



**A LA DECOUVERTE
DE QUELQUES
HUILES
ESSENTIELLES**

CUEILLEUR, PRODUCTEUR , distillateur
HUILES ESSENTIELLES ET EAUX
FLORALES

CAMOMILLE ROMAINE***Chamaemelum nobile (fleurs)*****m.a :** *angélate d'isobutyle, pinocarvone, butyrate d'isoamyle.*

Voici une huile essentielle précieuse, d'une grande douceur-calmante- mais d'une grande puissance.

Actions :

- calmante en cas de choc nerveux, interventions chirurgicales, traumatismes
- anti inflammatoire et antalgique
- antiparasitaire(intestinaux,...).

Exemples d'application :

- Stress, angoisses: 3 gttes en massage sur le plexus solaire Massez 2 à 3x/j .
- Choc nerveux, parasitoses: en interne sur du miel 2 gttes 2x/j.

CAROTTE SAUVAGE***Daucus carota (semences)*****m.a :** *carotol 70%, β bisabolène 7,5%*

L'huile est extraite des semences de carottes sauvages. On l'utilise principalement pour la peau, le pancréas, le foie.

Actions :

- dépurative (reins)
- régénère les cellules de la peau

Exemples d'application :

- Crise de foie : une goutte dans une cuillère de miel.
- Régénération des cellules de la peau : quelques gouttes mélangées a une cuillère à soupe d'huile de massage (amande douce). Massez deux fois par jour.

CORIANDRE***Coriandrum sativum (semences)*****m.a :** *linalol, γ terpinène, camphre*

La coriandre ou « persil chinois » donne une huile essentielle caractéristique souvent utilisée en alimentaire.

Actions :

- euphorisante
- anti infectieuse, parasiticide
- tonique et stimulante

Exemples d'application :

- digestion difficile, flatulences: 2 gouttes à chaque repas dans une cuillerée de miel.
- Fatigue générale, asthénie: 2 gouttes 3 fois par jour sur la face interne des poignets.

CYPRES***Cupressus sempervirens (rameaux fruités)*****m.a :** *α pinène, δ 3-carène, cédrol* **niveau vibratoire : 22000 Angströms**

C'est un huile essentielle très polyvalente dont l'action rééquilibrante est utile à tout âge.

Actions :

- décongestionnant veineux et régulateur sudorifique.
- rééquilibrant général, antirhumatismal
- antitussif, antispasmodique

Exemples d'application :

- varices : application locale diluée avec une huile végétale.
- toux nocturne : 1 goutte le soir sur l'oreiller
- contre-indications : mastoses.

EPICEA Commun***Picea excelsa (aiguilles)*****m.a :** *α et β pinène, carène, bornyle*

C'est l'huile essentielle des sportifs, très recommandée en cas de « coup de pompe » .

Actions :

- réoxygénant puissant des tissus musculaires.
- stimulant des cortico-surrénales
- anti-infectieux

Exemples d'application :

- asthénie, coup de pompe: 3 gttes/j, 7j/mois, ou en massage avec une huile vég.
- acné, eczéma sec : en application locale.

ESTRAGON***Artemisia dracunculus (feuilles)***

m.a : méthyl éther chavicol 60-75% para-anol, coumarines

La fraîcheur de cette essence encore peu connue, très proche du basilic s'avère être un excellent antispasmodique dépourvu de toxicité.

Actions :

- antiallergique
- anti spasmodique neuromusculaire
- anti infectieux, antivirale.

Exemples d'application :

- Spasmes, règles douloureuses: application locale ou sur plexus solaire (hoquet, voyages).
- Aérophagie, digestion lente 2 à 3 gouttes 2x/jour.

EUCALYPTUS *Eucalyptus globulus (feuilles)*

m.a : 1.8 cinéole, α pinène

Grand arbre présent dans le bassin méditerranéen est quelques fois appelé à juste titre l'arbre à fièvre.

Actions :

- décongestionnant des voies respiratoires
- anti microbien et antibactérien
- antiseptique

Exemples d'application :

- Bronchites, gripes : 3 gouttes dans un bol d'eau chaude 3 fois par jour, pendant une semaine
- Inflammation de la peau : 3 gouttes+3 gouttes d'huile végétale sur la zone affectée.

