

LYUDMILA ANANIEVA



LES HUILES ESSENTIELLES

● pour votre santé et votre beauté ●

Lyudmila Ananieva

**Les Huiles Essentielles : Pour
Votre Santé Et Votre Beauté**

«Tektime S.r.l.s.»

Ananieva L.

Les Huiles Essentielles : Pour Votre Santé Et Votre Beauté /
L. Ananieva — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304076-7

ISBN 978-8-87-304076-7

© Ananieva L.
© Tektime S.r.l.s.

Les huiles essentielles sont utilisées pour aromatiser et désinfecter les locaux. Pour cela, on utilise des lampes à arôme, des humidificateurs d'air, et des diffuseurs à arôme spécifiques.

Les huiles essentielles sont des substances très concentrées, elles sont donc presque inutilisables à l'état pur, à l'exception seulement de l'huile de lavande et de l'huile d'arbre à thé.

Toutes les autres huiles essentielles sont dissoutes nécessairement dans un solvant de base particulier : dans les huiles végétales (olive, amande, avocat, pépins de raisin, etc., elles prolongent en quelque sorte l'effet des huiles essentielles à cause de leur lente évaporation dans l'air), dans le lait, le kéfir, l'alcool, les shampooings, le baume, et dans la crème de soin. On peut les mélanger aussi avec du sel.

En tant que solvant de base, on utilise du lait, de la crème du lait, du kéfir, du yaourt, des produits à base d'huile grasse, ainsi que du miel, du vin, ou bien de la vodka.

Les huiles essentielles présentent un intérêt pour la cosmétologie. Avec les huiles végétales on peut résoudre plusieurs problèmes dermatologiques. Un grand nombre de soins de beauté se réalisent à l'aide des huiles essentielles en raison de leur effet bactéricide et leur impact sur l'humeur de la personne.

Pour la peau sèche, on utilise les huiles essentielles de la lavande, du géranium, du néroli, de la rose, de l'ylang-ylang, de l'aneth, du romarin, de la marjolaine, du jasmin, du bois de santal, et du palissandre en combinaison avec les huiles de base.

Les huiles de base pour la peau sèche : l'huile de macadamia, de jojoba et l'huile d'amande, ainsi que l'huile extraite du noyau d'abricot et de pêche.

Pour la peau normale, on peut utiliser les huiles essentielles de la lavande, du géranium, du néroli, de la rose, et du citron en ajoutant les huiles de base.

Les huiles de base pour la peau normale : l'huile de macadamia, de jojoba, d'amande, et l'huile venant du noyau d'abricot, des pépins de raisin et du noyau de pêche.

Pour les huiles essentielles destinées à la peau grasse, on se sert des huiles de bergamote, d'orange douce, de vétiver, de pomelo, de géranium, de citron, de lavande, d'ylang-ylang, de cyprès, de genévrier, et de cèdre.

Les huiles de base pour la peau grasse : les huiles de pépins de raisin, d'amande, et du noyau d'abricot et de pêche. Ces huiles à côté des huiles essentielles normalisent le bilan des graisses cutanées.

Ce livre vous offre :

1. Les propriétés médicinales des huiles essentielles et la manière dont on en peut se servir
2. Les propriétés cosmétiques des huiles essentielles
3. Les recettes de produits cosmétiques à base d'huiles essentielles préparés à la maison.

L'arbre à encens



L'effet

Antidépresse, antiseptique, sédative, relaxante, anti-inflammatoire, analgésique, cicatrisante, antiallergique, immunomodulatrice, antispasmodique, astringente, carminative, diurétique, expectorante, émoulliente.

Elle se présente comme un des meilleurs antiseptiques pulmonaires. Calme la toux et aide à guérir le rhume. Réduit l'essoufflement, soulage l'état des patients asthmatiques et réduit la peur de la prochaine attaque.

- Améliore l'état de la cystite et la néphrite.
- Améliore la digestion, réduit l'indigestion et soulage les éructations.
- Optimise le drainage lymphatique naturel de l'organisme, empêche la lymphostase et le gonflement des ganglions lymphatiques.

- Réduit l'écoulement menstruel abondant. Tonifie l'utérus, se manifeste effectivement comme un moyen d'aide à la maternité. Arrête le saignement utérin. Aide à se débarrasser de la pression après l'accouchement. Peut agir contre l'évolution de la mammite.

