

Huiles essentielles

Tableau par plantes



Téléphone 021 / 781 19 12
e-mail info@herbessence.ch
CH – Forel / Lavaux

Les huiles essentielles :

- L'huile essentielle est le produit de la distillation à la vapeur d'eau d'une plante aromatique. En ce qui concerne les agrumes, il s'agit de pression.
- L'aromathérapie est un mode de vie. En parallèle, il est nécessaire de suivre les dix règles d'or que sont:

Une bonne alimentation, se concentrer sur la respiration, faire de l'exercice physique, se relaxer, bien dormir, l'eau, exercer la pensée positive, avoir un équilibre affectif et sexuel normal et profiter du soleil "sans danger".

- Le mode d'emploi des huiles essentielles en synergies peut être téléchargé sur le site www.herbessence.ch
- Il n'y a pas d'accoutumance aux huiles essentielles.

Attention :

- Il est important de prendre les huiles essentielles à des doses faibles, pendant de courtes cures et de changer fréquemment d'huile. Il ne faut en aucun cas dépasser les doses prescrites et il faut prendre en considération sérieusement les indications de danger pour certaines huiles dans la partie des particularités du cahier ci-dessous.
- Si une goutte d'huile essentielle entre en contact avec les yeux, nettoyer immédiatement avec de l'huile végétale (olive, arachide, germes de blé, etc..)
- Attention à certaines huiles qui ne peuvent pas être absorbées ou appliquées sur la peau avant une exposition au soleil.

Les modes d'utilisation :

Diffusion : dans l'atmosphère, avec un diffuseur spécial "huiles essentielles" qui ne les brûle pas. environ 10 minutes 3 fois par jour.

Friction : les huiles (10 gouttes environ) sont généralement mélangées avec de l'huile végétale (germes de blé, jojoba, etc..) et à appliquer sur les parties indiquées.

Absorption interne : le meilleur moyen est de poser les gouttes directement sur la main et de les laper. Utiliser également dans du disper, sur une cuillère de miel ou dans un verre d'eau. Eviter absolument le sucre ! On calcule 1 goutte d'huile essentielle pour un corps de 25 kg, donc une personne de 75 kg, absorbera 3 gouttes. Jamais en absorption interne pour les bébés !

Inhalation : 3 à 8 gouttes dans un inhalateur électrique ou dans un bol d'eau chaude.

Bains : 3 à 10 gouttes, toujours mélanger à de la poudre de lait, de la poudre d'algues, de la poudre d'eau de mer lyophilisée, dans un savon liquide, dans un shampoing neutre, dans un lait pour bain, dans du lait entier ou simplement dans une petite dose de crème à café.

Masque : mélanger 1 à 5 gouttes à du miel ou à de l'argile.

Lotion visage : préférer les eaux florales.

Bain de bouche: 2-3 gouttes dans de l'eau pendant 2 minutes

Conservation :

Les huiles essentielles se gardent facilement pendant de longues années. Toutefois, il faut les conserver à l'abri de la lumière directe et de la chaleur. En ce qui concerne les essences d'agrumes, elles se conservent entre 2 et 3 ans.

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Angélique Angelica archangelica	Irritation de l'estomac, colite. Anxiété, insomnie, fatigue nerveuse, trouble du sommeil, burn out. Peur des transports. Nervosité des enfants (en synergie). Aide la digestion.	1 à 2 gouttes, 3x/jour	Friction avec 3 gouttes sur l'abdomen, sur le plexus solaire et les poignets. Diffusion	Déconseillée aux personnes diabétiques et aux femmes enceintes . Légèrement photo-sensibilisante
Basilic Ocimum basilicum	Spasmes gastriques, fatigue et insomnie nerveuse, surmenage intellectuel, migraines (en synergie !), goutte, perte d'odorat...	1 à 2 gouttes, 3x/jour	Friction pour le <u>système nerveux</u> : 3 gouttes de basilic sur le plexus solaire, sur la nuque et la colonne vertébrale, dans le sens des aiguilles d'une montre . Friction pour le <u>système digestif</u> : 3 gouttes sur l'abdomen.	Déconseillée aux femmes enceintes !
Bergamote Citrus Bergamia	Coliques et infections intestinales, parasites intestinaux (en synergie !). Inappétence (régule l'appétit). Agitation, insomnie, dépression. Cystites, acné, eczéma, dermatoses, psoriasis.	1 goutte 2x/jour, en dehors des repas	Friction contre le <u>stress</u> : 1 goutte sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale. <u>Bain de vapeur</u> : rafraîchit et tend la peau.	Photo-sensibilisante : il est déconseillé de l'utiliser en friction avant les expositions au soleil !
Bois de rose Aniba rosaedora	Soins des peaux atones et fatiguées, fragiles et irritées. Amélioration des vergetures, cicatrisation et traitement des cicatrices chéloïdes. Eczéma, acné, rides. Infection ORL, bronches. Asthénie.	Aucun usage interne !	<u>Application</u> : quelques gouttes sur la peau nettoyée ou la partie à traiter. Effet adoucissant, régénérateur. <u>Diffusion</u> : contre le stress	C'est l'huile essentielle-même de la peau
Bouleau Betula alba	Rhumatisme, arthrose, amaigrissement, obésité, massages sportifs.	1 goutte 3 à 5x/jour.	<u>Friction</u> , 20 gouttes de mélange à base de bouleau sur les parties à traiter ou douloureuses.	Choisir du bouleau blanc ou jaune. Attention, la variété « Betula lente » peut être toxique !

