

Les huiles essentielles à avoir chez soi

Le tea tree, la lavande aspic,
l'orange douce/amère, l'estragon....



mariefrancepierre

Je vais vous présenter différentes huiles essentielles à avoir chez soi et/ou à emporter en vacances, week-end, quand tout est fermé... afin de réaliser une pharmacie familiale aromatique.

Il y aura 2 catégories :

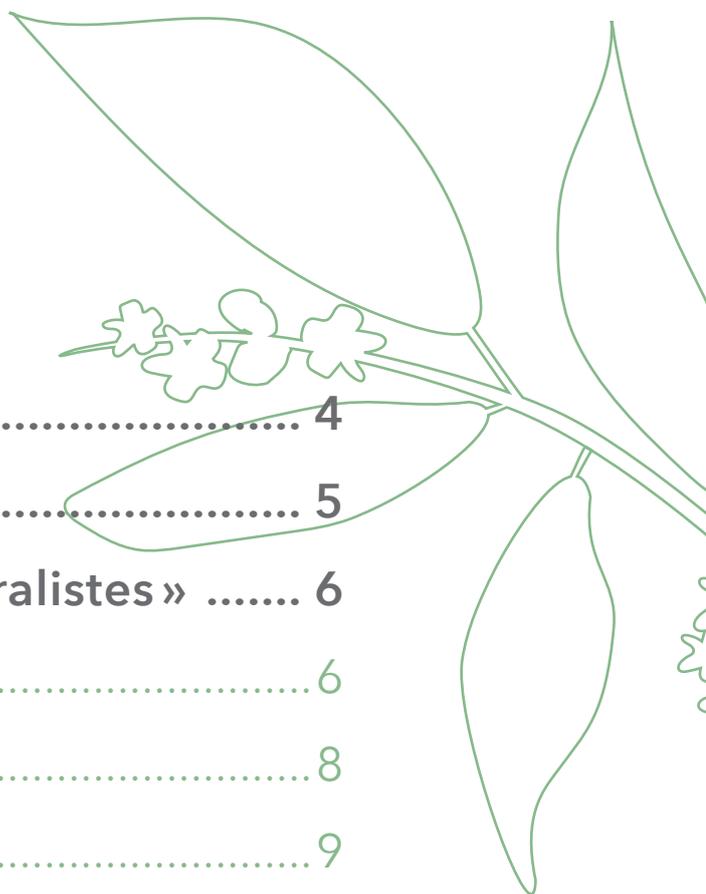
Les huiles essentielles « généralistes » qui conviennent à toutes les familles

Les huiles essentielles « spécifiques » à chaque famille (ex: pour une famille asthmatique, pour une famille anxieuse, ...)



Table des matières

Qui est MFP ?	4
Préambule	5
Les huiles essentielles « généralistes »	6
Le tea tree	6
Le ravintsara	8
La lavande aspic	9
L'orange douce/amère	10
Le basilic exotique	11
Le laurier noble	13
Les huiles essentielles « spécifiques »	15
L'estragon	15
Le patchouli	16
Pour les généralistes et les spécifiques	17
Les mycoses	18
Des ongles	18
Vaginales	20
Important	22
Partages	23
Rejoignez-nous sur	25



Qui est MFP?

Marie-France Pierre, autodidacte de la Vie, quitta assez jeune l'enseignement officiel, le trouvant inadapté à ses propres besoins. La lecture fut un de ses plus grands professeurs pour lui amener non seulement des connaissances en adéquation avec la Vie, mais surtout une large ouverture vers la réflexion et la remise en question des dogmes établis.

Elle rencontra ensuite de grands maîtres français, indiens, thaïlandais, ... qui lui amenèrent l'enseignement et la pratique qui lui convenaient vraiment.

Auteure, conférencière, enseignante de différentes disciplines naturelles, coach, elle continue toujours à se former et à transmettre tout ce qu'elle découvre au travers de formations (en présentiel ou en ligne) ou via les réseaux sociaux et son blog.



Préambule

Avant toute chose, quelle que soit votre maladie faites attention à :

1. Votre alimentation
2. Vos émotions

Avant d'utiliser les huiles essentielles, beaucoup de choses peuvent être réglées en surveillant ces deux points. Par exemple, depuis que j'ai supprimé quasi totalement le pain de mon alimentation, je n'ai plus de migraine. Les aliments tels que les produits laitiers, le sucre et le blé ont tendance à nous donner des inflammations internes. Si vous arrêtez ces produits, elles disparaîtront dans la grande majorité des cas.