Un excellent tonique pour la peau. L'huile essentielle d'encens rajeunit et rafraîchit la peau vieillie, améliore son élasticité et lisse les plis et les rides. Avec l'action de blanchiment, elle unifie le teint. Grâce à ses propriétés astringentes, elle est bénéfique pour la peau grasse et est également idéale pour la peau sèche et colorée.

Élimine les pellicules, renforce les cheveux, améliore leur élasticité, favorise leur croissance et empêche leur perte.

Application

- Pour le massage et le massage réflexe de certains points, on utilise une solution grasse : 5 gouttes par 10 ml d'huile d'amande ou autre huile végétale.

- Pour l'inhalation, 3 gouttes sont ajoutées à l'inhalateur, la durée de la procédure est de 3 à 7 minutes.

- Pour la lampe aromatique, on ajoute 4 à 6 gouttes.

- Pour enrichir les crèmes, les toniques, les shampooings, et les gels douche, 4 gouttes d'huile sont ajoutées à 5 ml de base.

- Pour le bain, 6 gouttes pré-mélangées avec un émulsifiant (1/4 d'un verre de lait, de petit lait, de solution de miel, de sel de mer ou de cuisine).

Mesures de précaution

Elle est non toxique et n'a pas d'effet irritant. L'huile doit être utilisée avec précaution lors de sclérose en plaques, de psoriasis, de lupus systémique, de maladie de Parkinson et de maladies oncologiques.

L'arbre à thé



L'effet

- L'huile a la capacité de résister à la fois à trois types d'organismes infectieux : les bactéries, les champignons et les virus.

- Selon l'activité antiseptique, l'huile essentielle d'arbre à thé dépasse dix fois l'acide carbolique.

- Elle a un fort effet même en petites concentrations.

- Peut être utilisée comme un produit sex-cosmétique en empêchant la transmission d'infections virales, bactériennes et fongiques par contact sexuel.

- Améliore la digestion, soulage le syndrome d'intoxication alimentaire (nausées, vomissements, diarrhées).

- En cas d'entérite, elle réduit le processus inflammatoire au niveau de l'intestin.

- Expulse les parasites intestinaux.

- Soulage les processus inflammatoires dans la cavité buccale, nettoie la muqueuse de la bouche, élimine la plaque des dents et de la langue, se débarrasse des odeurs désagréables de la bouche.

- En dermatologie et cosmétologie professionnelles, l'arbre à thé est reconnu comme un agent antiseptique et anti-inflammatoire efficace d'un large éventail d'applications.

- Elle ne conduit pas à des brûlures même sur les muqueuses.

- Peut être utilisée à la place de l'iode, du vert brillant (zelyonka) et d'autres antiseptiques traditionnels.
- Efficace pour la dermatite bactérienne, virale, fongique et parasitaire, l'eczéma, l'éruption cutanée pustulaire et l'acné, et les infiltrats inflammatoires.
- Elle a un effet curatif et de nettoyage remarquable sur la peau : elle tire du pus des plaies infectées, des abcès et des anthrax, élimine les verrues et les papillomes, et nettoie la peau après la varicelle et le zona.
- Lors des piqûres d'insectes, elle neutralise les poisons et aide à éliminer rapidement les irritations, les démangeaisons, les rougeurs et le gonflement.
- L'huile rétablit une coloration homogène et un bon relief de la peau.
- Favorise le renforcement des cheveux et l'élimination des pellicules.

Mesures de précaution

Ne pas utiliser l'huile essentielle d'arbre à thé pendant la grossesse et pour les enfants de moins de 6 ans. Lors de l'application d'huile non diluée sur la peau, il y aura une légère sensation de brûlure, ou une possible rougeur de la peau pendant 2 à 3 minutes, il s'agit d'une réaction normale. L'huile peut provoquer une irritation des zones sensibles de la peau. Éviter le contact avec de l'huile dans les yeux. Chez certaines personnes, il peut y avoir des réactions allergiques. Ne pas utiliser lors de l'intolérance individuelle aux composants de l'huile. Il faut prendre en considération que l'inhalation des vapeurs de l'huile peut causer de la somnolence.

