

EUCALYPTUS RADIÉ



Résumé

L'Eucalyptus radié (ou radiata) est une huile essentielle reconnue comme antibactérienne et antivirale. Elle est indispensable pour décongestionner les voies respiratoires et assainir l'atmosphère.

Synthèse



Sinusite, rhinite, grippe, bronchite, otite +++	+++		+++	+++
Vaginite	+++			
Insuffisance immunitaire	+++		++	
Fatigue nerveuse	+++		+++	+++

Descriptif

Étymologiquement, le nom vient de du grec « eu » : bien, et « caluptos » : couvert, recouvert. Originaire de Tasmanie, en Australie, l'eucalyptus, grâce à ses racines qui absorbent de grandes quantités d'eau, détruit par la même occasion le milieu de reproduction d'insectes, vecteurs de maladies telles la malaria. L'arbre est appelé aussi « arbre de la fièvre ». Les aborigènes en effet utilisaient ses feuilles pour traiter la fièvre et le considéraient comme une panacée. On dénombre environ 600 espèces.

L'eucalyptus est un grand arbre australien qui fournit des feuilles d'un vert éclatant. L'écorce grise peut parfois virer au bleu en fonction du sol et de l'ensoleillement. Si en moyenne sa taille est d'une cinquantaine de mètres de haut, il peut atteindre jusqu'à 120 mètres de haut. Il est cultivé par les indigènes qui utilisaient les feuilles pour guérir les plaies. Ces mêmes feuilles forment l'alimentation principale des Koalas. Leur distillation permet d'obtenir l'huile essentielle d'eucalyptus radiata contenant principalement de l'eucalyptol, composant retrouvé très souvent en pharmacie dans les médicaments à visée expectorante et fluidifiante.

L'huile essentielle d'Eucalyptus radiata est reconnue comme antibactérienne et antivirale. Puissante et efficace, cette huile est la cousine de l'huile essentielle d'eucalyptus globulus (voies respiratoires basses). L'huile essentielle

d'eucalyptus radiata s'utilise surtout pour la sphère ORL (voies respiratoires hautes) par les enfants comme les adultes. En effet, l'HE d'Eucalyptus Radiata est majoritairement composée de 1,8-cinéole, molécule qui possède une activité expectorante et mucolytique puissante. Elle est donc très efficace pour tous les problèmes ORL comme le rhume, la sinusite, l'angine, la bronchite ou tout simplement la toux.

Très flexible, contrairement à d'autres huiles essentielles d'Eucalyptus, l'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata (ou Radié) est très bien tolérée par tout le monde, sauf les femmes enceintes de moins de 3 mois et les nourrissons de moins de 3 mois. Toutes les voies d'administration sont permises, cependant il faut la diluer lors d'une application cutanée à cause de son caractère irritant pour la peau.

Propriétés

- Mucolytique : aide à fluidifier les sécrétions
- Expectorante
- Décongestionnante
- Anti-catarrhale (évite les écoulements des voies nasales)
- Antiseptique
- Antibactérienne
- Antivirale
- Antiseptique
- Antibactériennes
- Immunostimulante
- Prévention des infections hivernales (grippe, bronchite, rhume)
- Energisante
- Réchauffante
- Insectifuge et insecticide
- Anti-inflammatoire
- Spasmolytique

Propriétés Energétiques :

- stimulante et tonifiante dans le cas de faiblesse ou découragement
- apporte du courage pour entreprendre
- favorise la concentration
- aide à prendre conscience de nos projections relationnelles
- amène lucidité et clarté
- encourage la réalisation de projets
- apaise le sentiment d'abandon, rejet ou de séparation
- huile essentielle du chakra du cou

Indications

- Affections des voies respiratoires (voie haute)
- Rhinite, rhinopharyngite, grippe +++, otite, sinusite, bronchite +++, toux +++
- Conjonctivite, iridocyclitis (inflammation de l'iris et du corps ciliaire de l'oeil)+++
- Vaginite
- Endométriose
- Acné
- Asthénie, frilosité
- Prévention des infections hivernales (type grippe, rhume) par renforcement des défenses immunitaires

Voies d'administration

- Voie interne: Oui (utilisation secondaire)
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui (utilisation secondaire)
- Bain : Oui (mais moins approprié)

Exemples d'utilisation

Voie interne

Cuisine : 1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire.

