

# TOP 10 DES HUILES ESSENTIELLES



Il existe de nombreuses huiles essentielles mais s'il fallait faire une sélection des plus utiles à posséder, les 10 suivantes arriveraient probablement en tête :

1. L'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree) : antiinfectieuse polyvalente, essence à large spectre. Très bien pour désinfecter les blessures. Antiviral, antiacarien, antiparasitaire, antifongique et "antifatigue".
2. L'huile essentielle de lavande vraie : c'est typiquement l'huile qu'on emporte en vacances. Elle soulage les piqures d'insectes, de guêpe, de méduse... Elle a également des propriétés relaxantes : Une goutte sur l'oreiller et les nuits sont meilleures.
3. L'huile essentielle de camomille noble : c'est l'huile pour la peau par excellence. Elle calme les inflammations dues à des égratignures, voire à de l'eczéma ou du psoriasis. Elle est antispasmodique, c'est-à-dire qu'on peut la masser sur des crampes d'estomac ou des crampes utérines, dans les cas de règles douloureuses par exemple. C'est elle aussi une grande calmante, elle apaise les stressés, les angoissés et les hyperactifs.
4. L'huile essentielle de ravinstara : Elle excelle dans la lutte contre toute infection virale ou bactérienne ORL : angine, sinusite, grippe. C'est une excellente expectorante dans les cas de bronchite : mélangez 10 gouttes de ravinstara, 10 gouttes d'eucalyptus radiata, 10 gouttes de niaouli dans 15 ml d'huile végétale, à appliquer 3 fois par jour sur le thorax.
5. L'huile essentielle de menthe poivrée : permet « d'anesthésier » une zone qui démange (piqûre d'insecte, eczéma...). En massage sur le cou et les tempes, elle soulage les migraines et les maux de tête. Vous pouvez appliquer 1 goutte de menthe et 1 goutte de gaulthérie sur les tempes – mais attention aux yeux. C'est une excellente huile essentielle en massage chez le sportif. Elle soulage aussi les névralgies de type sciatique ou autre. Eviter de l'appliquer trop concentrée sur une grande surface car elle peut créer un effet réfrigérant trop intense.
6. L'huile essentielle d'hélichryse italienne agit sur les hématomes et les résorbe. Elle est aussi utile pour renforcer les capillaires sanguins qui s'abîment facilement. Mélangez 1 ml d'hélichryse avec 14 ml d'huile végétale ou mieux, de macérât huileux d'arnica et appliquez 2 à 3 fois par jour sur l'hématome.
7. L'huile essentielle de cyprès peut vous aider si vous avez des problèmes de retour veineux. C'est un décongestionnant veineux et lymphatique qui va redonner de la tonicité à vos veines. Vous pouvez aussi l'utiliser pendant les crises d'hémorroïdes en application locale, 30 gouttes de cyprès, 10 gouttes de gaulthérie, 10 gouttes de menthe poivrée dans 15 ml d'huile végétale, appliquée 3 fois par jour.
8. L'huile essentielle de basilic exotique est idéale pour les problèmes digestifs, en particulier les ballonnements, les gaz, les crampes digestives ainsi que les nausées. Placez 10 gouttes de basilic pour 15 ml d'huile végétale et massez sur le bas ventre pour calmer les crampes et les ballonnements. C'est un puissant antispasmodique, on peut donc l'employer pour tout type de spasmes : les spasmes gynécologiques, en particulier les règles douloureuses, les spasmes urinaires lors des cystites ainsi que les spasmes musculaires chez le sportif.
9. L'huile essentielle de gaulthérie couchée est l'une des meilleures antalgiques et anti-inflammatoires pour les

douleurs articulaires et musculaires. Pour les douleurs musculaires, placez 20 gouttes de gaulthérie dans 15 ml d'huile végétale et massez le muscle endolori. Pour les douleurs de la polyarthrite rhumatoïde : 20 gouttes de gaulthérie couchée, 20 gouttes de romarin à cinéole et 5 gouttes de laurier noble dans 10 ml d'huile végétale.

10. L'huile essentielle de géranium rosat est très utile pour tous les problèmes de peau (inflammations, rougeurs...) car elle est tonifiante et astringente. Pour l'eczéma : 1 goutte de géranium, 1 goutte de camomille noble, 1 goutte d'hélichryse pour 97 gouttes de macérât huileux de souci (calendula). Elle éloigne aussi les moustiques. Préparez une huile répulsive pour l'été : 1 ml de géranium rosat, 1 ml d'huile essentielle de citronnelle, 1 ml d'huile essentielle d'eucalyptus citronné pour 40 ml d'huile végétale. Appliquez sur vos bras, jambes et tout autre zone que vous désirez protéger contre les attaques de moustiques.