Concernant les maladies graves (ex : cancer), il faut faire attention à la qualité des huiles essentielles que vous utilisez et faire au cas par cas. C'est pourquoi, je vous suggère soit de vous former pour en apprendre davantage, soit de consulter un(e) spécialiste. L'automédication, qu'elle soit chimique ou naturelle est totalement déconseillée.



Les huiles essentielles « généralistes »

Le tea tree

alias « la bonne à tout faire »

Issue d'Australie, et cultivée aussi en Afrique du Sud, cette huile essentielle fait partie de la trousse des militaires australiens depuis des dizaines d'années, au vu de ses nombreuses propriétés.

Ses vertus ? Elle en a plusieurs ! L'huile essentielle de tea tree peut calmer les inflammations, les débuts de rhume, les piqures d'insectes, ... Véritable couteau suisse de la pharmacie, elle remplace, voire détrône également très bien le mercurochrome avec son effet désinfectant, anti-inflammatoire et légèrement cicatrisant. Si le mercurochrome tue les mauvaises bactéries, il fait disparaître aussi les bonnes, contrairement au tea tree qui les conserve.



Mais le tea tree ne fait pas que calmer les inflammations, il peut également être utilisé pour soigner ce que toute femme aura au moins une fois dans sa vie : les mycoses vaginales ! Pour les traiter, je vous propose de nous retrouver page 20.

Le tea tree est également utile pour les gencives qui saignent. Appliquez-le 2 à 3x par jour sur le devant et derrière des gencives et cela arrêtera totalement les saignements.



Le ravintsara

À ne pas confondre avec le ravinsara aromatica !

Ce sont deux huiles essentielles qui ont conduit à la confusion pendant quelques années. Mais là, chacune sa place.

Le ravintsara est l'huile essentielle à visée anti-virale, et peut donc être utilisée dès le début des rhumes et autres problèmes ORL (gorge, oreille).

Les chinois utilisent certains points d'acupuncture pour déposer les huiles essentielles. Par exemple, de part et d'autre de chaque narine, côté extérieur à quelques millimètres.

Cette huile essentielle est douce, et peut s'appliquer sur la fontanelle bregmatique pour le rhume de saison. Elle se combine parfaitement bien avec le tea tree.

Ce sont deux des principaux composants du **REM**.



La lavande aspic

pour les brûlures

Connue comme un super anti-venin contre les morsures de serpent, elle est également utilisée pour les piqûres et surtout les brûlures bénignes (fer à repasser, eau bouillante...). Il suffit d'en appliquer quelques gouttes sur la brûlure en question toutes les quatre à cinq minutes puis toutes les dix minutes. En moins d'une demi-heure, la douleur aura totalement disparu.



