagnostic médical auprès d'un professionnel de santé et une recherche approfondie sur les indications, contre-indications, posologies et durée dans l'usage des huiles essentielles auprès de documents écrits par des professionnels ou directement auprès d'un professionnel de santé.

Si cela n'a pas été fait, Demandez à la caisse la fiche sur les précautions générales des huiles essentielles à lire impérativement avant tout usage des huiles essentielles

- Pour vos sirops, ci-dessous les Huiles Essentielles intéressantes pour réaliser de délicieux sirops avec du sucre de canne :
Menthe Poivrée, Citron, Orange, Pamplemousse (possible aussi dans un rosé), Verveine, Bergamote, Fenouil, Géranium Rosat.
Utilisation : 20/25 gouttes dans 70cl de sucre de canne liquide. Mélanger énergiquement avant de verser dans verre comme un sirop habituel, rajouter de l'eau bien fraîche, ne pas trop attendre avant consommation (les huiles vont progressivement remonter à la surface), ne pas laisser les enfants se servir seul.
Le mélange sucre de canne-huile essentielle se conserve sans problème hors du frigo.