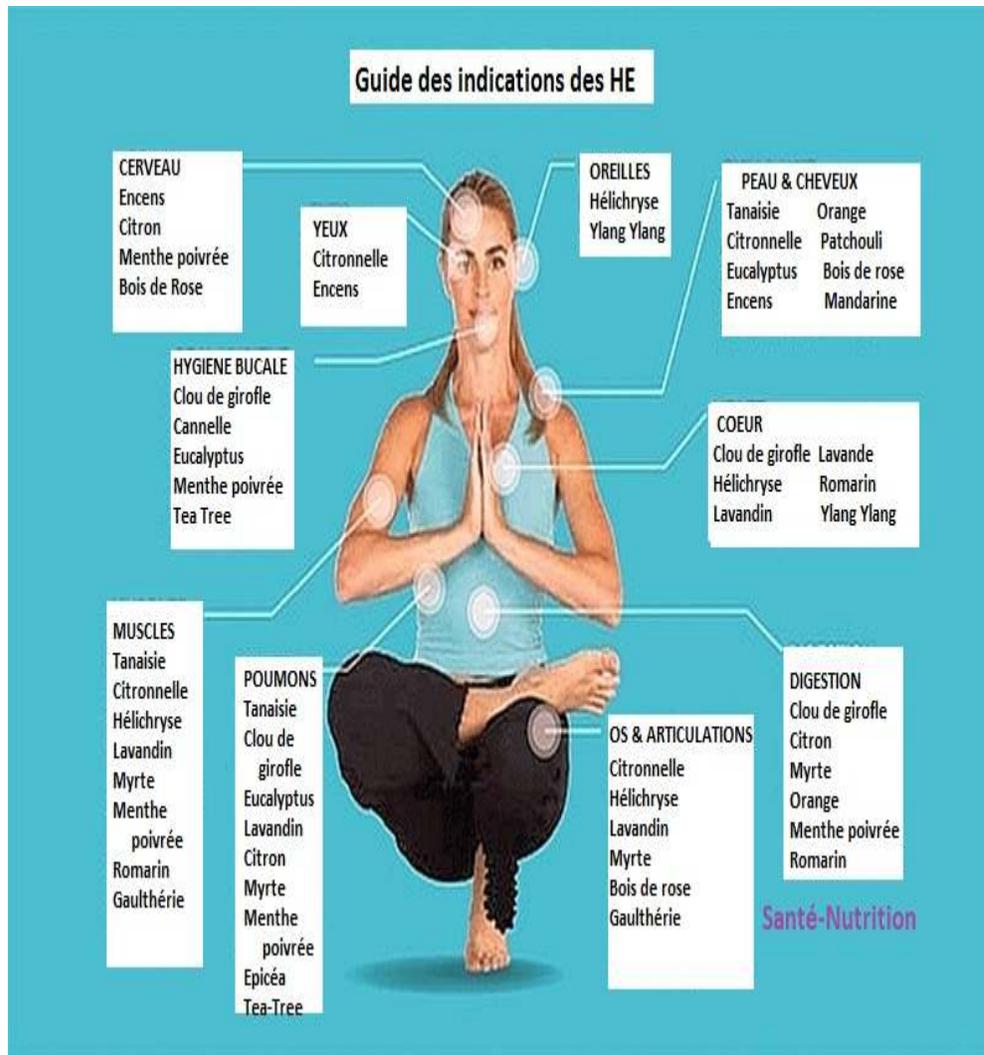


100 Façons créatives d'utiliser les huiles essentielles



Les huiles essentielles ont été utilisées depuis les anciens Egyptiens, mais elles sont devenues très populaires. Et pour une bonne raison aussi, elles sont utiles dans de multiples domaines.

Elles offrent des bienfaits d'aromathérapie, médicinales, d'entretien ménager, soins de beauté personnelle et encore beaucoup d'autres avantages pratiques et étonnants. Les huiles essentielles ne sont pas vraiment des huiles, elles viennent de la distillation ou de l'extraction de différentes parties de plantes comprenant les fleurs, les feuilles, l'écorce de l'arbre, les racines, la résine et les peaux de fruits ou légumes. Dans les temps anciens, les

Israélites et les Egyptiens faisaient leurs huiles essentielles en laissant macérer les plantes dans une huile de base puis en les filtrant à travers un sac en tissu.