GENEVRIER Commun *Juniperus communis (rameaux fruités)*

m.a : α et β pinène, sabinène

Le genévrier est d'abord connue pour ses baies utilisées comme condiments aromatiques.

Son huile essentielle est très bénéfique pour les voies urinaires, les muscles et la digestion.

Actions :

- diurétique puissant
- antirhumatismal, décontractant musculaire
- stimulant des voies digestives.

Exemples d'application :

- affections des voies urinaires : 1 gte 3x/j dans une cuillerée de miel pendant 1 semaine.
- Courbatures, torticolis : masser avec qq gouttes mélangées à une huile de massage.

Contres indications : femmes enceintes.

HYSOPE couchée *Hyssopus officinalis var. decumbens*

m.a : trans-linalol oxyde, limonène, 1.8 cinéole

L'hysope couchée a l'intérêt de contenir un très faible taux de cétones, ce qui permet une utilisation beaucoup plus aisée que l'hysope officinale.

Actions :

- Expectorant puissant
- Anti infectieux ORL
- Tonique nerveux (dépression, angoisse).

Exemples d'application :

- Bronchite asthmatiforme : 1 gte 3x/j dans une cuillerée de miel .
- Dépression, angoisse: en association avec la lavande fine et la camomille romaine.
- Infection infantiles: en association avec le thym linalol.

LAURIER NOBLE *Laurus nobilis (feuilles)*

m.a: linalol, α terpinéol, eugénol, 1.8 cinéole, costunolide niv. vibratoire: 20000 Angströms

Il s'agit du laurier sauce, huile essentielle très polyvalente et efficace même à petite dose.

Actions :

- Antispasmodique et expectorant
- Neurotonique et stimulant cérébral
- Antalgique et antiputride

Exemples d'application :

- Acné purulente : une goutte + une goutte de lavande fine sur le bouton 3 à 4 jours
- Douleurs dentaires : 1 à 2 gouttes en massage externe.
- En période d'exams, une goutte matin et soir sur chaque tempe pendant 7 jours.

LAVANDE FINE ou Lavande sauvage *Lavandula angustifolia(fleurs)*

m.a : *ac de linalyle 39%, linalol 20%, ac de lavandulyle 7%* **niveau vibratoire : 24000 Angströms**
Huile essentielle de base très polyvalente. Employée pour la peau, pas de danger de toxicité

- anti-inflammatoire
- calmante et apaisante
- cicatrisante, régénère les cellules.

Exemples d'application :

- angoisse : 1 à 2 gtttes en massage sur le plexus solaire et 1 gttte sur les poignets (+voir hysope)
- blessures : 1 goutte directement sur la plaie.

LAVANDE ASPIC Sauvage *Lavandula spica(fleurs)*

m.a : *ac de linalyle, linalol, camphre*

Proche de la lavande fine, son biotope se situe généralement en dessous de 800m d'altitude.

Actions :

- anti-inflammatoire, antalgique
- expectorant, mucolytique
- tonocardiaque.

Exemples d'application :

- affections pulmonaires courantes en association avec le cypres : 2 gtttes 3x/j.
- Rhumatismes: en association avec le génévrier, le laurier et la camomille romaine.

MARJOLAINE DES JARDINS *origanum majorana (somm.fleuries)*

m.a : *α et γ terpinène terpinène-4-ol, cis-thuyanol*

La marjolaine est l'huile essentielle des grands nerveux et des problème qui en découlent.

Actions :

- calmante et apaisante(stress, angoisse, phobies)
- anti-infectieuse, antibactérienne
- neurotonique puissante, antalgique.

Exemples d'application :

- .hypertension artérielle : 2 gtttes sur les poignets
- Insomnie, anxiété, agitation : quelques gouttes sur le plexus solaire.

MELEZE *Larix decidua(aiguilles)*

m.a α pinène, α terpinéol, acétate de bornyle

Huile essentielle assez rare issue de mélèze d'altitude(1500m) des Hautes Alpes.