Rhume ou rhinopharyngite (pour + de 6 ans) : Par voie orale, 2 gouttes pures d'Eucalyptus Radiata sous la langue, ou dans une tisane (préalablement mélangées dans une cuillère à café de miel ou un sucre), 4 fois par jour pendant 2 jours. Il est possible aussi d'utiliser cette synergie : mélangez dans une cuillère à café de miel 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié + 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée. A avaler 3 fois par jour.

Laryngites ou pharyngites (pour plus de 6 ans) : 2 gouttes pures d'Eucalyptus Radiata sous la langue, ou dans une tisane (préalablement mélangées dans une cuillère à café de miel ou un sucre), 4 fois par jour pendant 2 jours.

Laryngites ou pharyngites (pour plus de 6 ans) : préparer la synergie suivante : 20 gouttes d'huile essentielle de Citron, 16 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata, 4 gouttes d'huile essentielle de Thym à Linalol. Déposer 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre que vous disposerez sous votre langue. À renouveler 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Prévention des maladies hivernales : Préparer le mélange suivant 3 ml d'HE de citron + 3 ml d'HE de ravintsara + 3 ml d'HE d'eucalyptus radié. Absorbent 1 goutte sur 1/2 cuillère de miel 3 fois par jour en cure de 10 jours.

Renforcement des défenses immunitaires en hiver : Préparer le mélange suivant : 3 ml d'HE d'eucalyptus radié + 4 ml d'HE de ravintsara + 1 ml d'HE de cannelle + 2 ml d'HE de laurier noble. Absorbent 1 goutte sur 1/2 cuillère de miel 3 fois par jour pendant 1 semaine (si vous souhaitez prolonger au delà d'une semaine remplacez le laurier par du niaouli).

Voie cutanée

Masser dos, tempes et poignets pour lutter contre la fatigue et stimuler l'immunité.

En prévention de la grippe chez l'adulte, l'huile essentielle d'eucalyptus radié est bien adaptée. Préparez le mélange suivant : 1 ml d'HE de tea tree, 1 ml d'HE de laurier noble, 1 ml d'HE d'eucalyptus radié, 1 ml d'HE de ravintsara, 6 ml d'huile végétale de macadamia ou d'avocat. Appliquer 5 gouttes le long de la colonne vertébrale (en massage) + 5 gouttes sur le thorax (en massage), 1 fois par jour en préventif, 4 fois par jour en curatif.

Pour se réchauffer, 10 gouttes pour 50 gouttes d'huile végétale en massage sur les poignets et les bras.

Bronchite (dès 3 mois) : 1 goutte d'Eucalyptus Radiata dans 9 gouttes d'huile végétale en massage sur le thorax, 3 fois par jour jusqu'à amélioration. Pour les plus de 6 ans, mélanger 3 gouttes d'HE de radiata + 3 gouttes d'HE de Tea Tree dans 20 ml d'huile végétale. Appliquer en massage sur le thorax jusqu'à amélioration.

Bronchite et toux sèche : Préparer le mélange suivant : 1 ml d'HE d'eucalyptus radié, 1 ml d'HE de cyprès, 1 ml d'HE de ravintsara, 1 ml d'HE de niaouli, 50 ml d'huile végétale de nigelle bio. Appliquez 3 fois par jour durant 1 semaine.

Rhume : Synergie en massage (pour plus + de 6 ans) : À renouveler 2-3 fois par jour pendant 5 jours. Appliquer 10 à 20 gouttes du mélange suivant sur la poitrine : 20 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata, 10 gouttes d'huile

essentielle de Menthe des Champs, 20 gouttes d'huile essentielle de Sapin Baumier, 50 gouttes d'huile végétale de Nigelle.

Toux grasse : Si l'enfant a moins de 3 mois, 1 goutte d'Eucalyptus Radiata dans 9 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours. Si l'enfant a plus de 3 ans, 1 goutte d'Eucalyptus Radiata dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours.

