



L'aromathérapie **Bio**
contre les maux quotidiens



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.



A lors que l'on prend conscience que nature et santé sont intimement liées, l'aromathérapie suscite un intérêt croissant auprès d'un large public.

Mieux que l'aromathérapie, Le Comptoir Aroma est le spécialiste de l'aromathérapie Bio, en vue de vous garantir le meilleur des huiles essentielles. Avec un savoir-faire hérité de nos ancêtres, dispensé aujourd'hui via le conseil du pharmacien, nous vous proposons une gamme étendue d'huiles essentielles pures et de soins prêts à l'emploi, pour un usage quotidien.

Ce livret est destiné à guider vos premiers pas dans la découverte passionnante des huiles essentielles Bio, de leurs usages et des précautions qu'elles imposent.

Bienvenue dans notre univers,
celui de votre bien-être et d'une nature préservée...



Sommaire

Les huiles essentielles Bio, le meilleur de l'aromathérapie.....	3
Les propriétés des huiles essentielles Bio	4
Les modes d'utilisation des huiles essentielles Bio	5
La diffusion.....	6
Le bain aromatique	7
Le massage aromatique	8
La voie orale	10
Fiches détaillées des huiles essentielles Bio	11
Index des huiles essentielles.....	42
Index des indications.....	43



Les huiles essentielles bio

Le meilleur de l'aromathérapie

Le Comptoir Aroma offre une gamme d'huiles essentielles biologiques labellisées AB (Agriculture Biologique) et certifiées par un organisme indépendant, Ecocert. Choisir le Bio, c'est d'abord privilégier votre santé. En effet, lorsqu'une plante est exposée à des produits phytosanitaires ou chimiques, on les retrouve en forte concentration dans l'huile essentielle qui en est extraite. C'est aussi privilégier notre planète en choisissant une huile essentielle produite dans le respect de l'environnement et de la biodiversité.

Toutes les huiles essentielles du Comptoir Aroma sont :

100% pures, 100% naturelles : elles ne sont ni diluées, ni modifiées, ni déterpénées ou reconstituées.

Elles bénéficient de **méthodes d'extraction artisanales de qualité** par distillation lente à la vapeur d'eau basse pression ou par expression.

Elles sont **botaniquement définies** : leur nom en langage botanique (latin) figure à côté de leur nom français pour éviter toute confusion entre deux huiles essentielles.

Elles sont **biochimiquement contrôlées** par analyse chromatographique en phase gazeuse. Cela permet de définir le profil chimique de l'huile et ses prédominances moléculaires, le chémotype.

Leur traçabilité est totale, du champ jusqu'au flacon.

Label de qualité : produit issu de l'agriculture biologique et certifié par Ecocert

Partie de la plante dont l'huile est extraite

Composant biochimique majoritaire de l'huile essentielle






Dénomination botanique

Traçabilité et péremption

Les propriétés des huiles essentielles Bio

Si leurs vertus sont aussi étonnantes que séduisantes, les huiles essentielles sont avant tout des concentrés d'actifs naturels très puissants. Elles sont donc à manier avec prudence. Avant toute utilisation, assurez-vous que l'usage auquel vous destinez une huile essentielle et le mode d'utilisation que vous souhaitez adopter sont recommandés pour cette huile.

Pour vous y aider, les huiles essentielles du Comptoir Aroma sont classées selon leur indication principale sous l'une des 6 thématiques suivantes :

-  **Assainissante**
-  **Maux divers**
-  **Relaxante**
-  **Santé**
-  **Respiratoire**
-  **Vitalité**

Et pour chaque mode d'utilisation (diffusion, bain, massage, voie orale), nous vous informons si l'huile essentielle concernée est :

-  **Bonne**
-  **Très bonne**
-  **Excellente**
-  **Interdite**

Les recettes de ce livret sont données à titre indicatif pour des adultes de plus de 40 kg, hors femmes enceintes ou allaitantes. Elles ont été proposées par Monsieur Patrick Collin, professeur d'aromathérapie de l'institut d'hygiène et de médecine de Lausanne (Suisse).

Les modes d'utilisation des huiles essentielles Bio

Les quatre modes d'utilisation des huiles essentielles les plus courants sont la voie orale, le massage, le bain et la diffusion. Toutefois, ils ne conviennent pas à toutes les huiles essentielles. Avant d'utiliser une huile essentielle, assurez-vous que le mode d'utilisation que vous envisagez est bien recommandé pour cette huile et qu'il est le plus adapté pour obtenir l'effet souhaité.





La diffusion

Elle est dite « voie royale » de l'aromathérapie car la grande volatilité des huiles leur permet d'entrer en contact direct avec notre organisme et notre psychisme.

Ce mode d'utilisation est particulièrement adapté aux huiles essentielles respiratoires ou relaxantes.

Pour conserver l'intégrité des principes actifs des molécules aromatiques de l'huile essentielle, utilisez un diffuseur qui ne chauffe pas les huiles.

POSOLOGIE INDICATIVE DES HUILES ESSENTIELLES SUSCEPTIBLES D'UNE UTILISATION EN DIFFUSION

	Quantité d'huile essentielle ou de composition pour diffusion	Durée de la diffusion
Adulte (> 40 kg)	30 gouttes	15 minutes
Enfant de plus de 6 ans		5 minutes
Enfant de moins de 6 ans		5 minutes EN DEHORS DE LA PRÉSENCE DE L'ENFANT DANS LA PIÈCE

Ne pas diffuser d'huile essentielle dont l'usage est déconseillé (Gaulthérie, Girofle, Menthe poivrée, Origan...).



Le bain aromatique

Le bain aromatique permet de potentialiser les vertus des huiles essentielles pour la détente, le drainage, la minceur, contre les douleurs, les courbatures et le stress. Les huiles essentielles n'étant pas miscibles dans l'eau, l'utilisation d'une base pour le bain est indispensable.

POSOLOGIE INDICATIVE DES HUILES ESSENTIELLES SUSCEPTIBLES D'UNE UTILISATION DANS UN BAIN		
	Quantité d'huile essentielle	Quantité de base neutre pour le bain
Adulte (> 40 kg)	30 gouttes	4 bouchons (20 pressions)
Enfant de plus de 6 ans	10 gouttes	4 bouchons (20 pressions)

Ne pas utiliser dans un bain des huiles essentielles pour lesquelles cet usage est déconseillé (Gaulthérie, Girofle, Menthe poivrée, Origan...).





Le massage aromatique

L'affinité des huiles essentielles avec notre peau est extraordinaire. Soit pures sur de très petites surfaces, soit diluées dans une huile végétale, certaines huiles essentielles peuvent être utilisées en massage aromatique pour le corps ou en soin aromatique pour le visage.

À de rares exceptions près, les huiles essentielles ne s'appliquent pas pures sur la peau. On les dilue donc dans des huiles végétales.

POSOLOGIE INDICATIVE DES HUILES ESSENTIELLES SUSCEPTIBLES D'UNE APPLICATION CUTANÉE

	Concentration en huile essentielle	Quantité d'huile essentielle	Quantité d'huile végétale
Soin aromatique visage	1%	1 goutte	3 ml (25 pressions)
Massage aromatique corps	5%	8 gouttes	5 ml (40 pressions)

Ne pas appliquer sur la peau d'huiles essentielles dont l'utilisation cutanée est déconseillée (Origan, Sarriette des montagnes, Bergamote, Coriandre...).



