



Qui peut m'aider ?

bonne santé
PHYTO

MA SUPER-PLANTE L'EUCALYPTUS

Identifiable par son odeur camphrée, il s'utilise surtout en huile essentielle pour ses effets antimicrobiens, antitussifs ou anti-inflammatoires, selon l'espèce.

5 PRINCIPAUX BÉNÉFICES

- 1 ANTISEPTIQUE DES VOIES RESPIRATOIRES**
Il est d'usage d'utiliser en synergie l'eucalyptus globuleux (*E. globulus*) et l'eucalyptus radié (*E. radiata*) contre les bronchites, pharyngites et rhumes dus à un refroidissement. En plus de leur effet anti-infectieux remarquable, ils sont d'excellents expectorants et antitussifs.
- 2 ANTI-INFLAMMATOIRE**
Les HE d'eucalyptus citronné (*E. citriodora*) et l'eucalyptus globuleux s'emploient en massage local pour soulager les rhumatismes, les tendinites, les torticolis, les douleurs musculaires après un effort intense ainsi que les névralgies.
- 3 ANTIHYPERTENSEUR**
3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné matin et soir sur le plexus solaire et la colonne vertébrale abaissent la tension.
- 4 ANTIBACTÉRIEN**
Les eucalyptus cumin (*E. polybractea*) et citronné s'emploient pour les infections gynécologiques, urinaires et intestinales. L'usage du premier est réservé aux thérapeutes.
- 5 CICATRISANT**
L'eucalyptus citronné et l'eucalyptus radié apaisent irritations, démangeaisons, mycoses, piqûres d'insectes, et préviennent même ces dernières.

SOUS QUELLE FORME ?



UN ANTI-BIOTIQUE NATUREL. FAIRE INFUSER 10 MIN 1 CUIL. À CAFÉ RASE (1,8 G) DE FEUILLES SÉCHÉES D'E. GLOBULUS DANS 15 CL D'EAU FRÉMISSANTE. BOIRE 1 À 3 TASSES PAR JOUR. EN INHALATION POUR DÉGAGER LE NEZ, FAIRE BOUILLIR 5 G DANS 10 CL D'EAU.



CONTRE LES AFFECTIONS RESPIRATOIRES. PRENDRE 1 À 2 GOUTTES D'E. RADIATA OU D'E. GLOBULUS OU D'E. POLYBRACTEA DANS DU MIEL, 4 FOIS PAR JOUR PENDANT 7 JOURS. EN INHALATION, METTRE 10 GOUTTES DE L'UN DES TROIS DANS 15 CL D'EAU BOUILLANTE.



POUR SOULAGER LES MAUX DE GORGE ET LIBÉRER LES VOIES RESPIRATOIRES. EN GÉNÉRAL E. GLOBULUS, EN POUFRE TOTALE SÈCHE (1 À 2 G), EN EXTRAIT SEC (200 À 400 MG) OU EN GÉLULES D'HUILE ESSENTIELLE, À PRENDRE MATIN, MIDI ET SOIR AVANT CHAQUE REPAS.



RECETTE MAISON : VIN D'EUCALYPTUS, L'ANTIGRIFFE PAR EXCELLENCE

Laisser macérer 50 g de feuilles d'eucalyptus globuleux dans 1 litre de vin rouge de qualité additionné de 100 g de sucre, pendant 2 semaines au réfrigérateur. Remuer le mélange tous les 2 jours.

Au terme de la macération, filtrer le liquide à travers une passoire en pressant fortement les feuilles avec un pilon. Verser dans une bouteille. Réserver au frais.

Contre les infections, prendre 1 verre à madère (6 cl) 3 fois par jour.

Pour ouvrir l'appétit (avant le repas) ou aider à digérer (après le repas) : 1 verre à madère deux fois par jour.

À prendre en cures de quelques jours à 1 ou 2 semaines

RECETTE DU DR JACQUES LABESCAT, EXTRAITE DE SON LIVRE *LES VINS DE PLANTE TOUTES LES VERTUS DES PLANTES MISES EN BOUTEILLES*, ÉD. ULMER (15,20 €).

BÉNÉDICTE TABONE
MERCİ AUX PHARMACIENNES CAROLE MINKER, AUTEURE DE *200 PLANTES QUI VOUS VEULENT DU BIEN*, ÉD. LAROUSSE (19,90 €), ET DANİELE FESTY, AUTEURE DE *MON ABÉCÉDAIRE ILLUSTRÉ DES HUILES ESSENTIELLES*, LEDUC.S ÉD. (30 €).

ATTENTION AUX ABUS

À FORTES DOSES, L'EUCALYPTUS PEUT GÉNÉRER NAUSÉES ET VOMISSEMENTS. IL EST INTERDIT AUX ENFANTS (SAUF LE RADIÉ) ET AUX FEMMES ENCEINTEES.