Le basilic



Recettes pour la santé et la beauté

Produit cosmétique pour éliminer les rides

L'effet

Il nettoie, hydrate et tonifie la peau sèche et terne.

Composition

- Huile de basilic : 10-12 gouttes.

- Crème de jour : 50 ml.

Application

- Ajouter la quantité d'huile spécifique au tonique ou la crème de jour. Appliquer la lotion sur le visage avec un disque de coton, ou la crème avec le bout des doigts. Pour la peau sèche, on prend moins d'huile essentielle.

- La dépendance excessive aux essences phénols et terpènes conduit à la dessiccation de l'épiderme. Avec la peau sensible, elles peuvent provoquer une irritation.

Produit cosmétique contre l'acné

L'effet

Il réduit la viscosité du sébum, nettoie profondément, et dépolit la peau.

Composition

- Huile de basilic : 10-12 gouttes.

- Huile de jojoba : 50 ml.

Application

Mãlinger les ingrãdients, appliquer le produit avec un disque de coton sur le visage prã-nettoyã.

Tonique capillaire

Lãffet

Amãliore la microcirculation et la nutrition des follicules, stimule la croissance des cheveux et leur donne une brillance.

Composition

- Lait de coco : ½ verre.

- Huile de ricin : 3 cuillãres ã soupe

- Huile de jojoba : 15 gouttes.

- Huile de basilic : 5ã7 gouttes.

Application

Mãlinger les ingrãdients et appliquer le mãlange sur le cuir chevelu ã chaque lavage, masser pendant dix minutes, laisser encore pour 10 minutes. Puis laver les cheveux avec du shampooing en ajoutant 15 gouttes dãhuile de basilic ã 50 ml du produit.

Mesures de prãcaution

Lorsquãil est appliquã sur la peau, on observe un effet phototoxique clair. ã cet ãgard, lãIFRA limite lãintroduction de lãhuile dãorange amãre dans les compositions des parfums et lãhuile ne peut pas ãtre utilisãe pendant la grossesse et en cas de coagulabilitããlevãe du sang. Lãutilisation excessive peut perturber le systãme nerveux. Il peut provoquer une irritation cutanãe chez les personnes ayant une peau sensible.

Le bergamotier



Lãhuile de bergamote a tant de propriãtãs utiles. Elle est utilisãe comme antispasmodique, sãdatif, anti-inflammatoire, comme un moyen de massage pour les peau fatiguãe, et comme antiseptique.

Dans le cadre de procédés cosmétiques, les propriétés utiles de l'huile de bergamote contribuent à normaliser la sécrétion des glandes sébacées et sudoripares et à pouvoir réduire les pores de la peau.

L'huile essentielle de bergamote en cosmétologie

Massage : mélanger 5 à 7 gouttes d'huile de bergamote avec 10 g d'huile de base, et utiliser le mélange pour le massage du corps.

Additif pour les produits cosmétiques : ajouter 1 à 5 gouttes d'huile de bergamote dans n'importe quels crèmes, tonique, rince-bouche ou masque pour le visage. Cela va enrichir n'importe quel produit, en lui donnant les nouvelles qualités inhérentes à la bergamote.

Nettoyant pour la peau : dissoudre dans 1 cuillère à café d'huile de raisin 5 gouttes d'huile de bergamote et en même quantité l'huile de thym. Ce produit doit être appliqué sur la peau tous les jours à tout moment de la journée.

Huile corporelle : prendre comme base l'huile d'amande douce (50 ml), y ajouter 5 gouttes d'huile de bergamote, 5 gouttes d'huile de citron, 3 gouttes d'huile de néroli et 1 goutte d'huile de romarin. Ce produit a un effet rafraîchissant et refroidissant.

Produit pour la peau grasse : dans 75 ml d'eau distillée ajouter 15 ml de glycérol, et mélanger avec 5 gouttes d'huile de géranium, 5 gouttes d'huile de bergamote et 3 gouttes d'huile de bois de santal. Tout bien mélanger et appliquer sur le visage pendant la nuit. Ce produit élimine la brillance grasseuse et normalise le métabolisme des graisses des glandes sébacées.

Produit pour les soins capillaires : appliquez une goutte d'huile de bergamote sur la brosse de massage et juste brossez vos cheveux dans des directions différentes. Les cheveux vont acquiescir une brillance et un arôme inoubliable.