1 ml d'huile essentielle = 30 gouttes
 1 ml d'huile végétale = 8 pressions
 (0,13 ml par pression)

À chaque peau son huile végétale



HUILE VÉGÉTALE	UTILISATION	INDICATIONS ET PROPRIÉTÉS
Amande douce	Visage & corps	<p>PEAU DELICATE</p> <ul style="list-style-type: none"> - peaux sèches et fragiles - démangeaisons cutanées - gerçures des seins, crevasses des mains
Argan	Visage, corps & cheveux	<p>PEAU DEVITALISEE</p> <ul style="list-style-type: none"> - régénérante, antioxydant naturel, réparatrice - protection contre les agressions extérieures - gerçures, vergetures
Bourrache	Visage	<p>PEAU MATURE</p> <ul style="list-style-type: none"> - peaux sèches, fatiguées, dévitalisées - aide à lutter contre le vieillissement cutané - redonne souplesse et élasticité aux peaux matures
Calophylle	Visage & corps	<p>PEAU REACTIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> - confort musculaire et circulatoire - couperose, rougeurs, imperfections, inflammation (Contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants)
Noyau d'abricot	Visage & corps	<p>PEAU DESHYDRATEE</p> <ul style="list-style-type: none"> - peaux sèches, fines, ternes - huile sèche très pénétrante
Millepertuis	Corps	<p>PEAU ECHAUFFÉE</p> <ul style="list-style-type: none"> - brûlures légères, coups de soleil - apaisante <p><i>(Huile végétale photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV dans les 3 heures qui suivent son application)</i></p>

La voie orale

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées par voie orale. Elles ne doivent pas être absorbées pures ou directement sur la langue. Nous vous conseillons d'utiliser un comprimé neutre à avaler.



POSOLOGIE INDICATIVE DES HUILES ESSENTIELLES SUSCEPTIBLES D'UN USAGE ALIMENTAIRE

Adulte (> 40 kg)	2 gouttes, 3 fois par jour
Enfant de 12 à 18 ans	1 goutte, 3 fois par jour
Enfant de 6 à 12 ans	1 goutte, 2 fois par jour

Ne pas donner d'huile essentielle par voie orale à un enfant de moins de 6 ans, une femme enceinte ou allaitante.

Ne jamais absorber d'huiles essentielles dont l'usage alimentaire est déconseillé (Bois de cèdre, Gaulthérie, Romarin à camphre, Verveine exotique...).

Ne pas consommer d'huile essentielle par voie orale en continu, prévoir des fenêtres thérapeutiques.

1 ml d'huile essentielle = 30 gouttes

Basilic tropical

Ocimum basilicum



spasmes douloureux

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

anti-allergique, troubles digestifs, douleurs abdominales, colite, indigestion, flatulence, ballonnements.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : parties aériennes fleuries
Chémotype : méthylchavicol

- **VOIE ORALE - Colite** : 2 gouttes d'HE de Basilic tropical sur un comprimé neutre après le repas, 1 à 2 fois par jour, 5 jours sur 7, pas d'utilisation prolongée.
- **MASSAGE - Troubles digestifs** : 5 gouttes d'HE de Basilic tropical + 5 gouttes d'HE de Lavande officinale dans 15 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer en massage circulaire doux de l'abdomen.

Contient de l'eucalyptol. Dermocaustique à l'état pur. Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Huile spécifique*

Bergamote

Citrus bergamia



digestion difficile

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antispasmodique digestif, désinfectant, anti-inflammatoire buccal.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : rutacées
Organe producteur : zeste
Chémotype : limonène, linalyle acetate, linalol

- **VOIE ORALE - Pour favoriser la digestion** : 1 goutte d'HE de Bergamote + 1 goutte d'HE de Menthe poivrée sur un comprimé neutre avant ou après chaque repas, 5 jours sur 7.
- **DIFFUSION - Mélange assainissant** : 20 gouttes d'HE de Bergamote + 20 gouttes d'HE de Lavande officinale + 20 gouttes d'HE de Petit grain bigaradier.

Huile essentielle photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV dans les 3 heures qui suivent son application.

Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Bois de cèdre

Cedrus atlantica



cellulite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

stimulation lymphatique, répulsif mites, antipelluculaire.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : abietacées
Organe producteur : bois
Chémotype : hymachalène

- **MASSAGE - Cellulite** : 2 gouttes d'HE de Bois de cèdre + 2 gouttes d'HE de Citron + 2 gouttes d'HE de Cyprès dans 20 ml d'HV d'Amande douce + 10 ml d'HV de Calophylle (*). Appliquer en massage circulaire matin et soir en traitement d'attaque.
- **BAIN - Cellulite** : 10 gouttes d'HE de Bois de cèdre + 10 gouttes d'HE de Cyprès dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

(* Huile végétale contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants.
Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Bois de rose

Aniba parviflora



dermatoses infectieuses

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antiseptique doux à large spectre, antifongique, infections ORL des enfants.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lauracées
Organe producteur : bois
Chémotype : linalol

- **MASSAGE - Toux avec infection** : 5 gouttes d'HE de Bois de Rose + 5 gouttes d'HE de Niaouli + 5 gouttes d'HE de Ravintsara dans 5 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer sur le thorax 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours. En prévention grippale, appliquer 1 fois par jour le matin sur les poignets.
- **BAIN - Bain tonique et agréable** : 20 gouttes d'HE de Bois de Rose dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Cajeput

Melaleuca leucadendron



infections pulmonaires

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

expectorant mucolytique, antibactérien.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : myrtacées

Organe producteur : feuille

Chémotype : 1,8 cinéole

- **DIFFUSION - Bronchite :** 5 gouttes d'HE de Cajeput + 5 gouttes d'HE d'Eucalyptus globulus + 10 gouttes d'HE de Lavande aspic + 30 gouttes d'HE de Pin des montagnes.
- **MASSAGE - Affections pulmonaires :** 5 gouttes d'HE de Cajeput + 10 gouttes d'HE de Pin des montagnes dans 5 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer sur le thorax et le dos 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Camomille matricaire

Matricaria recutita



inflammations digestives et cutanées

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

anti-inflammatoire de la muqueuse digestive, protecteur ulcère, sédatif, antiallergique.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : astéracées

Organe producteur : sommités fleuries

Chémotype : trans bêta farnésène,

alpha bisabolol, chamazulène

- **VOIE ORALE - Inflammation digestive :** 2 gouttes d'HE de Camomille matricaire + 1 goutte d'HE de Gingembre sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 4 à 10 jours suivant l'importance du problème. En traitement de fond, 5 jours sur 7.
- **MASSAGE - Huile de beauté pour peau à rougeurs (visage) :** 5 gouttes d'HE de Camomille matricaire + 5 gouttes d'HE de Carotte + 5 gouttes d'HE de Santal dans 25 ml d'HV de Noyau d'abricot.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------



Huile spécifique*

Camomille romaine

Chamaemelum nobile



stress

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :
sédatif, sédatif cutané, antalgique.

INFORMATIONS BOTANIQUES :
Famille botanique : astéracées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : angélate d'isobutyle, métacrylate d'isoamyle

- **MASSAGE - Démangeaisons :** 19 gouttes d'HE de Camomille romaine dans 5 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer sur les zones prurigineuses, jusqu'à 5 fois par jour, pendant 2 à 3 jours.
- **BAIN - Anti-stress :** 10 gouttes d'HE de Camomille romaine + 10 gouttes d'HE de Lavande officinale dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre pour le bain. Verser le tout dans un bain tiède.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Cannelle écorce

Cinnamomum zeylanicum



infections digestives, urinaires

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :
antibactérien à large spectre, anti-poux.