Les huiles essentielles détiennent de nombreuses propriétés telles que antioxydantes, antimicrobiennes, et anti-inflammatoires. Préparez-vous parce que voici 100 façons différentes d'utiliser les huiles essentielles.

Huiles essentielles pour la maison et l'entretien

1. **Nettoyant tous usages** – Ajouter 3 gouttes d'huile essentielle de citron et d'arbre à thé avec de l'eau chaude et utilisez dans un pulvérisateur pour désinfecter naturellement les placards et plans de travail,

2. **Anti-moustique naturel** – Mélangez une goutte d'HE de citronnelle et 1 goutte d'HE d'eucalyptus avec une c à c d'huile de noix de coco pour faire un spray naturel que vous pourrez frotter sur votre peau préventivement.

3. **Vêtements et accessoires de sport** – Si vos enfants font du sport, ajoutez 2 gouttes d'HE de tea-tree et 2 gouttes d'HE de citron au bicarbonate de soude pour nettoyer les maillots, chaussures de foot et accessoires de sport.

4. **Purifier l'air** – Diffuser de l'HE de cannelle dans l'air en raison de ses propriétés antimicrobiennes.

5. **Machine à laver** – Ajoutez 10 – 20 gouttes de votre parfum préféré par tournée de lessive.

6. **Aspirateur** – Ajoutez 5 à 10 gouttes de votre HE préférée dans le sac de l'aspirateur.

7. **Éliminez les traces de moisissures du rideau de douche** – Utilisez un vaporisateur de 50 cl ; mettez 4 gouttes d'HE d'eucalyptus et 4 gttes d'HE d'arbre à thé (Melaleuca) avec de l'eau chaude et vaporisez sur la douche et les rideaux pour vous débarrasser des moisissures naturellement.

8. **Nettoyez une casserole brûlée** – Utilisez de l'HE de citron et de l'eau bouillante pour aider à éliminer les aliments brûlés des casseroles.

9. **Délicieux parfum maison** – Diffusez un mélange de clou de girofle, romarin et HE d'orange que vous verserez dans une huile neutre de support. Quand vos invités viendront, ils seront charmés par l'ambiance.

10. **Réduire l'anxiété** – Mettez de l'HE de lavande avec une huile de support dans votre diffuseur pour réduire les sensations de stress et de tension.

11. **Nettoyer les tapis et moquettes** – Mélangez 20 gouttes d'HE de tea-tree avec du borax pour la poudre de nettoyage et désinfection des moquettes et tapis.

12. **Tuer les parasites** – Pulvérisez de l'HE de clou de girofle et de l'HE d'orange pour tuer les parasites.

13. **Éliminez les moisissures** – Ajoutez de l'HE d'arbre à thé dans le diffuseur pour tuer les moisissures dans l'air et d'autres agents pathogènes.

14. **Parfum de Noël** – Ajoutez une goutte d'HE de pin, bois de santal, ou bois de cèdre sur une bûche environ 30 minutes avant de la brûler.

15 - **Eveil spirituel** – Diffusez de l'HE d'encens quand vous priez, méditez ou lisez pour élever votre conscience spirituelle.

16. **Récurage de la baignoire** – Mélangez 1/2 tasse de bicarbonate de soude, 1/2 tasse de vinaigre et 5 gouttes d'HE de bergamote ou de citron vert. Utilisez pour récurer vos éviers, lavabos, baignoire et douche.

17. **Pour rafraîchir la poubelle** – Mettre une boule de coton avec 2 gouttes d'HE de citron et de tea-tree au fond de la poubelle pour réduire l'odeur et désinfecter.

18. **Laver les fruits et légumes** – Pour nettoyer les fruits et légumes, ajoutez 2 gouttes d'HE de citron à une cuvette d'eau pour les débarrasser d'insectes ou de parasites.

19. **Odeurs de cuisine** – Ajoutez quelques gouttes d'HE de clou de girofle, de cannelle ou d'agrumes dans une casserole d'eau frémissante pour vous débarrasser des odeurs de cuisson.

20. **Assainir les toilettes** – Mettez une boule de coton trempée dans de l'HE de citron derrière la cuvette de WC pour rafraîchir et désodoriser.

