

# INDISPENSABLES HUILES ESSENTIELLES



- ▲ maison et ménage naturel
- ▲ santé, bien-être, remèdes, petits bobos
- ▲ famille, femme enceinte, bébé-proof
- ▲ les petits plus qui font du bien et plaisir

## ▲▲▲ Lavandin

Cousine de la lavande, elle est **décontractante**, **antispasmodique** et **cicatrisante**. Je l'utilise surtout pour les bobos de la vie de tous les jours car on peut l'utiliser de façon cutanée en massages ou onctions. Elle est aussi sympa en diffusion et instaure le calme dans la maison (elle n'annule quand même pas les cris d'enfants, par contre).

## ▲▲▲▲ Eucalyptus radiata

Antiseptique **antibactérien** et **antiviral**, il est le bienvenu tant pour une petite touche parfumée dans la maison que dans les diffuseurs de parfums. Ambiance hammam assurée tout en profitant de ses vertus.

## ▲▲ Lavande aspic

**Antiseptique**, **bactéricide** (elle les tue mais ne les prévient pas), elle est aussi **fongicide** et se montre redoutable avec les petits indésirables que nous pouvons rencontrer (mites, puces, acariens, lentes et poux ...). Super souvent utilisée aussi pour le ménage pour ses vertus mais aussi car elle laisse une odeur géniale dans la maison (Marcel Pagnol sort de ce corps), elle fait partie de celles que tu adopteras pour ne plus les laisser partir !

## ▲▲ Menthe poivrée

Super stimulant, active sur les systèmes **digestifs**, **nerveux**, **circulatoire**, **respiratoire**, ... Je l'utilise uniquement en diffusion, faiblement dosée et en soirée lorsque la petite est au lit car on l'évite avant 5 ans et pendant la grossesse. Pour le côté dépaysant, je préfère alors l'eucalyptus qui est plus large d'utilisation mais le parfum n'est pas le même. Elle « matche » assez bien en cuisine également (1 goutte dans une salade de fruits, effet wow garanti !)

### ▲▲▲ Ravintsara

**Antiviral** exceptionnel, fort expectorant, elle dégage aussi les voies respiratoires et traite tous types de refroidissements.

Elle est aussi **anti-infectieuse, tonique** et **fluidifiant**. Elle combat aussi les petits **coups de mou** du quotidien (dépressions, les fatigues nerveuses et corporelles).

### ▲ Cannelle

Alors celle-ci est aussi une des TOP-HE ! Vertus à foison : **antiseptique, antibactérienne** de combat, antivirale et **fongicide** du tonnerre, parasiticide, etc. Elle les fait toutes ! Je ne peux que reconnaître ses qualités mais malheureusement je l'utilise très peu ou alors avec beaucoup de parcimonie car **l'odeur** est très puissante (et dérange surtout mon homme). On ne doit vraiment pas en mettre beaucoup pour profiter de ses bienfaits donc ça va encore.

Attention, elle peut être dermocaustique\*

### ▲▲▲▲ Citron

Super **antiseptique** et **antibactérien**, l'HE de citron est aussi **antivirale**. Elle procure une odeur fraîche géniale dans la maison, « ça sent le printemps ! ». Elle est utilisée dans une majeure partie de mes préparations « ménage ».

### ▲▲▲▲ Tea Tree

Si il en faut une précieuse pour commencer, c'est celle là. **Antibactérienne** du tonnerre, **fongicide, parasiticide, antivirale puissante**, elle est de toutes les utilisations. Je l'aime beaucoup couplée avec la lavande pour les **produits d'entretien**. On la retrouve aussi dans beaucoup dans mes diffuseurs car elle est stimulante, tonique et paradoxalement apaisante.

### ▲▲ Citronnelle

Alors, on connaît tous le pouvoir de la citronnelle sur les insectes qu'on adore style moustiques, moucheron, etc. Mais outre le fait qu'on l'adore en été pour ne pas se faire dévorer, on peut aussi lui trouver des vertus **antiseptiques** et **antibactériennes**. Personnellement je l'utilise peu pour le ménage parce que je trouve que ça sent l'anti-moustique mais c'est une question de goût. En été, en diffuseur intérieur et/ou extérieur, ça permet de profiter d'une bonne soirée sans entendre ce petit « bzzzz » siffler dans nos oreilles.