INFORMATIONS BOTANIQUES :
Famille botanique : lauracées
Organe producteur : écorces
Chémotype : cinnamaldéhyde

- **VOIE ORALE - Infections digestives :** 2 gouttes d'HE de Cannelle écorce + 2 gouttes d'HE de Citron sur un comprimé neutre, 3 à 4 fois par jour pendant 2 jours.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------



Huile spécifique*

Carotte

Daucus carota

insuffisance hépatique

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

protecteur hépatique, taches cutanées.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : apiacées

Organe producteur : semences

Chémotype : carotol

- **VOIE ORALE - Pour stimuler les fonctions hépatiques :** 3 gouttes d'HE de Carotte semence sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 15 jours à chaque changement de saison.
- **MASSAGE - Mains gercées :** 10 gouttes d'HE de Carotte semence dans 15 ml d'HV de Millepertuis(•).

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

(•) Huile végétale photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV dans les 3 heures qui suivent son application.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Huile spécifique*

Ciste

Cistus ladaniferus



pathologies hémorragiques (hémorroïdes, ulcères)

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

hémostatique, antiviral (pathologies virales infantiles).

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : cistacées

Organe producteur : parties aériennes

Chémotype : alpha pinene, viridiflorol

- **MASSAGE - Contre les vergetures :** 5 gouttes d'HE de Ciste + 5 gouttes d'HE d'Héli-chryse + 5 gouttes d'HE de Niaouli dans 15 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer en massage sur les vergetures, matin et soir, 5 jours sur 7 jusqu'à amélioration.
- **BAIN - Bain tonique corporel pour lutter contre le refroidissement :** 10 gouttes d'HE de Ciste + 10 gouttes d'HE de Pin des montagnes dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Citron

Citrus limonum



antiacarien et désinfectant atmosphérique

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

fluidifiant sanguin, amincissant, enfant angoissé, drainage du foie, bactéricide.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : rutacées
Organe producteur : zeste
Chémotype : limonène

- **VOIE ORALE - Surcharge hépatique** : 2 gouttes d'HE de Citron sur un comprimé neutre, 2 fois par jour, pendant 5 à 7 jours en traitement de fond.
- **DIFFUSION - Assainir l'air** : 40 gouttes d'HE de Citron + 10 gouttes d'HE de Pamplemousse.

*Huile essentielle photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV dans les 3 heures qui suivent son application.
Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.*

Diffusion   	Bain 	Massage  	Voie orale   
---	--	---	--

Citronnelle

Cymbopogon winterianus



répulsif moustiques, insectifuge

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

colite, tonique digestif, mycoses, anti-inflammatoire, fongicide, stimulant immunitaire.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : poacées
Organe producteur : parties aériennes
Chémotype : citronnellal, geraniol

- **DIFFUSION - Répulsif moustiques** : 25 gouttes d'HE de Citronnelle + 25 gouttes d'HE de Géranium + 15 gouttes d'HE de Verveine exotique dans le diffuseur.
- **MASSAGE - Colite** : 5 gouttes d'HE de Citronnelle + 2 gouttes d'HE de Basilic dans 15 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer sur les zones douloureuses en massage circulaire doux, 2 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion   	Bain 	Massage  	Voie orale 
---	--	---	--



Huile spécifique*

Coriandre

Coriandrum sativum



infections bactériennes, virales ou fongiques, particulièrement de l'intestin

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

diarrhées infectieuses, colites spasmodiques.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : apiacées
Organe producteur : graines
Chémotype : linalol

- **VOIE ORALE - Colites spasmodiques** : 2 gouttes d'HE de Coriandre sur un comprimé neutre, 4 fois par jour pendant 2 jours.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Cumin

Cuminum cyminum



ballonnements, gastro-entérite avec spasmes douloureux

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antiseptique digestif, antispasmodique digestif.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : apiacées
Organe producteur : graines
Chémotype : cuminaldéhyde

- **VOIE ORALE - Ballonnements** : 2 gouttes d'HE de Cumin + 2 gouttes d'HE de Menthe poivrée + 2 gouttes d'HE de Coriandre. Prendre 2 gouttes de ce mélange sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 3 jours.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------



Cyprès

Cupressus sempervirens



décongestionnant veineux et lymphatique

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

circulatoire : varices, oedèmes des membres inférieurs, jambes lourdes, hémorroïdes, toux spasmodique.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : cupressacées
Organe producteur : rameaux
Chémotype : alpha pinène, delta-3-carène

- **MASSAGE - Jambes lourdes** : 5 gouttes d'HE de Cyprès + 1 goutte d'HE de Citron + 1 goutte d'HE de Menthe poivrée + 1 goutte d'HE de Romarin à cinéole. Verser 2 gouttes du mélange dans 5 ml d'HV de Calophylle (*). Appliquer sur les trajets veineux matin et soir pendant 20 jours.
- **BAIN - Bain circulatoire et respiratoire** : 10 gouttes d'HE de Cyprès + 10 gouttes d'HE de Niaouli dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

(*) Huile végétale contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants.
Contre-indiquée en cas de mastose ou d'antécédents personnels ou familiaux de cancers hormono-dépendants.
Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Encens

Boswellia carterii

infections cutanées avec inflammation

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antibactérien, cicatrisant, antidépresseur.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : burseracées
Organe producteur : résines (larmes)
Chémotype : alpha pinène,
alpha thuyène, limonène

- **MASSAGE - Stress, angoisse** : 3 à 5 gouttes d'HE d'Encens dans 5 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer en massage doux du plexus solaire.
- **BAIN - Peaux irritées ou état d'anxiété** : 10 gouttes d'HE d'Encens + 10 gouttes d'HE de Camomille romaine dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------



Huile spécifique*

Estragon

Artemisia dracunculus



allergie, hoquet, colite spasmodique

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antispasmodique digestif, petit bassin, anti-allergique, dysménorrhées.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : astéracées
Organe producteur : parties aériennes
Chémotype : méthylchavicol (estragol)

- **VOIE ORALE** - **Spasmes, aérophagie ou hoquet** : 1 à 2 gouttes d'HE d'Estragon sur un comprimé neutre, 1 à 2 fois par jour.
- **DIFFUSION** - **Allergies au pollen** : 15 gouttes d'HE d'Estragon + 15 gouttes d'HE de Camomille matricaire + 15 gouttes d'HE de Pin des montagnes. En diffusion dans la chambre, 1 heure avant le coucher.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Eucalyptus citriodora

Eucalyptus citriodora



rhumatisme inflammatoire

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antifongique, anti-inflammatoire, antibactérien, répulsif moustiques et poux.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : myrtacées
Organe producteur : feuilles
Chémotype : citronnellal

- **MASSAGE** - **Massage des sportifs** : 20 gouttes d'HE d'Eucalyptus citriodora + 10 gouttes d'HE de Gaulthérie + 15 gouttes d'HE de Romarin à camphre dans 20 ml d'HV d'Amande douce + 10 ml d'HV de Calophylle (•).
- **BAIN** - **Bain anti-rhumatismal** : 10 gouttes d'HE d'Eucalyptus citriodora + 10 gouttes d'HE de Romarin 1,8 cinéole + 10 gouttes d'HE de Pin des montagnes dans 4 bouillons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

Contient de l'eucalyptol. (•) Huile végétale contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants. Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------



Eucalyptus globuleux

Eucalyptus globulus



bronchite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

infections ORL des voies basses :
encombrement broncho-pulmonaire,
toux grasse, antiseptique respiratoire,
mucolytique, expectorant.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : myrtacées
Organe producteur : feuilles
Chémotype : 1,8 cinéole (70-75%)

- **DIFFUSION - Décongestionnant respiratoire et assainissant** : 20 gouttes d'HE d'Eucalyptus globulus + 10 gouttes d'HE de Marjolaine sylvestre + 30 gouttes d'HE de Pin des montagnes.
- **MASSAGE - Bronchite** : 20 gouttes d'HE d'Eucalyptus globuleux + 10 gouttes d'HE de Thym à bornéol dans 15 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer 30 à 40 gouttes du mélange sur la gorge ou le thorax, 2 à 3 fois par jour pendant 3 jours.

