

A photograph of two glass bottles of essential oils on a dark green wooden surface. One bottle is tilted, pouring a yellowish-green liquid. The other bottle is upright with a cork stopper. Pink and purple flowers are scattered around the bottles.

Huiles essentielles : Les 5 alliées de votre été

L'ÉTÉ, C'EST LE SOLEIL, LE FARNIENTE, LA LIBERTÉ... MAIS IL Y A AUSSI SOUVENT LES PETITS BOBOS TYPIQUES DES VACANCES : PIQÛRES D'INSECTES, COUPS DE SOLEIL, BLEUS ET BOSSES, MAL DE MER OU DE VOITURE, INDIGESTIONS... RIEN DE BIEN GRAVE, MAIS NE PRENEZ PAS LE RISQUE DE GÂCHER LE PLAISIR DES VACANCES : PENSEZ À GLISSER NOTRE SÉLECTION D'HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES DANS VOTRE TROUSSE DE VOYAGE !



LES HUILES ESSENTIELLES, C'EST QUOI ?

Les huiles essentielles (HE) sont de véritables concentrés de plantes aromatiques.

Elles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau. On les utilise en aromathérapie pour leurs propriétés thérapeutiques multiples.

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



Piqûres d'insectes, de méduses ou coups de soleil ?

1 LA LAVANDE ASPIC

Lavandula Spica 1

La Lavande aspic est **antivenimeuse**, **anti-infectieuse** et exceptionnellement **cicatrisante**. Elle est idéale en cas de piqûre ou de brûlure et est donc une alliée précieuse pour l'été, saison propice aux insectes et coups de soleil.

Comment l'utiliser ?

Pour les brûlures domestiques et les piqûres : 2 gouttes toutes les 5 minutes les 30 premières minutes, à renouveler si besoin.

Pour les coups de soleil : 2 à 3 gouttes dans le creux de la main avec votre après-soleil habituel.



Le couteau suisse des huiles essentielles

L'huile essentielle de lavande aspic est aussi un remarquable fongicide : elle vient à bout des **mycoses** (pied d'athlète). Grâce à la présence de camphre, c'est un antidouleur efficace en cas de **crampes et contractures articulaires et musculaires**.

Grâce à sa teneur en cinéole et en linalol, elle rend également de grands services dans la sphère ORL, notamment contre les **otites** et les **aphonies**.

Aphtes, abcès, mycoses :

2 LE TEA TREE

Melaleuca Alternifolia

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

En cas d'**infections urinaires**, **digestives** (ex : turista), **gynécologiques** ou **parasitaires**, on privilégiera un traitement oral à base de capsules d'huile essentielle d'**Origan**.



PRANARÔM
Huile Essentielle
Lavande Aspic
10 ml

Comment l'utiliser ?

Pour une mycose de l'ongle : 1 goutte sur l'ongle 1x/jour. Massez pour faire pénétrer et prolongez le traitement min. 6 semaines.

Pour une plaie, bouton, abcès, furoncle : appliquez 2 gouttes pures 3x/jour.



Bleus, bosses, mauvaise circulation :

3 L'IMMORTELE

Helichrysum Italicum 2

L'huile essentielle d'Immortelle, aussi appelée Hélichryse italienne, est un **anti-hématome** et **anticoagulant** très puissant, à tel point qu'on la surnomme "l'huile du boxeur". C'est le remède idéal contre tous les **hématomes** et les bosses des petits comme des grands (pure ou diluée dans de l'huile végétale d'Arnica). Elle favorise aussi la **cicatrisation** des petites plaies.

Grâce à ses vertus **anti-inflammatoires** et fluidifiantes, elle soulage les **troubles de la circulation**, phlébites, varices ou hémorroïdes.

Très efficace aussi en cas d'**entorses** ou de **tendinites**, c'est un remède anti-inflammatoire de choc !



Comment l'utiliser ?

1 à 2 gouttes pures sur le bleu ou la bosse, à renouveler 3x/jour.

Nausées, fatigue, maux de tête :

4 LA MENTHE POIVRÉE

Mentha Piperata

En ingestion, l'huile essentielle de menthe poivrée est efficace 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...).

En application locale, c'est un formidable antalgique et



PURESENTIEL
Huile Essentielle
Helichryse BIO
5 ml



PRANARÔM
HE Huile Essentielle
Eucalyptus Citronné
10 ml



UTILISEZ LES HUILES ESSENTIELLES AVEC PRÉCAUTION

Demandez toujours conseil à votre pharmacien

Certaines huiles essentielles sont déconseillées - ou doivent être spécialement dosées - pour les bébés, jeunes enfants, femmes enceintes, femmes allaitantes et patients asthmatiques ou épileptiques.

Testez votre tolérance au préalable

en appliquant une goutte au niveau du pli du coude et attendez 15 minutes.

Conservez-les dans un flacon en verre foncé à l'abri de la chaleur.



un anesthésiant puissant qui soulage les **maux de tête, névralgies, sciatiques, coups et traumatismes** ainsi que les **démangeaisons** de la peau...

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

Comment l'utiliser ?

Pour les jambes lourdes : 2 gouttes de menthe poivrée + 2 gouttes de lentisque pistachier dans l'huile végétale de calophylle. Massez la jambe du bas vers le haut 3x/jour.

Pour les maux de tête : 1 goutte à la racine des cheveux, à l'avant et à l'arrière de la tête, pour un soulagement rapide.



Moustiques, démangeaisons, raideurs et courbatures :

5 L'EUCALYPTUS CITRONNÉ

***Eucalyptus Citriodora* 3**

Comme sa cousine la citronnelle, l'huile essentielle d'eucalyptus citronné est un **répulsif de moustiques naturel**. On en met quelques gouttes sur les vêtements ou sur l'oreiller. Si l'on s'est quand même fait piquer, son action antalgique et calmante **soulage les irritations** en application cutanée.

Anti-inflammatoire, antirhumatisme, elle apaise les raideurs articulaires et les tensions musculaires. En association avec l'huile essentielle d'Immortelle (voir plus haut), elle est indispensable pour traiter un **tennis ou golf-elbow** et les **tendinites**.

Comment l'utiliser ?

Comme répulsif d'insectes : 6 gouttes dans un diffuseur.

En synergie avec l'immortelle : 2 goutte d'eucalyptus + 2 gouttes d'immortelle + 4 gouttes d'huile végétale d'arnica dans le creux de la main puis directement sur la zone douloureuse 3x/jour.