21. **Purifier le réfrigérateur** – Pour rafraîchir le réfrigérateur ou le congélateur, lors du nettoyage, ajoutez quelques gouttes d'HE de citron vert, pamplemousse ou bergamote à l'eau de rinçage.

22. **Éliminer la fumée** – Pour enlever la fumée de cigarette, mettez 4 gouttes d'HE de romarin, arbre à thé et eucalyptus dans un flacon pulvérisateur et vaporisez dans la maison.

23. **Odeurs de peinture** – Débarrassez l'air des odeurs de peinture en ajoutant de l'HE de menthe poivrée et d'eucalyptus à un bidon de peinture pour disperser les vapeurs nocives.

24. **Débarrassez-vous des odeurs des chaussures** – Pour éliminer les odeurs des chaussures, ajoutez quelques gouttes d'HE de tea-tree et de citron pour les rafraîchir.

25. **Cadeau nuptial pour la douche** – Pour un cadeau nuptial mignon pour la douche, créez une « potion d'amour » avec des huiles essentielles. Utilisez 20 gouttes d'HE de bois de santal, et 4 gouttes d'HE de cacao, de vanille et de rose à une lotion sans parfum.

26. **Cadeau de douche pour Bébé** – Offrez un diffuseur mural avec quelques gouttes d'HE de lavande dans une huile de support pour apaiser la maman et le bébé.

27. **Vaisselle plus propre** – Ajoutez quelques gouttes d'HE de citron au lave-vaisselle pour un rinçage impeccable.

28. **Trousse de pharmacie** – Créez votre armoire à pharmacie et une trousse pour soigner la famille avec des huiles essentielles de lavande, citron, menthe poivrée, arbre à thé, origan et encens, pour débiter.

Quelques recettes aux huiles essentielles

29. **Gâteau à la lavande** – Farine de coco – miel brut – oeufs bio – et quelques gouttes d’HE de lavande – Faites cuire à four de 180°C.

30. **Galettes maison à la menthe poivrée** – Utilisez de l’HE de menthe poivrée, huile de coco, chocolat noir et miel brut pour préparer de succulentes friandises à la menthe poivrée.

31. **Limonade citron parfumée** – Utilisez 2 ou 3 gouttes d’HE de citron dans l’eau pour une délicieuse saveur de citron.

32. **Thé à la menthe** – Utilisez de l’HE de menthe poivrée dans votre thé ou tisane préféré pour un parfum de menthe.

33. **Chocolat chaud à la menthe** – Ajoutez 2 à 3 gouttes d’HE de menthe poivrée à un chocolat chaud pour faire une boisson instantanée de chocolat à la menthe!

Huiles essentielles pour le Spa et la détente

34. **Améliorer le sommeil** – L’HE de lavande peut aider à s’endormir et se détendre. Mettez quelques gouttes sur votre oreiller pour vous apaiser.

35. **Lotion pour le corps** – Mélangez de l’huile de coco, du beurre de karité, de l’huile de magnésium et des huiles essentielles pour la lotion hydratante pour le corps.

36. **Baume maison pour les lèvres** – Mélangez de l’huile de coco, de la cire d’abeille et de l’HE de lavande pour un baume étonnant pour les lèvres gercées.

37. **Soulager la tension** – Aidez à soulager l’anxiété en utilisant une seule goutte d’HE de lavande sur vos mains, frottez-les, et placez vos mains sur votre visage et le nez ; laissez le parfum de lavande vous envahir – appréciez la détente.

38. **Thérapie de massage** – Utilisez quelques gouttes d’HE de cèdre ou de lavande mélangées avec une lotion non parfumée lors d’un massage de relaxation, ou pour faire de l’auto-massage.

39. **Détente immédiate** – Appliquez 2 – 4 gouttes d’HE de camomille, de lavande et de menthe poivrée sur les tempes pour un effet de rafraîchissement et de détente immédiats.

40. **Bain détoxifiant** – Mélangez de l’HE de lavande, des sels d’Epsom et du gros sel marin gris dans un bain chaud pour nettoyer et rajeunir le corps.

41. **Sauna** - Ajoutez 2 gouttes de votre huile essentielle préférée dans 2 tasses d'eau dans un sauna.

