

AROMATHERAPY
— 65 —
ORGANIC
essential oils

physalis®

Aromatherapy

huiles essentielles

100% pure et naturelle



Le terme aromathérapie provient du grec *aroma* qui signifie odeur et *therapia* qui se traduit par traitement, cure. L'aromathérapie est une méthode de soin alternative à base de senteurs qui favorisent la santé physique, psychique et émotionnelle. Ces senteurs ne sont pas des parfums de synthèse, mais des huiles essentielles 100% naturelles qui agissent sur notre organisme par absorption, inhalation ou par voie cutanée. Elles détendent, stimulent, dégagent les voies respiratoires, etc.

Les huiles essentielles Physalis sont:

- ✓ 100% pures, naturelles et bio
- ✓ botaniquement et biochimiquement définies ✓ ni traitées chimiquement
- ✓ ni modifiées ✓ ni coupées ✓ ni diluées
- ✓ ni rectifiées ✓ ni reconstituées



QUE SONT LES HUILES ESSENTIELLES?

Les huiles essentielles sont les composés aromatiques volatils des plantes médicinales, fleurs, fruits, graines,... Ces huiles se trouvent généralement dans des cellules idoines, des glandes ou des petits canaux de la plante qui les produit pour diverses raisons: comme phéromone pour attirer certains insectes ou au contraire comme répulsif pour d'autres, comme protection contre des maladies spécifiques,... La quantité d'huile essentielle contenue dans les plantes est très variable. **Pour obtenir un kilogramme d'huile essentielle, il faut par exemple:**

*4.000 à 12.000 kg de mélisse
4.000 kg de pétales de roses
150 kg de fleurs de lavande
20 kg d'anis étoilé*

Les huiles essentielles Physalis proviennent **exclusivement de plantes issues de l'agriculture biologique contrôlée ou de cueillette sauvage bio.**

L'HISTOIRE DES HUILES ESSENTIELLES

Les plus anciennes civilisations ont fait usage des vertus bénéfiques des huiles essentielles. Des documents historiques indiens et chinois témoignent de l'utilisation de composés aromatiques pour leur action bénéfique sur la santé. Les Grecs et les Romains avaient l'habitude de se plonger dans des bains odorants suivis de massages et d'onctions aux huiles essentielles. Quant aux Egyptiens, ils embaumaient les corps avec de l'huile de cèdre, d'encens et de myrrhe. C'est pourquoi ils peuvent être considérés comme les premiers aromathérapeutes.

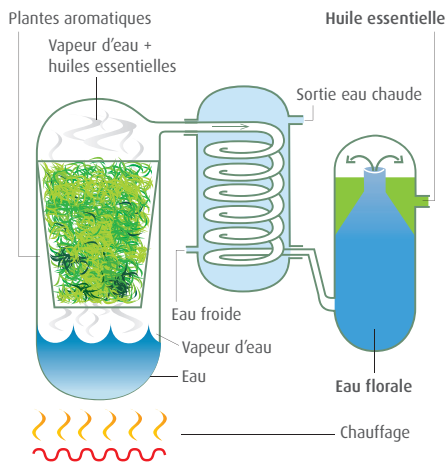
Au début du 20ème siècle, c'est le Français Gattefossé qui a établi les fondements de l'aromathérapie contemporaine. Il avait personnellement découvert les bienfaits de l'huile de lavande qu'il avait appliquée en dernier recours sur une brûlure à la main dangereusement infectée. Stupéfait par ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, il consacra ensuite sa vie à étudier les effets des huiles essentielles.

PRODUCTION DES HUILES ESSENTIELLES

Physalis utilise exclusivement les méthodes de production traditionnelles suivantes:

Distillation à la vapeur lente et complète

Distillation à la vapeur lente et complète à basse pression. La vapeur passe par un alambic qui contient les plantes (feuilles, fleurs,...). Les cellules s'ouvrent et libèrent leurs essences aromatiques qui sont ensuite entraînées par la vapeur et se condensent après refroidissement. L'on obtient ainsi d'une part l'**hydrolat**, soit l'eau avec les molécules aromatiques hydrosolubles, et d'autre part l'**huile essentielle**, soit les molécules aromatiques non hydrosolubles qui sont plus légères que l'eau et flottent à la surface, ce qui permet de les recueillir après décantation.



