

# Huiles essentielles au quotidien



## Les huiles essentielles au quotidien



huiles essentielles au quotidien

Les huiles essentielles au quotidien : voici quelques trucs et astuces de leur utilisation pratique dans votre maison. Ce sont des recettes simples (1 à 2 sortes d'huiles essentielles maximum), faciles à préparer et à utiliser par tous.

→ *Tous les termes soulignés sont cliquables et vous ramèneront, pour plus de détails, sur notre site web.*

*Avant de mettre en pratique ces trucs et astuces, il convient de lire les Précautions d'emploi relatives à l'utilisation des huiles essentielles en général.*



## Pour votre cuisine

- Mélangez 15 gouttes d'Huile essentielle de Basilic bio à (environ) 100 ml d'huile d'olive. Vous obtiendrez ainsi une huile délicieusement parfumée pour accompagner vos pâtes et vos pizzas. De même, cette huile parfumée peut servir de base à vos vinaigrettes.
- L'Huile essentielle de Bergamote parfume agréablement les boissons rafraîchissantes et (surtout) le thé. Mélangez une goutte d'Huile essentielle de Bergamote à une cuillerée à café de miel liquide et incorporez le tout à votre thé vert préféré. Vous aurez un Earl Grey maison.  
Vous pouvez aussi relever un Earl Grey un peu fade par cette méthode.
- Ajoutez 2 gouttes d'Huile essentielle de Cannelle de Ceylan bio (écorce) à votre vin chaud pour le sublimer.
- Limonade naturelle au citron : Ajoutez 3 à 5 gouttes d'Huile essentielle de Citron bio dans 75 grammes de miel liquide. Mélangez bien. Ajoutez le jus de 2 citrons (ou le jus d'un citron et de deux oranges) Mélangez bien

et versez le mélange dans une bouteille d'un litre. Ajouter de l'eau de sorte à remplir (quasi complètement) la bouteille. Bien mélanger. Servir frais.

- Pour vos choucroutes, pensez à ajouter à vos baies de genévrier habituelles, 1 goutte d'Huile essentielle de Genévrier bio et 1 goutte d'Huile essentielle de clou de Girofle bio.
- Pour rafraîchir votre haleine, vous pouvez prendre 1 goutte d'Huile essentielle de Menthe poivrée bio sur  $\frac{1}{2}$  morceau de sucre de canne.  
Après un repas trop lourd, prenez aussi 1 goutte d'Huile essentielle de Menthe poivrée bio sur  $\frac{1}{2}$  morceau de sucre de canne.
- Vous pouvez également rehausser la saveur d'une compote de pommes – une fois la cuisson terminée et la préparation refroidie – avec une goutte d'Huile essentielle de Cannelle de Ceylan (écorce) bio (diluée dans une cuillère à café de miel liquide).
- Vous pouvez incorporer 4 à 8 gouttes d'Huile essentielle de Mandarine rouge (zeste) bio dans votre pâte à crêpes.
- Dans les glaces, crèmes et mousses au chocolat, n'oubliez pas à la fin d'ajouter 1 ou 2 gouttes d'Huile essentielle de Mandarine rouge (zeste) bio
- Dans les salades de fruits, par 100 grammes de fruits, incorporez dans 10 grammes de miel liquide (ou de sirop d'agave) 30 gouttes d'Huile essentielle de Mandarine rouge (zeste) bio.
- Enfin, vous pouvez préparer une huile d'olive aromatisée à la mandarine en incorporant 6 gouttes d'Huile essentielle de Mandarine rouge (zeste) bio dans 25 cl d'huile d'olive vierge bio de première pression à froid.



