

AROMATHÉRAPIE

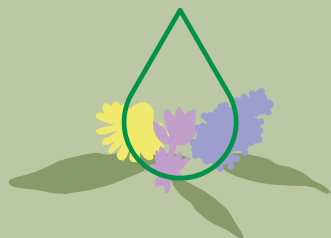


HUILES ESSENTIELLES BIO

Le guide complet
des propriétés, utilisations
et conseils pratiques

Docteur Geert VERHELST





AVERTISSEMENT

Ce guide sur les huiles essentielles a pour but d'être une source d'informations et un ouvrage de référence. Il a été rédigé avec le plus grand soin et le plus grand sérieux. Il est destiné aux lecteurs, qui de par leur intérêt personnel ou professionnel, s'intéressent aux huiles essentielles, comme les médecins, pharmaciens, aromathérapeutes, herboristes, conseillers en santé, commerçants spécialisés en compléments alimentaires ou toute personne pratiquant l'aromathérapie. Ce guide ne remplace en aucun cas une consultation chez un médecin ou un professionnel de santé.

Si vous prenez des médicaments, ne stoppez pas leur prise ou ne les remplacez pas sur la base des informations ou des recommandations contenues dans ce guide, sans avoir au préalable consulté un médecin. L'éditeur et l'auteur ne peuvent en aucun cas être tenus pour responsable en cas de conséquences négatives qui pourraient survenir suite à la prise en compte et à l'application de décisions basées sur la lecture des informations issues de ce guide.



HUILES ESSENTIELLES BIO, VOTRE GUIDE D'UTILISATION

LES PERSONNES AYANT DÉJÀ UNE SENSIBILITÉ PRONONCÉE POUR LES SOLUTIONS DE SANTÉ NATURELLE, AINSI QUE LES PERSONNES QUI RÉALISENT QU'UNE VISION HOLISTIQUE, EN CAS DE TROUBLES DE LA SANTÉ, EST PLUS EFFICACE QU'UNE APPROCHE PUREMENT SYMPTOMATIQUE OU CHIMIQUE, S'ORIENTERONT NATURELLEMENT, TÔT OU TARD, VERS LES HUILES ESSENTIELLES ISSUES DE PLANTES MÉDICINALES, UTILISÉES EN AROMATHÉRAPIE.

LES HUILES ESSENTIELLES FONT PARTIES DES SUBSTANCES LES PLUS PUISSANTES QUE LA NATURE NOUS PROCURE.

Ce sont des synergies uniques de composés végétaux qui déterminent l'essence ou l'âme d'une plante et qui présentent des caractéristiques qu'on ne retrouve pas dans les médicaments chimiques. Les huiles essentielles peuvent non seulement soulager l'inconfort physique, mais également influencer favorablement notre attitude spirituelle et notre état d'esprit émotionnel. Ajoutez à cela le fait que les huiles essentielles peuvent éveiller nos sens par leurs parfums aromatiques et qu'elles sont idéales pour le soin du corps et le bien-être, vous admettez qu'elles nous offrent de vastes champs d'utilisations possibles.

La première partie de ce guide est consacrée à la description des principaux critères de qualité nécessaires pour utiliser avec succès les huiles essentielles.

Puis, après une brève présentation des principales huiles essentielles, nous indiquons, d'une manière claire, leurs propriétés et indications thérapeutiques les plus utiles.

Mais parce que les huiles essentielles sont des substances très concentrées et qu'en cas de mauvais usage elles peuvent être potentiellement toxiques, leur utilisation doit se faire d'une manière judicieuse.

Elles doivent être dosées, diluées et administrées (bain, diffusion, inhalation, massage, compresse, voie orale...) de manière appropriée.

C'est pourquoi - sans avoir la prétention d'être totalement exhaustif - nous suggérons, pour chaque huile essentielle, quelques utilisations traditionnelles possibles, accompagnées des dosages et modes d'administration appropriés. Bien sûr, ce guide n'exonère pas, en cas de doute, de consulter un aromathérapeute professionnel.

Nous espérons que ce guide vous sera utile et vous accompagnera à travers le monde des huiles essentielles.

Dr Geert Verhelst



HUILES ESSENTIELLES

SOMMAIRE GÉNÉRAL

Huiles essentielles bio, votre guide d'utilisation	1
Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?	3
Qu'est-ce que l'aromathérapie ?	3
Quel est le mode d'obtention d'une huile essentielle ?	4
Quels sont les critères de qualité indispensables des huiles essentielles ?	5
Comment utiliser les huiles essentielles ?	6
Comment conserver les huiles essentielles ?	6
Quelles sont les précautions d'emploi générales à respecter ?	7
Huiles essentielles et réglementation	7
Index alphabétique des huiles essentielles	8 à 75
Index alphabétique par pathologies	76 à 81

Basilic exotique - <i>Ocimum basilicum ct methylchavicol</i>	8
Basilic à linalol - <i>Ocimum basilicum ct linalol</i>	9
Bergamote - <i>Citrus bergamia</i>	10
Cajeput - <i>Melaleuca cajuputi</i>	11
Camomille matricaire - <i>Matricaria chamomilla</i>	12
Camomille romaine - <i>Anthemis nobilis</i>	13
Cannelle - <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	14
Cardamome - <i>Elettaria cardamomum</i>	15
Carotte sauvage - <i>Daucus carota</i>	16
Cèdre de l'Atlas - <i>Cedrus atlantica</i>	17
Ciste ladanifère - <i>Cistus ladaniferus</i>	18
Citron - <i>Citrus limon</i>	19
Citronnelle de Java - <i>Cymbopogon winterianus</i>	20
Curcuma - <i>Curcuma longa</i>	21
Cyprès - <i>Cupressus sempervirens</i>	22
Encens - <i>Boswellia carterii</i>	23
Épinette noire - <i>Picea mariana</i>	24
Estragon - <i>Artemisia dracunculus</i>	25
Eucalyptus citronné - <i>Eucalyptus citriodora</i>	26
Eucalyptus globuleux - <i>Eucalyptus globulus</i>	27
Eucalyptus radié - <i>Eucalyptus radiata</i>	28

Gaulthérie - <i>Gaultheria fragrantissima</i>	29
Genévrier commun - <i>Juniperus communis</i>	30
Géranium bourbon - <i>Pelargonium x asperum cv bourbon</i>	31
Gingembre - <i>Zingiber officinale</i>	32
Girofle, clou - <i>Eugenia caryophyllata</i>	33
Hélichryse italienne - <i>Helichrysum italicum</i>	34
Hysope officinale - <i>Hyssopus officinalis</i>	35
Laurier noble - <i>Laurus nobilis</i>	36
Lavande aspic - <i>Lavandula latifolia</i>	37
Lavande fine - <i>Lavandula angustifolia</i>	38
Lavandin super - <i>Lavandula x intermedia super</i>	39
Lemongrass - <i>Cymbopogon citratus</i>	40
Lentisque pistachier - <i>Pistacia lentiscus</i>	41
Litsée citronnée - <i>Litsea cubeba</i>	42
Mandarine - <i>Citrus reticulata</i>	43
Manuka - <i>Leptospermum scoparium</i>	44
Marjolaine - <i>Origanum majorana</i>	45
Menthe poivrée - <i>Mentha x piperita</i>	46
Myrrhe - <i>Commiphora myrrha</i>	47
Myrte commun - <i>Myrtus communis ct myrtenyl acetate</i>	48
Nérol - <i>Citrus aurantium var. amara flos</i>	49
Niaouli - <i>Melaleuca quinquenervia ct 1,8-cineol</i>	50
Orange amère ou Petit grain bigarade - <i>Citrus aurantium var. amara</i>	51
Orange douce - <i>Citrus sinensis</i>	52
Origan compact - <i>Origanum compactum</i>	53
Palmarosa - <i>Cymbopogon martini</i>	54
Pamplemousse (grapefruit) - <i>Citrus x paradisi</i>	55
Patchouli - <i>Pogostemon cablin</i>	56
Pin sylvestre - <i>Pinus sylvestris</i>	57
Poivre noir - <i>Piper nigrum</i>	58
Ravintsara - <i>Cinnamomum camphora ct 1,8-cineol</i>	59
Romarin à camphre - <i>Rosmarinus officinalis ct camphor</i>	60
Romarin à cinéol - <i>Rosmarinus officinalis ct 1,8-cineol</i>	61
Romarin à verbénone - <i>Rosmarinus officinalis ct verbenone</i>	62
Rose de Damas - <i>Rosa x damascena</i>	63
Santal, bois - <i>Santalum austrocaledonicum</i>	64
Sapin baumier - <i>Abies balsamea</i>	65
Saro - <i>Cinnamosma fragrans</i>	66
Sarriette des montagnes - <i>Satureja montana</i>	67
Sauge à feuilles de lavande - <i>Salvia lavandulifolia</i>	68
Sauge officinale - <i>Salvia officinalis</i>	69
Sauge sclérée - <i>Salvia sclarea</i>	70
Tea tree - <i>Melaleuca alternifolia</i>	71
Thym à linalol - <i>Thymus zygis ct linalol</i>	72
Thym à thujanol - <i>Thymus vulgaris ct thujanol</i>	73
Thym à thymol - <i>Thymus zygis ct thymol</i>	74
Verveine odorante - <i>Verbena triphylla</i>	75
Vétiver - <i>Vetiveria zizanioides</i>	76
Ylang-ylang complet - <i>Cananga odorata</i>	77



QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

L'HUILE ESSENTIELLE EST UNE SUBSTANCE VOLATILE ET ODORIFÉRANTE SÉCRÉTÉE PAR LES PLANTES AROMATIQUES.

Les poches sécrétrices peuvent être situées tant au niveau des parties aériennes (fleurs, feuilles, tiges et rameaux) que des organes souterrains (racines, rhizomes). Selon l'AFNOR (Association Française de la Normalisation), l'huile essentielle désigne un produit obtenu à partir d'une matière première (dont elle porte le nom) par distillation à la vapeur d'eau ou par expression mécanique, notamment pour tous les agrumes.



QU'EST-CE QUE L'AROMATHÉRAPIE ?

ÉTYMOLOGIQUEMENT, LE MOT AROMATHÉRAPIE EST COMPOSÉ DES MOTS GRECS AROMA ET THERAPEIA SIGNIFIANT RESPECTIVEMENT : ARÔME ET SOIN.

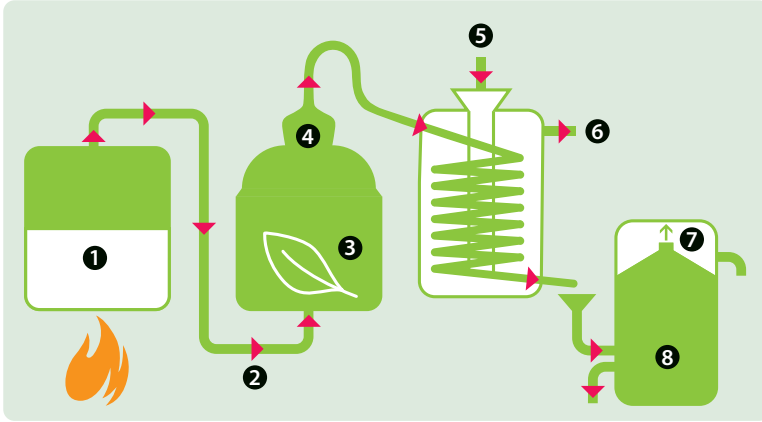
L'aromathérapie consiste en l'utilisation des plantes aromatiques dans un but de soin naturel, qui repose sur l'activité des molécules biochimiques des huiles essentielles.

Les huiles essentielles font partie des substances les plus précieuses que la nature puisse offrir. Elles n'agissent pas uniquement sur le corps physique. Elles ont aussi une action sur notre état psycho-émotionnel et spirituel. Que ce soit pour votre santé ou votre bien-être, elles sont là pour vous protéger ou tout simplement pour le plaisir des sens.



QUEL EST LE MODE D'OBTENTION D'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

DISTILLATION TRADITIONNELLE PAR ENTRAÎNEMENT À LA VAPEUR D'EAU.



- | | |
|--|---------------------|
| 1 Eau de source | 5 Eau froide |
| 2 Vapeur | 6 Eau chaude |
| 3 Végétaux traversés par la vapeur | 7 Huile essentielle |
| 4 Entraînement à la vapeur d'eau d'huile essentielle | 8 Eau florale |



La matière végétale est introduite dans un alambic puis traversée par un courant de vapeur d'eau injecté à travers la masse végétale, et sans contact direct avec la matière première. La vapeur d'eau entraîne les substances volatiles qui se condensent dans un serpentin. L'huile essentielle se sépare de la phase aqueuse par différence de densité. Le distillat ainsi recueilli est donc constitué de deux phases liquides bien distinctes, qui se sont séparées dans l'essencier, par différence de densité :

- l'huile essentielle, au-dessus : extrait végétal très concentré et chargé en molécules biochimiques ;
- L'eau florale, encore appelée hydrolat, en dessous. L'eau devient florale lorsqu'elle se charge en microparticules d'huile essentielle et en principes odorants, principalement hydrosolubles.

RENDEMENT DE DISTILLATION DES HUILES ESSENTIELLES

Le rendement désigne la quantité d'huile essentielle obtenue à partir d'une quantité de matière végétale initiale.

Il est exprimé en % et varie selon l'espèce et les parties distillées.

Ceci explique les différences de prix ou de modes de conditionnement des huiles essentielles. Par exemple : Eucalyptus globuleux, feuilles : 1 - 3 % / Rose, pétales : 0,015 - 0,020 %.

L'EXPRESSION À FROID DES ZESTES D'AGRUMES

L'extraction de certaines huiles essentielles, dont les huiles essentielles d'agrumes, est réalisée par un procédé mécanique qui consiste à dilacérer par abrasion les zestes d'agrumes et récupérer l'essence des poches sécrétrices rompues. Aucun solvant n'est donc utilisé.



QUELS SONT LES CRITÈRES DE QUALITÉ INDISPENSABLES DES HUILES ESSENTIELLES ?

LES SPÉCIFICATIONS BOTANIQUES.

Des connaissances botaniques précises sont indispensables pour identifier correctement les huiles essentielles. La méconnaissance ou le non respect de ces précisions peut être source d'effets secondaires et/ou toxiques lors de leurs utilisations.

L'identité : le genre, l'espèce, la sous-espèce, voire la variété botanique, ainsi que les parties distillées d'une huile essentielle doivent être clairement identifiés.

Le chémotype : identifiable grâce au profil chromatographique, il constitue la véritable « empreinte digitale » de l'huile essentielle. En effet, les composants aromatiques d'une plante ne sont pas immuables ; ils varient en fonction de divers éléments comme l'ensoleillement, la nature du sol, la luminosité... Ainsi, deux plantes identiques peuvent sécréter des essences dont les différences sont plus ou moins importantes : ce sont deux chémotypes de la même plante. Ces différences peuvent être extrêmement importantes et changer du tout au tout les propriétés biochimiques de l'huile essentielle.

LA PURETÉ.

Les huiles essentielles doivent être :

100 % PURES : non diluées, non allongées et non coupées par d'autres huiles.

100 % NATURELLES : non dénaturées par des essences minérales, des molécules de synthèses et d'hémi-synthèse, des agents émulsifiants, des diluants et ne contiennent ni conservateurs, ni pesticides, ni autres produits chimiques.

100 % TOTALES : contenant la totalité des principes aromatiques. Elles ne sont ni rectifiées, ni décolorées, ni re-colorées, ni déterpénées, ni peroxydées et ne subissent aucun traitement pouvant altérer ou modifier leur composition naturelle.

LA QUALITÉ BIOLOGIQUE.

Les huiles essentielles doivent répondre au mode de production de l'Agriculture Biologique. Les huiles essentielles non disponibles en culture biologique peuvent provenir de plantes qui poussent à l'état spontané sur des zones encore écologiquement préservées. Pour des produits aussi concentrés que les huiles essentielles, il est en effet souhaitable d'utiliser des plantes issues de l'Agriculture Biologique. En culture conventionnelle, la plante subit plusieurs traitements chimiques et la distillation entraîne les résidus de pesticides lipophiles qui se condensent de la même manière que les principes aromatiques de l'huile essentielle.

LES ANALYSES ET LE PROFIL CHROMATOGRAPHIQUE.

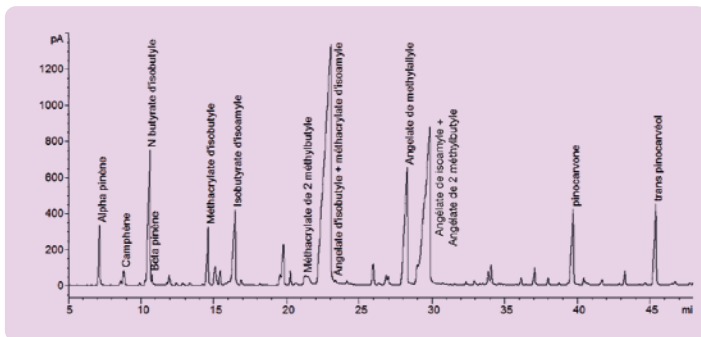
Des analyses spécifiques doivent être réalisées sur les huiles essentielles afin de garantir leur qualité et leur conformité :

Le contrôle organoleptique permet de confirmer que l'aspect, la couleur et l'odeur de l'huile essentielle sont conformes.

Des contrôles physiques sont également réalisés (densité relative, pouvoir rotatoire...) : ils permettent de confirmer les spécificités et la pureté de l'huile essentielle.

L'analyse chromatographique en phase gazeuse (CPG) des huiles essentielles permet l'identification et le dosage de leurs composants.

Profil chromatographique d'une huile essentielle de camomille romaine



COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

L'utilisation d'une huile essentielle dépend de sa composition biochimique. Il est donc indispensable de bien respecter les modes d'utilisation et les dosages recommandés pour chaque huile essentielle. Avant toute utilisation, bien vérifier que l'huile essentielle choisie correspond à l'usage qu'on souhaite en faire. En général, les huiles essentielles peuvent être utilisées de différentes manières.

Par voie orale



Les huiles essentielles déclarées en compléments alimentaires peuvent être utilisées par voie orale, après avoir été préalablement diluées dans un dispersant approprié (huile végétale, miel, comprimé neutre...), et en respectant scrupuleusement les conditions d'utilisation indiquées pour chaque huile essentielle. De nombreuses huiles essentielles peuvent être également utilisées en cuisine, pour aromatiser les plats salés ou sucrés.

En diffusion



La diffusion d'huiles essentielles est sans doute l'un des meilleurs moyens pour assainir et purifier l'atmosphère. C'est aussi une façon naturelle de parfumer l'air ambiant. Les molécules aromatiques des huiles essentielles sont dispersées dans l'air ambiant à l'aide d'un diffuseur d'arôme approprié. Cet appareil, en raison de son système de pompe à vide, vaporise l'huile essentielle ou le mélange d'huiles essentielles sans aucun effet thermique et donc sans risque d'altérer les principes actifs de l'huile essentielle.

En inhalation



Quelques gouttes d'huiles essentielles, diluées dans un bol d'eau chaude, suffisent pour obtenir l'effet désiré. L'inhalation d'huiles essentielles permet de favoriser une bonne respiration (à l'aide d'huiles essentielles d'eucalyptus, de pin sylvestre, de tea tree...), mais peut également servir, en sauna facial, à tonifier et purifier la peau (on utilisera, par exemple, le géranium...).

En massages



Afin d'utiliser les huiles essentielles en massages ou en frictions localisées, il est indispensable de les diluer préalablement dans une huile végétale et/ou une huile de macération biologique. Le dosage recommandé doit être respecté, car leur tolérance cutanée peut varier grandement d'une huile essentielle à l'autre.

En compresse



Les huiles essentielles peuvent être utilisées en compresse pour adoucir les peaux rouges, irritées ou les brûlures légères, pour favoriser la souplesse des muscles et articulations... : diluer quelques gouttes dans une huile végétale, puis incorporer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

Dans le bain



Les huiles essentielles sont naturellement insolubles dans l'eau. Elles sont lipophiles et se dissolvent parfaitement dans les huiles végétales, le lait, mais également dans un dispersant approprié. La dilution habituelle est de 15 à 20 gouttes ajoutées à l'eau du bain (180 litres). Éviter l'huile essentielle de menthe poivrée dans le bain (risque de choc thermique).

COMMENT CONSERVER LES HUILES ESSENTIELLES ?

La durée de conservation des huiles essentielles est, en général, de 5 ans. Les essences d'agrumes ont une durée de vie un peu moins importante : 3 ans. Il est important que l'huile essentielle soit stockée à l'abri de la lumière (dans un flacon en verre coloré), à une température comprise entre 5°C et 35°C. Pour éviter tout risque d'évaporation, le flacon doit être bien fermé, par un bouchon étanche et, si possible, avec une sécurité-enfants.



QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI GÉNÉRALES À RESPECTER ?

Les huiles essentielles sont à manipuler avec une grande prudence. En effet, ce sont des extraits végétaux extrêmement concentrés, qu'il est nécessaire d'utiliser en toute connaissance. Il est donc important de respecter les précautions d'usage pour les utiliser à bon escient :

- Ne jamais laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Utiliser si possible des huiles essentielles équipées d'un bouchon sécurité enfants.
- Les huiles essentielles sont déconseillées pendant la grossesse et l'allaitement.
Pour tout usage durant ces périodes, l'avis d'un aromathérapeute qualifié est recommandé.
- Éviter l'exposition au soleil après l'utilisation d'huiles essentielles photosensibilisantes (essences d'agrumes).
- En cas d'absorption accidentelle, ingérer (et si possible faire vomir) de l'huile végétale (1 à 3 cuillères à soupe). Ne pas boire d'eau. Consulter rapidement un médecin.

EN MASSAGES / FRICTIONS

- Ne pas utiliser les huiles essentielles pures directement sur la peau (à part quelques exceptions). Les diluer préalablement dans une huile végétale.
- Ne jamais appliquer d'huiles essentielles dans le conduit auditif, dans les yeux, dans les narines et sur les muqueuses.
- En cas de projection oculaire, imbiber un coton d'huile végétale pure et essuyer doucement. Prévenir un médecin.
Test de tolérance cutanée : en cas d'hypersensibilité ou de terrain allergique, tester l'huile essentielle avant utilisation : appliquer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle, préalablement diluées dans une huile végétale, dans le pli du coude. Patienter quelques minutes. Constater une éventuelle réaction cutanée.

EN DIFFUSION / INHALATION

- En cas d'allergie, en particulier respiratoire, la plus grande prudence s'impose pour ce mode d'utilisation. L'avis d'un spécialiste est alors recommandé.
- Ne pas utiliser d'huiles essentielles agressives à l'encontre des muqueuses (huiles essentielles riches en phénols ou en aldéhydes).

PAR VOIE INTERNE

- L'usage interne des huiles essentielles requiert une grande prudence. En effet, certaines huiles essentielles peuvent se révéler neurotoxiques ou abortives en usage interne.
- Lire attentivement les précautions d'emploi, les dosages et les modes d'utilisation particuliers à chaque huile essentielle.
- Elles doivent toujours être diluées sur un support adapté : comprimé neutre bio, huile végétale, morceau de sucre, miel...
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Ne pas utiliser en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée, et d'un mode de vie sain.

CAS DES ENFANTS

- Les huiles essentielles doivent être utilisées avec la plus grande prudence chez les enfants. La majorité d'entre elles est déconseillée aux enfants de moins de 8 ans. Les conseils et mises en garde donnés par un professionnel sont indispensables.

HUILES ESSENTIELLES ET RÉGLEMENTATION

Les huiles essentielles, de par leur complexité biochimique et leur potentiel énergétique sont, pour la grande majorité, des produits multi-usages (alimentaire, cosmétique, parfum d'ambiance, biocide...). Chaque huile essentielle possède de nombreuses propriétés, dont certaines sont dominantes, et peut être utilisée de différentes manières.

Depuis quelques années, la réglementation impose aux fabricants plus de clarté sur l'étiquetage des huiles essentielles. En effet, compte tenu de leur toxicité, les huiles essentielles peuvent présenter un risque pour le consommateur d'autant plus élevé que leur destination et les précautions d'emploi associées ne sont pas clairement indiquées.

Pour les commercialiser, il est donc demandé de choisir, pour chaque huile essentielle, un usage unique, associé aux modes et précautions d'emploi appropriés.

En fonction de son mode d'utilisation, une huile essentielle peut ainsi entrer dans une catégorie de produits soumise à une réglementation spécifique (complément alimentaire, arôme alimentaire, cosmétique, parfum d'ambiance...). Selon les fabricants, on peut ainsi retrouver une même huile essentielle classée tantôt comme parfum d'ambiance, tantôt comme complément alimentaire... Même s'il s'agit de la même huile essentielle, avec les mêmes propriétés.

HUILE ESSENTIELLE

BASILIC EXOTIQUE

Ocimum basilicum ct methylchavicol



FAMILLE | Lamiacées
PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne fleurie
MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau
COMPOSANTS MAJORITAIRES | Estragole, linalool

Le **basilic exotique** est une herbe annuelle à feuilles ovales, brillantes, sombres et duveteuses qui fleurit à la fin du mois de septembre. Originnaire d'Inde, le basilic, au parfum très prononcé, porte des fleurs blanches à l'extrémité des axes supérieurs. L'huile essentielle est obtenue à partir de la distillation des fleurs et des feuilles du basilic.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

**** Antispasmodique

**** Antispasmodique, *** Tonique digestif,
** Apéritive, Carminative

*** Antiviral

*** Neurorégulatrice : anxiolytique, antidépressive,
sédative, tonique général

** Anti-inflammatoire, Analgésique

* Décongestionnante

INDICATIONS PRINCIPALES

Spasmophilie - Spasmes gastro-entériques - Spasmes urinaires - Spasmes utérins - Disménorrhée - Crampes musculaires / Asthme / Lithiase / Cardialgies neurovégétatives

Mal des transports - Vomissements - Hoquet / Inappétence - Indigestion / Brûlures d'estomac - Ulcères gastroduodénaux / Constipation / Insuffisance biliaire - Insuffisance pancréatique / Météorisme - Aérophagie - Flatulences - Ballonnement

Hépatite virale A et B, non-A et non-B - Infections virales en zones tropicales / Gastrites et entérites virales - Diarrhée / Amygdalite

Anxiété - Nervosité - Agitation - Dépression - Asthénie mentale - Angoisse - Fatigue cérébrale - Fatigue après maladie (convalescence) / Céphalées

Arthrose - Arthrite - Tendinite / Canal carpien (syndrome du -) - Névralgie / Lumbago / Abscès cutané, abcès dentaire

Congestion prostatique - Adénome prostatique / Blocage des voies biliaires - Congestion utérine - Disménorrhée / Varices / Bouffées de chaleur / Bourdonnements d'oreille



MASSAGE +++

Pour favoriser le confort digestif et soulager les ballonnements : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.

Pour se relaxer en cas d'agitation, de stress ou de sensation de surmenage : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser au niveau du plexus solaire et des poignets.

Pour favoriser une bonne circulation et diminuer les sensations de jambes lourdes : ajouter 3 à 5 gouttes d'huile essentielle dans 10 ml d'une huile végétale neutre. Masser les jambes de bas en haut.



BAIN ++

Pour un bain tonique et stimulant en cas de fatigue, de stress ou de sensation de surmenage : diluer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Verser le mélange dans une eau tiède.



DIFFUSION +++

Pour combattre la fatigue et stimuler la résistance du corps : réaliser une synergie stimulante en mélangeant 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes :

pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) + citron (*Citrus limonum*) + basilic exotique. En diffusion dans les pièces à vivre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Cette huile essentielle peut être sensibilisante : réaliser systématiquement un test de tolérance cutanée avant utilisation. Ne pas utiliser de manière prolongée sans l'avis d'un spécialiste.

LE CONSEIL POUR AUGMENTER SA CAPACITÉ DE CONCENTRATION

Diluer les huiles essentielles suivantes dans 1 cuillère à café de miel, sur un sucre ou sur un comprimé neutre : 1 goutte de basilic exotique + 1 goutte de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) + 1 goutte de menthe poivrée (*Mentha x piperita*).

À prendre matin et midi, avant les repas.

Cure de 10 jours par mois maximum pendant 3 mois de suite. À renouveler 2 fois par an si besoin.

HUILE ESSENTIELLE BASILIC À LINALOL

Ocimum basilicum ct linalol



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Linalool, estragole, eugenol

Le basilic à linalol est une plante annuelle aromatique à feuilles ovales vert vif d'environ 50 centimètres de hauteur. L'ensemble de la plante dégage un arôme puissant qu'on retrouve dans la cuisine méditerranéenne. Aujourd'hui, le basilic commun est cultivé dans le monde entier pour son huile essentielle. Les romains utilisaient cette plante pour combattre les flatulences, favoriser la montée de lait et comme diurétique.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Tonique digestif (estomac, foie, pancréas)
** Carminative

** Neurotonique, Positivante,
Antidépresse, Sédative, Équilibrante

** Décongestionnante prostatique et
utérine, Emménagogue

** Tonique cardiaque, Anti-athérosclérotique,
Décongestionnante veineuse

INDICATIONS PRINCIPALES

Indigestion - Insuffisance gastrique - Insuffisance hépatobiliaire - Insuffisance pancréatique / Météorisme - Aérophagie - Flatulences - Ballonnement / Gastrite - Ulcères gastriques / Migraine hépatobiliaire

Dépression nerveuse - Asthénie mentale - Insomnie nerveuse - Angoisse / Mémoire (troubles de la -) - Concentration difficile / Anxiété - Nervosité - Fatigue nerveuse

Congestion prostatique - Adénome prostatique / Congestion utérine - Oligoménorrhée - Menstruation incomplète

Insuffisances coronariennes - Athérosclérose / Hypotension - Tachycardie / Varices



VOIE ORALE +++

Pour aider à soutenir l'action du foie, en cas de ballonnements et de digestion lente ou difficile : 1 goutte d'huile essentielle diluée sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café d'huile végétale, juste après le repas.



CUISINE +++

Pour agrémenter les sauces salades ou les plats méditerranéens : 1 goutte d'huile essentielle diluée dans 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.



INHALATION +

Pour aider à conserver vitalité et tonus intellectuel, notamment en cas de fatigue nerveuse, d'anxiété ou d'angoisse : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude ou sur un mouchoir. Respirer profondément.



MASSAGE ++

Pour aider à soutenir l'action du foie, en cas de ballonnements et de digestion lente ou difficile : diluer 20 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes dans 100 ml d'une huile végétale neutre : basilic à linalol + menthe poivrée (*Mentha x piperita*) et/ou fenouil (*Foeniculum vulgare var. dulce*). Masser le ventre.

Pour aider à conserver vitalité et tonus intellectuel, notamment en cas de fatigue nerveuse ou d'angoisse :

verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et mélanger 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire, la nuque et/ou les tempes.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Respecter les dosages recommandés. Ne pas utiliser de manière prolongée sans l'avis d'un spécialiste. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 12 ans. Cette huile essentielle peut être sensibilisante : réaliser systématiquement un test de tolérance cutanée avant utilisation.

LE CONSEIL EN CAS DE DÉSORDRE GASTRIQUE LIÉ AU STRESS OU À L'ANGOISSE

L'huile essentielle de basilic à linalol est particulièrement utile en cas de maux de ventre d'origine nerveuse.

Diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de basilic à linalol dans une cuillère à café de miel ou d'huile de nigelle.

À prendre à la fin des repas.

HUILE ESSENTIELLE BERGAMOTE

Citrus bergamia



FAMILLE | Rutacées

PARTIE DISTILLÉE | Zeste frais

MODE D'OBTENTION | Expression à froid

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Limonene, linalyl acetate, linalool

Le bergamotier est un arbre de 4 à 5 mètres de hauteur aux fruits ressemblant à des oranges miniatures. Il fut découvert par Christophe Colomb sur les îles Canaries et introduit en Italie, aujourd'hui premier pays producteur. L'huile essentielle de **bergamote**, de couleur jaune/vert possède un arôme frais caractéristique. Onéreuse en raison de son faible rendement, elle est largement utilisée en parfumerie et comme aromatisant des thés.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Équilibrante, Sédative, Antidépresseive, Rafrichissante, Stimulante (à faible dose)

** Tonique digestif, Stomachique, Antispasmodique, Carminative

** Antiseptique, Antimicrobienne (antibactérienne : staphylocoques, streptocoques)

** Régénérante et cicatrisante cutanée

INDICATIONS PRINCIPALES

Nervosité - Agitation - Stress - Frustration - Colère - Anxiété / Dépression / Insomnie - Angoisse

Indigestion - Dyspepsie - Inappétence / Météorisme - Flatulences - Ballonnement / Colites spasmodiques

Plaies - Acné - Pustules - Dermatoses / Peau grasse / Cheveux gras / Eczéma - Herpès - Zona - Psoriasis



DIFFUSION +++

En cas de stress, d'agitation ou d'insomnie : en diffusion, ¼ h à ½ h avant de se coucher ou avant un évènement important.

Pour assainir l'atmosphère et créer une ambiance apaisante : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.



BAIN +++

Pour purifier, régénérer et aider à cicatriser les peaux abîmées (ex : acné, eczéma, herpès) / Pour s'apaiser et se calmer en cas d'anxiété et pour favoriser l'endormissement : maximum 5 gouttes d'huile essentielle, préalablement diluées dans un dispersant approprié, ajoutées à l'eau du bain.



MASSAGE ++

En cas de stress, d'agitation ou d'insomnie : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire et la face interne des poignets.

Pour assainir et équilibrer les peaux grasses à tendance acnéique : incorporer 1 goutte d'huile essentielle de bergamote et 1 goutte d'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) dans une crème neutre pour le visage. En soin de jour quotidien du visage.



CUISINE ++

S'associe parfaitement aux poissons, ainsi qu'aux gâteaux et biscuits. Également parfaite pour aromatiser son thé ou son yaourt : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle préalablement diluées dans une cuillère à soupe d'huile végétale ou de miel.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Cette huile essentielle est photosensibilisante en usage externe. Ne pas s'exposer au soleil après utilisation.

LE CONSEIL SOINS DES CHEVEUX GRAS

Réaliser facilement votre shampoing pour cheveux gras en ajoutant 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote à votre dose de shampoing.

HUILE ESSENTIELLE CAJEPUT

Melaleuca cajuputi



FAMILLE | Myrtacées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Eucalyptol, α terpineol, limonène

Le **cajéput** ou cajéputier est un arbre d'une quinzaine de mètres de hauteur, à l'écorce blanche facilement détachable (« arbre blanc » en malais). Poussant dans les îles chaudes, il appartient à la famille des Myrtacées, famille d'arbres et de plantes reconnue pour ses vertus en aromathérapie. L'huile essentielle s'accumule dans les poches sécrétrices des feuilles.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antimicrobienne, Expectorante,
Antiseptique pulmonaire, Anti catarrhale

*** Antimicrobienne, Hormon-like,
Antiseptique urinaire

** Décongestionnante veineuse

** Protectrice cutanée, Radioprotectrice,
Cicatrisante

INDICATIONS PRINCIPALES

Infections respiratoires : bronchites aiguës, sinusites, pharyngites, rhinites - Oteite -
Toux - Aphte

Herpès génital - Herpès labial / Dysplasie du col - Cystite - Urétrite

Varices - Hémorroïdes

Brûlures de radiothérapie (préventive et curative) - Brûlures cutanées /
Plaies - Acné / Piqûres d'insectes

DIFFUSION +++

En cas d'infections respiratoires et ORL et pour assainir l'air ambiant : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

INHALATION +++

Pour assainir et désencombrer les voies respiratoires, en cas d'infections respiratoires et ORL : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En inhalation.