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
<p>C a j e p u t</p> <p>Melaleuca leucadendron</p>	Affections chroniques de l'appareil pulmonaire et urinaire, toutes formes de rétractions émotionnelles: hystérie, crise de nerfs, névralgies rhumatismales. Soulage les douleurs. Acné, psoriasis, boutons.		<p><u>Frictions</u>: 3 gouttes sur la poitrine, le plexus solaire, le dos, la nuque, 2x/jour.</p> <p><u>Applications</u>: <i>Névralgie dentaire</i>: 1 goutte sur la dent cariée. <i>Névralgie de l'oreille</i>: 3 gouttes sur un coton, autour de l'oreille.</p> <p><u>Diffusion</u> 2 à 3 fois par jour</p>	Ne devrait pas être pris pas voie orale, car peut être mauvais pour le foie !
<p>Camomille romaine</p> <p>Anthemis nobilis</p>	Sinusite, migraine, névralgie faciales, céphalées, vertiges, irritabilité et nervosité, dysménorrhées et aménorrhées d'origine nerveuse. Pré-anesthésiant (avec héliochryse)	1 goutte, 3x/jour.	<p><u>Frictions</u>: 3 gouttes sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale, 1 à 2x/jour. Pour les migraines et la nervosité, directement sur les tempes.</p> <p><u>Diffusions</u>: en synergie</p> <p><u>Shampooing</u> : env. 3 gouttes pour éclaircir les cheveux</p>	La variété de camomille « bleue » ou « allemande » est un puissant anti-inflammatoire. Elle régénère les cellules cutanées. Allergies, eczéma, herpès, psoriasis, plaies infectées.
<p>Cannelle De Chine</p> <p>Cinnamomum Cassia</p>	Diarrhées, colites spasmodiques, spasmes digestifs, impuissance masculine. Antifongique, anti-parasitaire et vermifuge. Infection dentaire, dépression, somnolence, fièvres tropicales, en prévention de la turista.	1 goutte toujours très diluée (pas plus !), 3x/jour	<p><u>Frictions</u>: (toujours diluée dans une huile de blé, d'amandes douces ou d'olive ou associée à 3 volumes d'huile essentielle de lavande). 2 gouttes sur l'estomac et l'abdomen après les repas + 1 goutte en usage interne, stoppent douleurs et diarrhées.</p> <p><u>Diffusions</u>: toujours en quantité infime et mélangée à d'autres huiles essentielles douces.</p>	<p>Cette huile est dermo-caustique, toxique et peut provoquer des allergies.</p> <p>Jamais de bain avec de la cannelle non diluée sous peine de brûlures !</p> <p>L'huile essentielle de cannelier (feuilles) a plus ou moins les mêmes vertus mais moins agressives et puissantes.</p>
<p>Cardamome</p> <p>Elettaria cardamomum</p>	Bronchites, rhume, refroidissement. Colites avec spasmes, aérophagie, neutralise les odeurs de l'estomac dû à certains aliments (ail). Anxiété, angoisses.	1 goutte avant les repas	<p><u>Friction</u> : contre les angoisses, 3 gouttes sur le plexus solaire, la colonne vertébrale et les poignets.</p> <p><u>Bain</u> : 10 gouttes</p> <p><u>Diffusion</u> : 10 minutes 3x/jour</p>	Parfum typiquement masculin

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
<p>C a r o t t e</p> <p>D a u c u s c a r o t a</p>	Régénère le foie, mauvais cholestérol, fluide sanguin, transit intestinal, ulcère. Cicatrisant, améliore l'élasticité de la peau. Arthrite, rhumatisme. Constipation	1 goutte 3x/jour, cure de 10 jours contre le mauvais cholestérol:	<u>Frictions</u> : 5 à 10 gouttes diluées dans de l'huile végétale sur le corps	Photo-sensibilisante. A fortes doses et pendant plus de 10 jours, elle peut provoquer une pigmentation orange de la peau.
<p>C a r v i</p> <p>Carum carvi</p>	Aérophagie, toutes dyspepsies émotionnelles et fonctionnelles, apéritif et digestif.	1 à 2 gouttes, après les repas, en cure de 3 semaines et à raison de 3x/jour. Ensuite, utiliser seulement le jour des "ballonnements".	<u>Friction</u> : 5 à 10 gouttes sur l'estomac et l'abdomen, dans le sens des aiguilles d'une montre, en cure de 3 semaines. Ensuite, la friction et l'absorption conjointe, seulement lors de "ballonnements", aérophagies, digestions lentes et difficiles.	
<p>C è d r e De l'Atlas</p> <p>C e d r u s a t l a n t i c a</p>	Eczémas secs, prurit, ulcères, dermatoses, soins de la peau et des cheveux. Affections de la gorge, bronchites, gonorrhées, urétrites et vaginites. Cellulite, rétention d'eau	1 goutte, 3x/jour.	<u>Friction</u> : 1 à 3 gouttes sur les parties à traiter, 1 à 4x/jour.	Déconseillée en cas de problèmes rénaux et aux femmes enceintes . La variété « Juniperus sabina » peut être toxique.
<p>C è d r e Du Texas</p> <p>Juniperus mexicana</p>	Varices, hémorroïdes. Cellulite, obésité. Jambes lourdes, eczéma sec, dermatose. Tension nerveuse	1 goutte, 3x/jour.	<u>Friction</u> : 1 à 3 gouttes sur les parties à traiter, 1 à 4x/jour.	Déconseillée en cas de problèmes rénaux et aux femmes enceintes .
<p>C i s t e r o s e</p> <p>C i t r u s ladaniferus</p>	Antihémorragique et cicatrisant. Varicelle, rougeole, scarlatine, coqueluche (avec ravensare contre les démangeaisons). Polyarthrite rhumatoïde. Sclérose en plaque, maladie de Crohn. Baisse des défenses immunitaires.	Pas d'usage interne	<u>Application</u> : pour la cicatrisation, 1 à 2 gouttes sur la plaie. Pour les rides du visage, 1 goutte mélangées à de l'huile végétale ou crème neutre. <u>Friction</u> : 1 à 2 gouttes sur le plexus solaire.	Déconseillée aux les femmes enceintes .

