



# SOIGNER L'ECZÉMA GRÂCE À L'AROMATHÉRAPIE

## Les huiles essentielles

L'eczéma est une réaction excessive du système immunitaire au niveau de la peau qui se traduit par des prurits très désagréables.

En médecine naturelle, on agit à la fois localement pour soulager les démangeaisons, mais aussi au niveau global pour remonter à la source de la problématique.

### Cerner l'eczéma grâce aux hydrolats

Les hydrolats sont la partie aqueuse obtenue par la distillation des plantes (les huiles essentielles étant la partie huileuse).

Même s'ils sont plus fragiles et se conservent beaucoup moins longtemps que les huiles essentielles, ils présentent l'avantage de pouvoir être utilisés en interne sans contre-indications.

Pour « encercler » notre eczéma, nous allons mélanger divers hydrolats agissant sur différents plans.

Les crises d'eczéma surviennent généralement lors de périodes stressantes (examen, entretien d'embauche, etc.). **La lavande**, qui agit à la fois sur la peau et le système nerveux, est donc particulièrement indiquée.

La peau est un émonctoire, un organe qui nettoie l'organisme, au même titre que le foie qu'il convient de soutenir en cas d'eczéma. **La carotte** a, là encore, l'avantage d'agir simultanément sur les deux, et verra son effet renforcé par d'autres alliés du foie comme le **romarin à verbénone** et la **camomille romaine**.

**L'estragon et le basilic exotique ont des propriétés** anti-allergisantes intéressantes puisque l'eczéma peut s'apparenter à une réaction allergique.

Mélangez une cuillerée à soupe de chaque hydrolat dans un verre d'eau à boire 2 à 3 fois par jour jusqu'à disparition du problème.

### Agir localement grâce aux huiles essentielles

En plus du traitement de fond, une action locale est de mise pour soulager au plus vite les démangeaisons.

La matricaire, ou camomille allemande, est une grande antiprurigineuse qui pourra être associée à l'eucalyptus citronné pour ses propriétés anti-inflammatoires.

Diluez une à deux gouttes de chaque dans une huile végétale et appliquez deux à trois fois par jour sur la zone concernée.

Un travail personnel sur les émotions, en particulier l'angoisse et les colères rentrées, pourra s'avérer précieux pour court-circuiter à plus long terme l'eczéma à la source.

### La carotte



*Daucus carota*

Probablement originaire d'Asie occidentale, la carotte est aujourd'hui présente dans toutes les zones tempérées du monde. Cette apiacée est bien sûr réputée pour sa racine en cuisine, mais ce sont ses graines qui sont distillées pour obtenir une huile essentielle régénérante, tonique et revitalisante.