MASSAGE ++

Pour favoriser la circulation, en cas de varices ou d'hémorroïdes : diluer 20 à 30 gouttes d'huile essentielle dans 30 ml d'huile végétale de calophylle. Appliquer sur la zone concernée pendant 15 minutes à l'aide d'une compresse chaude humidifiée.

Pour assainir et désencombrer les voies respiratoires, en cas d'infections respiratoires et ORL : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 4 à 6 gouttes d'huile essentielle. Masser le thorax et le dos.

VOIE ORALE ++

En cas d'infections respiratoires et ORL : pour adoucir la gorge irritée et pour assainir et désencombrer les voies respiratoires : diluer 1 goutte d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 fois par jour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Cette huile essentielle peut être irritante pour la peau : réaliser systématiquement un test de tolérance cutanée avant toute utilisation. Éviter tout contact avec les yeux et les muqueuses.

LE CONSEIL EN CAS DE BOUTON D'HERPÈS

Appliquer sur la lésion, dès les premiers picotements, 1 goutte d'huile essentielle diluée dans 1 goutte d'huile végétale de macadamia ou de jojoba. À renouveler plusieurs fois par jour.

HUILE ESSENTIELLE CAMOMILLE MATRICIAIRE

Matricaria chamomilla

FAMILLE | Astéracées

PARTIE DISTILLÉE | Fleur

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | β farnesene, α bisabolol oxides

La camomille matricaire est une plante herbacée annuelle de 30 à 40 centimètres de hauteur. La fleur de camomille est une inflorescence, c'est-à-dire un ensemble formé de petites fleurs blanches et jaune au centre, appelé capitule floral. De la distillation de ces capitules floraux est obtenue une huile essentielle à la couleur bleu-vert typique due à la présence d'un composé appelé chamazulène.



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Anti-inflammatoire, Tonique digestif, Stomachique, Antispasmodique, Carminative, Cholagogue, Tonique hépatique

** Anti-inflammatoire, Cicatrisante, Anti-allergique, Bactéricide

** Antispasmodique, Emménagogue, Décongestionnante, Hormon-like

* Anti-inflammatoire, Antalgique

INDICATIONS PRINCIPALES

Ulcères gastroduodénaux - Gastrite / Dyspepsie - Indigestion - Nausées / Coliques - Flatulences / Insuffisance hépatobiliaire

Acné - Acné rosacée - Dermatitis / Eczéma - Démangeaisons / Plaies infectées - Ulcères - Allergies cutanées

Dysménorrhée - Syndrome prémenstruel / Aménorrhée - Oligoménorrhée / Cystite

Rhumatisme - Arthrite - Muscles enflammés



MASSAGE +++

Pour apaiser et favoriser la cicatrisation des peaux abîmées ou irritées (ex : eczéma, prurit, dermatites, acné) et en cas de couperose / Pour soulager les muscles et les articulations, notamment en cas de rhumatismes : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser les endroits sensibilisés ou incorporer le mélange sur une compresse chaude humidifiée.

Pour soulager les règles douloureuses : diluer 5 gouttes d'huile essentielle dans 10 ml (une cuillère à soupe) d'une huile végétale neutre. Masser le bas-ventre.



VOIE ORALE ++

En cas d'allergie saisonnière (rhinite, eczéma saisonnier) : 1 goutte d'huile essentielle préalablement diluée dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 fois par jour. En complément : 2 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir, à respirer régulièrement.

Pour favoriser une bonne digestion, notamment en cas de nausées - pour stimuler la digestion : 1 goutte d'huile essentielle préalablement diluée dans une cuillère à café d'huile végétale ou sur un comprimé neutre, 2 fois par jour, avant les repas.



BAIN +

Pour apaiser et favoriser la cicatrisation des peaux abîmées ou irritées (ex : eczéma, prurit, dermatites, acné) : diluer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.

LE CONSEIL SOIN DES CHEVEUX BLANCS ET BLONDS

L'huile essentielle de camomille matricaire prévient le jaunissement des cheveux blancs et illumine les reflets blonds.

Ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle à votre dose de shampooing.

HUILE ESSENTIELLE CAMOMILLE ROMAINE

Anthemis nobilis



FAMILIE | Astéracées

PARTIE DISTILLÉE | Fleur

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Hexyl angelate, α pinene, methylallyl angelate

La camomille romaine est une plante vivace à l'état sauvage de 10 à 30 centimètres de hauteur qui aime les sols légers et sablonneux. La fleur de camomille est une inflorescence, c'est-à-dire un ensemble formé de petites fleurs blanches, appelé capitule floral. De la distillation des fleurs est obtenue une huile essentielle rare et précieuse, au parfum exaltant et subtil.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Sédatif du système nerveux central,
Pré-anesthésiant, Analgésique, Antinévralgique,
Antispasmodique

** Anti-inflammatoire, Tonique digestif, Stomachique,
Antispasmodique, Carminative, Cholagogue, Tonique
hépatique

** Anti-inflammatoire, Cicatrisante, Anti-allergique,
Bactéricide, Antiseptique

** Antiparasitaire

INDICATIONS PRINCIPALES

Anxiété - Nervosité - Insomnie - Agitation - Angoisse - Dépression - Choc nerveux - Colère - Soucis / Dystonie neurovégétative : Asthme et dyspnée d'origine nerveuse, Crampes et coliques intestinales d'origine nerveuse, Colites spasmodiques, Brûlures d'estomac, Hoquet, Aérophagie, Flatulences, Dysménorrhée, Eczéma, Psoriasis en relation avec le stress, Douleurs d'origine nerveuse / Intervention chirurgicale, préparation / Accouchement, préparation / Névralgies - Névrites / Cardialgies neurovégétatives / Céphalées / Spasmophilie / Hypertension / Bourdonnements d'oreille

Ulcères gastroduodénaux - Gastrite / Dyspepsie - Inappétence / Coliques - Nausées - Vomissements - Flatulences / Insuffisance hépatobiliaire / Lithiase / Coqueluche - Crampes musculaires / Gingivite / Cystite

Démangeaisons de la peau - Dermatitis - Allergies cutanées - Eczéma / Acné rosacée - Psoriasis - Couperose / Coupures - Plaies infectées - Ulcères / Piqûres d'insectes / Brûlures cutanées

Parasitoses intestinales (Oxyures, Giardia lamblia, Taenia, Ankylostomes)

DIFFUSION +++

Relaxante, tranquillisante et équilibrante en cas de stress, d'angoisse, de choc émotionnel ou de trouble du sommeil : en diffusion, ¼ h à ½ h avant de se coucher.

BAIN +++

Pour se relaxer et s'apaiser en cas de stress, d'angoisse ou de trouble du sommeil / Pour apaiser et favoriser la cicatrisation des peaux sèches, sensibles, enflammées / Pour soulager les muscles et les articulations - en cas de névrite ou de névralgie : diluer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié ; ajouter à l'eau du bain.

MASSAGE ++

En cas de stress, d'anxiété, d'insomnie ou de choc émotionnel : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.

Pour apaiser et favoriser la cicatrisation des peaux sèches, sensibles, enflammées / Pour soulager les muscles et les

articulations - en cas de névrite ou de névralgie : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser les endroits sensibilisés ou incorporer le mélange sur une compresse chaude humidifiée.

VOIE ORALE +++

Pour favoriser une bonne digestion, notamment en cas de nausées ou de spasmes digestifs : diluer 1 goutte d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale ou sur un comprimé neutre, 2 fois par jour, avant les repas.

LE CONSEIL POUR LÂCHER PRISE

La camomille romaine est l'huile essentielle du « lâcher-prise » et du « faire-confiance ». Elle est souvent comparée à « l'étreinte douce d'une grand-mère aimante ».

Elle est tout particulièrement recommandée aux personnes hypersensibles qui ont du mal à s'adapter aux réalités existentielles.

HUILE ESSENTIELLE CANNELLE

Cinnamomum zeylanicum

FAMILLE | Lauracées

PARTIE DISTILLÉE | Écorce

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Cinnamaldéhyde, eugénol, iso-eugénol, acétate de cinnamyle



Le cannellier est un arbre d'une dizaine de mètres de hauteur à feuilles persistantes luisantes. Toute la plante est aromatique, mais c'est à partir de l'écorce, épice précieuse, que l'on extrait l'huile essentielle de **cannelle** à l'odeur exquise et unique.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antibactérienne à large spectre d'action, Immunostimulante, Antiseptique respiratoire, Stimulante respiratoire, Anti-infectieuse génito-urinaire

*** Antibactérienne, Antifongique, Anti-infectieuse intestinale, Antiparasitaire, Vermifuge

** Tonique et stimulant général, Neurotonique, Positivante, Aphrodisiaque, Stimulante circulatoire

* Emménagogue

INDICATIONS PRINCIPALES

Infections orales et respiratoires : stomatites, pharyngites, odontalgies, rhinopharyngites, bronchites aiguës, grippe, amygdalite / Infections génito-urinaires : cystites, urétrites, pyélonéphrites, salpingites, vaginites (e.a. Candida), leucorrhées / Infections tropicales

Entérocolites virales et bactériennes - Diarrhée - Dysenterie - Parasitoses (amibes) - Candidiase intestinale / Dysplasie du col / Verrues - Condylomes acuminés / Mycose d'ongle

Asthénie mentale - Épuisement - Dépression nerveuse ou postnatale - Impuissance masculine - Frigidité - Fatigue sexuelle / Hypotension

Oligoménorrhée



VOIE ORALE ++

Pour stimuler le système immunitaire et lutter contre les premiers refroidissements : dans un verre d'eau chaude avec un ½ citron pressé : incorporer 1 goutte d'huile essentielle préalablement diluée dans une cuillère à café de miel.

En cas d'infections bactériennes (gastro-intestinales, urinaires) ou parasitaires : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans une cuillère à café de miel ou d'huile végétale, 4 fois par jour, pendant 5 jours.



CUISINE ++

Pour aromatiser les gâteaux, biscuits, thés ou infusions : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans une cuillère à café de miel ou d'huile végétale



DIFFUSION +

Pour assainir l'air ambiant / Pour une ambiance tonique et euphorisante, notamment en cas d'idées noires : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.



MASSAGE +

En cas de piqûre d'insectes, d'abcès, d'affections à l'ongle : diluer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle dans 10 ml d'une huile végétale neutre. En application très localisée, avec un coton-tige, sur la zone affectée.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Lors d'un usage cutané, il est recommandé d'utiliser la cannelle (écorce) fortement diluée et uniquement en application localisée, car cette huile essentielle est très dermocaustique (irritante).

Réaliser systématiquement un test de tolérance cutané (test dans le pli du coude) avant la première utilisation.

LE CONSEIL EN CAS DE DIARRHÉE INFECTIEUSE AIGÛE

Mélanger sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 1 goutte d'huile essentielle de cannelle + 1 goutte d'huile essentielle d'origan compact (*Origanum compactum*)
À prendre 2 fois par jour, pendant 3 jours maximum.
Recette pour adulte uniquement.

HUILE ESSENTIELLE CARDAMOME

Elettaria cardamomum



FAMILLE | Zingiberacées

PARTIE DISTILLÉE | Semence

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α terpinyl acetate, eucalyptol, linalyl acetate

Le **cardamome** est une grande plante herbacée, de 2 à 3 mètres de hauteur, aimant les climats chauds et humides. Le fruit est une sorte de capsule ovale allongée, contenant une vingtaine de graines. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fruits écrasés.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Tonique digestif, Stomachique, Antispasmodique, Carminative, Vermifuge, Désodorisante

** Stimulante psychique, Rafraîchissante

** Expectorante, Antiseptique pulmonaire, Anticatarhale

Antispasmodique neuromusculaire

INDICATIONS PRINCIPALES

Indigestion - Dyspepsie - Inappétence / Météorisme - Ballonnement / Coliques - Colites spasmodiques / Verminoses intestinales / Mauvaise haleine

Fatigue mentale - Stress

Bronchite aiguë - Infections pulmonaires - Toux / Refroidissements

Cardialgies neurovégétatives



VOIE ORALE +++

En cas de digestion lente, de mauvaise haleine - en cas de transit perturbé (ex : ballonnements, flatulences) : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle, préalablement diluées sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café d'huile végétale, après les repas.



MASSAGE +++

En cas de digestion lente, de mauvaise haleine - en cas de transit perturbé (ex : ballonnements, flatulences) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.

En cas de problèmes respiratoires (ex : toux grasse, bronchite) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser le thorax et le dos.



CUISINE ++

Pour aromatiser une infusion, un fromage blanc... : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans une cuillère à café de miel.



BAIN ++

Pour réaliser un bain tonique et revigorant : 15 à 20 gouttes d'huile essentielle pure ou en mélange équivalent avec du clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*), du romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis ct camphor*) ou de la sarriette des montagnes (*Satureja montana*), préalablement diluées dans un dispersant approprié, ajoutées à l'eau du bain.

LE CONSEIL POUR CONSERVER UNE HALEINE FRAÎCHE ET AGRÉABLE

Mélanger 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de cardamome dans du miel et diluer le tout dans de l'eau chaude. En bain de bouche.

HUILE ESSENTIELLE CAROTTE SAUVAGE

Daucus carota

FAMILLE | Apiacées

PARTIE DISTILLÉE | Ombelle

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Geranyl acetate, α pinene, sabinene



La carotte sauvage est originaire d'Europe occidentale et d'Asie centrale, où elle est parfois considérée comme une « mauvaise herbe » qui pousse le long des routes, dans les prairies et sur les pentes montagneuses. Sa racine blanche et non comestible diffère grandement de la racine orange et comestible de la carotte cultivée. Elle fleurit en fleurs blanche et plates, semblables à de la dentelle, regroupées en ombelles, avec un point central violet. Après distillation à la vapeur d'eau, les ombelles donnent une huile essentielle jaune clair à l'arôme épicé, boisé et terreux.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

****Régénératrice, revitalisante, nourrit et rajeunit la peau, **Améliore le tonus et l'élasticité de la peau, Hydratante, **Anti-inflammatoire, *Antiseptique, antibactérienne (staphylocoques), antifongique (candida, dermatophytes)**

Détoxifiante, Dépurative hépatique, Régénératrice hépatocellulaire, Favorise la fonction rénale, Diurétique, Antispasmodique, Carminative, Digestive

Neurotonique, Stimulante, Augmente la vigilance, Harmonisante, Sédative, Anxiolytique

INDICATIONS PRINCIPALES

Peau mature - Rides - Peau fatiguée et affaissée - Traitement des brûlures légères et des coups de soleil / Peau sèche et craquelée / Cheveux secs - Callosités - Hyperkératose / Acné rosacée - Couperose - Eczéma - Dermatitis / Abrasions - Acné - Boutons - Mycoses de la peau

Cures de détoxification - Petite insuffisance hépatique, Congestion du foie / Petite insuffisance rénale, Rétention d'eau - Acide urique élevé - Goutte / Coliques, Crampes - Flatulence - Indigestion / Dysménorrhée

Asthénie, Faiblesse - Vulnérabilité et rigidité émotionnelle / Stress, Angoisses, Insomnies



DIFFUSION +

En cas d'insomnie, d'angoisse, de nervosité : mélanger 3 gouttes d'huile essentielle de carotte sauvage avec 3 gouttes d'huile essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*). Diffuser pendant ½ h dans la chambre à coucher ou dans le salon.

Pour favoriser la digestion : mélanger 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : carotte sauvage, gingembre (*Zingiber officinale*), menthe poivrée (*Mentha x piperita*). Diffuser pendant ½ h, après le repas.



MASSAGE +++

En cas d'abrasions, d'infections de la peau, d'eczéma, d'acné : dans 15 ml d'huile de calendula diluer 8 gouttes d'huile essentielle de carotte sauvage avec 4 gouttes d'huile essentielle de camomille matricaire (*Matricaria chamomilla*) et 2 gouttes d'huile essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*). Masser les zones concernées.

En cas de peau sèche et craquelée / En cas de peau mature et fatiguée : diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile de jojoba ou ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans une crème hydratante. Masser les zones concernées.

Mélange revitalisant et anti-âge pour le visage : dans 15 ml d'huile de jojoba mélanger 8 gouttes d'huile essentielle de carotte sauvage avec 4 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse (*Helichrysum italicum*), 2 gouttes d'huile essentielle de bois de santal (*Santalum*

astrocaledonicum) et 2 gouttes d'huile essentielle d'encens (*Boswellia carterii*). Masser délicatement le visage.

En cas de problèmes de foie, coliques, crampes, indigestion, dysménorrhée : dans 10 ml d'une huile végétale neutre, mélanger 3 gouttes d'huile essentielle de carotte sauvage, avec 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : gingembre (*Zingiber officinale*), poivre noir (*Piper nigrum*), menthe poivrée (*Mentha x piperita*). Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Ne pas utiliser en cas d'épilepsie

LE CONSEIL

EN CAS DE CHEVEUX SECS ET DE CUIR CHEVELU IRRITÉ

Diluer 12 gouttes d'huile essentielle de carotte sauvage dans un peu d'huile d'argan et appliquer en massant le cuir chevelu. Laisser pauser toute la nuit sous un bonnet protecteur. Le lendemain matin, laver les cheveux avec un shampoing doux.

HUILE ESSENTIELLE CÈDRE DE L'ATLAS

Cedrus atlantica

FAMILLE | Pinacées

PARTIE DISTILLÉE | Bois

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | β , α et γ himachalene



Le **cèdre de l'Atlas** est un conifère majestueux qui peut atteindre 40 à 50 mètres de hauteur et 1000 à 2000 ans d'âge ! Il se développe dans les zones montagneuses d'Afrique du Nord. L'huile essentielle issue du bois de cèdre de l'Atlas était utilisée, il y a plus de 6000 ans par les égyptiens, pour parfumer leurs habits et leur intérieur ainsi que pour embaumer les momies. L'odeur sèche, chaude et boisée de cette huile essentielle est particulièrement appréciée pour la composition de parfums masculins.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Lymphotonique (stimule le système lymphatique),
Lipolytique, Diurétique, Décongestionnante

** Régénérante artérielle, Active la circulation
artérielle

* Expectorante, Mucolytique, Antiseptique
pulmonaire et génito-urinaire

Antiséborrhéique, Astringente, Cicatrisante

INDICATIONS PRINCIPALES

Cellulite - Lymphœdème - Rétentions hydrolipidiques / Varices - Hémorroïdes

Athérosclérose - Mauvaise circulation

Bronchite aiguë - Infections respiratoires / Urétrites - Vaginites - Gonorrhées

Séborrhée - Dermatoses - Acné / Cheveux gras

MASSAGE ++

En cas de varices, de jambes lourdes ou d'hémorroïdes : verser un peu d'huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle. En massages localisés sur les jambes.

Pour favoriser l'élimination de la cellulite : dans 100 ml d'une huile végétale neutre, ajouter le mélange d'huiles essentielles suivant : 15 gouttes de cèdre de l'Atlas + 15 gouttes de cyprès (*Cupressus sempervirens*) + 10 gouttes de pamplemousse (*Citrus x paradisi*). Masser sous forme de palper-rouler, matin et soir.

BAIN +++

En cas de jambes lourdes, pour favoriser la circulation sanguine : diluer 5 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes dans un dispersant approprié : cèdre de l'Atlas + patchouli (*Pogostemon cablin*). Ajouter à l'eau du bain.

DIFFUSION +

Pour assainir l'air ambiant et dégager les voies respiratoires / Action répulsive vis-à-vis des moustiques : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre. Pour créer une ambiance harmonisante et réconfortante, propice à la méditation : verser à parts égales dans un diffuseur un mélange d'huiles essentielles de cèdre de l'Atlas et d'encens (*Boswellia carterii*) : en diffusion pendant ¼ h à ½ h.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Huile essentielle abortive à long terme.
Ne surtout pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

LE CONSEIL SOINS DE LA PEAU ET DES CHEVEUX GRAS

L'huile essentielle de cèdre de l'Atlas, aux propriétés astringente, assainissante et cicatrisante, est idéale pour réaliser des soins cosmétiques pour la peau et les cheveux gras.

Pellicules : incorporer 1 goutte d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas à votre dose de shampoing / Peau grasse à tendance acnéique : incorporer 1 goutte d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas à une crème de jour neutre.

HUILE ESSENTIELLE CISTE LADANIFÈRE

Cistus ladaniferus



FAMILLE | Cistacées

PARTIE DISTILLÉE | Rameau feuillé

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Camphène, α pinène, bornyl acetate

Le **ciste ladanifère** est un arbrisseau vivace de 1 à 2 mètres de hauteur aimant les lieux secs des garrigues méditerranéennes. Les feuilles et les branches sont visqueuses, collantes, car recouvertes d'une gomme résine parfumée, le « labdanum », qui protège la plante de la déshydratation pendant les chaleurs d'été. Cet arbuste possède de jolies fleurs blanches, teintées de petites traces pourpres.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Immunomodulante, Antivirale

** Tonique cutané, Cicatrisante, Astringente

** Antihémorragique, Cicatrisante, Anti-artéritique

** Neurotonique, Régulatrice neurovégétative (régule le parasymphatique)

INDICATIONS PRINCIPALES

Maladies infantiles (Varicelle, Rougeole, Scarlatine, Coqueluche) / Maladies auto-immunes (soutien en cas d'Arthrite rhumatoïde, de Sclérose en plaques)

Viellissement cutané - Rides / Plaies - Gerçures - Crevasses - Acné / Coupures / Varices

Hémorragies - Hématomes - Épistaxis / Menstruations excessives - Fibrome utérin / Artérites

Dystonie neurovégétative / Nervosité - Anxiété - Angoisse - Insomnie / Indifférence émotionnelle



MASSAGE +++

Pour favoriser la cicatrisation des peaux abîmées (ex : gerçures, crevasses, acné) et pour tonifier les peaux flétries / Pour favoriser l'élimination des hématomes (bleus) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. En massages localisés ou en compresse.

En cas de varices ou d'hémorroïdes : dans 10 ml de macérat huileux de millepertuis ou d'huile végétale de calophylle, diluer 5 à 10 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : ciste ladanifère + cyprès (*Cupressus sempervirens*). En application locale, 2 fois par jour.

En cas de coupure : 1 goutte d'huile essentielle pure sur une compresse stérile. Appliquer directement sur la blessure.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser en cas de traitement anti-coagulant. Ne pas utiliser par voie orale sans l'avis d'un professionnel.

LE CONSEIL SÉRUM POUR PEAUX MATURES

L'huile essentielle de ciste ladanifère est idéale pour réaliser un sérum antirides, raffermissant et tonifiant pour peaux matures : dans 10 ml d'huile végétale d'argan ou de rose musquée, ajouter 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes : ciste ladanifère + géranium bourbon (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*).

Appliquer matin et soir sur le visage, en évitant le contour des yeux.

HUILE ESSENTIELLE CITRON

Citrus limon



FAMILLE | Rutacées

PARTIE DISTILLÉE | Zeste frais

MODE D'OBTENTION | Expression à froid

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Limonene, β pinene, γ terpinene

Le citronnier est un arbuste de 2 à 4 mètres de hauteur que l'on cultive sur tout le pourtour méditerranéen. Les fleurs blanches, teintées de rouge-rose, s'épanouissent toute l'année. Les zestes du **citron** donnent une huile essentielle jaune vif qui a tendance à brunir avec le temps et qui possède un parfum caractéristique, fruité acide et frais. Largement utilisée dans les pâtisseries, confiseries, ainsi que dans l'industrie de la cosmétique et de la parfumerie, c'est également une des huiles essentielles les plus employées en aromathérapie.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antiseptique aérienne, Antibactérienne, Antifongique, Antivirale

** Tonique digestif, Stomachique, Stimulante et détoxifiante hépatique, Stimulante pancréatique, Carnivative

** Diminue la perméabilité anormale des capillaires (« vitamine P »), Améliore la microcirculation, Phlébotonique (stimule le retour veineux), Fluidifiante sanguine

** Litholytique

* Neurotonique, Sédative

INDICATIONS PRINCIPALES

Désinfection de l'air (locaux, hôpitaux, cabinets médicaux, crèches) / Protection en périodes de maladies contagieuses / Infections respiratoires - Refroidissement

Digestion lente - Indigestion - Nausées / Petite insuffisance hépatique - Migraine d'origine hépatobiliaire - Détoxification hépatique / Insuffisance pancréatique exocrine / Constipation / Météorisme - Ballonnement / Obésité / Mauvaise haleine

Athérosclérose / Insuffisance veineuse - Varices - Hémorroïdes - Couperose / Œdèmes d'origine veineuse - Cellulite / Prévention et soutien en cas de : phlébite, thromboses, accidents d'origine hypertensive ou diabétique

Lithiase - Coliques néphrétiques

Concentration difficile - Fatigue mentale - Nervosité - Insomnie - Cauchemars - Agitation

MASSAGE ++

En cas de jambes lourdes, de risque de phlébite / Pour stimuler la circulation sanguine et favoriser ainsi le confort et la beauté des jambes : dans 100 ml d'une huile végétale neutre, diluer 25 gouttes des huiles essentielles suivantes : citron + cyprès (*Cupressus sempervirens*). Masser les jambes de bas en haut.

VOIE ORALE ++

Pour renforcer les défenses immunitaires en période d'épidémies / En cas de fatigue et de baisse de tonus intellectuel : 1 goutte d'huile essentielle diluée sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Pour stimuler la digestion en cas de paresse digestive, hépatique ou pancréatique - en cas de nausées : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle diluées sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, après les repas.

CUISINE ++

Pour aromatiser les pâtisseries, gâteaux, infusions, fromage blanc : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans une cuillère à café de miel ou d'huile végétale.

DIFFUSION +++

Pour purifier l'air ambiant, notamment en cas de maladies contagieuses : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Huile essentielle photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil dans les 6 à 8 heures qui suivent une application cutanée.

Huile essentielle pouvant être agressive pour la peau. À utiliser fortement diluée.

LE CONSEIL

EN CAS DE NAUSÉES, DE MAL DES TRANSPORTS (enfants de plus de 8 ans)

Diluer 1 goutte d'huile essentielle de citron dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre. À prendre 2 à 3 fois maximum pendant le trajet.

HUILE ESSENTIELLE CITRONNELLE DE JAVA

Cymbopogon winterianus



FAMILLE | Poacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Geraniol, citronellal, geranial

La citronnelle de Java, grande herbe vivace poussant en touffes fournies, possède de nombreuses feuilles raides, coupantes et linéaires de 30 centimètres à 1 mètre de long qui partent d'un rhizome. Elle possède une odeur caractéristique citronnée, qui se révèle lorsqu'on froisse les feuilles. L'huile essentielle issue de la plante est traditionnellement utilisée dans les produits d'hygiène, comme désodorisant et antiseptique sanitaire.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Anti-inflammatoire des articulations et des muscles

** Répulsive des moustiques, Désodorisante

* Antimicrobienne (antibactérienne, antifongique, antivirale)

Neurotonique

* Tonique digestif

INDICATIONS PRINCIPALES

Rhumatisme - Arthrite - Tendinite - Douleurs musculaires

Moustiques (éloignement des -) / Odeurs désagréables - Transpiration excessive

Infections de l'intestin - Infections mineures - Refroidissement / Infections cutanées - Piqûres d'insectes

Nervosité - Stress

Digestion lente - Indigestion

MASSAGE +++

Pour soulager les douleurs musculaires et articulaires (ex : arthrite, rhumatismes, tendinites) : diluer 30 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale. Masser les endroits sensibilisés.

Pour assainir les problèmes de peau (ex : furoncle, panaris) : diluer 4 à 6 gouttes d'huile essentielle dans 10 ml d'une huile végétale neutre. En application localisée.

DIFFUSION +++

Pour purifier, assainir et désodoriser l'air ambiant / Pour éloigner les moustiques : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

VOIE ORALE ++

Pour favoriser une bonne digestion : 1 goutte d'huile essentielle diluée sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, avant les repas.

LE CONSEIL POUR PRÉVENIR LES PIQÛRES DE MOUSTIQUE

L'huile essentielle de citronnelle de Java est réputée pour ses propriétés insectifuges.

Verser une huile végétale de jojoba dans le creux de la main et ajouter 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes : citronnelle de Java + géranium bourbon (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*).

Appliquer sur les zones du corps découvertes, plusieurs fois par jour.

HUILE ESSENTIELLE CURCUMA

Curcuma longa

FAMILLE | Zingiberaceae

PARTIE DISTILLÉE | Rhizome

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | β et α turmerone, ar-turmerone, zingiberene



Le berceau du **curcuma** se trouve en Indonésie, mais il est maintenant cultivé dans de nombreuses régions (sub)tropicales. Une plante de curcuma peut atteindre 1,5 mètre de hauteur et possède un rhizome épais, cylindrique et rampant (jusqu'à 50 cm), de couleur jaune foncé à orange à l'intérieur. Au-dessus du sol, le curcuma arbore des feuilles elliptiques vert frais et des fleurs jaune terne. Le rhizome de curcuma est surtout connu comme épice ; il constitue 10 à 30 % des poudres de curry.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Antioxydante et Hépatoprotectrice, Cholérétique, Anti-inflammatoire, Décongestive, Anti-hyperlipidémique

** Anti-inflammatoire, Antalgique, Anti-arthritique

* Antioxydante, Anti-inflammatoire, Antimicrobienne, Tonifiante, Insecticide

* Tonique digestif, Apéritive, Antispasmodique, Carminative, Vermifuge

Antioxydante, Anti-inflammatoire, Anti-trombotique, Anti-hyperlipidémique

INDICATIONS PRINCIPALES

Insuffisance hépatobiliaire - Cholécystite chronique - Congestion du foie - Maladie du foie gras (NAFLD)

Arthralgies et Myalgies- Arthrose - Arthrite

Peau mûre, Rides - Hyperpigmentation de la peau - Dermatoses - Acné / Coups de soleil / Éloignement des insectes

Indigestion - Inappétence - Coliques / Crampes - Flatulence - Verminoses

Athérosclérose, Hypertriglycéridémie, Hypercholestérolémie



MASSAGE +++

En cas de douleurs articulaires ou musculaires : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 4 gouttes d'huile essentielle de curcuma et 4 gouttes d'huile essentielle d'encens (*Boswellia carterii*) ou d'huile essentielle de lavandin super (*Lavandula x intermedia super*). Masser localement.

En cas d'hyperpigmentation de la peau / Comme soutien des peaux mûres (rides) / En cas d'imperfections comme l'acné : verser de l'huile d'argan dans le creux de la main et incorporer 4 gouttes d'huile essentielle de curcuma. Appliquer sur les zones concernées.



VOIE ORALE ++

Pour favoriser le bon fonctionnement du foie / pour stimuler la digestion, en cas de crampes intestinales : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle, préalablement diluées dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 3 fois par jour.

Recette du "lait d'or" (par tasse) : dans une tasse de lait de coco, ajouter 1 cuillère à café de miel, 1 cuillère à café d'huile de coco non raffinée, ¼ de cuillère à café de cannelle, et une pincée de poivre noir. Bien mélanger et chauffer à la température désirée; ajouter 2 gouttes d'huile essentielle, en remuant.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans.
Ne pas appliquer sur une peau abîmée ou sensible.
Voie orale : consulter votre médecin ou pharmacien en cas d'usage simultané d'anticoagulants.

LE CONSEIL EN CAS DE COUP DE SOLEIL

Le curcuma adoucit et soigne la peau, en cas de coup de soleil : verser de l'huile de millepertuis ou de l'huile de macadamia dans le creux de la main et incorporer 4 gouttes d'huile essentielle de curcuma. Masser localement la zone affectée.

HUILE ESSENTIELLE CYPRÈS

Cupressus sempervirens

FAMILLE | Cupressacées

PARTIE DISTILLÉE | Rameau feuillé

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α pinène, δ 3-carene, cedrol



Le **cyprès** est un arbre élancé, pyramidal, d'une cinquantaine de mètres de hauteur, à la longévité exceptionnelle. Couramment représenté dans le bassin méditerranéen, il apparaît dans de nombreuses cultures comme symbole de la vie éternelle. L'huile essentielle est extraite de ses très petites feuilles vert foncé.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Décongestionnante veineuse et lymphatique,
Tonique circulatoire

** Antitussive, Antiseptique, Antibactérienne,
Décongestionnante des veines pulmonaires,
Antispasmodique

** Décongestionnante prostatique et utérine

* Neurotonique, Rééquilibrante générale du
système nerveux, Positivante

Entérotonique, Stimulante hépatopancréatique

INDICATIONS PRINCIPALES

Varices - Œdèmes des membres inférieurs - Hémorroïdes externes et internes - Couperose / Lymphœdème - Cellulite - Rétention d'eau / Transpiration excessive / Bouffées de chaleur / Bourdonnements d'oreille

Toux sèche, bronchitique, spasmodique et coquelucheuse / Tuberculose pulmonaire (soutien) / Laryngite - Sinusite

Hypertrophie de la prostate - Congestion prostatique - Adénome prostatique - Prostatite / Énurésie / Fibrome utérin

Nervosité - Stress - Asthénie mentale - Difficultés de concentration - Fatigue mentale

Insuffisance pancréatique exocrine / Petite insuffisance hépatique / Constipation



MASSAGE +++

Pour soulager les jambes lourdes et fatiguées / En cas d'hémorroïdes ou de varices : diluer 30 à 50 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale. Masser du bas vers le haut de la jambe ou diluer le mélange sur une compresse chaude humidifiée pour une application locale (varices, hémorroïdes).

Pour favoriser le confort urinaire de l'homme d'âge mûr (ex : congestion prostatique, énurésie) : diluer les huiles essentielles suivantes dans 100 ml d'huile végétale : 20 gouttes de cyprès + 10 gouttes de gaulthérie (*Gaultheria fragrantissima*) + 20 gouttes de niaouli (*Melaleuca quinquenervia* ct 1,8-cineol). Masser le bas ventre.

Pour soulager les toux sèches, spasmodiques ou bronchitiques : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le thorax.



DIFFUSION +

En cas de fatigue nerveuse ou psychique : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

Pour favoriser le bon fonctionnement des voies respiratoires, notamment en cas de toux sèches,

spasmodiques ou bronchitiques : en diffusion, ¼ h dans les pièces à vivre ou 2 à 3 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir, puis respirer.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser chez la femme en cas de mastoses. Ne pas utiliser en cas de tumeur ou de problèmes d'hypertension.

LE CONSEIL EN CAS DE TRANSPIRATION DES PIEDS

L'huile essentielle de cyprès aide à réguler la transpiration excessive.

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes : cyprès + cajepout (*Melaleuca cajuputi*) + sauge sclérée (*Salvia sclarea*).
En massages sur la voûte plantaire.

HUILE ESSENTIELLE ENCENS

Boswellia carterii
ou *Boswellia sacra*

FAMILLE | Burséracées

PARTIE DISTILLÉE | Résine

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α pinène, limonène, sabinène



L'encens est produit par un petit arbre des régions arides de l'Afrique ou de l'Arabie. C'est par incisions profondes du tronc que l'on obtient une résine blanche qui se solidifie au contact de l'air et tombe sur le sol sous la forme de petites masses appelées « larmes ». L'huile essentielle est obtenue par distillation de cette résine. Utilisé dans de nombreuses cérémonies religieuses, l'encens sert également de fixateur en parfumerie.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Immunostimulante, Expectorante, Antiseptique,
Anti-catarrhale, Anti-inflammatoire

* Astringente, Cicatrisante, Antiseptique,
Anti-inflammatoire, Régénérante

* Sédative, Antidépresseive, Harmonisante du système
nerveux central, Favorise l'élévation spirituelle

INDICATIONS PRINCIPALES

Bronchite aiguë - Bronchite asthmatiforme - Excès de mucus - Laryngite /
Immunodéficience / Soutien en cas de cancer

Plaies - Ulcères - Acné / Rides - Vieillesse de la peau

Anxiété - Nervosité - Agitation - Stress - Angoisse - Indécision - Dépression /
Cauchemars / Méditation - Réflexion



MASSAGE +++

En cas d'état dépressif ou d'agitation (ex : stress, tensions) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser le long de la colonne vertébrale, sur le plexus solaire et au niveau des poignets.