Actions :

- antiseptique
- anti-infectieuse
- neurotonique.

Exemples d'application :

- fatigue nerveuse : 1 à 2 gouttes en massage sur les tempes plusieurs fois/jour
- Bronchites et pneumonie: en massage sur les poumons ou en inhalation 2gttes 3x/jour

MENTHE POIVREE *Mentha piperita(parties aériennes)*

m.a : *menthol 46%, menthone 15%, 1.8 cinéole 6%* **niveau vibratoire : 20000 Angströms**

Parmi les menthes, c'est l'huile essentielle la plus puissante et la plus froide. Ses propriétés sont nombreuses. Elle réveille et stimule les fonctions physiologiques de l'organisme, en particulier chez les convalescents.

Actions :

- antiseptique, antispasmodique
- anti-infectieux majeur, tonique et stimulant
- antivomitif

Exemples d'application :

- Nausées, mal des transports : une goutte sur le poignet et respirez
- Anémie, fatigue générale : une goutte dans du miel matin et soir.

Contre indications : pas d'application sur une partie étendue du corps. Eviter le contours des yeux. La menthe poivrée doit toujours être utilisée à faible dose.

ORIGAN VERT***Origanum heracleoticum*(parties aériennes)**

m.a : carvacrol 45%, p-cymène 16%, γ terpinène 13% niveau vibratoire : 23000 Angströms
Egalement utilisée en culinaire, l'origan fait partie d'une grande famille de plantes aromatiques: les labiées.

Actions :

- anti infectieuse puissante: bactéries, virus, champignons, parasites.
- Tonique général

Exemples d'application :

- Mycoses, abcès : application locale : 3 gttes dans 10 gttes d'huile végétale 2x/j.
- Angines, gripes : diluer 2 gouttes dans une cuillère de miel ou en externe en massage le long de la colonne vertébrale.

PALMAROSA***Cymbopogon martinii* (feuilles)**

m.a : géraniol(60-70%), formiate et acétate de géranyle.

Huile essentielle de choix pour ses actions nombreuses et variées en antiinfectieuse.

Actions :

- Anti infectieux urinaire et gynécologique,
- Anti infectieux intestinale, cutané et O.R.L.
- facilite l'accouchement.

Exemples d'application :

- Pour toutes les infections: qq gttes sur l'organe concerné 2 à 3 x/jour.
- A l'accouchement: en massage dans le bas du dos.

PIN SYLVESTRE***Pinus sylvestris*(aiguilles)**

m.a : α et β pinène, limonène, acétate de bornyle niveau vibratoire : 21000 Angströms

Voici une huile essentielle indiquée pour les maladies respiratoires. Elle ne présente pas de difficulté particulière d'utilisation.

Actions :

- antitussif expectorant
- antiseptique
- stimule les défenses immunitaires.

Exemples d'application :

- rhume : pour dégager et purifier les bronches, faites une inhalation en respirant au-dessus d'un bol d'eau chaude dans lequel vous aurez mis 2 gouttes.
- sinusite : 1 goutte sur chaque tempe en massant

ROMARIN 1.8 cinéol et camphre***Rosmarinus officinalis* (sommités fleuries)**

m.a : 1.8 cinéole, camphre, α pinène niveau vibratoire : 25000 Angströms

Cette huile est surtout utilisée pour ses propriétés stimulantes et toniques, souvent en externe.

Actions

- anti-infectieux, respiratoire
- tonique veineux et musculaire
- antalgique.

Exemples d'application :

- Affections pulmonaire, respiratoire : 2 à 3 gttes dans une huile végétale en massage sur la poitrine.
- Douleur musculaires, rhumatismes : 2 à 3 gttes en massage externe

SAPIN DE DOUGLAS***Pseudotsuga menziesii* (aiguilles)**

m.a : terpinolène, sabinène

niveau vibratoire : 23000 Angströms

L'odeur de cette huile essentielle vous transporte dans les forêts de sapins de douglas son utilisation ne présente pas de difficulté particulière.