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
<p>C i t r o n</p> <p>C i t r u s l i m o n u m</p>	<p>Asthénie, anémie et fatigue générale, état de lassitude permanente (huile + jus). Infections diverses et prévention des épidémies. Etat de vieillissement prématuré: hypertension, artériosclérose, fragilité capillaires, rides. Obésité, cellulite, varices. Soins de la peau: éruptions cutanées, furoncles, comédons, dartres, séborrhées du visage, engelures, taches de rousseur, ongles cassants. Régularise l'acidité du corps.</p>	<p>1 goutte, 3 à 5x/jour (généralement seule, en dehors des repas).</p>	<p>Quelques gouttes en application, en friction sur la peau à soigner, 1 à 2x/jour (plaies, verrues, engelures, éruptions cutanées, furoncles, dartres, gale, herpès).</p>	<p>Photo-sensibilisant</p> <p>Eloigne les fourmis et mites ! (jus frais)</p>
<p>Citronnelle</p> <p>Cymbopogon Nardus</p>	<p>Désodorisant, insecticide, antiseptique sanitaire</p>	<p>Pas d'usage interne</p>	<p><u>Diffusion</u> : anti-moustiques</p>	<p>Cette huile est dermo-caustique</p>
<p>Coriandre</p> <p>Coriandrum sativum</p>	<p>Asthénies physiques, nerveuses et glandulaires. Toutes dyspepsies (digestions lentes, difficiles, aérophagies, flatulences, spasmes)</p>	<p>1 goutte, 3x/jour.</p> <p><i>Digestif</i>: après le repas</p> <p><i>Stimulant</i>: en dehors des repas</p>		
<p>Cumin</p> <p>Cuminum Cyminum</p>	<p>Eczéma sec, prurit, ulcère, dermatose, soins de la peau et des cheveux. Affections de la gorge, bronchites, gonorrhées, urétrites et vaginite. Aérophagie.</p>	<p>1 à 2 gouttes, après les repas</p>	<p><u>Friction</u>: 3 gouttes sur l'estomac et l'abdomen, dans le sens des aiguilles d'une montre, en cure de 3 semaines. Ensuite, la friction et l'absorption conjointe, seulement lors de "ballonnements", aérophagies, digestions lentes et difficiles.</p>	<p>Photo-sensibilisant</p>

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
<p>C y p r è s</p> <p>Cupressus sempervirens</p>	Troubles de la circulation de retour. Rééquilibrant général. Hémorroïdes, varices, jambes lourdes. Transpiration des pieds et pieds chauds. Coagulant sanguin, cicatrisant, raffermi les tissus, diurétique, réduit le stress.	1 goutte, 3x/jour.	Frictions sur les jambes lourdes, pieds chauds, 1 à 2x/jour	
<p>E n c e n s</p> <p>Boswellia carterii</p>	Déficience immunitaire. Bronchites, asthme, sinusite, rhume. Dépression nerveuse, pour la méditation, contre les impulsions. Plaies, ulcères, peaux abîmées, flétries.	Pas d'usage interne	<p><u>Friction</u> : 3 gouttes sur le thorax, le plexus solaire, les poignets.</p> <p><u>Peau</u> : 3 gouttes sur les parties à traiter.</p> <p>Diffusion</p>	
<p>E p i n e t t e</p> <p>n o i r e</p> <p>P i c e a</p> <p>m a r i a n a</p>	Fatigue physique, psychique burn-out. Rétablit le circuit énergétique. Bronchite, sinusite. Prostatite. Douleurs articulaires et musculaire, rhumatisme. Crampes gastriques.	1 à 2 gouttes, 3x/jour	<p><u>Friction</u> : 4 gouttes sur les reins pour donner de l'énergie après les repas.</p> <p><u>Friction</u> : 3 gouttes sur le dos et le thorax pour les bronches.</p> <p>En diffusion</p>	Dermo-caustique
<p>E s t r a g o n</p> <p>Artemisia Dracunculus</p>	Hoquet, dystonie neurovégétative.	1 goutte après le repas, 2x/jour	Quelques gouttes en friction sur l'abdomen, après le repas, dans le sens des aiguilles d'une montre.	Déconseillée aux femmes enceintes !

