

# Dix astuces toute simples, pour faire des huiles essentielles...

... vos alliées au quotidien



## 1) Parfumer et assainir la maison

*Avant de passer l'aspirateur, déposez 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **Lavande** ou de **Citron** sur un petit morceau de mouchoir en papier et aspirez-le.*

Un parfum agréable se répartira dans toutes les pièces où vous passerez, qui seront par la même occasion, assainies.

## 2) Stopper net un bouton d'acné qui démarre.



Certaines personnes préconisent l'huile essentielle de Tea-tree. Celle que j'ai beaucoup utilisée pour mes enfants et que je conseille sans réserve est celle de **Lavande fine**, que l'on

appelle également **officinale ou vraie**.

*Une goutte dès que vous sentez une petite boursouffure qui semble vouloir percer, à renouveler 2 à 3 fois dans la journée en fonction de l'évolution et vous ne verrez même pas le bouton apparaître.*

Pour ceux qui seraient déjà présents, c'est la même chose, l'huile essentielle va les assécher et empêcher qu'ils ne s'infectent.

Attention, on ne parle là que de quelques boutons. S'il y en a beaucoup on fera différemment.

### **3) Désinfecter une égratignure en deux gouttes sans la toucher.**

Si vous êtes parent sans doute avez-vous déjà connu cette situation dans laquelle votre enfant tombe, s'égratigne, s'écorche... et ne vous laisse pas le toucher. Pourtant il faut intervenir pour éviter l'infection. Avec l'huile essentielle de **Lavande fine**, vous allez pouvoir désinfecter sans même avoir à toucher la plaie.

*Il vous suffit de verser 2 à 4 ou 5 gouttes en fonction de l'étendue de la blessure, et d'attendre un peu.*

Anti-bactérienne et antalgique, celle-ci va calmer la douleur et constituer un premier rempart contre les bactéries. Une fois la douleur apaisée, vous pourrez intervenir d'autant plus facilement qu'elle aura également apaisé sur le plan émotionnel ! Que demander de mieux!

#### 4) **Intervenir sur une brûlure, même sévère, avant**



**qu'elle ne provoque une cloque et une cicatrice.**

Quelques gouttes d'huile bouillante qui sautent, un doigt mal placé sur une casserole, un four chaud, voire un fer à repasser... Les brûlures représentent une très grande partie des incidents domestiques.

Les conseils pour intervenir sont multiples.

Le mien est tout simple: l'huile essentielle de **Lavande fine**, encore elle!

*En effet, quelques gouttes de celle-ci toutes les cinq minutes pendant la première demi-heure ou l'heure qui suit, en fonction de l'évolution, arrêteront le feu, stopperont la douleur et surtout éviteront cloque et cicatrice.*

Je sais, cela peut être difficile à croire. Essayez! Et je suis prête à parier qu'elle ne quittera plus votre cuisine.

*Nous ne parlons pas ici bien évidemment de brûlures étendues qui nécessitent un avis médical.*

#### **6) Stimuler l'immunité de toute la famille avant les périodes d'épidémies.**

Eh bien pour cela nous allons également nous servir de cette belle huile essentielle de **Ravintsara**, qui, en plus, est d'une totale innocuité ce qui lui permet d'être utilisée avec les plus petits.

*A partir de 6 ans, 1 goutte d'huile essentielle en massage de la voûte plantaire tous les soirs pendant les périodes à risque. Pour les grands et les adultes 1 à 2 gouttes à avaler le matin sur un peu de miel.*

## 7) S'endormir facilement

*Avant de vous coucher, déposez quelques gouttes d'huile essentielle de **Lavande fine** ou de **Mandarine** sur le dessous de vos poignets, frottez-les l'un contre l'autre et respirez-les. Profitez-en pour mettre également quelques 3 gouttes sur votre oreiller.*

Ces deux huiles essentielles sont apaisantes, calmantes, relaxantes.

Attention l'huile essentielle de **Mandarine** est photosensibilisante, c'est-à-dire qu'au soleil, elle provoque des taches brunes. Il est primordial de ne l'utiliser sur le corps, que le soir, ou au moins six heures avant de vous exposer.

