

Les Huiles Essentielles de l'Hiver

AABC ASSOCIATION LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE CRÉACTIF · LUNDI 13 JANVIER 2020 · 10 MINUTES 1 lecture



Maux de têtes, douleurs dans les épaules, frissons ou au contraire bouffées de chaleur, nez bouché ou qui coule, toux grasse ou sèche, éternuements et voix rauque... entre intérieurs chauffés et courants d'air, en embuscade (lol) le coup de froid nous a surpris alors même qu'il faisait soleil dehors.

Zut! flûte et rezut! Et c'est parti pour un minimum de 8 petits jours (et nuits) à frissonner, tousser, respirer avec difficulté...

Pas de panique! Les plantes sont là pour nous aider.

Coup de projecteur sur les huiles essentielles chouchous de l'hiver.

On commence par une plante qui n'est pas sans nous faire penser à nos amis australiens, en proie, en ce moment même, à des incendies dépassant l'entendement et qui ont déjà décimés des milliers de koalas, dont l'**eucalyptus**, que nous abordons dans ce premier volet, est justement la nourriture principale...



les huiles essentielles de l'hiver

I- l'Eucalyptus



longues feuilles persistantes de l'eucalyptus

Les longues feuilles de l'eucalyptus, persistantes, de couleur verte ou bleue (virant au vert foncé à l'âge adulte) selon la variété, ont depuis toujours été

utilisées par les aborigènes pour leurs propriétés antiseptiques, notamment fraîches pour panser les plaies.

L'arbre en lui-même (eucalyptus globulus ou gommier bleu) a longtemps été planté, sous nos latitudes, pour permettre l'assainissement notamment des zones marécageuses. En effet, son fort pouvoir d'absorption des eaux souterraines en a fait un outil précieux.

Les feuilles de l'eucalyptus, quant à elle, ont été utilisées dès le XIX^e siècle pour assainir, en fumigations, les chambres des malades. La distillation de ces mêmes feuilles nous offre aujourd'hui une huile essentielle riche en 1,8 cinéole autrement appelée l'eucalyptol. Cette richesse naturelle en fait une alliée de poids pour toutes les affections ORL!

1. **L'Eucalyptus radié (eucalyptus radiata)**

Fébrifuge (on surnomme l'eucalyptus l'arbre "à fièvre"), anticatarrhale, expectorante, antivirale et immuno-stimulante, elle s'applique autant pour les affections respiratoires aiguës que chroniques, les sinusites, les bronchites, certaines formes d'asthme, ainsi que la grippe. Elle traitera en priorité les **voies respiratoires supérieures** (bouche, nez, larynx et pharynx) même si elle s'utilise également en prévention des infections des voies basses.

Antitussive (pour les toux grasses uniquement) et mucolytique également, elle peut enfin aider considérablement en cas de fatigue chronique ou de pertes d'énergie.

D'utilisation ultra simple, on préférera souvent l'huile essentielle d'eucalyptus radié à sa cousine, l'huile essentielle d'eucalyptus globuleux, dans le traitement des affections de l'hiver.

En prévention des infections hautes (rhumes et sphère ORL notamment) et en traitement puissant des infections basses (bronchites), l'huile essentielle d'eucalyptus smithii offrira une simplicité d'utilisation favorable. Nous la verrons en dernier.

Alors quelles utilisations pour l'Eucalyptus Radié?

