



Les huiles
essentielles (HE) :
un véritable bienfait
pour l'été !

Les Huiles Essentielles de l'été

NOUS AVONS SÉLECTIONNÉ POUR VOUS LES INDISPENSABLES HE À METTRE DANS VOS BAGAGES. CES HUILES ESSENTIELLES COUVRENT LA PLUPART DES AFFECTIONS ET BLESSURES COURANTES, EN VACANCES COMME AU QUOTIDIEN.



IMMORTELE

L'Immortelle ou Hélichryse italienne *helichrysum italicum* (usage externe)

Antihématome, cette HE est le remède idéal contre tous les **bleus et bosses** des petits comme des grands (pure ou diluée dans de l'huile végétale d'Arnica).

Anti-inflammatoire, antiphlébite, décongestionnante tissulaire, elle soulage les troubles de la **circulation**, phlébites, varices ou hémorroïdes.

Elle est aussi une excellente **cicatrisante cutanée**.



EUCALYPTUS CITRONNÉE

L'Eucalyptus citronné *eucalyptus citriodora* (usage externe)

Anti-moustique naturel (comme sa cousine la **Citronnelle de Java**, *cymbopogon winterianus*), cette HE sera utilisée en diffusion atmosphérique, sur les vêtements ou sur un oreiller.

Antalgique et calmante, elle soulage également les irritations dues aux **piqûres** d'insectes.



Anti-inflammatoire, **antirhumatismale**, elle apaise les raideurs articulaires et tendineuses, ainsi que les tensions musculaires. Indispensable pour traiter tennis ou golf-elbow et **tendinites**, en association avec l'**Immortelle**.

La Lavande aspic *lavandula spica* (usage externe)

Antitoxique (antivenimeuse), antalgique exceptionnelle et cicatrisante, anti-infectieuse, cette HE soulage rapidement, en application répétée, toutes les **piqûres** (insectes, méduses...) et les **brûlures** (coups de soleil...).

Le Tea tree *melaleuca alternifolia* (usage externe)

Par son activité anti-infectieuse à large spectre d'action, elle sera utilisée, en application externe, dans toutes les **infections bactériennes, virales, mycosiques et parasitaires** : les infections buccales (aphtes, abcès...), les mycoses cutanées et de l'ongle, les plaies.

Par contre, en cas d'infections urinaires, digestives (ex : turista), gynécologiques ou parasitaires, un traitement oral à base de capsules d'HE d'**Origan** sera préférable.

L'**huile végétale de carotte** vous permettra de préparer votre peau au soleil et/ou prolonger votre bronzage (à appliquer le soir car photosensibilisante)



TEA TREE



MENTHE POIVRÉE

La Menthe poivrée *mentha piperata*

Stimulante digestive, elle est efficace en ingestion contre tous les **troubles digestifs** : nausées, vomissements, mal des transports... Tonique du corps et de l'esprit, elle agit aussi contre les coups de fatigue (long voyage, blocus...).

Formidable antalgique, anesthésiante puissante, elle soulage, en application locale, diverses **douleurs** comme maux de tête, névralgies, sciatiques, coups et traumatismes, démangeaisons cutanées...

Son effet rafraîchissant ("**effet glaçon**") soulage aussi les jambes lourdes.

Cette HE est **déconseillée** chez les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes et allaitantes.

INFO



QUE SONT LES HUILES ESSENTIELLES ?

Les huiles essentielles (HE) sont des composants liquides, volatils et odorants **extraits de plantes aromatiques** par distillation à la vapeur d'eau.

Les composants aromatiques d'une plante varient en fonction du pays, du climat, de la composition du sol, de l'altitude et en déterminent la composition chimique.

La structure complexe des huiles essentielles explique leurs **propriétés thérapeutiques multiples**.

Il existe 3 voies d'administration principales des huiles essentielles : la voie **respiratoire**, la voie **orale** et la voie **cutanée**.



LAVANDE ASPIC



Ce qu'il faut retenir

Demandez toujours conseil à votre pharmacien : certaines huiles essentielles sont déconseillées - ou doivent être soigneusement dosées - pour les bébés, jeunes enfants, femmes enceintes, femmes allaitantes et patients épileptiques.