



Guide concis du Dr Mercola  
pour tout savoir sur

# LES HUILES VÉGÉTALES

Plus de **100 CONSEILS ET ASTUCES** pour  
utiliser vos huiles essentielles favorites



# TABLE DES MATIÈRES

Introduction	<a href="#">3</a>	Huile de citron vert	<a href="#">46</a>
Huile d'anis	<a href="#">6</a>	Huile de myrte	<a href="#">50</a>
Huile de cèdre de l'Atlas	<a href="#">8</a>	Huile de néroli	<a href="#">52</a>
Huile de Bay de Saint Thomas	<a href="#">10</a>	Huile de noix de muscade	<a href="#">54</a>
Huile d'écorce de cannellier de Chine	<a href="#">12</a>	Huile d'origan	<a href="#">58</a>
Huile de feuilles de cannelle	<a href="#">14</a>	Huile de patchouli	<a href="#">62</a>
Huile de sauge sclarée	<a href="#">16</a>	Huile d'absolue de rose	<a href="#">64</a>
Huile de clou de girofle	<a href="#">18</a>	Huile de cynorhodon	<a href="#">66</a>
Huile de graines de coriandre	<a href="#">20</a>	Huile de sésame	<a href="#">68</a>
Huile de cyprès	<a href="#">22</a>	Huile d'arbre à thé	<a href="#">70</a>
Huile d'aneth	<a href="#">24</a>	Huile de vétiver	<a href="#">72</a>
Huile de géranium	<a href="#">26</a>		
Huile de camomille allemande	<a href="#">28</a>		
Huile de gingembre	<a href="#">30</a>		
Huile de pamplemousse	<a href="#">32</a>		
Huile d'hysope	<a href="#">34</a>		
Huile de lavandin	<a href="#">38</a>		
Huile de lavande	<a href="#">40</a>		
Huile de citron	<a href="#">42</a>		
Huile de citronnelle	<a href="#">44</a>		



# INTRODUCTION

## DÉFINITION DES HUILES VÉGÉTALES

**S**avez-vous que les arômes peuvent avoir une grande influence sur votre bien-être ? Il existe même une discipline spécifique qui traite de ce sujet : l'aromathérapie. Cette discipline fait appel à l'utilisation d'essences concentrées de différentes plantes botaniques pour vous permettre de tirer parti du pouvoir olfactif guérisseur des plantes à bien des égards.

Il existe des centaines, voire même (en tenant compte de leurs combinaisons) des milliers d'huiles essentielles. Chacune d'entre elles présente ses avantages potentiels spécifiques, surtout en raison des composés volatiles biologiquement actifs qu'elle contient. Les huiles végétales s'utilisent souvent en association et la combinaison des huiles produit souvent un effet plus important que n'importe quelle huile seule.

Il importe toutefois de se rappeler que la qualité est essentielle. Si vous cherchez vraiment à bénéficier de leurs avantages, vous devez vous assurer d'utiliser les huiles essentielles pures, de qualité thérapeutique,

de plantes et NON des huiles parfumées ou des parfums synthétiques allergisants et potentiellement toxiques.

### **QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LES HUILES ESSENTIELLES ET LES HUILES INFUSÉES ?**

Les huiles essentielles nécessitent une grande quantité de plantes et doivent être diluées avant d'être utilisées car elles sont concentrées. Les huiles infusées n'utilisent qu'une petite quantité de plantes et sont employées non diluées.

Les modes d'utilisation des huiles essentielles sont variés et incluent notamment l'aromathérapie, les massages, leur ajout à l'eau du bain, leur application sur une compresse ou leur utilisation dans un diffuseur.

## **UNE RESSOURCE PRATIQUE POUR VOS BESOINS EN HUILES VÉGÉTALES**

Les huiles végétales se prêtent à une grande variété d'utilisations. Vous pouvez profiter de leurs bienfaits thérapeutiques, les utiliser comme produits d'entretien ou encore pour donner de la saveur aux aliments. Pour disposer d'un guide complet, je vous invite à consulter ma liste d'huiles végétales.

Néanmoins, si vous recherchez un guide concis, cet eBook est l'ouvrage qu'il vous faut. Il regroupe et répertorie les huiles végétales les plus populaires et vous explique comment bien les utiliser.

## **RAPPEL IMPORTANT CONCERNANT L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES**

À l'instar de la consommation excessive de n'importe quel aliment ou produit de santé susceptible d'induire des risques pour la santé, n'oubliez pas que les huiles végétales doivent toujours être utilisées avec modération. Elles NE constituent PAS un substitut nutritionnel, une alimentation équilibrée ni un mode de vie sain.

Les huiles essentielles doivent de préférence être diluées dans une huile de base douce et sûre avant toute application. Parmi les meilleures huiles de base figurent l'huile de coco, l'huile d'olive, l'huile d'amande et l'huile de jojoba. Il existe également des huiles végétales qui sont déconseillées pour les personnes présentant des problèmes de santé et qui peuvent interférer avec certains

médicaments. Consultez votre médecin avant d'utiliser les huiles végétales.

Pensez à faire un test sur une petite surface de peau avant d'utiliser une huile végétale. Appliquez simplement une petite quantité d'huile essentielle diluée sur votre peau et attendez de voir si une réaction de type allergique survient. Si vous ressentez des effets secondaires, arrêtez immédiatement d'utiliser l'huile concernée.

Les femmes enceintes doivent particulièrement consulter leur médecin avant de consommer ou d'utiliser ces huiles. Certaines huiles peuvent être déconseillées pour les très jeunes enfants et les personnes présentant certains problèmes de santé. Quelle que soit l'huile que vous souhaitez utiliser, je vous conseille de prendre des précautions supplémentaires.

Pour en savoir plus sur un type d'huile spécifique, je vous invite à consulter mon Répertoire des huiles essentielles.

**DR JOSEPH MERCOLA**



# HUILE D'ANIS

Dans la Rome antique, l'anis (*Pimpinella anisum*) était souvent ajouté aux gâteaux dégustés après les repas. En Égypte, cette plante était un ingrédient dans la préparation des pains.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Mélangez cinq gouttes d'huile d'anis à 1 cuillère à soupe d'huile d'amande et massez l'abdomen avec ce mélange pour **soulager les crampes d'estomac**.

---

  - 2 **Vous souffrez de douleurs menstruelles ?** Mélangez 2 à 3 gouttes de cette huile à une huile de base et utilisez le mélange en huile de massage sur la zone douloureuse.