Contient de l'eucalyptol.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Eucalyptus radié

Eucalyptus radiata



rhinopharyngite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

infections ORL voies hautes : encombrements rhinopharyngés, toux sèche, rhume, antiseptique respiratoire, mucolytique, expectorant.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : myrtacées
Organe producteur : feuilles
Chémotype : 1,8 cinéole (70-75%)

- **DIFFUSION - Antiseptique aérien et décongestionnant respiratoire** : 25 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié + 25 gouttes d'HE de Niaouli + 25 gouttes d'HE de Cyprès.
- **MASSAGE - Rhinopharyngite** : 5 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié + 5 gouttes d'HE de Niaouli. Appliquer pures sur le thorax, 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------



Gaulthérie

Gaultheria fragrantissima

anti-inflammatoire, antalgique



INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

douleurs musculaires ou articulaires (rhumatisme, arthrite), acaricide, stimulant immunitaire.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : ericacées
Organe producteur : feuilles
Chémotype : salicylate de méthyle

- **MASSAGE - Douleurs musculaires ou articulaires** : 3 gouttes d'HE de Gaulthérie + 3 gouttes d'HE de Géranium + 3 gouttes d'HE de Verveine exotique dans 5 ml d'HV de Calophylle (*), 2 à 3 fois par jour, 5 jours sur 7 si nécessaire.
- **MASSAGE - Crampe** : 2 gouttes d'HE de Gaulthérie + 2 gouttes d'HE de Romarin à camphre dans 15 ml d'HV d'Amande douce.

Dermocaustique possible à l'état pur. () À éviter chez les individus sous anticoagulants. (1 ml de salicylate de méthyle équivaut à 1,4 g d'aspirine). Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.*

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Genièvre

Juniperus communis

arthrose



INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

rhumatisme, antalgique, cystite, (antiseptique urinaire).

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : cupressacées
Organe producteur : rameaux à baies
Chémotype : alpha pinène, thujopsène, subinène, myrcène

- **MASSAGE - Rhumatisme** : 10 gouttes d'HE de Genièvre dans 7,5 ml d'HV de Calophylle (*) + 7,5 ml d'HV d'Amande douce, 2 à 3 fois par jour, 5 jours sur 7 si nécessaire.
- **BAIN - Bain tonique** : 10 gouttes d'HE de Genièvre + 10 gouttes d'HE de Pamplemousse dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

() Huile végétale contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants. Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.*

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Géranium

Pelargonium X asperum



soin de la peau

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

astringente cutanée, antibactérienne, infections cutanées (mycose des ongles, acné), stress, hypertension, répulsif moustiques.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : géraniacées
Organe producteur : feuilles et tiges
Chémotype : géranol, citronnelol

- **MASSAGE - Soin de la peau :** 2 gouttes d'HE de Géranium dans 5 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer le soir.
- **DIFFUSION - Choc émotionnel :** 30 gouttes d'HE de Géranium + 15 gouttes d'HE de Lavande officinale + 10 gouttes d'HE d'Ylang-ylang.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Gingembre

Zingiber officinalis



dyspepsie, gastrite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

stomachique, digestif, anti-nausées (mal des transports), tonique général.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : zingiberacées
Organe producteur : rhizome
Chémotype : zingibèrene, curcumène, bêta sesquiphellandrène

- **BAIN - Bain tonique :** 10 gouttes d'HE de Gingembre + 10 gouttes d'HE de Genièvre dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.
- **MASSAGE - Nausées :** 1 à 2 gouttes d'HE de Gingembre sur les jugulaires.

Contient de l'eucalyptol.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Girofle

Eugenia caryophyllus



infection dentaire

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

analgésique, antifongique, neurotonique, infections urinaires et intestinales.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : myrtacées
Organe producteur : griffes
Chémotype : eugenol

- **MASSAGE - Gingivite** : 1 goutte d'HE de Girofle + 1 goutte d'HE d'Arbre à thé + 1 goutte d'HE de Citron dans 2 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer sur la gencive, après le repas, 3 fois par jour pendant 3 jours.
- **MASSAGE - Aphte** : 1 goutte d'HE de Girofle + 1 goutte d'HE d'Arbre à thé. Appliquer pures avec un coton tige, après le repas, 2 fois par jour pendant 2 jours.

Prudence en usage externe.

Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Hélichryse italienne (origine Corse)

Helichrysum italicum



antihématome

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

cicatrisation, phlébite, couperose, polyarthrite, varices.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : astérocées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : acétate de néryle, italidiones, gamma curcumène

- **MASSAGE - Hématome** : 2 gouttes d'HE d'Hélichryse italienne. Appliquer sur l'hématome, toutes les 10 mn après le choc puis 3 fois par jour pendant 2 jours.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Huile spécifique*

Laurier noble

Laurus nobilis



bronchites infectieuses rebelles et récidivantes

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

expectorant mucolytique, antibactérien, troubles digestifs.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lauracées
Organe producteur : feuilles
Chémotype : 1,8 cinéole, linalol, terpinéol

- **MASSAGE - Massage respiratoire** : 1 goutte d'HE de Laurier noble + 2 gouttes d'HE de Ravintsara + 3 gouttes d'HE de Pin des montagnes dans 2 ml d' HV d'Amande douce. Appliquer sur le thorax et le dos 3 fois par jour pendant 3 à 5 jours.
- **DIFFUSION - Renforcement immunitaire, assainir l'air** : 5 gouttes d'HE de Laurier noble + 15 gouttes d'HE de Ravintsara + 30 gouttes d'HE de Pin des montagnes.

Contient de l'eucalyptol.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Huile spécifique*

Lavande aspic

Lavandula latifolia



bronchite avec toux quinteuse

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

expectorant mucolytique, antibactérien, piqûres de moustique, anti-inflammatoire.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : linalol, 1,8 cinéole, camphre

- **MASSAGE - Bronchite, toux rebelle** : 5 gouttes d'HE de Lavande aspic + 5 gouttes d'HE d'Eucalyptus radiata + 5 gouttes d'HE de Pin des montagnes dans 5 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer en massage du dos et du thorax 3 fois par jour, pendant 3 à 5 jours.
- **MASSAGE - Moustiques (prévention et piqûres)** : 10 gouttes d'HE de Lavande aspic + 5 gouttes d'HE d'Eucalyptus citronné + 10 gouttes d'HE de Géranium dans 15 ml d'HV de Noyau d'abricot.

Contient du camphre et de l'eucalyptol.

Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Lavande officinale

Lavandula officinalis, angustifolia



stress

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

sédative, insomnie, anxiété, brûlure, anti-dépressive, décontractante, hypotensive, antibactérienne.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : acétate de linalyle, linalol

- **BAIN - Stress** : 20 gouttes d'HE de Lavande officinale + 10 gouttes d'HE de Mandarine dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède, ce bain peut être réalisé tous les soirs si nécessaire, sans interruption.
- **MASSAGE - Coups de soleil** : 6 gouttes d'HE de Lavande officinale dans 5 ml d'HV de Millepertuis(*). Appliquer en massage le soir.

*Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.
(*Huile végétale photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV dans les 3 heures qui suivent son application.*

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Lavandin super

Lavandula burnati var super



stress

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

sédative, antidépressive, décontractante, hypotensive, insomnie, anxiété, brûlure, antiseptique.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : sommités fleurie
Chémotype : acétate de linalyle, linalol

- **MASSAGE - Cauchemar** : 2 gouttes d'HE de Lavandin super + 2 gouttes d'HE de Ravintsara + 2 gouttes d'HE de Géranium dans 5 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer sur le corps.
- **DIFFUSION - Insomnie** : 10 gouttes d'HE de Lavandin super + 10 gouttes d'HE de Camomille romaine + 10 gouttes d'HE de Mandarine.

Contient du camphre et de l'eucalyptol.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Lemongrass

Cymbopogon citratus



diarrhée, amibes

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

rééquilibre la flore intestinale, antifongique, antibactérien, tonique digestif, cellulite, vasodilatateur, inflammations.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : poacées
Organe producteur : parties aériennes
Chémotype : geranial, neral

- **DIFFUSION - Contre les acariens :** 30 gouttes de Lemongrass + 30 gouttes de Citronnelle.
- **MASSAGE - Digestion difficile, douleurs abdominales :** 3 gouttes d'HE de Lemongrass + 3 gouttes d'HE de Basilic tropical dans 5 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer en massage doux sur le ventre après le repas pendant 3 à 4 jours.

Huile essentielle irritante pour les peaux sensibles, limiter les applications.

Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Huile spécifique*

Lentisque

Pistacia lentiscus



troubles circulatoires des membres inférieurs avec douleurs

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Circulatoire, varices, jambes lourdes.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : anacardiacées
Organe producteur : rameaux, feuilles
Chémotype : alpha pinène, myrcène, limonène

- **MASSAGE - Veinotonique :** 3 gouttes d'HE de Lentisque + 4 gouttes d'HE de Cyprés + 2 gouttes d'HE de Patchouli + 2 gouttes d'HE de Niaouli + 2 gouttes d'HE de Menthe poivrée dans 5 ml d'HV de Calophylle (♂) + 10 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer en massage des jambes, du bas vers le haut, matin et soir, 5 jours sur 7.
- **BAIN - Soulager les jambes lourdes :** 10 gouttes d'HE de Lentisque + 10 gouttes d'HE de Cyprés + 5 gouttes d'HE de Géranium dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

(♂) *Huile végétale contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants. Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.*

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Mandarine

Citrus reticulata



insomnie, enfant agité

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

angoisse, hoquet, digestion lente.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : rutacées

Organe producteur : zeste

Chémotype : limonène

- **DIFFUSION - Enfant agité** : 40 gouttes d'HE de Mandarine + 20 gouttes d'HE de Lavande officinale. Diffusion pendant 15 mn, avant le coucher, en dehors de la présence de l'enfant de moins de 8 ans.
- **BAIN - Sommeil** : 15 gouttes d'HE de Mandarine + 10 gouttes d'HE de Camomille romaine + 10 gouttes d'HE de Lavandin super dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède, tous les soirs si nécessaire.

Huile essentielle photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV dans les 3 heures qui suivent son application.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Marjolaine à coquilles

Origanum majorana



cystite et colite colibacillaire

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antispasmodique digestif, antiseptique intestinal et urinaire.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées

Organe producteur : sommités fleuries

Chémotype : terpinen-4-ol, cis thuyanol, gamme terpinène

- **VOIE ORALE - Cystite infectieuse** : 10 gouttes d'HE de Marjolaine à coquilles + 10 gouttes d'HE de Niaouli + 10 gouttes d'HE d'Arbre à thé + 10 gouttes d'HE de Cannelle écorce. Prendre 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre, 3 à 4 fois par jour pendant 5 jours.
- **MASSAGE - Stimulant immunitaire** : 5 gouttes d'HE de Marjolaine à coquilles + 5 gouttes d'HE de Pin des montagnes. Appliquer pures sur le thorax, le matin, 5 jours sur 7 (NB : après la douche, très bon tonique matinal).

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------



Marjolaine sylvestre

Thymus mastichina



sinusite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

bronchite virale et catarrhale, rhume, toux, antibactérienne des voies respiratoires, mucolytique et expectorante.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : 1,8 cinéole, linalol

- **INHALATION - Refroidissement** : 3 gouttes d'HE de Marjolaine sylvestre + 1 goutte d'HE de Menthe poivrée + 3 gouttes d'HE de Niaouli dans un bol d'eau chaude, en inhalation pendant 5 mn, 2 fois par jour pendant 3 jours.
- **MASSAGE - Bronchite** : 3 gouttes d'HE de Marjolaine sylvestre + 3 gouttes d'HE d'Eucalyptus globulus + 2 gouttes d'HE de Cyprès dans 5 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer en massage du thorax, 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours.

Contient de l'eucalyptol.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Menthe poivrée

Mentha piperita



mal de tête

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antalgique, nausée, mal des transports, digestive.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : feuilles
Chémotype : menthol, menthone

- **VOIE ORALE - Nausée** : 20 gouttes d'HE de Menthe poivrée + 5 gouttes d'HE de Basilic tropical + 5 gouttes d'HE de Citron. Prendre 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.
- **MASSAGE - Mal de tête** : 1 goutte sur les tempes (loin des yeux). A renouveler si nécessaire, pas d'utilisation prolongée.

Contient du menthol. Voie orale : attention 50 gouttes par jour = dose létale.

En massage : jamais sur une zone étendue sous peine d'hypothermie.

Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------



Huile spécifique*

Myrrhe

Commiphora Myrrha

mycoses buccales, irritations cutanées, bronchite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antiseptique pulmonaire et cutané,
antalgique de l'estomac.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : burseracées
Organe producteur : résines (larmes)
Chémotype : curzerène, furanoeudes-
ma-1,3-diène

- **DIFFUSION - Ambiance méditation** : 25 gouttes d'HE de Myrrhe + 25 gouttes d'HE d'Encens + 25 gouttes d'HE de Bois de cèdre.
- **BAIN - Bronchite** : 10 gouttes d'HE de Myrrhe + 10 gouttes d'HE d'Eucalyptus globulus + 10 gouttes d'HE de Pin des montagnes dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

*Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.
Déconseillée en cas d'insuffisance thyroïdienne.*

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Huile spécifique*

Myrte

Myrtus communis



bronchites bactériennes avec toux et irritation des muqueuses

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antiseptique bronchique, expectorant,
antispasmodique.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : myrtacées
Organe producteur : rameaux, feuilles
Chémotype : 1,8 cinéole, myrtényle
acetate, alpha pinène

- **MASSAGE - Huile « respiratoire »** : 10 gouttes d'HE de Myrte + 15 gouttes d'HE de Niaouli + 10 gouttes d'HE de Ravintsara + 15 gouttes d'HE de Pin des montagnes dans 15 ml d'HV d'Amande douce. Au coucher, appliquer 5 ml du mélange tiède sur le thorax. Recouvrir d'un carré de coton pour optimiser l'effet des HE.
- **DIFFUSION - Rhume, bronchite, toux** : 15 gouttes d'HE de Myrte + 10 gouttes d'HE d'Eucalyptus globulus + 10 gouttes d'HE de Cypripès + 15 gouttes d'HE de Pin des montagnes.

