

Les huiles essentielles qui possèdent des propriétés anti histaminiques

Il existe deux huiles essentielles qui possèdent des propriétés anti histaminiques (= qui stoppent une manifestation allergique).

HE **Camomille allemande** (*Matricaria recutita*)

HE **Tanaisie annuelle** (*Tanacetum annuum*)

Elles font partie toutes les deux de la catégorie bio chimique des sesquiterpènes.

Elles sont anti histaminiques, qu'il s'agisse d'allergies ORL ou d'allergies cutanées.

Attention à ne pas confondre sesquiterpènes ET sesquiterpénols !

- Les sesquiterpènes sont des décongestionnants majeurs (anti-inflammatoires mais davantage décongestionnants).
- Les sesquiterpénols sont des œstrogènes mimétiques (ils se comportent comme des œstrogènes naturels).

Il existe d'autres huiles essentielles qui peuvent aussi être utilisées dans ce sens et qui sont également compétentes ; c'est surtout celle de **Katrafay** qui sera utilisée.

HE Camomille allemande (*Matricaire allemande - Matricaria recutita*)

Huile essentielle très efficace pour traiter les allergies ORL et dermatologique

A respirer (*directement du flacon*) Ou à appliquer sur la peau : elle calme les démangeaisons

C'est une HE anti-inflammatoire de la peau et anti allergique en même temps.

Ne pas avaler !

Camomille allemande

Matricaria recutita

Molécules aromatiques : farnésène, chamazulène, oxyde de bisabolol

Organe distillé : la fleur



USAGE

	Usage local	✓
	Usage oral	✓
	Diffusion	✗

Appelée aussi camomille matricaire, camomille sauvage ou petite camomille, cette espèce de camomille est certainement la plus commune parmi les différents types. Avec une présence annuelle en Europe, Afrique du Nord et Asie tempérée, elle fleurit de mai à novembre en inondant les jardins avec son parfum prononcé et typique. La présence du chamazulène caractérise son huile essentielle d'une couleur bleuâtre.

Propriétés principales :

Anti-inflammatoire • Anti-allergique • Anti-prurigineuse • Décongestionnante • Antispasmodique.

Indications traditionnelles :

- Allergies, cutanées ++++
- Affections dermatologiques prurigineuses, plaies, peau enflammée, urticaire, eczéma, peau sèche ou atopique, psoriasis, piqûre d'insecte +++
- Inflammations digestives ++
- Aménorrhée, dysménorrhée ++
- Asthme allergique +++

Posologie conseillée :

Voie interne : 1 à 2 gouttes sur un support neutre, 1 à 2 fois par jour.

Voie externe : 3 à 4 gouttes dans HV, 2 à 3 fois par jour.

Renseignements utiles :

Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

+ = conseillé / ++ & +++ = recommandé / ++++ & +++++ = vivement conseillé

28



Le conseil du professionnel :

En dilution dans de l'huile végétale de calendula, elle sera très intéressante pour le traitement des dermatoses et toute démangeaison irritantes. 3 gouttes d'HE d'HE avec 7 gouttes d'HV de calendula calmera rapidement un eczema avec prurit.

HE Tanaïse annuelle_ (*Tanacetum annuum*)

Propriétés :

- Anti inflammatoire, antiphlogistique +++
- Anti histaminique +++
- Anti prurigineuse ++


HE Anti allergique pour les allergies de la peau, l'asthme, le rhume des foins.




L'utilisation de cette huile essentielle se fait par voie cutanée

Tanaïse annuelle

Tanacetum annuum

Molécules aromatiques : Monoterpènes, chamazulène
Organe distillé : la feuille



USAGE	
 Usage local	✓
 Usage oral	✗
 Diffusion	✗

Autrefois connue pour l'utilisation de ses feuilles dans des préparations culinaires, à l'heure actuelle c'est la sommité fleurie qui intéresse les experts du monde entier pour ses propriétés surtout sur le plan cutané. La fleur pourrait presque nous confondre avec la camomille, d'où elle prend aussi le surnom de "camomille bleue" ou "camomille du Maroc". La distillation de la fleur donne une HE de couleur bleue foncée qui est due au taux élevé de chamazulène, et qui confère à l'Huile essentielle sa grande efficacité sur les peaux sensibles, irritées et avec des démangeaisons.

Propriétés principales :
Anti-inflammatoire, antiphlogistique • Anti-histaminique, anti-prurigineuse.

Indications traditionnelles :
- Dermites irritatives, allergiques, érythème +++
- Crise d'asthme allergique +++

Posologie conseillée :
Voie externe : Pour bénéficier des propriétés antiallergiques cutanées : 1 à 2 gouttes d'HE + 8 gouttes d'HV à appliquer localement 3 à 4 fois par jour.

Renseignements utiles :
Déconseillé chez l'enfant en dessous des 3 ans, chez la femme enceinte ou allaitante.

“ + = conseillé / ++ & +++ = recommandé / ++++ & +++++ = vivement conseillé

Le conseil du professionnel :
En mélange dans de l'huile végétale, à appliquer au niveau du torse et sur la partie haute du dos pour bénéficier de ses vertus antiallergiques en cas d'inconfort respiratoire.

