



BASILIC TROPICAL

Ocimum basilicum ssp basilicum



Famille botanique : Lamiacée
Partie distillée : partie aérienne
Biochimie aromatique : phénols méthyl éthers, monoterpénols, cétones, sesquiterpènes, aldéhydes, monoterpènes, oxydes

PROPRIETES

- Antispasmodique puissante +++
- Dynamisante du système nerveux ++
- Tonique digestive et hépatique +++
- Régulatrice du système neurovégétatif
- Antalgique des douleurs musculaires et articulaires ++
- Calmante, relaxante +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale ++
- Cutanée ++
- Diffusion ++
- Olfaction +
- Inhalation +

RISQUES

Irritante

PRECAUTIONS

Respecter les doses physiologiques
Huile essentielle dermocaustique :
à diluer dans une huile végétale

INDICATIONS

Nausées, aérophagie, flatulences, gastrite, lenteur digestive, acidité gastrique +++
Spasmes de toute étiologie, spasmes digestifs, maux de ventre, ballonnements, hoquet +++
Insuffisance pancréatique +++ Mal des transports +++
Attaque de panique, spasmophilie, nervosité, anxiété, insomnie +++

UTILISATION

Spasmes, règles douloureuse ou troubles digestifs : onction locale diluée avec une HV sur le ventre ou la zone hépatobiliaire
Fatigue, dépression, manque d'énergie : onction le long de la colonne vertébrale avec une HV
Nervosité, anxiété, angoisses : onction sur le plexus solaire avec une HV

PROPRIETE ENERGETIQUE

Associée aux chakras du plexus solaire et du coeur
Equilibre le système nerveux et apaise les émotions négatives et blocages qui se "stockent" dans le plexus solaire
Lutte contre l'apathie et le manque d'énergie
Aide à "faire taire" le bavardage mental chez les personnes ayant un mental particulièrement actif





BERGAMOTE

Citrus bergamia



Famille botanique : Rutacée

Partie distillée : zeste

Biochimie aromatique : monoterpénols, esters

PROPRIETES

- Purifiante, antiseptique, antibactérienne ++
- Régénérante cutanée ++
- Sédatif et calmant +++
- Antispasmodique ++
- Carminative, digestive, laxative, vermifuge ++

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +
- Cutanée ++
- Diffusion +++
- Olfaction +++

RISQUES

Photosensibilisante

PRECAUTIONS

Très photosensibilisante, il convient de ne pas s'exposer au soleil au minimum dans les 6 heures suivant son application

Faire un test de sensibilité au creux du coude pour prévenir les réactions allergiques

La bergamote contient plusieurs allergènes comme le limonène, le citral, le géraniol

INDICATIONS

Stress, angoisses, insomnies, irritabilité, dépression, anxiété

Acné, eczéma, psoriasis, séborrhée (peau et cheveux gras)

Coliques et infections intestinales, constipation

Inappétence, digestion difficile, colites

UTILISATION

Apaisement du système nerveux : 1 goutte sur la face interne des poignets ou sur le plexus solaire

En diffusion atmosphérique

Problèmes intestinaux : masser l'abdomen avec

3 gouttes diluées dans une HV

Problèmes de peau : masser la zone concernée avec

3 gouttes diluées dans une HV

Soin de la peau et des cheveux : quelques gouttes dans une dose de shampooing

PROPRIETE ENERGETIQUE

La bergamote est une essence indiquée pour favoriser la confiance en soi et l'ancrage dans le réel

Elle est principalement associée au 3ème chakra solaire

Elle est notamment connue pour favoriser l'affirmation de soi et les rapports sociaux positifs

Elle apporte joie et légèreté





CITRON

Citrus limonum zeste



Famille botanique : Rutacées

Partie distillée : rameaux feuillés

Biochimie aromatique : monoterpènes, aldéhydes terpéniques, traces d'esters, traces de coumarines

PROPRIETES

- Renforce les immunités naturelles, régule les métabolismes +++
- Tonique du système nerveux +++
- Antiseptique générale et bactéricide +++
- Excellente désinfectante atmosphérique +++
- Antivirale ++
- Tonique digestive, carminative, dépurative générale ++
- Drainante, anti-cellulitique +
- Vitamine P, fluidifiante sanguine
- Anti nauséuse +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +++
- Cutanée +
- Diffusion +++
- Inhalation +
- Olfaction ++

RISQUES

Photosensibilisante, irritante à l'état pur
Fluidifiante sanguine

PRECAUTIONS

L'essence de Citrus est photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil au minimum 6 heures après son utilisation
Huile légèrement irritante au niveau cutané
Déconseillée les 3 premiers mois de la grossesse

INDICATIONS

Asthénie, fatigue générale, état de lassitude, perte de concentration +++
Maladie infectieuses et contagieuses (intestinales, pulmonaires),
prévention des épidémies +++
Désinfection de l'air notamment en période d'épidémie +++
Fatigue digestive, hépatique et pancréatique ++
Obésité, amaigrissement, cellulite, drainage lymphatique +
Vieillesse prématurée, hypertension, artériosclérose, fragilité capillaire
Phlébite, hémorroïdes, stases veineuses, jambes lourdes +

UTILISATION

Maladies infectieuses et contagieuses (intestinales, pulmonaires) : en onction sur la zone concernée, diluée dans une HV

Fatigue digestive, hépatique et pancréatique : 1 goutte dans une cuillère à café de miel ou HV

Obésité, amaigrissement, cellulite, drainage lymphatique : 1 goutte dans une HV ou miel

Prévention des épidémies et désinfection des locaux : en diffusion atmosphérique

PROPRIETE ENERGETIQUE

Associée au chakra du plexus solaire.

Agit comme un "capteur solaire", indiquée pour chasser les émotions négatives et redonner de la joie et de l'optimisme.

Aide à prendre des décisions de manière rationnelle, à rendre l'esprit plus clair et à développer sa capacité de concentration
HE Yangisante





CITRONNELLE DE JAVA

Cymbopogon winterianus



Famille botanique : Rutacées
Partie distillée : rameaux feuillés
Biochimie aromatique : aldéhydes terpéniques, monoterpénols, esters

PROPRIETES

- Anti-inflammatoire +++
- Répulsif insectes +++
- Anti-infectieuse, antibactérienne ++
- Antifongique ++
- Désengorgeante cutanée ++

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +
- Cutanée +++
- Diffusion +++
- Bain +
- Olfaction ++

RISQUES

Irritante pour la peau, penser à diluer

PRECAUTIONS

Huile essentielle légèrement irritante par voie cutanée si elle est employée pure elle peut être légèrement photosensibilisante
Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante -3 mois et chez l'enfant de -3 ans

INDICATIONS

Arthrite +++
Tendinite +++
Rhumatismes en général (en synergie avec d'autres HE) +++
Insectifuge (moustiques) +++
Inflammation cutanées : acné, furoncle, abcès +++
Mycoses cutanées et intestinales ++
Parasitose intestinale +
Stimulant digestif +