42. **Calmer un enfant qui pleure** – Aidez à apaiser et calmer votre enfant en ajoutant de l'HE de lavande ou de camomille dans leur animal en peluche.

43. **Bain de pieds** – Ajouter quelques gouttes d'HE de citron ou d'eucalyptus dans une grande bassine d'eau chaude vous fera le plus grand bien.

44. **Améliorer un état dépressif** – Pour améliorer l'humeur et soulager la dépression, ajoutez de l'HE de rose à vos bains, inhalations et diffuseurs.

45. **Yoga et Pilates** – Pour se détendre pendant le yoga ou la méditation, inspirez de l'HE de lavande ou de bois de santal avant la séance. Vous pouvez aussi mélanger de l'HE de clou de girofle et d'agrumes pour nettoyer le tapis de yoga.

Huiles essentielles pour la peau et la beauté

46. **Réduire la cellulite** – Mélangez 5 gouttes d'HE de pamplemousse avec 2 c à c d'huile de coco et massez les zones de cellulite.

47. **Parfum naturel** – Utilisez 1 à 2 gouttes d'HE de jasmin sur votre poignet comme un parfum frais et naturel. Les femmes aiment aussi généralement le parfum de la lavande et de la vanille et pour les hommes, HE de cyprès et clou de girofle.

48. **Lotion visage pour l'acné** – Pour vous débarrasser de l'acné, préparez une lotion maison avec de l'HE d'arbre à thé avec du miel brut et massez votre visage avec cette lotion. Puis rincez avec de l'eau.

49. **Rafrâichir l'haleine** – Utilisez une goutte d'HE de menthe poivrée pour rafraîchir l'haleine de façon naturelle.

50. **Shampooing maison** – Préparez un shampooing maison en mélangeant de l'HE de lavande, de romarin, du gel d'aloé vera et du lait de coco. Utilisez comme vous le feriez pour un shampooing habituel. Dure 2 à 4 semaines.

51. **Déodorant maison** – Mélangez l'huile de coco, la cire d'abeille et vos huiles essentielles préférées comme bois de cèdre et clou de girofle pour les hommes ou lavande et tea-tree pour les femmes.

52. **Sucre exfoliant** – Mélangez quelques gouttes d'une HE avec de l'huile d'amande et de sel gemme ou de sucre pour faire votre propre sel ou sucre de gommage.

53. **Dentifrice maison** – Mélangez du gros sel de mer, bicarbonate de soude, huile de coco, xylitol avec de l'HE de menthe poivrée pour faire un dentifrice maison reminéralisant. Ensuite, brossez-vous les dents avec cette pâte.

54. **Vaporisateur pour le corps** – Ajoutez 5 à 10 gouttes d'HE à 120 ml d'eau et utilisez comme parfum corporel.

55. **Démangeaisons du cuir chevelu** – Ajoutez de l'HE de lavande, bois de cèdre ou basilic au shampooing pour réduire les démangeaisons.

56. **Épaissir les cheveux** – Ajoutez de l'HE de romarin à votre shampooing pour épaissir les cheveux naturellement et augmenter leur volume.

57. **Renforcer les ongles** – Mélangez 10 gouttes d'HE d'encens, de myrrhe et de citron dans 2 c à s d'huile de vitamine E, puis frottez sur les ongles et les cuticules.

58. **Réduire les rides** – Mélangez 3 à 5 gouttes d'HE de bois de santal, de géranium, de lavande, d'encens avec une lotion non parfumée et appliquez sur le visage. Évitez d'appliquer sur les yeux.

59. **Blanchir les dents** – Mélangez de l'HE de citron avec de l'huile de coco et des fraises fraîches, puis frottez sur les dents. Rincez au bout de 2 minutes.

60. **Pellicules** – Mélangez 5 gouttes d'HE de romarin et de lavande à 3 c à s d'huile non parfumée. Massez le cuir chevelu et laissez agir 10 minutes. Faites ensuite votre shampooing habituel.

61. **Réduire les vergétures** – Mélangez 5 gouttes d'HE d'encens, de myrrhe et de pamplemousse avec de l'huile de coco, puis appliquez sur les vergétures.