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
<p>Eucalyptus</p> <p>Eucalyptus globulus</p>	Affections de voies respiratoires (bronchite, grippe, asthme...). Calme la toux et fluidifie les expectorations bronchitiques. Infections des voies urinaires. Malaria, typhus, rougeole, scarlatine, choléra.	<p>1 goutte 2 à 3x/jour.</p> <p>En cure préventive des affections d'hiver et des problèmes respiratoires, pendant 2 à 3 semaines à la fin de l'automne, et en traitement des mêmes affections pendant la durée de l'affection.</p>	<p><u>Diffusion</u>: 3 x par jour</p> <p><u>Friction</u>: le matin, 5 à 10 gouttes, sur le thorax, le dos, le plexus solaire et la nuque.</p> <p><u>Inhalation</u>: 5 gouttes, 3 à 7 minutes, 2x/jour.</p>	<p>Pas d'usage interne prolongé !</p> <p>La variété « Eucalyptus radiata » est un cicatrisant, un antiseptique ORL et calme les douleurs.</p>
<p>Fenouil doux</p> <p>Foeniculum vulgare</p>	Système digestif, ballonnements, flatulences, crampes, coliques, transit intestinal, apéritif. Diurétique puissant. Fait venir les règles et stimule la montée du lait. Cellulite	1 à 2 gouttes 3x/jour.	<p><u>Friction</u>: (toujours mélangée avec des huiles végétales)</p> <p><i>Dyspepsies</i>, sur l'abdomen,</p> <p><i>Troubles menstruels</i>, en bas du ventre</p> <p><i>Cellulite</i>, sur les parties à traiter</p>	A éviter pour les personnes épileptiques et toujours très dilué pour les femmes enceintes .
<p>Gaulthérie (Wintergreen)</p> <p>Gaultheria procumbens</p>	Tendinite, épicondylite, rhumatisme, crampes et courbatures musculaires. Hypertension, fatigue du foie, névralgie faciale.	Pas d'usage interne	<u>Friction</u> : 5 gouttes bien diluées sur les partie à traiter, 1 à 2x/jour.	Dermo-caustique
<p>genièvre</p> <p>Juniperus communis</p>	Désintoxiquant, dépuratif et diurétique. Décongestionne les veines. Somnifère. Rhumatisme, arthrite, arthrose, goutte. Poids, rétention d'eau. Affections des voies urinaires. Diabète Leucorrhées, dermatoses.	1 à 2 gouttes, 1 à 3x/jour, en dehors des repas	<p><u>Friction</u>: 5 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et la ou les parties douloureuses.</p> <p><u>Bain</u>: 5 gouttes pour soulager arthrose et rhumatisme</p>	<p>Ne pas appliquer sur le visage.</p> <p>Vaporiser chiens et chats contre les puces et les tiques.</p>

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
G é r a n i u m Pelargonium Graveolens	Amincissant, diabète, fatigue générale. Plaies, brûlures, vergetures et dermatoses: zona, eczéma, psoriasis. Aide à la circulation du sang et anti-coagulant. Stress.	1 à 3 gouttes, 2 à 3x/jour. <u>Bains de bouche</u> : 5 gouttes dans un verre d'eau contre gingivite et maux de gorges.	<u>Frictions</u> : 5 à 10 gouttes le matin, sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale. <u>Diffusion</u> : en association avec verveine ou lavande	
Gingembre Zingiber Officinalis	Fatigue et impuissance. Digestions pénibles. Prévention des maladies contagieuses. Arthrite, arthrose, rhumatisme, toux et bronchite chronique.	1 goutte, 2 à 4x/jour, en dehors des repas..	Le gingembre entre, en partie, dans un grand nombre de compositions aphrodisiaques.	Pas de friction non diluée , risque d'allergies sur la peau. L'absorption de gingembre est très désagréable et par conséquent difficile
C l o u s d e g i r o f l e E u g e n i a caryophyllata	Maux de dents. Déficience de la mémoire. Prévention et traitement des maladies infectieuses. Hépatite virale, problèmes cutanés. Paresse intestinale et régénère la flore après la prise d'antibiotiques. Facilite l'accouchement.	1 goutte, 2 à 3x/jour.	<u>Bains de bouche</u> : 3 gouttes dans de l'eau, pour 2 à 3 bains de bouche par jour. Associer avec des tamponnements à l'huile essentielle pure.	Dermo-caustique
Hélichryse Italienne (Immortelle) Helichrysum italicum	Hématomes, oedèmes, couperose et varices. Bronchites. Palpitations cardiaques, insuffisance hépatique. Cholestérol. Arthrite.	1 à 2 gouttes 2x/jour	<u>Friction</u> : 3 à 5 gouttes sur les parties à traiter	Elle peut être neurotoxique et abortive !