En cas de difficulté respiratoire, pour désencombrer les voies respiratoires (enfant de plus de 12 ans) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : encens + lavande fine (*Lavandula angustifolia*). Masser le thorax et le dos.



DIFFUSION ++

Pour stimuler le psychisme et favoriser l'élévation spirituelle : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

Pour favoriser la résistance de l'organisme : réaliser un mélange à parts égales d'huiles essentielles d'encens, de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), ou de lavande fine (*Lavandula angustifolia*). En diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

LE CONSEIL SOIN RÉGÉNÉRANT ET TONIFIANT

L'huile essentielle d'encens aide à régénérer la peau et favorise sa tonicité : ajouter 1 goutte d'huile essentielle à votre crème ou huile de jour ou à votre lait pour le corps.

HUILE ESSENTIELLE ÉPINETTE NOIRE

Picea mariana

FAMILLE | Pinacées

PARTIE DISTILLÉE | Aiguille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Bornyl acetate, camphène, α pinène



L'épinette noire est un conifère pyramidal (jusqu'à 25 m de hauteur), originaire du Canada et des états du nord des États-Unis. Des branches de plus en plus tombantes avec l'âge et des cônes pourpres qui deviennent bruns à maturité, sont typiques de l'épinette noire. L'épinette noire fournit une huile essentielle à l'odeur fraîche, résineuse et balsamique.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antiseptique aérienne, Anti-infectieuse, Expectorante, Antispasmodique, Antitussive, Anti-inflammatoire, Tonique des voies respiratoires, Diaphorétique

** Neurotonique, Tonique général, Stimulante, Positivante, Soutient le système hormonal (e.a. axe hypophysosurrénalien avec une activité cortison-like, axe hypophyso-ovarien), Renforce le plexus solaire, Renforce possiblement le thymus

* Antimycosique, Antiparasitaire

* Anti-inflammatoire, Favorise la circulation

INDICATIONS PRINCIPALES

Bronchite aiguë - Infections respiratoires - Mal de gorge - Rhume - Grippe - Sinusite - Amygdalite / Immunodéficience / Soutien en cas d'asthme

Asthénie mentale - Asthénie physique - Épuisement - Fatigue surrénale - Stress - Tensions - Anxiété - Négativité / Hyperthyroïdie (symptômes d') / Spasmes du plexus solaire

Entérites mycosiques (candida) - Candidiase cutanée - Candidiase vaginale - Candidose vaginale et urinaire / Parasites (Giardia lamblia, Ankylostoma)

Douleurs musculaires et Rhumatisme musculaire - Douleurs articulaires - Arthrites / Mauvaise circulation sanguine / Eczémas secs - Acnés secs / Prostatites (inflammatoires)



MASSAGE +++

En cas de douleurs musculaires et articulaires / En cas de mauvaise circulation sanguine : 5 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe d'une huile végétale neutre : masser les zones douloureuses. Ou diluer, dans 60 ml d'huile de jojoba, 5 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : épinette noire, sapin baumier (*Abies balsamea*), lavande fine (*Lavandula angustifolia*), gingembre (*Zingiber officinale*) : masser les zones douloureuses.

En cas d'asthénie profonde, de fatigue surrénale ou en cas de fatigue chronique combinée avec une lombalgie : mélanger 50 % d'huile essentielle d'épinette noire et 50 % d'huile essentielle de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*). Diluer 1 ml de ce mélange dans 5 ml d'une huile végétale neutre : masser les zones au-dessus des reins.



DIFFUSION ++

En cas de "coup de pompe" ou d'asthénie profonde, pour se stimuler le matin / Pour assainir l'air ambiant, en cas de bronchite, sinusite, toux : $\frac{1}{4}$ h à $\frac{1}{2}$ h en diffusion, dans les pièces à vivre.



INHALATION ++

En cas d'infections respiratoires (rhume, bronchite, sinusite...), pour dégager les voies respiratoires : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau tiède. Ou combiner 2 gouttes d'huile essentielle avec 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

et 1 goutte d'huile essentielle d'encens (*Boswellia carterii*) : à diluer dans un bol d'eau tiède.



VOIE ORALE +

En cas d'infections respiratoires (rhume, bronchite, sinusite...)/ Pour dégager les voies respiratoires encombrées / Pour faire le plein d'énergie et améliorer la résistance au stress : 2 gouttes d'huile essentielle diluées sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, à prendre 2 fois par jour pendant 7 jours maximum.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

À éviter pendant les 3 premiers mois de grossesse. Ne jamais appliquer pure sur la peau : dermo-caustique dû à la présence de monoterpènes (dilution à 20 % minimum).

LE CONSEIL

POUR UNE ATMOSPHÈRE CRÉATIVE ET PRODUCTIVE, ET POUR PLUS DE VITALITÉ

Diffuser un mélange à parts égales d'huiles essentielles d'épinette noire, de lavande fine (*Lavandula angustifolia*) et de romarin officinal à verbénone (*Rosmarinus officinalis ct verbenone*).

HUILE ESSENTIELLE ESTRAGON

Artemisia dracunculus

FAMILLE | Astéracées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Estragole, cis- et trans- β ocimene



L'**estragon** est une plante herbacée vivace semi-persistante originaire d'Asie centrale, cultivée pour ses feuilles parfumées à usage condimentaire. Sous le nom de « tharkoum », les Arabes lui firent une place de choix dans leur pharmacopée. Quant aux moines français du XVIème siècle, ils purent cultiver l'estragon sans danger : c'est l'une des rares plantes aromatiques sans soupçon de vertus aphrodisiaques.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antispasmodique intestinal, Anti-inflammatoire, Tonique digestif, Carminative, Antiférmatoire, Antimicrobienne

*** Antispasmodique neuromusculaire, Anti-inflammatoire

** Anti-allergique, Antispasmodique respiratoire

INDICATIONS PRINCIPALES

Colites spasmodiques - Colites inflammatoires / Coliques - Hoquet / Météorisme - Aérophagie - Flatulences - Ballonnement / Indigestion - Inappétence - Nausées / Constipation

Dysménorrhée - Douleurs prémenstruelles / Dystonie neurovégétative - Spasmophilie / Spasmes neuromusculaires - Crampes et contractures musculaires / Migraine - Céphalées / Bourdonnements d'oreille / Névrites - Sciatique / Néphrite - Lithiase rénale / Phlébite (soutien)

Allergies respiratoires - Asthme / Toux spasmodiques

MASSAGE +++

Pour soutenir la digestion, notamment en cas de colites spasmodiques, d'aérophagie, de ballonnements, de nausées : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Frictionner le ventre en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour soulager les crampes et les contractures musculaires : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe (10 ml) d'huile végétale de macadamia. Masser les zones sensibilisées.

VOIE ORALE +++

En cas d'allergies respiratoires (rhume des foins, pollen, poussière et acariens, poils d'animaux) : diluer 2 gouttes d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou sur un ½ sucre. A laisser fondre dans la bouche, 3 ou 4 fois par jour pendant les périodes critiques (2 à 3 jours maximum).

En cas de spasmes digestifs, hoquet, ballonnements, nausées, flatulences : diluer 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, après les repas.

CUISINE ++

Pour parfumer les sauces vinaigrette ou les plats en sauce : ajouter 1 goutte d'huile essentielle d'estragon dans la sauce vinaigrette ou dans une sauce. Ou, tout simplement, 1 goutte d'huile essentielle d'estragon dans une cuillerée à soupe d'huile végétale qu'on verse sur les pâtes.

LE CONSEIL ASTUCE POUR ARRÊTER LE HOQUET

Absorber une goutte d'huile essentielle de la manière suivante : poser la goutte sur le dos de la main et « laper » avec la langue ; procéder ensuite à une friction du plexus solaire avec 3 à 5 gouttes d'huile essentielle diluées dans un peu d'huile végétale.

HUILE ESSENTIELLE EUCALYPTUS CITRONNÉ

Eucalyptus citriodora

FAMILLE | Myrtacées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Citronellal, citronellol, isopulegol



L'**eucalyptus citronné** est un arbre de 25 à 50 mètres de hauteur qui tient son nom de son feuillage à l'odeur citronnée. Les feuilles sont longues (jusqu'à 16 centimètres), étroites et effilées aux extrémités.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

**** Anti-inflammatoire (articulations, muscles, tendons), Antirhumatismale, Antalgique

** Anti-inflammatoire et apaisante cutanée, Antifongique

** Répulsive des moustiques

** Hypotensive, Calmante, Sédatif, Anti-inflammatoire, Antispasmodique léger

* Antiseptique génito-urinaire, Anti-inflammatoire

INDICATIONS PRINCIPALES

Arthrite - Arthrose - Arthrite rhumatoïde ou cervico-dorsale - Tendinite - Bursite - Épicondylite / Goutte / Névralgie - Sciatique / Myosite - Douleurs musculaires - Lumbago / Élongation - Entorses / Canal carpien (syndrome du -) / Phlébite (soutien) - Hémorroïdes / Lithiase (biliaire/rénale)

Piqûres d'insectes / Prurit - Démangeaisons / Dermatoses fongiques - Pied d'athlète - Mycose d'ongle / Candidiase vaginale / Allergies cutanées - Urticaire - Eczéma / Varicelle - Zona / Acné / Cellulite / Cheveux secs et ternes

Moustiques (éloignement des -)

Hypertension / Tension nerveuse - Insomnie / Péricardite - Coronarite

Cystite / Vaginite (candidosique) - Leucorrhée / Fibrome utérin

MASSAGE +++

Pour soulager les douleurs musculaires, tendinites, sciatiques, arthrite : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser les zones sensibilisées ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée, pour une application locale.

Pour apaiser la peau irritée en cas de démangeaisons (ex : piqûres d'insectes, prurit) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser les zones concernées.

Pour favoriser la détente et le sommeil en cas de tensions nerveuses : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.

DIFFUSION ++

Pour éloigner les moustiques (action répulsive) : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

BAIN ++

Pour soulager les douleurs musculaires et articulaires / Pour favoriser la détente et le sommeil en cas de tension nerveuse : diluer 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.

LE CONSEIL SOIN ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE

L'huile essentielle d'eucalyptus citronné est idéale pour réaliser une huile de massage apaisante pour les muscles et les articulations sensibilisées.

Verser du macérat huileux de millepertuis dans le creux de la main puis incorporer 2 gouttes d'eucalyptus citronné + 2 gouttes de lavandin super (*Lavandula x intermedia super*) + 1 goutte de gaulthérie (*Gaultheria fragrantissima*) ; masser localement.

HUILE ESSENTIELLE EUCALYPTUS GLOBULEUX

Eucalyptus globulus

FAMILLE | Myrtacées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Eucalyptol, α pinene, limonene



L'**eucalyptus globuleux**, ou gommier bleu de Tasmanie est un grand arbre pouvant atteindre jusqu'à 100 mètres de hauteur dans ses régions d'origine. Il porte deux types de feuilles : des feuilles âgées typiques lancéolées, en forme de faucille et vertes, et des feuilles jeunes, ovales, tendres et bleu-vert. Les feuilles d'eucalyptus globuleux sont inscrites à la Pharmacopée Européenne. En aromathérapie, l'huile essentielle tirée des feuilles possède de nombreuses vertus.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Expectorante, * Mucolytique, Anticatarrhale,
Antiseptique pulmonaire

** Antimicrobienne : surtout antibactérienne
et antifongique (Candida), * Anticatarrhale

** Stimulante et positivante

* Antiseptique urinaire (surtout contre E. coli)

* Désodorisante de l'air ambiant

INDICATIONS PRINCIPALES

Bronchite aiguë - Bronchite chronique - Bronchite asthmatiforme / Mucus difficile à évacuer - Excès de mucus / Bronchopneumonies (soutien)

Rhinopharyngite - Amygdalite - Laryngite - Sinusite / Grippe / Otite - Infections candidosiques - Candidiase cutanée

Faiblesse / Difficultés de concentration

Cystite - Pyélonéphrite - Urétrite / Vaginite

Odeurs désagréables (cuisine, salle de bain, transpiration)



MASSAGE ++

En cas d'affections des voies respiratoires (ex : sinusite, bronchite, rhinopharyngite, otite) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 6 gouttes d'huile essentielle. Masser, en fonction de la zone atteinte, le dos, le thorax, la gorge ou autour de l'oreille.



DIFFUSION ++

En cas d'affections des voies respiratoires (ex : sinusite, bronchite, rhinopharyngite) et pour assainir l'atmosphère : verser à parts égales dans un diffuseur un mélange d'huiles essentielles d'eucalyptus globuleux + sapin baumier (*Abies balsamea*) + ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1,8-cineol) : en diffusion pendant ¼ h à ½ h.



INHALATION ++

En cas d'affections respiratoires ou de congestion nasale : diluer 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes dans un bol d'eau chaude : eucalyptus globuleux + thym à thymol (*Thymus zygis* ct thymol) + lavande fine (*Lavandula angustifolia*) + pin sylvestre (*Pinus sylvestris*). En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.



VOIE ORALE +

En cas d'affections des voies respiratoires (ex : sinusite, bronchite, rhinopharyngite) : 1 goutte d'huile essentielle, diluée dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser de façon prolongée en diffusion. Ne pas utiliser chez les jeunes enfants, en dessous de 8 ans (risque de spasme du larynx). Déconseillée aux asthmatiques.

LE CONSEIL SYNERGIE DÉSODORISANTE

Puissant désodorisant, l'huile essentielle d'eucalyptus globuleux est particulièrement efficace contre les odeurs de cuisine (poissons, friture...).

Verser à parts égales dans un diffuseur un mélange d'huiles essentielles d'eucalyptus globuleux, de menthe poivrée (*Mentha x piperita*) et de pamplemousse (*Citrus x paradisi*) : en diffusion pendant 10 à 15 min/h dans la cuisine et les pièces à vivre.

HUILE ESSENTIELLE EUCALYPTUS RADIÉ

Eucalyptus radiata

FAMILLE | Myrtacées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Eucalyptol, α terpineol, limonène

L'*eucalyptus radié* est un grand arbre endémique d'Australie. Les feuilles sont vertes, longues et étroites, caractéristiques de la famille des eucalyptus, et dégagent une odeur de menthe poivrée lorsqu'elles sont malaxées.



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Immunostimulante, Antimicrobienne (antibactérienne, antivirale), Expectorante, Antitussive, Anti-inflammatoire, Anticatharrhale

** Antimicrobienne, Anti-inflammatoire

** Énergisante, Revigorante, Positivante

* Désodorisante de l'air ambiant

INDICATIONS PRINCIPALES

Infections de la sphère ORL : Bronchite simple, Bronchite aiguë, Bronchite chronique - Sinusite, Rhinopharyngite - Toux - Rhinite - Nez bouché - Otite / Grippe / Stomatite / Refroidissement - Épidémies virales / Mononucléose / Mucus difficile à évacuer - Excès de mucus

Cystite / Vaginite - Leucorrhée / Endométriose / Iridocyclite

Asthénie mentale/nerveuse - Faiblesse - Épuisement nerveux / Frilosité

Odeurs désagréables (cuisine, salle de bain, transpiration)



MASSAGE ++

En cas d'affections ORL (ex : rhinite, otite, sinusite), rhume, épidémies virales : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 5 à 6 gouttes d'huile essentielle. Masser en frictionnant le thorax, le haut du dos et la voûte plantaire (en cas de sinusite : masser les ailes du nez, le front et les joues).

Pour stimuler les défenses immunitaires lorsque l'organisme est affaibli : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 2 gouttes d'eucalyptus radié + 2 gouttes de ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1,8-cineol) + 1 goutte de niaouli (*Melaleuca quinquenervia* ct 1,8-cineol). Masser le thorax et le dos plusieurs fois par jour, pendant 2 à 3 jours.



DIFFUSION +++

Pour assainir et rafraîchir l'air ambiant / Pour prévenir les infections hivernales : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.



INHALATION ++

Pour désencombrer les voies respiratoires, en cas de « nez bouché » : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.



VOIE ORALE +

En cas d'affections ORL (ex : rhinite, otite, sinusite) ou d'épidémies virales : 1 à 3 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours

LE CONSEIL EN CAS DE GRIPPE

Une synergie simple pour combattre les symptômes de la grippe : verser une huile végétale dans le creux de la main et diluer 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié + 3 gouttes d'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1,8-cineol). Masser le thorax et le haut du dos, 4 à 6 fois par jour, pendant 3 jours.

HUILE ESSENTIELLE GAULTHÉRIE

Gaultheria fragrantissima

FAMILLE | **Éricacées**

PARTIE DISTILLÉE | **Feuille**

MODE D'OBTENTION | **Distillation traditionnelle**

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | **Methyl salicylate**



La **gaulthérie** est un petit buisson aromatique de moins de 15 centimètres de hauteur à feuilles coriaces et ovales et à petites fleurs blanches ou roses en forme de clochettes. Au Québec, on l'appelle « Thé des bois ».

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Anti-inflammatoire, Antirhumatismale, Antalgique, Antispasmodique, * Vasodilatatrice

*** Anti-inflammatoire, * Vasodilatatrice

* Hépatostimulante

*** Anti-inflammatoire, * Astringente, Rubéfiante

INDICATIONS PRINCIPALES

Arthrite - Arthrose - Tendinite - Bursite - Épicondylite - Rhumatisme musculaire - Douleurs musculaires - Crampes et contractures musculaires - Lumbago / Sciatique - Canal carpien (syndrome du -) - Névralgie / Goutte / Traumatismes : Contusions - Entorses - Élongations - Hématomes

Céphalées d'origine circulatoire et hépatique / Hypertension / Coronarite / Fièvre / Néphrite - Pyélonéphrite

Petite insuffisance hépatique - Congestion hépatique

Eczéma - Dermatoses - Pytiriasis versicolor / Mauvaise circulation / Phlébite (soutien)



MASSAGE +++

En cas de rhumatismes, crampes ou douleurs musculaires, tendinite, arthrite / En cas de traumatismes (ex : hématomes, élongations, entorses, courbatures) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser les zones concernées.

Chez les sportifs : appliquer avant (pour réchauffer), pendant et après l'entraînement (pour décontracter).
En mélange : verser du macérat huileux de millepertuis dans le creux de la main puis incorporer 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) + 2 gouttes d'huile essentielle de lavandin super (*Lavandula x intermedia super*) + 1 goutte d'huile essentielle de gaulthérie (*Gaultheria fragrantissima*) : masser localement.

En cas de céphalées (surtout les maux de tête d'origine hépato-circulatoire) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes : gaulthérie + menthe poivrée (*Mentha x piperita*). Masser la nuque et les tempes, en évitant le contour des yeux.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne surtout pas utiliser en usage interne sans l'avis d'un spécialiste. Ne pas utiliser par les personnes allergiques à l'aspirine.

LE CONSEIL SPORTIFS : SOIN DE PRÉPARATION AVANT L'EFFORT

Dans 50 ml d'huile végétale de caprophyll + 50 ml de macérat huileux de millepertuis, diluer 75 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie + 50 gouttes d'huile essentielle de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis ct camphor*).

Masser l'ensemble des muscles qui vont être sollicités, 3 fois par jour.

Commencer la veille de la compétition et poursuivre le jour même.

HUILE ESSENTIELLE GÉNÉVRIER COMMUN

Juniperus communis

FAMILLE | Cupressacées

PARTIE DISTILLÉE | Rameau à baies

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α pinène, myrcène, sabinène



Le **génévrier commun** est un arbuste touffu et buissonnant, commun de la région Midi-Pyrénées, aux feuilles étroites effilées en pointe.

Les cônes fructifères globuleux, de la taille d'un pois, sont d'abord verts, puis noir bleuâtre à maturité. Séchées, ces fameuses baies aromatisent les meilleures choucroutes ! Ce sont surtout ces baies qui donnent à l'huile essentielle ses principales propriétés.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Antirhumatismale, Antalgique, Purifiante rénale (uricosurique et diurétique), hépatique et intestinale

** Antiseptique, Expectorante, Anticatarrhale

Tonique digestif

INDICATIONS PRINCIPALES

Rhumatisme / Goutte - Hyperuricémie / Douleurs musculaires - Lumbago - Sciatique / Arthrite - Arthrose / Oligurie - Cures de détoxification (urinaire) - Drainage / Cystite

Bronchite aiguë - Rhinite - Sinusite

Digestion lente - Indigestion

MASSAGE +++

Pour purifier les reins et favoriser des voies urinaires saines : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 2 à 4 gouttes d'huile essentielle. Masser le bas ventre.

En cas de rhumatismes, d'arthrite, d'arthrose ou de goutte : verser du macérat huileux d'arnica ou de millepertuis dans le creux de la main et diluer 2 à 4 gouttes d'huile essentielle. Masser les endroits sensibilisés ou intégrer le mélange sur une compresse chaude humidifiée pour une application localisée.

DIFFUSION ++

Pour se stimuler mentalement, tout en purifiant l'air ambiant : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

BAIN ++

Pour soulager les douleurs musculaires et articulaires : diluer 10 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.

VOIE ORALE ++

En cure de printemps pour drainer l'organisme : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour, pendant 7 jours.

Pour stimuler les fonctions digestives : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, avant le repas, midi et soir.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Déconseillée en cas de maladie des reins. Éviter un usage prolongé et respecter les doses indiquées.

LE CONSEIL POUR SE DÉTOXIFIER APRÈS LES FÊTES

L'excès d'alcool et la viande rouge peuvent augmenter l'acide urique. Ainsi, après les repas copieux, un drainage de l'organisme est souvent indiqué.

Recette pour se purifier et diminuer le taux d'acide urique : diluer 1 goutte d'huile essentielle de génévrier + 1 goutte d'huile essentielle de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis ct camphor*) sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 2 fois par jour, pendant 2 semaines au maximum.

HUILE ESSENTIELLE

GÉRANIUM BOURBON

Pelargonium x asperum cv bourbon



FAMILLE | Géraniacées
PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne fleurie
MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau
COMPOSANTS MAJORITAIRES | Citronellol, geraniol,
citronellyl formate

Le géranium est originaire d'Afrique du Sud ; on dénombre actuellement plus de 700 espèces de géranium indigènes ou hybrides dont la majorité est ornementale. L'huile essentielle de **géranium bourbon** est, avec le citron, une des huiles essentielles les plus utilisées en aromathérapie. Son parfum suave et agréable en fait également une huile phare utilisée en cosmétologie et en parfumerie.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Astringente, Cicatrisante, Tonique cutané, Régénérante, Hémostatique, Antimicrobienne (antifongique, antibactérienne)

** Hémostatique

** Phlébotonique, Lymphotonique, Astringente, Anti-inflammatoire

** Sédatrice, Calmante, Harmonisante du système nerveux

** Antispasmodique, Tonique digestif, Hépatopancréato-stimulante, Calmante, Antifongique

* Répulsive des moustiques, Désodorisante

* Anti-inflammatoire

INDICATIONS PRINCIPALES

Plaies - Coupures - Crevasses / Dermatoses fongiques et candidosiques - Pied d'athlète - Pytiriasis versicolor / Vergetures / Rides - Peau mature - Pattes d'oie - Relâchement de la peau / Acné - Eczéma / Prurit - Urticaire / Piqûres d'insectes / Brûlures cutanées légères / Candidiase orale - Candidiase vaginale - Candidiase cutanée / Fibrome utérin

Épistaxis - Plaies saignantes

Hémorroïdes - Prurit hémorroïdaire / Lymphœdème / Couperose - Phlébite (soutien) / Cellulite / Coups de soleil / Psoriasis

Nervosité - Agitation - Stress - Angoisse - Anxiété - Dépression / Fatigue - Asthénie physique / Hypertension / Transpiration excessive

Colites - Colites spasmodiques (Côlon irritable) / Digestion lente - Ulcères gastro-duodénaux / Insuffisance hépatobiliaire - Hépatite virale / Diabète (soutien) - Insuffisance pancréatique / Candidiase intestinale

Moustiques (éloignement des -) / Odeurs désagréables

Rhumatisme - Arthrose - Douleurs musculaires - Tendinite / Entorses / Névralgies

MASSAGE ++

Pour favoriser la souplesse, le tonus et l'élasticité de la peau : diluer 50 à 60 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile d'amande douce ou d'avocat. En massages sur le corps et/ou le visage, 2 fois par jour.

Pour purifier, apaiser et favoriser la cicatrisation des peaux abîmées (ex : acné, eczéma, prurit, dermatoses, brûlures légères) / Pour soulager les muscles et les articulations sensibilisés, notamment en cas de rhumatismes ou d'arthrose : diluer 50 à 60 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile d'amande douce ou de jojoba. Masser les endroits sensibilisés ou intégrer le mélange sur une compresse chaude humidifiée pour une application localisée.

DIFFUSION ++

Pour favoriser la relaxation en cas de stress, d'anxiété ou de fatigue nerveuse : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.

BAIN ++

Pour favoriser la souplesse, le tonus et l'élasticité de la peau / Pour soulager les douleurs musculaires et articulaires : diluer 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.

LE CONSEIL EN CAS DE SAIGNEMENT DE NEZ (adulte seulement)

Imbiber une compresse avec 1 goutte d'huile essentielle de géranium et 1 goutte d'huile essentielle de ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*) et l'appliquer dans la narine.

HUILE ESSENTIELLE GINGEMBRE

Zingiber officinale

FAMILLE | Zingiberacées

PARTIE DISTILLÉE | racine (rhizome)

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α zingiberene,
 β sesquiphellandrene, camphène

Le **gingembre** est une grande plante herbacée vivace, émettant de nombreuses tiges à partir d'un rhizome souterrain ramifié. De ces rhizomes on tire une épice appréciée dans la cuisine asiatique et indienne ainsi que pour ses vertus médicinales. Le gingembre était déjà cultivé en Inde avant l'apparition de l'écriture et les premiers textes chinois le mentionnent en 400 avant J. C. Aujourd'hui, la Pharmacopée Chinoise lui reconnaît une action contre les nausées et les troubles digestifs.



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Tonique digestif, Stomachique, Apéritive,
Antémétique, Carminative, Antispasmodique

** Anti-inflammatoire, Antalgique, Rubéfiante

** Tonique sexuel, Aphrodisiaque, Stimulante

* Antiseptique, Expectorante, Antitussive,
Anti catarrhale, Fébrifuge

INDICATIONS PRINCIPALES

Inappétence - Indigestion - Dyspepsie - Nausées - Vomissements / Météorisme -
Flatulences - Ballonnement / Coliques / Constipation

Rhumatisme - Arthrite - Douleurs et fatigue musculaires - Lumbago / Entorses /
Odontalgies / Frilosité

Impuissance - Frigidité - Asthénie sexuelle - Fatigue sexuelle / Fatigue nerveuse /
Impotence / Faiblesse / Mémoire (troubles de la -) - Concentration difficile

Bronchite chronique - Bronchite aiguë - Toux - Refroidissement / Fièvre / Sinusite

MASSAGE +++

Pour favoriser une bonne digestion et un bon transit, notamment en cas de digestion difficile, flatulences, constipation, manque d'appétit : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.

Pour se stimuler en cas de fatigue sexuelle ou d'impuissance : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En frictions localisées sur le bas ventre et le long de la colonne vertébrale.

Pour soulager les rhumatismes - en cas de lumbago ou de douleurs musculaires : verser une huile végétale de macadamia dans le creux de la main et incorporer 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes : gingembre + cannelle, écorce (*Cinnamomum zeylanicum*) + gaulthérie (*Gaultheria fragrantissima*). Masser localement les endroits du corps sensibilisés.

DIFFUSION ++

Pour créer une ambiance tonique et se stimuler : en diffusion, ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

CUISINE +++

Pour aromatiser les plats ou les desserts : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans une cuillère à café de miel, de lait ou d'huile végétale, en fin de cuisson.

VOIE ORALE +++

En cas de nausées, vomissements, coliques ou indigestion : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, selon les besoins. Ne pas dépasser plus de 7 gouttes d'huile essentielle par jour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne jamais doser l'huile essentielle de gingembre au-delà de 1 % à 1,5 % (25 à 45 gouttes dans 100 ml d'huile végétale).

LE CONSEIL EN CAS DE MAL DES TRANSPORTS

L'huile essentielle de gingembre peut être utile en cas de mal des transports.

Respirer plusieurs fois le flacon d'huile essentielle ou incorporer quelques gouttes sur un papier absorbant disposé dans l'habitacle du véhicule.

HUILE ESSENTIELLE GIROFLE, CLOU

Eugenia caryophyllata



FAMILLE | Myrtacées

PARTIE DISTILLÉE | Bouton floral (clou)

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Eugenol, eugenyl acetate, β caryophyllène

Le giroflier, originaire des îles de l'océan indien, est un arbre à feuillage persistant haut d'une dizaine de mètres, à l'écorce lisse brun-jaune. Pour obtenir les clous de girofle, les fleurs en boutons sont récoltées, puis mises à sécher au soleil jusqu'à ce qu'elles deviennent brun-rouge. Largement utilisé dans l'art culinaire, le clou de girofle servait autrefois à la conservation des viandes et poissons. L'huile essentielle de **clou de girofle**, à l'odeur puissante et épicée, est utilisée en aromathérapie mais également en dentisterie et en parfumerie.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antibactérienne à large spectre

** Antivirale

** Antifongique

** Antiparasitaire, Antiseptique, Cautérisante pulpaire et cutanée, Antispasmodique, Tonique digestif

** Stimulante générale, Neurotonique, Hypertensive, Tonique sexuel

INDICATIONS PRINCIPALES

Odontalgie - Infection dentaire - Extraction de dents - Abscès dentaire - Aphte - Gingivite - Amygdalite / Colites bactériennes - Colites spasmodiques - Entérocolite virale - Entérocolite spasmodique - Choléra - Dysenterie ambiennne - Hépatite virale / Infections urinaires : cystites, urétrite / Sinusite - Bronchite aiguë - Bronchite chronique - Bronchite asthmatique - Grippe / Boutons - Acné infecté / Dermatose fongique - Pied d'athlète - Parasitose cutanée - Zona - Gale - Herpès - abcès cutané / Immunodéficience - Infections tropicales (paludisme, amibiase)

Fatigue intellectuelle - Fatigue physique - Asthénie physique - Concentration difficile - Hypotension - Frigidité



MASSAGE +

Pour favoriser une bonne digestion et un bon transit, notamment en cas d'infection intestinale / En cas d'infection urinaire : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre / Le bas ventre.



VOIE ORALE +

Pour une bonne hygiène buccale et en cas de maux de dents, d'abcès ou d'aphtes : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant et ajouter le mélange dans ½ verre d'eau. En bain de bouche.

Pour se stimuler en cas de fatigue nerveuse et de difficulté de concentration / Pour stimuler ses défenses immunitaires : 1 goutte d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, le matin.



CUISINE ++

Pour aromatiser potages, ragoûts et marinades : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans une cuillère d'huile végétale ou de lait.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

L'huile essentielle de clou de girofle peut être irritante pour la peau : avant toute application, réaliser un test de tolérance cutanée.

LE CONSEIL EN CAS DE MAUX DE DENTS

L'huile essentielle de clou de girofle, connue pour ses propriétés antiseptiques et anesthésiantes, est idéale en cas de maux de dents (par ex : pour aider à calmer les gingivites ou les caries en attendant le jour du rendez-vous chez son dentiste) : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur un coton-tige et appliquer localement pendant quelques minutes.

HUILE ESSENTIELLE HÉLICHRYSE ITALIENNE

Helichrysum italicum



FAMILIE | Astéracées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α pinene, neryl acetate, γ curcumene

L'hélíchryse italienne, originaire du bassin méditerranéen, est une petite plante sauvage poussant en touffes de 20 à 30 centimètres de hauteur sur sol sablonneux. Ses tiges, aux feuilles en forme d'épines argentées, portent en été des fleurs jaunes d'or en pompon qui ne se fanent pas. L'huile essentielle d'hélíchryse italienne, issue de la distillation des parties aériennes fleuries, est considérée comme une huile essentielle noble et précieuse au parfum exaltant et subtil.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antihémorragique,
* Cicatrisante, Astringente, Antiseptique

*** Anti-inflammatoire, Antalgique, Désclérosante

** Anticoagulante, Antiplébitique
* Anti-inflammatoire, Décongestionnante

* Cholagogue (stimule la sécrétion de la bile),
Stimulante hépatocellulaire

** Mucolytique
* Expectorante, Antispasmodique

INDICATIONS PRINCIPALES

Hématomes (externes, internes, anciens) : extraction de dents, chirurgie, bleus, abcès dentaire... / Traumatismes - Contusions - Entorses - Déchirure et fatigue musculaire / Plaies - Cicatrices, même anciennes - Vergetures - Crevasses / Rides / Piqûres d'insectes / Gingivite - Abcès dentaire / Acné - Acné rosacée / Allergies cutanées

Arthrose - Arthrite - Douleurs musculaires - Lumbago / Névralgie / Tendinite - Épicondylite - Bursite / Maladie de Dupuytren / Canal carpien (syndrome du -)

Phlébite - Thrombose (soutien) / Bourdonnements d'oreille / Couperose - Déchirure veineuse - Varices / Cellulite / Bouffées de chaleur / Fibrome utérin

Congestion hépatique - Hépatite virale - Petite insuffisance hépatobiliaire - Céphalées hépatiques - Cures de détoxification hépatique / Hypercholestérolémie

Rhinite - Pharyngite - Sinusite / Bronchite aiguë - Toux spasmodiques et chroniques - Coqueluche



MASSAGE +++

En cas de bleus, hématomes, traumatismes, même anciens : diluer 50 à 60 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale d'amande douce ou d'avocat. En massages localisés répétés.

Pour favoriser une bonne circulation en cas de jambes lourdes ou de varices : diluer 50 à 60 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale de calophylle (ou en mélange 20/80 avec de l'huile végétale d'amande douce). En massages du bas vers le haut de la jambe.

En cas de couperose, cicatrices, vergetures : incorporer 1 goutte d'huile essentielle à votre dose de crème. En massages localisés.

Pour soulager les rhumatismes, arthrite, tendinite, épicondylite : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 1 goutte d'huile essentielle d'hélíchryse italienne + 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*). En massages prolongés

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Huile essentielle à éviter en cas de traitement par des anticoagulants.

LE CONSEIL POUR SOULAGER LES « BLEUS À L'ÂME »

L'huile essentielle d'hélíchryse italienne peut se révéler très utile aux personnes d'une grande sensibilité, d'une forte émotivité, nerveuses et idéalistes. Elle fera alors merveille en olfactothérapie : respirer directement le flacon d'huile essentielle.

HUILE ESSENTIELLE HYSOPE OFFICINALE

Hyssopus officinalis



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Sommité fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Isopinocampone, pinocampone, β pinène

L'**hyssope officinale** est un arbrisseau vivace d'une soixantaine de centimètres de hauteur, poussant sur les coteaux arides et calcaires du pourtour méditerranéen. Il possède des petites fleurs bleues, violettes, roses ou blanches, regroupées en inflorescence. L'huile essentielle est issue de la distillation des sommités fleuries.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Expectorante

** Mucolytique, Antiseptique pulmonaire, Anti-inflammatoire pulmonaire, Antitussive, Décongestionnante, Anticатарrale, Antiasthmatique, Antispasmodique, Antibactérienne, Antivirale

* Antimicrobienne, Astringente

* Neurotonique, Sédative

INDICATIONS PRINCIPALES

Bronchites aiguë - Bronchite asthmatiforme / Excès et accumulation de mucus - Mucus difficile à évacuer / Asthme / Toux / Sinusite - Rhinopharyngite - Amygdalite / Pneumonie (soutien) / Emphysème (soutien)

Plaies / Contusions / Dermatoses - Cicatrices / Cystite (post infectieuse)

Anxiété - Stress - Angoisse - Dépressivité - Asthénie mentale / Fatigue / Concentration difficile



MASSAGE +

Pour respirer plus librement, en cas d'encombrement des voies respiratoires et des bronches (ex : bronchite, asthme) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En massages localisés sur le thorax.