Contient de l'eucalyptol.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Niaouli

Melaleuca viridiflora



lésions cutanées

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

cicatrisante, brûlure, décongestionnante respiratoire, infections respiratoires.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : myrtacées
Organe producteur : feuilles
Chémotype : 1,8 cinéole

- **DIFFUSION - Affections hivernales** : 20 gouttes d'HE de Niaouli + 20 gouttes d'HE de Pin des montagnes + 20 gouttes d'HE de Ravintsara.
- **MASSAGE - Brûlure** : 3 gouttes d'HE de Niaouli dans 5 ml d'HV de Millepertuis (☉). Appliquer en massage juste après la brûlure puis 3 fois par jour jusqu'à amélioration.
- **MASSAGE - Rhinite allergique** : 2 gouttes d'HE de Niaouli + 2 gouttes d'HE d'Arbre à thé dans 5 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer sur les ailes du nez, jusqu'à 4 fois par jour si nécessaire.

Contient de l'eucalyptol. Diffusion en composition avec des HE balsamiques. Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans. (☉) Huile végétale photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV après application.

Diffusion



Bain



Massage



Voie orale



Orange douce

Citrus sinensis



digestion difficile

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

désinfectant de l'air, stress, nervosité, anxiété, spasmes de l'estomac.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : rutacées
Organe producteur : zeste
Chémotype : limonène

- **MASSAGE - Digestion difficile** : 3 gouttes d'HE d'Orange douce dans 15 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer sur le ventre après les repas, jusqu'à 4 fois par jour.
- **DIFFUSION - Désinfecter l'air** : 30 gouttes d'HE d'Orange douce + 30 gouttes d'HE de Verveine exotique.
- **DIFFUSION - Ambiance fruitée** : 30 gouttes d'HE d'Orange douce + 15 gouttes d'HE de Mandarine.

Huile essentielle photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV dans les 3 heures qui suivent son application.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion



Bain



Massage



Voie orale



Origan

Origanum compactum



gastroentérite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antifongique, antibactérienne (toutes infections bactériennes, virales et parasitaires), asthénie.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : carvacrol, thymol

- **VOIE ORALE - Gastro** : 2 gouttes d'HE d'Origan + 2 gouttes d'HE de Citron sur un comprimé neutre, 3 fois par jour, pendant 2 jours.

*Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.
Déconseillée en cas d'hépatite.*

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Palmarosa

Cymbopogon martinii



mycose, cystite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antibactérienne, antifongique, infections respiratoires, peau et muqueuse (acné, mycoses), stimulante immunitaire.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : poacées
Organe producteur : parties aériennes
Chémotype : géraniol

- **DIFFUSION - Désinfectant de l'air ambiant** : 30 gouttes d'HE de Palmarosa + 20 gouttes d'HE d'Orange douce + 10 gouttes d'HE de Lemongrass.
- **MASSAGE - Mycose des ongles et des pieds** : 4 gouttes d'HE de Palmarosa + 2 gouttes d'HE d'Arbre à thé (Tea tree) + 1 goutte d'HE d'Origan. Appliquer sur la zone, 1 à 2 fois par jour pendant 1 mois.

Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Pamplemousse

Citrus paradisi

antiseptique aérien

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

calmant, digestive, dissout les graisses.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : rutacées

Organe producteur : zeste

Chémotype : limonène

- **DIFFUSION - Antiseptique aérien** : 30 gouttes d'HE de Pamplemousse + 30 gouttes d'HE de Citron.
- **MASSAGE - Amincissant** : 5 gouttes d'HE de Pamplemousse + 3 gouttes d'HE de Bois de cèdre dans 5 ml d'HV de Calophylle (*) + 15 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer en massage circulaire, 1 fois par jour en cure d'un mois.

(*) Huile végétale contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants.
Huile essentielle photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil ou UV dans les 3 heures qui suivent son application.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfant de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Huile spécifique*

Patchouli

Pogostemon cablin



mycose des pieds et sudation malodorante des pieds

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

Phlébotonique, anti-inflammatoire cutané, anti-irritant, (eczéma).

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées

Organe producteur : feuilles

Chémotype : patchoulol, alpha bulnésène

- **MASSAGE - Pour les pieds (champignons ou mauvaises odeurs)** : 10 gouttes d'HE de Patchouli + 10 gouttes d'HE de Lemongrass + 10 gouttes d'HE d'Arbre à thé dans 30 ml d'HV de Noyau d'abricot, 2 applications quotidiennes.
- **BAIN - Dermatoses prurigineuses (démangeaisons)** : 15 gouttes d'HE de Patchouli + 5 gouttes d'HE de Géranium dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède, jusqu'à 3 fois par semaine.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Petit grain bigaradier

Citrus aurantium



anxiété, stress

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

sédative, déprime, insomnie, angoisse.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : rutacées

Organe producteur : feuilles

Chémotype : acétate de linalyle, linalol

- **MASSAGE - Déprime** : 1 goutte d'HE de Petit grain + 3 gouttes d'HE de Mandarine + 1 goutte d'HE d'Ylang ylang dans 2 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer sur le plexus solaire et l'intérieur des poignets.
- **DIFFUSION - Fragilité nerveuse** : 20 gouttes d'HE de Petit grain + 20 gouttes d'HE de Lavande officinale + 20 gouttes d'HE de Géranium.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Pin des montagnes

Pinus pumilionis



fatigue

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

tonique général, anti-infectieux, balsamique, infections respiratoires.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : abiétacées

Organe producteur : aiguilles

Chémotype : pinènes

- **INHALATION - Rhume** : 3 gouttes d'HE de Pin des montagnes + 3 gouttes d'HE de Niaouli + 2 gouttes d'HE de Thym à bornéol dans un bol d'eau chaude en inhalation pendant 5 mn, 2 fois par jour pendant 2 à 3 jours.
- **BAIN - Frilosité** : 15 gouttes d'HE de Pin des montagnes + 15 gouttes d'HE de Ravintsara dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans. A éviter en cas d'insuffisance rénale.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Huile spécifique*

Poivre noir

Piper nigrum



digestion difficile (tout particulièrement des protéines animales)

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

digestive, tonique, analgésique.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : Piperacées

Organe producteur : fruits

Chémotype : bêta caryophyllène

- **VOIE ORALE - Digestion difficile** : 2 gouttes d'HE de Poivre noir + 2 gouttes d'HE de Citron sur un comprimé neutre avant chaque repas.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Ravintsara

Cinnamomum camphora



grippe

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

immunostimulante, asthénie, antivirale, antibactérienne, infections respiratoires.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lauracées

Organe producteur : feuilles

Chémotype : 1,8 cinéole, terpineol, sabinène

- **DIFFUSION - Affections hivernales** : 10 gouttes d'HE de Ravintsara + 10 gouttes d'HE d'Eucalyptus radiata + 10 gouttes d'HE de Pin des montagnes + 10 gouttes d'HE de Marjolaine sylvestre. Diffusion pour un adulte pendant 15 mn.
- **MASSAGE - Crise grippale** : 20 à 40 gouttes pures d'HE de Ravintsara. Appliquer sur les zones ganglionnaires et sur la face inférieure des poignets toutes les 4 heures pendant 2 jours maximum (pour un adulte).

Contient de l'eucalyptol.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Romarin à camphre

Rosmarinus officinalis (camphora)



décontractant musculaire

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

préparation à l'effort, courbature, crampe, rhumatismes, mucolytique, indiqué en cas de bronchite.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : camphre, 1,8 cinéole, alpha pinène

- **MASSAGE - Contractures musculaires, préparation à l'effort** : 2 gouttes d'HE de Romarin à camphre + 2 gouttes d'HE de Gaulthérie dans 5 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer en massage doux.

Contient de l'eucalyptol et du camphre. Usage externe exclusivement. Contient du camphre : ne convient pas aux personnes à risque et aux enfants de moins de 12 ans. Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes.