Toux grasse (dès 3 ans) en synergie : préparer le mélange suivant : 20 gouttes d'huile essentielle de Myrte Vert, 30 gouttes d'huile essentielle de Niaouli, 20 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata, 70 gouttes (3,5 mL) d'huile végétale de Nigelle. Appliquer 3 gouttes du mélange sur le thorax et 3 gouttes sur le haut du dos. A renouveler 4 fois par jour pendant 5 jours.

Rhinite ou sinusite (pour plus de 6 ans) : préparer le mélange suivant : 30 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata, 15 gouttes d'huile essentielle de Menthe des Champs, 20 gouttes d'huile essentielle de Poivre Noir, 10 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné, 75 gouttes d'huile végétale de Nigelle. Appliquer 2 gouttes de ce mélange sur le front. À renouveler 4 fois par jour pendant 3 jours.

Otite : Si l'enfant a moins de 3 mois, 1 goutte d'Eucalyptus Radiata dans 9 gouttes d'huile végétale en massage autour de l'oreille touchée (et non dedans), 3 fois par jour, jusqu'à disparition de la douleur. Si l'enfant a plus de 3 ans, 1 goutte d'Eucalyptus Radiata dans 4 gouttes d'huile végétale en massage autour de l'oreille touchée (et non dedans), 3 fois par jour, jusqu'à disparition de la douleur.

Otite (dès 3 ans) en synergie : Préparer le mélange suivant : 30 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Citronné, 20 gouttes d'huile essentielle de Thym à Linalol, 30 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata, 20 gouttes d'huile essentielle de Lavande Fine, 40 gouttes (2 mL) d'huile végétale d'Argan. Déposer 3 à 4 gouttes du mélange suivant autour des oreilles. À renouveler 4-5 fois par jour pendant 5 jours.

Diffusion

Quelques gouttes dans un diffuseur pour assainir l'air pendant 10min.

Versez une à deux gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié sur un support poreux (galets) ou sur un mouchoir en papier. Déposez le à coté de vous (bureau, chambre). Cette huile essentielle vous protégera (adultes et enfants) contre les infections hivernales (grippe, rhume) avec une agréable odeur. Renouvelez régulièrement l'apport en huile essentielle.

En prévention des maladie de l'hiver (ex grippe), en synergie : diffuser 2 fois par jour à l'aide d'un diffuseur adapté à la taille de vos pièces (durant 30 minutes pour une pièce moyenne) un mélange composé à parts égales d'HE d'eucalyptus radié, d'eucalyptus globuleux, de ravintsara et de citron. En période d'épidémie cela peut éviter la contagion.

Sinusite : Préparer le mélange suivant : 1 ml d'HE de pin sylvestre, 1 ml d'HE d'eucalyptus radié, 1 ml d'HE de menthe poivrée, 1 ml d'HE de ravintsara. Diffuser dans les pièces à vivre.

Allergie respiratoire : Lors de crises d'allergie, diffusez 3 fois 20 minutes dans la journée un mélange d'huiles essentielles composé à parts égales d'huile essentielle de niaouli, d'eucalyptus radié, de citron et d'estragon.

Inhalation

2 gouttes dans un bol d'eau chaude + 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, en inhalation pour dégager le nez.

Bronchite (dès 3 ans) : 1 grande inspiration directement au-dessus du flacon ouvert, 4 à 6 fois par jour.

Bronchite (dès 6 ans) : Préparer la synergie suivante : 30 gouttes d'huile essentielle de Myrte Vert, 30 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata, 30 gouttes d'huile essentielle de Thym à Feuilles de Sarriette, 15 gouttes d'huile essentielle de Poivre Noir, 100 gouttes (5 mL) d'huile végétale de Nigelle. Appliquer 6 gouttes du mélange suivant sur le thorax puis 6 gouttes sur le haut du dos. À renouveler 4 fois par jour pendant 10 jours.

Rhinite ou de sinusite (dès 3 ans) : Après un lavage de nez à l'eau de mer, respirer 2 gouttes pures d'Eucalyptus Radiata déposées sur un mouchoir, 5 fois par jour jusqu'à amélioration. A partir de 6 ans, il est aussi possible de faire des inhalations à base de ce mélange : 1 ml d'HE pin sylvestre, 1 ml d'HE d'eucalyptus radié, 1 ml d'HE de menthe poivrée, 1 ml d'HE de ravintsara : Faites frémir de l'eau, ajoutez 5 gouttes de ce mélange puis respirez les vapeurs durant 10 minutes (à répéter 2 à 3 fois dans la journée).