UTILISATION

Troubles articulaires inflammatoires : onction locale diluée à 10% dans une HV, en synergie avec d'autres HE
Moustiques, insectes : en diffusion atmosphérique pour les éloigner ou en application cutanée sur soi-même (diluée dans une HV)

PROPRIETE ENERGETIQUE

Tempère les excès, calme les personnes colériques et impulsives
Dissout les blocages psychiques





EPINETTE NOIRE

Picea mariana



Famille botanique : Abiétacées
Partie distillée : aiguilles
Biochimie aromatique : monoterpènes, esters

PROPRIETES

- Antibactérienne +++
- Anti-inflammatoire +++
- Tonique générale +++
- Hormone mimétique : cortisone mimétique, action sur la thyroïde +++
- Fongicide ++
- Antispasmodique ++
- Parasiticide ++
- Positivante ++
- Antitussive, expectorante, mucolytique +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale ++
- Cutanée ++
- Diffusion ++
- Olfaction ++
- Inhalation +

RISQUES

Cortison-like

PRECAUTIONS

Huile essentielle agressive pour la peau et les muqueuses, dermocaustique à l'état pur. Impératif de l'employer en faible quantité et de la diluer dans une HV
Déconseillée en cas de pathologie hormono-dépendante ou de mastose à cause de son action "cortison-like"
Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins - 7 ans

INDICATIONS

Bronchite, catarrhe, sinusite +++
Fatigue physique, asthénie, convalescence, immunodépression +++
Mycose cutanée, gynécologique et intestinale +++
Hyperthyroïdie ++
Parasitoses cutanées et intestinales (candida, lamblia, ankylostome) ++
Acné, psoriasis, eczéma ++
Rhumatisme, arthrose ++

UTILISATION

Chambre de malade, mauvaises odeurs (cuisine, cigarette...), épidémies : en diffusion atmosphérique
Convalescence, fatigue : en diffusion ou en olfaction ou en onction diluée dans une HV le long de la colonne vertébrale, sur les reins et la voûte plantaire
Infection virale : en inhalation, diffusion ou en onction diluée dans une HV
Parasitose cutanée, eczéma, mycose, psoriasis : en onction diluée dans une HV sur la zone concernée
Douleurs musculaires, articulaires, rhumatismes, arthrose : en onction diluée dans une HV sur la zone concernée
Troubles nerveux, crise d'angoisse, oppression respiratoire : en inhalation et en diffusion

PROPRIETE ENERGETIQUE

Renforce notre arbre de vie
Agit physiologiquement sur les axes hypophyso-cortico-surrénalien et hypophyso-thyroïdo-gonadien
Aide à réguler les émotions quand ces dernières ne sont pas gérées (notamment dans les hyperthyroïdies)
Apporte confiance en soi et assurance et nous permet d'atteindre les objectifs que l'on se fixe





ESTRAGON

artemisia dracunculus



Famille botanique : Astéracées
Partie distillée : parties aériennes
Biochimie aromatique : phénol méthyl-
éther, coumarines

PROPRIETES

- Antispasmodique neuromusculaire puissante, action particulière contre le hoquet, spasmes hépato-biliaires +++
- Tonique digestive : stomachique, apéritive, carminative +++
- Antiallergique ++
- Antiparasitaire intestinale, anti-fermentaire ++
- Dystonie neurovégétative : nervosité, spasmophilie ++
- Tonique mentale +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale ++
- Cutanée +++
- Diffusion +
- Olfaction ++

RISQUES

Irritante

PRECAUTIONS

La voie orale est à limiter. La voie cutanée diluée est à privilégier, mais sur une période de 8 à 10 jours.

Cette huile essentielle est irritante pure sur la peau, il est indispensable de la diluer dans une huile végétale pour toute application cutanée

A utiliser avec précaution en cas de traitement anti-coagulants ou de troubles de la coagulation.

Ne pas utiliser chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant de -7 ans

INDICATIONS

Aérophagie, digestion lente, dyspepsie, gastrite et colites, ballonnements, flatulences, éructations +++

Mal des transports +++

Crampes et contractures musculaires, spasmes musculaires du ventre +++

Dysménorrhées, spasmes gynécologiques +++

Toux spastiques, hoquet

Asthme allergique ++

Spasmophilie ++

UTILISATION

Mal des transports, vomissements, nausées, allergies, spasmophilie, cystite, problèmes de digestion, colites, bronchites et rhinite : voie orale diluée dans une cuillère de miel ou une HV

Fermentation des aliments, accumulation de gaz dans les intestins, digestion lente : voie cutanée, diluée avec une HV, masser le ventre

Règles douloureuses et douleurs prémenstruelles :

onction sur le bas-ventre diluée dans une HV

Allergies saisonnières : en onction sur les avant-bras, le torse diluée dans une HV

PROPRIETE ENERGETIQUE

Agit sur le plexus solaire et aide à en éliminer les tensions, les colères et les rancœurs

Equilibre l'énergie psychique, aide à surmonter les chocs

Aide à se défaire de la confusion mentale





EUCALYPTUS CITRONNE

eucalyptus citriodora



Famille botanique : Myrtacées
Partie distillée : feuilles
Biochimie aromatique : aldéhydes terpéniques, monoterpénols

PROPRIETES

- Antirhumatismale +++
- Anti-inflammatoire +++
- A utiliser en cas de phlébite
- Antalgique +++
- Insectifuge +++
- Antifongique ++
- Sédatif, relaxant ++
- Anti-hypertensive par régulation du SNC ++
- Myorelaxant ++
- Anti-infectieuse moyen +
- Apaisante cutanée +
- Régulation du pancréas +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +
- Cutanée +++
- Diffusion ++
- Olfaction +
- Bain ++

RISQUES

Irritante

PRECAUTIONS

Huile essentielle irritante pour la peau et les muqueuses, diluer dans une HV
Déconseillée pendant les 3 premiers mois de la grossesse, pendant l'allaitement et les enfants de - 3 ans

INDICATIONS

Articulations douloureuses (arthrite inflammatoire, rhumatismes, polyarthrite rhumatoïdes...) sciatique, tendinite +++
Mycoses cutanées, pied d'athlète (mycose des pieds) ++
Elongation, courbatures, lumbagos, déchirures +++
Hypertension, péricardite ++
Angoisse, stress ++
Prurit, démangeaisons +
Cystite, vaginite, leucorrhées
Zona

UTILISATION

Articulations douloureuses, sciatiques, tendinites : onctions locales sur les régions inflammatoires articulaires ou les zones cutanées ou le long de la colonne vertébrale (dilution à 50% dans du macérât d'Arnica ou HV de Calophylle inophyle pour une action antirhumatismale)
Anxiété, angoisse, nervosité, stress : en diffusion et en olfaction, ou en onction diluée dans une HV
Envies de sucre : en olfaction, ou en onction diluée dans une HV (pratiquer un massage du ventre de bas en haut jusqu'au foie)
Insectes, moustiques : en diffusion pour garder les intrus à distance