Diffusion 	Bain 	Massage  	Voie orale 
---	--	---	--

Romarin à cinéole

Rosmarinus officinalis (cineolifera)



toux grasse

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

mucolytique, expectorant (encombrement muqueux des voies respiratoires), tonique cardiaque.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : 1,8 cinéole

- **MASSAGE - Bronchite** : 2 à 5 gouttes d'HE de Romarin à cinéole + 3 gouttes d'HE de Niaouli dans 15 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer en massage sur le thorax au coucher pendant 3 à 5 jours.
- **DIFFUSION - Encombrement muqueux** : 15 gouttes d'HE de Romarin à cinéole + 15 gouttes d'HE de Niaouli + 15 gouttes d'HE de Pin des montagnes + 15 gouttes d'HE d'Eucalyptus globulus.

Contient de l'eucalyptol et du camphre. Contient du camphre : ne convient pas aux personnes à risque et aux enfants de moins de 12 ans. Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes.

Diffusion  	Bain 	Massage  	Voie orale 
---	--	---	--



Huile spécifique*

Romarin à verbénone

Rosmarinus officinalis



bronchite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

stimulant hépatique, protecteur hépatique.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : rameaux, feuilles
Chémotype : verbénone, bornylacetate, camphre

- **MASSAGE - Décongestionner le foie** : 5 gouttes d'HE de Romarin à verbénone dans 5 ml d'HV d'Amande douce tiède. Appliquer en massage sur la zone hépatique, 1 à 2 fois par jour pendant 3 jours.
- **DIFFUSION - Ambiance Provence, drainant** : 20 gouttes d'HE de Romarin à verbénone + 20 gouttes d'HE de Lavande officinale + 20 gouttes d'HE de Cyprès.

Contient du camphre.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Huile spécifique*

Rose de damas

Rosa X damascena



cirrhose, hépatite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antibactérienne, antifongique, hépatoprotecteur, anxiolytique, tonique cutané, régénératrice cutanée.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : rosacées
Organe producteur : fleurs
Chémotype : citronellol, géraniol

- **MASSAGE - Soin du visage anti-rides** : 10 gouttes d'HE de Rose + 3 gouttes d'HE de Géranium + 5 gouttes d'HE de Bois de rose dans 15 ml d'HV d'Argan + 15 ml d'HV de Bourrache. Appliquer le soir comme crème de nuit.
- **VOIE ORALE - Stimulation hépatique** : 2 gouttes d'HE de Rose sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 15 jours.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Huile spécifique*

Santal

Santalum austrocalédonicum

infection vaginale à *Trichomonas vaginalis*, cystite, herpès

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

ant-infectieux urinaire et génital.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : santalacées

Organe producteur : bois

Chémotype : cis alpha et bêta santalol

- **MASSAGE - Infection génito-urinaire** : Appliquer 15 gouttes d'HE de Santal sur le petit bassin, 2 fois par jour pendant 3 jours.
- **DIFFUSION - Ambiance chaude et boisée** : 20 gouttes d'HE de Santal + 20 gouttes d'HE de Bois de cèdre + 20 gouttes d'HE de Pin des montagnes.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Huile spécifique*

Sarriette des montagnes

Satureja montana L.



toute infection interne ou externe, plus particulièrement angine et infection intestinale

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

antiseptique, antibactérien à large spectre.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées

Organe producteur : parties aériennes

Chémotype : carvacrol, para cymène

- **VOIE ORALE - Angine** : 2 gouttes d'HE de Sarriette + 2 gouttes d'HE de Citron sur un comprimé neutre, 4 fois par jour pendant 5 jours. Pour l'adulte exclusivement.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Sauge sclarée

Salvia sclarea



troubles gynécologiques

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

dysménorrhées, bouffées de chaleur
pré-ménopause, règles douloureuses
(action oestrogénique).

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : acétate de linalyle, linalol

• **MASSAGE - Règles douloureuses** : 5 gouttes d'HE de Sauge sclarée + 5 gouttes d'HE d'Estragon. Appliquer pures sur la zone ovarienne dès les premiers symptômes douloureux, 3 fois par jour pendant 5 jours.

• **BAIN - Disménorrhées** : 20 gouttes d'HE de Sauge sclarée + 10 gouttes d'HE de Lavande officinale dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède.

Contre-indiquée en cas de mastose ou d'antécédents personnels ou familiaux de cancers hormono-dépendants.

Interdite aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Diffusion



Bain



Massage



Voie orale



Tea tree / Arbre à thé

Melaleuca alternifolia



acné

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

infections cutanées, des muqueuses et
infections urinaires.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : myrtacées
Organe producteur : feuilles
Chémotype : terpinen-4-ol

• **MASSAGE - Acné (masque à l'argile)** : 5 gouttes d'HE de Tea tree + 5 gouttes d'HE de Palmarosa dans 5 ml d'HV de Noyau d'abricot, le tout dans un mélange crémeux d'argile et d'eau. 1 masque par semaine.

• **SHAMPOOING - Poux** : 6 gouttes d'HE d'Arbre à thé + 6 gouttes d'HE de Lavande officinale + 4 gouttes d'HE de Lemongrass + 4 gouttes d'HE de Géranium à verser dans 100 ml de shampoing. Bien agiter et appliquer une dose sur les cheveux, laisser reposer 5 mn, renouveler l'opération. Laver les cheveux tous les 2 jours pendant une semaine.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion



Bain



Massage



Voie orale



Thym bornéol

Thymus satureoides



infections à répétition par faiblesse immunitaire

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

asthénie générale, immunostimulant, infections ORL (angine, grippe, bronchite ...), acné, infections intestinales.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : sommités fleuries
Chémotype : bornéol, thymol

- **MASSAGE - Rhume** : 2 gouttes d'HE de Thym bornéol + 2 gouttes d'HE de Romarin à cinéole + 2 gouttes d'HE d'Eucalyptus radiata dans 15 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer sur le thorax, 2 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.
- **VOIE ORALE - Asthénie** : 2 gouttes d'HE de Thym bornéol sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 10 à 15 jours.

Légèrement dermocaustique, vérifier la tolérance sur la peau.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Huile spécifique*

Thym doux linalol

Thymus vulgaris



bronchite, gastro-entérite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

anti infectieux doux, antifongique, antiseptique respiratoire.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées
Organe producteur : parties aériennes fleuries
Chémotype : linalol

- **MASSAGE - Enurésie** : 2 gouttes d'HE de Cyprès + 1 goutte d'HE de Lavande officinale + 1 goutte d'HE de Thym doux. Appliquer 1 goutte du mélange sur le bas ventre 3 fois par jour, 5 jours sur 7 (à partir de 6 ans et 20 kg).
- **BAIN - Bronchite** : 5 gouttes d'HE de Thym doux + 10 gouttes d'HE de Ravintsara + 10 gouttes d'HE de Pin des montagnes dans 4 bouchons ou 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède, 5 fois par semaine maximum.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Huile spécifique*

Thym fort à thymol

Thymus vulgaris



bronchite, gastro-entérite

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

anti-infectieux puissant à large spectre.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées

Organe producteur : parties aériennes
fleuries

Chémotype : thymol

- **VOIE ORALE - Infection intestinale :** 10 gouttes d'HE de Thym à thymol + 10 gouttes d'HE de Marjolaine à coquille + 10 gouttes d'HE de Basilic tropical. Prendre 2 gouttes du mélange sur un comprimé neutre, 4 fois par jour, pendant 3 jours.
- **SHAMPOOING - Pellicules :** 2 gouttes d'HE de Bois de cèdre + 1 goutte d'HE de Thym fort dans une dose de shampoing. Laisser reposer 5 mn. Laver les cheveux.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------