---

  - 3 **Débarressez-vous d'un hoquet agaçant** en ajoutant 2 à 3 gouttes dans un diffuseur et en inhalant la vapeur.

---

  - 4 Gargarisez-vous avec de l'eau tiède mélangée à 1 à 2 gouttes d'huile d'anis **pour rafraîchir votre haleine**.

---

  - 5 **Soulagez les nausées, vertiges et migraines** en déposant 2 à 3 gouttes d'huile d'anis sur un linge que vous portez à votre nez, puis inspirez profondément.
-



# HUILE DE CÈDRE DE L'ATLAS

Dans l'Antiquité, les égyptiens utilisaient l'huile de cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*) dans leur procédé spirituel d'embaumement, plus communément appelé momification.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Mélangez une goutte d'huile de cèdre de l'Atlas à 2 à 3 gouttes d'huile de base et utilisez le mélange pour masser les parties du corps atteintes d'**arthrite et de rhumatismes**, afin de soulager la douleur.

---

  - 2 **Vous souffrez d'une infection fongique de la peau ?** Mélangez simplement 2 à 3 gouttes d'huile de cèdre de l'Atlas avec environ 28 ml d'huile de base et appliquez sur la zone concernée.

---

  - 3 Utilisez l'huile de cèdre de l'Atlas pour **resserrer les pores et unifier votre teint**. Ajoutez 2 à 4 gouttes de cette huile essentielle pour chaque cuillère à soupe de votre lotion favorite.

---

  - 4 **Éloignez les mites, les fourmis et autres insectes de votre maison** en plaçant quelques gouttes de cette huile sur des boules de coton que vous disposez ensuite près des zones envahies par ces parasites.

---

  - 5 L'huile de cèdre de l'Atlas est réputée pour ses vertus aphrodisiaque. Pour **créer ou renforcer une atmosphère romantique et sensuelle**, versez 5 à 10 gouttes de cette huile dans une lampe d'aromathérapie dans votre chambre.

---

  - 6 Pour **relaxer et soulager les muscles tendus et endoloris**, ajoutez 4 à 6 gouttes dans l'eau d'un bain et restez dans le bain entre 20 et 30 minutes. L'effet rafraîchissant de cette huile aidera à soulager la douleur.
-



# HUILE DE BAY DE SAINT- THOMAS

L'huile de Bay de Saint-Thomas (*Pimenta racemosa*) est souvent confondue avec l'huile essentielle de baie de laurier (*Laurus nobilis*). Bien que ces deux huiles végétales partagent des qualités similaires, elles sont extraites de deux plantes différentes.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Améliorez votre sommeil** en mélangeant 10 gouttes d'huile de Bay, 2 à 3 gouttes d'huile d'orange douce, 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle et de l'huile d'amande comme huile de base.

---

  - 2 Un peu déprimé ?** Mélangez 2 gouttes de Bay, 4 gouttes d'huile de poivre noir, 4 gouttes d'huile de bergamote et 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba et placez ce mélange dans un diffuseur pour vous sentir de meilleure humeur.

---

  - 3 Soulagez les symptômes de la grippe** en ajoutant 2 gouttes d'huile de Bay et 4 gouttes d'huile de myrte dans un diffuseur.

---

  - 4** L'ajout de 2 gouttes d'huile de Bay à votre shampoing peut aider à **se débarrasser des pellicules et des démangeaisons.**
-



# HUILE D'ÉCORCE DE CANNELIER DE CHINE

Également appelée cannelle de Chine, la casse (*Cinnamomum cassia*) est originaire de Chine et provient d'un arbre élancé à feuilles persistantes qui peut atteindre 20 mètres de haut. Ses feuilles sont épaisses et résistantes, tandis que ses petites fleurs sont d'un blanc immaculé.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Pour venir à bout de la **diarrhée et d'autres troubles digestifs**, diluez de l'huile d'écorce de cannelier de Chine et utilisez-la en massage sur les points de réflexe des pieds et sur l'abdomen.

---

  - 2 Appliquez une petite quantité de l'huile diluée au niveau des **infections fongiques** au moins une ou deux fois par jour.

---

  - 3 **En cas de rhume et de grippe**, diffusez l'huile essentielle dans la pièce pour atténuer les symptômes.
-



# HUILE DE FEUILLES DE CANNELLE

La cannelle (*Cinnamomum verum*) est l'une des plus anciennes épices connues par l'homme. Elle était si précieuse que, pendant l'Antiquité, on considérait qu'elle avait plus de valeur que l'or.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Cette huile s'utilise comme désinfectant.** Utilisez l'huile de feuilles de cannelle pour nettoyer vos toilettes, réfrigérateur, comptoirs de cuisine et autres surfaces, boutons de porte, micro-ondes et baskets. Vous pouvez même l'utiliser pour nettoyer et désinfecter vos planches à découper.

---

  - 2** Mélangez cette huile à du sucre à la cannelle, du jus d'orange fraîchement pressé et de l'huile d'olive pour créer un gommage régénérant aux propriétés antiseptiques et pouvant **éliminer les bactéries du visage**.

---

  - 3** **Gardez vos prothèses dentaires propres** en ajoutant du peroxyde d'hydrogène et de l'huile de feuilles de cannelle à un verre d'eau. Laissez tremper vos prothèses dans cette solution.

---

  - 4** **Pour profiter d'un bain de pieds agréable et relaxant**, ajoutez une goutte d'huile de feuilles de cannelle dans une bassine d'eau tiède, puis trempez-y les pieds. Cette technique est très efficace pour les athlètes et personnes qui portent des chaussures fermées toute la journée.