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
<p>H y s o p e</p> <p>Hyssopus Officinalis</p>	<p>Asthme, bronchite chronique, emphysème, toux, grippe, broncho-pneumonie, tuberculose pulmonaire, rhume des foies. Hypotension, dermatoses.</p>			<p><u>L'avis de votre aromathérapeute est nécessaire, cette huile essentielle n'est pas en vente libre.</u></p>
<p>L a v a n d e</p> <p>Lavandula officinalis ou angustifolia</p>	<p>Insomnie et trouble du sommeil, spasmes et irritabilité. Anxiété, état dépressif, migraine d'origine nerveuse. Affection des voies respiratoires. Toutes plaies, brûlures, piqûres d'insectes, petits bobos, feu du rasoir. Dermatoses, acné, leucorrhées. Névralgies faciales et rhumatismales. Colites (en association avec carvi, marjolaine et camomille). Contre les parasites (intestinaux). Insecticide</p>	<p>1 à 3 gouttes, 2 à 3x/jour.</p>	<p><u>Frictions:</u> <i>Pour les enfants qui s'endorment difficilement:</i> sur la poitrine et sur le dos. <i>Pour les migraines:</i> sur les tempes <i>Pour les anxieux:</i> le soir, sur la poitrine et sur le dos.</p> <p><u>diffusions:</u> calme et favorise le sommeil réparateur.</p> <p><u>Bains:</u> 10 gouttes dans l'eau du bain (3 gouttes pour les enfants avec de l'huile de germes de blé)</p> <p><u>Lavements:</u> ajouter 5 à 10 gouttes à l'eau tiède dans la poire à lavement.</p> <p><u>Injections vaginales:</u> ajouter 2 à 5 gouttes dans la poire.</p> <p><u>Soins de la peau:</u> <i>Contre l'acné, petits boutons, feu du rasoir, et toutes les peaux irritées:</i> Quelques gouttes simplement sur les parties atteintes, matin et soir.</p> <p><u>Fumigation:</u> quelques gouttes dans de l'eau chaude au dessus du visage.</p> <p><u>Masques:</u> en synergie.</p>	<p>Huile très polyvalente !</p> <p>Sédative à faibles doses et excitante à fortes doses (1 goutte sur le plexus solaire calme et 3 gouttes excitent !)</p>

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
<p>L a v a n d e a s p i c</p> <p>Lavandula latifolia</p>	Brûlures, plaies, psoriasis, eczéma, acné, piqûres d'insectes. Mycoses cutanées et gynécologiques. Zona, varicelle, herpès labial et génital. Céphalée, migraine. Bronchite, laryngite, sinusite, otite, rhinite. Rhumatismes, ulcères, dépression.		<p><u>Frictions:</u></p> <p><i>Général:</i> sur la poitrine et le dos</p> <p><i>Affections ORL:</i> sur les tempes</p> <p><i>Rhumatismes:</i> sur les parties à soigner</p> <p><i>Soins de la peau:</i> applications locales</p>	Attention, cette huile contient du camphre qui est dermo-caustique, neurotoxique, abortif et épileptisant..
<p>L a u r i e r N o b l e</p> <p>L a u r u s n o b i l i s</p>	Grippe, bronchite et infections ORL. Enlève les douleurs musculaires. Harmonise le système nerveux. Plaies dentaires et aphtes.	1 à 2 gouttes 3x/jour	<p><u>Friction :</u> 2-3 gouttes sur les parties à traiter, toujours très diluées.</p>	Déconseillée aux femmes enceintes ! Narcotique à fortes doses. Dermo-caustique .
<p>L e d u m Groenland</p> <p>L e d u m groenlandicum</p>	Intoxication et insuffisance hépatique. Intoxication alimentaire. Congestion de la prostate. Insomnie, grand stress. Sinusite	1 à 2 gouttes 2x/jour.	<p><u>Friction :</u> sur le plexus solaire, la colonne vertébrale et le creux des bras.</p> <p>Pour les personnes nerveuses et colériques, 1 goutte sous le nez.</p> <p>Pas en diffusion</p>	Déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 7 ans !
<p>Lemongrass</p> <p>Cymbopogon Citratu s</p>	Maladies infectieuses: Choléra, fièvres tropicales. Sinusite, coryza, grippe. Digestion. Cellulite.	1 à 2 gouttes 3x/jour	Ne s'emploie pas seule	Dermo-caustique

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
M y r r h e Commiphora myrrha	Antiseptique respiratoire puissant. Diarrhée et dysenterie. Ulcère cutané, peau abîmée et âgée. Hyperthyroïdie, excitation sexuelle. Parodontose et irritations buccales.	1 à 2 gouttes 2x/jour	<u>Friction</u> : quelques gouttes sur les parties à traiter. <u>Application</u> : 2 gouttes sur un coton-tige directement sur les gencives. En diffusion, invite à la méditation et au retour sur soi.	Déconseillée aux femmes enceintes !
M y r t e R o u g e M y r t u s Communis	Varices, hémorroïde. Toux (des fumeurs), bronchite, sinusite, asthme. Prostatite, cystite. Insomnie, hypothyroïdie. Rides, peau irritée, acné, psoriasis.	1 à 2 gouttes 2x/jour	<u>Friction</u> : quelques gouttes sur les parties à traiter.	Déconseillée aux femmes enceintes !
N é r o l i C i t r u s aurantium a m a r a	Troubles digestifs. Tonifiant du foie et de la vésicule biliaire. Dépression nerveuse, stress, insomnie, palpitations. Rides, peaux sensibles, couperose, vergetures, cicatrisant	1 à 2 gouttes 2x/jour	<u>Frictions</u> : <i>anti-stress</i> , 3 gouttes sur le plexus solaire, la colonne vertébrale et la plante des pieds. <i>Digestive</i> , 2 gouttes sur l'abdomen. <u>Application</u> : 2 gouttes sur les parties à traiter <u>Diffusion</u> : 10 minutes 3x/jour.	Déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 10 ans. Photosensibilisante.
N o i x d e m u s c a d e Myristica fragrans	Fatigue générale et impuissance. Digestions lentes des personnes âgées et toutes dyspepsies. Règles insuffisantes. Fièvre, choléra, diarrhées tropicales.	1 goutte, 2 à 3x/jour.	<u>Friction stimulante</u> : 2 à 3 gouttes sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale, matin et soir. <u>Friction digestive</u> : 2 à 3 gouttes sur l'abdomen, après les repas	
N i a o u l i Melaleuca viridiflora	Bronchite chronique, grippe, tuberculose pulmonaire. Plaies atones, eczéma. Stimulant en cas de faiblesse et pendant les chimiothérapies.	1 goutte, 2 à 3x/jour.	<u>Friction</u> : quelques gouttes sur le thorax, le plexus solaire et les parties à traiter.	Idéale pour les enfants !