DIFFUSION +++

Pour apaiser et assainir les voies respiratoires encombrées : seule ou en synergie avec les huiles essentielles d'eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*), de ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1,8-cineol) ou de niaouli (*Melaleuca quinquenervia* ct 1,8-cineol) : ¼ h en diffusion dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.

Pour se stimuler et retrouver du tonus en cas de déprime, fatigue ou manque de concentration : en diffusion pendant ¼ h dans les pièces à vivre.



INHALATION +++

Pour respirer plus librement, en cas d'encombrement des voies respiratoires et des bronches (ex : bronchite, asthme, sinusite) : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant quelques jours.

Pour une peau saine et purifiée : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En sauna facial.



BAIN +

Pour respirer plus librement, en cas d'encombrement des voies respiratoires et des bronches (ex : bronchite, asthme) : diluer 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

La vente de l'huile essentielle d'hyssope est réservée aux pharmaciens (article D.4211-13 du Code de la santé publique).

Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes âgées et aux enfants de moins de 12 ans.

LE CONSEIL EN CAS DE STRESS OU D'ANGOISSE

L'huile essentielle d'hyssope peut se révéler très utile, en diffusion, pour soulager le stress, l'angoisse ou les sensations d'oppression : ¼ h en diffusion dans les pièces à vivre et dans la chambre, le soir, avant de se coucher.

HUILE ESSENTIELLE LAURIER NOBLE

Laurus nobilis

FAMILLE | Lauracées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Eucalyptol, α terpinyl acetate,
sabinene



Le laurier noble est un arbuste de 2 à 15 mètres de hauteur, originaire du bassin méditerranéen, à feuilles persistantes vertes foncées, à fleurs blanches et à baies noires. Bien connu dans l'antiquité, où il couronnait la tête des vainqueurs, il l'est moins pour son huile essentielle, aux propriétés pourtant remarquables, qui mérite d'être davantage utilisée en aromathérapie.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antalgique * Antinévralgique, Antirhumatismale, Antispasmodique

** Expectorante * Mucolytique, Antimicrobienne (antibactérienne, antivirale, antifongique)

** Antimicrobienne, Astringente, Cicatrisante

** Équilibrante (entre parasympathique et orthosympathique), Neurotonique, Stimulant mental

INDICATIONS PRINCIPALES

Douleurs - Céphalées - Arthrite - Rhumatisme articulaire et musculaire / Arthrose - Contractures, crampes et douleurs musculaires / Entorses / Névralgie - Sciatique - Lumbago

Bronchite aiguë / Sinusite - Amygdalite - Otite / Grippe / Stomatite - Odontalgie - Aphte - Gingivite / Hépatite virale / Candidiase orale / Entérocolite / Cystite / Vaginite - Adénite

Acné - Furoncles - Pustules - Abcès cutané / Plaies infectées - Ulcères / Brûlures cutanées / Candidiase cutanée / Peau grasse - Cheveux gras / Mycoses / Verrues / Durillons

Dystonie neurovégétative - Anxiété - Angoisse - Indécision - Manque de volonté - Asthénie physique - Asthénie mentale / Conflits - Dépression - Insomnie / Névrite virale / Accouchement, préparation



MASSAGE +

En cas de mycoses, furoncles, escarres, panaris, abcès : diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle dans 10 ml d'une huile végétale neutre. En applications localisées.

En cas de rhumatismes, sciatique, arthrose, névralgie : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. Frictionner les muscles et les articulations sensibilisés.



VOIE ORALE ++

Pour favoriser une bonne respiration et renforcer les défenses naturelles du corps, en cas de bronchite, d'otite, de sinusite ou de grippe : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 fois par jour, pendant 5 jours.

Comme antibactérien en cas d'affection intestinale (Colites, Diarrhées, Fermentation, Aérophagie, Ballonnement) : 1 goutte d'huile essentielle de laurier + 1 goutte d'huile essentielle de cardamome (*Elettaria cardamomum*) sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour pendant 5 jours.

En cas d'infections ou d'inflammations buccales ou dentaires (ex : Aphte, Gingivite, Maux de dents, Abcès dentaire) : en bain de bouche ou en application locale pure avec 1 coton-tige directement sur la zone sensibilisée.



INHALATION ++

Pour favoriser une bonne respiration en cas de bronchite, de sinusite ou de grippe : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant 5 jours.

Pour assainir les peaux grasses à tendance acnéique : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En sauna facial.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Cette huile essentielle peut être allergisante pour la peau : avant tout usage, réaliser un test de tolérance cutanée.

LE CONSEIL EN CAS DE TRAC OU D'ANXIÉTÉ

Pour donner confiance et développer le courage : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour, selon le besoin.

HUILE ESSENTIELLE LAVANDE ASPIC

Lavandula latifolia



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Sommité fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Linalool, eucalyptol, camphor

La lavande aspic est un arbrisseau présent en Espagne, en France et au sud de l'Angleterre. Il affectionne les zones de petites montagnes, au climat méditerranéen, où il pousse en buissons. Les fleurs de couleur bleue ou violette sont parfumées et dégagent une odeur moins appréciée que la lavande vraie, car davantage camphrée.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Antitoxique, Anti-inflammatoire, Antalgique
* Antimicrobienne (bactéricide : staphylocoque aureus, virucide, fongicide)
* Astringente, Cicatrisante

** Anti-inflammatoire, Antalgique

** Expectorante * Mucolytique, Antimicrobienne (antibactérienne, antivirale, antifongique)

* Équilibrante (entre parasympathique et orthosympathique), Neurotonique

INDICATIONS PRINCIPALES

Piqûres d'insectes, de méduses - Morsures de serpents et de scorpions / Brûlures cutanées - Brûlures de radiothérapie - Coups de soleil / Dermatoses fongiques - Pied d'athlète - Pédiculose / Crevasses / Hémorroïdes / Acné - Furoncles - Abcès cutané - Pustules - Boutons - Plaies infectées - Ulcères / Peau grasse / Zona - Herpès labial - Herpès génital - Varicelle / Psoriasis / Cheveux secs et ternes

Douleurs / Arthrite - Rhumatisme articulaire et musculaire - Arthrose - Contractures, Crampes et douleurs musculaires / Entorses / Névralgie - Migraine - Mal de tête - Céphalées

Bronchite chronique / Sinusite - Amygdalite - Laryngite - Otite / Grippe / Stomatite - Odontalgie - Apte - Gingivite / Hépatite virale / Entérocolite infectieuse / Néphrite / Leucorrhée / Adénite

Dystonie neurovégétative / Névrite virale / Anxiété - Dépression - Nervosité - Angoisse - Asthénie mentale - Insomnie - Neurasthénie / Extrasystoles - Palpitations



MASSAGE +++

En cas de piqûre d'insectes ou de méduses : appliquer le plus vite possible 1 à 2 gouttes d'huile essentielle pure sur la peau. Renouveler toutes les 5 minutes pendant ½ h.

En cas de brûlure légère, pour apaiser et favoriser la cicatrisation : verser du macérat huileux de millepertuis dans le creux de main, puis incorporer 3 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic et éventuellement 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble (*Laurus nobilis*). En application locale.

En cas de boutons d'acné infectés, de furoncles, pustules ou d'herpès labial : dans 10 ml d'une huile végétale neutre, incorporer 3 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : lavande aspic + Tea tree (*Melaleuca alternifolia*). En applications localisées, 2 fois par jour.

Pour soulager les articulations et les muscles sensibles : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : lavande aspic + romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis ct camphor*). En massages sur les zones concernées.



BAIN ++

Pour renforcer les défenses naturelles du corps pendant la période hivernale : 10 à 15 gouttes d'huile essentielle, diluées dans un dispersant, dans le bain.



DIFFUSION +++

Pour conserver un bon moral en périodes difficiles ou pour soulager les tensions : diffuser pendant ¼ h des parties égales d'huiles essentielles de lavande aspic et de menthe poivrée (*Mentha x piperita*).

Pour favoriser la résistance des voies respiratoires et pour respirer plus librement : diffuser pendant ¼ h des parties égales d'huiles essentielles de lavande aspic et de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis ct verbenone*).

LE CONSEIL EN CAS DE MAUX DE TÊTE

L'huile essentielle de lavande aspic est idéale pour calmer un mal de tête ou une migraine : verser une huile végétale de jojoba dans le creux de la main et ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic et 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha x piperita*). Masser les tempes, en évitant le contour des yeux.

HUILE ESSENTIELLE

LAVANDE FINE

Lavandula angustifolia



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Sommité fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Linalyl acetate, linalool, cis-β ocimene

La France et principalement la Provence produisent toujours les meilleures huiles essentielles de **lavande fine**. La production a cependant chuté avec l'arrivée d'espèces hybrides au rendement supérieur et aux couleurs plus éclatantes : les lavandins. On rencontre les bouquets éparpillés de lavande fine d'un bleu subtil entre 800 et 1600 mètres d'altitude. De couleur jaune clair, l'huile essentielle de lavande a donné son parfum aromatique prononcé vert et agreste aux produits de l'industrie, de la parfumerie et de la cosmétique.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Neurotonique, Équilibrante, Calmante, Sédative, Antidépresseive, Stimulante

*** Antispasmodique, Décontractante musculaire, Analgésique, Cardiotonique, Sédative, Hypotensive

** Anti-inflammatoire, Analgésique, Antiseptique cutané, Nettoyante cutanée, Antimicrobienne, Cicatrisante, Régénérante cellulaire

* Anticoagulant, Fluidifiante, Anti-inflammatoire

INDICATIONS PRINCIPALES

Nervosité - Insomnie - Troubles du sommeil / Neurasthénie - Asthénie mentale / Stress - Céphalées de tension / Dépression - Anxiété -angoisse - Colère - Sautes d'humeur

Crampes - Contractures - Douleurs musculaires et articulaires / Spasmes intestinaux / Entorses / Cardialgies neurovégétatives - Extrasystoles - Palpitations - Tachycardie - Hypertension

Plaies - Abcès cutané / Brûlures cutanées - Coups de soleil / Prurit - Escarres - Urticaire / Cicatrices / Piqûres d'insectes / Dermatoses infectieuses / Dermatoses allergiques - Allergies cutanées - Eczéma / Ulcères variqueux / Gingivite

Phlébite - Paraphlébite - Thrombose (soutien)



MASSAGE +++

Pour se relaxer et favoriser la sérénité, en cas de stress, de nervosité, d'angoisse ou d'insomnie : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 5 à 15 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire, la voute plantaire et le long de la colonne vertébrale.

En cas de brûlures légères, coups de soleil, coupures, eczéma, piqûres d'insectes : diluer 50 à 60 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml de macérat huileux de millepertuis. Masser localement ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

En cas de crampes, contractures ou douleurs musculaires ou articulaires : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 5 à 15 gouttes d'huile essentielle. Masser localement.



VOIE ORALE ++

Pour se relaxer et favoriser la sérénité, en cas de stress, de nervosité, d'angoisse ou d'insomnie : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour, entre les repas.



DIFFUSION +++

Pour se relaxer et favoriser la sérénité, en cas de stress, de nervosité, d'angoisse ou d'insomnie / Pour assainir l'air ambiant : ¼ h à ½ h dans la chambre, avant de se coucher.



BAIN +++

Pour se relaxer et favoriser la sérénité, en cas de stress, d'angoisse ou d'insomnie / Pour assainir et apaiser les peaux irritées : diluer 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau bien chaude du bain. À réaliser juste avant de se coucher.

LE CONSEIL POUR AROMATISER LES DESSERTS

Indispensable dans la trousse familiale, l'huile essentielle de lavande fine peut également vous permettre d'ajouter une touche originale à vos desserts ou sorbets : 1 à 2 gouttes préalablement diluées dans du lait, du miel ou de l'huile végétale.

HUILE ESSENTIELLE

LAVANDIN SUPER

Lavandula x intermedia super



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Sommité fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Linalyl acetate, linalool, camphor

Le **lavandin super** est un hybride bien reconnaissable grâce à ses touffes uniformes fortement odorantes, aux couleurs bleu-lilas. Il est le résultat du croisement entre une lavande vraie et une lavande aspic. Moins cher et d'odeur moins subtile que la lavande, le lavandin en garde cependant des propriétés voisines. C'est le lavandin biochimiquement le plus proche de la lavande fine.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Neurotonique, Équilibrante, Calmante, Sédative, Antidépresseur, Stimulante

*** Antispasmodique, Décontractante musculaire, Analgésique, Cardiotonique, Sédative, Hypotensive

** Anti-inflammatoire, Analgésique, Antiseptique cutané, Nettoyante cutanée, Antimicrobienne, Cicatrisante, Régénérante cellulaire

* Anticoagulant, Fluidifiante, Anti-inflammatoire

INDICATIONS PRINCIPALES

Nervosité - Insomnie - Troubles du sommeil / Neurasthénie - Asthénie mentale / Stress - Céphalées de tension / Dépression - Anxiété -angoisse - Colère - Sautes d'humeur

Crampes - Contractures / Douleurs musculaires et articulaires - Arthrose / Entorses / Cardialgies neurovégétatives - Extrasystoles - Tachycardie - Hypertension

Plaies / Brûlures cutanées - Coups de soleil / Prurit - Escarres / Cicatrices / Piqûres d'insectes - Dermatoses infectieuses / Dermatoses allergiques - Eczéma / Ulcères variqueux

Phlébite - Paraphlébite

MASSAGE +++

Pour se relaxer et favoriser la sérénité, en cas de stress, de nervosité, d'angoisse ou de troubles du sommeil : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 5 à 15 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire, la voute plantaire et le long de la colonne vertébrale.

En cas d'irritations ou de brûlures légères : diluer 50 à 60 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml de macérat huileux de millepertuis. Masser localement ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

Massages relaxants et décontractants en cas de douleurs musculaires ou articulaires : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser localement.

BAIN +++

Pour se relaxer et favoriser la sérénité, en cas de stress, de nervosité, d'angoisse ou de troubles du sommeil / Pour assainir, apaiser et favoriser la régénération des peaux irritées : diluer 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau bien chaude du bain. À réaliser juste avant de se coucher.

DIFFUSION +++

Pour se relaxer et favoriser la sérénité, en cas de stress, de nervosité, d'angoisse ou de troubles du sommeil : ¼ h à ½ h dans la chambre, avant de se coucher.

VOIE ORALE ++

Pour se relaxer et favoriser la sérénité, en cas de stress, de nervosité, d'angoisse ou de troubles du sommeil : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour, entre les repas.

LE CONSEIL

HUILE DÉCONTRACTANTE POUR SPORTIF

Huile décontractante à utiliser avant ou après l'effort physique : diluer 50 à 60 gouttes d'huile essentielle de lavandin dans 100 ml de macérat huileux de millepertuis ou d'arnica. Frictionner les muscles sollicités.

HUILE ESSENTIELLE LEMONGRASS

Cymbopogon citratus
ou *Cymbopogon flexuosus*

FAMILLE | Poacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Geraniol, neral, myrcène



Le lemongrass, également connu sous le nom de Verveine des Indes, est une grande herbe vivace cultivée dans les régions tropicales. Le lemongrass est utilisé en Inde pour traiter la teigne, et aux Antilles pour faire baisser la fièvre. L'huile essentielle de lemongrass, de couleur jaune pâle, possède une odeur fraîche, légèrement herbeuse et citronnée.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Vasodilatatrice, Lymphotonique, Décongestionnante, Draineur et tonique des tissus, Anti-inflammatoire, Astringente, Antiseptique, Antifongique, Désodorisante

** Neurotonique, Sédative

** Tonique digestif, Régulateur digestif, Antiparasitaire, Tonique hépatique

* Désodorisante de l'air ambiant

INDICATIONS PRINCIPALES

Mauvaise circulation / Cellulite - Lymphœdème / Artérite / Dermatoses fongiques (pied d'athlète) / Acné / Transpiration excessive / Cheveux gras / Désinfection de l'environnement

Dystonie neurovégétative - Stress / Fatigue mentale / Céphalées de tension / Difficultés de concentration

Indigestion - Insuffisance digestive - Atonie digestive / Insuffisance hépatique / Parasitoses intestinales

Odeurs désagréables



MASSAGE ++

Pour favoriser l'élimination de la cellulite : diluer 50 à 60 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale de jojoba ou de macadamia. Masser les zones concernées, 2 à 3 fois par jour.

Pour se relaxer, en cas de nervosité ou d'épuisement : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 2 à 3 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : lemongrass + marjolaine (*Origanum majorana*) ou lavande fine (*Lavandula angustifolia*). Masser le plexus solaire et le long de la colonne.

Pour favoriser une bonne digestion, en cas de digestion lente ou d'indigestion : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.



DIFFUSION +++

Pour favoriser la sérénité, en cas de nervosité, de stress ou d'épuisement / Pour assainir l'air ambiant et chasser les mauvaises odeurs : ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.



VOIE ORALE ++

Pour favoriser une bonne digestion, en cas de digestion lente ou d'indigestion : 1 goutte d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser l'huile essentielle pure sur la peau car elle est irritante : la diluer dans une huile végétale (120 gouttes maximum dans 100 ml d'huile végétale).

LE CONSEIL SOIN DES CHEVEUX GRAS ET TERNES

L'huile essentielle de lemongrass est idéale pour assainir les cheveux gras et ternes : ajouter 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une dose de shampooing neutre.

HUILE ESSENTIELLE LENTISQUE PISTACHIER

Pistacia lentiscus



FAMILLE | Anacardiaceae

PARTIE DISTILLÉE | Résine du rameau feuillé

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α pinène, β -myrcène, limonène

Le **lentisque pistachier** est un arbuste à feuilles persistantes, appelé « arbre à mastic ». Originaire de la région méditerranéenne, il pousse principalement sur les pentes sèches et rocheuses, près de la plage. Il possède des feuilles vert foncé, coriaces et à l'odeur de pin. Lorsqu'on coupe l'écorce, une résine jaune et liquide apparaît, qui durcit au contact de l'air en morceaux cassants de la taille d'un pois. L'huile essentielle est distillée à partir de cette résine.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Réduit la congestion des veines et/ou des vaisseaux lymphatiques, Diurétique modéré

** Réduit la congestion et le gonflement de la prostate

** Lutte contre *Helicobacter pylori*

Décongestif des muqueuses enflées, Astringent pour les muqueuses enflammées, Désinfectant, Antimicrobien, Expectorant, Antispasmodique

INDICATIONS PRINCIPALES

Varices - Hémorroïdes (internes et externes) / Œdèmes dus à une mauvaise circulation veineuse et lymphatique / Prévention et soutien en cas de phlébite et de thrombose veineuse / Prévention et soutien en cas de maladies cardiovasculaires

Hypertrophie bénigne de la prostate - Soutien en cas d'inflammation de la prostate

Soutien en cas d'ulcères gastroduodénaux

Soutien en cas de : Sinusite - Bronchite - Catarrhe - Rhume / Infection de la vessie et autres infections des voies urinaires / Syndrome de l'intestin irritable / Ulcère gastrique et duodéal, Hoquet, Flatulences

MASSAGE +++

En cas de varices : diluer 5 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml d'huile de calophylle. En massages sur la zone concernée, de bas en haut, 3 fois par jour.

En cas de varices et de troubles qui en découlent (jambes lourdes, crampes, chevilles enflées) : dans 50 ml d'huile de calophylle ou de macadamia ou de millepertuis, diluer le mélange d'huiles essentielles suivant : lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) : 20 gouttes + cyprès (*Cupressus sempervirens*) : 20 gouttes + niaouli (*Melaleuca quinquenervia ct cineol*) : 20 gouttes + hélichryse (*Helichrysum italicum*) : 10 gouttes. Masser doucement les jambes (en direction du cœur) avec quelques gouttes de cette synergie, 2 fois par jour.

Pour soulager les hémorroïdes externes : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 gouttes d'huile essentielle. Chaque matin, masser sur et autour des hémorroïdes et faire de même après chaque selle.

En cas d'hypertrophie bénigne de la prostate : dans 50 ml d'huile de calophylle ou de macadamia ou d'amande douce, diluer 20 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : lentisque pistachier (*Pistacia*

lentiscus) + cyprès (*Cupressus sempervirens*) + niaouli (*Melaleuca quinquenervia ct cineol*) + basilic à linalol (*Ocimum basilicum ct linalol*). Masser le bas ventre avec quelques gouttes de ce mélange, 2 à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser sur les bébés et les jeunes enfants jusqu'à 6 ans. Chez les femmes enceintes, n'appliquer sur la peau qu'après 3 mois de grossesse. Ne pas appliquer sur les peaux sensibles ou abîmées et ne pas utiliser d'huile essentielle vieillissante et oxydée.

LE CONSEIL POUR LUTTER CONTRE HELICOBACTER PYLORI

L'huile essentielle de lentisque pistachier est l'un des remèdes naturels les plus puissants contre la bactérie en partie responsable des ulcères d'estomac et du duodénum : *Helicobacter pylori*. Demandez à votre thérapeute ou à votre naturopathe s'il peut vous prescrire une préparation à base de cette huile essentielle.

HUILE ESSENTIELLE LITSÉE CITRONNÉE

Litsea cubeba

FAMILLE | Lauracées

PARTIE DISTILLÉE | Fruit

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Citral, limonène, linalol



La **litsée citronnée**, ou verveine exotique, est un arbre tropical (3 à 15 m), originaire d'Asie du Sud-Est. Ses feuilles étroites dégagent une odeur similaire à celle du lemongrass et produisent de petites fleurs blanches suivies de fruits ressemblant à des boules de poivre. C'est pourquoi cet arbre porte le nom de «cubeba» (dérivé du poivrier Piper cubeba). L'huile essentielle de litsée citronnée, de couleur jaune vif, possède un parfum intense, citronné, frais et fruité.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Sédative, Relaxante, Hypnotique

** Antidépressive, Stimulation psychique, Rafrichissante

* Tonique et calmant cardiaque, Vasodilatatrice

* Digestive, stomachique, Carminative, Anti-inflammatoire

* Astringente, Antibactérienne, Antifongique, Anti-inflammatoire

* Anti-inflammatoire, Antalgique

INDICATIONS PRINCIPALES

Nervosité - Tensions - Stress - Agitation - Angoisse - Insomnie

Troubles de l'humeur, pensées sombres - Dépression - Fatigue mentale liée au stress - Apathie - Léthargie

Palpitations et arythmies liées au stress (non-organique), hypertension

Indigestion - Dyspepsies - Nausées - Flatulence - Ulcères gastriques et duodénaux - Maladies inflammatoires des intestins

Peau et cheveux gras - Acné - Dermatitis et Dermatose fongiques

Rhumatismes - Arthrite - Douleurs musculaires - Tendinite - Neurite virale



DIFFUSION +++

En cas d'idées noires, d'humeur dépressive, d'angoisses / Pour une atmosphère rafraichissante et stimulante, en cas d'odeurs désagréables : en diffusion, ¼ h à ½ h, dans les pièces à vivre. Il est également intéressant de réaliser un mélange, à parts égales des huiles essentielles suivantes : litsée citronnée, mandarine (*Citrus reticulata*) et lavandin super (*Lavandula x intermedia super*).



MASSAGE +++

En cas d'acné, de peau grasse ou d'impuretés de la peau : diluer 7 gouttes d'huile essentielle dans 30 ml d'huile de jojoba. Ou réaliser le mélange suivant : dans 30 ml d'huile de jojoba, diluer les huiles essentielles suivantes : 4 gouttes de litsée citronnée + 2 gouttes de cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*) + 1 goutte de citron (*Citrus limon*). Appliquer uniformément sur le visage, en évitant le contour des yeux.

En cas d'indigestion, d'estomac lourd, de flatulence : dans 20 ml d'huile d'amande douce, diluer les huiles essentielles suivantes : 2 gouttes de litsée citronnée + 4 gouttes d'orange douce (*Citrus sinensis*) + 2 gouttes de gingembre (*Zingiber officinale*). Masser l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre.



VOIE ORALE +

En cas d'idées noires, d'humeur dépressive, d'angoisses : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 2 fois par jour pendant une semaine.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

A utiliser suffisamment diluée sur la peau.
Ne pas utiliser par voie orale en cas de glaucome ou d'hyperplasie prostatique bénigne.

LE CONSEIL SPRAY DÉSODORISANT POUR LES PIEDS

Afin de se débarrasser des mauvaises odeurs liées aux pieds qui transpirent, préparer facilement ce spray désodorisant : dans 120 ml d'eau de fleur d'orange bio, ajouter les huiles essentielles suivantes : 3 gouttes de litsée citronnée + 5 gouttes de bois de santal (*Santalum austrocaledonicum*) + 10 gouttes de bergamote (*Citrus bergamia*) + 15 gouttes de géranium bourbon (*Pelargonium x asperum cv bourbon*).

HUILE ESSENTIELLE MANDARINE

Citrus reticulata



FAMILLE | Rutacées

PARTIE DISTILLÉE | Zeste frais

MODE D'OBTENTION | Expression à froid

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Limonene, γ terpinene

Le mandarinier est un petit arbre à feuilles persistantes brillantes et à fleurs blanches parfumées. Son fruit, **la mandarine**, peut être comparé à une petite orange légèrement aplatie. Elle est plus particulièrement cultivée dans le bassin méditerranéen mais aussi aux États-Unis. L'huile essentielle de mandarine se caractérise par sa couleur jaune-orangé et son odeur douce et relaxante, appréciée des enfants.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Équilibrante et calmante du système sympathique, Sédative, Relaxante, Hypnotique

** Tonique digestif, Antispasmodique, Cholagogue, Laxative

* Lymphotonique, Antiseptique, Antifongique

INDICATIONS PRINCIPALES

Nervosité - Insomnie - Agitation - Hyperactivité - Excitation - Hypersensibilité - Angoisse - Colère / Dystonie neurovégétative (Symptômes liés au stress) : Cardialgies neurovégétatives - Hypertension - Tachycardie - Éréthisme cardiaque - Extrasystoles - Bourdonnements d'oreille - Dyspnée nerveuse - Asthme d'origine nerveuse

Indigestion - Dyspepsie / Gastrite - Ulcères gastroduodénaux / Hoquet / Météorisme - Ballonnement - Aérophagie / Petite insuffisance hépatique / Constipation / Nausées - Mal des transports / Disménorrhée / Obésité

Congestion cutanée - Cellulite / Relâchement cutané / Peau sèche / Vergetures / Acné / Mycose



MASSAGE +

Pour se détendre et favoriser le sommeil, en cas de stress, de nervosité ou d'angoisses : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire et la voûte plantaire.



DIFFUSION +++

Pour calmer les états d'angoisse et de nervosité : ¼ h à ½ h en diffusion dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.



VOIE ORALE +++

Pour se détendre et favoriser le sommeil, en cas de stress, de nervosité ou d'angoisses : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel et l'incorporer à une infusion. À boire le soir, avant de se coucher.

En cas de coliques, lourdeurs, ballonnements, aérophagie / Pour calmer le hoquet : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour.



BAIN +++

Pour se relaxer et favoriser la sérénité, en cas de nervosité, de stress ou d'angoisses : diluer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.



CUISINE +++

Pour aromatiser les desserts, les infusions : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle, préalablement diluées dans du miel, de l'huile végétale ou dans du lait

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Huile essentielle photosensibilisante en usage externe : ne pas s'exposer au soleil après utilisation. Utiliser uniquement en massages localisés.

LE CONSEIL

EN CAS D'INSOMNIE DES ENFANTS (à partir de 8 ans)

L'huile essentielle de mandarine est idéale pour calmer les esprits agités.

Verser un peu d'huile végétale dans le creux de la main et diluer le mélange d'huiles essentielles suivant : 1 goutte de mandarine + 1 goutte de marjolaine (*Origanum majorana*). En massages doux sur les voûtes plantaires.

HUILE ESSENTIELLE MANUKA

Leptospermum scoparium

FAMILLE | Myrtacées

PARTIE DISTILLÉE | Rameau feuillé

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Leptospermone, calamenene,
β selinene

Très commun en Nouvelle Zélande, le **manuka** est un arbuste voire un petit arbre (4 à 8 m de haut) à feuilles persistantes, qui porte de petites feuilles étroites et pointues et dont les fleurs sont de couleur blanche à rose. Les branches et le dessous des feuilles sont recouverts de poils blancs et soyeux qui, lors de la distillation, libèrent une huile essentielle jaune au parfum frais, sucré et épicé.



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Antibactérienne contre Gram+ (Staphylococcus aureus, Propionibacterium acnes) - Antifongique
Antivirale - Anti-inflammatoire - Antihistaminique

** Antioxydant de la peau - Photoprotectrice -
Anti-inflammatoire

Antibactérienne contre les pathogènes oraux - Freine
l'adhésion des bactéries- Anti-inflammatoire

Analgésique et Anti-inflammatoire

INDICATIONS PRINCIPALES

Plaies - Plaies infectées - Brûlures cutanées - Acné - Pustules - Furoncles - Piqûres
d'insectes - Dermatoses fongiques - Pied d'athlète - Infections herpétiques - Zona -
Peau rouge et irritée

Veillissement cutané et formation des rides (entre autres par le soleil) - Coups de
soleil / Vergetures - Cicatrices - Peau sèche qui pèle - Odeurs de transpiration

Parodontite - Gingivite - Caries - Plaque dentaire / Mucite causée par
radiothérapie / Rhumes - Toux - Grippe / Odeurs désagréables

Douleurs musculaires - Douleurs articulaires



MASSAGE +++

En cas de petites plaies : diluer 2 gouttes d'huile essentielle de manuka et 2 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) dans une cuillère à soupe d'huile d'amande douce. À appliquer 2 à 3 fois par jour en couche mince.

En cas d'acné, de pustules, de peau jeune à problème : dans 30 ml d'huile de jojoba diluer 4 gouttes d'huile essentielle de manuka + 3 gouttes d'huile essentielle d'encens (*Boswellia carterii*) + 3 gouttes d'huile essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*) + 2 gouttes d'huile essentielle de ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*). À appliquer 2 à 3 fois par jour.

En cas de coup de soleil / En cas de brûlures légères : dans 30 ml d'huile de jojoba diluer 2 gouttes d'huile essentielle de manuka + 4 gouttes d'huile essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*) + 2 gouttes d'huile essentielle d'encens (*Boswellia carterii*). Appliquer généreusement le mélange sur les parties du corps concernées. Recette plus simple : diluer 5 % d'huile essentielle de manuka dans un gel d'aloë vera.

En cas de mycoses de la peau / En cas de pied d'athlète : dans 30 ml d'huile de jojoba diluer 5 gouttes d'huile essentielle de manuka + 5 gouttes d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) + 8 gouttes d'huile

essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*).
À appliquer 2 à 3 fois par jour.

En cas de peau sèche qui pèle : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de manuka dans une cuillère à soupe d'huile de jojoba ou d'huile d'avocat. Faire pénétrer en massant.



VOIE ORALE +

Pour une hygiène buccale optimale, en cas de plaque dentaire ou de gingivite / En cas de maux de gorge : diluer 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de manuka dans un verre d'eau. À utiliser en gargarismes.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

À éviter pendant les 3 premiers mois de grossesse et chez l'enfant de moins de 7 ans.

LE CONSEIL

PREMIER SECOURS EN CAS DE PIQÛRE D'INSECTES

Appliquer aussi vite que possible 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de manuka sur la piqûre. À répéter 2 fois dans la journée. Pour une application prolongée : 5 % d'huile essentielle dans un gel d'aloë vera.

HUILE ESSENTIELLE MARJOLAINE

Origanum majorana

FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Terpinen-4-ol, 4-thujanol, y terpinene



Cette plante, d'environ 20 à 60 cm de hauteur, aux feuilles ovales vert foncé et aux fleurs blanchâtres regroupées en inflorescences serrées, affectionne les espaces secs et arides. Elle ne doit être confondue ni avec la marjolaïne sauvage ou origan sauvage (*Origanum vulgare*) ni avec la marjolaïne sylvestre ou thym d'Espagne (*Thymus mastichina*). L'huile essentielle de **marjolaïne** est jaune pâle à l'odeur douce très légèrement camphrée.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Parasympathotonique et donc : Sédative, Décontractante, Vasodilatatrice, Hypotensive, Anaphrodisiaque ; Neurotonique, Antiépileptique, Anti thyroïdote

** Tonique digestif, Stomachique, Laxative, Antispasmodique

** Analgésique, Antispasmodique

** Antimicrobienne (Antibactérienne, Antifongique), Antiseptique

INDICATIONS PRINCIPALES

Nervosité - Agitation - Excitation - Insomnie nerveuse - Anxiété - Angoisse - Asthénie mentale - Stress des examens - Neurasthénie / Obsessions sexuelles - Éréthisme génital / Épilepsie / Spasmodie / Dystonie neurovégétatives (Symptômes liés au stress) : Asthme d'origine nerveuse, Céphalées nerveuses, Hypertension, Éréthisme cardiaque, Palpitations, Arythmies / Dyspnée nerveuse, Bronchite nerveuse / Hyperthyroïdie (symptômes d') / Ulcères gastroduodénaux, Hyperchlorhydrie, Gastralgie / Colites spastiques / Tensions menstruelles - Aménorrhée - Oligoménorrhée

Atonie digestive - Inappétence - Indigestion - Dyspepsie / Météorisme - Flatulences - Ballonnement / Constipation

Arthrose - Arthrite / Douleurs et crampes musculaires - Lumbago

Infections respiratoires (Rhinite, Rhinopharyngite, Sinusite, Bronchite aiguë, Otite, Coqueluche) - Infections digestives (Stomatite, Aphte, Entérocrites, Colites infectieuses)



MASSAGE ++

En cas de stress, nervosité, angoisses, asthénie : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.

Pour soulager les douleurs articulaires, les crampes et les contractures : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser localement ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

En cas d'infections respiratoires (ex : rhinite, sinusite) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 gouttes d'huile essentielle de marjolaïne + 2 gouttes d'huile essentielle de niaouli (*Melaleuca quinquenervia* ct 1,8-cineol). Masser la gorge, le thorax et le haut du dos.



VOIE ORALE ++

En cas de stress, nervosité, angoisses, asthénie : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour.

En cas d'infections respiratoires (ex : rhinite, sinusite) : diluer 1 goutte d'huile essentielle de marjolaïne + 1

goutte d'huile essentielle de citron (*Citrus limon*) dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour.



DIFFUSION +++

Pour calmer les états d'angoisse ou d'anxiété / En cas de troubles du sommeil : en diffusion dans la chambre pendant ¼ h, avant de se coucher.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Cette huile essentielle peut être irritante pour la peau : respecter les dilutions indiquées.