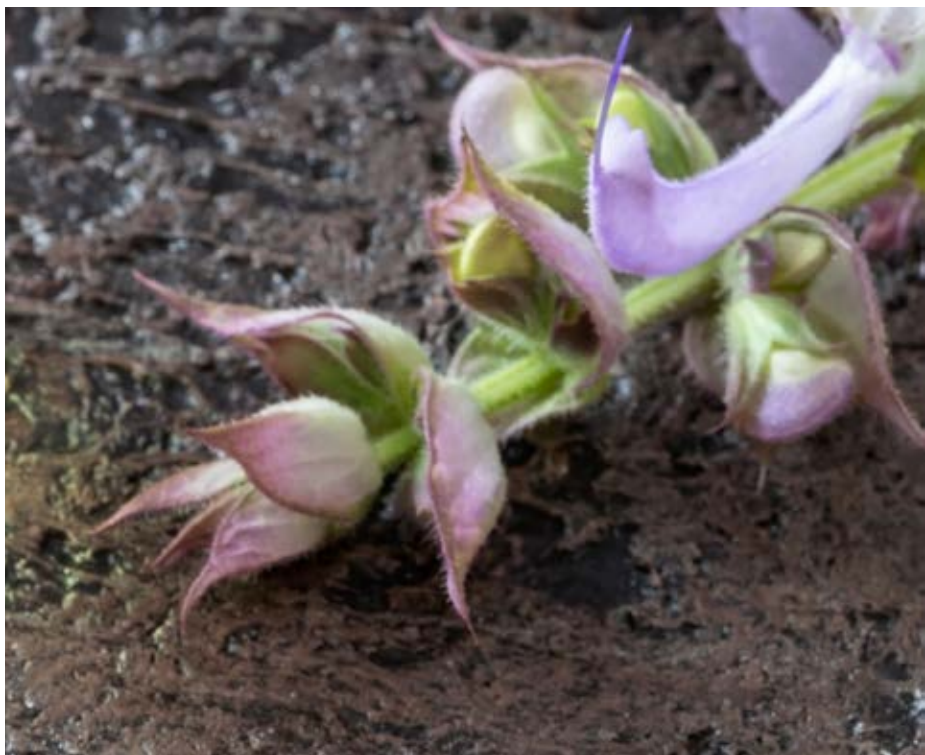
---

  - 5** **Éliminez les poux résistants de la tête de vos enfants** en ajoutant une goutte de cette huile à leur shampoing.
-



# HUILE DE SAUGE SCLARÉE

L'huile de sauge (*Salvia sclarea*) est souvent utilisée pour améliorer la vue et traiter les troubles associés, tels que la fatigue et la tension oculaires. Les graines de sauge sont appelées par les allemands « sauge de muscat », du fait de son utilisation pour rehausser la saveur du vin de muscat.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1** Pour apaiser les problèmes oculaires, trempez un linge propre dans un mélange d'eau tiède avec quelques gouttes d'huile de sauge sclarée. Appliquez sur les yeux pendant 10 minutes.

---

  - 2** Utilisez la forme diluée de l'huile (mélangée à une huile de base sûre) comme **huile de massage et frictionnez les zones douloureuses. Soulage également les douleurs menstruelles.**

---

  - 3** Appliquez de l'huile de sauge sclarée diluée comme un hydratant afin de **réguler la production de sébum de votre peau.**
-



# HUILE DE CLOU DE GIROFLE

Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains utilisaient l'huile de clou de girofle, dérivée du giroflier, membre de la famille botanique des Myrtacées, pour soulager les maux de dents et combattre la mauvaise haleine.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Mélangez 2 gouttes d'huile de clou de girofle à une huile de base et utilisez ce mélange pour masser votre abdomen pour **soulager les inconforts digestifs**. Vous pouvez également ajouter 3 à 5 gouttes de cette huile à l'eau d'un bain tiède pour **contribuer à régler des problèmes intestinaux**.

---

  - 2 Utilisez 2 gouttes d'huile de clou de girofle dans une inhalation de vapeur pour favoriser le **relâchement des mucosités**. Vous pouvez également ajouter 2 gouttes de cette huile à votre onguent ou gel décongestionnant et frictionner votre poitrine, votre dos et votre gorge.

---

  - 3 **Accélérez la cicatrisation des blessures, coupures, ecchymoses et même des pieds des athlètes** en ajoutant 2 gouttes de cette huile à vos produits de soin de la peau ou à 1 millilitre d'huile de jojoba.

---

  - 4 Mélangez 3 gouttes d'huile de clou de girofle à 2 millilitres d'huile de base et appliquez sur votre corps pour bénéficier de l'**effet analgésique** de cette huile.

---

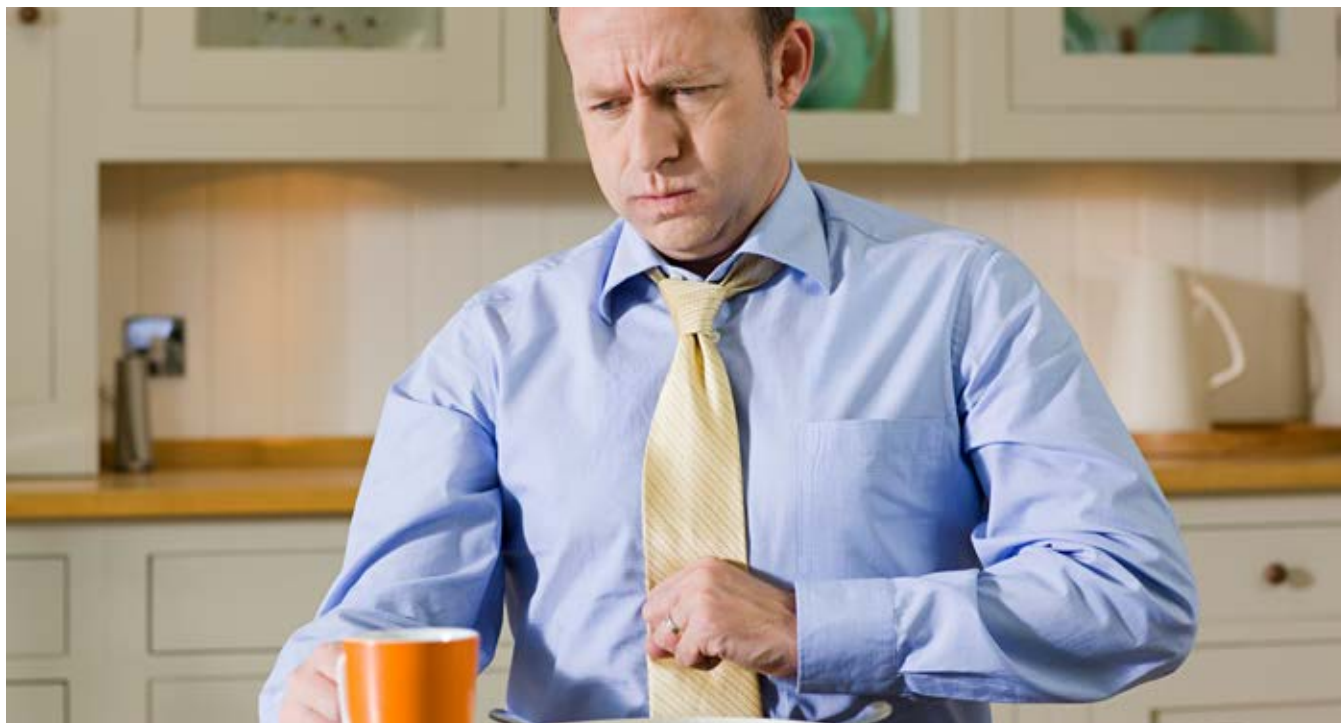
  - 5 **Vous souffrez de douleurs dentaires ou gingivales ?** Versez 1 simple goutte d'huile de clou de girofle diluée sur une petite boule de coton et appliquez-la sur la zone à traiter pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez également ajouter 2 gouttes d'huile de clou de girofle à une tasse d'eau tiède et utiliser la solution en gargarisme.
-