Laryngites ou pharyngites (dès 3 ans) : 1 grande inspiration directement au-dessus du flacon ouvert, 4 à 6 fois par jour.

Bain

Mélangez une tasse de lait de Coco + 10 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radiata. Verser dans l'eau de votre bain juste avant de vous y plonger. Vous pourrez aussi rajouter une tasse de sel d'Epsom avec 1/2 tasse de poudre de bicarbonate de Sodium.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Sapin baumier, Lavandin, Pin sylvestre, Thym, Citron, Cajepuit, Cèdre, Citronnelle, Gingembre, Lavande, Myrte, Encens, Menthe verte, Arbre à thé, Niaouli, Lavande, Romarin à cinéole, Cannelle, Pamplemousse, Menthe poivrée, Origan, Palmarosa, Bois de rose, Eucalyptus globuleux.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Enfants de plus de 6 ans
- Ne pas utiliser de façon prolongée sans avis médical
- Pour les femmes enceintes et les bébés, l'utilisation de l'HE d'Eucalyptus Radiata est possible en diffusion atmosphérique diluée à 30% maximum dans d'autres huiles essentielles.

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Présence d'allergènes : Limonène, géraniol, citral, linalol, citronellol
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H319, H411

Ne pas confondre

Toutes les huiles essentielles provenant des espèces suivantes : HE d'Eucalyptus globulus, HE d'Eucalyptus radiata, HE d'Eucalyptus smithii, HE d'Eucalyptus dives présentent des propriétés respiratoires. L'HE d'eucalyptus mentholé (Eucalyptus dives) se différencie par ses actions mucolytique et lipolytique.

L'Eucalyptus globulus contient des hydrocarbures sesquiterpéniques (aromadendrène) et sesquiterpénols (globulol) qui

la réservent plutôt au traitement pulmonaire ou en cas de surinfection, tandis que l'Eucalyptus radiata contient des monoterpénols (alpha-terpinéol, terpinène-1-ol-4), qui lui procurent des propriétés antivirales, plus marquées sur les voies aériennes supérieures (sphère ORL).

Pour les enfants, on préférera l'eucalyptus radié à l'eucalyptus globuleux.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Eucalyptus radiata Siebold
- Autres noms : Eucalyptus australiana, Eucalyptus officinal
- Famille: Myrtacées
- Origine: Australie, Afrique du sud
- Partie de la plante: Feuilles et rameaux
- Méthode d'extraction: Distillation à la vapeur d'eau
- Toxicité: Faible
- Rendement: 100kg de feuilles donnent 1,5 à 2,5 litres selon les années
- CAS : 92201-64-4

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpènes : limonène, alpha-pinène, myrcène, sabinène, gamma-terpinène, beta-pinène, alpha-phellandrène, alpha-terpinène, alpha-thujène
- Monoterpénols : **alpha-terpineol**, terpinène-4-ol
- Esters terpéniques : acétate d'alpha-terpényle
- Oxydes terpéniques : **1-8 cinéole**
- Aldéhydes terpéniques : géraniol, néral

En général, la composition est proche de :

- Limonène : <= 8 %
- 1,8-cinéole : 60 à 80 %
- Alpha pinène + alpha thujène : <=5 %
- Alpha terpinéol : 4 à 14 %
- Acétate de terpényle : <= 5 %

L'huile essentielle d'Eucalyptus Radiata contient quelques composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 8,00 %)
- Citral (géraniol + néral) (≤ 2,00 %)
- Géraniol (≤ 2,00 %)
- Linalol (≤ 1,00 %)
- Citronellol (≤ 1,00 %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,905 à 0,925

- Indice de réfraction à 20° : 1,455 à 1,475
- Pouvoir rotatoire à 20 °C : -5° à +10°
- Point éclair : +51°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune pâle
- Odeur : menthée, cinéolée et fraîche

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.