PROPRIETE ENERGETIQUE

Harmonisante
Favorise le calme et la relaxation
Stimulante intellectuelle, dynamisante
Favorise la concentration
Calme les envies de sucre





EUCALYPTUS RADIÉ

Eucalyptus radiata



Famille botanique : Myrtacées
Partie distillée : feuilles
Biochimie aromatique : oxydes,
monoterpènes, monoterpénols

PROPRIETES

- Antiseptique aérienne +++
- Expectorante et mucolytique +++
- Décongestionnante de l'arbre respiratoire +++
- Stimulante immunitaire +++
- Huile essentielle pédiatrique +++
- Antibactérienne de soutien ++
- Antivirale ++
- Anti-inflammatoire +
- Insectifuge +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +
- Cutanée +++
- Diffusion +++
- Olfaction ++
- Inhalation +++

RISQUES

Déconseillé durant les 3 premiers mois de la grossesse.
Prudence chez les personnes asthmatiques et épileptiques

PRECAUTIONS

Privilégier la voie cutanée et respiratoire

INDICATIONS

Infections respiratoire et ORL (préventif et/ou curatif) : bronchites, toux grasses, rhinites, rhinites allergiques, sinusites, otites +++
Asthénies, déficiences immunitaires +++
Infections virales ++
Répulsif d'insectes +

UTILISATION

Affections respiratoires et ORL (rhume, rhinite, otite, toux, pharyngite, bronchite) : onction locale pure ou légèrement diluée dans une HV sur les zones infectées et sensibles et/ou 2 gouttes d'HE par voie orale dans une HV 3 fois/jour :

Epidémie virale contagieuses : onctions locales pure ou légèrement diluée sur le thorax, le dos et voûte plantaire.

Otite : onction locale pure ou légèrement diluée autour de l'oreille 3x/jour pendant 8 à 10 jours (à diluer dans une HV pour les enfants)

Inflammation (aigüe ou chronique) des muqueuses de la cavité nasale type rhinite et sinusite : diffuser plusieurs fois par jour pendant 1 semaine

PROPRIETE ENERGETIQUE

Dynamisante

Relaxante

Favorise la mémoire et stimule l'intellect

Calme les agitations intérieures et les fixations

Réduit le stress et la fatigue psychique



GAULTHÉRIE COUCHÉE

Gaultheria procumbens



Famille botanique : Ericacées

Partie distillée : feuilles

Biochimie aromatique : Esters



PROPRIETES

- Antalgique, vulnéraire +++
- Anti-inflammatoire +++
- A utiliser en cas de phlébite
- Relaxante musculaire et antispasmodique +
- Antirhumatismale +++
- Stimulante hépatocytaire +++
- Antitussive ++

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale -
- Cutanée +++
- Diffusion -

RISQUES

Révulsive (chauffante)

PRECAUTIONS

Irritation cutanée (révulsive) possible à l'état pur

Contre-indiqué pendant toute la grossesse et l'allaitement

Déconseillée en cas d'allergie à l'aspirine

INDICATIONS

Tendinite, arthrite, rhumatismes, arthrose +++

Crampes et contractures musculaires +++

Spasmes urinaires ou gynéco

Artériosclérose, hypertension, coronarite +++

Fatigue hépatique ++

UTILISATION

Voie cutanée en dilution jusqu'à 50% max dans une huile végétale d'arnica, calophylle, noisette...





GÉRANIUM ROSAT BOURBON

Pelargonium asperum ct. bourbon



Famille botanique : Géraniacées

Partie distillée : feuille

Biochimie aromatique : monoterpénols,
esters, cétones terpéniques

PROPRIETES

- Régul neuro végétatif et surrénalien +++
- Rééquilibrant hormonal global
- Antibactérienne, antivirale ++
- Antifongique +++
- Hémostatique, cicatrisante +++
- Anti-inflammatoire ++, antalgique +
- Lymphotonique et phlébotonique ++
- Stimulant hépato-pancréatique +
- Antispasmodique +
- Augmente la sensibilité à l'insuline

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale ++
- Cutanée +++
- Diffusion +++
- Inhalation +++

RISQUES

Hormon-like

PRECAUTIONS

Déconseillée pendant les trois premiers
mois de la grossesse

INDICATIONS

Dermatoses, psoriasis, eczéma, impétigo, ulcères variqueux
Infections intestinales
Rhumatismes
Diabète
Hémorroïdes, varices, oedèmes

UTILISATION

En cas d'affection cutanée, piqûre d'insecte, plaie : 1 à 2
gouttes pures ou diluées dans une HV en application
locale.

En diffusion atmosphérique pour éloigner les
moustiques.

En mélange avec d'autres HE pour activer la
circulation veineuse et lymphatique, mélangée à une
HV en massage

En cas de saignement de nez, imbiber un coton avec 1
goutte d'HE de Géranium ou de Ciste et introduire
dans la narine concernée

PROPRIETE ENERGETIQUE

Régulatrice du système nerveux, elle lutte contre le
stress, les peurs, les phobies, l'anxiété, la nervosité

Aide à rester centré, équilibré

Harmonise les aspects Yin et Yang d'une personne

Aide à se libérer de situations difficiles, quand
on se sent mal dans sa peau

Attire les choses positives, éloigne le négatif

Renforce le magnétisme





GINGEMBRE

Zingiber officinalis



Famille botanique : Zingibéracées

Partie distillée : rhizome

Biochimie aromatique : sesquiterpènes, aldéhydes terpéniques, monoterpènes, sesquiterpénols

PROPRIETES

- Apéritive (stimule la sécrétion gastrique), stomachique, carminative, tonique du système digestif +++
- Antalgique, anti-inflammatoire +++
- Laxative légère ++ (soulage la constipation)
- Cicatrisant des muqueuses digestives (gros intestin) ++
- Antispasmodique, anticatarrhales, expectorant ++
- Relaxante neuro-musculaire, antitussive
- Antidépresseur ++

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +++
- Cutanée ++
- Diffusion +
- Olfaction ++

RISQUES

Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur

PRECAUTIONS

Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse.
Voie cutanée, diluer à 20% max

INDICATIONS

Andropause +++
Digestion lentes, flatulences +++
Problèmes musculaires (tension, contraction), rhumatismes +++
Constipation ++
Absès dentaire, odontalgie ++
Bronchite chronique, rhume ++
Catarrhes ++
Mal des transports ++

UTILISATION

Enracinement, confiance en soi : massage des pieds associée à 2-3 gouttes d'HE de Vétiver
Concentration : qq gouttes dans un bain chaud associé à du solubol
Insuffisance hépato-pancréatique : par voie orale associée à d'autres HE

PROPRIETE ENERGETIQUE

Transforme l'énergie sexuelle en énergie de guérison et / ou créatrice, en laissant circuler l'énergie des chakras
Aide à s'enraciner, à prendre confiance et à se recentrer