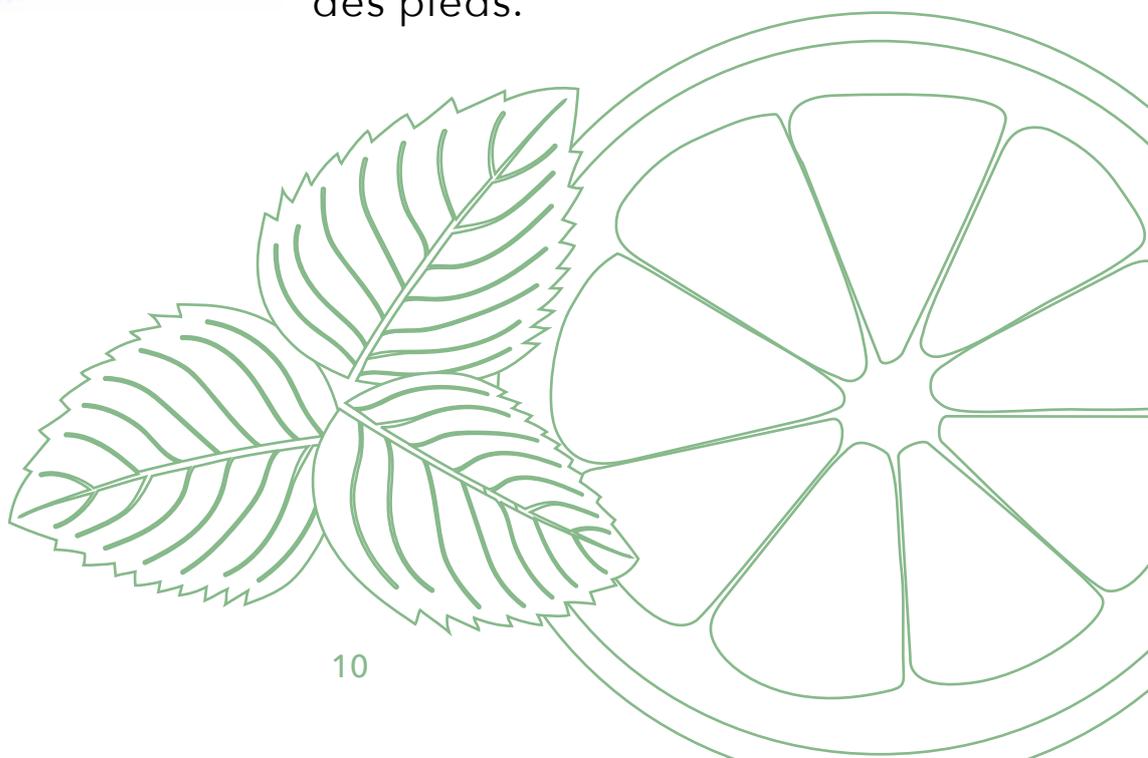
L'orange douce / amère

**la mandarine, la lavande vraie,
la fleur d'oranger bigaradier,
la menthe bergamote pour le stress**

Toutes ces huiles essentielles ont pour vertu d'apaiser le stress qui est toujours présent à différents moments de notre vie. Par contre, pour la rumination mentale, c'est de la marjolaine des jardins qu'il vous faut. Je vous conseille d'en mettre un peu (1 à 2 gouttes) sur le plexus solaire.

Si vous faites une légère réaction (style mini-électrocution), il vous suffira de la diluer avec un peu d'huile végétale (du jojoba par exemple).

Pour éviter l'effet photosensibilisant des agrumes, déposez 2 gouttes sur la zone réflexe des pieds.



Le basilic exotique

**pour les règles, les spasmes,
les grands chocs et
la mauvaise digestion**

- Le basilic peut être utilisé par voie externe, en massage du ventre en cas de mauvaise digestion, voire en usage interne : une à deux gouttes maximum après le repas.
- Le basilic a cette vertu aussi d'apaiser, voire de faire disparaître vos règles douloureuses à tout jamais ! Pour cela, il vous suffit de faire ce geste préventif : commencez à apposer autour de la ceinture abdominale quelques gouttes de basilic exotique, 1 jour ou 2 avant le début de vos règles. Continuez jusqu'à disparition totale de la douleur. Si vous le faites le premier mois, parfois déjà dès le deuxième mois, vous n'aurez normalement plus rien.

Si vous ressentez une mini-électrocution sur le ventre, mélangez le basilic exotique avec de l'huile végétale neutre style huile de jojoba.

- Bonne nouvelle, le basilic exotique peut remplacer aussi le rescue !



Pour la petite histoire, il y a des années j'avais une stagiaire qui avait rendez-vous pour la formation d'aromathérapie. Lorsqu'elle est arrivée à mon cours, elle était blanche et vraiment dans un état de panique. En fait, sur le chemin elle avait failli mourir en voiture...! Pour la calmer, je lui ai appliqué 1 à 2 gouttes d'huile de basilic exotique (qui a le même effet que le rescue) sur le plexus solaire et en quelques secondes, son traumatisme a disparu, elle était à nouveau avec de belles couleurs et surtout souriante et émerveillée d'avoir découvert le pouvoir du basilic au niveau émotionnel.

Le laurier noble

pour des douleurs dentaires

Il y a environ 30 ans, mes dents de sagesse sortaient et il fallait m'opérer. Cependant, en utilisant du laurier noble et en prenant le temps de parler à mes dents (Je vous invite à parler à votre corps, c'est important ! Voir ma vidéo sur les chakras), mes dents de sagesse n'ont plus jamais voulu sortir. J'ai été libérée de ce mal mais surtout j'ai pu éviter une anesthésie générale comme il fallait diminuer la taille des os de la mâchoire pour les extraire.