Remarques :

Définition « antiphlogistique » = Substance médicamenteuse ayant la propriété de combattre ou de prévenir les inflammations.

Ces deux HE : HE Camomille allemande, HE Tanaisie annuelle :
sont contenues dans **Allergoforce** !!!!

Allergoforce est un spray nasal très très efficace !



Ces deux huiles essentielles sont onéreuses, autant HE Matricaire allemande qu'HE Tanaisie annuelle.

Toutes les 2 contiennent une forte proportion de chamazulène, ce qui confère la couleur bleue à chaque huile essentielle.

Pour les utiliser, la voie cutanée est recommandée.

A propos d'Allergoforce, spray nasal :

Ce spray contient (*un peu tout de même mais il en contient*) de l'HE de **Lédon du Groenland**.

Or, nous savons que les allergies (en tous cas les allergies saisonnières) trouvent leur origine dans le foie ; c'est le foie qui est en cause.

L'HE Lédon du Groenland n'est pas mise par hasard dans ce spray.

Non seulement ce spray est efficace en curatif (on ressent les allergies, il les calme symptomatiquement), mais il agit sur le terrain, au long cours !

Lédon du Groenland

Ledum groenlandicum

Molécules aromatiques : limonène, sélénène
Organe distillé : le rameau fleuri



USAGE

	Usage local	✓
	Usage oral	✓
	Diffusion	✗

Le lédon du Groenland fournit une huile essentielle rare, précieuse et fabuleuse. L'efficacité n'a d'égale que son prix très élevé. Dans les situations les plus graves, elle restera toujours d'un recours salvateur tant son profil est à la fois simple et complexe, dépassant de loin toute interprétation biochimique raisonnée. Le thérapeute qui en a l'expérience en connaît toute la valeur. Une huile essentielle avec un très grand potentiel à l'avenir. Cette plante, peu utilisée car peu connue et rare, offre des propriétés thérapeutiques très efficaces.

Propriétés principales :

• Stimulante digestive, carminative, stomachique • Décongestionnante et régénératrice hépatocytaire
• Anti-inflammatoire, antalgique • Antispasmodique • Antiallergique • Antidépresseur.

Indications traditionnelles :

- Allergies et hypersensibilités cutanées +++
- Ganglions lymphatiques enflammés +++
- Intoxications hépatiques et néphrétiques d'étiologie variée +++
- Hépatites et entérites virales +++
- Congestions et adénomes prostatiques ++++
- Insomnies, dépressions, stress extrême ++++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes HE 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les indications citées.

Voie externe : 4 gouttes HE en friction, 3 fois par jour en regard de l'organe cible à traiter.

Renseignements utiles :

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • Pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.



+ = conseillé / ++ & +++ = recommandé / ++++ & +++++ = vivement conseillé

Le conseil du professionnel :

Drainer un organe clé tel que le foie : avaler 2 gouttes de lédon le matin dans une boulette de mie de pain pendant 21 jours. A faire au printemps et en automne.

Ce que je propose ET qui fonctionne :

Dans un petit roll-on d'une contenance de 5 ml :

- Déposez 5 gouttes de l'une ou de l'autre de ces 2 huiles essentielles.
- Puis déposer 2 à 3 gouttes d'HE Ylang ylang.
- Puis complétez avec de l'huile végétale de Jojoba (de préférence).



→ Les gouttes HE Ylang ylang sont présentes dans ce roll-on pour masquer la forte fragrance de l'huile essentielle.

Que ce soit la Camomille allemande ou la Tanaisie annuelle, leurs fragrances ne font pas l'unanimité, elles sont souvent perçues comme désagréable.

→ Les 2 HE sont onéreuses : choisissez en une des 2

Si vous souhaitez mettre les 2, c'est possible.

Il est davantage question de budget que d'efficacité

Je connais bien quelqu'un qui le fait et qui obtient d'excellents résultats.

Il dépose 3 gouttes de chaque (Camomille allemande ET Tanaisie annuelle) dans le flacon.

→ Si vous sélectionnez une autre huile végétale que celle de Jojoba, votre flacon roll-on ne sera plus utilisable 6 mois après (environ).

Car, n'importe quelle huile végétale, une fois qu'elle a pris l'air, s'oxyde et ne tarde pas à rancir.

Sauf celle de Jojoba, qui en réalité est une cire, puisqu'elle met environ 10 ans à rancir.

Si vous n'utilisez pas tout ce roll-on la même année, l'année suivante, quand vous le ressortirez, il sera toujours opérationnel si l'huile végétale est HV Jojoba.

Si vous en avez sélectionné une autre, le roll-on aura une fragrance rance.

Utilisation :

Rollonnez vous derrière les oreilles, à la demande, dès que des manifestations allergiques se font sentir (éternuements, picotements dans l'arrière gorge ou sous le palais etc.)