LAURIER NOBLE

Laurus nobilis



Famille botanique : Lauracées
Partie distillée : feuilles
Biochimie aromatique : monoterpénols, esters, oxydes, éthers, phénols

PROPRIETES

- Antibactérienne, bactéricide, virucide, fongicide +++
- Mucolytique et expectorante +++
- Purifiant microbiotique +++
- Antiputride intestinale, action bénéfique sur le microbiote +++
- Immunostimulante +++
- Antispasmodique +++
- Antalgique et antinévralgique +++
- Régulation de la circulation lymphatique +++
- Insecticide : acariens, poux, mites +++
- Anticoagulante +
- Anti-dégénérative
- Régulateur du système nerveux (fatigue)

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +++
- Cutanée +++
- Diffusion +++
- Olfaction ++
- Bain +++

RISQUES

Allergisante possible : faire un test dans le pli du coude

PRECAUTIONS

Déconseillée aux femmes enceintes de -3 mois ou allaitante et les enfants de -6 ans
Sensibilisation allergique possible : diluer dans une HV

INDICATIONS

Infections respiratoire et ORL et broncho-pulmonaires : bronchites et sinusites chroniques, gripes en synergie avec d'autres HE +++
Mycoses cutanées, gynécologiques, digestives +++
Problèmes bucco-dentaires : gingivites, aphtes, parodontoses +++
Troubles digestifs : inappétence, dyspepsie, colite, flatulence, hépatite virale, grippe intestinale +++
Arthrite, rhumatismes, névrite, névralgie +++
Problèmes cutanés : ulcères variqueux, psoriasis, escarres +++
Anxiété, psychose, dépression +++

UTILISATION

Pb cutanés, aphtes : appliquer 1 goutte localement sur l'aphte diluée dans une HV
Infections ORL et broncho-pulmonaires : onction locale sur le thorax en association avec d'autres HE, diluée dans une HV
Période d'examen : en diffusion atmosphérique 3x/J ou sur un stick inhalateur
Troubles digestifs : 1 goutte 3x/J dans une cuillère à café de miel

PROPRIETE ENERGETIQUE

Associée au chakra solaire
Régule le système nerveux
Neurotonique
Négativante moyenne
Active l'énergie en douceur
Renforce la capacité de concentration et de mémoire
Donne confiance et aide à dépasser ses limites, apporte la force du vainqueur
Utile en période d'examen, en cas de compétitions sportives ou d'entretien d'embauche





LAVANDE ASPIC

Lavandula spica ou latifolia



Famille botanique : Lamiacées
Partie distillée : sommité fleurie
Biochimie aromatique : monoterpénols,
oxydes, cétones, monoterpènes

PROPRIETES

- Anti-inflammatoire +++
- Antalgique +++
- Cicatrisante +++
- Mucolytique +++
- Virucide +++
- Détoxifiante +++
- Tonifiante générale +++
- Antibactérienne (action sur le staphylocoque doré)
- Fongicide ++

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale ++
- Cutanée +++
- Diffusion +
- Olfaction +
- Bain +
- Rectale ++
- Vaginale ++

RISQUES

Ne pas utiliser pure sur la peau

PRECAUTIONS

L'HE de Lavande aspic ne présente généralement aucune contre-indication aux doses physiologiques, mais certains chémotypes produits au Portugal peuvent contenir de fortes quantités de cétones (jusqu'à 50% de camphre) et doivent donc être employés avec précaution pour les sujets épileptiques, les femmes enceintes, les enfants et les sujets sensibles

INDICATIONS

Toutes les affections inflammatoires cutanées : zona, herpès, eczéma ... +++
Coupures, plaies +++
Brûlures +++ ; Dermatitis, acné sévère +++
Névrites +++
Pathologies respiratoires productives et infectieuses, toux quinteuses, catarrhes bronchiques +++
Asthénie +++
Rhumatismes, tendinites, entorses ++
Pathologies ORL : sinusites ++
Mycoses cutanées et gynécologiques, pieds d'athlète ++

UTILISATION

Troubles articulaires et cutanés : en voie externe diluée à 10% dans une huile végétale, appliquer sur la zone concernée

Troubles respiratoires : onctions sur le dos et la poitrine en synergie avec d'autres HE (Eucalyptus radié, Ravintsara ...)

PROPRIETE ENERGETIQUE

L'huile essentielle de lavande aspic active "Sahasrara", elle redonne une grande confiance en soi si elle est appliquée chaque matin sur le chakra coronal.
Elle casse la rigidité mentale qui bloque l'individu.





LAVANDE FINE

Lavandula angustifolia



Famille botanique : Lamiacées
Partie distillée : sommité fleurie
Biochimie aromatique : esters, monoterpénols, cétones, traces de coumarines, sesquiterpènes

PROPRIETES

- Antispasmodique puissante +++
- Décontractante musculaire +++
- Cicatrisante puissante, régénératrice cutanée +++
- HE pédiatrique +++
- Antalgique, anti-inflammatoire ++
- Cardiotonique et hypotensive ++
- Anticoagulante légère, fluidifiante +
- Antimicrobienne, antiseptique, vermifuge, antimite +
- Antiseptique pulmonaire +
- Emménagogue + (régul. cycle menstruel)

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale ++
- Cutanée +++
- Bain +++
- Diffusion +++
- Olfaction +++

RISQUES

Présence de cétones : ne convient pas aux femmes enceintes de - 3 mois

PRECAUTIONS

L'HE de Lavande aspic ne présente généralement aucune contre-indication aux doses physiologiques, mais certains chémotypes produits au Portugal peuvent contenir de fortes quantités de cétones (jusqu'à 50% de camphre) et doivent donc être employées avec précaution pour les sujets épileptiques, les femmes enceintes, les enfants et les sujets sensibles

INDICATIONS

Crampes, contractures, spasmes musculaires, rhumatismes +++
Troubles d'origine nerveuse : asthme, spasmes digestifs, nausées, migraines, palpitations +++
Stress, anxiété, agitation, insomnie, dépression, spasmophilie +++
Problèmes dermatologiques divers : psoriasis, eczéma, prurit, brûlure, plaies, ulcères, escarres, dermite +++
Insomnie chez l'enfant +++
Coliques du nourrisson +++
Hypertension artérielle ++

UTILISATION

Problèmes de peau : onctions locales pure ou diluée dans une huile végétale selon la surface et le problème à traiter
Insomnie, stress, angoisses, troubles du rythme cardiaque : en diffusion atmosphérique et/ou 1 goutte sur le plexus solaire et au niveau du cœur
Spasmes musculaires, rhumatismes : onctions locales diluée dans une huile végétale en association avec d'autres huiles essentielles décontractantes et anti-inflammatoires

PROPRIETE ENERGETIQUE

Régulatrice du système nerveux
Calmante, sédative, antidépressive
Négativante
Purificatrice sur les plans physique et psychique
Amène équilibre et harmonie
Favorise l'inspiration
Invite au respect de soi, à accepter son individualité et trouver sa propre orientation