# HUILE DE GRAINES DE CORIANDRE

La graine de coriandre (*Coriandrum sativum L.*) est considérée comme l'une des toute premières épices dans le monde. À l'époque babylonienne, elle était utilisée à des fins culinaires et médicales. Elle est également mentionnée dans la Bible et a été découverte dans des tombeaux de pharaons comme symbole de l'amour éternel.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Mélangez l'huile essentielle à de l'eau et utilisez la solution comme bain de bouche pour **prévenir la mauvaise haleine.**

---

  - 2 **Soulagez la raideur musculaire** en utilisant cette huile comme huile de massage. Elle peut aussi favoriser la circulation sanguine. Massez simplement la zone concernée en mélangeant 10 gouttes de graines de coriandre et 5 milligrammes d'huile de sésame. Ce mélange peut aussi être efficace pour traiter les **problèmes digestifs, tels qu'une indigestion et des flatulences.**

---

  - 3 Pour **stimuler la libido**, ajoutez 2 gouttes d'huile de graines de coriandre à l'eau de votre bain.

---

  - 4 Mélangez une petite quantité d'huile diluée à de l'eau et ajoutez-y du miel brut (uniquement pour le goût, cela est facultatif) afin de **régler les problèmes digestifs.**
-



# HUILE DE CYPRÈS

Dans des temps très anciens, les Phéniciens et les Crétois utilisaient le bois de cyprès (*Cupressus sempervirens*) pour construire des maisons et des navires, alors que les Égyptiens l'employaient à la fabrication des sarcophages pour inhumer leurs morts. Les Grecs ont également utilisé le bois de cyprès pour sculpter les statues de leurs dieux.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 **Soulagez l'asthme, l'arthrite, les rhumatismes, les crampes, les varices et les règles abondantes** en utilisant une version diluée de cette huile comme huile de massage. Vous pouvez également en ajouter dans l'eau tiède de votre bain.

---

  - 2 Ajoutez quelques gouttes à votre lotion ou crème favorite pour aider à **soulager les parties de la peau présentant des lésions ou les varices**. Cette huile possède aussi des effets astringents qui peuvent **clarifier la peau grasse et congestionnée**.

---

  - 3 En cas de **saignement de nez**, appliquez quelques gouttes sur une compresse froide et appliquez-la sur votre nez pour **arrêter le saignement**.

---

  - 4 Ajoutez quelques gouttes de cette huile à votre bain de pieds pour **désodoriser et nettoyer vos pieds**.
-



# HUILE D'ANETH

Dans les temps anciens, les Romains appliquaient l'huile d'aneth localement avant de s'engager dans un combat car ils croyaient qu'elle pouvait réduire le stress et la nervosité.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Calmez les enfants hyperactifs** en mélangeant 3 gouttes d'huile d'aneth et 3 gouttes d'huile de camomille romaine à 5 gouttes d'huile de lavande dans une lampe d'aromathérapie. Elle procure une sensation de calme et favorise également la concentration.

---

  - 2 Renforcez et stimulez tout votre corps** en ajoutant 3 gouttes de cette huile dans votre bain.

---

  - 3** Savez-vous que l'huile d'aneth est aussi un **ingrédient anti-colique** ? Néanmoins, consultez votre médecin avant d'ingérer toute quantité de cette huile essentielle.
-



# HUILE DE GÉRANIUM

Les grands voyageurs peuvent utiliser l'huile de géranium comme répulsif naturel contre les insectes. En application locale, cette huile peut également guérir les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Elle s'utilise aussi comme huile de massage pour soulager les muscles endoloris et éliminer le stress.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 L'huile de géranium diluée peut faire des **miracles sur les ecchymoses et les coupures** quand elle est utilisée comme antiseptique. Assurez-vous de la recouvrir d'une gaze.

---

  - 2 Ajoutez une goutte d'huile de géranium à un petit pot de cérat cosmétique ou à 1 cuillère à café d'huile de germe de blé pour **soulager les douleurs hémorroïdaires**.

---

  - 3 Pour **soulager les douleurs des pieds des athlètes**, mélangez environ 5 gouttes de cette huile essentielle à une huile de base comme l'huile de jojoba et ajoutez ce mélange à un bain de pieds composé d'eau tiède et de sel d'Epsom.
-

# HUILE DE CAMOMILLE ALLEMANDE

Les Allemands désignent souvent la camomille allemande (*Matricaria chamomile*) par « alles zutraut », ce qui signifie « capable de tout ». Elle a aussi été souvent appelée à tort le « ginseng européen » en raison de ses vertus curatives pour tout.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Confectionnez un **hydratant naturel pour vos cheveux** en mélangeant 2 gouttes d'huile de camomille allemande, d'huile de romarin et d'huile de lavande à 4 cuillères à soupe d'huile d'amande douce. Utilisez le mélange pour masser le cuir chevelu et les cheveux une fois par semaine. Pour un résultat optimal, gardez ce mélange pendant la nuit.

---

  - 2 Pour confectionner votre propre **brume naturelle pour la peau**, mélangez 2 gouttes d'huile de camomille allemande, 2 gouttes d'huile de lavande, 1 goutte d'huile de rose Otto et 118 ml d'eau purifiée dans un vaporisateur. Cette brume hydratante naturelle sera très pratique pour vos bains de soleil.

---

  - 3 L'huile de camomille allemande peut aider à **soulager les migraines**. Humectez une serviette de bain avec de l'eau froide et ajoutez-y quelques gouttes de cette huile essentielle. Placez la serviette humide sur votre front, fermez les yeux et détendez-vous.