Expression à froid

Extraction par expression à froid pour les agrumes, dont l'écorce est très riche en huile essentielle. L'huile est filtrée après la pression.



COMPOSITION

Chaque huile essentielle est composée de molécules spécifiques qui appartiennent à différentes familles biochimiques. Ces molécules constituent en quelque sorte la carte d'identité des huiles dont elles déterminent l'odeur et les propriétés.

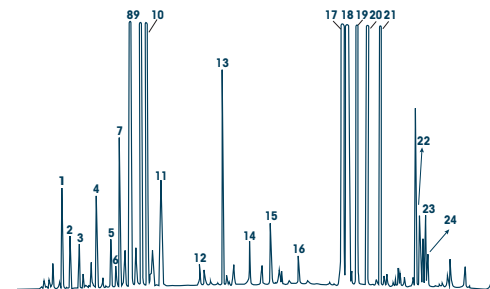
<i>Phénols</i>	thymol, carvacrol, eugéno!, chavicol, ...
<i>Alcools</i>	menthol, alfa-terpinéol, verbenol, bornéol, viridiflorol, géranio!, linalol, néro!, ...
<i>Esters</i>	acétate de linalyle, acétate de géranyle, acétate de bornyle, salicylate de méthyle, ...
<i>Aldéhydes</i>	citral, citronellal, néral, cinnamaldéhyde, géranial, ...
<i>Cétones</i>	menthone, thuyone, camphre, pulegone, verbenone, pinocamfone, ... (molécules potentiellement toxiques selon l'usage!)
<i>Oxydes</i>	1,8-cinéole (eucalyptol), menthofurane, ...
<i>Monoterpènes</i>	alfa-pinène, sabinène, p-cymène, limonène, ocimène, ...
<i>Sesquiterpènes</i>	chamazulène, cadinène, curcumène, bêta-caryophyllène, ...
<i>Ethers</i>	méthylchavicol, méthyleugenol, anethol, ...
<i>Coumarines</i>	bergaptol, bergaptène, ...

Les huiles essentielles ne contiennent ni graisses, ni protéines, ni sucres, ni vitamines, ni minéraux.

ANALYSES ET CONTRÔLES

Vérification de l'identité et de la qualité de chaque lot par **analyse chromatographique** en phase gazeuse (composition de l'huile et identification de ses différents composants), **contrôle physique** (densité, indice de réfraction, rotation optique) & **contrôle organoleptique** (odeur, goût).

Chromatographie en phase gazeuse de Lavandula angustifolia



- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Alfa-pinène + alfa-thuyène | 13. Acétate de 1-octène-3-yle |
| 2. Camphène | 14. Butyrate d'hexyle |
| 3. Bêta-pinène | 15. 1-octène-3-ol |
| 4. Myrcène | 16. Camphre |
| 5. Limonène | 17. Linalol |
| 6. Beta-phellandrène | 18. Acétate de linalyle |
| 7. 1,8 cinéole | 19. Beta-caryophyllène |
| 8. Cis-beta-ocimène | 20. Terpinène-4-ol |
| 9. Trans-beta-ocimène | 21. Acétate de lavandulyle |
| 10. 3-octanone | 22. Lavandulol |
| 11. Acétate d'hexyle + terpinolène | 23. Bornéol |
| 12. Isobutyrate d'hexyle | 24. Alfa-terpinéol |

MENTIONS SUR L'EMBALLAGE

- ✓ Espèce botanique précise (= nom latin)
- ✓ Pays d'origine
- ✓ Partie de la plante utilisée (feuilles, fleurs, tiges, graines, racines,...)
- ✓ Méthode d'extraction (distillation à la vapeur / pression à froid)
- ✓ Chémotype (= spécificité biochimique, soit les composants spécifiques de chaque huile essentielle)

Seules ces mentions vous permettent de savoir exactement ce que vous achetez!