62. **Gommage visage** – Mélangez 1/4 de tasse de yaourt bio, 1/4 de tasse de farine de maïs bio, et 5 gouttes d'HE de patchouli, pamplemousse et lavande. Appliquez soigneusement sur le visage quelques minutes, puis rincez.

63. **Tonique visage naturel** – Mélangez 250 ml d'eau avec 2 gouttes d'HE de lavande, de géranium et d'encens.

64. **Crème solaire maison** – Mélangez de l'huile de coco, oxyde de zinc – beurre de karité – HE d'hélichryse et de lavande et mettez dans un flacon que vous pouvez presser pour avoir une crème solaire maison sans produits toxiques.

65. **Après-shampooing très réparateur** – Mélangez 15 gouttes d'HE de palissandre avec 5 gouttes de bois de santal et de lavande dans de l'huile non parfumée. Faites chauffer le mélange au bain-Marie. Appliquez sur vos cheveux et enveloppez pendant 20 minutes. Puis faites vos shampooing habituel.

66. **Réduire les taches dues à l'âge** – Mettez 3 fois par jour de l'HE d'encens directement sur la peau pour améliorer les taches dues au soleil ou à l'âge.

67. **Cheveux gras** – Mélangez 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang, -de citron et de romarin avec 6 cl d'huile de support non parfumée. Massez le cuir chevelu 2 à 3 fois par semaine. Lavez comme d'habitude.

68. **Guérissez les talons secs et craquelés** – Ajoutez 3 gouttes d'HE de lavande à 2 c à s d'huile de coco. Appliquez sur les pieds la nuit et mettez des chaussettes.

69. **Soulager les nausées** – Respirez de l'HE de menthe poivrée pour soulager la nausée, appliquez sur la nuque et sur le haut de la poitrine. Le gingembre et la lavande peuvent aussi aider.

Remèdes et médecine naturelle aux huiles essentielles

70. **Soulagement de la migraine et de la céphalée** – Essayez de combiner quelques gouttes d'HE de lavande et de menthe poivrée et appliquez sur les tempes pour soulager vos maux de tête et vos migraines.

71. **Réduisez la toux et la sinusite** – L'HE d'eucalyptus est bien connue pour sa puissante capacité à lutter contre la toux et dégager les voies respiratoires. Ajoutez quelques gouttes dans l'eau chaude et faites une inhalation en vous couvrant la tête d'une serviette ; ou bien vous pouvez inhaler à partir d'un diffuseur.

72. **Fractures** – Pour favoriser la guérison des fractures, appliquez de l'HE d'hélichryse, de sapin et de cyprès.

73. **Traiter les brûlures** – Mélangez de l'HE de lavande avec de l'aloé vera et appliquez sur la brûlure.

74. **Soulager les piqûres d'insectes** – Utilisez de l'HE de lavande.

75. **Améliorer la digestion** – Prenez de l'HE de gingembre, menthe poivrée et fenouil pour favoriser la digestion et la guérison du côlon perméable. Vous pouvez les mélanger avec du miel ou bien les prendre dans une infusion.

76. **Remède pour la bronchite et l'asthme** – Faites un « vapor rub » maison en mélangeant de l'HE d'eucalyptus, de menthe poivrée et de l'huile de coco. Frictionnez la poitrine et le cou.

77. **Traiter les ecchymoses** – Utilisez des huiles essentielles sur une compresse chaude pour soigner les ecchymoses ou autres blessures. Ajoutez 5 gouttes d'HE de lavande et 5 d'encens pour 12 cl d'eau chaude et laissez reposer. Appliquez sur la région affectée.

78. **Bain pour les pieds endoloris** – Ajoutez 10 gouttes d'EH de menthe poivrée à une c à s de sel d'Epsom et ajoutez dans un bain de pied avec de l'eau chaude.

79. **Améliorer la concentration** – Inhalez de l'HE de bergamote, de pamplemousse ou de menthe poivrée pour augmenter la concentration pendant la journée.

80. **Réduire les grincements de dents** – Avant le coucher, faites un massage de la plante des pieds et derrière les oreilles avec 1 à 3 gouttes d'HE de lavande.

81. **Soulager le syndrome prémenstruel** – Mélangez 2 gouttes d'HE de sauge, basilic et romarin et déposez sur une serviette humide et chaude et appliquez sur le ventre. Vous pouvez ajouter une bouillotte par-dessus pour encore plus d'efficacité.