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
<p>O r a n g e d o u c e</p> <p>C i t r u s A u r a n t i u m d u l c i s</p>	<p>Insomnie des enfants et des adultes. Palpitations et spasmes cardiaques. Maux de ventre des nourrissons, coliques. Dermatoses, soins du visage, rajeunissant tissulaire des téguments. Rétention d'eau et cellulite, constipation. Réconfortant, avant les examens (h.e. de citron pendant les examens !)</p>	<p>3 à 5 gouttes (dans une infusion de tilleul), à 17 heures et au coucher.</p> <p>1 goutte seulement pour les enfants, 2 à 3 fois dans la soirée.</p>	<p><u>Frictions</u>: 5 à 10 gouttes sur la poitrine, le dos, la plante des pieds, le soir avant le coucher.</p> <p><u>Bains</u>: 10 gouttes</p> <p><u>Applications</u>: sur la peau à régénérer, 3 gouttes matin et soir, après nettoyage du visage.</p> <p><u>Diffusion</u>: la préférée des enfants. Absorbe les mauvaises odeurs.</p>	<p>L'huile essentielle d'orange amère est dermo-caustique.</p> <p>Attention aux risques d'allergie cutanée.</p> <p>Ne pas prendre en synergie avec l'huile essentielle de citron car elles s'annulent mutuellement.</p>
<p>O r i g a n</p> <p>O r i g a n u m v u l g a r e</p>	<p>Tous les problèmes infectieux. Bronchites chroniques, toux, tuberculose pulmonaire, asthme. Fatigue générale. Digestif</p>	<p>1 goutte (jamais plus), 2 x/jour.</p>		<p>Pas de bain avec l'huile essentielle d'origan pure !</p> <p>Toujours dilué dans de l'huile végétale ou avec d'autres huiles essentielles adoucissantes (lavande, géranium,...) car elle est dermo-caustique et peut être toxique.</p> <p>Déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants.</p>
<p>P a l m a r o s a</p> <p>C y m b o p o g o n M a r t i n i</p>	<p>Soins de la peau, acné, eczéma, mycoses, cellulite, cicatrices. Tonique pour l'organisme. Antiseptique et antiviral. Fatigue (décalage horaire). Anxiété, stress, dépression. Cystites. Infections ORL. Facilite l'accouchement.</p>	<p>2 à 3 gouttes 2x/jour.</p>	<p><u>Application dermatoses</u>: quelques gouttes sur les parties à traiter</p> <p><u>Massage contre la dépression et le stress</u>: Mélanger à de l'huile végétale- sur le plexus solaire</p> <p><u>Friction affections uro-génitales</u>: sur l'abdomen.</p> <p><u>Frictions aphrodisiaques</u> : application sur le bas du dos, pure ou en mélange</p> <p><u>Diffusion</u> : 10 minutes 4x/jour (idéal pour les pièces avec ordinateurs, photocopieurs, etc..)</p>	

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
Pamplémousse Citrus grandis	Fatigue et raideur musculaire. Cellulite, rétention d'eau, obésité, peau grasse et congestionnée. Perte de cheveux. Fatigue, stress, angoisse.	2 à 3 gouttes 3x/jour	<u>Frictions</u> : 5 gouttes sur la poitrine, le dos, le plexus solaire et les parties à traiter. <u>Bains</u> : 5 gouttes. <u>Shampooing</u> : 5 gouttes sur le cuir chevelu mélangé à une huile végétale. <u>Diffusion</u> : 10 minutes 3x/jour.	Photo-sensibilisant
Petit Grain bigarade Citrus auranticum	Toux, asthme, palpitations, arythmie. Spasmes nerveux et musculaires. Insomnie, stress, surmenage psychique. Soins de la peau.	2 à 3 gouttes 3x/jour.	<u>Friction</u> : quelques gouttes sur le plexus solaire, la colonne vertébrale, les poignets ainsi que les parties à traiter. <u>Diffusion</u> : dans les endroits de stress.	Photo-sensibilisant C'est une huile sédative sans faire baisser la pression. Elle est également appelée « bigaradier ».
Pin Pinus Sylvestris	Toutes affections des voies respiratoires (rhume, trachéites, pneumonie, asthme, tuberculose) et grippe. Cystites, prostatites, cholécystites, infections urinaires et hépatiques. Tonique circulatoire.	1 à 3 gouttes, 3x/jour.	<u>Friction</u> : 5 gouttes matin et soir, sur la poitrine, le dos et la gorge. <u>Diffusion</u> : le pin assainit et régénère l'air. Brancher l'appareil pendant 10 minutes, 3x/jour. <u>Inhalation</u> : 5 gouttes dans un bol d'eau chaude pendant 3 à 5 minutes.	Attention aux risques d'allergie ! La variété « pin pumillo » (pinus mugo) est toxique.
Ravensare Ravensara Aromatica	Grippe, bronchite, toux... Expectorant. Antibactérien, antiseptique. Cicatrisant, acné, zona, herpès, mycose. Décontraction musculaire et articulaire. Insomnie, angoisse, irritabilité	1 à 2 gouttes 3x/jour	<u>Friction</u> : 5 gouttes sur le thorax, le dos, le plexus solaire. <u>Application</u> : 3 gouttes sur les parties à traiter. <u>Inhalation</u> : 3 à 5 gouttes pendant 10 minutes <u>Bain</u> : 5 à 8 gouttes <u>Diffusion</u> : pendant environ 10 minutes, 3x/jour.	C'est une espèce en voie de disparition. La variété « Ravensara anisata » est irritante pour le peau.