Car ce sont l'espèce botanique, la partie de la plante utilisée, l'origine, etc. qui détermine le chémotype et donc l'odeur, le goût, la couleur et les propriétés des huiles essentielles.

Pour indiquer avec **exactitude** l'espèce botanique concernée, il convient d'utiliser le **nom latin** qui évite toute confusion et utilisation erronée que pourraient entraîner des appellations locales ou incomplètes. L'appellation «huile essentielle d'eucalyptus» par exemple est vague et insuffisante, car il existe plusieurs sortes d'huile d'eucalyptus, en l'occurrence *Eucalyptus globulus*, *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus citriodora*, *Eucalyptus dives*,... qui présentent toutes une composition et des propriétés différentes.

La mention de la **partie de la plante** utilisée est importante car les différentes parties de certaines plantes produisent différentes huiles p. e. écorce de *Citrus aurantium*: *Citrus aurantium* ssp. *bergamia* (bergamote), fleur de *Citrus aurantium*: *Citrus aurantium* ssp. *amara* (néroli).

L'origine des plantes d'une même espèce botanique peuvent donner des huiles de composition ou de chémotype divers en fonction du climat, du sol, de l'altitude,... Le romarin par exemple se décline en *Rosmarinus officinalis* ct. cinéol, *Rosmarinus officinalis* ct. camphre et *Rosmarinus officinalis* ct. verbénone; le thym en *Thymus vulgaris* ct. linalol, *Thymus vulgaris* ct. thymol et *Thymus vulgaris* ct. carvacrol.



UTILISATION & INDICATIONS

Les huiles essentielles s'utilisent de bien des manières!

Usage interne

L'usage interne des huiles essentielles peut s'avérer très efficace, mais nous déconseillons vivement de l'expérimenter par soi-même. L'ingestion doit se faire uniquement sous guidance d'un thérapeute qui possède les connaissances suffisantes indispensables pour éviter tout danger. Dans tous les cas, l'usage interne n'est pas recommandé chez les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes. Ne jamais prendre plus de 2 gouttes en une fois, au maximum 1 à 2 fois par jour.



Ingestion

1 à 2 gouttes, au maximum 2 fois par jour. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

La peau — Massage, bain, douche

Les huiles essentielles conviennent parfaitement à une utilisation lors de massages pour en maximaliser les effets relaxants, pour se détendre en profondeur dans le bain ou pour se revivifier sous la douche. Elles pénètrent facilement dans la peau où elles exercent leurs effets bénéfiques. A cet effet, diluez-les dans une huile végétale neutre (par exemple de l'huile d'amande douce).



Peau

Ajoutées à une huile de massage ou de bain, 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile. Pour le soin cutané, pour se relaxer et pour détendre les muscles douloureux.

CONSEIL — Utilisez dans tous les cas des huiles de base végétales de qualité biologique et pressées à froid pour diluer vos huiles essentielles. Les huiles d'argousier, de jojoba et d'amande douce conviennent très bien comme huile de support neutre (voir notre gamme *Physalis* d'huiles de base).

Massage corporel: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale. – **Huile ou crème de soin visage:** 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale ou de crème. – **Bain aromatique:** 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale. – **Shampooing:** 2 à 4 gouttes par 10 ml. – **Usage local:** pour certaines indications, de hautes concentrations (> 20%) sont d'application, par exemple sur les muscles et les articulations, contre les parasites,... De telles applications se font exclusivement sous la surveillance d'un thérapeute!

CONSEIL — Avant d'appliquer de l'huile essentielle sur la peau, il est recommandé de faire un test d'allergie cutanée. Pour ce faire, mettez une goutte d'huile essentielle diluée dans de l'huile végétale (par exemple de l'huile d'amande douce) dans le pli intérieur du coude. Si après 24 heures aucune rougeur ni irritation ne sont apparues, vous pouvez en conclure que vous n'y êtes pas allergique.