## 8) Se rendormir en stoppant les idées qui tournent en boucle.



Outre ses caractéristiques citées plus haut, cette même magnifique huile essentielle de **Ravintsara**, possède la clé pour stopper cet intellect qui ne s'arrête jamais, même pas la nuit.

Ayez-la toujours à côté de votre lit !

*Lorsque vous vous réveillez, posez 1 goutte sur le plexus solaire, 1 goutte sur chaque poignet, frottez-les l'un contre l'autre, prenez une grande inspiration au-dessus du flacon et en vous recouchant gardez, l'un ou l'autre de vos poignets non loin de votre visage pour humer sa senteur.*

En quelques minutes votre mental va s'apaiser et vous vous rendormirez tranquillement.

## 9) Aider son foie et celui de ses invités lors de repas un peu arrosés.

L'huile essentielle de **Romarin à verbénone** est une huile essentielle reconnue pour la dépuración du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas.

*Une à deux gouttes dans votre vinaigrette lui apportera une agréable saveur provençale tout en aidant les organismes de chacun dans le travail de la digestion.*

## Et la dixième!

Mon dessert favori que tout le monde adore et qui convient aussi bien aux intolérants au gluten qu'aux personnes qui ne mangent pas de produits laitiers!

Seuls les végétaliens n'y ont pas accès car elle contient des œufs.

Amusez vos papilles avec:



**La mousse au chocolat aux multiples saveurs !**

Il vous faut:

Une tablette de chocolat à cuisiner de 200 g

6 œufs

Une huile essentielle de votre choix:

Menthe poivrée, Mandarine, Orange, Citron, Lavande,  
Romarin....

*Faites fondre votre chocolat. Mélangez-le avec les 6 jaunes d'œufs. Lorsque la préparation est bien lisse, ajoutez l'huile essentielle. Si vous choisissez Menthe poivrée, une seule goutte suffit ( elle est très puissante) si vous préférez les autres, 4 à 5 gouttes. Vous verrez par vous même petit à petit les doses que vous aimez. Ajoutez délicatement les blancs d'œufs battus en neige. Versez la préparation dans un joli saladier et laissez reposer au réfrigérateur au moins 6 heures.*



Menthe  
et LaVande

## ***Les huiles essentielles présentées***

### ***Lavande fine Lavandula officinalis***

Antibactérienne, antiseptique, antispasmodique, calmante, cicatrisante, antalgique. C'est la première à avoir.

### ***Ravintsara / Cinnamomum camphora***

L'anti-virale de la famille!

### ***Romarin à verbénone / Rosmarinus officinalis verbenone***

Régénératrice du foie, détoxifiante, elle est idéale pour les cures de détoxification. *En revanche ne pas l'utiliser sur du long terme.*

### ***Menthe poivrée / Mentha pipérta***

Principalement anesthésique et digestive cette huile essentielle est forte. Il est important de l'utiliser en suivant attentivement les conseils.

### ***Citron / Citrus Limonum:***

Antibactérienne, antiseptique, assainissante, tonique digestive.

### ***Mandarine / Citrus reticulata***

Apporte douceur, apaisement, bien-être.

*Attention ces deux dernières huiles essentielles, comme toutes celles de Citrus ( Pamplemousse, Orange, Petit-grain bigarade) sont photosensibilisantes. Il ne faut pas s'exposer au soleil*

*pendant 6 heures après les avoir utiliser sur une partie exposée du corps.*

### **Important:**

Toutes les informations données dans le cadre de ce document comme dans celui de ce site, le sont à titre d'échange d'expérience et de connaissances.

Elles ne sauraient se substituer à l'avis d'un médecin si vous le jugez.

L'auteure décline toute responsabilité quand à une utilisation inappropriée et dangereuse de l'aromathérapie dans le cadre du quotidien.

Je vous conseille, avant toute utilisation d'huile essentielle, de vous référer à la page: <http://mentheetlavande.com/pour-commencer/>