- **en cas de sinusite:** utiliser pure, deux gouttes versées sur les doigts, qu'on applique au niveau des sinus (comme pour la menthe poivrée faites attention à ne pas être trop près des yeux!). De 3 à 6 fois par jour, pendant 2 à 3 jours maximum.
- **en prévention de la grippe:** 10 gouttes d'huile essentielle **d'eucalyptus radié** + 10 gouttes d'huile essentielle de **ravintsara** (vous pouvez éventuellement y adjoindre 10 gouttes d'huile essentielle de **bois de Hô** mais ce n'est pas indispensable). Mélangez, étiquetez et c'est prêt! Utiliser quelques gouttes de cette préparation (en pensant bien à agiter le flacon avant utilisation pour mélanger les huiles) en massage sur le thorax, ainsi que le long de la colonne vertébrale et bien sûr la voûte plantaire (qui permet une diffusion longue des huiles). matin et soir, pendant 5 jours/semaine; conserver deux jours de "repos"; à utiliser durant toute la période à risque (au besoin refaire le mélange si terminé). En ingestion: 2 gouttes du mélange sur une cuillère de miel (thym, lavande, romarin) le matin durant la même période.
- **en cas de grippe installée, bronchite, infections respiratoires de type laryngite ou pharyngite:** 30 gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** + 30 gouttes d'huile essentielle de **laurier noble** + 15 gouttes d'huile essentielle de **thym à thujanol** + 50 gouttes d'huile essentielle de **ravintsara**. Mélangez, étiquetez et c'est prêt! Utiliser *dès les premiers symptômes* 10 gouttes de cette préparation (en pensant bien à agiter le flacon avant utilisation pour mélanger les huiles) en massage sur le thorax, ainsi que sur le dos et bien sûr la voûte plantaire (qui permet une diffusion longue des huiles). 6 à 8 fois par jour, pendant 3 jours; **Cette application concernant les adultes**, il sera préférable, **pour les enfants de plus de 3 ans**, de diluer 5 gouttes de la synergie d'huiles essentielles avec 5 gouttes d'huile végétale (amande douce, macadamia, ou autre) et d'ensuite appliquer le mélange de la même manière, jusqu'à 6 fois par jour, durant 3 jours maximum).
- **en cas de nez bouché (et donc de maux de tête souvent):** verser 5 à 6 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans un bol; versez par dessus de l'eau bien chaude. Et respirez les vapeurs en évitant vos yeux (une serviette entourant le bas de votre visage en incluant le nez sera parfaite). Cette inhalation aura tôt fait de dégager vos voies respiratoires et de vous rendre vos capacités dynamiques.

- **en diffusion dans votre intérieur pour prévenir toutes les affections respiratoires et purifier l'air ambiant:** quelques gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus radié** + quelques gouttes d'huile essentielle de **tea tree** dans votre diffuseur. Diffuser 10/15 mn avant d'entrer dans la pièce (surtout s'il s'agit de la chambre).
- **en cas de fièvre**, y compris chez les tous petits dès 3 mois: on affectionnera le bain de pieds (rappelons que la voûte plantaire est un excellent récepteur pour les huiles essentielles) en utilisant une dizaine de gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans sa préparation pour bain de pieds chaude (sels + eau).
- **en cas de fièvre chez les enfants de +de 6 ans, adolescents et adultes:** on pourra, en plus du bain de pieds, également frictionner le haut du corps avec notre synergie précédente (huile essentielle eucalyptus radié + huile essentielle ravintsara).



les feuilles souveraines de l'eucalyptus

2. L'Eucalyptus globuleux (eucalyptus globulus)

A réserver à l'adulte et contre-indiquée en cas d'asthme, de par la puissance de ses propriétés, l'huile essentielle d'eucalyptus globuleux est parfaite pour traiter les affections de l'hiver, tout comme sa cousine!

Elle traitera en priorité les **voies respiratoires inférieures** (bronches, trachée, alvéoles pulmonaires) même si elle s'utilise également en prévention des infections des voies hautes.

Antiseptique, balsamique, mais également comme sa cousine anticitarrable, antivirale, mucolytique et immuno stimulante, l'huile essentielle d'eucalyptus globuleux est une précieuse alliée des affections des voies respiratoires. Elle saura aider en cas de fatigue également ou de perte de lucidité (due aux effets des fièvres notamment).

Alors quelles utilisations pour l'Eucalyptus globuleux?

On utilisera l'huile essentielle d'eucalyptus globulus, en massage, de la même façon que celle d'eucalyptus radiata en prenant soin de la diluer dans une huile végétale.

N.B. IMPORTANTE: L'huile essentielle d'eucalyptus globulus ayant la particularité d'assécher les muqueuses, on lui préférera pour les inhalations et les diffusions, autant que possible, l'huile essentielle d'eucalyptus radiata (radié).

- **en cas de bronchite débutante par exemple:** 1 goutte d'huile essentielle d'**Eucalyptus Globulus** dans 4 gouttes d'huile végétale au choix à appliquer, en massage, sur le thorax et le dos, 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours.



l'eucalyptus est la nourriture du koala...

3. L'Eucalyptus smithii(eucalyptus smithii)

Tout comme ses cousines, l'huile essentielle d'eucalyptus smithii est parfaite pour lutter contre les affections de l'hiver. Riche en 1,8 cinéole (eucalyptol) elle est parfaite en prévention, en diffusion, associée à une autre huile essentielle. Son parfum plus délicat que celui des deux autres, en fait une alliée de choix pour la voie cutanée. Elle sera d'ailleurs à réserver à une utilisation par voie cutanée et en diffusion, l'ingestion étant déconseillée.