LE CONSEIL

EN CAS DE BALLONNEMENTS LIÉS AU STRESS

Huile de massage décontractante : verser un peu d'huile végétale dans le creux de la main et diluer 3 gouttes d'huile essentielle de marjolaïne. Appliquer en massant sur la zone douloureuse, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

HUILE ESSENTIELLE MENTHE POIVRÉE

Mentha x piperita

FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Menthol, menthone, menthyl acetate



On décrit environ 25 espèces de menthe. La **menthe poivrée** est une petite plante vivace, hybride stérile. Ses tiges, légèrement rougeâtres et quadrangulaires, portent des feuilles opposées, ovales, en dents de scies. L'huile essentielle de menthe poivrée est presque incolore et dégage une odeur puissante et pénétrante, fraîche et épicée.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Neurotonique et équilibrante, Positivante, Stimulante, Rafraîchissante

*** Tonique digestif, Antiémétique, Antispasmodique, Entérotonique, Stimulante hépatopancréatique, Cholagogue et Cholérétique, Protectrice hépatique, Antivirale, Anti-inflammatoire intestinal

*** Cardiotonique, Hypertensive

*** Analgésique, Anesthésiante, Antivirale, Antipruritique, Rafraîchissante

** Antimicrobienne (antibactérienne, fongicide), Antiseptique des muqueuses, Expectorante, Mucolytique, Anticatarhale

Décongestionnante prostatique, Anti-inflammatoire urinaire, Emménagogue

INDICATIONS PRINCIPALES

Asthénie physique, Asthénie mentale, Asthénie sexuelle - Épuisement / Vertiges / Dépression / Dystonie neurovégétative / Colère

Indigestion - Nausées - Vomissements - Mal des transports / Hoquet - Colites spastiques - Colites inflammatoires - Coliques / Gastralgie - Brûlures d'estomac / Insuffisance hépatique - Insuffisance pancréatique - Coliques hépatobiliaires / Hépatite virale - Cirrhose / Coliques néphrétiques

Hypotension / Évanouissement / Éréthisme cardiaque - Palpitations - Cardialgies neurovégétatives

Céphalées - Migraine / Névralgies - Sciatique / Contusions - Coup - Entorses / Prurit urticaire - Prurit eczématisé / Zona - Herpès - Varicelle / Douleurs musculaires - Douleurs articulaires - Arthrite / Névrites virales / Accouchement, préparation / Allergies cutanées

Rhinite - Nez bouché - Bronchite aiguë - Sinusite - Laryngite - Otite - Amygdalite / Toux spasmodique / Mauvaise haleine

Prostatite - Congestion prostatique / Blocage des voies biliaires / Cystite / Dysménorrhée / Bouffées de chaleur



MASSAGE +

En cas de maux de tête (céphalée, migraine) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 1 goutte d'huile essentielle. Masser les tempes, en évitant le contour des yeux.

Pour apaiser les douleurs (ex : choc, traumatisme, abcès dentaire) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle. Intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée. En application localisée.



VOIE ORALE ++

Pour stimuler la digestion et favoriser le bon fonctionnement du foie : diluer juste 1 goutte d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, après les repas, 1 à 2 fois par jour. À prendre uniquement de manière ponctuelle.



DIFFUSION ++

Pour se stimuler et se dynamiser, notamment en cas de fatigue ou de faiblesse : en mélange, 20 % d'huile essentielle de menthe poivrée + 80 % d'huile essentielle

de cyprès (*Cupressus sempervirens*) ou de citron (*Citrus limon*) ; en diffusion dans les pièces à vivre pendant ¼ h.

En cas de nausées ou de mal des transports : 2 à 3 gouttes sur un mouchoir en papier, à respirer en cas de besoin.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

À diluer fortement en usage externe. Ne jamais utiliser dans le bain : risque de choc thermique. Ne pas utiliser le soir : entrave le sommeil. Déconseillé en cas de pathologies oestrogène-dépendantes. À proscrire lors de la prise de remèdes homéopathiques.

LE CONSEIL

EN CAS DE CONGESTION NASALE (rhinite, sinusite)

Réaliser le mélange suivant : 20 % d'huile essentielle de menthe poivrée + 80 % d'huile essentielle de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis ct camphor*) ou de lavande fine (*Lavandula angustifolia*). En diffusion dans les pièces à vivre pendant ¼ h.

HUILE ESSENTIELLE MYRRHE

Commiphora myrrha

FAMILLE | Burséracées

PARTIE DISTILLÉE | Résine

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Furanoeudesma-1,3-diene, curzerene, β elemene



L'arbre à **myrrhe** (balsamier) est un arbuste épineux qui pousse jusqu'à une hauteur de 5 mètres dans les régions désertiques du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord. Une fois distillée, la myrrhe (résine de l'arbre à myrrhe), donne une huile essentielle de couleur jaune-verte à ambrée, dotée d'un arôme chaud, sucré et épicé, avec un parfum légèrement fumé. Cette huile essentielle était déjà utilisée en Égypte il y a 4000 ans, notamment à des fins aromatiques et rituelles telles que l'embaumement des défunts.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

Antimicrobienne (antivirale, antibactérienne, antifongique) au niveau des voies respiratoires, antiseptique *** Anti-inflammatoire Expectorante / Mucolytique

***Anti-inflammatoire, antalgique, Antimicrobienne (antibactérienne, antifongique) au niveau de la peau, Astringente, Cicatrisante, Hydratante, Antioxydante

Digestive, Carminative, Antispasmodique, Antiparasitaire (e.a. Giardia lamblia, Ascaris), Antimicrobienne, Antiseptique

Sédative, Anaphrodisiaque, Hormon-like, Thyromodératrice

INDICATIONS PRINCIPALES

Gingivite - Infections orales - Ulcères oraux - Aphtes - Mauvaise haleine / Bronchites & Toux - Refroidissement / Maux de gorge - Extinction de voix / Lyme (maladie de -) (soutien)

Plaies - Infections de la peau - Ulcères - Acné / Pied d'athlète - Mycose, Candida / Peau sèche - Gerçures - Peau mature - Rides

Dyspepsie, Indigestion - Flatulences / Diarrhée - Dysenterie - Parasitoses

Hyperémotivité - Excitations sexuelles - Méditation - Manque de spiritualité / Hyperthyroïdie (symptômes d')



MASSAGE ++

En cas de peau abîmée, acné, gerçures : diluer 3 à 6 gouttes d'huile essentielle dans 5ml d'une huile végétale neutre puis appliquer localement.

Pour les peaux sèches et/ou mures : ajouter 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une lotion neutre ou une crème hydratante.

En cas de pied d'athlète, de mycose de la peau : diluer 1 goutte d'huile essentielle de myrrhe et 1 goutte d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) dans un peu d'huile végétale neutre puis appliquer localement.



VOIE ORALE +

En cas de gingivite, aphtes, ulcères oraux, mauvaise haleine : réaliser un bain de bouche en ajoutant 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans un verre d'eau. Rincer ou se gargariser.

En cas d'indigestion, diarrhée, troubles gastriques : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans un peu de miel ou sur un comprimé neutre.



DIFFUSION ++

En cas d'infections respiratoires / Pour désinfecter l'air : diffuser, pendant ½ h, 4 à 6 gouttes d'huile essentielle dans le salon ou la chambre à coucher.

Pour méditer : diffuser 3 gouttes d'huile essentielle avec 3 gouttes d'huile essentielle d'encens (*Boswellia carterii*) et 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse (*Citrus x paradisi*) ou de citron (*Citrus limon*), pendant ½ h.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser pendant la grossesse.

LE CONSEIL

POUR UNE HALEINE FRAÎCHE PENDANT DES HEURES

L'huile essentielle de myrrhe est toxique pour les bactéries et le candida responsables d'une mauvaise haleine.

En complément du bain de bouche (voir ci-dessus), une astuce rapide pour avoir une haleine fraîche consiste à ajouter 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de myrrhe dans votre dose de dentifrice habituel.

HUILE ESSENTIELLE MYRTE COMMUN

Myrtus communis ct
myrtenyl acetate

FAMILLE | Myrtacées

PARTIE DISTILLÉE | Rameau feuillé

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α pinène, eucalyptol, myrtenyl acetate



Le myrte, arbuste ou arbrisseau toujours vert, possède des feuilles ovales et coriaces. Les fleurs sont blanches. Les fruits charnus et ovoïdes deviennent noir bleuâtre à maturité. Le myrte est originaire d'Afrique du Nord et pousse également dans le sud-est de la France, en Corse, en Espagne et en Italie.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Décongestionnante lymphatique et veineuse
Régénérante de la peau

** Décongestionnante pelvienne et prostatique

* Antispasmodique

* Expectorante, Anti-infectieuse, Immunostimulante

INDICATIONS PRINCIPALES

Varices - Hémorroïdes / Lymphœdème - Œdème variqueux / Peau mature - Rides - Peau terne

Congestion pelvienne - Dysménorrhée - Faiblesse utérine / Hypertrophie de la prostate - Prostatite - Adénome prostatique

Spasmes et coliques intestinaux - Entérocolites spasmodiques

Immunodéficience / Grippe / Bronchite aiguë - Rhinite - Sinusite



MASSAGE +++

En cas de jambes lourdes, de varices : mélanger les huiles essentielles suivantes : 25 gouttes de myrte commun + 25 gouttes de cyprès (*Cupressus sempervirens*) + 10 gouttes de menthe poivrée (*Mentha x piperita*). Incorporer le mélange dans 100 ml d'huile végétale. Masser les jambes, plusieurs fois par jour.

Pour dégager les voies respiratoires encombrées (ex : bronchite, sinusite) et stimuler le système immunitaire : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser le thorax, le haut du dos et la gorge.

En cas de congestion prostatique, pour favoriser le confort urinaire : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser le bas ventre.

Pour favoriser une bonne digestion, notamment en cas de maux de ventre spasmodiques : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.



VOIE ORALE +++

Pour dégager les voies respiratoires encombrées (ex : bronchite, sinusite) et stimuler le système immunitaire : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour.



DIFFUSION ++

Pour dégager les voies respiratoires encombrées (ex : bronchite, sinusite) et stimuler le système immunitaire : mélanger 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de myrte commun + 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) + 10 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*). En diffusion dans la chambre, pendant ¼ h avant de se coucher.



INHALATION ++

Pour dégager les voies respiratoires encombrées (ex : bronchite, sinusite) et en cas de « nez bouché » : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

LE CONSEIL

SOIN DU VISAGE REVITALISANT POUR PEAU TERNE ET RIDÉE

Par son action régénérante et stimulante du métabolisme cutané, l'huile essentielle de myrte rouge est intéressante en soin cutané : diluer 5 gouttes d'huile essentielle dans 10 ml d'huile végétale de rose musquée ou d'argan. En application sur le visage matin et soir. Éviter le contour des yeux.

HUILE ESSENTIELLE NÉROLI

Citrus aurantium var. amara flos

FAMILLE | Rutaceae

PARTIE DISTILLÉE | Fleur

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Linalool, limonene, β pinene



L'oranger amer est un petit arbre à feuilles persistantes qui est principalement cultivé en France et en Afrique du Nord. Il est apprécié pour son écorce (pour les liqueurs et les marmelades) et en aromathérapie pour ses huiles essentielles de rameaux feuillés (petit grain bigarade) et de fleurs (**néroli**). L'huile essentielle de néroli possède un parfum léger, doux et floral. C'est l'une des huiles essentielles florales les plus importantes pour l'industrie du parfum; elle fait notamment partie de la composition de l'eau de Cologne.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antidépresseive, Positivante, Neurotonique, Équilibrante, Stimulante

** Anti-infectieuse: antibactérienne (E. coli) et antiparasitaire (Ankylostoma, Giardia)

* Tonique digestif (hépatopancréatique), Antispasmodique, Carminative

* Antihypertensive, Flebotonique

*Anti-infectieuse: antibactérienne (e.a. Mycobacterium tuberculosis)

INDICATIONS PRINCIPALES

Dépression, Abattement, Tristesse - Angoisse - Manque de confiance en soi, Manque d'initiative - Troubles émotionnels et troubles prémenstruels - Fatigue mentale

Entérocolites bactériennes et parasitaires, Colites

Insuffisance hépatopancréatique / Indigestion - Crampes nerveuses / Colon irritable - Flatulences

Hypertension / Varices - Hémorroïdes

Bronchite - Pleurite / Tuberculose pulmonaire (soutien)

MASSAGE ++

En cas de troubles du colon, colon irritable, diarrhée, indigestion nerveuse, crampes intestinales : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle de néroli. Masser le bas-ventre.

INHALATION ++

En cas d'hypertension, de stress, de troubles émotionnels : diluer, dans un bol d'eau chaude, 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes : neroli, marjolaine (*Origanum majorana*), ylang ylang (*Cananga odorata*) et lavande fine (*Lavandula angustifolia*). En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant une semaine

DIFFUSION +++

En cas de dépression, fatigue mentale, angoisse, stress : mélanger 12 gouttes d'huile essentielle de bois de santal (*Santalum austrocaledonicum*) avec 4 gouttes d'huile essentielle de néroli : en diffusion dans la chambre, pendant ½ heure.

BAIN

En cas de dépression, fatigue mentale, angoisse, stress : réaliser un bain de pied en diluant 5 gouttes d'huile

essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain. Il est aussi possible de réaliser le mélange d'huiles essentielles suivant : 5 gouttes de néroli, 4 gouttes d'encens (*Boswellia carterii*) et 3 gouttes de citron (*Citrus limon*).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Une hypersensibilité est possible dans des cas exceptionnels.

LE CONSEIL

EN CAS DE DÉPRESSION, FATIGUE MENTALE, STRESS, ANGOISSE

Dans 15 ml (1 cuillère à soupe) d'une huile végétale neutre, diluer le mélange d'huiles essentielles suivant : 4 gouttes de néroli, 6 gouttes de petit grain bigarade (*Citrus aurantium var amara*, feuille) et 5 gouttes d'orange douce (*Citrus sinensis*). Masser les épaules, la nuque et le dos.

HUILE ESSENTIELLE NIAOULI

Melaleuca quinquenervia ct
1,8-cineol

FAMILLE | Myrtacées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Eucalyptol, α pinene, limonene

Le niaouli est un arbre abondant d'une quinzaine de mètres de hauteur, originaire de Nouvelle Calédonie. On le rencontre aujourd'hui à Madagascar et en Australie. Le genre *Melaleuca* compte plusieurs espèces, présentant toutes des propriétés antiseptiques marquées, dont les plus connues sont l'arbre à thé (ou tea tree) et le cajepout.



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antimicrobienne (antibactérienne, antivirale, antifongique), Antiseptique pulmonaire, génito-urinaire et intestinal, Antiparasitaire, Expectorante, Anticатарrale, Fébrifuge, Anti-inflammatoire, Immunostimulante

** Décongestionnante veineuse et lymphatique, Anti-inflammatoire, Analgésique, Antirhumatismale

** Anti-inflammatoire, Tonique cutané, Protectrice cutanée, Radioprotectrice, Cicatrisante, Antipruritique, Antibactérienne, Antifongique

** Stimulante hépatocellulaire, Antilithique

INDICATIONS PRINCIPALES

Infections respiratoires chroniques - Cathares pulmonaires - Bronchite aiguë, bronchite chronique - Sinusite - Laryngite - Toux - Otite - Grippe - Rhinite - Rhinopharyngite - Amygdalite / Cystite - Urétrite - Prostatite / Herpès génital - Dysplasie du col - Condylomes acuminés / Vaginites - Vulvovaginites - Leucorrhée - Salpingite / Gastrite - Ulcères gastroduodénaux / Diarrhées - Entérites virales - Choléra - Dysenterie / Hépatite virale / Immunodéficience / Mononucléose / Fièvre

Varices - Hémorroïdes - Mauvaise circulation - Œdème veineux et lymphœdème / Artérites - Coronarites - Endocardites - Athérosclérose / Ménopause - Bouffées de chaleur / Douleurs musculaires et rhumatismales - Arthrite rhumatoïde

Brûlures de radiothérapie (prévention et traitement) - Plaies d'électrocoagulation / Plaies surinfectées / Acné - Furoncles - Abcès / Dermatoses fongiques - Mycose d'ongle / Peau cartonnée / Piqûres d'insectes / Psoriasis / Rides - Relâchement de la peau

Petite insuffisance hépatique - Lithiase biliaire

MASSAGE +++

Pour dégager les voies respiratoires encombrées (ex : otite, bronchite, rhinopharyngite) et stimuler le système immunitaire : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. En frictions sur le thorax et le haut du dos.

En cas de jambes lourdes ou de varices : verser de l'huile végétale de jojoba ou de macadamia dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser les jambes de bas en haut ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

En cas d'affections cutanées : mycoses, infection de l'ongle, panaris, furoncle, herpès / En cas de cystite, pour purifier les voies urinaires (bas ventre) : dans 10 ml d'une huile végétale neutre, incorporer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle. Intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée. En application, 3 fois par jour, sur la zone concernée.

DIFFUSION +++

Pour assainir l'air ambiant et stimuler le système immunitaire : en diffusion, ¼ h à ½ h, dans les pièces à vivre.

VOIE ORALE ++

En cas d'affections hivernales contagieuses et pour stimuler le système immunitaire : mélanger les huiles essentielles suivantes : 2 gouttes de niaouli + 1 goutte de clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) + 1 goutte de lemongrass (*Cymbopogon citratus*) : diluer 2 gouttes de ce mélange sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel. À prendre 3 fois par jour pendant 6 jours, dès les premiers frissons.

INHALATION +++

Utile en cas de mal au cœur ou de mal des transports : dans un diffuseur de voiture ou 3 à 4 gouttes sur un mouchoir en papier, à respirer.

LE CONSEIL EN CAS D'OTITE DÉCLARÉE

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter le mélange d'huiles essentielles suivant : 1 goutte de niaouli + 2 gouttes de lavande fine (*Lavandula angustifolia*) + 1 goutte de myrte commun (*Myrtus communis* ct *myrtenyl acetate*). En massages sur le pourtour de l'oreille, 3 fois par jour.

HUILE ESSENTIELLE ORANGE AMÈRE ou PETIT GRAIN BIGARADE

Citrus aurantium var. amara folium

FAMILLE | Rutacées

PARTIE DISTILLÉE | Rameau feuillé

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Linalyl acetate, linalool, α terpineol



L'oranger amer, cultivé en France et en Afrique du Nord, est largement exploité en aromathérapie, tant pour ses fruits, que pour ses feuilles et ses fleurs. L'huile essentielle de **petit grain bigarade**, issue de la distillation des rameaux feuillés, possède un parfum très caractéristique, vivifiant et citronné. Elle est notamment utilisée dans la fabrication de l'eau de Cologne et diverses crèmes pour la peau.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Équilibrante nerveuse (balance stimulation / sédation), Neurotonique, Sédative, Antispasmodique

** Antispasmodique, Tonique digestif, Stomachique

* Antibactérienne, Anti-inflammatoire, Régénérante et tonique cutané, Purifiante, Cicatrisante, Déodorante

INDICATIONS PRINCIPALES

Épuisement nerveux - Fatigue mentale - Symptômes liés au stress - Insomnie / Dystonie neurovégétative : Asthme d'origine nerveuse - Palpitations - Confusion - Colère - Panique - Agitation - Spasmes musculaires - Rhumatisme (d'origine nerveuse) - Arthrite - Dyspnée nerveuse - Toux spasmodiques - Bourdonnements d'oreille

Gastralgie / Dyspepsie - Indigestion / Hoquet - Coliques intestinales - Coliques hépatobiliaires - Coliques néphrétiques / Dysménorrhée / Hépatite chronique

Acné infecté - Pustules - Furoncles / Cicatrices / Peau grasse



MASSAGE +++

Harmonisante et calmante en cas de stress, tensions, palpitations d'origine nerveuse, insomnie : diluer 30 à 40 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'une huile végétale neutre. En massages, le long de la colonne vertébrale, sur le plexus solaire et sur la plante des pieds.

En cas de spasmes d'origine nerveuse (maux de ventre, crampes abdominales, spasmes musculaires) / En cas de toux spasmodique, pour aider à respirer plus librement : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 3 gouttes d'huile essentielle. Masser les zones concernées.

Pour apaiser les douleurs rhumatismales, contractures, tendinite : diluer 30 à 40 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'une huile végétale neutre. Masser localement ou intégrer quelques gouttes de la préparation sur une compresse chaude humidifiée.



DIFFUSION +++

Pour favoriser la détente et le sommeil, en cas de stress, tensions, palpitations d'origine nerveuse, insomnie : en diffusion, ¼ h à ½ h, dans la chambre, avant de se coucher.



CUISINE ++

Arôme subtil et floral pour aromatiser les desserts et pâtisseries : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans de l'huile végétale, dans du lait ou dans du miel.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Huile essentielle photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil après utilisation.

LE CONSEIL SOIN DES PEAUX JEUNES À PROBLÈMES

L'orange amère aide à assainir la peau et favorise la cicatrisation.

Incorporer une goutte dans une dose de crème de jour. En application locale.

HUILE ESSENTIELLE ORANGE DOUCE

Citrus sinensis



FAMILLE | Rutacées

PARTIE DISTILLÉE | Zeste frais

MODE D'OBTENTION | Expression à froid

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Limonene

L'oranger est un arbuste de 3 à 10 mètres de hauteur, abondant sur tout le pourtour méditerranéen, aux fleurs blanches éclatantes et parfumées. La récolte des fruits s'étale d'octobre à avril. L'huile essentielle d'**orange douce** présente une couleur orangée plus ou moins sombre et un arôme fruité doux acidulé. Plus de 1000 fruits sont nécessaires pour obtenir 1 kg d'huile essentielle. Le jus des fruits pressés est destiné à l'industrie des boissons.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Sédatif, Antidépresseur

** Antiseptique, Désodorisant

** Tonique digestif, Stomachique, Carminatif, Antispasmodique, Cholérétique

INDICATIONS PRINCIPALES

Nervosité - Stress - Tension - Agitation - Dépression - Découragement - Anxiété - Angoisse / Palpitations

Désinfection des locaux / Mauvaises odeurs

Indigestion - Dyspepsie / Gastralgie / Coliques intestinales / Météorisme - Ballonnement / Insuffisance biliaire



MASSAGE +

Pour favoriser la détente et le sommeil, en cas de stress, agitation, anxiété : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire et la plante des pieds.

Pour aider à stimuler la digestion, en cas de lourdeurs, de digestion lente ou d'indigestion : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.



VOIE ORALE ++

Pour se calmer et s'apaiser en cas de nervosité, stress, agitation, anxiété : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour.

Pour aider à stimuler la digestion, en cas de lourdeurs, de digestion lente ou d'indigestion : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour, après le repas.



CUISINE ++

Saveur douce et fruitée pour aromatiser les desserts, pâtisseries, mais aussi les plats exotiques : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans de l'huile végétale, dans du lait ou dans du miel.



DIFFUSION +++

Pour favoriser la détente, en cas de stress, agitation, anxiété : en diffusion, ¼ h à ½ h, dans la chambre, avant de se coucher.

Pour assainir l'air ambiant tout en lui donnant un agréable parfum d'agrumes : en diffusion, ¼ h à ½ h, dans les pièces à vivre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Huile essentielle photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil après utilisation.

Peut être irritante pour la peau, à forte dose.

LE CONSEIL

POUR FAVORISER LE SOMMEIL DES ENFANTS

Odeur très appréciée des enfants, elle fera merveille, en diffusion dans la chambre à coucher, pour calmer les esprits agités et favoriser le sommeil, tout en assainissant l'air ambiant.

HUILE ESSENTIELLE ORIGAN COMPACT

Origanum compactum

FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Sommité fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Carvacrol, thymol, γ terpinene

Originaire d'Afrique du Nord, l'**origan compact** est une plante vivace à tiges rouges anguleuses, à feuilles elliptiques et à fleurs rose pourpre, en panicules. L'origan pousse de préférence sur des terrains secs et ensoleillés.



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antimicrobienne à large spectre (bactéricide, fongicide, virucide, parasiticide), Antiseptique et anti-infectieuse respiratoire, orale, intestinale, génito-urinaire, sanguine, lymphonodulaire, cutanée, Immunostimulante, Diaphorétique, Fébrifuge

** Neurostimulante, Tonique général

INDICATIONS PRINCIPALES

Odontalgie / Oropharyngite - Rhinite - Sinusite - Bronchite aiguë - Amygdalite - Pneumonie - Refroidissement - Grippe - Mononucléose - Toux spasmodique / Diarrhée - Entérocolites - Dysenterie - Amibiases - Parasitoses intestinales / Candidiase intestinale - Candidiase vaginale - Candidiase orale - Vaginite / Maladies tropicales - Paludisme / Immunodéficience - Lyme (maladie de -) / Cystite - Néphrite / Bactériémie - Virémie / Adénite / Acné - Dermatoses fongiques et candidosiques / Abscès / Gale / Pied d'athlète

Faiblesse - Asthénie mentale - Fatigue nerveuse / Hypotension



MASSAGE +

En cas d'infections cutanées (ex : mycoses, abcès) : diluer 25 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'une huile végétale neutre : masser localement ou appliquer le mélange sur une compresse chaude humidifiée.



VOIE ORALE ++

En cas d'infections des voies respiratoires (ex : bronchite, sinusite, rhinite) ou des voies urinaires (cystite, néphrite) ou des voies intestinales (ex : dysenterie, entérocolites) / Pour se stimuler en cas de fatigue importante ou d'épuisement nerveux : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 2 fois par jour, pendant 5 jours maximum.



DIFFUSION +

Pour assainir les voies respiratoires et/ou l'air ambiant en cas d'épidémies : diluer au maximum 3 gouttes d'huile essentielle d'origan dans un mélange avec d'autres huiles essentielles : avec 50 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) : pour favoriser une bonne respiration ; ¼ h à ½ h en diffusion. Avec 50 gouttes d'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1,8-cineol) pour son rôle antiviral et assainissant ; ¼ h à ½ h en diffusion.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Huile essentielle dermocaustique : usage cutané localisé et très fortement dilué.

Ne jamais appliquer pure sur la peau. Idem en usage interne : cette huile essentielle doit être très fortement diluée.

Ne convient pas aux bains.

LE CONSEIL

EN CAS D'INFECTIONS INTESTINALES EN ZONES TROPICALES

Huile essentielle à emporter lors de voyages dans les zones tropicales pour ses fortes vertus assainissantes. Diluer 1 goutte d'huile essentielle sur 1 comprimé neutre, 2 fois par jour pendant 5 jours maximum.

HUILE ESSENTIELLE PALMAROSA

Cymbopogon martini

FAMILLE | Poacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Geraniol, geranyl acetate, linalool



Le palmarosa est une grande herbe vivace, vigoureuse, de 3 mètres de hauteur, poussant en touffes et cultivée sous climats tropicaux. Elle possède de longues feuilles étroites qui dégagent un agréable parfum de rose dès qu'on les froisse. Elle est d'ailleurs souvent utilisée en parfumerie pour remplacer la rose.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antibactérienne à large spectre, Antifongique, Antivirale, Antiseptique intestinale et urinaire, Fébrifuge

** Neurotonique, Tonique, Cardiotonique, Utérotonique

** Antibactérienne, Antifongique, Antivirale, Antiseptique, Drainante lymphatique, Cicatrisante, Astringente, Régénérante

INDICATIONS PRINCIPALES

Rhinite - Rhinopharyngite - Sinusite - Otite - Amygdalite - Bronchite - Oropharyngite / Entérites bactériennes et virales / Cystite - Urétrite / Vaginite (candidosique) - Cervicite - Salpingites / Immunodéficience - Virémies

Fatigue nerveuse - Stress - Fatigue cardiaque - Accouchement, préparation

Acné (à staphylococcies) / Dermate / Eczéma sec et suintant - Prurit - Urticaire / Rides / Peau grasse / Plaies - Crevasses / Mycose d'ongle / Transpiration excessive



MASSAGE +++

En cas de mycoses ou d'affections cutanées (ex : eczéma, acné), pour assainir, régénérer et favoriser la cicatrisation de la peau : dans 10 ml d'une huile végétale neutre, incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser les zones concernées. Peut être utilisée en association avec une goutte d'huile essentielle de romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis* et *verbenone*).

En cas d'infections urinaires ou gynécologiques (ex : cystite, salpingite, vaginite, urétrite) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser le bas ventre.

En cas d'infections ORL (ex : sinusite, otite, rhinopharyngite) et pour stimuler les défenses immunitaires : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser les zones concernées (sinus pour les sinusites ; cou pour les rhinopharyngites ; autour de l'oreille pour les otites).

En cas de fatigue nerveuse ou de stress, pour favoriser le calme et la relaxation : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire et les voûtes plantaires.



BAIN +++

Pour un bain aromatique, relaxant et assainissant : diluer 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.



DIFFUSION +++

Pour favoriser la détente, en cas de stress ou d'irritabilité / Pour assainir l'air ambiant et les voies respiratoires : en diffusion, ¼ h à ½ h, dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.

LE CONSEIL SOIN ANTI-ACNÉ

Dans 30 ml d'huile végétale de jojoba, ajouter le mélange d'huiles essentielles suivant : 15 gouttes de palmarosa + 7 gouttes de géranium bourbon (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + 7 gouttes de tea tree (*Melaleuca alternifolia*).

Appliquer sur le visage, en évitant le contour des yeux. Laisser agir environ 10 minutes avant d'essuyer.

HUILE ESSENTIELLE PAMPLEMOUSSE (GRAPEFRUIT)

Citrus x paradisi

FAMILLE | Rutacées

PARTIE DISTILLÉE | Zeste frais

MODE D'OBTENTION | Expression à froid du zeste

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Limonene

Plante hybride entre le pamplemoussier et l'oranger doux, cet arbre fournit un fruit à l'écorce jaune ou rose. Le **grapefruit**, communément appelé « Pamplemousse », dont la commercialisation est récente en Occident, est surtout utilisé en cuisine (salades de fruits, confit). L'huile essentielle, de couleur jaune verdâtre, possède un parfum frais d'agrumes, proche de celui du fruit frais.



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Antiseptique et désodorisante atmosphérique

* Tonique digestif, Apéritive, Draineur hépatique

* Tonique cutané, Lymphotonique, Astringente

INDICATIONS PRINCIPALES

Désinfection de l'air (locaux, hôpitaux, cabinets médicaux, crèches)

Digestion lente - Indigestion - Inappétence / Congestion hépatique

Congestion et relâchement de la peau - Cellulite / Peau grasse / Cheveux gras / Acné / Pied d'athlète

MASSAGE +++

Massage vivifiant pour retrouver un état d'esprit positif, en cas d'angoisse, de morosité ou de troubles du sommeil : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 3 à 6 gouttes d'huile essentielle. En massages du dos et du plexus solaire.

Soin des peaux mixtes à grasses : verser de l'huile végétale de jojoba dans le creux de la main et intégrer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En massages doux du visage, en évitant le contour des yeux. (ou : incorporer 1 goutte dans une crème de jour neutre). Attention : huile photosensibilisante à utiliser seulement comme soin de nuit.

Pour fortifier les cheveux : incorporer 1 goutte d'huile essentielle dans une dose de shampoing.

VOIE ORALE +++

En cas de lourdeurs digestives ou d'indigestion suite à un repas copieux : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 1 à 3 fois par jour, après le repas.

Pour réguler l'appétit, en cas de gourmandise ou de boulimie : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre, 1 à 3 fois par jour, avant le repas.

DIFFUSION +++

Pour assainir et désodoriser l'air ambiant / Pour se détendre et retrouver la bonne humeur en cas d'angoisse, de morosité ou de troubles du sommeil : en diffusion, ¼ h à ½ h dans la chambre et les pièces à vivre, 2 fois par jour.

CUISINE +++

Pour aromatiser les desserts, pâtisseries, mais aussi les infusions : 1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans de l'huile végétale, du lait ou du miel.

BAIN +++

Bain aromatique vivifiant en cas de morosité ou angoisse : diluer 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Éviter l'exposition au soleil après utilisation, car il existe un risque de photosensibilisation.

LE CONSEIL SOIN ANTI-CELLULITE

Réaliser le mélange d'huiles essentielles suivant : 20 gouttes de pamplemousse + 20 gouttes de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis ct camphor*) + 15 gouttes de cyprès (*Cupressus sempervirens*) + 8 gouttes de géranium bourbon (*Pelargonium x asperum cv bourbon*).

Diluer le mélange dans 100 ml d'une huile végétale neutre et masser les jambes du bas vers le haut.

HUILE ESSENTIELLE PATCHOULI

Pogostemon cablin

FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Patchouloï, α bulnesène, α guaiène



Le patchouli est une herbe de moins de 1 mètre de hauteur, portant de larges feuilles ovales, opposées et dentées. Les jeunes feuilles de patchouli sont fermentées et séchées avant d'être distillées. Le patchouli était jadis utilisé pour parfumer les linges et les vêtements. Les croyances lui attribuaient des pouvoirs mystiques. Aujourd'hui, l'huile essentielle est utilisée en aromathérapie, ainsi que comme matière première pour la cosmétique et la parfumerie

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Décongestionnante veineuse et lymphatique, Phlébotonique (favorise le retour veineux), Tonique circulatoire

** Régénératrice cutanée et tissulaire, Anti-inflammatoire, Antiseptique, Anti-infectieuse, Cicatrisante, Astringente, Décongestionnante lymphatique

* Tonique digestif, Stomachique, Carminative

Aphrodisiaque

INDICATIONS PRINCIPALES

Varices - Hémorroïdes internes et externes - Œdème veineux / Lymphœdème

Acné - Dermatitis allergique et inflammatoire / Allergies cutanées - Eczéma séborrhéique / Crevasses - Escarres / Congestion cutanée - Relâchement de la peau / Vergetures / Impétigo / Piqûres d'insectes / Parasitose

Digestion lente - Indigestion / Entérocolite infectieuse

Frigidité - Impotence



MASSAGE +++

En cas de jambes lourdes ou de varices : dans 100 ml d'une huile végétale neutre, diluer 15 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : patchouli + citron (*Citrus limon*) + géranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*). Masser doucement les jambes de bas en haut, le soir, avant de se coucher.

Pour assainir les peaux à problèmes (ex : acné, dermatose, eczéma, mycose) et favoriser la régénération de la peau : verser une huile végétale de jojoba ou de macadamia dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser localement.

Pour stimuler la digestion : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.



BAIN ++

Pour décongestionner les jambes lourdes et fatiguées / pour assainir, apaiser et favoriser la cicatrisation des peaux à problèmes (ex : acné, dermatose, eczéma, mycose) : diluer 20 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau tiède du bain.



INHALATION ++

Pour assainir et favoriser la régénération des peaux grasses et chargées : diluer 2 à 4 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En sauna facial.



VOIE ORALE ++

Pour favoriser le tonus et stimuler la digestion : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, de préférence le matin.

LE CONSEIL

POUR AROMATISER LES PARFUMS ET LES PRÉPARATIONS COSMÉTIQUES

Connue pour ses vertus « aphrodisiaques », l'huile essentielle de patchouli, à l'odeur caractéristique, apporte à faible dose (maximum 0,5 %), une touche chaude et orientale aux parfums et aux préparations cosmétiques.