## Pour parfumer votre intérieur

- Pour parfumer votre intérieur (maison, bureau, voiture, ...) vous pouvez réaliser un parfum d'ambiance «petitgrain bigarade & cannelle (spray) » afin de créer une atmosphère chaude et épicée. Ce parfum d'ambiance convient particulièrement bien pour parfumer la cuisine. Dans un flacon plastique transparent 200 ml avec spray, versez 2 ml d'Huile essentielle de Cannelle de Chine (écorce), 10 ml d'Huile essentielle de Petitgrain bigarade et compléter avec de la Base pour parfums naturels. Mélangez bien et vous aurez votre parfum d'ambiance "maison".  
Astuce: Pour mesurer vos 2 ml, vous pouvez utiliser une éprouvette graduée en verre 10 ml.  
Alternative: vous pouvez utiliser des parfums d'ambiance prêts à l'emploi
- Pour éloigner les moustiques, vous pouvez diffuser un mélange d'Huile essentielle de Citronnelle de Java et d'Huile essentielle de Géranium. Vous pouvez aussi mettre quelques gouttes d'Huile essentielle de Citronnelle de Java ou d'Huile essentielle d'Eucalyptus citronné sur le coin de votre oreiller.
- Pour favoriser l'élévation spirituelle (ou le calme), diffuser 5 gouttes d'Huile essentielle d'Encens (de préférence avec 5 gouttes d'Huile essentielle de Lavande

vraie, pour éviter d'obstruer le nébuliseur notamment).

- Pour une ambiance détendue, introduisez quelques gouttes d'Huile essentielle de Mandarine rouge dans un diffuseur d'arômes.
- Pour purifier l'air ambiant tout en apportant calme et sérénité, introduisez quelques gouttes d'Huile essentielle de Pamplemousse dans un diffuseur d'arômes.



## **Pour votre hygiène corporelle**

- En cas de chute des cheveux, incorporez une goutte d'Huile essentielle de Gingembre dans une noix de base shampooing.
- Pour vous relaxer, ajoutez 20 gouttes d'Huile essentielle de Lavande vraie ou d'Huile essentielle de Marjolaine des jardins à une cuillère à soupe de base bain mousse. Pour réaliser ce mélange plus facilement, vous pouvez vous procurer un Erlenmeyer (fiolle cône) gradué en verre de 250 ml.
- Huile essentielle de Citron bio et Huile essentielle de Tea Tree bio, 1 goutte de chaque sorte sur votre brosse à dents avant le dentifrice pour une hygiène parfaite et des dents bien blanches.
- Par ailleurs, l'Huile essentielle d'Ylang-ylang lère

(éventuellement diluée dans un peu d'huile de noisette si vous avez la peau sensible) constitue un parfum de choix pour les connaisseurs.



## Pour l'entretien ménager

- Pour donner une senteur de Provence à votre linge, vous pouvez déposer une vingtaine de gouttes d'Huile essentielle de Lavandin super sur une petite serviette que vous glisserez à l'intérieur de votre lessiveuse.
- Pour parfumer votre linge, vous pouvez aussi introduire, dans votre fer à repasser ou centrale vapeur, un mélange 50/50 (moitié moitié) d'eau déminéralisée et au choix d'Hydrolat de Rose, d'Hydrolat de Lavande, d'Hydrolat de Géranium ou d'Hydrolat de Fleur d'oranger .
- Ajoutez 2 gouttes d'Huile essentielle de Cèdre de l'Atlas sur des petits cubes de bois, à déposer dans vos armoires.
- Pour le nettoyage des sols, vous pouvez ajouter une dizaine de gouttes d'Huile essentielle de Pin maritime à la dose de détergent prévue pour remplir un seau d'eau.

## CONTRE INDICATIONS AUX HUILES ESSENTIELLES

Vous pouvez trouver ces contre indications dans l'ouvrage suivant "L'aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles", de même que dans le livret "Huiles Essentielles Chémotypées".

Ps: Deux livres intéressants:

\* le Guide de poche d'aromathérapie qui coûte trois fois rien (5.99€)

\* les Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 5 – Grossesse

Une petite pensée pour les femmes enceintes qui voient, chaque fois dans les précautions d'emploi, des tas d'interdictions ou de restrictions: voici enfin un livre qui leur est particulièrement destiné.

Elles pourront découvrir toutes les huiles essentielles qui sont sans aucun danger pour elles ainsi que des formules qui leur sont adaptées.

*Les recettes reprises dans cet article sont tirées de la littérature scientifique et, pour la plupart, ont été testées par nous-mêmes.*

*Toutefois, nous dégageons toute responsabilité en cas d'accident survenu suite à une (mauvaise) utilisation des produits (huiles essentielles) repris dans cet article.*

Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebarom.be](http://www.phytowebarom.be)