Autre façon de faire :

Vous pouvez aussi déposer une goutte HE de l'une ou de l'autre de ces deux HE directement derrière chaque oreille.

Les gouttes de ces HE sont de couleur bleue, bleu comme de l'encre.

La peau va se colorer en bleu mais la coloration ne durera pas, elle s'estompe doucement et sans action après quelques minutes (entre 15 et 30 mn).

→ Si vous appliquez 1 à 2 gouttes HE derrière l'oreille, directement sur la peau ET que vous vous couchez aussitôt ET que l'oreiller imprime un peu de l'HE, vous constaterez une tâche (bleue).

Cela est arrivé à une de mes amies, elle n'a pas pu récupérer cette tâche

L'idée d'un roll-on est plus pratique, moins onéreuse, plus séduisante

Une autre HE intéressante : HE **Katrafay** (*Cedrolopsis grevei*)

(ou *Katafray* : 2 orthographes possible)

Cette huile essentielle fait également partie de la catégorie bio chimiques des sesquiterpènes.

Attention à ne pas confondre sesquiterpènes ET sesquiterpénols !

Cette huile essentielle contient principalement un sesquiterpène : l'ishwarane.

Cette molécule possède aussi des propriétés anti histaminiques.

Les propriétés principales :

- Anti-inflammatoire
- Cicatrisante
- Circulatoire
- Décongestionnante
- Anti histaminique
- Anti prurigineux
- Antalgique, analgésique, anesthésiant
- Régénératrice cutanée

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Rhumatismes, arthrose, tendinites, arthrite +++
- Peaux en souffrance : acné, eczéma, psoriasis, dermatoses inflammatoires +++
- Congestions circulatoires : varices, jambes lourdes, œdème, hémorroïdes +++
- **Allergies saisonnières ++**
- Cellulite +++
- Rides +++

Katrafay

Cedrelopsis grevei

Molécules aromatiques : ishwarane, β -caryophyllène, α -copaène

Organe distillé : le bois



USAGE

	Usage local	✓
	Usage oral	X
	Diffusion	X

Cet arbre de Madagascar fournit une huile essentielle provenant de son écorce. Sa composition biochimique est très originale par le sesquiterpène qu'elle contient : ishwarane. Limpide et de couleur jaune clair à orangé, son odeur boisée et balsamique est bien agréable.

Propriétés principales :

Anti-inflammatoire • Décongestionnante • Antihistaminique • Antiprurigineuse • Antalgique.

Indications traditionnelles :

- Cellulite, rides +++
- Rhumatismes, arthroses +++
- Tendinites, arthrites +++
- Eczemas, dermatoses inflammatoires +++
- Congestions circulatoires : varices, jambes lourdes, oedème, hémorroïdes +++

Posologie conseillée :

Voie externe : 4 gouttes + 4 gouttes HV millepertuis en application locale sur les inflammations articulaires, tendineuses et musculaires.

Renseignements utiles :

Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Pour renforcer l'action antidouleurs de la formule arthrite (p 13), arthrose (p 13), douleurs articulaires (p 16) lumbago (p17), ajouter sans hésiter 2 gouttes de Katrafay aux autres huiles essentielles en mélange.

+ = conseillé / ++ & +++ = recommandé / ++++ & +++++ = vivement conseillé

Comment utiliser cette huile essentielle ?

HE **Katrafay** est régénérante cutanée, elle peut donc s'utiliser directement sur la peau.

Je l'ai utilisée ainsi suite à une brûlure domestique, sur la main, je vous confirme qu'elle est très efficace. Elle répare la peau abîmée, elle soulage la douleur, elle est décongestionnante et anti-inflammatoire.

Pour soulager des manifestations allergiques saisonnières, il sera possible d'appliquer directement 1 à 2 gouttes derrière les oreilles.

Ce lieu d'application est idéal car le « réseau » ORL distribuera les molécules de l'huile.

Si vous voulez faire des économies, l'huile essentielle de Katrafay est un peu onéreuse * (14 € en moyenne), mettez en dans un roll-on en proportions égales avec de l'huile végétale.

Exemple : 10 gouttes HE + 10 gouttes HV

L'HV la plus adéquate est HV Jojoba (*voir plus haut*) mais n'importe qu'elle HV fera l'affaire, dans l'absolu).

Rollonnez vous derrière les oreilles avec ce roll-on.

L'efficacité y sera, le coût sera diminué.

*La marque Phytofrance distribue des huiles essentielles de très bonne qualité.

Leur atout est, entre autres, le prix. Les huiles essentielles distribuées par Phytofrance sont souvent moins onéreuses

Ce laboratoire ne vend pas ses huiles essentielles sur internet. Il les distribue grâce à des points de vente sélectionnés.

Sur Perpignan, l'herboristerie Moreau vend les produits Phytofrance.
Dans le Tarn, la pharmacie de Castelnaud de Lévis aussi.

Pour savoir, qui, autour de vous, distribue leurs produits, allez sur le site et chercher le distributeur par département.



Abréviations : HE = Huile essentielle HV = Huile végétale
AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire
CI =Contre-indication