HUILE ESSENTIELLE PIN SYLVESTRE

Pinus sylvestris



FAMILLE | Pinacées

PARTIE DISTILLÉE | Aiguille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α et β pinene, limonene

Le **pin sylvestre** est un conifère de grande taille et à l'écorce brun écaillée et gerçurée. Symbole de longévité, il peut vivre 150 à 300 ans, voire 600 ans, en solitaire. L'huile essentielle, issue de la distillation des aiguilles, est incolore et fortement aromatique.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Stimule l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien : cortison-like, Tonique, Neurotonique, Hypertensive

*** Anti-inflammatoire (cortison-like), Antirhumatique, Rubéfiante, Tonique circulatoire

** Antimicrobienne (bactéricide), Expectorante, Mucolytique, Anti-inflammatoire, Antiseptique pulmonaire et urinaire

* Stimule l'axe hypothalamo-hypophysio-gonadique

* Stimule l'axe hypothalamo-hypophysio-pancréatique

Décongestionnante utérine, prostatique, lymphatique

INDICATIONS PRINCIPALES

Asthénie mentale, Asthénie physique - Fatigue - Convalescence - Épuisement nerveux / Stress - Insuffisance surrénale / Dépression / Concentration difficile / Hypertension / Sclérose en plaques (soutien)

Arthrite - Arthrite rhumatoïde / Douleurs musculaires - Lumbago / Sciatique / Goutte / Mauvaise circulation

Bronchite aiguë - Sinusite - Asthme - Laryngite - Catarrhe / Excès de mucus / Toux / Cystite - Infections urinaires

Insuffisance testiculaire / Impotence / Prostatite - Adénome prostatique

Diabète (soutien)

Congestion utérine et prostatique



MASSAGE ++

Pour soulager les articulations et les muscles sensibles ou raidis (ex : sciatique, lumbago, arthrite) : diluer 20 à 30 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml de macérat huileux de millepertuis ou d'arnica. Masser les zones sensibilisées.

Pour assainir et dégager les voies respiratoires, en cas de bronchite, de sinusite ou de toux : diluer les huiles essentielles suivantes dans 10 ml d'une huile végétale neutre : 4 gouttes de pin sylvestre + 6 gouttes d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) + 2 gouttes de lavande fine (*Lavandula angustifolia*) + 1 goutte de thym à thymol (*Thymus zygis ct thymol*). En massages du dos et du thorax.



INHALATION +++

Pour décongestionner les voies respiratoires encombrées (ex : bronchite, sinusite, otite) : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine. Ou diluer 4 à 5 gouttes sur un mouchoir, à respirer régulièrement.



VOIE ORALE ++

Pour retrouver tonus et vigueur en cas d'épuisement nerveux ou d'asthénie : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 1 à 2 fois par jour.



DIFFUSION +++

Pour se stimuler, dès le matin, en cas de « coup de pompe » ou d'asthénie profonde / Pour assainir l'air ambiant : ¼ h en diffusion, dans les pièces à vivre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Respecter les dilutions indiquées et ne pas utiliser pure sur la peau ou dans le bain : irritant.
Déconseillée chez les personnes épileptiques ou ayant des problèmes d'insuffisance rénale.

LE CONSEIL

POUR RETROUVER TONUS ET VITALITÉ EN CAS DE « COUP DE FROID »

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre + 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble (*Laurus nobilis*) + 1 goutte d'huile essentielle de sarriette des montagnes (*Satureja montana*). Masser le plexus solaire et l'intérieur des poignets.

HUILE ESSENTIELLE POIVRE NOIR

Piper nigrum

FAMILLE | Piperacées

PARTIE DISTILLÉE | Fruit

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α pinène, β caryophyllène, limonène



Le poivrier est une liane ligneuse de 8 à 10 mètres de hauteur. Les fleurs produisent des petites baies globuleuses, rouge à maturité ; ces fruits, les grains de poivre, sont cueillis à maturité puis séchés. **Le poivre noir** est une épice très ancienne qui attisa longtemps les convoitises en tant que riche monnaie d'échange. Originaire d'Inde, il est utilisé dans le monde entier pour ses vertus culinaires mais aussi pour ses propriétés thérapeutiques.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Tonique digestif, Stimulante des glandes digestives, Apéritive, Carminative

** Analgésique, Odontalgique, Rubéfiante, Tonique circulatoire, Chauffante

** Expectorante, Anticatarrale, Antimicrobienne, Fébrifuge

* Neurotonique, Aphrodisiaque

INDICATIONS PRINCIPALES

Inappétence - Indigestion / Insuffisance hépatique / Insuffisance pancréatique / Météorisme - Ballonnement - Flatulences / Nausée / Constipation

Odontalgie / Douleurs musculaires et rhumatismales - Arthrite / Névralgie / Préparation des muscles avant l'effort / Rigidité - Mauvaise circulation

Bronchite aiguë - Bronchite chronique - Laryngite - Amygdalite / Fièvre

Fatigue mentale - Indifférence - Manque de vigilance / Frigidité - Impotence



MASSAGE ++

Avant un effort sportif pour chauffer et préparer les muscles à l'effort, en prévention des courbatures / En cas d'extrémités froides (pieds, mains, nez), pour stimuler la circulation locale : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser les zones concernées.

Pour stimuler les digestions lentes ou difficiles : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.

Pour favoriser le tonus et la vitalité, en cas de fatigue nerveuse, de surmenage, de baisse de la libido : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle. Peut être associée à 3 gouttes d'huile essentielle de gingembre (*Zingiber officinale*) pour les hommes ou d'huile essentielle d'ylang ylang (*Cananga odorata*) pour les femmes. En massages stimulants le long de la colonne vertébrale.



DIFFUSION +

Pour se stimuler, en cas de fatigue ou de surmenage : 5 gouttes d'huile essentielle de poivre noir en mélange avec 40 gouttes d'huile essentielle de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis ct camphor*) ou d'huile essentielle de bois de santal (*Santalum austrocaledonicum*). En diffusion, ¼ h à ½ h, dans les pièces à vivre.



VOIE ORALE +++

Pour stimuler la digestion et favoriser une digestion harmonieuse : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 1 à 2 fois par jour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Respecter les dilutions indiquées : risque d'irritation cutanée.

LE CONSEIL EN CAS DE MAUX DE DENTS

Mélanger 1 goutte d'huile essentielle de poivre noir et 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*).

Appliquer localement sur les dents à l'aide d'un coton-tige.

HUILE ESSENTIELLE RAVINTSARA

Cinnamomum camphora ct
1,8-cineol

FAMILLE | Lauracées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Eucalyptol, sabinene, α terpineol



Spontané à Madagascar, le **ravintsara** est un arbre aux feuilles vert foncé de la famille du laurier. L'huile essentielle est incolore et dégage une odeur caractéristique d'eucalyptol. Elle est très appréciée en aromathérapie en raison de son action plus douce que celle des eucalyptus.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

**** Antivirale et immunostimulante

**** Antivirale et immunostimulante *** Expectorante, MucoLytique * Antibactérienne, Antiasthmatique, Antiallergique, Antitussive, Antispasmodique

*** Neurotonique, Rééquilibrant général, Positivante

** Astringente, Antivirale, Antifongique, Antibactérienne

INDICATIONS PRINCIPALES

Infections virales : Grippe, Zona, Herpès, Zona ophtalmique, Mononucléose, Hépatite virale, Varicelle, Entérites virales, abcès cutané

Déficience immunitaire / Refroidissement - Sinusite - Bronchite aiguë - Bronchite chronique - Rhinopharyngite - Otite - Laryngite - Amygdalite / Fièvre / Gingivite / Abcès - Apte / Asthme - Toux - Coqueluche / Cystite - Urétrite / Vaginite - Leucorrhée - Dysplasie du col

Asthénie physique - Asthénie mentale / Frigidité / Insomnie - Nervosité - Angoisse - Anxiété - Stress / Hypertension / Dépression / Accouchement, préparation

Rides / Vergetures - Cicatrice / Plaies / Dermatose fongique / Boutons / Cheveux secs, ternes et dévitalisés

MASSAGE +++

En cas d'affections virales (ex : rhume, rhinopharyngite, sinusite, bronchite, grippe) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 4 gouttes d'huile essentielle, seules ou associées avec 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) + romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis* ct *camphor*) + lavande fine (*Lavandula angustifolia*). En frictions sur le thorax, le haut du dos et les voûtes plantaires, matin et soir.

En cas d'affections cutanées (ex : boutons de fièvre, zona, furoncle) : dans 10 ml d'une huile végétale neutre, ajouter 8 gouttes d'huile essentielle. En application localisée, 3 à 4 fois par jour, dès l'apparition des symptômes.

DIFFUSION +++

Pour assainir l'air ambiant, notamment en période d'épidémies et pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme / pour se dynamiser et s'apaiser en cas de nervosité, d'angoisses, de fatigue ou d'insomnie : ¼ h à ½ h en diffusion, dans les pièces à vivre.

BAIN ++

Pour se dynamiser et s'apaiser en cas de nervosité, angoisses, fatigue, insomnie : diluer 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.

INHALATION +++

En cas d'infections ORL, pour assainir et dégager les voies respiratoires obstruées : diluer 4 à 5 gouttes dans un bol d'eau chaude. En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant une semaine. À associer avec l'huile essentielle d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) si les bronches sont prises ou en cas de grippe.

VOIE ORALE ++

Pour se dynamiser et s'apaiser en cas de nervosité, angoisses, fatigue, insomnie / En cas d'affections virales (ex : rhume, rhinopharyngite, sinusite, bronchite, grippe) et pour stimuler les défenses immunitaires : diluer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour.

LE CONSEIL EN PRÉVENTION DES INFECTIONS VIRALES

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 3 gouttes d'huile essentielle. Frictionner les avant-bras matin et soir.

HUILE ESSENTIELLE ROMARIN À CAMPHRE

Rosmarinus officinalis ct camphor



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Rameau feuillé

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α pinene, eucalyptol, camphor

Le romarin à camphre est une plante vivace de 1 à 2 mètres de hauteur au feuillage vert argenté typique et aux petites fleurs rose-violet. Elle est commune du pourtour méditerranéen. Utilisée jadis en Égypte, vénérée par les grecs et les romains comme symbole de l'amour et de la mort, l'huile essentielle de romarin est aujourd'hui une matière première fréquemment utilisée dans la parfumerie.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** À doses élevées (et non toxiques) : Décontractante musculaire, Relaxante musculaire, Tonique neuromusculaire ; * Analgésique, Antirhumatismale

*** À doses faibles : Tonique circulatoire, Tonique cardiovasculaire, Chauffante, Réchauffante

** Cholérétique et Cholagogue (augmente la production et la sécrétion de bile), Décongestionnante hépatique, Lipolytique, Digestive, Carminative

* Décongestionnante veineuse, Diurétique

Emménagogue (non-hormonal), Décongestionnante veineuse, Diurétique

INDICATIONS PRINCIPALES

Crampes musculaires - Contractures musculaires - Myalgie / Entorses / Rhumatisme musculaire - Lumbago - Goutte / Tendinite / Hypertension - Hypertension cérébrale

Hypotension - Mauvaise circulation artérielle - Faiblesse et insuffisance cardiaque

Insuffisance hépatique et biliaire - Cholécystite chronique - Hépatomégalie - Congestion hépatique - Hépatite obstructive - Cirrhose / Hypercholestérolémie / Indigestion - Atonie digestive - Dyspepsie / Obésité

Varices - Hémorroïdes - Stase circulatoire sans varice / Congestion de la peau - Rétention d'eau - Cellulite / Cheveux secs, ternes et dévitalisés

Aménorrhée - Oligoménorrhée - Dysménorrhée / Rétention d'eau



MASSAGE +++

Pour réchauffer (avant un effort sportif) et favoriser la décontraction (après l'effort) des muscles et des articulations / En cas de rhumatismes, de contractures, de tendinite, de lumbago : verser du macérat huileux de millepertuis ou d'arnica dans le creux de la main et ajouter 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. En massages localisés.

Pour favoriser la digestion, notamment en cas de repas copieux ou gras : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.



VOIE ORALE ++

Pour favoriser une bonne circulation, en cas de varices ou de problèmes de jambes lourdes : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 1 à 3 fois par jour.



BAIN +

Pour un bain stimulant et décontractant : diluer 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Déconseillée aux personnes sensibles au camphre et aux épileptiques.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

LE CONSEIL POUR REDONNER VIGUEUR ET TONUS AUX CHEVEUX TERNES

Incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans une dose de votre shampoing habituel.

HUILE ESSENTIELLE ROMARIN À CINÉOL

Rosmarinus officinalis ct 1,8-cineol



FAMILLE | Lamiacées
PARTIE DISTILLÉE | Rameau feuillé
MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau
COMPOSANTS MAJORITAIRES | Eucalyptol, camphor, α pinène

Parfois appelé « romarin français », le romarin est une plante vivace de 1 à 2 mètres de hauteur, au feuillage vert argenté typique, et aux petites fleurs rose-violet. Elle est commune du pourtour méditerranéen. L'huile essentielle de **romarin à cinéol** est incolore à jaune pâle, de consistance peu visqueuse et d'odeur distincte, avec des notes épicées et boisées prédominantes.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Expectorante, Mucolytique, Anticatharrhale, Décongestive, Anti-infectieuse respiratoire, Bactéricide (staphylocoques, streptocoques, E.coli)

Anti-infectieuse urinaire (E. coli, Klebsiella, Proteus), Fongicide (e.a. Candida)

Stimulante, Soutient la glande surrénale, Augmente la concentration

Anti-infectieuse intestinale, bactéricide, fongicide

Favorise et augmente la circulation, e.a. follicules pileux

Fongicide

INDICATIONS PRINCIPALES

Bronchite - Infections respiratoires avec mucus collant - Excès de mucus - Refroidissement thoracique - Congestion des voies respiratoires - Grippe - Prévention des infections respiratoires - Sinusite - Otite / Candidose buccale

Cystite - Candidose vaginale

Asthénie chronique - Épuisement mental - Épuisement physique / Épuisement surrénal, Taux de cortisol élevé / État dépressif - Soutien en cas de multiples scléroses / Apprentissage - Mémoire (troubles de la -) - Concentration difficile - Soutien en cas de démence et maladie d'Alzheimer

Entérocolites avec fermentation, Colites

Cheveux fragiles et abîmés - Perte de cheveux - Cheveux fins / Hypotension, Palpitations, Athérosclérose

Pied d'athlète, Mycose de la peau

MASSAGE +

En cas de pied d'athlète, mycose de la peau : dans une cuillère à café d'huile végétale neutre, diluer 1 goutte de chacune des huiles essentielles suivantes : romarin à cinéol, tea tree (*Melaleuca alternifolia*), menthe poivrée (*Mentha x piperita*). Masser les zones concernées.

En cas d'épuisement surrénal ; En cas d'asthénie mentale et physique chronique : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéol. Masser le bas du dos, à la hauteur des reins, et le cou. (On peut aussi combiner 2 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéol avec 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha x piperita*)).

INHALATION ++

En cas d'infections respiratoires (bronchite, sinusite, mucus collant) ; Pour prévenir les refroidissements : diluer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéol dans un bol d'eau chaude. À inhaler, 3 à 4 fois par jour.

DIFFUSION +++

En cas d'infections respiratoires (bronchite, sinusite, mucus collant) ; Pour prévenir les refroidissements : mélanger 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : romarin à cinéol, ravintsara (*Cinnamomum camphora ct 1,8-cineol*), eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*). Diffuser pendant ½ h.

Pour favoriser l'apprentissage, en cas de difficultés de mémoire et de concentration, d'épuisement mental : diffuser 4 à 5 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéol pendant 15 à 30

minutes ; mélanger 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : romarin à cinéol, cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*), citron (*Citrus limon*). Diffuser pendant 15 à 30 minutes.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser pendant la grossesse, l'allaitement et en cas d'épilepsie ou d'hypertension. Ne pas utiliser avant d'aller dormir (huile essentielle stimulante). Ne pas appliquer sur une peau abîmée ou sensible. Pour un usage cosmétique, à utiliser uniquement en dilution (10% maximum).

LE CONSEIL POUR DES CHEVEUX FORTS ET SAINS ; EN CAS DE CHUTE DE CHEVEUX ET DE CHEVEUX FINS

L'huile essentielle de romarin à cinéol est la plus conseillée pour renforcer les cheveux. Une utilisation simple : ajouter quelques gouttes à votre shampooing. Une utilisation plus complète : diluer 4 gouttes en mélange avec 6 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*) dans une huile végétale de jojoba et/ou d'olive. Masser le cuir chevelu avec ce mélange puis laisser pauser ½ h à 1 h avant de se laver les cheveux.

HUILE ESSENTIELLE ROMARIN À VERBÉNONE

Rosmarinus officinalis ct verbenone

FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Rameau feuillé

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α pinène, verbenone, bornyl acetate



Le romarin à verbénone est une plante vivace de 1 à 2 mètres de hauteur au feuillage toujours vert et aux petites fleurs bleu pâle, lilas clair ou blanche. Elle est commune du pourtour méditerranéen. Utilisée jadis en Égypte, vénéralisée par les grecs et les romains comme symbole de l'amour et de la mort, l'huile essentielle de romarin est aujourd'hui une matière première fréquemment utilisée dans la parfumerie.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Tonique et régulatrice hépatique, Tonique biliaire, Cholérétique et Cholagogue (augmente la production et la sécrétion de bile), Décongestionnante hépatique, Antispasmodique * Antimicrobienne (virucide, bactéricide), Antispasmodique

** Régulatrice hypophyso-ovarienne et hypophysotesticulaire et donc Équilibrante endocrinienne

** Mucolytique, Expectorante, Anticatarrhale, Antimicrobienne (virucide, bactéricide), Antispasmodique

Régulatrice nerveuse, Équilibrante physique et nerveuse, Antidépressive

Tonique et régénératrice cutané, Cicatrisante

INDICATIONS PRINCIPALES

Insuffisance hépatique et biliaire - Blocage des voies biliaires - Cholécystite chronique - Hépatomégalie - Détoxification hépatique - Congestion hépatique - Hépatite obstructive - Ictère (jaunisse) / Hypercholestérolémie / Diabète (soutien) / Obésité / Hépatite virale - Entérocolites virales et colibacillaires - Choléra

Vaginite - Bartholinite - Leucorrhées / Insuffisance testiculaire

Bronchite aiguë - Bronchite asthmatiforme - Sinusite - Oteite - Toux - Asthme allergique / Pneumonie (soutien)

Fatigue nerveuse et mentale - Épuisement physique / Dépression - Dépression nerveuse / Arythmies - Extrasystoles - Tachycardies

Peau mature - Peau sèche - Problèmes cutanés chroniques - Acné



MASSAGE +++

Pour favoriser le bon fonctionnement et le drainage du foie (détox hépatique), notamment en cas de surcharges hépatiques, d'intoxication, de blocage des voies biliaires : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.

Pour assainir et dégager les voies respiratoires en cas d'infections ORL et de bronchite : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 5 à 10 gouttes d'huile essentielle. Masser la gorge, le thorax et le haut du dos, 2 à 3 fois par jour.

Pour assainir et favoriser la cicatrisation et la régénération des peaux grasses à problème : verser de l'huile végétale de jojoba dans le creux de la main et diluer 3 gouttes des huiles essentielles suivantes : romarin à verbénone + lavande fine (*Lavandula angustifolia*) + géranium (*Pelargonium x asperum*). En massages localisés.



VOIE ORALE +++

Pour favoriser le bon fonctionnement et le drainage du foie (détox hépatique), notamment en cas de surcharges hépatiques, d'intoxication, de blocage des voies biliaires :

diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, de préférence le matin. Ne pas dépasser 21 jours de cure.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Déconseillée aux personnes épileptiques, aux enfants, aux femmes allaitantes et aux femmes enceintes.

LE CONSEIL

ÉTUDIANTS : POUR LUTTER CONTRE LA FATIGUE NERVEUSE ET MENTALE

L'huile essentielle de romarin à verbénone peut se révéler très utile aux étudiants en période d'examen pour favoriser la sérénité et la stimulation intellectuelle : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 5 à 10 gouttes d'huile essentielle.

En massages du plexus solaire, des poignets et des voûtes plantaires.

HUILE ESSENTIELLE ROSE DE DAMAS

Rosa X damascena



FAMILLE | Rosaceae

PARTIE DISTILLÉE | Fleur

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Citronellol, geraniol, nonadecane, heneicosane, citronellol

La rose de Damas doit son nom à la capitale de la Syrie, mais c'est une variété de rose qui trouve ses racines en Perse, l'Iran actuel. Les composants majoritaires de l'huile essentielle peuvent varier en fonction de l'origine de la plante. La rose de Damas est un arbuste épineux (de 1 à 2 m) avec des fleurs rose foncé. La précieuse huile essentielle de rose de Damas (aussi appelée : otto de rose, attar de rose) possède un parfum intense, sucré et envoûtant. Elle doit être distinguée de l'eau de rose et de l'extrait CO₂ de rose, moins chers, et de l'huile essentielle de *Rosa centifolia* (rose du Maroc).

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Neurotonique - Antidépresse - Sédatif - Hypnotique

** Aphrodisiaque, Tonique sexuel, Tonique général

** Antiseptique, Anti-infectieuse (bactéricide), Immunostimulante, Anti-inflammatoire

*Astringente, Cicatrisante, Detoxifiante, Régénérante, Hydratante, Anti-infectieuse, Anti-inflammatoire, Antalgique

INDICATIONS PRINCIPALES

Dépression, Mélancolie, Découragement - Nervosité - Insomnie - Anxiété - Symptômes liés au stress : céphalée nerveuse, migraine, palpitations - hypertension

Frigidité, Impuissance, Asthénie sexuelle / Asthénie

Bronchites aiguës et bronchites chroniques - Asthme surinfecté - Pharyngite - Aphtes - Gingivite

Plaies - Ulcères - Zona - Herpès - Acné - Couperose - Acné rosacée - Peau mature, Rides - Peau sèche - Cicatrices - Dermatoses / Entorses

MASSAGE ++

Soin des peaux matures / En cas de peau sèche, de couperose, ou d'acné rosacée : verser de l'huile d'argan ou de l'huile de bourrache dans le creux de la main et incorporer 2 à 5 gouttes d'huile essentielle ou diluer cette quantité d'huile essentielle directement dans votre crème hydratante favorite. Appliquer en massages doux.

En cas d'acné : diluer 1 goutte d'huile essentielle de rose de Damas sur un coton stérile et tamponner les boutons 3 fois par jour.

DIFFUSION +++

Pour créer une ambiance romantique / en cas de frigidité ou d'asthénie sexuelle : 5 gouttes d'huile essentielle en diffusion dans la chambre à coucher, pendant ½ heure.

En cas d'anxiété, d'insomnie, de nervosité, de dépression (également postnatale) : 5 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*) en diffusion dans la chambre, pendant ½ heure.

BAIN +

En cas de dépression, découragement, d'anxiété, d'insomnie, de nervosité : réaliser le mélange d'huiles essentielles

suivant : 5 gouttes de rose de Damas, 4 gouttes de palmarosa (*Cymbopogon martini*), 3 gouttes de mandarine (*Citrus reticulata*) et 2 gouttes de petit grain bigarade (*Citrus aurantium var. amara, Folium*). Diluer le mélange dans un dispersant approprié et ajouter à l'eau du bain.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Une hypersensibilité est possible, dans des cas exceptionnels.

LE CONSEIL MASSAGE POUR AUGMENTER LA LIBIDO

La rose de Damas aide à renforcer le désir et l'énergie sexuelle.

Diluer 3 gouttes de cette huile essentielle dans une cuillère à dessert (10 ml) d'huile de jojoba.

Masser en douceur le cou et la poitrine avec ce mélange.

HUILE ESSENTIELLE SANTAL, BOIS

Santalum austrocaledonicum ou
Santalum spicatum

FAMILLE | Santalacées

PARTIE DISTILLÉE | Bois

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α et β santalol, lanceol



Le santal est un petit arbre toujours vert, majestueux, qui peut atteindre 6 mètres de hauteur. Jeune, il parasite les racines d'arbres et d'arbustes voisins. Il peut vivre pendant un siècle et résiste aux moisissures et aux vers. **Le bois de santal** est très lourd, de couleur brun-jaune. Plus il est foncé, plus il est riche en essence. Il est très recherché pour la construction et la fabrication de meubles, mais aussi pour son huile essentielle.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Décongestionnante lymphatique et veineuse,
Aphrodisiaque, Équilibrante sexuelle

** Cardiotonique

* Antimicrobienne, Antiseptique urinaire et génital

* Sédative, Antidépresseive,
Antalgique, Antinévralgique

Augmente la circulation cutanée, Astringente,
Cicatrisante

INDICATIONS PRINCIPALES

Varices - Hémorroïdes - Œdème veineux / Lymphœdème / Congestion pelvienne - Congestion ovarienne - Congestion utérine - Congestion prostatique - Congestion néphrétique / Frigidité - Impotence

Fatigue cardiaque

Cystite - Inflammations de la vessie et des reins / Inflammations génitales

Tension nerveuse - Insomnie - Dépression / Méditation / Névralgies - Sciatique - Lumbago

Peau mature - Rides / Peau sèche à grasse - Acné / Crevasses - Gerçures - Plaies

MASSAGE +++

Pour favoriser la circulation, en cas de varices, d'œdème veineux ou de jambes lourdes : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 3 à 4 gouttes d'huile essentielle. En massages localisés.

En cas de tensions, trouble du sommeil, sautes d'humeur, baisse de la libido féminine : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : bois de santal + ylang ylang (*Cananga odorata*). En massages le long de la colonne vertébrale.

DIFFUSION +++

Pour favoriser l'harmonie et la relaxation / Pour créer une ambiance propice à la méditation : ¼ h à ½ h en diffusion, dans les pièces à vivre et la chambre à coucher.

BAIN ++

Pour se relaxer et s'apaiser en cas de nervosité, trouble du sommeil, sautes d'humeur : diluer 5 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes dans un dispersant approprié : bois de santal + bergamote (*Citrus bergamia*). Ajouter à l'eau du bain.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

À utiliser sur une courte durée, en respectant les modes d'utilisation ci-dessus.

LE CONSEIL MASQUE DE BEAUTÉ POUR PEAUX SÈCHES, RIDÉES OU DÉVITALISÉES

L'huile essentielle de bois de santal possède des propriétés revitalisantes et régénérantes cutanées. Recette : dans 30 ml d'huile de jojoba, ajouter les huiles essentielles suivantes : 3 gouttes de bois de santal + 2 gouttes de lavande fine (*Lavandula angustifolia*) + 2 gouttes de camomille romaine (*Anthemis nobilis*). Appliquer sur le visage, 1 fois par semaine.

HUILE ESSENTIELLE SAPIN BAUMIER

Abies balsamea



FAMILLE | Pinacées

PARTIE DISTILLÉE | Aiguille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | β et α pinene, δ 3-carene

Grand arbre majestueux, le **sapin baumier** est une espèce de sapin originaire du Canada. Sa gomme-résine, utilisée depuis les temps les plus anciens par les Amérindiens, est à l'origine du « baume du Canada ». L'huile essentielle extraite des aiguilles a une odeur balsamique douce et très agréable.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Antiseptique pulmonaire, Expectorante,
Antispasmodique, Antitussive, Immunostimulante

* Antiparasitaire, Antispasmodique

* Anti-inflammatoire et analgésique rhumatismale,
Antispasmodique

Neurotonique, Stimulante mentale, Positivante

INDICATIONS PRINCIPALES

Bronchite aiguë - Bronchite chronique - Catarrhe bronchique / Rhinite - Sinusite - Amygdalite - Refroidissement / Asthme / Immunodéficience

Parasites intestinaux - Ascariose / Aérophagie

Arthrose - Arthrite - Douleurs rhumatismales - Douleurs articulaires / Crampes et contractures musculaires

Fatigue mentale - Fatigue physique - Asthénie physique, Asthénie mentale



MASSAGE ++

En cas d'infections respiratoires (ex : rhinite, bronchite, sinusite), pour assainir et désencombrer les voies respiratoires : dans 5 ml (1 cuillère à café) d'une huile végétale neutre, diluer 10 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : sapin baumier + eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) + saro (*Cinnamosma fragrans*). En frictions sur le thorax.

En cas de rhumatismes, arthrose, arthrite : dans un mélange de 10 ml d'huiles végétales (50 % calophylle, 50 % jojoba), diluer 20 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie (*Gaultheria fragrantissima*) + 15 gouttes d'huile essentielle de sapin baumier. En massages des zones douloureuses.



VOIE ORALE +

En cas d'infections respiratoires (ex : rhinite, bronchite, sinusite), pour assainir et désencombrer les voies respiratoires : diluer 2 gouttes d'huile essentielle dans un peu de miel ou sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, pendant 7 jours maximum.



DIFFUSION +++

Pour assainir l'air ambiant et stimuler le système immunitaire durant les périodes grippales : ¼h à ½ h en diffusion, dans les pièces à vivre et la chambre à coucher.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

A éviter pendant les 3 premiers mois de grossesse.
Ne jamais appliquer pure sur la peau : dermocaustique dû à la présence de monoterpènes (dilution à 20 % maximum).

LE CONSEIL POUR UN EFFET COUP-DE-FOUET !

Dans votre bain moussant, diluer dans un dispersant ou dans un peu de lait, les huiles essentielles suivantes : 10 gouttes de sapin baumier + 5 gouttes de laurier noble (*Laurus nobilis*) + 10 gouttes de ravintsara (*Cinnamomum camphora ct 1,8-cineol*). Effet revigorant assuré !

HUILE ESSENTIELLE SARO

Cinnamosma fragrans



FAMILLE | Canellacées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Eucalyptol, limonene, sabinene

Le saro est un arbre de 3 à 5 mètres de hauteur, toujours vert et très aromatique. C'est une plante endémique de Madagascar que l'on trouve surtout à l'Ouest et au Nord dans des forêts denses et sèches (altitude < 600 mètres). Il est encore très utilisé par les indigènes, en décoction, contre la grippe, la fatigue excessive et comme « antipoison ».

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antimicrobienne (antivirale, antibactérienne, antifongique), Immunostimulante, Antiseptique respiratoire, Expectorante, Mucolytique, Anticatarrhale

*** Antimicrobienne, Antiseptique génito-urinaire

*** Antimicrobienne, Antiseptique bucco-dentaire

*** Astringente cutanée, Cicatrisante, Antimicrobienne, Antiseptique cutané

*** Neurotonique, Rééquilibrante nerveuse, Sédative, Antispasmodique

INDICATIONS PRINCIPALES

Rhinite - Refroidissement - Sinusite - Bronchite aiguë - Amygdalite - Otite - Grippe

Cystite - Urétrite / Dysplasie du col - Vaginite - Leucorrhée

Gingivite - Abscès dentaire - Infections dentaires - Aphte

Rides - Vergetures / Cicatrice - Plaies / Dermatitis fongiques (mycoses) - Infections dermatologiques - Abscès cutané / Herpès labial / Parasitoses (acariens)

Asthénie - Asthénie mentale - Fatigue physique - Dépression nerveuse



MASSAGE ++

Pour aider à dégager les voies respiratoires et fluidifier les sécrétions, en cas d'affections ORL, de bronchite ou de grippe / Pour favoriser la résistance de l'organisme en périodes d'épidémie contagieuse : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 4 à 6 gouttes d'huile essentielle : masser la gorge, le thorax et le dos, 2 à 3 fois par jour, pendant une semaine.

Pour se stimuler et garder un état d'esprit positif en cas de fatigue intellectuelle ou physique : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main puis incorporer 4 à 6 gouttes d'huile essentielle : masser le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.

En cas d'affections de la peau (ex : abcès, furoncle, mycose, herpès labial) : dans 10 ml d'huile végétale de jojoba, incorporer 4 à 6 gouttes d'huile essentielle. Appliquer localement en massant légèrement.



DIFFUSION +++

Pour assainir l'air ambiant, notamment en cas d'épidémie contagieuse / Pour assainir et aider à dégager les voies respiratoires encombrées / Pour créer une ambiance tonique et stimulante en cas de fatigue physique ou intellectuelle : ¼ h à ½ h en diffusion, dans les pièces à vivre.



INHALATION ++

Pour aider à dégager les voies respiratoires et fluidifier les sécrétions, en cas d'affections ORL, de bronchite ou de grippe : diluer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

LE CONSEIL POUR UNE BOUCHE SAIN ET APAISÉE

En cas d'infections bucco-dentaires (gingivite, aphtes, abcès) : diluer quelques gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié, puis ajouter la préparation à un ½ verre d'eau.
En bain de bouche, matin et soir.

HUILE ESSENTIELLE SARRIETTE DES MONTAGNES

Satureja montana

FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Carvacrol, p-cymène, γ terpinène

Sous-arbrisseau à tige ligneuse de 30 à 40 centimètres de hauteur et à rameaux dressés, la **sarriette des montagnes** possède des feuilles luisantes et coriaces et des fleurs blanches ou roses se regroupant en grappes. Elle se développe sur les terrains calcaires du sud-est de la France et en Europe méridionale. Son odeur forte rappelle celle du thym vulgaire à thujanol.



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antimicrobienne (antibactérienne, antivirale, antifongique), surtout sur le plan génitourinaire et gastro-intestinal ; Antibactérienne respiratoire, Antiparasitaire, Immunostimulante

** Analgésique percutané

** Tonique et stimulant général, Neurotonique, Aphrodisiaque

* Cardiotonique, Rubéfiante

INDICATIONS PRINCIPALES

Cystite (aussi candidosique et gonococcique) - Prostatite - Tuberculose rénale (soutien) / Adénite / Diarrhée infectieuse - Entérites - Entérocolite - Amibiase - Dysenterie / Sinusite - Bronchite aiguë - Bronchite bactérienne - Bronchite chronique - Trachéite - Tuberculose pulmonaire (soutien) / Paludisme / Fièvre / Immunodéficience

Arthrose - Arthrite - Arthrite rhumatoïde / Douleurs dentaires

Fatigue nerveuse - Asthénie mentale, Asthénie sexuelle

Hypotension - Mauvaise circulation / Préparation des muscles avant effort



MASSAGE +

Pour purifier les voies respiratoires, intestinales ou urinaires, notamment en cas d'infections répétées : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de sarriette des montagnes + 3 gouttes d'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1,8-cineol). En massages localisés (gorge / ventre et thorax / bas ventre).



VOIE ORALE +++

En cas d'infections aiguës : intestinales bactériennes ou parasitaires (ex : entérite, entérocolite, dysenterie) / ORL virales ou bactériennes (ex : bronchite, sinusite, trachéite) / génito-urinaires (ex : cystite, prostatite) : diluer 1 goutte d'huile essentielle de sarriette des montagnes + 1 goutte de cannelle écorce (*Cinnamomum zeylanicum*) sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 1 à 2 fois par jour, pendant 5 jours.



DIFFUSION +

Pour une ambiance tonique et stimulante : mélanger dans un diffuseur : 5 gouttes d'huile essentielle de sarriette des montagnes + 40 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse (*Citrus x paradisi*). En diffusion, pendant 10 min à ¼ h, de préférence le matin, dans les pièces à vivre.

Pour purifier les voies respiratoires et l'air ambiant :

mélanger dans un diffuseur : 5 gouttes d'huile essentielle de sarriette des montagnes + 40 gouttes d'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1,8-cineol). En diffusion, pendant 10 min à ¼ h, dans les pièces à vivre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Huile essentielle dermocaustique : à utiliser en usage externe très localisé, diluée à moins de 2 %.
Déconseillée en cas d'insuffisance hépatique sévère.
En diffusion, utiliser à la hauteur de 5-10 % maximum, diluée dans des huiles essentielles plus douces.

LE CONSEIL

POUR ÉVITER LA « TOURISTA »

Pour rester en bonne forme lors de voyages tropicaux et conserver un bon transit : diluer 1 goutte d'huile essentielle de sarriette des montagnes + 1 goutte d'huile essentielle de citron (*Citrus limon*) sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, le matin, pendant la durée du séjour.

HUILE ESSENTIELLE SAUGE À FEUILLES DE LAVANDE

Salvia lavandulifolia

FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Parties aériennes

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Camphor, eucalyptol, α pinène

La sauge à feuilles de lavande, aussi appelée sauge espagnole, est un petit arbuste à fleurs (30 cm) originaire d'Espagne et du sud de la France. La sauge à feuille de lavande ressemble à de la vraie sauge, mais ses feuilles gris-vert plus étroites et son inflorescence à petites fleurs pourpres rappellent la lavande. L'huile essentielle de sauge à feuille de lavande est incolore à jaune pâle, non visqueuse et est dotée d'un arôme frais, épicé et camphré avec une légère odeur de pin.



PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

**Favorise la cognition et la mémoire, Neuroprotective, Antioxydante et anti-inflammatoire sur le système nerveux, Antidépresseur, Positivante, Antalgique, Tonique général, Sédative, Anxiolytique, Hypotensive

**Antimicrobienne (antibactérienne, antivirale, fongicide), Antiseptique, *Expectorante, Anticarrhale, Fébrifuge

Astringente, Antiseptique, Régule la sécrétion de sébum, Favorise la circulation, Antalgique

Emménagogue, Spasmodolytique, Phyto-oestrogène

INDICATIONS PRINCIPALES

Diminution de la mémoire et de la concentration quotidienne et liée à l'âge - Démence, Maladie d'Alzheimer (Prévention et soutien) / Dépression - Troubles de l'humeur / Neuralgie - Mal de tête / Asthénie mentale - Nervosité - Conséquences du stress / Hypertension

Refroidissement - Bronchite - Rhinite - Sinusite - Laryngite - Grippe - Faible immunité / Gingivite

Acné - Petites plaies et coupures / Transpiration excessive / Seborrhée - Eczéma suintant - Dermateite / Faible circulation sanguine - Myalgie - Arthralgie

Aménorrhée, Dysménorrhée / Troubles liés à la ménopause - Subfertilité (femme)



MASSAGE ++

Pour plus d'énergie, / En cas de nervosité / En cas de muscles tendus, / En cas de mal de tête : dans 60 ml d'huile d'amande douce, diluer 14 gouttes d'huile essentielle de sauge à feuilles de lavande avec 5 gouttes d'huile essentielle de basilic exotique (*Ocimum basilicum* ct methylchavicol) et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*). Masser, avec ce mélange, les tempes / les muscles tendus / l'intérieur des poignets.



INHALATION +

Pour plus de concentration et pour améliorer la mémoire / En cas de dépression / Comme soutien en cas de démence et de maladie d'Alzheimer : dans un flacon de 5 ml, réaliser un mélange avec les huiles essentielles suivantes : 12 gouttes de sauge à feuilles de lavande, 12 gouttes de romarin à cinéol (*Rosmarinus officinalis* ct 1,8-cineol), 6 gouttes de gingembre (*Zingiber officinale*), 6 gouttes d'orange douce (*Citrus sinensis*) et 3 gouttes de basilic exotique (*Ocimum basilicum* ct methylchavicol). Diluer 6 gouttes de ce mélange dans un bol d'eau chaude ou directement sur un mouchoir et inhaler régulièrement.



DIFFUSION +++

Pour plus de concentration et pour améliorer la mémoire / En cas de dépression / Comme soutien en cas de démence et de maladie d'Alzheimer : diffuser 3 gouttes d'huile essentielle de sauge à feuilles de lavande avec 3 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéol (*Rosmarinus officinalis* ct 1,8-cineol).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

LE CONSEIL

SOIN CONTRE LA DÉMENCE ET EN CAS DE MALADIE D'ALZHEIMER

La sauge à feuilles de lavande est l'huile essentielle de premier choix pour les personnes atteintes de démence et de la maladie d'Alzheimer. Le mélange suivant, à utiliser en massages, permettra non seulement de favoriser la clarté d'esprit mais également de calmer et d'apaiser en cas d'irritabilité, d'agitation ou d'anxiété : dans 30 ml d'huile de jojoba ou d'amande douce, diluer 3 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : sauge à feuilles de lavande, romarin à cinéol (*Rosmarinus officinalis* ct 1,8-cineol), lavande fine (*Lavandula angustifolia*), bergamote (*Citrus bergamia*). Masser les pieds, les mains et les bras. Votre contact avec la personne atteinte de démence sera également bénéfique.

HUILE ESSENTIELLE SAUGE OFFICINALE

Salvia officinalis



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | α thuyone, camphor, eucalyptol

La sauge officinale est un sous arbrisseau de 30 à 80 centimètres de hauteur qui possède des rameaux très aromatiques. Ses feuilles grisâtres de forme ovale, crénelées et veloutées la rendent facilement reconnaissable. Elle apprécie les lieux secs et arides des régions méditerranéennes de l'Europe.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** OEstrogen-like (Phyto-OEstrogénique), Emménagogue, Régule les menstruations, Antispasmodique, Aphrodisiaque, Antivirale, Anti-inflammatoire, Antiseptique

*** Antivirale, * Antibactérienne, Antifongique, Fébrifuge, * Expectorante, Mucolytique, Anticatarhale

** Cholérétique, Cholagogue

** Lipolytique, Anti cellulite, Astringente, Cicatrisante, Anti-inflammatoire, Analgésique, Antimicrobienne, Antiseptique cutané, Anti-transpirante

* Régulatrice circulatoire, Phlébotonique, Hypertensive

INDICATIONS PRINCIPALES

Préménopause et Ménopause - Bouffées de chaleur / Aménorrhée - Oligoménorrhée / Herpès génital / Condylomes acuminés / Vaginite - Leucorrhée - Lésions planes du col / Frigidité

Névrites virales - Méningites virales - Entérites virales / Grippe / Aphte - Gingivite - Herpès labial / Zona / Bronchite aiguë - Sinusite - Toux - Catarrhes bronchiales

Insuffisance biliaire - Hypercholestérolémie

Cellulite - Rétention d'eau / Plaies ulcérées - Brûlures de radiothérapie, Brûlures cutanées / Transpiration excessive / Psoriasis / Arthrite rhumatoïde

Troubles circulatoires - Mauvaise circulation - Varices - Hémorroïdes - Hypotension



MASSAGE +++

Pour aider à dégager les voies respiratoires, fluidifier les sécrétions et favoriser la résistance de l'organisme, notamment en cas de bronchite ou de sinusite : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le thorax et le dos.

Pour purifier, régénérer et favoriser la cicatrisation des peaux abîmées : verser une huile végétale de jojoba dans le creux de la main, puis incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En massages localisés.

Pour aider à réguler le cycle menstruel et soulager les désagréments liés à la ménopause : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le bas ventre, matin et soir, pendant 1 semaine maximum.

Pour favoriser une bonne digestion, notamment des graisses : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Neurotoxique et abortive, elle doit être utilisée uniquement sur une courte durée.

Ne pas dépasser le dosage suggéré. L'avis d'un professionnel est recommandé. Interdite aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

En France, la vente d'huile essentielle de sauge officinale est réservée aux pharmaciens, selon l'article D.4211-13 du Code de la santé publique.

LE CONSEIL SOIN ANTI-TRANSPIRANT POUR LES PIEDS

Réaliser un bain de pieds en incorporant 10 gouttes d'huile essentielle, préalablement diluées dans un dispersant, dans une baignoire d'eau tiède.

HUILE ESSENTIELLE SAUGE SCLARÉE

Salvia sclarea

FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Sommité fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Linalyl acetate, linalool, germacrene D



La sauge sclarée est une plante de soleil, qui croît sur les collines arides et calcaires. Elle ne dépasse pas 1 mètre de hauteur, à l'état sauvage. Sa tige, épaisse et carrée, porte des grandes feuilles dentelées, rugueuses et velues. Les fleurs sont blanc-rosé et violettes. L'huile essentielle, en plus de son utilisation en aromathérapie, est utilisée en parfumerie et en liquoristerie, pour aromatiser certains vins et liqueurs.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** OEstrogen-like (Phyto- OEstrogénique),
Tonique utérin, Emménagogue, Régule les
menstruations, Antispasmodique, Aphrodisiaque,
Anti-inflammatoire, Antiseptique

* Régulatrice circulatoire, Phlébotonique,
Hypotensive, Antihypercholestérolémiante

* Neurotonique, Sédative, Antidépressive,
Anticonvulsive, Antiépileptique

* Antiseptique, Antifongique, Antibactérienne,
Cicatrisante, Anti-inflammatoire, Désodorisante

INDICATIONS PRINCIPALES

Préménopause et Ménopause - Bouffées de chaleur / Aménorrhée -
Oligoménorrhée - Dysménorrhée - Syndrome prémenstruel / Accouchement,
préparation / Frigidité / Infection génitale (due à une insuffisance hormonale) -
Leucorrhée

Troubles circulatoires - Varices - Hémorroïdes - Hypertension / Cellulite /
Hypercholestérolémie

Nervosité - Fatigue nerveuse - Dépression - Anxiété - Angoisse / Migraine /
Épilepsie (soutien)

Mycoses - Acné - Boutons - Pustules - Peau grasse / Pellicules grasses - Cheveux
gras / Transpiration excessive



MASSAGE +++

Pour harmoniser le système hormonal chez la femme, en cas d'aménorrhée : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En massages du bas ventre, 2 fois par jour, pendant 1 semaine, à la date présumée des règles.

Pour favoriser un retour d'âge en douceur, en cas de bouffées de chaleur et de sautes d'humeur : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 1 goutte d'huile essentielle. En massages sur le plexus solaire, les poignets et le bas ventre.

Pour favoriser la circulation, notamment en cas de jambes lourdes, de varices ou de cellulite : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée + 4 gouttes d'huile essentielle de cyprès (*Cupressus sempervirens*). En massages localisés.

Pour favoriser une peau saine, notamment en cas de peau grasse, d'inflammation ou de boutons disgracieux : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En massages localisés, en évitant le contour des yeux.



BAIN ++

Pour se relaxer et s'apaiser en cas de nervosité, trouble du sommeil, sautes d'humeur / Pour favoriser la circulation, notamment en cas de jambes lourdes : diluer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Ajouter à l'eau du bain.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Déconseillée en cas de tumeurs oestrogéno-dépendantes. À utiliser avec prudence en raison de son influence hormonale pour les femmes : demander l'avis d'un professionnel.

LE CONSEIL EN CAS DE CHEVEUX GRAS OU DE PELLICULES

Tonique du cuir chevelu, l'huile essentielle de sauge sclarée favorise des cheveux sains : incorporer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle à une dose de shampoing neutre.

HUILE ESSENTIELLE TEA TREE

Melaleuca alternifolia

FAMILLE | Myrtacées

PARTIE DISTILLÉE | Feuille

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Terpinen-4-ol, γ terpinene,
eucalyptol



Le tea tree est originaire d'Australie ; on le rencontre à l'état sauvage ou cultivé. C'est un arbuste à feuilles alternes semblables à des aiguilles. Son nom provient du thé que l'on préparait traditionnellement à partir des feuilles. Les autochtones utilisaient également ses feuilles pour soigner blessures, brûlures et coupures légères.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antibactérienne à large spectre, surtout au niveau ORL, génito-urinaire, intestinal et cutané, Antifongique, Antivirale, Antiparasitaire, Immunostimulante

** Décongestionnante veineuse et lymphatique, Phlébotonique, Tonique cardiaque, Hyperthermisante

** Radioprotectrice, Protectrice cutanée

** Neurotonique, Tonique, Stimulant général, Régulatrice neurotonique

INDICATIONS PRINCIPALES

Aphte - Stomatite - Ulcères buccaux - Gingivite - Parodontite - Abscès dentaire / Oropharyngite - Amygdalite - Bronchite aiguë - Sinusite - Otite - Rhinopharyngite / Emphysème surinfecté / Mycoses - Teigne - Pied d'athlète / Herpès - Zona - Acné - Boutons / Cheveux secs, ternes et dévitalisés / Plaies - Abscès cutané - Parasitose cutanée - Verrues / Candidiase cutanée - Candidiase orale - Candidiase vaginale / Entérites (candidosiques, virales, bactériennes) - Parasitoses intestinales (lamblia, ascaris, ankylostoma) - Candidiase intestinale - Choléra / Cystite / Vulvite et Vaginite (candidosiques, trichomonas) - Leucorrhées

Varices - Hémorroïdes - Œdèmes variqueux - Lymphœdème / Congestion ovarienne / Frilosité - Fatigue cardiaque - Faible circulation cérébrale

Brûlures de radiothérapie (prévention et traitement) - Brûlures cutanées - Plaies d'électrocoagulation

Épuisement général - Épuisement nerveux - Dépression nerveuse - Asthénie physique, Asthénie mentale / Choc opératoire causé par anesthésie (prévention)



MASSAGE +++

Pour assainir les voies urinaires, en cas de cystite ou d'urétrite : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 3 à 4 gouttes d'huile essentielle. En massages du bas ventre, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

En cas de pied d'athlète (mycose) / En cas d'ongle jauni et détérioré : dans 10 ml d'huile végétale neutre, ajouter 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : tea tree + palmarosa (*Cymbopogon martini*). En application localisée, matin et soir, jusqu'à amélioration.

Pour assainir et soulager la sphère ORL, en cas de sinusite / otite / rhinopharyngite : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 3 à 4 gouttes d'huile essentielle. En massages localisés (sinus / contour des oreilles / gorge et thorax).



VOIE ORALE ++

Pour favoriser la résistance de l'organisme affaibli : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Pour favoriser l'hygiène buccale, notamment en cas d'aphtes, de gingivite ou d'abcès dentaire : diluer 3 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel. Mélanger dans un verre d'eau. En gargarismes.



INHALATION ++

En cas d'infections ORL, pour assainir et dégager les voies respiratoires obstruées : diluer les huiles essentielles suivantes dans un bol d'eau chaude : 2 gouttes de tea tree + 4 gouttes de ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1,8-cineol) + 1 goutte d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*). En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.



DIFFUSION +

Pour assainir l'air ambiant et stimuler les défenses naturelles de l'organisme : ¼ h à ½ h en diffusion, dans les pièces à vivre.

LE CONSEIL SOIN DES PEAUX GRASSES À PROBLÈME (ACNÉ)

Mélanger 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine (*Lavandula angustifolia*).

Appliquer point par point, à l'aide d'un coton-tige, sur les boutons et points noirs. Éviter le contour des yeux.

HUILE ESSENTIELLE THYM À LINALOL

Thymus zygis ct linalol



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Linalool, myrcene, terpinen-4-ol

Sous-arbrisseau à tiges très ligneuses, le thym forme des touffes de 7 à 30 centimètres, avec des fleurs roses ou blanches. Il aime les terrains calcaires secs et arides du sud-est de la France, de l'Espagne et de l'Italie. Il est cultivé dans les jardins comme plante aromatique. **Le thym à linalol** est un thym qui vit en altitude (500 à 1300 mètres), sur les coteaux ensoleillés. Il possède une odeur douce et fine.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antimicrobienne (antifongique, antibactérienne, virucide), surtout au niveau intestinal et génito-urinaire, Antiparasitaire, Vermifuge, Immunostimulante

** Antispasmodique, Analgésique

** Tonique général, Neurotonique, Aphrodisiaque

* Antivirale, Fongicide, Antibactérienne

INDICATIONS PRINCIPALES

Stomatite candidosique / Gastrite - Entérites (candidosiques, bactériennes, virales) - Colites parasitaires - Parasitoses intestinales (taenia, ascaris, oxyures) - Candidiase intestinale - Candidiase orale / Candidiase vaginale - Cystite et vulvovaginite candidosique - Métrite - Salpingite - Dysplasie du col - Pyélonéphrite staphylococcique / Prostatite virale / Tuberculose rénale / Grippe - Amygdalite - Bronchite aiguë - Bronchopneumonie - Pleurésie

Spasmes musculaires - Rhumatisme et douleur musculaire - Entorses

Fatigue nerveuse - Épuisement mental - Convalescence / Nervosité - Anxiété - Angoisse / Asthénie mentale - Concentration difficile / Frigidité

Verrues - Acné - Infections cutanées - Psoriasis

MASSAGE +++

Pour assainir les voies urinaires, en cas de cystite ou d'urétrite : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En massages du bas ventre, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Pour se stimuler en cas de fatigue nerveuse ou de déprime : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En massages le long de la colonne vertébrale et/ou sur le plexus solaire, au moins 2 fois par jour.

Pour favoriser une bonne circulation et soulager les muscles et les articulations fatigués : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En massages localisés des extrémités froides (nez, mains, pieds). En frictions localisées pour les sportifs.

VOIE ORALE ++

En cas d'infections intestinales virales, bactériennes ou parasitaires : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 1 à 3 fois par jour.

DIFFUSION ++

Pour assainir l'air ambiant et les voies respiratoires : ¼ h à ½ h en diffusion, dans les pièces à vivre.

INHALATION ++

Pour assainir les peaux à problèmes, notamment en cas d'acné : diluer 2 à 4 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En sauna facial.

BAIN ++

Bain aromatique tonifiant, en cas de fatigue, convalescence... : diluer, dans un dispersant approprié, 5 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : thym à linalol + lavande fine (*Lavandula angustifolia*) + géranium bourbon (*Pelargonium x asperum cv bourbon*). Ajouter le mélange dans le bain, au lever.

LE CONSEIL EN CAS D'AFFECTIONS BRONCHO-PULMONAIRES CHEZ L'ENFANT (+ de 8 ans)

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 3 à 4 gouttes d'huile essentielle. En frictions sur le thorax et le haut du dos.

HUILE ESSENTIELLE THYM À THUJANOL

Thymus vulgaris ct thujanol



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | 4-thujanol, linalool, terpinen-4-ol

L'huile essentielle de **thym à thujanol** est très intéressante car elle présente un profil d'innocuité plus élevé et une toxicité moindre que les huiles de thym qui contiennent principalement des phénols tels que le thymol et le carvacrol, mais elle a un effet tout aussi fort.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Anti-microbienne : bactéricide, antivirale puissante, antifongique, Immunostimulante (augmente la résistance des muqueuses)

** Neurotonique, Équilibrante

Stimulante hépatocytaire, Régénérante des cellules hépatiques, Digestive

Stimule la circulation, Réchauffante

INDICATIONS PRINCIPALES

Infections ORL : Rhinite - Sinusite - Rhinopharyngite - Pharyngite - Amygdalite - Otite / Grippe - Bronchite / Stomatite - Entérocolite / Infections gynécologiques et urinaires (chlamydia) : Cystite - Urétrite - Vulvovaginite - Salpingite - Endométrite et Cervicite - Prostatite - Balanite - Condylomes génitaux

Asthénie - Épuisement général et mental, entre autres à cause du stress

Insuffisance hépatique modérée / Digestion lente - Aérophagie

Arthrose - Tendinite / Mauvaise circulation

MASSAGE +++

En cas de bronchite : mélanger 50 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : thym à thujanol, tea tree (*Melaleuca alternifolia*) et saro (*Cinnamosma fragrans*). Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et diluer 6 à 8 gouttes de ce mélange. Masser le thorax et le haut du dos, 4 à 6 fois par jour, pendant 2 semaines.

En cas d'infections urinaires et gynécologiques : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans 4 gouttes d'une huile végétale neutre. Masser le bas ventre, 3 fois par jour, avec ce mélange.

VOIE ORALE ++

En cas d'infections ORL (pharyngite, angine, rhume), de bronchite, d'infections intestinales ou urinaires / Pour stimuler les défenses immunitaires de l'organisme / Pour conserver tonus et vitalité en cas de fatigue générale ou nerveuse : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour, pendant 2 jours.

INHALATION +

En cas d'infections ORL (pharyngite, angine, rhume), de bronchite, pour stimuler les défenses immunitaires de l'organisme : appliquer 2 à 5 gouttes d'huile essentielle non diluées sur un mouchoir et le respirer 3 fois par jour.

LE CONSEIL EN CAS D'ÉPUISEMENT MENTAL

Mélanger 5 gouttes d'huile essentielle de thym à thujanol avec 5 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) dans 10 ml d'huile végétale d'amande douce. Le matin, masser soigneusement la plante des pieds. Attendre un peu avant de prendre une douche.

HUILE ESSENTIELLE THYM À THYMOL

Thymus zygis ct thymol



FAMILLE | Lamiacées

PARTIE DISTILLÉE | Partie aérienne fleurie

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Thymol, p-cymène, γ terpinène

Le thym, plante vivace très rameuse, à feuilles entières et fleurs pourpres à blanc-rosé, croît spontanément sous un climat sec et aride, sur les coteaux ou les rochers. Plante condimentaire par excellence, il aromatise ragoûts, grillades et liqueurs. L'huile essentielle de **thym à thymol** présente une couleur ambrée et une odeur piquante et épicée, légèrement florale.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Antimicrobienne à large spectre d'action (antibactérienne, virucide, antifongique), Antiseptique intestinale, pulmonaire, génito-urinaire, Expectorante, Antitussive, Antispasmodique respiratoire, Probiotique (rééquilibre la flore intestinale), Antiparasitaire, Vermifuge, Immunostimulante

** Tonique général, Neurotonique, Stimule les glandes surrénales, Stimulante circulatoire, Hypertensive

* Analgésique sur les articulations, Antirhumatismale

INDICATIONS PRINCIPALES

Toutes maladies infectieuses, entre autres :

- Bronchite aiguë, Bronchite asthmatiforme, Sinusite, Amygdalite, Otite, Rhinite, Pharyngite, Oropharyngite, Asthme, Refroidissement, Toux, Coqueluche, Bronchopneumonie
- Stomatite, Gastrite, Entérites, Colites, Flore intestinale perturbée, Parasitoses intestinales (ascaris, oxyures, ankylostoma, tænia)
- Cystite, Urétrite, Vulvovaginite, Leucorrhée

Neurasthénie - Asthénie mentale - Fatigue générale - Fatigue nerveuse - Épuisement mental / Insomnie - Dépression - Troubles de la mémoire et de la concentration / Mauvaise circulation - Hypotension

Arthrite - Arthrose - Rhumatismes et douleurs musculaires - Sciatique - Goutte

MASSAGE +

En cas d'infections cutanées (ex : Mycoses, Dermatoses infectieuses, Furoncle, Boutons) : dans 10 ml d'une huile végétale neutre, ajouter 1 à 2 gouttes d'huile essentielle. En applications localisées.

VOIE ORALE ++

En cas d'infections ORL, de bronchite, d'infections intestinales ou urinaires / Pour stimuler les défenses immunitaires de l'organisme / Pour conserver tonus et vitalité en cas de fatigue générale ou nerveuse : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 1 à 3 fois par jour, pendant 3 jours consécutifs maximum.

INHALATION ++

En cas d'infections ORL (ex : pharyngite, angine, rhume), de bronchite, et pour stimuler les défenses immunitaires de l'organisme : diluer dans un bol d'eau chaude : 1 goutte d'huile essentielle de thym à thymol + 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*). En inhalation.

DIFFUSION +

Pour assainir l'air ambiant et les voies respiratoires et pour stimuler les défenses immunitaires de l'organisme : mélanger dans un diffuseur : 10 gouttes d'huile essentielle

de thym à thymol + 20 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) + 50 gouttes d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*). En diffusion, pendant ¼ h, dans les pièces à vivre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Huile essentielle dermocaustique : à utiliser très fortement diluée dans une huile végétale. S'utilise à faible dose et de manière limitée dans le temps. Contre-indiquée en cas d'insuffisance hépatique.

LE CONSEIL POUR AIDER À FORTIFIER LES CHEVEUX

Mélanger 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : thym à thymol + ylang ylang complet (*Cananga odorata*) + géranium bourbon (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + genévrier (*Juniperus communis*). Émulsionner le mélange dans une cuillère de miel. Incorporer ensuite dans 250 ml de base lavante.

HUILE ESSENTIELLE VERVEINE ODORANTE

Verbena triphylla
(*Aloysia citrodora* - *Lippia citrodora*)

FAMILLE | Verbenaceae
PARTIE DISTILLÉE | Feuille
MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle
par entraînement à la vapeur d'eau
COMPOSANTS MAJORITAIRES | Limonene, geranial, neral



La **verveine odorante** ou **verveine citronnée** est un arbuste vivace et modérément rustique (2-3 m) originaire du Chili et du Pérou. Dans les pays tropicaux, elle est à feuilles persistantes, tandis que dans les pays plus froids, elle perd ses feuilles en dessous de 0° C. La verveine odorante possède des feuilles pointues de 8 cm de long, disposées par trois. Elles sont rugueuses au toucher et dégagent une forte odeur de citron lorsqu'elles sont écrasées.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

*** Sédatif, Calmant, Neurotonique, Antidépresseur, Euphorique

** Anti-inflammatoire, Analgésique, Neuronalgésique, Antipyrétique, Antispasmodique

Favorise le fonctionnement de l'estomac, de la vésicule biliaire, du foie, du pancréas, de la rate, de la thyroïde et des testicules.

INDICATIONS PRINCIPALES

Nervosité – Tension – Stress – Anxiété – Angoisse – Agitation – Insomnie / Dépression – Abattement – Mélancolie – Tristesse – Manque d'optimisme – Manque d'espoir et de confiance / Manque de concentration / Léthargie – Fatigue mentale

Soutien en cas de : Entérocolite – Cholécystite – Maladie de Crohn – Colitis ulcéroso – Crampes gastro-intestinales – Syndrome du côlon irritable – Nausées – Constipation / Psoriasis – Acné – Eczéma – Dermite – Peau grasse – Ulcères – Plaies difficiles à cicatriser / Asthme (prévention des crises) – Bronchite asthmatique – Spasmes respiratoires / Cystite / Hypertension – Tachycardie – Coronarite / Sclérose en plaques – Névralgies

Faible fonction gastrique – Digestion difficile / Faible sécrétion de la bile – Faible fonction hépatique / Faible fonction du pancréas, de la rate et de la glande thyroïde / Manque de libido

VOIE ORALE ++

En cas de dépression, d'abattement : 1 goutte d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 3 semaines. Laisser absorber sous la langue.

DIFFUSION ++

En cas de manque de concentration et de fatigue mentale : verser dans un diffuseur un mélange des huiles essentielles suivantes : 3 gouttes de verveine odorante (*Verbena triphylla*) + 2 gouttes de bergamote (*Citrus bergamia*) + 2 gouttes de lavande fine (*Lavandula angustifolia*). En diffusion pendant 1/2h.

MASSAGE ++

En cas d'eczéma déclenché ou aggravé par des facteurs émotionnels : diluer 10 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes dans 50 ml d'huile de calendula : verveine odorante (*Verbena triphylla*), camomille romaine (*Anthemis nobilis*) et orange amère (*Citrus aurantium var. amara*). Appliquer quelques gouttes de ce mélange sur la zone affectée, 2 à 3 fois par jour.

BAIN ++

En cas de stress, d'agitation, d'insomnie : diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un dispersant approprié. Verser le mélange dans l'eau du bain.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

Appliquer sur la peau uniquement à la dilution appropriée. Peut provoquer une réaction phototoxique en cas d'exposition au soleil. Ne pas utiliser par voie orale chez les nourrissons et les enfants de moins de 3 ans.

LE CONSEIL POUR SOULAGER UNE INFLAMMATION INTESTINALE

En cas d'inflammations intestinales telles que le syndrome du côlon irritable, la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn, les effets anti-inflammatoires et antispasmodiques de l'huile essentielle de verveine odorante peuvent facilement être prodigués par inhalation : en respirant régulièrement, par chaque narine, un flacon entamé d'huile essentielle ou à l'aide d'un linge imbibé d'une goutte d'huile essentielle.

HUILE ESSENTIELLE VÉTIVER

Vetiveria zizanioides

FAMILLE | Poacées

PARTIE DISTILLÉE | Rhizome

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Khusimol, acide zizanoïque, isovalencérol



Originnaire du sud de l'Inde, le **vétiver** est une plante herbacée qui s'est répandue en Asie du Sud-Ouest, en Afrique tropicale et en Haïti.

Ses rhizomes aromatiques, spongieux et fortement ramifiés forment un réseau souterrain solide et profond qui contribue à prévenir l'érosion des sols. On en distille l'huile essentielle. Au-dessus du sol, le vétiver peut atteindre 2 mètres de hauteur.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Équilibrante, Calmante, Neurotonique, Aphrodisiaque

** Tonique circulatoire (artérielle et veineuse), Renforce les globules rouges, Stimule la circulation locale, Rubéfiante, Antispasmodique

* Antiseptique, Régénérante de la peau, Équilibrante des glandes sébacées, Stimule la circulation locale

* Tonique stimulante glandulaire, Stimulant du pancréas

Immunostimulante

Emménagogue

INDICATIONS PRINCIPALES

Nervosité - Anxiété - TA et TDAH - Insomnie - Symptômes liés aux stress / Symptômes dépressifs - Faiblesse mentale - Asthénie / Syndrome prémenstruel / Frigidité et impotence liés au stress

Troubles de la circulation artérielle et veineuse / Coronarite / Anémie / Arthralgie - Myalgie - Raideur - Entorse

Peau sèche et squameuse, Peau mature / Peau grasse / Acné, Plaies difficiles à cicatriser / Urticaire / Vitiligo

Insuffisance pancréatique, Diabète de type 2 (soutien) / Congestion hépatique

Déficiences immunitaires

Dysménorrhée, Aménorrhée, Oligoménorrhée



MASSAGE +++

En cas de pensées négatives et de dépression : diluer les huiles essentielles suivantes dans 2 à 3 cuillères à soupe d'une huile végétale de base : 2 gouttes de vétiver, 2 gouttes de géranium bourbon (*Pelargonium x asperum* cv bourbon) et 1 goutte de rose de Damas (*Rosa x damascena*). Masser la région du cou jusqu'aux os situés derrière les oreilles (mastoides).

En cas de peau sèche et mature ou de peau squameuse / En cas d'urticaire : diluer les huiles essentielles suivantes dans 3 cuillères à café d'huile de jojoba ou d'huile d'argan : 3 gouttes de lavande fine (*Lavandula angustifolia*), 3 gouttes de palmarosa (*Cymbopogon martinii*) et 1 goutte de vétiver. Masser doucement.



BAIN ++

En cas de trouble du sommeil / En cas d'articulations raides ou de muscles tendus / En cas de troubles de la circulation : diluer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de vétiver dans un dispersant approprié et ajouter à l'eau du bain.



INHALATION +

En cas de stress, d'anxiété, de pensées négatives, d'agitation : inhaler directement l'huile essentielle du flacon, 3 à 5 fois

par jour, ou déposer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et respirer régulièrement.



VOIE ORALE +

En cas de stress, d'anxiété, d'agitation : diluer 1 goutte d'huile essentielle sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES

À utiliser suffisamment diluée sur la peau.
Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans.

LE CONSEIL MASSAGE APAISANT

L'huile essentielle de vétiver est appelée «huile de paix» pour son effet harmonisant sur le système nerveux. Diluer les huiles essentielles suivantes dans 30 ml d'une huile végétale : 3 gouttes de vétiver, 6 gouttes de camomille romaine (*Anthemis nobilis*) et 6 gouttes de bergamote (*Citrus bergamia*).

HUILE ESSENTIELLE YLANG-YLANG COMPLET

Cananga odorata

FAMILLE | Anonacées

PARTIE DISTILLÉE | Fleur

MODE D'OBTENTION | Distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

COMPOSANTS MAJORITAIRES | Germacrene D, β caryophyllène, farnesène



L'ylang ylang est un arbre originaire d'Indonésie, cultivé actuellement à Madagascar et dans les îles de l'Océan Indien. Ses fleurs de couleur jaune-vert dégagent un parfum voluptueux et exotique qu'elles transmettent à l'huile essentielle. La distillation s'effectue sur les fleurs fraîchement coupées. En aromathérapie, on privilégie l'huile essentielle d'ylang ylang complet, obtenue après distillation complète des fleurs, ce qui dure 15 à 20 heures.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES

** Hypotensive, Antispasmodique, Calmante cardiaque

* Tonique sexuel, Aphrodisiaque, Régulatrice des hormones

* Antidépresse, Euphorique, Neurotonique, Sédative

* Tonique et régénérant cutané et capillaire, Renforce les cheveux

* Antidiabétique

INDICATIONS PRINCIPALES

Hypertension - Palpitations - Extrasystoles - Tachycardie

Asthénie sexuelle - Frigidité - Impotence

Dépression / Insomnie - Nervosité - Anxiété - Angoisse - Colère / Dystonie neurovégétative (symptômes liés au stress)

Peau sèche et irritée - Peau grasse - Acné / Cheveux secs, ternes et dévitalisés

Diabète (soutien)



MASSAGE +++

En cas d'angoisse, de nervosité ou de palpitations d'origine nerveuse : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le plexus solaire et la voûte plantaire.

Pour stimuler le désir et aider à exprimer ses émotions et sa sensualité : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et ajouter 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. En frictions localisées sur le bas du ventre et le long de la colonne vertébrale.

Soin capillaire pour redonner brillance et beauté aux cheveux ternes et dévitalisés : mélanger 1 cuillère à soupe d'huile végétale de ricin + 1 cuillère à soupe d'huile végétale de jojoba. Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle. Appliquer sur le cuir chevelu et les longueurs, en massant. Laisser poser ½ h avant le shampoing.



DIFFUSION +++

Pour favoriser la sérénité et un état d'esprit positif, notamment en cas de stress, d'épuisement nerveux, d'angoisse ou de tensions / Pour stimuler le désir et faciliter le lâcher-prise : ¼ h en diffusion, dans les pièces à vivre et la chambre à coucher.



INHALATION +++

Pour assainir et apaiser les peaux normales à grasses : diluer 2 à 4 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude. En sauna facial.



BAIN +++

Pour un bain relaxant et régénérant, en cas de stress, d'épuisement nerveux, d'angoisse ou de tensions : mélanger les huiles essentielles suivantes : 2 gouttes d'ylang ylang complet + 4 gouttes de lavande fine (*Lavandula angustifolia*) + 4 gouttes d'huile essentielle de géranium bourbon (*Pelargonium x asperum cv bourbon*). Intégrer le mélange dans un dispersant approprié, puis l'ajouter à une eau du bain tiède.

LE CONSEIL

MASQUE DE BEAUTÉ POUR LES PEAUX NORMALES À GRASSES

Mélanger dans 2 cuillères à soupe de yaourt nature, 1 goutte d'huile essentielle d'ylang ylang complet + 1 goutte d'huile essentielle de géranium bourbon (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + 2 gouttes d'huile essentielle de citron (*Citrus limon*). Appliquer sur le visage, 1 fois par semaine, pour tonifier et régénérer la peau.