Pourquoi le laurier plutôt que le clou de girofle pour un mal de dents ? Les deux sont assez similaires. La grande différence est que le clou de girofle va brûler les terminaisons nerveuses pour endormir la douleur, alors que le laurier va anesthésier la douleur sans passer par la brûlure .

Le laurier peut également servir à vous masser quand vous êtes enrhumé. Il vous suffira de le mélanger à une huile essentielle végétale neutre.

Les rhumatismes (courbatures, douleurs aux genoux, à la hanche, ...):

Je vous conseille le mélange : eucalyptus citronné, laurier noble, gaulthérie couchée, tous à part égale. Il faut mélanger 10% de ce mélange avec 90% d'huile végétale. A appliquer 2x/jour.

Ou

Mon mélange « Articularix » que vous pouvez retrouver dans ma boutique en ligne ou chez mes distributeurs agréés (voir sur mon site). A appliquer aussi 2x/jour

Petite astuce : ne jetez pas vos bouteilles vides d'huile essentielle, utilisez-les après lavage pour faire des mélanges !



Les huiles essentielles « spécifiques »

L'estragon

pour l'asthme

Si votre famille est asthmatique, je vous conseille d'utiliser l'huile essentielle d'estragon (2 gouttes le matin, voire à midi) dès janvier pour affronter la saison du pollen. J'ai d'ailleurs écrit [un article](#) à ce propos. Attention, ceci est à titre préventif, il ne faut pas que vous attendiez la crise d'asthme pour commencer à utiliser cette huile essentielle ! Comme on dit : «Vaut mieux prévenir que guérir» ! Parfois la respirer donne également d'excellents résultats. Utile aussi contre le hoquet.



Le patchouli

pour les jambes lourdes

Si vous avez les jambes lourdes (personnes enceintes, ou se trouvant souvent en position debout ou assise, ...), je vous conseille d'utiliser de l'huile essentielle de patchouli. La diluer avec de l'huile végétale (de noisette de préférence, car elle a des propriétés favorisant la circulation). Si vous n'êtes pas enceinte et ne prenez pas de fluidifiant sanguin, une huile végétale de calophylle inophylle est tout à fait alors indiquée. Son seul inconvénient, elle sent très fort !



Pour les généralistes et les spécifiques

Ce n'est pas de l'aromathérapie, mais cela la complète bien. En effet, j'ai toujours de l'argile verte dans ma pharmacie naturelle.

Par exemple, pour retirer rapidement un morceau de verre ou une écharde, il suffit d'appliquer sur l'endroit un cataplasme d'argile (un bon centimètre d'épaisseur). Le bout de verre sortira rapidement.

Ou pour les débuts de rhume (froids aux poumons), appliquez de l'argile (1 ou 2 cm) préalablement diluée avec de l'eau chaude, au niveau des poumons, pendant 15 minutes. (Restez dans la baignoire avec de l'eau bien chaude pendant ce ¼ h). Cela soulagera rapidement les refroidissements.



Les mycoses

Depuis toujours, elles font partie de nos petits problèmes, surtout au féminin !

Qui d'entre-nous n'a jamais rencontré cette problématique au niveau vaginal ou au niveau des ongles des mains ou des pieds ? Ce sont les plus courantes.