LAVANDIN SUPER

Lavandula hybrida



Famille botanique : Lamiacées
Partie distillée : sommité fleurie
Biochimie aromatique : monoterpénols, esters, cétones

PROPRIETES

- Antispasmodique puissante
- Décontracturante musculaire
- Hypotensive
- Anti-inflammatoire, antalgique
- Antibactérienne variable
- Cicatrisante, vulnérable

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale -
- Cutanée +++
- Bain +++
- Diffusion +++

RISQUES

Présence de cétones : ne convient pas aux femmes enceintes de - 3 mois

PRECAUTIONS

Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes et jeunes enfants du fait de la présence de camphre

INDICATIONS

Hypertension, palpitations
Crampes, contractures musculaires, déchirures musculaires
Rhumatismes, arthrose
Céphalées, migraines
Etats dépressifs
Nervosité, anxiété, insomnies, troubles du sommeil
Dermatoses allergiques, infectieuses, cicatricielles : démangeaisons, plaies, escarres, brûlures...

UTILISATION

Dans une huile de massage en cas de crampes ou courbatures, mélangée à d'autres huiles essentielles.
Une à 2 gouttes sur les tempes en cas de migraine ou mal de tête.
En diffusion, en cas de troubles de sommeil, ¼ d'heure avant le coucher.
En cas de stress, nervosité ou de contractures musculaires, verser une dizaine de gouttes sur un support avant de mélanger à l'eau du bain.
Une à 2 gouttes derrière les oreilles, sur les bonnets et écharpes en prévention des poux





LEMONGRASS

Cymbopogon flexuosus



Famille botanique : Poacées

Partie distillée : herbe

Biochimie aromatique : aldéhydes terpéniques, monoterpénols, cétones, monoterpènes

PROPRIETES

- Anti-inflammatoire +++
- Anti-infectieux +++
- Lymphotonique +++
- Sédatif, action sur le SNA +++
- Vasodilatatrice +++
- Antifongique +++
- Tonique digestive, carminative ++
- Antiseptique, antibactérienne légère +
- Répulsive insectes +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +
- Cutanée ++
- Diffusion +++
- Bain ++

RISQUES

Irritante

PRECAUTIONS

Huile essentielle dermocaustique, à diluer dans une huile végétale

Déconseillée pendant les trois premiers mois de la grossesse

INDICATIONS

Mycoses cutanées +++

Stress, anxiété +++

Dystonies neurovégétatives, faiblesse musculaire +++

Cellulite +++

Insuffisance digestive et hépatique : coliques, flatulences, dyspepsie ++

Artérite +

Maladies infectieuses : gale, choléra, fièvre tropicales (fébrifuge) +

UTILISATION

Cellulite : onctions locales diluée dans une HV en synergie avec d'autres HE

Digestion difficile : 3 gouttes en onction sur l'organe concerné diluées dans une HV

Epidémies, assainissement de l'air : en diffusion atmosphérique

Fatigue, tristesse, pessimisme, angoisse : onction sur les poignets, le plexus solaire et le bas du dos

PROPRIETE ENERGETIQUE

Négativante +++

Sédative, calmante nerveuse

Rééquilibre le système sympathique





MANDARINE VERTE

Citrus reticulata



Famille botanique : Rutacées

Partie distillée : zeste

Biochimie aromatique : monoterpènes,
monoterpénols, aldéhydes terpéniques,
furocoumarines

PROPRIETES

- Calmante du système nerveux sympathique et modératrice du système nerveux central relaxante, sédative, hypnotique +++
- Antiseptique +
- Antispasmodique +
- Antifongique légère +
- Stimulante veineuse et lymphatique +
- Tonique digestive : carminative, laxative douce +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale ++
- Cutanée ++
- Diffusion +++
- Olfaction +++
- Bain ++

RISQUES

Photosensibilisante

PRECAUTIONS

Précaution générales + irritante cutanée

INDICATIONS

Intoxications (chimique ou médicamenteuses)
Insuffisances hépatiques
Insuffisance rénale
Psoriasis
Rhumatismes, arthrite
Bronchite, catarrhale chronique
Asthénie
Gueule de bois

UTILISATION

Voie orale : une goutte diluée 3 à 6 fois par jour pour les troubles hépatiques, rénaux et cutanés

Voie cutanée : une goutte diluée en regard de l'organe concerné

PROPRIETE ENERGETIQUE

Apporte une forte confiance en soi, en la vie





MARJOLAÏNE A COQUILLE

Origanum majorana



Famille botanique : Lamiacées
Partie distillée : sommités fleuries
Biochimie aromatique : monoterpénols,
monoterpènes, esters

PROPRIETES

- Régulateur système nerveux central et autonome +++
- Rééquilibrante nerveuse +++
- Fongicide et antibactérienne +++
- Antispasmodique +++
- Anti-inflammatoire, antalgique +++
- Anti-infectieuse +++
- Tonique digestive ++

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +
- Cutanée ++
- Diffusion +++
- Olfaction ++

RISQUES

Irritante : à diluer

PRECAUTIONS

Précautions générales + légèrement irritante cutanée : utiliser diluée

INDICATIONS

Dystonies neurovégétatives
Stress, anxiété, angoisses
Dépressions
Asthénies
Douleurs articulaires

UTILISATION

En onction diluée à 10% et associée à d'autres huiles essentielles pour les troubles nerveux ou articulaires.
En onction diluée à 30% et associée à d'autres huiles essentielles pour les névralgies

PROPRIETE ENERGETIQUE

Peut amener à un ancrage puissant du chakra 1 apporte sentiment de sécurité aide à sortir de la culpabilité





MENTHE POIVRÉE

Mentha x piperita



Famille botanique : Lamiacées
Partie distillée : sommité fleurie
Biochimie aromatique : monoterpénols, cétones, monoterpènes, esters, sesquiterpènes

INDICATIONS

Insuffisance hépatique, hépatites +++
Indigestion, aérophagie, aérocolie, dyspepsie, colopathie fonctionnelle, syndrome du colon irritable +++
Nausées, vomissement, mal des transports +++
Asthénie, fatigues diverses +++
Bouffées de chaleur +++
Migraine, céphalées +++
Zona, névrites virales, névralgies, sciatiques ++
Démangeaisons (piqûres, urticaire, eczéma) +++
Douleur consécutive à un choc physique ++

PROPRIETES

- Tonique et stimulante générale (cardiaque, digestive, pancréatique et nerveuse) +++
- Anesthésique et antalgique, antiprurigineuse
- Rafrâichissante +++
- Décongestionnante nasale, hépatique et prostatique +++
- Bactéricide, fongicide ++
- Anti-inflammatoire intestinale et urinaire ++
- Hypertensive

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale ++
- Cutanée ++
- Olfaction ++
- Bain -
- Diffusion -

