

# FICHES PRATIQUES

---

## Les 5 Huiles Essentielles indispensables pour débuter

**[blog.betilami.fr](http://blog.betilami.fr)**

Très polyvalentes, elles vous suivront au quotidien pour apaiser vos petits problèmes, stimuler vos défenses naturelles et même purifier votre intérieur



# L'huile essentielle de Tea Tree «Désinfectante hyper costaud!»

Le Tea Tree également appelé Arbre à Thé est un arbre d'origine Australienne. Les fruits de l'arbre à thé sont des petites graines et ses fleurs sont odorantes. L'arbre à thé n'a rien à voir avec le thé que l'on consomme habituellement.

Bienfaits de cette huile: Anti bactérienne, antifongique, antivirale et immunostimulante.

\* Vous pouvez prendre cette huile en cas de:

- **Acné +++**: 1 goutte pure sur chaque bouton matin et soir après avoir nettoyé son visage
- **Mycose cutanée +++**: 2 gouttes pures sur la mycose directement 3 fois par jour jusqu'à amélioration
- **Mal de gorge +++**: 2 gouttes dans une cuillère de sirop d'agave ou de miel 2 fois par jour pendant 3 jours
- **Plaie, coupure, blessure ++**: 1 goutte sur la plaie jusqu'à sa disparition
- **Prévention des infections respiratoires +**: en diffusion 10 gouttes matin et soir

∞ Aucune contre-indication pour cette huile qui est bonne pour toute la famille, attention tout de même aux nourrissons qui ont la peau fragile diluer avec une huile végétale.

## L'huile essentielle de Ravintsara «Anti épidémie pour toute la famille super efficace»

Le ravintsara est un arbre de la famille des lauracées, ces feuilles ressemblent à celui du laurier. Cet arbre pousse à Madagascar, son nom signifie «bonne feuille».

Bienfaits de cette huile: Antivirale, Immunostimulante, Antibactérienne, expectorante.

★ Vous pouvez prendre cette huile en cas de:

- **Préventions des infections** +++: 2 gouttes sur les poignets en friction tous les matins pendant 3 semaines puis arrêt de 2 semaines et à nouveau 3 semaines.

Ou en diffusion: 10 gouttes pendant 30 minutes 2 à 3 fois par jour.

- **Grippe, maladies hivernales, infections** +++: en voie cutanée, 3 gouttes dans le bas du dos et le long de la colonne vertébrale + sur le thorax 4 à 5 fois par jour (diluer dans une huile végétale pour les enfants) et en voie orale, 2 gouttes dans une cuillère à café de sirop d'agave/miel 2 fois par jour jusqu'à amélioration

- **Infection ORL** ++: en voie cutanée, 3 gouttes dans le bas du dos et le long de la colonne vertébrale + sur le thorax 4 à 5 fois par jour (diluer dans une huile végétale pour les enfants) et en voie orale, 2 gouttes dans une cuillère à café de sirop d'agave/miel 2 fois par jour jusqu'à amélioration

∞ Aucune contre-indication, très bien tolérée par toute la famille.

## L'huile essentielle de Menthe poivrée « L'alliance de la fraîcheur et d'un anti douleur »

La menthe poivrée est issue d'une hybridation entre la mentha spicata et mentha aquatica. C'est une plante vivace aux tiges carrées et velues. Cette menthe était déjà utilisée dans l'Egypte antique.

Bienfaits de cette huile : Antalgique locale, tonique et stimulante, antibactérienne, antivirale

★ Vous pouvez prendre cette huile en cas de :

- **Digestion difficile** +++ : en voie orale : 2 gouttes sur un sucre ou un support neutre, à mélanger dans une infusion après le repas.

- **Migraine** +++ : en voie cutanée : 2 gouttes pures en massage sur les tempes et/ou la nuque 3 à 4 fois par jour.

En diffusion : 10 gouttes dans votre diffuseur pour calmer les maux de tête et apaiser les tensions.