Diffusion & Inhalation

Les huiles essentielles parfument agréablement les espaces de vie et de travail. Utilisez de préférence des diffuseurs électriques qui ne chauffent pas l'huile et les diffusent en particules très fines. 15 minutes de diffusion à l'heure suffisent. Inhalation est idéal pour adoucir et calmer la gorge et les voies respiratoires. Les huiles essentielles dégagent le nez et facilitent ainsi la respiration. Versez 2 à 3 gouttes dans un récipient rempli d'eau bouillante et respirez les vapeurs dégagées pendant 5 à 10 minutes (attention: évitez les huiles irritantes!).



Diffusion & inhalation

5 à 10 gouttes dans un diffuseur (ou de l'eau chaude pour l'inhalation), en fonction de vos préférences et des dimensions de l'espace. Agit tant sur les maux corporels (par exemple lors d'infections des voies respiratoires) que mentaux (en cas d'insomnie, d'anxiété,...).

CONSEIL — Utilisez le diffuseur à ultrasons *DROP* de *Physalis*, qui assure la micronébulisation des huiles essentielles. Cet appareil humidifie également l'air, qu'il parfume agréablement de manière naturelle, créant une atmosphère cosy renforcée par un effet de lumière. Convient aux espaces de 10 à 30 m².

ASTUCE — Si vous ne possédez pas d'appareil, vous pouvez tout de même diffuser les senteurs agréables des huiles essentielles partout dans la maison (chambre à coucher, salle de séjour, bureau) par mettre un peu d'huile essentielle dans une coupelle d'eau placée sur un radiateur.

POUR JOUIR EN TOUTE SÉCURITÉ!

Quelques précautions indispensables:

Les huiles essentielles sont très concentrées! Des centaines de kilos de plantes sont parfois nécessaires pour produire un seul kilo d'huile essentielle. C'est pourquoi il faut les utiliser avec prudence et en connaissance de cause (consultez de la littérature spécialisée). Tout usage erroné peut s'avérer dangereux!

1. Conservez les huiles dans un endroit sûr, à l'abri des enfants!
2. Respectez les doses recommandées!
3. Certaines huiles sont exclusivement réservées à un usage externe! Toujours vérifier sur l'emballage!
4. Utilisation déconseillée chez les bébés et les enfants en dessous de 3 ans!
5. Ne pas utiliser durant la grossesse ni l'allaitement!
6. Utilisez avec précaution en cas d'épilepsie, d'asthme ou d'affections cardiaques.
7. Boire un peu d'huile végétale en cas d'ingestion involontaire d'une trop grande quantité et consultez le Centre Antipoison.
8. Utilisez toujours un support (du miel, un comprimé neutre,...) pour ingérer les huiles essentielles.
9. Ne jamais appliquer à l'état pur sur la peau. Toujours dilué dans une huile végétale ou une crème, du gel ou du shampoing neutre, aussi dans le bain!
10. Certains composants naturels des huiles essentielles peuvent provoquer des réactions allergiques chez les personnes hypersensibles (par exemple citral, d-limonène, linalol, géraniol, citronellol,...). Toujours bien lire les avertissements éventuels sur l'emballage!
Conseil: en cas de peau sensible ou allergique: faites un test préalable en appliquant dans le pli du coude une goutte d'huile essentielle diluée dans un peu d'huile végétale (par exemple de l'huile d'amande douce). Après 24 heures, si aucunes rougeurs, démangeaisons ou irritations n'apparaissent, l'huile essentielle peut être utilisée.
11. Toutes les huiles d'agrumes (écorce de bergamote, d'orange, de citron, de pamplemousse, de mandarine) sont photosensibilisantes! Eviter l'exposition au soleil ou au banc solaire durant au moins 12 heures après utilisation sur la peau!
12. Evitez tout contact avec les yeux et les muqueuses! En cas de contact accidentel avec les yeux, rincez abondamment à l'eau pure. S'il y a irritation ou lésion apparente, consultez immédiatement un ophtalmologue.
13. Ne convient pas à une utilisation en gouttes pour les yeux ou les oreilles.
14. Les huiles de thym, sarriette, origan, girofle, wintergreen et cannelle sont irritantes. Ne jamais ingérer, diffuser ou appliquer sur la peau non diluées!
15. Un usage externe ou interne sans interruption est à déconseiller.
16. Les huiles essentielles sont inflammables et volatiles. Ne les exposez jamais à de hautes températures!
17. Conservez les huiles essentielles dans un endroit frais et à l'abri de la lumière dans un flacon bien refermé!
18. Centre Antipoison: Belgique : +32 70 245 245 – France: • Lyon: +33 472 11 69 11 • Marseille: +33 491 75 25 25 • Paris: +33 140 05 48 48