RISQUES

Hormone-like, réfrigérante, neurotoxique, abortive, hypertensive, oestrogénique

PRECAUTIONS

Interdite aux bébés et enfants avant 6 ans
Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante
Risque d'hypothermie si la appliquée sur une zone étendue. Ne jamais utiliser dans le bain.
Contre-indiquée chez les personnes hypertensives

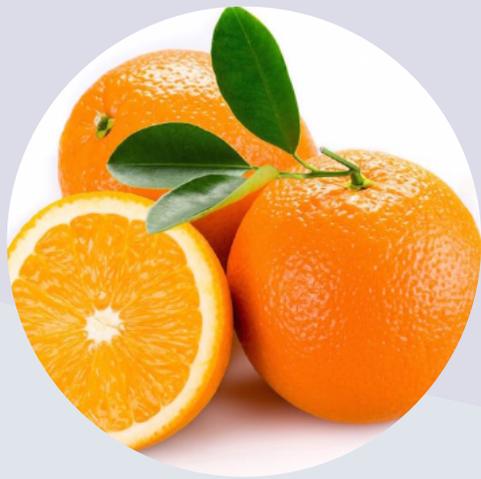
UTILISATION

Anesthésiant d'urgence en cas de coup, quelques gouttes en effleurement local pour soulager la douleur
Douleurs gingivale et dentaire
Dynamisant général et digestif (indigestions, nausées, barbouillements) : une trace sur la langue 2x/ jour max
Nausées, mal des transports : idem + respirer 1 à 2 gouttes sur un mouchoir
Rhume : en synergie avec d'autres HE pour déboucher le nez
Mal de tête : une trace sur les tempes, derrière les oreilles, attention aux yeux
Piqûre d'insecte : immédiatement 1 à 2 gouttes localement

PROPRIETE ENERGETIQUE

Apaise les tempéraments explosifs et l'excès d'émotivité
Aide à la concentration et à la cognition, favorise le recentrage mental.
Aide à avoir les idées claires, diminue la confusion mentale





ORANGE DOUCE

Citrus sinensis



Famille botanique : Rutacées

Partie distillée : zeste

Biochimie aromatique : monoterpénols, aldéhydes, coumarines, furocoumarines

PROPRIETES

- Calmante et sédative +++
- Antiseptique ++
- Assainissante atmosphérique ++
- Anti-inflammatoire ++
- Tonique digestive, carminative ++

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale ++
- Cutanée ++
- Diffusion +++
- Olfaction +++

RISQUES

RAS

PRECAUTIONS

Précautions d'emploi générales : respecter les doses physiologiques.

ATTENTION :

L'essence de *Citrus sinensis* est photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil au minimum 6h après utilisation.

INDICATIONS

Anxiété, stress, troubles du sommeil

Atmosphère viciée

Digestion difficile non pathologique

UTILISATION

Air viciée, climat difficile : en diffusion atmosphérique pour assainir ou apaiser

Digestion difficile : par voie orale (1 goutte 3 fois par jour)

Stress, insomnie : par voie orale 1 goutte sur un support neutre 2 à 3 fois par jour et/ou en olfaction

PROPRIETE ENERGETIQUE

Développe la joie de vivre et le pouvoir créatif

- Aide à lâcher le contrôle pour pouvoir exploiter tout son potentiel et appréhender le changement de façon sereine

- Aide les personnes très cartésiennes qui ont besoin de tout comprendre avec le mental

- Apaise les personnes hantées par les scénarios catastrophes possibles en terrain inconnu

- Permet de quitter notre zone de confort, à sortir de la stagnation

- Peut aider les personnes qui s'ennuient et ont du mal à communiquer avec des personnes qu'elles jugent "intellectuellement inférieures"





PETIT GRAIN BIGARADIER

Citrus aurantium aurantium feuille



Famille botanique : Rutacées
Partie distillée : feuilles
Biochimie aromatique : esters,
monoterpénols, monoterpènes

PROPRIETES

- Antispasmodique +++
- Relaxante, stimulante du système nerveux +++
- Cicatrisante, régénératrice cutanée ++
- Anti-inflammatoire +
- Antibactérienne légère +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +++
- Cutanée +++
- Diffusion +++
- Olfaction ++
- Bain +++

RISQUES

RAS

PRECAUTIONS

Précautions d'emploi générales : respecter les doses physiologiques

INDICATIONS

Troubles respiratoires : asthme, toux spasmodiques, oppression thoracique et difficulté respiratoire +++

Spasmes musculaires d'origine nerveuse +++

Insomnie, dépression +++

Troubles cardiaques : palpitation, arythmie, tachycardie +++

Plaies, escarres ++

Arthrite, rhumatisme, tendinite, crampes +

UTILISATION

Difficultés respiratoires, nervosité : appliquer 1 à 2 gouttes à l'intérieur des poignets, sous la voûte plantaire des pieds, sur le plexus solaire

Troubles cardiaque : onctions sur la poitrine matin et soir en synergie avec d'autres HE

Insomnies, dépressions, angoisses, chagrin, stress : en diffusion atmosphérique et/ou dans le bain, une dizaine de gouttes à diluer sur un support en association avec d'autres HE

PROPRIETE ENERGETIQUE

Harmonisation des émotions, régulation des hypertrophies affectives

Sédative, antidépressive, apaisante, réconfortante, équilibrante du système nerveux

Combat les psychoses, les obsessions sexuelles
Répare les coeurs brisés, solitaires, les blessures affectives



PIN SYLVESTRE

Pinus sylvestris



Famille botanique : Pinacées

Partie distillée : aiguilles

Biochimie aromatique : monoterpènes, esters

PROPRIETES

- Antiseptique respiratoire, expectorante, balsamique
- Antibactérienne et antifongique moyenne
- Analgésique percutanée, rubéfiante
- Décongestionnante lymphatique & ovarienne
- Hormon-mimétique et cortison-mimétique
- Tonique, stimulante
- Baisse de concentration et de la mémoire
- Hypertensive

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +
- Cutanée ++
- Bain ++
- Diffusion +++
- Inhalation +++

RISQUES

Huile essentielle hypertensive, ne pas utiliser sur une personne ayant de l'hypertension artérielle

PRECAUTIONS

Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse.

Déconseillée chez les enfants de moins de 7 ans.

Irritation cutanée possible pur, à diluer dans une huile végétale.

INDICATIONS

Infections de la sphère ORL et broncho-pulmonaire : bronchites, sinusites, toux, laryngites, catarrhes

Problèmes articulaires : rhumatismes, arthrites, crampes, sciatique, lumbago

Hypotension

Asthénies profondes, coups de pompe

Problèmes dermatologiques : psoriasis, eczéma

Congestion du petit bassin, congestion prostatique

Epuisement nerveux, dépression

UTILISATION

En frictions du thorax et du haut du dos, diluée dans une huile végétale, en synergie avec d'autres huiles essentielles en cas de catarrhes ou autres problèmes respiratoires.