### ▲▲ Thym

**Antibactérienne** majeure à large spectre, elle est aussi **antivirale**. Le thym a linalol est lui parasiticide et sera le bienvenu également. Je l'utilise pour le ménage principalement.

### ▲ Girofle

**Antibactérienne** super puissante (avec la cape et tout et tout), elle est aussi top pour se battre contre les champignons et les parasites. Elle est également **antivirale**. Voilà une HE encore très appréciée pour ses vertus multiples mais que j'utilise également avec parcimonie car on n'apprécie pas l'odeur. Elle est à utiliser avec précaution car elle peut être dermocaustique\*.

### ▲▲ Camomille

**Anti-inflammatoire, désinfectante, apaisante** et **rassérénante**, elle est top ! Je l'adore le soir dans notre chambre où elle est toute indiquée pour mon **insomnie**. Pratique également avec **bébé** en très faible quantité pour une diffusion, on l'évite cependant au début de la grossesse.

### ▲▲▲ Pamplemousse

**Antiseptique** aérien, je l'utilise surtout dans mon diffuseur du salon. C'est frais, c'est dépaysant, j'adore. J'en mets également dans mes produits ménagers car j'aime l'odeur. Maintenant, question de goût mais personnellement je ne sais plus m'en passer.

### ▲ ▲ Geranium rosat

**Purifiante** et **régénérante**, elle est sympa en diffusion dans la maison. Son parfum fleuri éloignera aussi les petits insectes indésirables et c'est tant mieux. Je l'utilise surtout couplée avec le citron ou la lavande.

### ▲ ▲ Mandarine jaune & Tangerine

Deux différentes mais qui se ressemblent (si on n'est pas trop puristes sur l'odeur somme toute différente). Je l'utilise pour une touche toute douce dans mes chambres, bureau, voiture, salon, etc. Elle est **apaisante**, **relaxante**, ça sent divinement bon et est tolérée même pendant la grossesse et avec bébé. Qu'est-ce qu'on attend pour se faire du bien ? Petit + : elle peut s'utiliser en pâtisserie, c'est génial !

### ▲ ▲ ▲ Orange douce

La toute douce ! **Détente**, **déstressante**, **rassurante**, **dorlotante**, digestive, fun et laissant glisser vers le sommeil, c'est une vraie petite maman au jour le jour. Ça sent bon, c'est pratique dans plein d'utilisations (soins corporels, diffuseurs, produits ménagers...) et je l'adore ! Un peu de tendresse n'a jamais fait de mal à personne 😊

### ▲ Pin Sylvestre / ou Sapin

**Antiseptique** super efficace, le pin est à avoir sous la main lors du **ménage** également. Le sapin a les mêmes vertus mais s'avère moins **antiseptique** que sa cousine.

## LE PETIT ENCART « MORALISATEUR »

Il est important aussi de rappeler/signaler que la grande force des huiles essentielles en fait également quelque chose de dangereux. Ne les utilise jamais pures ou du moins pas sans savoir. L'auto-médication, le dépassement des doses recommandées, ... ce n'est pas à prendre à la légère. Attention également lors des grossesses, premiers mois de bébé, médicaments importants. Les HE peuvent s'avérer parfois toxiques et il faut y veiller. Aucun conseil donné ici ne doit se substituer à l'avis d'un médecin, c'est évident. Chacun son boulot 😊 (et je ne fournis pas non plus de certificat médicaux :p)

\* Petit point sur les HE dermocaustiques comme l'HE de cannelle et l'HE de girofle : elle peuvent provoquer des irritations importantes de la peau et des muqueuses. Il est donc indispensable de très fortement la diluer et de ne pas les diffuser, sauf en association avec d'autres produits et en quantités infimes. En cas de doute, demande conseil à un professionnel compétent.

Pour plein d'infos supplémentaires, je vous conseille la littérature spécialisée (futur article ? mh ...) et moi, je reste toujours accessible à portée de clic 😊