physalis®
Aromatherapy



HUILES ESSENTIELLES — 5 & 10 ml

physalis Badiane	physalis Basilic	physalis Bergamote	physalis Bois de santal	physalis Cajepout	physalis Camomille allemande	physalis Cannelle	physalis Cèdre	physalis Ciste ladanifère
physalis Citron	physalis Citronnelle	physalis Clou de girofle	physalis Coriandre	physalis Cyprés	physalis Encens	physalis Eucalyptus citronné	physalis Eucalyptus globulus	physalis Eucalyptus radiata
physalis Eucalyptus smithii	physalis Fenouil	physalis Genévrier	physalis Géranium	physalis Gingembre	physalis Hysop	physalis Immortelle	physalis Laurier noble	physalis Lavande aspic
physalis Lavande vraie	physalis Lavandin super	physalis Lemongrass	physalis Litsée citronné	physalis Mandarine verte	physalis Marjolaine	physalis Menthe des champs	physalis Menthe poivrée	physalis Menthe verte

HUILES ESSENTIELLES — 5 & 10 ml

physalis Myrte	physalis Niaouli	physalis Orange douce	physalis Orange sanguine	physalis Origan	physalis Palmarosa	physalis Pamplemousse	physalis Patchouli	physalis Pettigrain bigarade				
physalis Pin sylvestre	physalis Poivre noir	physalis Ravintsara	physalis Romarin ct. camphre	physalis Romarin ct. cinéole	physalis Romarin ct. verbenone	physalis Sapin blanc	physalis Sariette des montagnes	physalis Sauge à feuilles de lavande				
physalis Sauge sclérée	physalis Tea tree (arbre à thé)	physalis Thym à linalol	physalis Thym à thymol	physalis Vétiver	physalis Wintergreen	physalis Ylang ylang	<p><i>Les huiles essentielles précieuses (5%)</i></p> <table border="1"> <tr> <td>physalis Jasmin</td> <td>physalis Mélisse officinale</td> <td>physalis Néroli</td> <td>physalis Rose</td> </tr> </table>		physalis Jasmin	physalis Mélisse officinale	physalis Néroli	physalis Rose
physalis Jasmin	physalis Mélisse officinale	physalis Néroli	physalis Rose									
physalis 10 ml	physalis 10 ml	physalis 10 ml	physalis 10 ml	physalis 10 ml	physalis 10 ml	physalis 10 ml						

BADIANE

Illicium verum

Origine: Vietnam / Chine
Partie plante: fruit vert
Extraction: distillation
Chémotype: trans-anéthol



Digestion Voies respiratoires

Badiane est riche en anéthol. Il favorise la digestion et allège les sensations de lourdeur d'estomac. Il entre souvent dans la composition des préparations destinées à adoucir les voies respiratoires.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.
Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, d-limonène, géraniol.
Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Digestion

Badiane HE 2 gtt
 Une cuillère de miel avec 2 gouttes d'huile essentielle d'anis étoilé après le repas favorise la digestion.



BASILIC

Ocimum basilicum

Origine: Vietnam / Inde
Partie plante: parties aériennes
Extraction: distillation
Chémotype: méthylchavicol



Relaxation / stress / sommeil Soins de la peau | Digestion

Le basilic favorise la digestion, apaise et exerce une influence positive sur la concentration. Il tonifie et purifie la peau. Un massage ou un bain à l'huile de basilic calme l'esprit et soulage la sensation de gonflement gastrique.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.
 • Contient naturellement eugénol, d-limonène, linalol, citral, géraniol.
Diffusion: 2 à 5 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Huile de massage digestion

Basilic HE 1 gtt
 Lavande vraie HE 2 gtt
 Menthe poivrée HE 1 gtt
 À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. Appliquer sur le ventre en massant doucement dans le sens horaire.

