



# LES HUILES ESSENTIELLES

## Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Les huiles essentielles ou essences de plantes sont les extraits concentrés de certaines plantes aromatiques. Ce sont des produits volatiles et odorants. Elles agissent sur nous sur le plan physique mais aussi énergétique. Elles ont un effet puissant sur le subconscient et le corps émotionnel.

### Attention !

Les huiles essentielles ne sont pas conseillées aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans.

## Propriétés communes à toutes les huiles essentielles

Toutes les huiles essentielles sont :

- antiseptiques, cicatrisantes, bacteriolytiques (tuent les bactéries) ;
- défloculantes (pulvérisent les cristaux, fluidifient les colles, c'est-à-dire permettent aux toxines d'être évacuées plus rapidement) ;
- revitalisantes, énergétisantes (par leur rayonnement électromagnétique, elles rechargent en énergie, stimulent le système immunitaire) ;
- réflexogènes (provoquent des réactions réflexes) ;
- régulatrices neuro-hormonales ;
- émonctorielles (agissent sur l'élimination des toxines par les 4 émonctoires : peau, reins, intestins, poumons) ;
- harmonisantes ;
- anti-pollution : elles « négativisent l'air », c'est-à-dire qu'elles diffusent des ions négatifs (ions positifs = pollution. Plus l'atmosphère contient d'ions négatifs, plus il est sain).

Et, bien sûr, cela est valable pour toutes les huiles essentielles. On ajoute à cela les bienfaits propres à chaque plante.

## Comment les utiliser ?

- En diffuseur
- En trace à respirer sur mouchoir, oreiller, sur les poignets
- En massage, dilué dans une huile végétale, ou de aloe vera, du karité.... (2 gouttes pour une

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :  
UNE NÉCESSITÉ**



# LES HUILES ESSENTIELLES

cuillère à soupe d'huile végétale pour les enfants, 3 à 4 gouttes pour les adultes).

Attention à toujours éviter les muqueuses. Les huiles essentielles sont très concentrées. En cas de contact, nettoyer avec de l'huile végétale et un coton.

## Les différentes huiles essentielles

### • Basilic

- régularise le système neuro- végétatif (responsable des fonctions automatiques comme la digestion, la sudation, etc.) ;
- digestif ;
- antispasmodique ;
- anti-stress ;
- lutte contre le mal des transports ;
- lenteurs digestives ;
- gastrites.

Appliquer 2 gouttes sur le plexus solaire. Massage avec l'huile végétale du foie, des intestins, de la colonne...

### • Saro

Plante originaire de Madagascar. C'est l'une des huiles essentielles les plus faciles d'utilisation et l'une des moins dangereuses et agressives. Peut être utilisée pour les enfants et adultes.

- stimulant immunitaire ;
- anti-viral ;
- agit sur les infections respiratoires (grippes, rhumes, sinusites, otites, etc.) ;
- tonique nerveux rééquilibrant ;
- expectorant (élimine les glaires) ;
- lutte contre les infections urinaires ;
- parfait en prévention et pendant une grippe.

En massage : 2 gouttes dans 1 cuillère à soupe d'huile pour les enfants (3/4 gouttes pour les adultes). Faire pénétrer le mélange, en particulier sur le dos et la colonne. On peut frictionner vivement avec les mains, cela active la circulation sanguine. On finit en passant rapidement

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :  
UNE NÉCESSITÉ**



# LES HUILES ESSENTIELLES

sur les jambes, bras et thorax. Quelques secondes suffisent chaque matin et le sarro protège ainsi efficacement l'enfant tout en stimulant son système immunitaire. On peut le diffuser mélangé à de l'eucalyptus, toujours pour la grippe.

Attention aux muqueuses !

## • Helicryse

« L'immortelle ». Pousse sur le pourtour de la Méditerranée. Odeur de camomille ou de rose.

- anti-choc ;
- immuno-stimulante ;
- anti-inflammatoire (arthrite, polyarthrite) ;
- lutte contre l'herpès.

## • Mélisse

- favorise la digestion ;
- régule la vésicule biliaire ;
- régule les sécrétions stomacales ;
- antispasmodique ;
- favorise le sommeil ;
- favorise les règles.

## • Camomille

- sédatif nerveux doux ;
- anti-inflammatoire ;
- contre les articulations douloureuses ;
- cicatrisante ;
- antispasmodique.

Pour les conjonctivites, utiliser l'hydrolat de camomille.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :  
UNE NÉCESSITÉ**