Commençons par la mycose des ongles

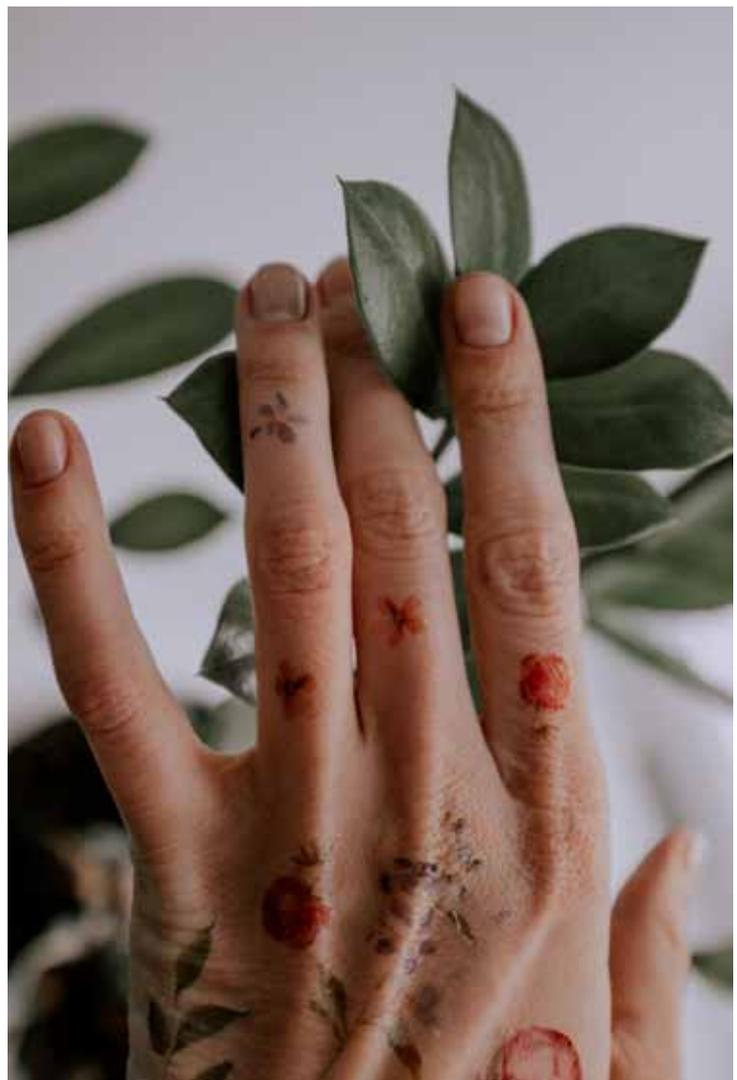
Il faut distinguer pour le traitement deux phases : soit elles sont récentes de quelques semaines, quelques mois, soit elles sont anciennes, quelques années.

Pour celles qui sont récentes, je vous invite à utiliser le tea tree ou le palmarosa 3 à 5 x par jour. Choisissez avec votre nez celle qui vous plaît le mieux.



Pour les mycoses qui sont beaucoup plus anciennes, ce traitement ne suffit pas. On les reconnaît bien souvent à l'odeur. Il faut passer à l'artillerie lourde, parlons ici des thyms forts, des sarriettes, de l'origan voire de la cannelle. Sur l'ongle, pas sur la peau, 2 à 3x par jour.

Puis lorsque la mycose est partie, aidez l'ongle à se reconstruire avec l'huile essentielle d'hélichryse italienne, 2 à 3x par jour.



Poursuivons par la mycose vaginale

Là, dès l'apparition des premiers symptômes, bien souvent représentés par des démangeaisons, il suffit en tout premier lieu de ne plus mettre de vêtements serrants comme les jeans collants ! Préférez la lingerie en coton que la lingerie synthétique aussi. Plus il fait chaud et enfermé, plus la mycose s'y donne à cœur joie pour proliférer. L'idéal chez soi, une jupe sans culotte pour mettre de l'air sur vos parties intimes. La mycose déteste l'air frais et sec. Si vous sortez, évitez les pantalons, préférez robes et jupes avec slip en coton.



Mes conseils:

1. Si vous êtes à l'aise avec les tampons (style tampax), je vous conseille de bien l'imbiber d'huile de tea tree pour que cela pénètre au maximum dans vos muqueuses. Changez de tampon 3 x par jour minimum.
2. Sinon, vous pouvez également en mettre sur vos doigts et déposer quelques gouttes à l'intérieur de votre vagin 4 à 5 x par jour. Normalement, cela résout le problème de mycose.



Pensez dans les deux cas à appliquer aussi quelques gouttes à l'entrée du vagin.

Important : dès que les chatouillements disparaissent, continuez le traitement 2 à 3 fois par jour pendant 2 ou 3 jours. Car si le gros est éliminé, le peu soit-il restant peut tout relancer rapidement.

Toutes les huiles essentielles sont en vente sur notre boutique en ligne.

[www.sentiretressentir.com/
boutique-en-ligne-sentir-et-ressentir/](http://www.sentiretressentir.com/boutique-en-ligne-sentir-et-ressentir/)

Important

Les huiles essentielles ne sont pas des produits anodins et contiennent des pourcentages très élevés de substances actives. L'auteur n'encourage pas l'automédication et recommande vivement un avis médical en regard de l'état de santé spécifique de chaque personne ou en cas de doute concernant une utilisation particulière.