---

  - 4 Elle peut **soulager les douleurs ou raideurs articulaires, les crampes et raideurs musculaires**. Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce et 2 gouttes d'huile de camomille allemande et d'huile de romarin. Utilisez ce mélange pour masser les zones douloureuses pour **détendre les muscles et favoriser la circulation**.

---

  - 5 L'huile de camomille allemande possède des propriétés astringentes, qui en font la solution idéale pour les **traitements de nettoyage des pores**. Ajoutez simplement l'huile essentielle à votre nettoyant du visage fait maison et appliquez le mélange à l'aide de boules de coton.
-



# HUILE DE GINGEMBRE

Chaude, épicée et énergisante, l'huile de gingembre est extraite de la racine de gingembre (*Zingiber officinale*), un rhizome souterrain de forme étrange qui dégage une odeur piquante. Elle est très prisée depuis des milliers d'années pour ses propriétés médicinales et culinaires, notamment dans les civilisations chinoise, indienne et grecque anciennes.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Appliquez deux à trois gouttes de cette huile dans un diffuseur ou versez-en sur une boule de coton ou sur votre mouchoir, puis inhalez-la. Elle **aidera à revitaliser et redynamiser votre corps, votre esprit et votre âme.**

---

  - 2 Mélangez 2 à 3 gouttes dans 28 ml d'huile de base et utilisez ce mélange comme huile de massage. Il aide à **soulager le mal de dos, l'arthrite, les douleurs musculaires, les rhumatismes et les fractures, tout en favorisant la stimulation de votre système circulatoire et votre libido.**

---

  - 3 Inhalez l'huile via un diffuseur ou un vaporisateur pour **soulager la sinusite, les maux de gorge et l'écoulement nasal.** Elle peut aussi être utilisée comme **décongestionnant.**

---

  - 4 Appliquez une goutte diluée en massage sur votre abdomen pour **soulager la diarrhée et les gaz.**
-



# HUILE DE PAMPLEMOUSSE

L'huile de pamplemousse est connue comme agent de détoxification, car elle favorise l'activation de votre système lymphatique.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Utilisez 2 à 3 gouttes diluées comme huile de massage pour **soulager les crampes menstruelles**. Elle peut également aider à **soulager les maux de tête, les douleurs musculaires et l'arthrite**.

---

  - 2 **Atténuez les symptômes de la dépression** en utilisant 2 à 3 gouttes de cette huile dans un diffuseur. Vous pouvez aussi en appliquer 2 à 3 gouttes sur un linge pour l'inhaler.

---

  - 3 Mélangez 1 à 2 gouttes à une huile de base et utilisez le mélange pour **masser votre cellulite**, dans un mouvement de pétrissage, pour **aider à estomper son aspect**.

---

  - 4 **Stimulez vos ganglions lymphatiques** en appliquant quelques gouttes diluées sur votre peau.

---

  - 5 Ajoutez quelques gouttes à votre eau ou smoothie peut **favoriser un bon fonctionnement rénal et hépatique**.
-



# HUILE D'HYSOPE

Au temps des Romains, l'hysope (*Hyssopus officinalis*) était utilisée pour lutter contre les épidémies, comme désinfectant, et pour traiter les infections mineures. Dans certaines régions du monde, l'hysope avait aussi une fonction spirituelle et était censée purifier et « pardonner les péchés ».





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 L'huile d'hysope peut **aider à dissiper la fatigue, le stress et tout type de douleur corporelle**. Ajoutez 2 gouttes de cette huile à l'eau de votre bain, de préférence tiède. Elle peut également contribuer à un sommeil serein.

---

- 2 Elle peut **atténuer l'inconfort menstruel ou les symptômes de la ménopause**. Mélangez 3 gouttes d'hysope à une huile de base et utilisez le mélange comme huile de massage sur votre abdomen.

---

- 3 Mélangez 3 gouttes de cette huile à une huile de base et utilisez le mélange pour masser votre estomac afin de **soulager la gêne gastro-intestinale causée par une indigestion ou des gaz**.

---

- 4 **En cas de fièvre**, essayez d'utiliser en massage deux gouttes de cette huile végétale, mélangée à 1 millilitre d'huile de coco, sur la plante de vos pieds pour **faire baisser votre température**.

**5** Dégagez vos voies respiratoires en inhalant de l'huile d'hysope. Elle peut **aider à réduire la congestion nasale, les difficultés respiratoires, les rhumes et la toux**. Utilisez deux gouttes de cette huile en inhalation par la vapeur. Vous pouvez aussi appliquer 2 gouttes d'huile d'hysope mélangée à du VapoRub sur votre poitrine pour bénéficier de l'effet expectorant de l'huile.

---

**6** **Guérissez les blessures et prévenez les cicatrices** en ajoutant deux gouttes d'hysope à votre lotion ou crème.

---

**7** Ajoutez deux à trois gouttes d'huile d'hysope à votre brûleur, diffuseur ou bain pour **améliorer votre humeur et faire disparaître la tristesse**.

---







# HUILE DE LAVANDIN

Le lavandin (*Lavandin intermedia* ou *Lavandin hybrida*) est une plante hybride résultant du croisement de la lavande vraie et de la lavande aspic. Son huile est largement utilisée dans l'industrie des parfums et des cosmétiques en raison de sa disponibilité.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1** **L'huile de lavandin est un répulsif à insectes.** Appliquez-en autour de vos fenêtres pour éloigner les mouches. Vous pouvez aussi chasser les moustiques en frictionnant cette huile sur vos poignets.

---

  - 2** Mélangez 2 gouttes d'huile de lavandin et environ 20 gouttes d'huile de coco pour **accélérer la guérison des plaies.**

---

  - 3** Cette huile essentielle est aussi **bénéfique pour le rajeunissement de la peau.** Il suffit d'en mélanger 3 à 4 gouttes à 40 gouttes d'huile d'olive pour éliminer les problèmes de peau, comme les taches ou le dessèchement.
-



# HUILE DE LAVANDE

La lavande est utilisée depuis plus de 2 500 ans. Dans l'Antiquité, les Perses, les Grecs et les Romains ajoutaient cette fleur dans l'eau de leur bain pour nettoyer et purifier leur peau. En effet, le mot « lavande » vient du latin « lavare », qui signifie « laver ».