Actions :

- antiseptique
- anticatarrhale
- expectorante

Exemples d'application :

- désinfection des locaux : diffuser quelques gttes d'huile essentielle et renouveler régulièrement.
- Piqûres de moustiques : une goutte en application locale ou quelques unes diluées dans une huile de massage pour une action préventive.

SAUGE SCLAREE**Salvia sclarea (sommités fleuries)****m.a : acétate de linalyle linalol**

C'est par excellence l'huile essentielle spécifique des problèmes féminins; en particulier les jeunes filles et avant la ménopause..

Actions :

- Régule le cycle menstruel
- Anti infectieux génital
- Atténue les troubles circulatoires

Exemples d'application :

- Absence de règles: 2x2 gttes en interne dans une cuillère de miel.
- Cystite: en association avec le palmarosa en massage sur le bas ventre.

Contres indications : mastose et cancéreuse**THYM à linalol****Thymus vulgaris linaloliferum (Sommités fleuries)****m.a : linalol 64%, ac de linalyle 9%, géranol 5% niveau vibratoire : 23000 Angströms**

voici une huile essentielle très douce et facile à utiliser .

Ce thym convient particulièrement aux enfants dont il stimule les défenses immunitaires.

Actions :

- Anti-infectieux doux (bronchite, rhino-pharyngites des enfants).
- Antitussif, fortifiant général
- Neurotonique et stimulant psychique.

Exemples d'application :

- Fatigue cérébrale : 1 goutte sur chaque tempe en massage.
- Toux et rhino-pharyngite : 1 goutte matin et soir dans une cuillère de miel.

THYM à thuyanol**Thymus vulgaris thujanoliferum (Sommités fleur****m.a : myrcène, terpinène, thujanol 4**

Cette variété de thym est assez rare et précieuse car ses propriétés sont nombreuses tant pour l'enfant que pour l'adulte.

Actions :

- Bactéricide et anti viral puissant
- Anti infectieux gynécologique
- Neurotonique, équilibrante et antidiabétique.

Exemples d'application :

- Troubles nerveux et hépatiques: 1 à 2 gttes le matin avant le repas dans du miel.
- Otite: 2 gttes derrière les oreilles.

THYM à thymol**Thymus vulgaris thymoliferum (Sommités fleuries)****m.a : paracymène, thymol et carvacrol**

Ce thym est un des plus puissant et très recommandé dans les infections à répétitions..

Actions :

- Anti-infectieux majeur.
- Immunostimulant
- Stimulant gastrique.

Exemples d'application :

- Angines à répétition: 2 gttes 2x par jour en interne sur du miel.
- Déficiences immunitaires chroniques (adultes et personnes âgées): en assoc. avec cyprès et laurier.

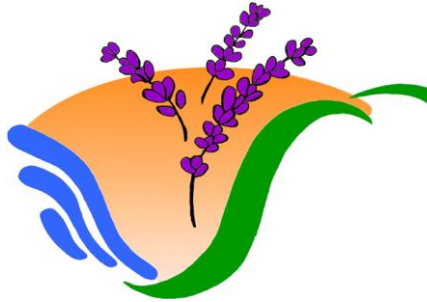
Contres indications : Usage externe pur (dérmo-caustique)

J.F ROUSSOT et D.JEGOUIC 05150ROSANS Tél : 04 92 66 60 93

larivieredesaromes@free.fr

Huiles Essentielles et Eaux Florales

*100% pures, naturelles, totales et issues
de cueillettes sauvages et d'agriculture biologique*



Conservation :

Afin de préserver la qualité et l'efficacité de nos huiles, conservez les à une température la plus stable possible vers 15°C et à l'abri de la lumière, dans son verre fumé.

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur. Seul un médecin ou un pharmacien est officiellement reconnu compétent pour prescrire une utilisation.

Ces informations sont extraites de :

"2000 ans de découvertes aromathérapeutiques" du D. Baudoux

"la nouvelle aromathérapie" de Philippe Mailhebiau

"l'aromathérapie exactement" de Franchomme et Pénéloë

"usage de quelques huiles essentielles" Ed la pensée sauvage



.prix : 1€

I.P.N.S.