

Les huiles essentielles de l'automne/hiver PAR KATHLEEN NATUROPATHE

Le ravintsara bio

- **stimule les défenses immunitaires**
- Réduit également les écoulements nasaux + **Antivirale** pour les **voies respiratoires**
- Championne pour lutter contre les maladies : **épidémies** (à partir de 7 ans)



Utilisations : En diffusion à froid pour assainir l'air. En application sur la poitrine, le dos et la plante des pieds, diluée dans une huile végétale matin et soir pendant les périodes à risque. En synergie, en mélangeant à parts égales les huiles essentielles de ravintsara, d'arbre à thé et d'eucalyptus radiata, diluées dans une huile végétale. Ce sera votre potion magique pour affronter l'hiver !

L'eucalyptus radié bio

- **contre le rhume, le nez qui coule**, Décongestionne les voies respiratoires hautes
- Anti-infectieuse (anti-bactérienne, anti-virale), antiseptique aérienne, Expectorante



Utilisations : En frictions sur la poitrine en mélangeant 10 gouttes dans une huile végétale bio (2 cuillères à soupe). En bains aromatiques à la fois réconfortants et respiratoires. En mélangeant 30 gouttes d'huile essentielle dans un verre de lait ou de gros sel que vous verserez dans votre bain. En synergie avec l'arbre à thé, le pin sylvestre, ou l'huile essentielle de ravintsara.

La menthe poivrée bio

- en cas de coup de **fatigue** + aussi efficace pour soulager les **maux de tête**
- Traite l'**inflammation** des voies respiratoires et de la bouche
- Soulager les symptômes du **rhume** et de la **toux**



Utilisations : Verser 3 ou 4 gouttes dans de l'eau très chaude et inhaler les effluves. En cas de fatigue ou de maux de tête, appliquez 1 goutte sur chaque tempe. Ne pas appliquer trop près des yeux.

Le niaouli

- reconnue pour faire **baiss**er la fièvre
- libère les bronches encombrées =**Expectorante**
- soulage les **angines**
- Stimulante immunitaire+ **Anti-infectieuse** (antibactérienne, antivirale, antifongique)
- Protectrice et **régénératrice cutanée**
- très efficace sur les **boutons de fièvre**



Utilisations : en olfaction, en diffusion, en inhalation, ou diluer avec une huile végétale, et en massage sur le haut du dos et la plante des pieds, également par voie interne en consultant un thérapeute au préalable. Otite : mettre une goutte en massage derrière chaque oreille (pas à l'intérieur de l'oreille). Sinusite : diluer avec une huile végétale et masser au niveau des sinus (loin des yeux). Herpès labial : 1 goutte diluée avec une huile végétale et appliquer sur le bouton d'herpès.

Huiles essentielles de l'hiver – Le pin sylvestre bio

- idéale en cas de **bronchite, laryngite et sinusite**
- rebooste l'organisme en douceur + redonne de l'**énergie** !



Utilisations: En massage, quelques gouttes de cette huile essentielle diluées dans une huile végétale vous permettront de retrouver votre énergie. Quelques gouttes dans un diffuseur d'huiles essentielles atmosphérique ou en inhalation permettent de décongestionner le nez et de dégager les voies respiratoires.