



Titre : LES SECRETS DES HUILES ESSENTIELLES

Prévenir les bobos de l'hiver grâce à l'aromathérapie

Puisque nous sommes en période de préparation pour l'hiver, nous aborderons le sujet des huiles essentielles qui augmentent notre immunité, soignent une grippe, un rhume..., bref, tous les petits bobos d'ordre «ORL» et bronchique.



Eucalyptus radié

(Eucalyptus radiata)

Attention, il ne faut pas confondre l'eucalyptus radié avec les autres types d'eucalyptus (eucalyptus globuleux, eucalyptus mentholé, eucalyptus citronné...) ! Leurs propriétés ne sont pas les mêmes ainsi que leur toxicité.

L'organe distillé est la feuille

L'eucalyptus radié donne une huile essentielle jaune pâle, voire incolore, son odeur est très agréable à respirer contrairement aux autres huiles d'eucalyptus. Fraîche et fine, cette huile est tellement douce qu'elle n'a pas de contre-indication, elle est toujours bien tolérée et fait partie des quelques huiles essentielles qui ne présentent aucun risque toxique.

Elle a un fort rendement, ce qui rend son coût très accessible ; ses spécialités sont les épidémies virales, les maladies de l'hiver (grippe, rhume, rhino-pharyngite, bronchite, sinusite).

Propriétés

- Elle favorise le confort et l'hygiène des voies respiratoires, des bronches, de la gorge et du nez ;
- Elle aide à évacuer les sécrétions en les fluidifiant (agissant comme expectorant et mucolytique) ;
- Elle prévient la grippe donc stimule l'immunité ;
- Elle est antivirale, par excellence, antibactérienne, anti-infectieuse et antiseptique des voies respiratoires et urinaires ;
- Elle calme la toux ;
- Elle décongestionne les sinus et facilite le confort respiratoire.

Cette huile essentielle a d'autres propriétés à part celles ORL et respiratoires qui la rendent encore plus intéressante surtout quand elle est en synergie avec d'autres huiles essentielles, ce qui optimise son action et celle des autres huiles :

- Elle est anti-inflammatoire et cicatrisante ;
- Elle chasse les insectes ;



- Elle lutte contre la vaginite ;
- Elle est stimulante, anti-fatigue physique et mentale ;
- Elle est chauffante, elle a une action anti-frilosité.

Contre-indications

Cette huile essentielle est dénuée de toxicité, facile à utiliser, même chez les tout petits. Cependant, pour les bébés, il faut la diluer à 50% avec de l'huile végétale (huile d'amande douce), elle n'a donc pas de contre-indication, sauf par extrême précaution, les femmes enceintes doivent l'éviter pendant le premier trimestre de grossesse.

Mode d'utilisation

Cette huile essentielle peut être administrée par toutes les voies d'administration, selon le besoin et l'utilisation. Elle peut être administrée par voie respiratoire (inhalation), par voie cutanée (massage), par voie rectale (suppositoire) et par voie orale (sur un comprimé neutre, sur un sucre «de préférence roux» sur du miel ou de l'huile végétale).

Publié le : 2 Octobre 2012 –

SOURCE WEB LE MATIN

Par Fatima Zahrae Chafai , conseillère en aromathérapie