En diffusion en cas de fatigue physique ou nerveuse
Dans le bain, en cas d'asthénie ou de rhumatismes, diluée sur un support et mélangée à d'autres huiles essentielles.

En massage en bas du dos et le long de la colonne vertébrale, ainsi que sous les pieds en période de fatigue intense ou de convalescence.

Par voie orale, associée à d'autres huiles essentielles, diluée sur un support, en cas de baisse de concentration et/ou de mémoire.

PROPRIETE ENERGETIQUE

Neurotonique





RAVINTSARA

Cinnamomum camphora et *1,8 cineole*



Famille botanique : Lauracées
Partie distillée : rameau feuillé
Biochimie aromatique : oxydes terpéniques, monoterpénols, monoterpènes

PROPRIETES

- Antivirale exceptionnelle +++
- Stimulante immunitaire +++
- Anticatarrhales, expectorante +++
- Antibactérienne, anti-infectieuse +++
- Equilibrante du système nerveux +++
- Régul. neurovégétatif, antalgique
- Décontractante musculaire +
- Antidouleur, antispasmodique +
- Favorise le drainage lymphatique +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +
- Cutanée +++
- Diffusion +
- Olfaction ++
- Inhalation +

RISQUES

Ne pas utiliser chez les personnes asthmatiques et épileptiques

PRECAUTIONS

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse et chez le nourrisson de moins de 3 mois.

Contre-indiqué chez le bébé aux antécédents familiaux convulsivants.

Déconseillée en inhalation pour les asthmatiques

INDICATIONS

Infections virales de tout type : grippe, mononucléose infectieuse, varicelle, zona, herpès, hépatites et entérites virales ++++

Déficiences immunitaires graves (sida) en synergie avec d'autres HE +++

Infections ORL et pulmonaires : bronchite, rhinopharyngite, sinusite, rhume, coqueluche +++

Insomnie, angoisse, dépression, stress +++

Fatigue nerveuse et physique intense +++

Troubles neuromusculaires, fatigue musculaire, douleurs articulaires +

Rétention d'eau +

UTILISATION

Infection des voies respiratoires : quelques gouttes en friction sur le haut du thorax et le haut du dos en synergie avec d'autres huiles essentielles (eucalyptus radié, inule odorante, laurier noble...)

Insomnie, angoisse : 1 à 2 gouttes sur la face intérieure des poignets, sur le plexus solaire et sous la voûte plantaire.

Faiblesse immunitaire, fatigue physique et nerveuse : qq gouttes pures ou diluées dans une HV en onction le long de la colonne vertébrale.

Infections virales de tout type : voie orale : 2 gouttes 3 fois par jour dans une cuillère à café de miel

Epidémie virale : en diffusion atmosphérique

PROPRIETE ENERGETIQUE

Positivante

Neurotonique (énergisante mais non excitante)

Stimulante du système nerveux

Aide à induire le sommeil





ROMARIN 1,8 cinéole

Rosmarinus officinalis ct cineole



Famille botanique : Lamiacées
Partie distillée : sommités fleuries
Biochimie aromatique : oxydes,
monoterpènes et cétones

PROPRIETES

- Anticatarrhale, expectorante, mucolytique +++
- Antibactérienne moyenne ++
- Antifongique efficace +++
- Augmente la tension sanguine

VOIES D'ADMINISTRATION

- Voie orale : +++
- Voie cutanée : ++
- Inhalation : +++
- Diffusion : +++

RISQUES

Ne pas utiliser chez les personnes asthmatiques et épileptiques

PRECAUTIONS

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse, chez les enfants de moins de 3 ans

Irritation cutanée possible à l'état pur

INDICATIONS

Infections des voies respiratoires avec encombrement muqueux : sinusite, bronchite, congestion pulmonaire

Cystites, candidose

Troubles digestifs : dyspepsies, entérocolites

Fatigue chronique, surmenage physique et intellectuel

Hypotension

UTILISATION

En olfaction ou diffusion, il aide à maintenir les fonctions cognitives et empêcher la neuro-dégénération, il renforce attention et mémoire, notamment chez les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer

En massage du thorax et du haut du dos, en mélange avec d'autres HE et diluée dans une HV en cas de bronchite

1 à 2 gouttes en massage de la plante des pieds et à l'intérieur des poignets aident à redonner de la vitalité en cas de surmenage ou fatigue chronique

PROPRIETE ENERGETIQUE

Donne de l'élan et de la force

Améliore la mémoire, la concentration et l'attention





SAPIN BLANC (OU PECTINÉ)

Abies alba



Famille botanique : Abietacées

Partie distillée : aiguilles

Biochimie aromatique : monoterpènes,
traces de cétones

PROPRIETES

- Antiseptique aérienne ++
- Anti-infectieuse respiratoire
- Anticatarrhales +
- Anti-arthrosique
- Stimulante, renforce l'immunité
- Hyperémiante

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale -
- Cutanée ++
- Diffusion +++
- Bain ++

RISQUES

Irritante : diluer dans une HV

PRECAUTIONS

Déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse.
- Irritation cutanée possible à l'état pur, il convient de la diluer dans une huile végétale

INDICATIONS

Refroidissements, rhumes, bronchites aiguës et chroniques
- Arthrose, rhumatismes, douleurs musculaires
- Asthénie, faiblesse immunitaire

UTILISATION

En cas d'affection bronchique, 2-3 gouttes mélangées à d'autres HE et diluée dans une HV, en friction du thorax et du haut du dos.
- Pour préparer une huile de massage en cas de douleurs rhumatismales, avec d'autres HE comme celles d'Eucalyptus citronné et de Gaulthérie couchée, diluées à 5% dans une HV.
- En diffusion atmosphérique en prévention ou en cas d'épidémies hivernales ou encore en cas de grande fatigue

PROPRIETE ENERGETIQUE

Libère des dépressions physiques et psychiques.

- Equilibre le système neurovégétatif, augmente la force psycho-émotionnelle.
- Purifie et régénère les corps subtils.
- Transmet énergie, courage, optimisme et joie, stimule les endorphines.
- Favorise le lâcher-prise.
- Augmente le charisme.
- En géobiologie, augmente le taux vibratoire des habitations





TEA TREE

Melaleuca alternifolia



Famille botanique : Myrtacées

Partie distillée : feuille

Biochimie aromatique : monoterpénols, monoterpènes, oxydes, sesquiterpènes

PROPRIETES

- Antibactérienne à large spectre d'action, antiseptique, anti-infectieuse à grande polyvalence ++++
- Antiparasitaire, antifongique +++
- Antivirale ++
- Stimulante immunitaire +++
- Tonique physique, cardiaque, mentale +
- Protectrice cutanée lors des séances de radiothérapie +
- Décongestionnante veineuse et lymphatique +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +++
- Cutanée +++
- Diffusion ++
- Olfaction +

RISQUES

Peut être irritante, penser à diluer

PRECAUTIONS

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse et le nourrisson de -6 mois