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1** Ajoutez une ou deux gouttes de cette huile à l'eau de votre bain pour **soulager les muscles endoloris et éliminer le stress.**  
.....
  - 2** Utilisez de l'huile de lavande diluée en massage sur votre peau pour **soulager les douleurs musculaires ou articulaires, ainsi que des problèmes de peau comme des brûlures, l'acné et les plaies.**  
.....
  - 3** Si vous êtes un(e) athlète sujet(te) aux **entorses ou aux blessures musculaires**, essayez d'appliquer une compresse de lavande : humectez une serviette dans un bol d'eau infusée avec quelques gouttes d'huile de lavande et appliquez la serviette sur les zones concernées.  
.....
  - 4** L'huile de lavande peut être ajoutée à votre liste de produits d'entretien naturels. Mélangez-la avec du bicarbonate de sodium pour **fabriquer un nettoyant antibactérien entièrement naturel** pour votre salle de bain et votre cuisine.
-



# HUILE DE CITRON

Savez-vous qu'il faut environ 1 000 citrons pour produire 450 g d'huile de citron ? L'huile est extraite des zestes de citron, qui contiennent de nombreuses glandes d'huile volatile.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Ajoutez 2 à 3 gouttes d'huile de citron dans du thé ou de l'eau tiède pour **soulager les maux de gorge.**

---
- 2 **Désinfectez les torchons** en les laissant tremper la nuit dans de l'eau mélangée à une goutte d'huile de citron. Utilisez-la pour stériliser les comptoirs et d'autres surfaces.

---
- 3 Appliquez un peu de gouttes d'huile de citron diluée sur vos **ongles peut les renforcer et même traiter les mycoses des ongles.**

---
- 4 Humectez une boule de coton avec quelques gouttes d'huile diluée et utilisez-la pour **nettoyer votre peau.**

---
- 5 Appliquer tous les jours 2 à 3 gouttes d'huile de citron diluée sur les **boutons de fièvre, les callosités ou les ampoules peut aider à les guérir.**

---
- 6 Essayez d'utiliser 1 à 2 gouttes d'huile de citron pour **éliminer les taches d'huile, de graisse et les traits de crayon.**

---



# HUILE DE CITRONNELLE

La citronnelle (*Cymbopogon*) est une saveur très appréciée dans la cuisine asiatique où elle est ajoutée aux ragoûts et soupes ou associée au bœuf, au poisson, à la volaille et aux fruits de mer. La citronnelle fraîche est aussi utilisée pour préparer du thé à la citronnelle.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Préparez un bain de pieds rafraîchissant.** Ajoutez 2 gouttes de cette huile à un bol d'eau tiède et trempez-y les pieds pendant 10 minutes. Si vos pieds sont douloureux, ajoutez 2 cuillères à soupe de sel d'Epsom.

---

  - 2 Éliminez les puces et les tiques de vos animaux** en vaporisant de l'huile de citronnelle diluée sur ses poils. Vous pouvez également faire tremper son collier dans cette huile, ajouter celle-ci à son rinçage final après un shampoing ou la vaporiser sur son coussin.
-



# HUILE DE CITRON VERT

L'huile de citron vert est très largement utilisée dans l'industrie agro-alimentaire, ainsi que dans la fabrication des parfums. Cette huile de citron polyvalente est également ajoutée aux produits d'entretien, aux détergents, aux savons et à d'autres produits de beauté.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1** Vous pouvez **atténuer le stress, la fatigue et l'anxiété ou apaiser votre esprit** en diffusant quelques gouttes de cette huile à l'aide d'un vaporisateur. Cela contribue également à **stimuler votre système immunitaire, notamment après une maladie.**

---

- 2** Pour les **rhumes, la toux, la sinusite, les maux de gorge et la congestion pulmonaire**, ajoutez quelques gouttes dans un bol d'eau bouillante et inhalez. Vous pouvez aussi mélanger quelques gouttes à une huile de base, puis appliquer ce mélange sur votre nez et sur votre poitrine en frictionnant.

---

- 3** En cas de **rhumatismes et d'arthrite**, versez 2 à 3 gouttes dans 28 ml d'huile de base. Puis appliquez le mélange sur les zones douloureuses en massant de façon régulière. Cette méthode fonctionne aussi pour la **cellulite et les varices.**

---

- 4** **Arrêtez les saignements des coupures et des plaies** en appliquant 2 gouttes de cette huile sur une compresse froide, puis en appliquant celle-ci sur les zones appropriées

**5** Pour l'**acné et d'autres problèmes de peau**, mélangez 2 gouttes d'huile de citron vert à 15 gouttes d'huile de jojoba, puis appliquez ce mélange sur votre peau. Vous éliminerez ainsi les impuretés tout en favorisant la production de nouvelles cellules cutanées.

---

**6** Évitez les **pellicules et redonnez de l'éclat aux cheveux ternes, frisottés ou gras** en mélangeant quelques gouttes d'huile de citron vert à votre shampoing favori. Le citron vert permet d'éliminer rapidement l'aspect gras tout en hydratant le cuir chevelu de l'intérieur.

---







# HUILE DE MYRTE

Le myrte a été associé à Aphrodite, la déesse de l'amour, et fut offert à certains hommes et certaines femmes comme symbole d'honneur. Les Grecs appréciaient tout particulièrement cette plante en raison de ses qualités thérapeutiques.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 **Pour soulager les douleurs hémorroïdaires**, ajoutez 6 gouttes d'huile de myrte à 28 g de cérat cosmétique en mélangeant bien. Appliquez plusieurs fois par jour jusqu'à ce que le gonflement ou la douleur s'estompe.

---

  - 2 **Les furoncles et les boutons blancs** peuvent être traités en utilisant 2 cuillères à café d'huile de pépins de raisin, 1 goutte d'huile de germe de blé et 7 gouttes d'huile de myrte.

---

  - 3 Diffusez l'huile pour **aider à traiter l'insuffisance respiratoire**. Vous pouvez aussi ajouter 4 à 5 gouttes de cette huile à vos sels de bain et mélanger le tout à l'eau du bain ou appliquer un mélange dilué sur votre dos ou poitrine.

---

  - 4 L'huile de myrte permet aussi **d'éliminer les mauvaises odeurs**. Ajoutez de l'huile de myrte à de l'eau et utilisez-la en vaporisation.

