

Hélichryse italienne (Immortelle)

Helichrysum italicum ssp serotinum (Astéracées – fleurs)

Voir hier pour transformer aujourd'hui

Prudence femme enceinte, allaitante & enf < 3ans. Ne pas utiliser chez les Épileptiques et pers. Sous anti-coagulants
voie orale: ++ (3 x 2 gttes/ jour max)
voie cutanée: ++++
voie atmosphérique: Non !

Propriétés:

Anticoagulante, anti-hématome ++++, fluidifiant sanguin, cicatrisante, antalgique

Indications:

Coups, hématomes, varices, couperose, cicatrisation difficile, acné, eczéma, psoriasis.

Exemple d'utilisation:

Antihématome : 1/3 HE d'Hélichryse + 2/3 HV calophylle inophylle ou de macérat d'arnica.

Lavande aspic

Lavandula latifolia cineolifera (Lamiacées – fleurs)

Facilite l'ouverture d'esprit, la tolérance

Prudence femme enceinte, allaitante & enf < 3ans
voie orale: peu indiquée
voie cutanée: +++
voie atmosphérique: ++ diluée

Propriétés:

Expectorante+++ , viricide +++ , antalgique, fongicide, cicatrisante, régénératrice cutanée puissante. Positivante.

Indications:

Brûlures sévères (en première intention) ++++, acné suintant ++, piqûres d'insectes, calmant des démangeaisons cutanées.

Exemple d'utilisation:

Brûlures: application pure juste après la brûlure, 3x/j. Puis dans 1 mélange à 10% dans de le l'HV de rose musquée: 2 – 3 x/j. Idem piqûre insecte!!!

ATTENTION: Les Huiles Essentielles sont des produits extrêmement puissants: la consommation quotidienne

MAXIMUM est de 1 goutte/10Kg de poids/ jour par voie interne. Lors de l'utilisation par voie cutanée, au moins 1 goutte/4 passe dans le sang. Si les voies interne et cutanée sont utilisées: il faut faire le calcul global!

1ml d'Huile Essentielle représente entre 30 et 40 gouttes.

La concentration recommandée d'Huile Essentielle pour une huile de massage est de 3%, c'est à dire que dans une préparation de 10ml, il y aura 0,3ml d'HE, soient environ 10 gouttes d'HE, complétées de 9,7ml d'huile végétale.

Mandarine

Citrus reticulata blanco (Rutacées – expression du zeste)

Réconfortante, rassurante

Prudence femme enceinte, allaitante & enf < 3ans
voie orale: +++
voie cutanée: + diluée localement: photosensibilisante
voie atmosphérique: +++
Conservation limitée ... au frais

Propriétés:

Tonique digestif, laxatif doux, antispasmodique, antifongique, antiseptique, hypnotique légère +++ : relaxante, sédatif.

Indications:

Tensions nerveuses et leurs conséquences ORL, digestives ... Angoisse +++ , insomnie +++ ,

Exemple d'utilisation:

Insomnies: HE mandarine 5% + HE Ravintsara 5% + HV tournesol: 1 à 2 applications le soir sur le plexus solaire et la plante des pieds, pdt 10 à 20j

Menthe poivrée

Mentha X piperata (Lamiacées – parties aériennes)

Aide à garder la tête froide Stimule le sens analytique

Ne pas utiliser femme enceinte, allaitante & enf < 6ans Risque de spasme laryngé !!!
voie orale: +++ (diluée)
voie cutanée: ++ diluée
voie atmosphérique: + diluée.

Propriétés:

Tonique et stimulante +++ , antivomitif, anesthésiante +++

Indications:

Migraine, nausées, vomissements, mal des transports, chocs physiques, douleurs musculaires et articulaires, piqûres d'insectes.

Décongestionnante

Exemple d'utilisation:

Après un repas trop lourd, ou en cas de 'coup de barre', au volant par ex, mettre 1 goutte d'HE de menthe poivrée sur le dos de la main et laper.