

CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE : LA BEAUTÉ EN TOUTE SIMPLICITÉ

LES HUILES ESSENTIELLES



L'HUILE ESSENTIELLE, C'EST QUOI ?

C'est un concentré de plante puissant et très efficace obtenu après distillation de plantes fraîches à la vapeur d'eau ou par expression à froid.

100 kg de fleurs sont nécessaires pour obtenir 1 l d'huile essentielle de lavande !

Privilégiez les huiles essentielles chémotypées (CT), 100% pures et naturelles, botaniquement et biochimiquement définies (H.E.B.B.D.) et issues de l'agriculture biologique, de culture sauvage des régions éloignées de la pollution.



Chaque HE possède une propriété spécifique : calmante, tonique, anti-fatigue, digestive, circulatoire, ...

Mais attention à bien les utiliser ! En effet, en cas de surdosage, leurs propriétés peuvent s'inverser !

Il faut veiller également à respecter quelques points :

- Respecter la dilution recommandée,
- Ne pas utiliser non diluée sur la peau,
- Privilégiez le bio pour préserver leur pureté,
- Pas d'HE pour les enfants en-dessous de 6 ans et pour les femmes enceintes.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Pour qu'elles entrent en action, les HE doivent pénétrer l'organisme (par friction/massage/inhalation/absorption). Ensuite, elles atteignent les foyers à traiter grâce à la circulation sanguine. En

LES HUILES ESSENTIELLES POUR ENTREtenir SA MAISON AU NATUREL

L'HUILE ESSENTIELLE, C'EST QUOI ?

L'huile essentielle est l'extrait végétal le plus puissant.
Seules les plantes « aromatiques » en possèdent.

C'est l'essence même de la plante.

Elle peut être obtenue soit par distillation ou par expression mécanique. Ce parfum véhicule non seulement des odeurs aromatiques agréables, mais aussi des molécules chimiques aux actions thérapeutiques très puissantes.

COMMENT UTILISER LES HE ?

Pour qu'elles entrent en action, les HE doivent pénétrer l'organisme par friction, massage, inhalation ou absorption.

Ensuite, c'est grâce à la circulation sanguine qu'elles atteignent les foyers à traiter.

Si vous voulez renforcer les principes actifs des HE, il est intéressant de les associer entre-elles afin d'obtenir une synergie (sans dépasser 3 ou 4 HE et en se renseignant sur les associations possibles et à éviter).



LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Chaque HE est unique avec son parfum, ses propriétés et ses caractéristiques : calmante, tonique, anti-fatigue, digestive, circulatoire, ...

Mais attention à bien les utiliser !

Très puissantes, certaines peuvent présenter un danger. Il faut donc veiller à respecter quelques points :

- certaines HE sont photosensibilisantes (elles laissent des traces sur la peau après une exposition au soleil) ou dermocaustiques (elles entraînent des brûlures de la peau)
- respecter la dilution recommandée
- limiter l'utilisation
- ne pas utiliser non diluée sur la peau
- privilégiez le bio pour préserver leur pureté
- pas d'HE pour les personnes allergiques aux composants, les patients sous traitement, les personnes épileptiques et asthmatiques, les enfants en-dessous de 6 ans et pour les femmes enceintes ou allaitantes (certaines sont autorisées chez les enfants à partir de 3 mois) mais également pour les propriétaires de chats pour qui les HE peuvent être dangereuses
- toujours conserver les HE hors de portée des enfants
- et enfin, suivre scrupuleusement les consignes indiquées propres à chaque HE et toujours se renseigner auprès d'un magasin spécialisé, de sa pharmacie ou de son médecin avant d'en faire usage.



CAMPAGNE ÉCO-RESPONSABLE : L'ENTRETIEN DE LA MAISON



LES HUILES ESSENTIELLES POUR ENTREtenir SA MAISON AU NATUREL

LES HUILES ESSENTIELLES dans LE MÉNAGE

Les HE sont de vraies stars de la propreté à la maison : elles sentent bon et aident à garder un intérieur sain tout en empêchant le développement des bactéries.

Voici une liste non exhaustive d'HE à avoir chez soi pour l'entretien de la maison :



HUILE ESSENTIELLE	PROPRIÉTÉS POUR LE MÉNAGE
Citron (<i>Citrus limon</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique +++ • Antibactérienne +++ • Antivirale • Bonne odeur de propre
Pin sylvestre (<i>Pinus sylvestris</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique +++ • Bonne odeur de propre
Eucalyptus (<i>Eucalyptus radiata</i> ou <i>Eucalyptus globulus</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antibactérienne ++ • Antivirale +++ • Bonne odeur de propre
Sapin (<i>Abies balsamea</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique ++ • Bonne odeur de propre
Menthe poivrée (<i>Mentha piperita</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antibactérienne • Antivirale • Antifongique • Vermicide
Citronnelle (<i>Cymbopogon nardus</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antibactérienne • Répulsive insectes

HUILE ESSENTIELLE	PROPRIÉTÉS POUR LE MÉNAGE
Lavande aspic (<i>Lavendula spica</i> ou <i>Latifolia cineolifera</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antibactérienne • Antivirale • Antifongique • Antimite • Bonne odeur de propre
Pamplemousse (<i>Citrus paradisi</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique aérien
Tea Tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>) TOP	<ul style="list-style-type: none"> • Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++ • Antifongique +++ • Antiparasite ++ • Antivirale ++
Cannelle (<i>Cinnamomum cassia</i> ou <i>Cinnamomum verum</i>) TOP	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antibactérienne très puissante à large spectre d'action ++++ • Antivirale +++ • Antifongique+++ • Antiparasite ++++ • Très forte odeur !
Thym (<i>Thymus vulgaris</i>) TOP	<ul style="list-style-type: none"> • Antibactérienne majeure à large spectre d'action +++ • Antivirale +++ • Antiparasite (pour la variété de thym linalol)
Girofle (<i>Eugenia caryophyllus</i>) TOP	<ul style="list-style-type: none"> • Antibactérienne très puissante à large spectre d'action +++ • Antifongique +++ • Antiparasite +++ • Antivirale +++