1. Les informations délivrées sur le Site sont issues des expériences acquises par Sentir et Ressentir SRL ainsi que d'ouvrages de référence en aromathérapie qui sont donnés à titre informatif. Cela ne saurait en aucun cas constituer une information médicale, ni engager la responsabilité de l'auteur.
2. Pour tout usage des huiles essentielles à des fins thérapeutiques, l'auteur rappelle la nécessité de consulter un médecin ou un pharmacien compétent en aromathérapie.



Partages

J'ai suivi, entr'autre, le module 1 d'aromathérapie et c'est une nouvelle porte qui s'ouvre! L'expérience partagée... avec Marie-France, ce n'est pas un slogan, c'est une discipline de vie au quotidien. C'est un réel bonheur et un éveil assuré à des dimensions plus globales de la vie humaine! Pratiques et ludiques de surcroît! Merci... et en même temps, cette première marche m'a permis de voir tout l'escalier qu'il me reste à gravir...!!

Marianne - Cliente satisfaite



J'avais déjà des bases en aromathérapie (auto-didacte), mais ton approche d'apprentissage est fabuleuse! De la pratique créative et de la théorie claire, concrète et précise, exactement tout ce qu'il faut pour vouloir continuer son apprentissage et mettre tout cela en pratique! Je recommande à 1000%!

Ekaterina - Cliente satisfaite



Ayant terminé le cours d'Aroma 1, je voudrais te remercier de transmettre toutes tes connaissances et de le faire avec autant de pédagogie que de sympathie. Il est très enrichissant de faire partie de tes stagiaires. J'invite vraiment toutes les personnes intéressées par les médecines douces à suivre ces modules, car ils nous permettent de vivre mieux et de manière plus saine. Car Marie-France nous forme de manière très accessible à l'aromathérapie mais nous informe également comment mieux nous nourrir pour rester en bonne santé. Merci pour ces passions que tu transmets pour notre bien-être. J'espère pouvoir un jour pouvoir transmettre tout ce que tu m'auras appris. A très bientôt pour d'autres modules.

Catherine - Cliente satisfaite



Un grand merci pour ces deux jours de formation pendant lesquels vous avez partagé votre passion. Non seulement vous avez ouvert une grande porte vers le monde de l'aromathérapie, mais vous nous avez donné des clés pour en ouvrir beaucoup d'autres.

Eveline - Cliente satisfaite



On sent qu'il y a beaucoup de savoir, d'expérience et de vécu à travers les paroles que Marie-France diffuse au cours. J'ai suivi les modules 1 et 2 en aromathérapie avec beaucoup d'attention et d'envie car on y apprend énormément. Pas seulement au niveau technique et scientifique mais aussi au niveau spirituel et sacré. La théorie est accessible à tous ainsi que la pratique. Grâce à cela, on sait exactement comment et avec quoi se soigner ou tout simplement se faire du bien.

Concernant l'Aroma 3, il est très intéressant, en effet, de comparer la phytothérapie avec l'aromathérapie. Il est vrai que les propriétés ne sont pas toujours identiques!

Merci de nous ouvrir les yeux concernant certaines publications... On pourra dorénavant se faire soi-même une opinion concernant le vrai du faux.

Joséphine - Cliente satisfaite

2 journées extras qui se passent en petit groupe, idéal pour apprendre. Marie-France nous fait part de son expérience, sans imposer son avis (ce qui est rare dans le domaine). Le cours n'est pas uniquement centré sur l'aromathérapie « pure » et lui donne une vision plus holistique...

J'ai adoré créer la carte des odeurs qui montre bien notre état d'esprit du moment... Et si vous êtes en manque de lecture pas de problème vous allez découvrir des auteurs, médecins, aromathérapeutes, et autres inventeurs qui ne vous laisseront pas dormir... Voilà, je recommande ce cours à tout le monde même à ceux qui ont déjà des bases en aroma pour aller plus loin dans leur réflexion et leur utilisation...