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
R o m a r i n Rosmarinus Officinalis	Asthénies, surmenage physique et intellectuel. Faiblesse hépatique, ictère, cirrhose, lithiase biliaire. Asthme, grippe, coqueluche. Rhumatismes et douleurs musculaires (en frictions). Plaies et brûlures. Améliore la convalescence. Digestion lente, tonifie le cœur. Contre les migraines et « gueule de bois ». Tonifiant hépatique. Revitalise les cheveux. Cholestérol.	1 à 2 gouttes, 2 à 3x/jour.	<u>Friction</u> : 2 gouttes sur les parties à traiter <u>Diffusion</u> : Le matin pendant 10 minutes. Excellent antiseptique et tonique. <u>Inhalation</u> : 5 gouttes dans bol d'eau chaude. <u>Bain</u> : 5 gouttes. Tonique, stimulant, régénérateur.	Attention aux risques d'allergies ! Déconseillée aux femmes enceintes ! A éviter en cas d'hypertension !
R o s e R o s a e v e r u m	Régénérateur tissulaire et cellulaire.	Pas d'usage interne	Préférer les synergies !	C'est une huile essentielle très précieuse et très chère.
B o i s d e S a n t a l Santalum Album	Cystite, prostatite. Infections de la gorge. Varices, hémorroïdes. Eczéma, démangeaisons, soins de la peau. Impuissance et fatigue sexuelle.	1 goutte, 2 à 3x/jour.	<u>Application</u> : <i>sur la peau à régénérer</i> , 3 gouttes matin et soir. <i>Pour les maux de gorges</i> , 2 gouttes avec de l'huile végétale sur un foulard noué autour du cou <u>Friction</u> : 5 à 10 gouttes (en mélange) sur le plexus solaire, nuque, colonne vertébrale, plantes des pieds, 2x/jour. <u>Bain</u> : <i>douceur orientale</i> , 5 gouttes. <u>Parfum</u> : Dans 100 ml d'alcool à 70°, ajouter 20 ml d'huile essentielle de santal. Mélanger et laisser reposer quinze jours à l'abri de la lumière et de la chaleur.	Mettre quelques gouttes dans la cire des meubles et quelques gouttes dans les armoires à habits, directement sur les étagères.

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
S a p i n b l a n c A b i e s A l b a	Bronchite aiguë et chronique, refroidissement. Rhumatisme, arthrose. Burn out , faiblesse du système immunitaire. Purifie l'atmosphère.	1 à 2 gouttes 2x/jour.	<u>Friction</u> : 2 à 5 gouttes sur le thorax, la colonne vertébrale, le bas du dos. <u>Diffusion</u> : 10 minutes 2x/jour.	A fortes doses, elle peut être neurotoxique !
S a r r i e t t e S a t u r e i a h o r t e n s i s	Impuissance. Syphilis, blennorrhagie, affections de la peau, aphtes. Asthénies physiques, intellectuelles et sexuelles. Ballonnement, diarrhées. Mycoses.	1 goutte, 2 à 3x/jour.	<u>Friction et bain</u> seront toujours dilués	Déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants . Dermo-caustique
S a s s a f r a s S a s s a f r a s O f f i c i n a l e s	Antidote du tabac. Douleurs rhumatismales, goutte, sciatique, syphilis. Piqûres d'insectes et venin de serpents. Soins de peaux chargées, acné, affections cutanées, comédons.	1 goutte, 2x/jour.	<u>Application</u> : Sur la peau à désinfecter et à régénérer, 1 gouttes matin et soir. Sur les piqûres et venins, 1 goutte, toutes les 2 heures.	Elle est toxique et cancérigène !
S a u g e o f f i c i n a l e S a l v i a O f f i c i n a l i s	Fatigue générale et fatigue nerveuse de la ménopause. Régulation des cycles menstruels et troubles ovariens, stoppe les sueurs de la ménopause. Favorise la conception (voir coriandre), fait tarir la lactation (en infusion). Transpiration excessive des pieds, sueurs nocturnes des fièvres.	1 goutte seulement, en dehors des repas, 2x/jour.	<u>Application</u> : 1 goutte sur les pieds, les aisselles, le matin et le soir. <u>Friction</u> : 1 goutte sur le plexus solaire dans les cas de troubles ovariens (parallèlement au traitement interne).	C'est une huile dite « méchante ». Déconseillée aux femmes enceintes , aux hommes et aux enfants .

