

LYUDMILA ANANIEVA



LES HUILES ESSENTIELLES

● pour votre santé et votre beauté ●

Lyudmila Ananieva
Les Huiles Essentielles : Pour
Votre Santé Et Votre Beauté

Les Huiles Essentielles : Pour Votre Santé Et Votre Beauté:
ISBN 978-8-87-304076-7

Lyudmila Ananieva

LES HUILES ESSENTIELLES

pour votre santé et votre beauté

Titre original :

Traduit par : Mohamed Amine Abdoune

LES HUILES ESSENTIELLES

Droits à auteur à 2017 Lyudmila Ananieva

Version originale : mai 2017

Version française : mai 2017

Traducteur : Mohamed Amine Abdoune

 diteur : Tektime à www.traduzionelibri.it

adresse électronique : translations.ananieva@gmail.com

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication

ne peut être reproduite sous quelque forme, y compris par un système mécanique ou électronique, sans l autorisation écrite de l  diteur,   l exception de brefs passages pris aux fins d examen.

[Présentation générale](#)

[L arbre   encens](#)

[L arbre   th ](#)

[Le basilic](#)

[Le bergamotier](#)

[Le cèdre](#)

[La citronnelle](#)

[Le citronnier](#)

[Lâ##eucalyptus](#)

[Le gÃ©ranium](#)

[Le gingembre](#)

[Le giroflier](#)

[Le jasmin](#)

[La lavande](#)

[Le mandarinier](#)

[La menthe poivrÃ©e](#)

[Lâ##oranger](#)

[Le palmarosa](#)

[Le p amplemousse](#)

[Le romarin](#)

[Le santal](#)

[Le sapin](#)

[La sauge](#)

[La valÃ©riane](#)

[Le vanillier](#)

[Lâ##ylang-ylang](#)

[PrÃ©sentation gÃ©nÃ©rale](#)

Les huiles essentielles sont des odeurs qui ne sont pas uniquement bÃ©nÃ©fiques pour lâ##humeur et la santÃ©, leurs propriÃ©tÃ©s thÃ©rapeutiques inhÃ©rentes et uniques augmentent la rÃ©sistance de lâ##organisme aux facteurs dÃ©favorables du milieu extÃ©rieur tels que les rayonnements ionisants, les xÃ©nobiotes, et les cancÃ©rigÃ©nes. Ce

sont des moyens de prévention contre les maladies et d'optimisation de l'air, et des adaptogènes qui améliorent la résistance de l'organisme face aux facteurs écologiques défavorables, etc.

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 aromatiques.

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, pins 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 rationalise 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 neroli, 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 neroli, 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 pins 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 pomélo, de géranium, de citron, de lavande, de l'ylang-ylang, de cyprès, de genévrier, et de cèdre.

Les huiles de base pour la peau grasse : les huiles de pins de raisin, d'amande, et du noyau d'abricot et de pêche. Ces huiles avec 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 cosmétologiques des huiles essentielles
 3. Les recettes de produits cosmétiques à base d'huiles essentielles préparés à la maison.
- L'arbre à encens



L'effet

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

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 dépression après l'accouchement. Peut agir contre l'évolution de la mammite.

Un excellent tonique pour la peau. L'huile essentielle d'encens rajeunit et raffermie 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 décolorée.

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, 3 à 6 gouttes prémélangées 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



Lâ##effet

- Lâ##huile a la capacitÃ© de rÃ©sister Ã la fois Ã trois types dâ##organismes infectieux : les bactÃ©ries, les champignons et les virus.
- Selon lâ##activitÃ© antiseptique, lâ##huile essentielle dâ##arbre Ã thÃ© dÃ©passe dix fois lâ##acide carbolique.
- Elle a un fort effet mÃªme en petites concentrations.
- Peut Ãªtre utilisÃ©e comme un produit sex-cosmÃ©tique en empÃªchant la transmission dâ##infections virales, bactÃ©riennes et fongiques par contact sexuel.
- AmÃ©liore la digestion, soulage le syndrome

dâ##intoxication alimentaire (nausÃ©es, vomissements, diarrhÃ©e).

- En cas dâ##entÃ©rite, elle rÃ©duit le processus inflammatoire au niveau de lâ##intestin.

- Expulse les parasites intestinaux.

- Soulage les processus inflammatoires dans la cavitÃ© buccale, nettoie la muqueuse de la bouche, Ã©limine la plaque des dents et de la langue, se dÃ©barrasse des odeurs dÃ©sagrÃ©ables de la bouche.

- En dermatologie et cosmÃ©tologie professionnelles, lâ##arbre Ã©thÃ© est reconnu comme un agent antiseptique et anti-inflammatoire efficace dâ##un large Ã©ventail dâ##application.

- Elle ne conduit pas Ã© des brÃ»lures mÃªme sur les muqueuses.

- Peut Ãªtre utilisÃ©e Ã© la place de lâ##iode, du vert brillant (zelyonka) et dâ##autres antiseptiques traditionnels.

- Efficace pour la dermatite bactÃ©rienne, virale, fongique et parasitaire, lâ##eczÃ©ma, lâ##Ã©ruption cutanÃ©e pustulaire et lâ##acnÃ©, et les infiltrats inflammatoires.