Lydie - Cliente satisfaite

Les 4 modules d'aromathérapie m'ont permis de vivre une année riche en découvertes, nous avons baigné dans un tourbillon d'odeurs subtiles, nous avons redécouvert la chimie d'une autre façon mais surtout de nouvelles portes se sont ouvertes, Marie-France nous a ouvert les yeux vers des chemins méconnus. Depuis, les huiles essentielles font partie de mon quotidien, que ce soit pour me détendre, me cajoler, recevoir dans des ambiances diverses, pour soulager les petits maux, pour encourager mon fils dans ses études ou pour accompagner mes séances de Reiki. Cette expérience m'a donné envie de faire d'autres stages, notamment celui de radiesthésie pratiquement indispensable car il nous permet de choisir les huiles à bon escient mais également les modules « massages » où l'huile essentielle ajoute un plus au plaisir des soins. Merci Marie-France pour toutes ces richesses que tu dispenses à longueur d'années, merci aussi pour ton professionnalisme et ta bonne humeur contagieuse. C'est toujours un plaisir ressourçant de venir passer une journée ou quelques heures en ta compagnie.

Carine - Cliente satisfaite

(d'autres commentaires peuvent être lus sur mon site à la rubrique Formation Aromathérapie)



Rejoignez-nous sur:

Facebook

Sentir et Ressentir

YouTube

Sentir et Ressentir

Instagram

Sentir et Ressentir

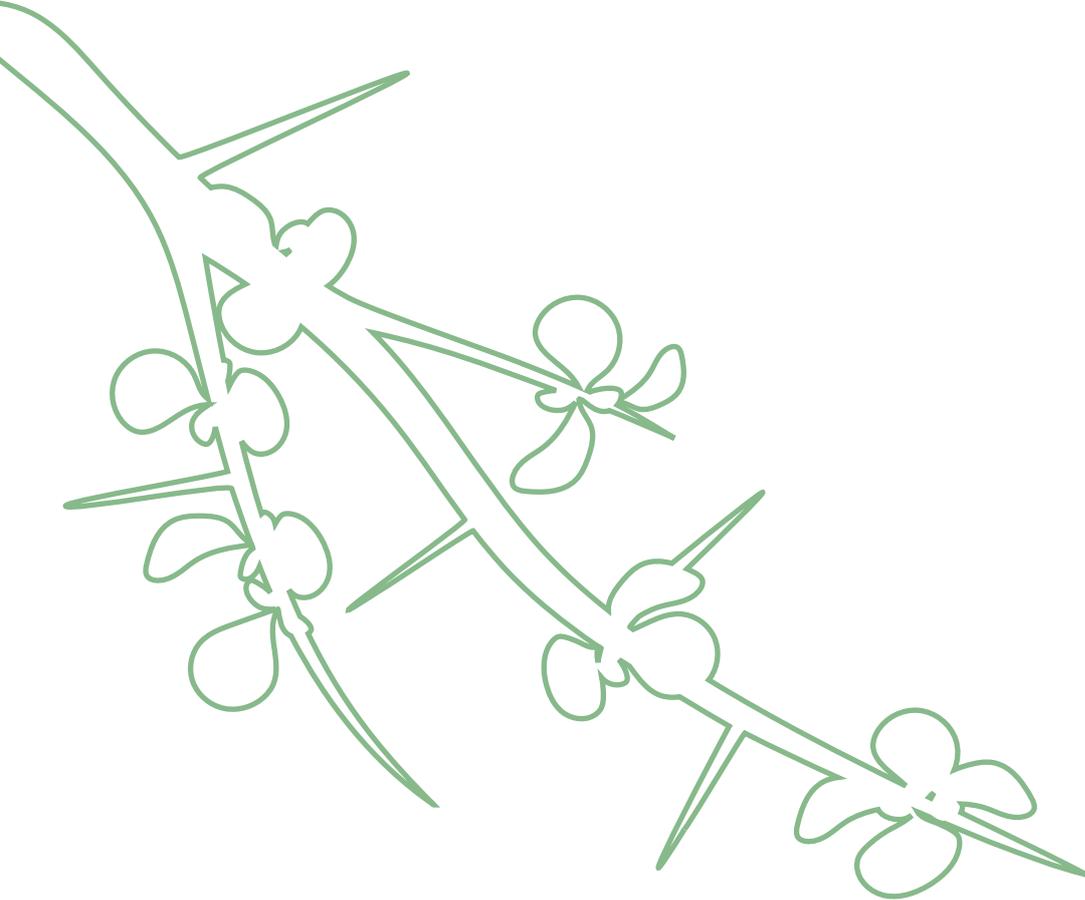
LinkedIn

Marie-France Pierre

Newsletter

Abonnez-vous via notre site
www.sentiretressentir.com





Réalisation et conception:

Marie-France Pierre
et Fauve Collard (Graphiste)