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
S a u g e S c l a r é e S a l v i a s c l a r e a	Trouble du cycle ovarien, pertes blanches, stérilité, pré-ménopause. Varices, hémorroïdes. Cholestérol. Mycoses cutanées. Fatigue nerveuse, tension, dépression, stress. Diurétique et cicatrisant. Transpiration excessive des pieds, sueurs nocturnes des fièvres.	2 gouttes 3x/jour	<u>Friction</u> : 2 gouttes sur le plexus solaire, l'abdomen. 3 gouttes sur un mouchoir calme l'hystérie. <u>Bains de pieds</u> : 2 gouttes dans l'eau contre la transpiration excessive.	Déconseillée aux femmes enceintes , aux hommes et aux enfants .
T e a T r e e M a l a l e u c a A l t e r n i f o l i a	Antibiotique puissant. Mycose cutanée, herpès. Maladies infectieuses. Démangeaison. Calme la douleur. Tonique nerveux. Infections ORL, urinaires et gynécologiques. Hémorroïdes, varices. En prévention des chocs opératoires liés à l'anesthésie et brûlures de radiothérapie.	1 à 2 gouttes 2x/jour.	<u>Friction</u> : 1 goutte (en mélange) sur le plexus solaire. <u>Application dermatoses</u> : sur les parties à traiter <u>Massage</u> : <i>pour la fatigue</i> , 3 gouttes sur la colonne vertébrale et sur la face interne des poignets. <u>Diffusion</u> : en mélange avec d'autres huiles, pour la prévention des rhumes et infections respiratoires <u>Bains</u> : après le sport pour éviter les courbatures.	Attention aux risques d'allergies !
T é r é b e n t h i n e P i n u s P i n a s t e r	Antirhumatismal. Expectorant balsamique, antiseptique pulmonaire et urinaire.	Pas d'usage interne !	<u>Friction</u> : sur le dos et sur la poitrine, en cas de refroidissement et toux grasse.	C'est une huile qui peut être toxique !

Nom français	Indications			Particularités
		Usage interne	Usage externe	
<p>T h u y a</p> <p>T h u j a</p>	Hypertrophie prostatique. Etats cancéreux. Verrues, polypes, condylomes, papillomes.	1 goutte, 2 à 3x/jour.	<p><u>Applications</u>: quelques gouttes sur les verrues, papillomes, condylomes...</p> <p><u>Gargarismes</u>: quelques gouttes dans un verre d'eau, en cas de végétations.</p>	<p>C'est une huile toxique !</p> <p><u>L'avis de votre aromathérapeute est nécessaire, cette huile essentielle n'est pas en vente libre.</u></p>
<p>T h y m</p> <p>T h y m u s</p> <p>V u l g a r i s</p> <p>v a r i c o</p>	Affections pulmonaires, toux, refroidissements. Infections intestinales. Choléra, staphylocoques, pneumocoques... Toutes fatigues physiques et psychiques. Courbatures, frissons. Stimule le foie et la vésicule biliaire. Apéritif, chute des cheveux.	1 goutte, 3x/jour. Attention: jamais plus d'une goutte à la fois !	<p><u>Friction</u>: toujours diluer dans une huile de germes de blé ou d'amandes douces, ou en composition avec d'autres huiles essentielles (lavande, géranium...).</p> <p><u>Bains</u>: ne jamais mettre pur dans le bain sous peine de brûlures .</p>	<p>Déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension.</p> <p>Dermo-caustique !</p> <p>Préférer le thym « blanc » plutôt que le « noir » ou « rouge ». qui sont trop forts.</p>
<p>V e r v e i n e</p> <p>c i t r o n n é e</p> <p>L i p p i a</p> <p>c i t r i o d o r a</p>	Pour les personnes fatiguées, anxieuses, agressives et stressées en permanence. Traitement des venins. Troubles cardiaques et du système digestif, ulcères.	1 goutte, 2x/jour.	<p><u>Friction</u>: 10 à 20 gouttes du mélange de 2 ml de verveine et 15 ml d'huile de germes de blé.</p> <p><u>Diffusion</u>: c'est le principal emploi de cette huile essentielle du "bonheur".</p>	<p>Déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants !</p> <p>Dermo-caustique et photo-sensibilisante !</p> <p>Jamais de friction avec de l'huile essentielle de verveine seule (ou verveine exotique) !!!</p>
<p>V é t i v e r</p> <p>V e t i v e r i a</p> <p>z i z a m o i d e s</p>	Varices, oedèmes, hémorroïdes. Affaiblissement du système immunitaire. Insuffisance hépatique. Dépression, nervosité. Régénère les cellules et les tissus. Flux menstruel important.	1 goutte 2x/jour (diluée)	<p><u>Friction</u> : 5 gouttes sur le plexus solaire, la colonne vertébrale et les parties à traiter.</p> <p><u>Diffusion</u> : 10 minutes 2x/jour.</p>	