Antivirale, anti-bactérienne, anti-inflammatoire, anti-infectieuse, immuno-stimulante, elle sera parfaite pour lutter contre les rhumes, sinusites, rhinites, rhinopharyngites, toux grasses ainsi que contre les baisses d'immunité.

Alors quelles utilisations pour l'Eucalyptus smithii?

- **en cas de sinusite:** utiliser pure, deux gouttes versées sur les doigts, qu'on applique au niveau des sinus (comme pour la menthe poivrée faites attention à ne pas être trop près des yeux!). De 3 à 6 fois par jour, pendant 2 à 3 jours maximum.
- **en cas de rhume installé, bronches encombrées, toux grasse:** 30 gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus smithii** + 20 gouttes d'huile essentielle de **laurier noble** + 25 gouttes d'huile essentielle de **romarin à cinéole** + 20 gouttes d'huile essentielle de **ravintsara** + 50 gouttes **d'huile végétale (macadamia, amande douce, ou autre)**. Mélangez, étiquetez et c'est prêt! Utiliser *dès les premiers symptômes* 10 gouttes de cette préparation (en pensant bien à agiter le flacon avant utilisation pour mélanger les huiles) en massage sur le thorax, ainsi que sur le dos et bien sûr la voûte plantaire (qui permet une diffusion longue des huiles). 3 à 5 fois par jour pendant 5 jours.
- **en cas de nez bouché:** verser 3 gouttes d'huile essentielle d'**eucalyptus smithii** + 2 gouttes d'huile essentielle de **niaouli** dans un bol; versez par dessus de l'eau bien chaude. Et respirez les vapeurs en évitant vos yeux (une serviette entourant le bas de votre visage en incluant le nez sera parfaite). Cette inhalation aura tôt fait de dégager vos voies respiratoires.
- **en diffusion dans votre intérieur pour prévenir toutes les affections respiratoires et purifier l'air ambiant:** quelques gouttes d'huile essentielle

d'**eucalyptus smithii** + quelques gouttes d'huile essentielle de **pin sylvestre** dans votre diffuseur. Diffuser par plages de 15 mn dans les pièces à vivre.

L'astuce subtile en plus: l'huile essentielle d'eucalyptus (qu'il s'agisse du radié, du globuleux ou du smithii) est une huile de communication. Elle élargit les perspectives (pour les esprits un peu étriqués) et rend plus bavard. En application d'une goutte sur le 5ème chakra (la gorge), elle permet une meilleure prise de parole.

Vous l'aurez compris, les huiles essentielles sont idéales pour nous aider à franchir le cap de l'hiver sans trop avoir à souffrir de maux qui nous pénalisent dans nos journées et nous épuisent dans nos nuits de sommeil décousues !

Dans les prochains chapitres, nous étudierons de plus près les huiles essentielles de:

- ravintsara (à ne pas confondre avec ravinsare)
- tea tree
- cyprès
- romarin à cinéole
- thym à thujanol
- laurier noble
- giroflier
- cannelle
- lavande fine
- niaouli

*Les prochaines sessions d'atelier "Quelles huiles pour l'Hiver et sa sortie ?" organisées par l'association AABC auront lieu les **samedi 25 janvier, 1er février et 8 février.** Horaires de 9h à 12 h. Tarif 30 euros. Maximum 4 personnes par date. Carnet de note et fiches récapitulatives fournies.*

Lors de ces ateliers, nous étudions les huiles essentielles spécifiques de l'hiver et ses maux, et vous réalisez vous-même une synergie, selon les indications et recettes fournies.

Contact et inscriptions en mp, ou par mail aabc-association@hotmail.com ou rubrique contact du site www.aabc-association.org ou par téléphone auprès de la Présidente, Cécile, au 0762 744 780.

Si vous aimez les articles de l'association sur Facebook, merci de cliquer "j'aime", ajouter un gentil commentaire 😊 et surtout partager! Cela permet de diffuser non seulement les informations mais également la page de l'association. Merciiiiiii à toutes et tous!

A très vite!

D'ici là, respirez et prenez du temps pour vous. C'est essentiel!



ahhhhh! ça va tout de suite mieux! merci les huiles essentielles

crédit photo: pixabay