---

  - 5 Vous pouvez la diffuser, la mélanger à l'eau du bain ou en appliquer une goutte à l'arrière de votre cou et aux points de pulsations pour **lutter contre l'insomnie**.
-



# HUILE DE NÉROLI

Savez-vous qu'il faut au moins 450 kg de fleurs d'oranger pour produire seulement 0,45 kg d'huile de néroli ? Ce n'est donc pas surprenant que ce soit l'huile la plus coûteuse parmi toutes les huiles essentielles d'agrumes.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1** Mouillez une boule de coton, ajoutez-y une goutte d'huile de néroli, puis tamponnez-la légèrement sur votre peau pour **traiter l'acné**. Vous pouvez également la mélanger à votre crème pour la peau **pour revitaliser votre peau**.

---

  - 2** Versez quelques gouttes dans un diffuseur pour **lutter contre la léthargie, la dépression, l'anxiété, le stress et les problèmes digestifs**.

---

  - 3** **Améliorez la circulation sanguine** en mélangeant quelques gouttes à une huile de base et utilisez le mélange pour masser tout votre corps.

---

  - 4** Appliquez quelques gouttes sur une compresse chaude ou froide pour **soulager les maux de tête et la névralgie**.

---

  - 5** **Atténuez la gêne de la période prémenstruelle** en mélangeant quelques gouttes de cette huile à l'eau du bain.
-



# HUILE DE NOIX DE MUSCADE

L'huile essentielle de noix de muscade est obtenue par distillation à la vapeur des noix séchées de la muscade. Les indiens l'utilisaient pour traiter les problèmes intestinaux, tandis que chez les Égyptiens, elle servait à embaumer les morts.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Atténuez les problèmes digestifs** en ajoutant 5 à 6 gouttes de cette huile à l'eau tiède du bain. Vous pouvez aussi en mélanger 3 gouttes à une huile de base et utiliser le mélange comme huile de massage pour **traiter la perte d'appétit, les nausées, la diarrhée, les gaz, la constipation et les calculs biliaires.**

---

- 2 Pour aider à soulager la douleur**, mélangez 2 à 3 gouttes avec de l'huile de coco et utilisez le mélange en massage sur les zones douloureuses.

---

- 3** Ajoutez 2 gouttes de cette huile à de l'eau tiède et utilisez le mélange en gargarisme, car cela peut **éliminer la mauvaise haleine.**

---

- 4 Pour améliorer votre concentration et votre mémoire**, versez 2 gouttes sur un linge et inhalez.

---

- 5 Pour réduire le gonflement des gencives**, versez une goutte d'huile de noix de muscade sur un coton-tige et appliquez celui-ci sur les gencives douloureuses.

**6** Versez 2 gouttes sur un linge que vous placez à côté de votre oreiller pour **passer une bonne nuit de sommeil.**

---

**7** **Soulagez les problèmes respiratoires** en utilisant cette huile par inhalation à la vapeur pour traiter la congestion.

---







# HUILE D'ORIGAN

Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains appréciaient particulièrement l'origan et l'utilisaient à des fins médicinales. En fait, son nom vient des mots grecs « oros » et « ganos », qui signifient montagne et joie (« origan » signifie littéralement « joie de la montagne »).





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Soulagez les infections des sinus et les rhumes** en versant quelques gouttes d'huile d'origan dans un bol d'eau bouillante et inhalez la vapeur.

---

- 2** Versez quelques cuillères à café d'huile d'origan dans une bassine d'eau et trempez-y les pieds pour **traiter les mycoses d'ongle et d'orteil**. Vous pouvez également diluer cette huile dans une cuillère à café d'huile de base, puis appliquez ce mélange sur vos ongles ou votre peau.

---

- 3 Cette huile aide à éliminer les parasites et les infections.** Diluez l'huile dans de l'huile de coco et placez le mélange sous votre langue. Gardez-le en bouche quelques minutes, puis rincez à l'eau. Répétez cette opération au moins quatre fois par jour.

---

- 4 Éloignez les insectes.** Le carvacrol présent dans l'huile d'origan s'utilise comme un répulsif naturel des insectes. Versez-en quelques gouttes sur votre mobilier extérieur ou appliquez un mélange dilué sur votre peau avant de sortir.

**5** **Soulagez les piqûres d'insectes et les irritations, y compris les irritations de sumac vénéneux**, en appliquant de l'huile d'origan diluée avec de l'huile d'olive sur les zones concernées.

---

**6** **Soulagez les maux de gorge et les maux de dents** en ajoutant quelques gouttes dans un verre d'eau et utilisez le mélange en gargarisme.

---

**7** Savez-vous que cette huile **peut aussi être utilisée comme produit nettoyant** ? Mélangez 4 gouttes d'huile d'origan à 10 gouttes d'huile de citron et à une tasse de vinaigre blanc, puis ajoutez le mélange à un seau d'eau. Utilisez ce mélange pour nettoyer toutes vos surfaces.

---







# HUILE DE PATCHOULI

Les premiers négociants européens échangeaient une livre de patchouli contre une livre d'or. Les Romains l'utilisaient comme stimulant de l'appétit, alors qu'en Égypte, on raconte que le pharaon Toutankhamon (également appelé Roi Tut) prit des mesures pour être inhumé dans son tombeau avec 10 gallons d'huile de patchouli.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Diluez cette huile dans une huile de base légère, puis utilisez le mélange en **massage sur votre peau afin de prévenir l'apparition de rides et la cellulite.**

---

  - 2 Tamponnez votre peau avec une petite quantité d'huile pour **soulager les coupures, les éraflures, les brûlures et les piqûres d'insectes.**

---

  - 3 Appliquez quelques gouttes sur vos poignets ou sur vos draps pour **éloigner les fourmis, les punaises et autres insectes.**

---

  - 4 **Pour prévenir les odeurs de transpiration et d'aisselles,** appliquez 2 à 3 gouttes diluées sur une boule de coton et tamponnez vos aisselles.

---

  - 5 Mélangez quelques gouttes à votre shampooing ou démêlant pour **traiter les pellicules et les cheveux gras.** Laissez agir quelques minutes avant de rincer.
-



# HUILE D'ABSOLUE DE ROSE

L'huile d'absolue de rose a traditionnellement des vertus déstressantes, apaisantes, anti-inflammatoires et rafraîchissantes. Elle est efficace sur la peau sèche, rougie, inflammée ou irritée.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Passez un meilleur moment dans le bain.** Mélangez cinq à six gouttes d'absolue de rose dans une cuillère à café d'huile de base ou de lait entier et ajoutez le mélange à l'eau de votre bain.

