

LES MÉDECINES AU NATUREL

LES **10** HUILES  
ESSENTIELLES  
*qui soulagent  
vraiment*

*Extrêmement puissantes  
et efficaces, les huiles essentielles  
soulagent de nombreux  
petits problèmes de santé.  
Voici les meilleures d'entre elles,  
sélectionnées par notre experte. v.c.*

{NOTRE EXPERTE}



Avec **Alina Moyon**,  
docteur en pharmacie, enseignante  
et conférencière en aromathérapie.  
[almaconsult-paris.com](http://almaconsult-paris.com)

1



## Citron (CITRUS LIMON)

Tonique général, l'huile essentielle de citron est excellente pour renforcer les défenses immunitaires et redonner de l'énergie ! Elle est aussi recommandée pour ses propriétés assainissantes, anti-nauséuses et hépatiques.

❖ **Utilisation :** diffusez 20 gouttes d'HE de citron pendant une heure à l'aide d'un diffuseur (chaleur douce ou diffusion à froid) ou diluez-en quelques gouttes dans une huile végétale avant de l'appliquer sur le plexus solaire.

2



## Menthe poivrée (MENTHA X PIPERITA)

Stimulante, cette huile essentielle est très utile en cas de fatigue mentale ou physique. Rafraîchissante, elle est aussi efficace contre les nausées et s'avère idéale contre le mal des transports, ainsi que les céphalées.

❖ **Utilisation :** en cas de nausées, posez 1 goutte d'HE de menthe poivrée sur un demi sucre et laissez fondre dans la bouche. Vous pouvez aussi déposer 1 goutte sur les tempes (loin des yeux !) en cas de maux de tête.

3



## Eucalyptus radié (EUCALYPTUS RADIATA)

L'huile essentielle d'eucalyptus est particulièrement recommandée en hiver pour lutter contre les affections respiratoires ou bactériennes. Elle renforce également le système immunitaire et guérit les affections cutanées.

❖ **Utilisation :** diffusez l'huile essentielle dans l'air ambiant, à la maison ou au bureau, notamment en cas d'épidémies de maladies de l'hiver. Vous pouvez aussi faire des inhalations sèches ou humides.

LES VERTUS DES HUILES  
ESSENTIELLES VARIENT SELON  
L'ALTITUDE ET L'ENSOLEILLEMENT.



## QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

Si une goutte est tombée dans votre œil ou que votre peau « brûle » à l'endroit de l'application - ayez toujours le réflexe de mélanger les HE avec de l'huile végétale - baignez la zone avec de l'huile afin de diluer l'huile essentielle. Si vous avez malencontreusement avalé un flacon d'huile essentielle, appelez immédiatement le centre antipoison de votre région et/ou le SAMU (15). Ne buvez pas (ni eau, ni lait, ni huile), ne vous faites pas vomir et attendez les instructions.

4



## Lavande vraie (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

Antiseptique, elle permet de lutter contre les infections. Calmante et sédative, elle apaise les différentes manifestations du stress. Elle est aussi l'alliée de celles et ceux qui ont des problèmes de peau et s'avère efficace contre les piqûres d'insectes.

❖ **Utilisation :** diffusez 40 gouttes d'HE de lavande vraie à l'aide d'un diffuseur au cours de la journée (pour vous calmer) et/ou le soir (pour trouver le sommeil). Vous pouvez aussi en appliquer 1 ou 2 gouttes directement sur les lésions cutanées.

5



## Géranium rosat (PELARGONIUM GRAVEOLENS)

Antibactérienne et antimycosique, l'huile essentielle de géranium rosat favorise la cicatrisation. Efficace contre les moustiques, elle soulage l'acné, l'eczéma, les démangeaisons et l'impétigo et stimule la circulation veineuse et lymphatique.

❖ **Utilisation :** en cas de mycose, appliquez 2 gouttes d'HE de géranium rosat diluées dans 20 gouttes d'huile végétale d'amande douce sur la zone concernée. Si vous avez les gencives qui saignent, massez-les avec 1 goutte d'HE de géranium rosat et 1 goutte d'HE de lavande aspic trois fois par jour.