- Elle a un effet curatif et de nettoyage remarquable sur la peau : elle tire du pus des plaies infectÃ©es, des abcÃ©s et des anthrax, Ã©limine les verrues et les papillomes, et nettoie la peau aprÃ©s la varicelle et le zona.

- Lors des piqÃ»res dâ##insectes, elle neutralise les poisons et aide Ã© Ã©liminer rapidement les irritations, les

d'acné, des rougeurs et le gonflement.

- L'huile de romarin agit sur la 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 : 10â##12 gouttes.

- CrÃ¨me de jour : 50 ml.

Application

- Ajouter la quantitÃ© dâ##huile spÃ©cifiÃ©e au tonique ou Ã la crÃ¨me de jour. Appliquer la lotion sur le visage avec un disque de coton, ou la crÃ¨me avec le bout des doigts. Pour la peau sÃche, on prend moins dâ##huile essentielle.

- La dÃ©pendance excessive aux essences Ã phÃ©nols et Ã terpÃ¨nes conduit Ã la dessiccation de lâ##Ã©piderme. Avec la peau sensible, elles peuvent provoquer une irritation.

Produit cosmÃ©tique contre lâ##acnÃ©

Lâ##effet

Il rÃ©duit la viscositÃ© du sÃ©bum, nettoie profondÃ©ment, et dÃ©polit la peau.

Composition

- Huile de basilic : 10â##12 gouttes.

- Huile de jojoba : 50 ml.

Application

MÃ©langer les ingrÃ©dients, appliquer le produit avec un disque de coton sur le visage prÃ©-nettoyÃ©.

Tonique capillaire

Lâ##effet

AmÃ©liore la microcirculation et la nutrition des follicules, stimule la croissance des cheveux et leur donne une brillance.

Composition

- Lait de coco : Â½ verre.

- Huile de ricin : 3 cuillères à soupe
- Huile de jojoba : 15 gouttes.
- Huile de basilic : 5 gouttes.

Application

Mélanger les ingrédients et appliquer le mélange sur le cuir chevelu à chaque lavage, masser pendant dix minutes, laisser encore pour 10 minutes. Puis laver les cheveux avec du shampoing en ajoutant 15 gouttes d'huile de basilic à 50 ml du produit.

Mesures de précaution

Lorsqu'il est appliqué sur la peau, on observe un effet phototoxique clair. À cet égard, l'IFRA limite l'introduction de l'huile d'orange amère dans les compositions des parfums et l'huile ne peut pas être utilisée pendant la grossesse et en cas de coagulabilité élevée du sang. L'utilisation excessive peut perturber le système nerveux. Il peut provoquer une irritation cutanée chez les personnes ayant une peau sensible.

Le bergamotier



L'huile de bergamote a tant de propriétés utiles. Elle est utilisée comme antispasmodique, sédatif, anti-inflammatoire, comme un moyen de massage pour les peaux fatiguées, et comme antiseptique.

Dans le cadre de procédures 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.

Aditif pour les produits cosmétiques : ajouter 1 à 5 gouttes d'huile de bergamote dans n'importe quel crème, 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 neroli 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 glycérine, 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 acquiescer une brillance et un arôme inoubliable.

Produit pour les soins des mains et des ongles : appliquez 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 5 gouttes de bergamote et utiliser le produit 30 minutes avant les repas. Il aidera à se débarrasser de l'inflammation dans la région otorhinolaryng e, de la vessie et des organes reproducteurs. Ce produit est utilis  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 cèdre



L'effet

Analgésique, diurétique, expectorante, sédatif, tonique, antibactérienne, antivirale, antifongique, anti-inflammatoire, immunomodulatrice, puissante antioxydante, anti-allergique, 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'acné et les boutons 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 Ã nettoyer la peau de croÃ»tes et de suppurations, et aussi Ã faire face aux maladies chroniques telles que la dermatite et le psoriasis.

- Un bon tonique pour les cheveux. Efficace pour la sÃ©borrhÃ©e 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.

Régule les processus métaboliques et favorise la perte de poids. Augmente la lactation chez les mères allaitantes.

Renforce bien les parois des vaisseaux sanguins. Tonifie le cœur et augmente la circulation périphérique 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 parfum efficace et désodorisant. Neutralise l'odeur des animaux de compagnie.

Application

- Pour le massage, 3 gouttes par 10 ml d'huile

vũgũtale de base.

- Pour enrichir les crũmes et les toniques, 1 goutte par 5 g de base.

- Pour le rinũage, 3 gouttes par 1/8 l dũeau.

- Pour le bain, 7ũ10 gouttes prũ-mũlangũes avec unũmulsifiant (1/4ũ1/3 dũun verre de lait, de crũme, de petit lait, de solution de sel de mer ou de cuisine).

Mesures de prũcaution

Lũhuile essentielle de citronnelle peut irriter la peau sensible, avant dũappliquer lũhuile il est nũcessaire de tester la sensibilitũ et ne pas dũpasser les doses recommandũes. Ne pas utiliser en cas dũhypertension. Elle est contre-indiquũe pour les enfants de moins de trois ans. En cas de grossesse, elle est considũrũe sũre aprũs une pũriode 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.