---

  - 2 Soulagez la fatigue et les crampes musculaires.** Confectionnez une huile de massage apaisante en diluant deux à trois gouttes d'huile dans trois cuillères à soupe d'huile de base.

---

  - 3 Débarrassez-vous des mauvaises odeurs ou simplement pour vous ressourcer moralement et physiquement.** Versez deux à quatre gouttes d'huile essentielle dans un brûleur, un diffuseur, une pierre d'arôme ou un bain de vapeur aromatique et inhalez son parfum vivifiant.
-



# HUILE DE CYNORHODON

À ne pas confondre avec l'huile essentielle de rose, le cynorhodon provient des petits fruits qui se trouvent derrière les fleurs et qui restent après l'éclosion des bourgeons de rose et une fois qu'elles ont perdu leurs pétales.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Utilisez en massage 2 à 3 gouttes d'huile de cynorhodon sur votre visage deux fois par jour, au lever et au coucher, pour **hydrater votre peau**.

---

  - 2 **Nourrissez les cheveux secs tout en prévenant l'apparition de pellicule** en appliquant de l'huile de cynorhodon tiède sur votre cuir chevelu. Laissez agir pendant une heure et rincez à l'eau.

---

  - 3 Utilisez de l'huile de cynorhodon diluée en massage sur des ongles secs et cassants **pour les hydrater et les renforcer**.
-



# HUILE DE SÉSAME

Le sésame (*Sesamum indicum*) est une plante cultivée depuis des milliers d'années et elle est considérée comme la plante la plus ancienne utilisée en huile. Dans l'Antiquité, les Égyptiens l'utilisaient pour soulager la douleur dès 1500 av. J.-C. En Chine, elle est utilisée à des fins culinaires, médicinales et comme encre depuis plus de 3 000 ans.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1 Appliquez de l'huile sur votre peau pour la garder douce et lisse tout en empêchant la formation de rides.** Vous pouvez également l'ajouter à l'eau de votre bain pour traiter les talons fendillés et les coudes et les genoux desséchés. L'huile de sésame peut aussi soulager les brûlures et prévenir les problèmes de peau.

---

  - 2 Appliquez de l'huile sur votre visage et votre corps avant de vous exposer au soleil, elle agira comme un écran solaire naturel.** Vous devrez peut-être en appliquer de nouveau, car l'huile disparaît facilement, notamment après avoir beaucoup transpiré ou plongé dans l'eau.

---

  - 3 Détoxifiant pour la peau.** Les toxines solubles dans l'huile seraient attirées par les molécules de l'huile de graines de sésame. Appliquez l'huile de sésame diluée sur votre peau, laissez agir 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

---

  - 4 L'huile de sésame revitalise votre cuir chevelu et la santé de vos cheveux.** Utilisez simplement l'huile diluée en massage sur votre cuir chevelu et sur vos cheveux pour préserver leur force et leur brillance. Elle permet aussi de **réduire la sécheresse du cuir chevelu, d'éliminer les pellicules et d'empêcher la chute des cheveux.**
-



# HUILE D'ARBRE À THÉ

De nombreuses communautés autochtones le long de la côte est en Australie utilisent depuis très longtemps l'arbre à thé comme antiseptique pour traiter les problèmes de peau. Ils écrasent les feuilles de l'arbre à thé et les appliquent sur les coupures, les brûlures et les infections.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1** Une goutte d'huile d'arbre à thé diluée peut être utilisée pour **désinfecter votre brosse à dents**, qui est un vrai nid à bactéries et champignons.

---

  - 2** **Utilisez cette huile pour éliminer la moisissure.** Mélangez une goutte d'huile à une tasse d'eau, vaporisez sur les zones envahies par la moisissure et essuyez. Pour disposer d'un désinfectant naturel, vous pouvez aussi vaporiser quelques gouttes d'huile d'arbre à thé avec du bicarbonate de sodium sur les surfaces de votre salle de bain ou de votre cuisine.

---

  - 3** L'huile d'arbre à thé sert aussi **de méthode de lutte naturelle contre les parasites.** Son odeur forte repousse naturellement les fourmis et les autres insectes. Confectionnez un répulsif naturel à insectes en mélangeant quelques gouttes d'huile d'arbre à thé à de l'huile de coco.

---

  - 4** Ajoutez quelques gouttes de cette huile au cycle de lavage pour **rendre votre linge plus odorant et éliminer les organismes tapis dans votre machine.**
-



# HUILE DE VÉTIVER

Également appelée « huile de khus », l'huile de vétiver est moins connue comme huile essentielle de plante au parfum terreux fort, qui rappelle celui du patchouli, mais avec une touche citronnée.





## CONSEILS D'UTILISATION :

---

- 1** En cas de blessure, mélangez 4 gouttes d'huile de vétiver, 3 gouttes d'huile de lavande et 2 gouttes d'huile de bergamote dans 28 g d'huile de base. Utilisez ce mélange pour masser la zone concernée.

---

  - 2** Mélangez 4 gouttes d'immortelle, 3 gouttes de sapin du Colorado et 2 gouttes d'huile de vétiver dans 28 g d'huile de base et utilisez le mélange pour **soulager les douleurs de l'articulation temporo-mandibulaire**. Utilisez le mélange pour masser les muscles de la mâchoire au lever et au coucher.

---

  - 3** Pour **soulager les douleurs liées à l'arthrite**, mélangez 4 gouttes d'huile d'encens, 3 gouttes d'huile de marjolaine et 2 gouttes d'huile de romarin et d'huile de vétiver dans 28 g d'huile de base. Utilisez le mélange en massage sur la zone concernée.
-

# À PROPOS DU DR MERCOLA

**L**e Dr Joseph Mercola est un ostéopathe qui ouvrit son premier cabinet hors de Chicago (Illinois), en 1986 et il a traité plus de 20 000 patients. En 1997, il créa Mercola.com, aujourd'hui le n°1 des sites consacrés aux produits de santé naturels, où il continue de fournir de précieuses ressources médicales et sur la santé.

Le Dr Mercola est l'auteur de trois best-sellers du New York Times : The Great Bird Flu Hoax, No-Grain Diet and Effortless Healing. Il a également fait l'objet de plusieurs reportages publiés dans la presse et il a participé de nombreuses émissions télévisées, comme TIME magazine, LA Times, CNN, ABC News, Fox News et Dr. Oz Show.