Huile spécifique*

Thym doux thujanol

Thymus vulgaris

chlamydie vaginale

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

anti-infectieux urinaire et génital,
anti-chlamydia.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lamiacées

Organe producteur : parties aériennes
fleuries

Chémotype : thujanol

- **DIFFUSION - Stimulant immunitaire :** 8 gouttes d'HE de Thym thujanol + 20 gouttes d'HE de Marjolaine à coquilles + 32 gouttes d'HE de Bois de rose.
- **MASSAGE - Infection génito-urinaire :** Appliquer 10 gouttes d'HE de Thym thujanol pures en massage sur la zone pubienne, 2 fois par jour pendant 5 jours.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion	Bain	Massage	Voie orale
-----------	------	---------	------------



Verveine exotique

Litsea cubeba

antiseptique aérien

INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

rhumatismes inflammatoires, antiseptique général, infections intestinales, sédatif léger.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : lauracées
Organe producteur : fruits frais
Chémotype : géraniol, néral

- **DIFFUSION - Mauvaise odeur (assainir l'air)** : 20 gouttes d'HE de Verveine exotique + 20 gouttes d'HE de Citronnelle + 20 gouttes d'HE d'Orange douce.
- **MASSAGE - Anti-stress** : 5 à 10 gouttes d'HE de Verveine exotique + 5 gouttes d'HE de Géraniol dans 15 ml d'HV de Calophylle (•) + 15 ml d'HV d'Amande douce. Appliquer en massage sur le plexus solaire ou les poignets, 2 à 5 fois par jour.

(•) Huile végétale contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants.
Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.
Déconseillée en cas d'hypertrophie de la prostate.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--

Ylang ylang

Cananga odorata

tonique sensuel



INDICATIONS COMPLÉMENTAIRES :

hypertension, sédatif cardiaque, asthénie sexuelle, hypotensive.

INFORMATIONS BOTANIQUES :

Famille botanique : anonacées
Organe producteur : fleurs
Chémotype : germacrène

- **DIFFUSION - Relaxant sensuel** : 20 gouttes d'HE d'Ylang ylang + 20 gouttes d'HE de Mandarine + 10 gouttes d'HE de Thym à bornéol.
- **MASSAGE - Asthénie sexuelle** : 10 gouttes d'HE d'Ylang ylang dans 15 ml d'HV de Noyau d'abricot. Appliquer en massage sur le bas des reins.

Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 8 ans.

Diffusion 	Bain 	Massage 	Voie orale 
---	--	---	--



Index des huiles essentielles

Basilic tropical	p.11	Lentisque*	p.26
Bergamote*	p.11	Mandarine.....	p.27
Bois de cèdre.....	p.12	Marjolaine à coquilles*	p.27
Bois de rose*	p.12	Marjolaine sylvestre.....	p.28
Cajepout*	p.13	Menthe poivrée	p.28
Camomille matricaire*	p.13	Myrrhe*	p.29
Camomille romaine*	p.14	Myrte*	p.29
Cannelle écorce 50 %*	p.14	Niaouli.....	p.30
Carotte*	p.15	Orange douce	p.30
Ciste*	p.15	Origan.....	p.31
Citron	p.16	Palmarosa.....	p.31
Citronnelle de java.....	p.16	Pamplemousse.....	p.32
Coriandre*	p.17	Patchouli*	p.32
Cumin*	p.17	Petit grain bigaradier	p.33
Cyprès.....	p.18	Pin des montagnes	p.33
Encens*	p.18	Poivre noir*	p.34
Estragon*	p.19	Ravintsara	p.34
Eucalyptus citriodora*	p.19	Romarin à camphre.....	p.35
Eucalyptus globuleux	p.20	Romarin à cinéole.....	p.35
Eucalyptus radié.....	p.20	Romarin verbénone*	p.36
Gaulthérie.....	p.21	Rose de damas*	p.36
Genièvre	p.21	Santal du pacifique*	p.37
Géranium.....	p.22	Sarriette des montagnes*	p.37
Gingembre*	p.22	Sauge solarée	p.38
Girofle.....	p.23	Tea tree - Arbre à thé.....	p.38
Hélichryse italienne	p.23	Thym bornéol.....	p.39
Laurier noble*	p.24	Thym doux linalol*	p.39
Lavande aspic*	p.24	Thym fort à thymol*	p.40
Lavande officinale.....	p.25	Thym doux thujanol*	p.40
Lavandin super.....	p.25	Verveine exotique.....	p.41
Lemongrass	p.26	Ylang ylang	p.41

* Huile spécifique : sur commande auprès de votre pharmacien (flacon sans étui aluminium).

Index des indications

Acariens.....	p.26	Enurésie.....	p.39
Acné.....	p.38	Fragilité nerveuse	p.33
Aérophagie, hoquet.....	p.19	Frilosité.....	p.33
Affections hivernales	p.24, p. 29, p.30, p.34	Gastro	p.31
Affections pulmonaire.....	p.13	Gingivite.....	p.23
Allergie au pollen	p.19	Grippe.....	p.34
Ambiance chaude & boisée	p.37	Hématome, choc, coups	p.23
Ambiance fruitée	p.30	Immunostimulant	p.24, p.27, p.40
Ambiance méditation.....	p.29	Infection génito-urinaire.....	p.37, p.40
Ambiance Noël	p.14	Infection intestinale	p.40
Ambiance Provence	p.36	Insomnie (sommeil)	p.25, p.27
Angine	p.37	Jambes lourdes.....	p.18, p.26
Angoisse	p.18	Mains gercées.....	p.15
Aphte	p.23	Mal de tête	p.28
Arthrite.....	p.21	Massage chauffant avant l'effort.....	p.19, p.35
Assainir l'air... p.11, p.16, p.20, p.24, p.30, p.31, p.32, p.41		Mauvaise odeur (pied)	p.32
Asthénie (tonique).....	p.12, p.21, p.22, p.39	Mycose (ongle & pieds).....	p.31
Asthénie sexuelle.....	p.41	Nausée	p.22, p.28
Ballonnements.....	p.17	Peau irritée.....	p.13, p.15
Bronchite.....	p.13, p.20, p.24, p.28, p.29, p.35, p.39	Pellicules	p.40
Brûlure	p.30	Poux.....	p.38
Cauchemar.....	p.25	Refroidissement	p.15, p.28
Cellulite (minceur)	p.12, p.32	Régles douloureuses.....	p.38
Choc émotionnel.....	p.22	Relaxant sensuel	p.41
Colite.....	p.11, p.16	Répulsif moustiques	p.16, p.24
Coups de soleil.....	p.25	Rhinite allergique.....	p.30
Crampe.....	p.21	Rhinopharyngite.....	p.20
Cystite	p.27	Rhumatisme	p.19, p.21
Décongestionnant respiratoire.....	p.20	Rhume.....	p.29, p.33, p.39
Démangeaisons.....	p.14, p.32	Rides.....	p.36
Déprime	p.33	Soin de la peau.....	p.22
Digestion	p.11, p.13, p.14, p.26, p.30, p.34	Stimulant hépatique (foie)	p.15, p.16, p.36
Douleurs musculaires.....	p.19, p.21, p.35	Stress	p.14, p.18, p.25, p.41
Dysménorrhées	p.38	Tonique veineux	p.18, p.26
Encombrement muqueux	p.35	Toux	p.12, p.24, p.29
Enfant agité	p.27	Vergetures.....	p.15

Le comptoir Aroma,
c'est aussi toute une gamme de produits
prêts à l'emploi aux huiles essentielles bio



www.comptoiraroma.fr