- **Nausées et vomissements** +++: voie orale 1 goutte pure sous la langue et en inhalation respirer directement le flacon.

- **Mauvaise haleine** ++ : en voie orale : 1 goutte sur un comprimé neutre à laisser fondre dans la bouche

- **Lendemain de fête** ++ : en voie orale 1 goutte sous la langue et envoie cutanée 1 goutte pour masser vos temps douloureuses.

-**Fatigue physique ou mentale** + : 1 goutte pure sous la langue 3 fois par jour jusqu'à remise ne forme

∞ Contre-indication : cette huile est interdite aux femmes enceintes, allaitantes, aux bébés et aux enfants de moins de 06 ans. De plus, elle est contre indiquée aux personnes épileptiques.

## L'huile essentielle de Citron : « polyvalente et super nettoyante »

Originnaire de l'Argentine, le citron est un des fruits les plus utilisés en médecine naturelle. Ses feuilles sont coriaces et très odorantes. On récolte le fruit l'hiver pour obtenir l'essence issue de l'écorce du fruit.

Bienfait de cette huile : Antibactérienne, anti nauséuse, fluidifiante sanguine.

★ Vous pouvez prendre cette huile en cas de:

- **Assainissement de l'air, contre les mauvaises odeurs et la pollution** +++: en diffusion, 10 à 30 gouttes selon la taille de la pièce et le diffuseur pendant 1h le matin et 1 le soir.

- **Le mal des transports surtout pour les enfants (sinon utiliser la menthe poivrée)** +  
+ : par voie orale, 1 goutte de sur une cuillère de miel ou un sucre à prendre lors du trajet

- **Les nausées de femme enceinte (+ de 03 mois de grossesse)** ++ : voie orale, 1 goutte sur une cuillère de miel un sucre ou un comprimé neutre à prendre de préférence 1 fois avant le lever puis 3 ou 4 fois dans la journée.

- **Le surpoids** ++ : voie orale 2 gouttes sur un comprimé neutre 3 fois par jour en fin de repas

- **Le ménage** ++ : quelques gouttes sur une éponge pour assainir et parfumer son plan de travail en cuisine, quelques gouttes dans les canalisations des éviers pour parfumer, ...

∞ Contre-indication : ne pas appliquer sur la peau avant une exposition au soleil (photo sensibilisante, déconseillée durant les premiers mois de la grossesse.

## L'huile essentielle d'Eucalyptus Radié : « Chouchou des oreilles, du nez et de la gorge »

L'eucalyptus radié est un arbre d'origine australienne, son écorce grise se détache du tronc en long rubans, son huile est extraite de ses feuilles arrondies qui apporte une note mentholée. Les aborigènes utilisent ses feuilles pour panser leurs plaies.

Bienfait de cette huile : Expectorante, bactéricide, antivirale ; antifongique et mucolytique.

★ Vous pouvez prendre cette huile en cas de :

**-Otite +++**: 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale en massage autour de l'oreille 4 fois par jour pendant 2 jours. En olfaction, respirer profondément directement le flacon 4 à 6 fois par jour.

**-Rhume +++**: 2 gouttes sous la langue 4 fois par jour ou dans une infusion 2 fois par jour pendant 2 jours. En inhalation : le soir mettre 5 gouttes dans un bol d'eau frémissante respirer à fond avec une serviette sur la tête (vous pouvez rajouter de 5 gouttes de ravinstara et 5 gouttes de menthe poivrée pour obtenir une synergie très efficace)

**-Toux grasse ++**: en massage, 1 goutte avec 4 gouttes d'huile végétale sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours.

**-Sinusite ++**: en massage 2 goutte dans 5 gouttes d'huile végétale et masser les sinus et les ailes du nez

**-Assainissement de l'air ++**: diffusion de 10 gouttes en synergie avec le ravinstara.

∞ Contre-indication : ne pas utiliser cette huile pour les femmes enceintes et allaitantes.