**Immortelle  
ou Hélichryse**  
(HELICHRYSUM  
ITALICUM)

Surnommée « l'huile du boxeur » ou la « super arnica », l'huile essentielle d'hélichryse résorbe rapidement hématomes, bosses et œdèmes. Boostant le processus de cicatrisation, elle améliore aussi les troubles de la circulation comme les varices et les hémorroïdes.

❖ **Utilisation :** appliquez doucement 2 à 3 gouttes d'HE d'hélichryse pure sur l'hématome et renouvelez l'application deux à trois fois.



**Petit grain bigarade**  
(CITRUS AURANTIUM  
SSP. AMARA)

Possédant un très puissant effet relaxant et sédatif, l'huile essentielle de petit grain bigarade favorise un sommeil de qualité et apaise les déséquilibres nerveux. Anti-spasmodique, elle soulage les crampes, les coliques et les douleurs des règles. Elle soigne aussi les infections cutanées.

❖ **Utilisation :** en période de stress, prenez 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade sur un comprimé neutre ou un sucre trois fois par jour.

**N I O**  
**F**

Pour tester une huile essentielle : diluez une goutte dans une cuillère d'huile végétale, appliquez dans le pli du coude. Si vous observez une réaction dans les 24 h, renoncez à son utilisation.



**Ravintsara**  
(CINNAMOMUM  
CAMPHORA)

Immunostimulante, antivirale et anti-infectieuse, l'huile essentielle de ravintsara permet de prévenir et de traiter les affections virales, surtout respiratoires, ainsi que les gastro-entérites virales, l'herpès et le zona. Elle est aussi souveraine pour réduire la fatigue.

❖ **Utilisation :** si vous êtes victime d'un virus, avalez 3 gouttes du mélange suivant : 1 goutte d'HE de niaouli, de palmarosa et de ravintsara déposées sur un comprimé neutre trois fois par jour. Si vous êtes fatigué, déposez 3 gouttes d'HE de ravintsara sur votre plexus solaire trois fois par jour pendant dix jours.



**Arbre à thé  
ou Tea-tree**  
(MELALEUCA  
ALTERNIFOLIA)

Anti-infectieuse, antibactérienne, antifongique et antivirale, elle soulage toutes les infections de la bouche, de la sphère ORL et du système digestif. Elle est aussi efficace pour traiter les problèmes cutanés, les parasites et les champignons.

❖ **Utilisation :** si vous avez des aphtes, tapotez 1 goutte d'HE d'arbre à thé diluée dans une goutte d'huile d'olive avec le doigt propre trois à cinq fois par jour. En cas de maux de gorge, appliquez 3 gouttes d'HE de tea-tree associées à 2 gouttes d'huile végétale neutre au niveau du cou trois fois par jour.



**Camomille romaine**  
(CHAMAEMELUM  
NOBILE)

Calmante et relaxante, l'huile essentielle de camomille romaine prévient les crises d'angoisse, apaise la nervosité et facilite le sommeil. Anti-inflammatoire, elle est aussi souveraine pour soulager les irritations de la peau et en cas de digestion lente, de flatulences et de ballonnements.

❖ **Utilisation :** pour évacuer une angoisse, respirez directement pendant 2 ou 3 secondes un flacon d'HE de camomille romaine. Si vous développez une allergie cutanée, appliquez-en 2 gouttes directement sur la zone deux ou trois fois par jour.

**{ CONSERVER  
LES HUILES  
ESSENTIELLES }**

Riche par nature en composés antiseptiques et antibactériens, une huile essentielle possède une très grande stabilité dans le temps. Conservée pure dans son flacon d'origine bien fermé, à l'abri de la lumière et des changements de température, elle se conserve parfaitement 5 ans.

*Veillez cependant à la stocker verticalement et n'oubliez pas de refermer immédiatement le flacon après utilisation car les composés aromatiques sont volatils.*