GLOSSAIRE

A

Abattement **49, 75**

Abcès cutané **8, 14, 33, 36, 37, 38, 44, 50, 59, 66, 71**

Abcès dentaire **8, 33, 34, 36, 46, 71**

Abrasions **16**

Acné **10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 26, 31, 33, 34, 36, 37, 40, 42, 43, 44, 47, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 62, 63, 64, 68, 69, 70, 71, 72, 75, 76, 77**

- rosacée **12, 13, 16, 34, 63**

Accouchement, préparation **13, 36, 46, 54, 59, 70**

Accouphènes **voir** Bourdonnements d'oreille

Acide urique élevée **16, 30**

Adénome prostatique **8, 9, 22, 48, 57**

Adénite **36, 37, 53, 59, 67**

Aérophagie (**voir aussi** Ballonnement, Météorisme) **8, 9, 13, 25, 36, 43, 65, 73**

Agitation (**voir aussi** Nervosité) **8, 10, 13, 19, 23, 31, 42, 43, 45, 51, 52, 75, 76**

Allergies respiratoires **voir** Asthme (allergique), Bronchite allergique, Rhume des foins

Allergies cutanées (**voir aussi** Eczéma, Prurit, urticaire) **12, 13, 16, 26, 34, 38, 39, 46, 56**

Alzheimer, soutien en cas de - **voir** Mémoire

Aménorrhée / Oligoménorrhée **9, 12, 14, 45, 60, 68, 69, 70, 76**

Amygdalite **8, 14, 24, 27, 33, 35, 36, 37, 46, 50, 53, 54, 58, 59, 65, 66, 71, 72, 73, 74**

Angine **voir** Amygdalite

Angoisse **8, 9, 10, 13, 16, 18, 23, 24, 31, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 45, 49, 52, 55, 59, 63, 70, 72, 75, 76, 77**

Anorexie **voir** Inappétence

Anxiété **voir** Angoisse

Apathie **voir** Asthénie mentale

Aphtes **11, 33, 36, 37, 45, 47, 59, 63, 66, 69, 71**

Appétit, manque d' - **voir** Inappétence

Apprentissage **61**

Artérites **18, 50**

Arthrite **8, 12, 18, 20, 21, 24, 26, 29, 30, 32, 34, 36, 37, 45, 46, 50, 51, 57, 58, 65, 67, 69, 74**

Arthrite rhumatoïde **voir** Arthrite

Arthrose **8, 21, 24, 26, 29, 30, 31, 34, 36, 37, 39, 42, 45, 65, 67, 73, 74, 76**

Arythmies **voir** Extrasystoles, Palpitations

Asthme (allergique) **8, 13, 24, 25, 26, 35, 43, 57, 59, 62, 63, 65, 74**

Asthme d'origine nerveuse (**voir aussi** Dystonie neurovégétative) **13, 43, 45, 51, 75**

Asthénie (**voir aussi** Épuisement, Fatigue)

- physique **24, 31, 33, 36, 46, 57, 59, 61, 62, 63, 65, 71, 73**
- mentale / nerveuse **8, 9, 14, 16, 22, 24, 28, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 45, 46, 53, 57, 59, 61, 63, 65, 66, 67, 68, 71, 72, 73, 74, 75, 76**

- sexuelle **14, 32, 46, 63, 67, 77**

Athérosclérose **9, 17, 19, 21, 41, 50, 61**

Atonie digestive (**voir aussi** Inappétence, Constipation) **40, 45, 60**

B

Bactériémie (soutien) (**voir surtout** Immunité, affaiblie) **53**

Balanite **73**

Ballonnement (et / ou météorisme) **8, 9, 10, 15, 19, 25, 32, 36, 43, 45, 52, 58**

Bartholinite (**voir aussi** Vaginite) **62**

Bleu **voir** Hématomes

Blessures **voir** Bleus, Contusions, Élongations, Entorses, Plaies, Traumatismes

Blocage des voies biliaires **8, 46, 62**

Bouffées de chaleur (**voir aussi** Ménopause) **8, 22, 34, 46, 50, 69, 70**

Bourdonnements d'oreille **8, 13, 22, 25, 34, 43, 51**

Boutons **16, 33, 37, 59, 70, 71, 74**

Bronchite

- aiguë **11, 14, 15, 17, 22, 23, 24, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74**
- asthmatiforme **23, 27, 33, 35, 62, 65, 74, 75**
- chronique **27, 28, 32, 33, 36, 37, 50, 58, 59, 63, 65, 67**

Bronchopneumonie **voir** Pneumonie

Brûlures

- cutanées **11, 13, 16, 31, 36, 37, 38, 39, 44, 50, 69, 71**
- de radiothérapie **11, 37, 50, 69, 71**
- d'estomac **8, 13, 46**

Bursite (**voir aussi** Arthrite) **26, 29, 34, 46**

C

Callosités **16**

Canal carpien, syndrome du - (**voir aussi** Arthrite) **8, 26, 34**

Candidiase

- cutanée (**voir aussi** Dermatoses fongiques) **16, 24, 27, 31, 36, 47, 54, 71**
- intestinale **14, 24, 31, 53, 71, 72**
- orale **31, 36, 53, 61, 71, 72**
- urinaire **24**
- vaginale (**voir aussi** Vaginite, Leucorrhée) **14, 24, 26, 31, 53, 54, 61, 71, 72, 74**

Cardialgies neurovégétatives (**voir aussi** Dystonie neurovégétative) **8, 13, 15, 38, 39, 43, 46**

Caries, Plaque dentaire **44**

Cauchemars (**voir aussi** Angoisse) **19, 23**

Cathares pulmonaires **voir** Bronchite, Mucus (excès de -)

Cellulite **17, 19, 22, 26, 31, 34, 40, 43, 46, 55, 60, 69, 70**

Céphalées **8, 13, 25, 29, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 46, 63, 68**

Cervicite **voir** Vaginite

Cheveux **10, 12, 17, 37, 40, 55, 60, 61, 70, 74, 76**

- fragiles, fins, abîmés **61**
- perte de - **61**
- gras **10, 17, 36, 40, 55, 70**
- secs, ternes et dévitalisés **16, 26, 37, 59, 60, 71, 76**

Choc émotionnel / nerveux (**voir surtout** Stress) 13

Choc opératoire (prévention) 71

Choléra 33, **50**, **62**, 71

Cholécystite chronique 21, 60, 62

Choléolithiase **voir** Lithiase biliaire

Cholestérol (hypercholestérolémie) 21, **34**, 60, **62**, 69, 70

Cicatrices **34**, 35, 38, 39, **44**, 51, 59, 63, 66, 69

Cicatrisation (peaux abîmées, **voir aussi** Plaies et plaies infectées) 12, 13, 18, 31, 34, **36**, **37**, **44**, 50, 69

Cirrhose (soutien) 33, 46, 60

Circulation, mauvaise - (**voir aussi** Athérosclérose, Varices) 17, **24**, 29, 40, 57, 58, 60, 67, 68, 69, 73, **76**

Circulation cérébrale, mauvaise - 71

Cloques **voir** Crevasses, Plaies

Colère 10, 13, 38, 39, **43**, 46, **51**, 76

Coliques (**voir aussi** Spasmes)

- intestinales 8, 12, 13, 15, **16**, 21, **25**, 32, 37, 38, 43, 46, 48, **49**, 51, 52, 75

- hépatobiliaires 8, **16**, **25**, 31, 46, 51, 62

- néphrétiques / urinaires 8, **16**, 19, **25**, 46, 51

Colite infectieuse (virale / bactérienne) (**voir aussi** Entérococolites) 14, 33, 36, 45, **49**, 53, 61, **62**, **71**, **73**, 74, 75

Colite inflammatoire, Colitis ulcerosa, Crohn 8, **13**, 25, 31, **46**, 75

Colite spasmodique / spastique (côlon irritable) 8, 10, 15, **25**, 31, **33**, **44**, 45, 47, **48**, 75

Concentration difficile (**voir aussi** Fatigue mentale, Asthénie mentale) 8, 9, 19, 22, 27, 32, 33, 35, 40, **46**, **57**, 61, **68**, **72**, 74, 75

Condylomes acuminés 14, 50, 69, **73**

Conflits 36

Congestion

- cutanée (de la peau) 43, 56

- hépatique (**voir aussi** Insuffisance hépatique) 16, **21**, **29**, **34**, **46**, 55, 60, 62, 76

- nasale voir Rhinite

- ovarienne 64, 71

- pelvienne 47, 64

- prostatique 8, 9, **22**, **41**, 46, **48**, **57**, 64

- utérine 8, 9, 22, 57, 64

- néphrétique 19, 64

- veineuse **voir** Œdème veineux / variqueux

Constipation 8, 19, 22, **25**, **32**, **43**, 45, 58, **59**, 75

Contracture(s) musculaire(s) **voir** Crampes musculaires

Contusions (**voir aussi** Hématomes) 29, **34**, 35, **46**

Convalescence 8, 9, 56, 72

Coqueluche (**voir aussi** Toux spasmodique) 8, **13**, 18, 22, **34**, 45, 59, 72, 74

Coronarite (soutien) 26, 29, 50, **76**

Coup **voir** Hématomes, Contusion

Coup de soleil (**voir aussi** Brûlures) 16, **21**, 31, **37**, 38, 39, **44**

Couperose 12, **13**, **16**, 19, **22**, **31**, **34**, 63

Coupure(s) 13, 18, 31, 36, **38**, 67, **71**, 72

Crampes

- abdominales / digestives / intestinales /

- gastro-entériques **voir** Coliques intestinales, Spasmes

- bronchiales **voir** Asthme, Bronchite asthmatiforme, Coqueluche, Toux

- du côlon **voir** Colites spasmodiques

- hépatobiliaires **voir** Coliques hépatobiliaires, Spasmes

- menstruelles / utérines **voir** Dysménorrhée

- musculaires 8, **13**, **25**, 29, **36**, 37, 38, 39, 45, 51, **60**, **65**, 72

- néphrétiques / urinaires **voir** Coliques urinaires, Spasmes

- neuromusculaires 25

Crevasse 18, 31, 34, 36, **37**, **47**, **54**, 56, 64

Cystite 11, 12, **13**, **14**, 26, 27, 28, 30, 35, **36**, 41, 46, 50, **53**, 54, 57, 59, 60, 61, 62, 64, 66, **67**, **71**, **72**, **73**, **74**, 75

D

Déchirure veineuse 34

Déchirure musculaire (**voir aussi** Élongation) 34

Découragement **voir** Dépression

Démangeaisons **voir** Prurit

Démence **voir** Mémoire

Dents, douleur **voir** Abscès dentaire, Douleurs dentaires

Dépression 8, 9, 10, **13**, 14, 23, 31, 35, 36, 37, 38, 39, **42**, 43, 45, 46, **49**, 52, 57, **59**, 61, 62, 63, 64, 66, **68**, 70, 71, **74**, **75**, 76, 77

Dermatites 12, 13, **16**, 27, 38, 39, 54, 56, 63, 66, 68, **71**, **72**, 74, 75

Dermatoses 10, 17, **21**, 24, 29, 31, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 44, 50, 60, 62, 63, 74

- fongiques 14, **16**, 24, 26, 27, **31**, **33**, **36**, 37, 40, 42, 43, **44**, 47, 50, 54, 59, 61, 66, 69, 70, **71**, 72, 74

- infectieuses **voir** Dermatitis

- allergiques **voir** Allergies cutanées, Eczéma

Désinfection de l'air (locaux, hôpitaux, cabinets médicaux, crèches) 19, 40, 52, 55

Détoxification

- hépatique 16, 19, 34, 62

- urinaire 16, 30

Diabète (soutien) 26, 31, 57, 76, 77

Diarrhée infectieuse (**voir aussi** Choléra, Colite infectieuse, Dysenterie, Entérite, Entérocolite infectieuse) 8, **14**, **36**, 47, 50, **53**, 67, 71

Digestion lente **voir** Dyspepsie

Douleurs 31, **33**, **34**, **36**, 40, **44**, **46**

- articulaires (**voir aussi** Arthrose, Arthrite) 8, 12, 18, 20, **21**, 24, **26**, **29**, 30, 31, 32, **34**, **36**, 37, 38, **39**, 42, 44, 45, **46**, 57, 58, **65**, 67, 68, 69, **74**, 76

- dentaires (**voir aussi** Abscès dentaire) 14, 32, **33**, **34**, 36, **46**, 58, 67, 71

- musculaires 8, 12, 20, **21**, 24, 25, **26**, **29**, 30, 31, 32, **34**, 36, 37, 38, **39**, 42, 44, 45, **46**, 50, 57, 58, 60, **65**, 68, 72, 74, 76

- d'origine nerveuse **voir** Dystonie neurovégétative

- menstruelles / prémenstruelles **voir** Dysménorrhée, Syndrome prémenstruel

- rhumatismales **voir** Arthrose, Arthrite, Douleurs articulaires, Douleurs musculaires

Drainage **voir** Détoxification

Durillons 8, 36, 46

Dysenterie (**voir aussi** Parasitose intestinale) 14, 33, 47, 50, 53, 67, 71, 72, 74
Dysménorrhée 8, 12, 13, 16, 25, 43, 46, 48, 51, 60, 68, 70, 76
Dyspepsie 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 25, 30, 31, 32, 36, 37, 40, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 55, 56, 58, 60, 73, 75
Dyspnée d'origine nerveuse **voir** Asthme d'origine nerveuse
Dysplasie du col 11, 14, 36, 50, 59, 66, 72
Dystonie neurovégétative (symptômes liés au stress) 13, 18, 25, 36, 37, 40, 43, 45, 46, 51, 63, 68, 75, 77

E

Ecchymose **voir** Hématomes
Eczéma (**voir aussi** Allergies cutanées) 10, 12, 13, 16, 24, 26, 29, 31, 34, 37, 38, 39, 46, 54, 56, 62, 68, 71, 75
Élasticité de la peau **voir** Peaumature, Peau sèche
Élongation musculaire (**voir aussi** Hématomes) 26, 29, 34
Empysème (soutien) 35
Empysème surinfecté 71
Endométrite 73
Enrouement (**voir surtout** Laryngite) 13, 26, 37, 59
Entérite (virale / bactérienne / candidosique) 8, 14, 24, 50, 53, 54, 59, 62, 67, 69, 71, 72, 74
Entérocolite infectieuse (**voir aussi** Colite) 14, 22, 36, 37, 45, 49, 53, 56, 61, 62, 67, 71, 73, 74, 75
Entorses 26, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 39, 46, 60, 63, 72
Énurésie 22, 45
Épicondylite **voir** Tendinite
Epistaxis 18, 31, 46
Épuisement (**voir surtout** Asthénie, Fatigue)

- nerveux / mental 24, 28, 51, 57, 61, 71, 72, 73, 74
- physique 14, 24, 46, 57, 61, 62, 71, 73

Escarres 36, 38, 39, 56
Excitation 43, 45

- sexuelle 47

Extraction de dents 8, 33, 34, 46
Extrasystoles 13, 37, 38, 39, 43, 45, 59, 62, 75, 76

F

Faiblesse (**voir aussi** Asthénie, Fatigue, Épuisement) 16, 27, 28, 32, 46, 48, 53, 60
Fatigue (**voir aussi** Asthénie, Épuisement)

- après maladie **voir** Convalescence
- cardiaque 54, 64
- mentale / nerveuse / intellectuelle / cérébrale 8, 9, 15, 16, 19, 22, 24, 31, 32, 33, 40, 46, 49, 51, 53, 54, 57, 58, 59, 62, 65, 66, 67, 70, 71, 72, 74, 75, 76
- musculaire 59
- physique 24, 31, 33, 35, 36, 46, 57, 65, 66, 71, 74, 76
- sexuelle (**voir aussi** Frigidité, Libido (manque de -)) 14, 32, 46, 58, 67, 76

Fertilité **voir** Subfertilité
Fibrome (utérin) 18, 22, 26, 31, 34, 59
Fièvre (**voir aussi** Immunité, affaiblie) 29, 32, 36, 40, 50, 58, 59, 67, 72
Flatulence 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 21, 22, 25, 32, 36, 42, 45,

47, 49, 58, 72
Foie **voir** Insuffisance biliaire et / ou hépatique, Hépatite, Lithiase biliaire
Foie gras, maladie du - (NAFLD) 21
Frilosité 28, 32, 71
Frigidité (femme) 13, 14, 32, 33, 56, 58, 59, 63, 64, 69, 70, 72, 75, 76, 77
Frigidité (homme) 63, 76
Frustration (**voir aussi** Colère, Nervosité) 10
Furoncles (**voir aussi** Abcès cutané) 36, 37, 44, 50, 51, 53

G

Gale (**voir aussi** Parasitoses cutanées) 33, 37, 46, 53, 71
Gastrite (**voir aussi** Ulcère gastrique / gastroduodenal, Brûlures d'estomac) 8, 9, 12, 13, 41, 43, 45, 46, 50, 72, 74
Gastralgie (**voir aussi** Brûlures d'estomac, Gastrite, Ulcère gastrique / gastroduodénal) 45, 46, 51, 52
Gastro-entérite **voir** Diarrhée, Entérite, Gastrite
Gerçures **voir** Crevasses
Gingivite (**voir aussi** Aphtes) 13, 26, 33, 34, 36, 37, 38, 44, 47, 59, 63, 66, 68, 69, 71
Gonorrhée **voir** Urétrite
Gorge irritée **voir** Amygdalite, Oropharyngite, Rhinopharyngite
Goutte (**voir aussi** Arthrite) 16, 26, 29, 30, 34, 46, 57, 60, 74
Grippe 14, 24, 27, 28, 33, 36, 37, 44, 48, 50, 53, 59, 61, 66, 68, 69, 72, 73

H

Haleine, mauvaise - 8, 9, 15, 19, 36, 46, 47
Hématome, Hémorragies 12, 18, 27, 29, 30, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 46, 62
Hémorroïdes 11, 17, 18, 19, 22, 26, 31, 34, 37, 41, 46, 48, 49, 50, 56, 60, 69, 70, 71
Hépatite

- virale 8, 26, 31, 33, 34, 36, 37, 46, 50, 51, 59, 60, 62
- chronique 50, 60, 62
- obstructive 60, 62

Hépatomégalie (**voir aussi** Congestion hépatique) 16, 60, 62, 76
Herpès

- génital 11, 13, 37, 46, 50, 59, 69, 71
- labial et cutané 10, 11, 33, 37, 44, 46, 50, 59, 63, 66, 69, 71, 72
- zoster **voir** Zona, Varicelle

Hoquet 8, 13, 25, 34, 43, 46, 51
Humeur, saute d' - (**voir aussi** Dépression, Nervosité) 38, 39, 42, 64, 68, 70, 76
Hyperactivité (**voir aussi** Agitation, Nervosité) 8, 13, 43, 59
Hypercholestérolémie 21, 34, 60, 62, 69, 70
Hyperémotivité 47, 49
Hyperkératose 16
Hyperpigmentation de la peau 21

Hypertension

- artérielle **13, 22, 26, 29, 31, 38, 39, 42, 43, 45, 49, 60, 63, 68, 70, 75, 77**
- cérébrale **60**

Hypercholestérolémie **34, 60, 62, 69, 70**

Hypertrophie de la prostate **8, 9, 22, 41, 48, 57**

Hyperthyroïdie, symptômes d' - (**voir aussi** Extrasystoles, Nervosité, Palpitations) **24, 45, 47**

Hypotension **9, 14, 33, 46, 53, 57, 59, 60, 61, 67, 69, 74**

I

Ictère / Jaunisse (**voir aussi** Hépatite) **62**

Impétigo (**voir aussi** Pustules, Dermatose infectieuse) **36, 56, 71, 72**

Immunité, affaiblie / Immunodéficience **14, 23, 24, 33, 36, 48, 50, 53, 59, 65, 67, 68, 71, 72, 74, 76**

Impotence masculine (**voir aussi** Libido) **14, 32, 46, 56, 57, 58, 63, 64, 77**

Inappétence **8, 10, 13, 15, 21, 25, 32, 36, 45, 55, 58, 59**

Indécision (**voir aussi** Asthénie mentale) **23, 36**

Indifférence émotionnelle (**voir aussi** Asthénie mentale) **18, 58**

Indigestion **voir** Dyspepsie

Infections et / ou inflammations

- articulaires **voir** Arthrose, Arthrite
- buccales / orales **voir** Aphtes, Gingivite
- candidosiques **voir** Candidiase
- cutanées **voir** Dermatitis, Dermatoses
- dentaires **voir** Abscess dentaire, Douleurs dentaires, Gingivite
- fongiques, cutanées **voir** Dermatoses fongiques
- génitales / gynécologiques **voir** Vaginites, Herpès génital, Condylomes acuminés
- hépatiques **voir** Hépatite
- intestinales **voir** Colites, Diarrhée, Entérites, Entérocolites, Parasitoses intestinales
- musculaires **voir** Douleurs musculaires
- ORL **voir** Otitite, Rhinite, Rhinopharyngite, Laryngite
- pulmonaires **voir** Bronchite, Pneumonie
- prostatiques **voir** Hypertrophie de la prostate, Prostatite
- urinaires / de la vessie **voir** Cystite, Néphrite, Urétrite
- respiratoires **voir** Bronchite, Rhinite, Rhinopharyngite, Laryngite, Pneumonie
- virales **voir** Immunité affaiblie, Grippe, Herpès, Mononucléose, Zona

Insectes **voir** Piqûres d'insectes, Moustiques, Répulsifs

Insomnie **9, 10, 13, 16, 18, 19, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 45, 51, 59, 63, 64, 74, 75, 76, 77**

Insuffisance

- biliaire et / ou hépatique **8, 9, 12, 13, 16, 19, 21, 22, 29, 31, 34, 40, 43, 46, 49, 50, 52, 58, 60, 62, 69, 73, 75**
- cardiaque / coronarienne (**voir aussi** Athérosclérose) **9, 60**
- digestive **voir** Atonie digestive, Dyspepsie, Inappétence
- gastrique (**voir aussi** Atonie digestive) **9**
- pancréatique **8, 9, 19, 22, 31, 46, 49, 58, 75, 76**
- rénale **16**
- veineuse **voir** Varices, Œdème veineux / variqueux

J

Jambes lourdes (**voir aussi** Varices) **8, 17, 19, 22, 34, 46, 48, 50, 56, 60, 64, 70**

L

Laryngite **13, 22, 23, 26, 27, 37, 46, 47, 50, 53, 57, 58, 59, 61, 68, 71, 72**

Leucorrhée (**voir aussi** Candidiase vaginale, Vaginite) **14, 24, 26, 28, 37, 50, 59, 62, 66, 69, 70, 71, 74**

Lumbago (**voir aussi** Arthrose) **8, 26, 29, 30, 32, 34, 36, 45, 57, 60, 64**

Libido, manque de -

- chez la femme **voir** Frigidité
- chez l'homme **14, 32, 58, 63, 64, 75, 76**

Lithiase

- biliaire (**voir aussi** Coliques hépatobiliaires) **8, 13, 19, 26, 50**
- rénale (**voir aussi** Coliques urinaires) **8, 13, 19, 25, 26**

Lyme, maladie de - (soutien, **voir aussi** Immunité, affaiblie) **47, 53**

Lymphœdème **17, 22, 31, 40, 41, 48, 50, 56, 64, 71**

M

Mal de dos **voir** Lumbago

Mal de dents **voir** Douleurs dentaires

Mal de gorge **voir** Amygdalite, Oropharyngite, Pharyngite, Rhinopharyngite

Mal de tête **voir** Céphalée, Migraine

Mal des transports (**voir aussi** Nausées) **8, 19, 32, 43, 46**

Maladies infantiles **voir** Immunité, affaiblie

Maladies tropicales **voir** Immunité, affaiblie, Paludisme

Manque de confiance en soi **49**

Manque d'initiative **49**

Manque de spiritualité **47**

Manque de volonté (**voir aussi** Asthénie mentale) **36**

Manque de vigilance (**voir aussi** Asthénie mentale) **58**

Mauvaise haleine **voir** Haleine

Mauvaises odeurs **voir** Odeurs désagréables

Méditation **17, 23, 47, 64**

Mélancolie **63, 75**

Mémoire, troubles de - (**voir aussi** Asthénie mentale, Concentration difficile, Fatigue mentale) **8, 9, 32, 46, 57, 61, 68, 74**

Ménopause, Préménopause (**voir aussi** Bouffées de chaleur) **46, 50, 68, 69, 70**

Menstruations

- douloureuses **voir** Dysménorrhée
- incomplètes **voir** Aménorrhée / Oligoménorrhée
- excessives **18**

Météorisme (et / ou ballonnement) **8, 9, 10, 15, 18, 25, 29, 38, 39, 46, 52**

Migraine **8, 13, 25, 29, 34, 37, 39, 40, 45, 46, 63, 70**

- d'origine circulatoire **19, 25, 45**
- d'origine hépatobiliaire / digestive **9, 19, 46**

Mononucléose (**voir aussi** Grippe) 28, 36, 50, 53, 59, 71, 72

Morsures de serpents et de scorpions 37

Moustiques, éloignement des - 17, 20, 26, 31

Mucosité, causé par radiothérapie 43

Mucus (**voir aussi** Bronchite)

- difficile à expectorer 27, 28, 35, 61
- excès 23, 27, 28, 32, 35, 41, 57, 61

Multiplés scléroses, soutien en cas de - 61

Muscles **voir** Douleurs musculaires,

Circulation (mauvaise -)

Myalgie **voir** Douleurs musculaires

Mycose(s) cutanée(s) **voir** Dermatoses fongiques

Mycose(s) d'ongle 14, 26, 36, 50, 54, 71

N

Nasopharyngite **voir** Amygdalite, Pharyngite, Rhinite

Nausées 8, 13, 19, 25, 32, 42, 43, 46, 58, 75

Néphrite (soutien) 25, 29, 36, 38, 53, 64, 72

Nervosité 8, 9, 10, 13, 15, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 31, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 51, 52, 54, 57, 59, 63, 64, 70, 72, 75, 76, 77

Neurasthénie **voir** Asthénie mentale / nerveuse

Névralgies, Névrite (**voir aussi** Arthrite) 8, 13, 26, 29, 31, 34, 36, 37, 42, 46, 58, 68, 69, 75

Nez bouché (**voir aussi** Rhinite) 28, 46, 48

O

Obésité 19, 43, 60, 62

Obsessions sexuelles 45

Odeurs désagréables 20, 27, 28, 31, 40, 44, 52

Odeurs de transpiration 44

Odontalgies **voir** Douleurs dentaires

Œdèmes (**voir aussi** Rétention d'eau)

- lymphœdème **voir** Lymphœdème
- veineux / variqueux (**voir aussi** Varices) 22, 34, 41, 46, 48, 50, 56, 64, 71

Oligurie 30

Oligoménorrhée **voir** Aménorrhée

Ongles **voir** Mycose(s) d'ongle

Oropharyngites 24, 47, 53, 54, 63, 71, 76

Otite(s) 11, 13, 27, 28, 29, 36, 37, 38, 45, 46, 50, 54, 57, 59, 61, 62, 66, 71, 72, 73, 74

P

Palpitations 13, 37, 38, 39, 42, 43, 45, 46, 51, 52, 59, 61, 62, 63, 75, 77

Paludisme (soutien) 26, 53, 67

Panique (**voir aussi** Nervosité) 51

Parodontite **voir** Gingivite

Parasitose cutanée 33, 37, 53, 56, 58, 71, 72

Parasitoses intestinales 13, 14, 15, 21, 24, 47, 49, 53, 65, 66, 67, 71, 72, 74

- Amibes 14, 53, 67, 72
- Ankylostomes 13, 24, 71, 74

- Ascaris 65, 71, 72, 74
- Giardia lamblia 13, 24, 71
- Taenia 13, 72, 74
- Oxyures 13, 71, 72, 74

Pattes d'oie (**voir aussi** Peau mature) 31

Peau

- fatiguée 16
- jeune à problèmes **voir** Acné
- mature / ridée 16, 18, 21, 23, 31, 34, 44, 47, 48, 50, 54, 59, 62, 63, 64, 66
- grasse 10, 17, 36, 37, 42, 51, 54, 55, 56, 62, 64, 68, 70, 71, 75, 76, 77
- sèche / cartonnée 13, 16, 43, 44, 50, 62, 63, 64, 77
- irritée **voir** Eczéma, Dermatitis, Dermatoses fongiques, Prurit, Psoriasis
- terne et ridée 48, 64

Pédiculose (**voir aussi** Parasitoses cutanées) 37, 46, 71

Pharyngites (**voir surtout** Amygdalite, Oropharyngite, Rhinopharyngites) 14, 24, 34, 46, 47, 53, 54, 63, 71, 73, 74

Phlébite / Paraphlébite (soutien) 13, 19, 25, 26, 29, 31, 34, 38, 39, 41, 46

Pied d'athlète (**voir aussi** Dermatoses fongiques) 26, 31, 33, 36, 37, 40, 44, 47, 53, 55, 61, 71

Piqûres d'insectes 11, 13, 20, 26, 31, 34, 37, 38, 39, 44, 50, 56, 71

- de méduses 37

Plaies 10, 11, 12, 13, 18, 23, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 44, 50, 54, 59, 63, 64, 66, 68, 69, 71, 72, 75, 76

- d'électrocoagulation 50, 71
- infectées 12, 13, 34, 36, 37, 44, 47, 50, 63, 69, 71, 72, 75
- saignantes (**voir aussi** Hématomes) 31, 34

Pneumonie (soutien) 27, 35, 53, 62, 72, 74

Prostate, hypertrophie de la - 8, 9, 22, 41, 48, 57

Prostatite (infectieuse) 22, 24, 41, 46, 48, 50, 57, 67, 72

Prurit 12, 13, 26, 34, 31, 38, 39, 46, 54

- hémorroïdaire (**voir aussi** Hémorroïdes) 31
- urticaire **voir** Urticaire
- eczématisé (**voir aussi** Eczéma) 46

Psoriasis 10, 13, 31, 37, 46, 50, 59, 69, 71, 72, 75

Pustules (**voir aussi** Acné, Abcès cutané) 10, 36, 37, 44, 51, 70, 71

Pytiriasis versicolor (**voir aussi** Dermatoses fongiques) 29, 31, 71, 72

Pyélonéphrite (**voir aussi** Cystite) 14, 27, 29

R

Radioprotection **voir** Brûlures de radiothérapie

Refroidissement (**voir surtout** Rhinite, Rhinopharyngite, Bronchite) 14, 15, 19, 20, 28, 32, 36, 46, 47, 48, 53, 59, 61, 65, 66, 74

Règles douloureuses **voir** Dysménorrhée, Syndrome prémenstruel

Relâchement cutané (**voir aussi** Peau mature) 31, 43, 46, 50, 55, 56

Répulsif moustique 17, 20, 21, 26, 31

Résistance du corps **voir** Immunité, affaiblie

Rétention d'eau (**voir aussi** Cellulite, Congestion,

Lymphœdème, Œdème variqueux / veineux) 16, 22, 60, 69
Rétentions hydrolipidiques **voir** Cellulite
Rhinopharyngite (**voir aussi** Amygdalite, Pharyngite, Rhinite, Oropharyngite) 14, 24, 27, 28, 35, 45, 47, 50, 53, 54, 59, 71, 73
Rhinite 11, 24, 28, 30, 34, 36, 44, 45, 46, 50, 53, 54, 59, 65, 66, 68, 73, 74
Rhumatisme(s)

- articulaire(s) **voir** Arthrose, Arthrites
- musculaire(s) **voir** Douleurs musculaires

Rhume **voir** Rhinite, Rhinopharyngite, Bronchite
Rhume des foins (**voir aussi** Rhinite) 13, 31, 46
Rides **voir** Peau mature
Rigidité (**voir aussi** Arthrose, Crampes musculaires, Douleurs musculaires) 58

S

Saignement de nez **voir** Epistaxis
Salpingite(s) **voir** Vaginite
Sciatique (**voir aussi** Arthrite) 8, 25, 26, 29, 34, 36, 46, 57, 64, 74
Sérénité, manque de - (**voir aussi** Nervosité) 38, 39, 40, 43, 62, 77
Séborrhée **voir** Peau grasse
Sinusite(s) 11, 22, 24, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 41, 45, 46, 48, 50, 53, 54, 57, 59, 61, 62, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74
Sommeil, troubles du - **voir** Insomnie
Spasmes

- abdominaux / digestifs / intestinaux / gastro-entériques 8, 12, 13, 15, 16, 21, 24, 25, 32, 37, 38, 46, 48, 51, 52
- bronchiques **voir** Asthme, Bronchite asthmatiforme, Coqueluche, Toux
- du côlon **voir** Colites spasmodiques
- hépatobiliaires 8, 25, 31, 46, 51
- menstruels / utérins **voir** Dysménorrhée
- musculaires **voir** Crampes musculaires
- néphrétiques / urinaires 8, 19, 25, 46, 51

Spasmophilie 8, 13, 25, 45

Stase circulatoire **voir** Varices, Congestion, Cellulite, Circulation, mauvaise

Stomatite (**voir aussi** Aphtes, Gingivite) 13, 14, 26, 28, 36, 37, 45, 53, 71, 72, 73, 74

Stress 8, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 31, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 51, 52, 54, 57, 59, 64, 70, 72, 75, 76, 77

Subfertilité (femme) 68

Surmenage (**voir aussi** Asthénie, Stress) 8, 58

Syndrome prémenstruel (**voir aussi** Dysménorrhée) 12, 25, 70, 76

T

Tachycardie **voir** Palpitations

Teigne **voir** Dermatoses fongiques

Tendinite (**voir aussi** Arthrite) 8, 20, 26, 29, 31, 34, 42, 46, 51, 60, 73

Tennis elbow **voir** Tendinite

Tension **voir** Stress

Thrombose (soutien) 19, 34, 38, 41

Toux

- productive (grasse) 11, 15, 22, 25, 28, 32, 35, 44, 47, 50, 53, 57, 59, 62, 69, 72, 74
- sèche **voir** Toux spasmodique
- spasmodique (**voir aussi** Coqueluche) 8, 13, 22, 25, 34, 44, 46, 51, 53, 59, 69, 72, 74

Tonsillite **voir** Amygdalite

Transit **voir** Constipation, Diarrhée

Transpiration excessive 20, 22, 27, 28, 31, 40, 68, 69, 70

Traumatismes **voir** Brûlures, Coupures, Contusions, Déchirure musculaire, Élongation, Entorse, Epistaxis, Plaies
Triglycérides (Hypertriglycéridémie) 21

Tristesse 49, 75

Troubles du sommeil **voir** Insomnie

Tuberculose

- pulmonaire (soutien) 22, 49, 67, 71
- rénale (soutien) 67, 72

U

Ulcères

- cutanés (**voir aussi** Abcès cutané, Plaies infectées) 12, 13, 23, 36, 37, 47, 63, 71
- buccaux (**voir aussi** Aphtes) 47, 71
- gastriques / gastroduodénaux 8, 9, 12, 13, 31, 36, 41, 43, 45, 46, 50, 51
- variqueux (**voir aussi** Plaies infectées) 36, 37, 38, 39, 45, 50, 69, 71

Urétrite (**voir aussi** Cystite) 11, 14, 17, 27, 33, 50, 53, 54, 57, 59, 66, 67, 71, 72, 73, 74

Urticaire 13, 26, 31, 38, 46, 54, 76

V

Vaginite (**voir aussi** Candidiase vaginale) 14, 17, 24, 26, 27, 28, 36, 38, 50, 53, 54, 59, 61, 62, 66, 69, 70, 71, 72, 73, 74

Varicelle (**voir aussi** Zona, Immunité, affaiblie) 13, 18, 26, 37, 46, 59

Varices 8, 9, 11, 17, 18, 19, 22, 34, 37, 41, 46, 48, 49, 50, 56, 60, 64, 69, 70, 71

Vergetures 31, 34, 37, 43, 44, 56, 59, 62, 66

Verminoses intestinales **voir** Parasitoses intestinales

Verrue(s) 14, 36, 59, 67, 71, 72

Vieillessement cutané **voir** Peau mature

Virémie (**voir aussi** Immunodéficience) 53, 54

Vitalité, manque de - **voir** Asthénie, Fatigue, Épuisement

Volonté, manque de - **voir** Asthénie mentale

Vomissements (**voir aussi** Nausées) 8, 13, 32, 46

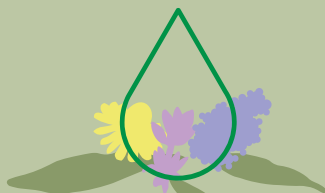
Vulvite, Vulvovaginite (**voir aussi** Vaginite) 50, 72, 73, 74

Z

Zona 10, 26, 33, 37, 44, 46, 59, 63, 69, 71

- ophtalmique 13, 48, 59





Le guide complet des **HUILES ESSENTIELLES BIO**

ÉDITÉ PAR

MANNAVITA BV, Zuidstraat 10, 8560 WEVELGEM, Belgique

IMPRESSION

Drukkerij Oranje, Walgoedstraat 1, 9140 TEMSE

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Rien dans la présente publication ne peut être reproduit et/ou publié par impression, photocopie ou autre, sans l'accord préalable de l'éditeur.

Prix public TTC : 4,90 €

ISBN : 9789082692211



9 789082 692211