Produit pour les soins des mains et des ongles : appliquez 1 à 2 gouttes d'huile de bergamote sur vos mains, répartissez sur toute la surface, y compris les ongles. Vos mains auront un excellent agent nutritif, refroidissant et rajeunissant.

Traitement avec l'huile de bergamote

Recette classique : dans une cuillère à soupe de miel verser 2 à 5 gouttes de bergamote et utiliser le produit 30 minutes avant les repas. Il aidera à se débarrasser de l'inflammation dans la région otorhinolaryngée, de la vessie et des organes reproducteurs. Ce produit est utilisé pour réduire la température, améliorer l'appétit et détruire les parasites intestinaux.

Contre-indications à l'utilisation de l'huile de bergamote

L'huile de bergamote et les rayons du soleil ne sont pas compatibles ! Donc, après toute procédure utilisant l'huile de bergamote en plein soleil, on n'aboutira à rien : la peau peut obtenir une pigmentation indésirable. C'est pourquoi on n'utilise pas maintenant l'huile naturelle de bergamote dans les produits cosmétiques.

Il vaut mieux limiter l'administration interne de l'huile de bergamote pour les personnes atteintes de maladies aiguës des voies gastro-intestinales, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'épilepsie.

Le cadre



L'effet

Analgésique, diurétique, expectorante, sédative, tonique, antibactérienne, antivirale, antifongique, anti-inflammatoire, immunomodulatrice, puissante antioxydante, antiallergique, antispasmodique, insecticide.

Elle a un effet stimulant sur le système cardiovasculaire, améliore la circulation sanguine et la conductivité du myocarde, favorise l'excrétion des toxines de l'organisme. Augmente la conductivité des voies respiratoires, réduit l'intoxication lors d'une pathologie bronchopulmonaire. Améliore la respiration tissulaire. Normalise le métabolisme des lipides. Stimule la fonction des reins, possède un effet diurétique remarquable. A un effet apaisant, provoque une sensation de confort, élimine la nervosité. Augmente la performance physique et mentale. Adaptogène excellent.

Augmente les facteurs de protection non spécifiques : lysozyme, activité phagocytaire des leucocytes, bêta-lysine, activité bactéricide de la peau. Rajeunit la peau, améliore sa fermeté. Apaise la peau irritée. Élimine la réaction inflammatoire sur la peau. Empêche la perte de cheveux et la formation de pellicules. Excellent moyen pour lutter contre la cellulite et l'obésité.

Application

La bronchite chronique, la trachéite, la prévention des infections aiguës des voies respiratoires et de la grippe, la cystite, le rhumatisme, l'arthrite, la myosite, l'ostéochondrose, la goutte, le stress, l'angoisse, la peur, les crises de colère, l'agressivité, l'hystérie, l'insomnie, le rythme cardiaque irrégulier, les plaies purulentes et les brûlures, les ulcères, l'acné, les irritations de la peau, les furonculoses, les abcès, les infections cutanées, la dermatite, l'impétigo, l'eczéma.

- Les propriétés antiseptiques et astringentes de l'huile ont un effet bénéfique surtout sur l'état gras de la peau et aident à se débarrasser des comédons et des boutons. Efficace en cas d'éruption d'origine neuro-hormonale, d'infiltrats, et de taches sur la peau.

- Aide à nettoyer la peau de croûtes et de suppurations, et aussi à faire face aux maladies chroniques telles que la dermatite et le psoriasis.

- Un bon tonique pour les cheveux. Efficace pour la sÃ©cheresse du cuir chevelu, les pellicules et la perte de cheveux.

- Pour lâ€™enrichissement des crÃ©mes, des toniques et des shampoings : 5 gouttes par 5 ml de base.

Mesures de prÃ©caution

Ne pas utiliser lâ€™huile essentielle de cÃ©dre pendant la grossesse, pour les enfants de moins de 12 ans, en cas dâ€™augmentation de lâ€™excitabilitÃ© nerveuse, dâ€™Ã©pilepsie et de processus inflammatoires aigus au niveau des reins (pyÃ©lonÃ©phrite, glomÃ©rulonÃ©phrite). Utiliser avec prÃ©caution en cas de la maladie hypertensive. Il nâ€™est pas souhaitable de lâ€™appliquer continuellement pour plus de trois semaines.