INDICATIONS

Infections bucco-dentaires : aphtes, abcès, gingivite, stomatite, ulcères +++
Infections ORL et pulmonaires : sinusite, rhinite, otite, laryngite, pharyngite, bronchite +++
Infections urinaires et gynécologiques : cystites, urétrites, leucorrhées, vaginites, salpingites +++
Infections cutanées : eczéma, herpès, mycoses, gale, teigne +++
Parasitoses intestinales °+++
Oedèmes lymphatiques, varices, jambes lourdes, hémorroïdes +
Prévention des brûlures causées par la radiothérapie +

UTILISATION

Bouton, plaie, bouton d'acné : appliquer localement pure

Infection bactérienne et parasitaire : voie orale diluée dans une HV, 2 gouttes 3 fois par jour seule ou en synergie avec d'autres HE

Mycoses cutanées, infections cutanées : onction locale diluée dans une HV sur la zone concernée

Radiothérapie : appliquer 1 goutte d'HE de tea tree et 1 goutte d'HE de Niaouli pures en prévention sur la zone cutanée qui sera irradiée, 1 à 2h avant la séance et 1 à 2h après

PROPRIETE ENERGETIQUE

Stimulante
Neurotonique
Rééquilibrante





THYM À LINALOL

Thymus vulgaris ct linalol



Famille botanique : Lamiacées

Partie distillée : sommités fleuries

Biochimie aromatique : monoterpénols, esters, monoterpènes, oxydes, phénols <1%

PROPRIETES

- Anti-infectieuse douce (1ère intention aux pathologies chroniques +++)
- Immuno-stimulante +++
- Antibactérienne, antivirale ++
- Antifongique, antiparasitaire, vermifuge ++
- Parasiticide : ascaris, taenia ++
- Tonique physique +
- Utérotonique +
- Antispasmodique légère +
- Huile essentielle pédiatrique

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +++
- Cutanée +++
- Diffusion ++
- Rectale +++

RISQUES

Peut être irritante, penser à diluer

PRECAUTIONS

Déconseillée à la femme enceinte et allaitante

INDICATIONS

Infections intestinales : gastrite, entérocolite bactérienne en synergie (staphylocoques) et candidose, colite parasitaire +++

Infections pulmonaires : bronchite, bronchiolite, pharyngite, toux, tuberculose, pneumonie, pleurésie +++

Infections ORL : rhinopharyngite, sinusites +++

Troubles dermatologiques : psoriasis, verrues, mycoses, dermatoses infectieuses ++

Infections gynécologiques et urinaires : cystite, candidose génitale, pyélonéphrite, prostatite, vaginite, salpingite ++

Fatigue physique et nerveuse, convalescence +

UTILISATION

Infections diverses : par voie orale chez les adultes et enfants de plus de 6 ans, souvent en association avec d'autres HE

Dermatoses, mycoses et problème de peau : par voie cutanée associée à d'autres HE et diluée dans une HV pour les enfants.

Problèmes pulmonaires : onctions sur le thorax et le haut du dos diluée dans une HV + en suppositoires

Problèmes ORL : en inhalation et en diffusion

PROPRIETE ENERGETIQUE

Positivante

Neurotonique, stimulante

Anti-dépressive

Aide en cas de difficultés de communication

Aide à l'extraversion





THYM À THUJANOL

Thymus vulgaris ct thujanol



Famille botanique : Lamiacées

Partie distillée : sommités fleuries

Biochimie aromatique : monoterpénols, monoterpènes

PROPRIETES

- Viricide +++
- Bactéricide ++
- Fongicide ++
- Immunostimulante +++ (augmente les IgA)
- Tonique général ++
- Stimulante et régénérante des cellules hépatiques ++
- Active la circulation sanguine, réchauffe, tonifie les capillaires sanguins

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +++
- Cutanée +++
- Diffusion ++
- Rectale +++
- Olfaction ++

RISQUES

Peut être irritante, penser à diluer

PRECAUTIONS

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Diluer avec une huile végétale pour les bébés et jeunes enfants.

INDICATIONS

Infections ORL : rhinite, rhinopharyngite, angine, bronchite, otite, sinusite, grippe +++

Sphère buccale : aphtes, herpès, gingivite, stomatite, amygdalite ++

Sphère digestive : entérocolite ++

Insuffisances hépatiques, cirrhose, hépatite virale ++

Infections de la sphère génito-urinaire : vulvite, vaginite, cystite, mycose, herpès génital ++

Infections dermatologiques : dermite, plaie, mycose ++

Fatigue, asthénie, baby-blues, déprime, troubles nerveux ++

Extrémités froides, syndrome de Raynaud +

UTILISATION

Angine : mettre 2 gouttes sur du miel en sublingual et laisser sous la langue quelques secondes avant d'avaler doucement. Masser les amygdales avec 2 gouttes d'HE par voie cutanée.

Angine ou autre infection ORL chez les bébés et les jeunes enfants : efficace par voie rectale en synergie avec d'autres HE

Congestion ou insuffisance hépatique : par voie orale associée à d'autres HE adaptées

Mycose, infections buccales, extrémités froides : appliquer pure localement en synergie avec d'autres HE

PROPRIETE ENERGETIQUE

Neurotonique, action sur le système nerveux central et le système nerveux autonome
Rééquilibrante et harmonisante nerveuse





YLANG YLANG

Cananga odorata



Famille botanique : Annonacées

Partie distillée : fleurs

Biochimie aromatique : Sesquiterpènes, Monoterpénols, Esters, Phénols méthyl-éthers, Sesquiterpénols

PROPRIETES

- Tonique sexuelle +++
- Aphrodisiaque +++
- Antispasmodique +++
- Antalgique puissante +++
- Équilibrante +++
- Antidépresseive ++
- Sédatrice, relaxante ++
- Hypotensive, antiarythmique ++
- Anti-infectieuse ++
- Sébo-régulatrice ++
- Antidiabétique +

VOIES D'ADMINISTRATION

- Orale +
- Cutanée +++
- Diffusion +++
- Inhalation +
- Olfaction +++

RISQUES

Peut être irritante, penser à diluer
Hypotensive, attention si la tension artérielle n'est pas très élevée, peut faire baisser la tension

PRECAUTIONS

Précautions d'emploi générales : respecter les doses physiologiques.

INDICATIONS

Pathologies spasmodiques +++
Frigidité, impuissance +++
Douleurs fortes (amène un soulagement rapide) +++
Tachycardie, hypertension artérielle ++
Bronchite asthmatiforme ++
Acné ++
Tonique capillaire (dermatite séborrhéique) ++
Diabète +

UTILISATION

Toutes indications : onction locale diluée à 5-10 % dans une huile végétale
Relaxation, effet aphrodisiaque : en diffusion atmosphérique

PROPRIETE ENERGETIQUE

Associée aux chakras sacré et au plexus solaire
Antidépresseive et grande calmante, régule le plexus solaire