82. **Crème pour l'eczéma et le psoriasis** – Pour traiter l'eczéma, le psoriasis ou la peau rouge et sèche, appliquez un mélange de beurre de karité et d'HE de lavande.

83. **Améliorer la circulation** – Ajoutez 8 – 10 gouttes d'HE de pamplemousse dans l'eau du bain chaud.

84. **Soulager les symptômes de la gueule de bois** – Ajoutez 6 gouttes d'HE de baie de genièvre, cèdre, pamplemousse, lavande, romarin, citron dans un bain chaud.

85. **Atténuer les fringales** – Inhalez de l'HE de menthe poivrée et de cannelle pour réduire votre appétit et maintenir l'équilibre de la glycémie.

86. **Dynamiser votre séance d'entraînement** – Inspirez de l'HE de menthe poivrée avant une séance d'entraînement pour réduire la fatigue.

87. **Réduire la fièvre** – Ajoutez 1 – 3 gouttes d'HE d'eucalyptus, de menthe poivrée et de lavande sur un tissu frais et épongez le corps. On peut réduire la fièvre, mais elle est utile, pour lutter contre l'inflammation, il ne convient donc pas de trop la faire baisser!

88. **Soulager le mal des transports** – Utilisez de l'HE de menthe poivrée, lavande et gingembre pour réduire le mal des transports. A respirer, ou bien prendre 1 goutte de chaque sur une cuillère à café de miel.

89. **Soulagement de l'arthrite** – Mélangez 2 gouttes d'HE de thé des bois, cyprès, et citronnelle dans une lotion sans parfum. Massez plusieurs minutes la zone affectée.

90. **Traiter la teigne** – Mélangez 3 gouttes d'HE d'arbre à thé, d'huile de coco et d'huile de massage pour masser la zone touchée deux fois par jour.

91. **Traitement des poux** – Mélangez 3 gouttes d'HE de thym, de lavande et d'eucalyptus avec une huile de support non parfumée et appliquez sur le cuir chevelu. Couvrir la tête avec un bonnet de douche et laissez agir pendant 30 minutes. Puis, faites le shampoing.

92. **Guérir la peau boursouflée** – Mélangez 2 gouttes d'HE d'arbre à thé avec 2 gouttes d'une huile non parfumée et appliquez sur la zone boursouflée jusqu'à 5 fois par jour.

93. **Apaiser un coup de soleil** – Mélangez de l'HE de lavande ou de camomille avec une c à s d'huile de coco et appliquez sur la peau avec une boule de coton pour réduire l'enflure et la douleur.

94. **Apaiser l'irritation après contact avec le sumac vénéneux** – Mélangez 3 gouttes d'HE de menthe poivrée avec de l'huile de support et appliquez sur la zone affectée.

95. **Perdre du poids** – Mélangez de l'HE de pamplemousse, gingembre et cannelle dans une tisane et prenez comme complément quotidien 3 fois par jour pour supporter votre métabolisme.

96. **Stimuler le système immunitaire** – Mélangez 1 goutte d'HE d'origan avec 4 gouttes d'huile de support et frottez sur la plante des pieds avant de prendre l'avion.

97. **Massage des muscles douloureux** – Mélanger de l'HE d'eucalyptus, gaulthérie et cyprès avec une lotion non parfumée ou de l'huile de coco et massez les muscles douloureux.

98. **Améliorer les allergies** – Frottez de l'HE d'encens et de lavande sur les paumes de vos mains et inhalez profondément pour soulager les picotements des yeux et de la gorge.

99. **Se débarrasser d'un coup de froid rapidement** – Prenez 3 gouttes d'HE d'origan et d'encens (dans une tisane, ou avec du miel) 3 fois par jour pendant une semaine.

100. **Atténuer les douleurs du dos et du cou** – Mélangez de l'HE de menthe poivrée, cyprès, gingembre, du piment de Cayenne et de l'huile de coco pour faire un baume musculaire maison.

Sources:

draxe.com

www.organicfacts.net

www.huffingtonpost.ca

www.youngliving.com

www.sustainablebabysteps.com

www.experience-essential-oils.com

www.care2.com

www.aromaweb.com

www.mnn.com