LES BIENFAITS DE L’EUCALYPTUS

Il existe de nombreuses espèces d’eucalyptus, dont 15 possèdent des vertus médicinales, mais c’est *eucalyptus globulus* qui reste le plus utilisé.

L’Australie, mais aussi la Chine et l’Afrique du Sud ont très tôt intégré l’eucalyptus dans leur pharmacopée. Il doit d’ailleurs son nom d’*« arbre à fièvre »* aux Aborigènes qui l’utilisaient pour soigner les fièvres et les infections.

Aussi, lorsque l’eucalyptus est arrivé en France, il est logiquement entré dans notre pharmacie pour soigner notamment les affections des voies respiratoires.

Les vertus de l’eucalyptus

Traiter la bronchite chronique.
Traiter l’asthme en complément de stéroïdes.

Traiter les inflammations des voies respiratoires, soulager les douleurs rhumatismales et contribuer au maintien d’une bonne hygiène buccale.

Traiter les maux de gorge, les maux de tête, les douleurs névralgiques, l’otite, la sinusite, l’asthme, la bronchite, les infections cutanées, les infections des voies urinaires; éloigner les insectes piqueurs.

Comment utiliser l’eucalyptus ?

Inflammation et infection des voies respiratoires (bronchite, sinusite, rhume, etc.).

- **Infusion.** Infuser de 2 g à 3 g de feuilles séchées dans 150 ml d’eau bouillante durant 10 minutes. Boire deux tasses par jour.

- **Teinture (1:5).** Prendre de 10 ml à 15 ml, deux fois par jour.
- **Extrait fluide (1:1).** Prendre de 2 ml à 3 ml, deux fois par jour.
- **Huile essentielle.** Prendre de 0,3 ml à 0,6 ml par jour (de 2 à 6 gouttes). **Consulter un aromathérapeute qualifié avant de prendre de l'huile essentielle d'eucalyptus par voie interne.** Ne pas administrer aux jeunes enfants ni aux femmes enceintes.
- **Inhalation.** Se servir d'un diffuseur, ou verser de 4 à 6 gouttes d'huile essentielle dans 150 ml d'eau bouillante. Se couvrir la tête d'une serviette et inhaler les vapeurs de la préparation. Répéter jusqu'à trois fois par jour.

Inflammation et infection des voies respiratoires

- **Friction.** Verser de 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 25 ml d'huile végétale et frictionner la poitrine avec ce liniment, trois fois par jour.

Mal de gorge

- **Gargarisme.** Infuser durant 10 minutes de 2 g à 3 g de feuilles séchées dans 100 ml d'eau bouillante. Se rincer la bouche ou se gargariser avec la préparation filtrée et refroidie, de deux à trois fois par jour. On peut également préparer un gargarisme en diluant de 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans 5 ml d'alcool, préparation à laquelle on ajoutera 50 ml d'eau.

Hygiène buccale

- **Rince-bouche.** Diluer de 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans 5 ml d'alcool et ajouter 50 ml d'eau. Faire un bain de bouche deux à trois fois par jour.

Douleurs rhumatismales

- **Friction.** Verser de 15 à 20 gouttes d’huile essentielle dans 25 ml d’huile végétale et frictionner les articulations douloureuses, trois fois par jour.

Mal de tête

- **Friction.** Verser de 1 à 2 gouttes d’huile essentielle dans quelques gouttes d’huile végétale; frictionner les tempes et le front. Ne pas appliquer trop près des yeux.

LES CONSEILS DE NINA :

- L’huile essentielle d’eucalyptus est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu’aux enfants.
- Ne pas associer l’eucalyptus à des médicaments ou des plantes contenant de l’iode.