Il nâ€™y a pas dâ€™effet phototoxique, mais il y a eu des cas de pigmentation de la peau. Peut provoquer une irritation sur une peau trÃ©s sensible. Lors dâ€™un surdosage, elle a un effet irritant pour la peau et les muqueuses, ainsi quâ€™un effet excitant et Ã©pileptiforme sur le systÃ©me nerveux central. Il faut se rappeler que lâ€™utilisation de lâ€™huile de cÃ©dre est incompatible avec le traitement chimiothÃ©rapeutique des maladies oncologiques et la consommation dâ€™alcool (provoque lâ€™aversion Ã lâ€™alcool).

La citronnelle



Lâ€™effet

Antiseptique, bactÃ©ricide, fongicide, insecticide, sÃ©datif, antidÃ©pressif, tonique, stimulante gÃ©nÃ©rale, analgÃ©sique, antioxydante, cicatrisante, astringente, carminative, diurÃ©tique, dÃ©sodorisante.

Elle se prÃ©sente comme un moyen efficace de prÃ©vention en empÃªchant lâ€™Ã©volution des maladies infectieuses. Soulage la toux. AmÃ©liore lâ€™Ã©tat gÃ©nÃ©ral en cas de rhume. Elle est surtout utile pour lâ€™amygdalite, la laryngite et lâ€™herpÃ©s.

Stimule les glandes digestives et les muscles lisses du tube digestif. Augmente lâ€™appÃ©tit et normalise la digestion. RÃ©gule les processus mÃ©taboliques et favorise la perte de poids. Augmente la lactation chez les mÃ©res allaitantes.

Renforce bien les parois des vaisseaux sanguins. Tonifie le cÅ©ur et augmente la circulation pÃ©riphÃ©rique et lymphatique.

Renforce les ligaments et les muscles, en leur donnant l'élasticité. Renforce la circulation sanguine dans les muscles, favorise l'excrétion de leur acide lactique, soulage la fatigue et les douleurs musculaires.

Soulage les maux de tête et réduit la fatigue globale qui se produit lors du changement de fuseaux horaires.

Améliore la mémoire, augmente la concentration de l'attention, améliore l'humeur, augmente la capacité de travail. Elle a un effet vivifiant, donne de la force et de l'énergie, restaure l'activité lors de la surcharge de travail.

Tonifie la peau, favorise l'ouverture des pores, soulage l'inflammation des glandes sébacées, normalise l'équilibre des graisses cutanées. Améliore l'état lors de l'acné et d'autres maladies fongiques.

Elle se présente comme un répulsif efficace et désodorisant. Neutralise l'odeur des animaux de compagnie.

Application

- Pour le massage, 2-3 gouttes par 10 ml d'huile végétale de base.
- Pour enrichir les crèmes et les toniques, 1 goutte par 5 g de base.
- Pour le rinçage, 3 gouttes par 1/8 l d'eau.
- Pour le bain, 7-10 gouttes pré-mélangées avec un émulsifiant (1/4-1/3 d'un verre de lait, de crème, de petit lait, de solution de sel de mer ou de cuisine).

Mesures de précaution

L'huile essentielle de citronnelle peut irriter la peau sensible, avant d'appliquer l'huile il est nécessaire de tester la sensibilité et ne pas dépasser les doses recommandées. Ne pas utiliser en cas d'hypertension. Elle est contre-indiquée pour les enfants de moins de trois ans. En cas de grossesse, elle est considérée sûre après une période de quatre mois.

Le citronnier



Propriétés médicinales

Sans aucun doute, la plupart des gens connaissent l'huile de citron principalement comme agent antirespiratoire lors du traitement ou de la prévention de la grippe. Cependant, son activité

antivirale est également bénéfique lors des maladies telles que l'hépatite, les infections herpétiques et autres. Les capacités antibactériennes de l'huile de citron sont utilisées d'une manière efficace dans la lutte contre les bacilles de la tuberculose, les streptocoques, les staphylocoques et autres germes. Aussi les coumarines présents dans la composition de l'huile de citron stimulent parfaitement le processus d'accélération de la circulation sanguine et contribuent à la restauration des petits vaisseaux sanguins.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.