

4 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES EN SURVIE



TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	3
Quelques précautions pour une utilisation sans danger	4
1) Immortelle ou Hélichryse italienne - (<i>Helichrysum italicum</i>)	5
1) Tea Tree - (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	6
3) Lavande Aspic (<i>Lavandula spica</i>).....	7
4) Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora cineoliferum</i>)	8

INTRODUCTION

Souvent oubliés dans les kits de secours des survivalistes les huiles essentielles sont pourtant très intéressantes pour soigner les blessures légères, lutter contre les infections et guérir certaines maladies virales.

Elles contiennent des principes actifs anti-bactériens et anti-viraux très efficaces.

Contrairement à la plupart des médicaments, elles n'ont pas de date de péremption et peuvent être utilisées des décennies si elles sont bien conservées.

C'est également un moyen de se soigner qui peut être résilient, avec un peu de matériel il est relativement facile de produire ses propres huiles essentielles

QUELQUES PRÉCAUTIONS POUR UNE UTILISATION SANS DANGER

ATTENTION les huiles essentielles ne sont pas inoffensives, ce sont des concentrés de principes actifs, une goutte peut contenir plusieurs kilos de plante fraîche.

Respectez scrupuleusement les dosages, surtout si vous les ingérez.

Dans certains cas, il est nécessaire de diluer les huiles essentielles dans de l'huile végétale (de l'huile d'olive par exemple) pour pouvoir l'utiliser sans risquer une surdose.

Dans tous les cas, n'utilisez pas plus de 8 gouttes d'huiles essentielles pures par jour.

N'utilisez pas d'huiles essentielles par voie orale sur les femmes enceintes et allaitantes et les enfants de moins de 7 ans, pour les nourrissons toute utilisation sans consultation d'un médecin est à proscrire.

Maintenant que vous connaissez les principes de base, voici 4 huiles essentielles que vous pouvez rajouter à votre trousse de secours.

1) IMMORTELLE OU HÉLICHRYSE ITALIENNE (HELICHRYSUM ITALICUM)



Propriétés : Anti-hématome, anti-coagulante, anti-inflammatoire, cicatrisante

Modes d'utilisation privilégiés : Voie respiratoire, voie cutanée, voie orale

Usages :

L'immortelle est une fleur, dont on fait des bouquets qui ne fanent jamais !

Elle est particulièrement douée pour fluidifier le sang (tout en renforçant les tissus de la peau). Elle est donc exceptionnellement efficace sur les bleus.

Elle permet de résorber les blessures très rapidement. Il faut en mettre immédiatement quelques gouttes sur la zone concernée, sans la diluer.

On l'utilise aussi en cas d'entorse (diluer quelques jours dans une huile végétale et masser 4 fois par jour), et de douleurs musculaires. L'inhalation de cette huile permet d'apaiser les crises d'angoisse. Elle est chère, mais elle en vaut vraiment la peine.

Ne pas l'ingérer à fortes doses.

1) TEA TREE (MELALEUCA ALTERNIFOLIA)



Propriétés : Anti-bactérienne, anti-fongique, anti-virale, anti-parasitaire

Modes d'utilisation privilégiés : Voie respiratoire, voie cutanée, voie orale

Usages :

C'est un peu le best-seller de toutes les huiles essentielles.

L'armée australienne la glissait dans les kits de premiers secours de tous ses soldats jusqu'au XX^{ème} siècle.

On dit qu'elle est à « large spectre ».

Dans son cas, ça veut dire qu'elle peut être utilisée pour quasiment toutes les pathologies virales et bactériennes.

Et notamment : escarre surinfectée, rhume, otite, mycose, bronchite, grippe, gale, maux de gorge, etc.

On peut l'utiliser pure, sur toutes les plaies infectées, à raison de 1 à 2 gouttes, 3 à 4 fois par jour (pendant 5 jours maximum).

Pour les autres affections, elle se prend généralement par voie orale, diluée dans une huile végétale (pendant 4 ou 5 jours maximum).

Attention, vérifiez la posologie selon la pathologie

3) LAVANDE ASPIC (LAVANDULA SPICA)



Propriétés : cicatrisante exceptionnelle, stimulante immunitaire, anti-infectieuse, expectorante

Modes d'utilisation privilégiés : Voie respiratoire, voie cutanée

Usages :

Les paysans avaient l'usage de frotter, sur leurs chiens, des brins de lavande aspic après les morsures de vipères, pour les protéger d'une mort certaine !

Très utile contre toutes les piques d'insectes, de serpents, de méduses. Et contre les brûlures superficielles. On peut l'utiliser pure et directement sur la zone concernée dans ces cas-là.

On l'utilise aussi pour soulager les rhumatismes, les douleurs musculaires et les crampes. Attention, vérifiez la posologie selon la pathologie

Ne pas l'ingérer !

4) RAVINTSARA (CINNAMOMUM CAMPHORA CINEOLIFERUM)



Propriétés : Anti-virale, anti-bactérienne, expectorant

Modes d'utilisation privilégiés : Voie respiratoire, voie cutanée

Usages :

Celle-ci est particulièrement indiquée pour toutes les affections respiratoires : maux de gorge, nez bouché, bronches encombrées, etc.

Grosso modo de toutes les pathologies hivernales (grippe, sinusite, etc.).

Attention, vérifiez la posologie selon la pathologie

En préventif, on peut déposer quelques gouttes dans un mouchoir et le respirer de temps à autre (dans les transports en commun en hiver par exemple).

Elle stoppe rapidement l'écoulement du nez et apaise la toux rapidement !

L'huile essentielle de ravintsara lutte aussi contre la fatigue nerveuse et physique. Il suffit d'en mettre une goutte sur les poignets, une fois par jour, pendant 5 jours.

BONUS : PRENEZ VOTRE (SUR)VIE EN MAIN !



Quand j'ai commencé à m'intéresser à la survie, j'ai eu du mal à trouver des informations pertinentes en français.

J'ai fait pas mal d'erreurs...

Et en survie, **les erreurs peuvent se payer cash.**

C'est pourquoi avec d'autres experts nous avons regroupé nos connaissances dans un livre, le *guide de préparation à la (sur)vie*.

Il contient tout ce que j'aurais aimé savoir quand j'ai commencé.

Les conseils qui y sont délivrés peuvent **faire la différence en cas de rupture de votre normalité.**

Et tout simplement **vous sauver la vie, à vous et à vos proches.**

DÉCOUVRIR LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA SURVIE

Apprendre Préparer Survivre

<https://www.apprendre-preparer-survivre.com>