BERGAMOTE

Citrus aurantium ssp. bergamia

Origine: Italie
Partie plante: zeste
Extraction: expression à froid
Chémotype: limonène, acétate de linalyle, bergaptène



Relaxation / stress / sommeil

Les senteurs agréables de la bergamote sont à la fois relaxantes et dynamisantes. Dans le bain le soir pour se détendre et favoriser un sommeil réparateur. Durant la journée pour son parfum vivifiant qui maintient l'esprit éveillé et en équilibre.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 1 à 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale.
 • Contient naturellement d-limonène, linalol, citral, géraniol. Évitez l'exposition au soleil ou au bain solaire pendant au moins 12 heures après utilisation sur la peau!
Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Huile de bain relaxante

Bergamote HE 3 gtt
 Petitgrain bigarade HE 2 gtt
 Lavande vraie HE 2 gtt
 À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

BOIS DE SANTAL

Santalum spicatum

Origine: Australie
Partie plante: bois
Extraction: distillation
Chémotype: α-santalol, β-santalol



Soins de la peau Vitalité / Énergie

Le bois de santal est associé depuis toujours à la méditation, à l'énergie et à la vitalité. Il nourrit, protège et purifie la peau.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.
 • Contient naturellement farnésol, eugénol, d-limonène.
Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de soin

Bois de santal HE 2 gtt
 Géranium HE 2 gtt
 Encens HE 1 gtt
 À diluer dans 10 ml (= 1 cuillère) d'huile végétale de soin cutané (huile de aloe vera, huile d'argan...). Appliquer en massant délicatement sur le visage et le cou.

CAJEPUT

Melaleuca leucadendra

Origine: Vietnam
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: 1,8-cinéole, α-terpinéol, limonène



Voies respiratoires Résistance

Le cajeput exerce une action purifiante, adoucit la gorge et libère la respiration.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.
 • Contient naturellement géraniol, linalol, d-limonène.
Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Inhalation voies respiratoires

Cajeput HE 2 gtt
 Eucalyptus globulus HE 1 gtt
 Thym à thymol HE 1 gtt
 Diluez ce mélange dans une coupe d'eau. Inhalez la vapeur par le nez et la bouche (5 à 10 min).

CAMOMILLE ALLEMANDE

Matricaria chamomilla

Origine: Népal
Partie plante: fleurs
Extraction: distillation
Chémotype: β -farnésène, chamazulène, bisabolol oxides



Soins de la peau / Insectes
Relaxation / stress / sommeil

La camomille allemande apaise. Elle calme et adoucit l'estomac et soulage les sensations de ballonnement. Elle protège, régénère et purifie la peau. Elle soulage les piqûres d'insectes.

Utilisation:

Voie orale: 1 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement linalol, d-limonène. Peut provoquer des irritations de la peau chez les personnes sensibles. Avant de l'utiliser en massage, faire un test.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Gouttes estomac

Camomille allemande HE 2 gtt
Menthe poivrée HE 2 gtt
À prendre mélangé à une cuillère de miel. Max. 2 fois par jour.



CANNELLE

Cinnamomum zeylanicum

Origine: Sri Lanka / Madagascar
Partie plante: écorce
Extraction: distillation
Chémotype: cinnamaldéhyde



Vitalité / Énergie
Circulation

La cannelle réchauffe et procure de l'énergie. C'est pourquoi son parfum épicé évoque la période de Noël.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 1 à 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement eugénool, linalol, cinnamaldéhyde, d-limonène, alcool de cinnamyle. Peut provoquer des irritations de la peau chez les personnes sensibles. Avant de l'utiliser en massage, faire un test. Appliquer uniquement sur une petite surface de peau.

Diffusion: 2 à 5 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Diffusion ambiance de Noël

Cannelle HE 1 gtt
Orange douce HE 3 gtt
Pin sylvestre HE 1 gtt
Cypres HE 1 gtt
En diffusion pendant 10 à 15 min., toutes les heures.

CÈDRE

Cedrus atlantica

Origine: Maroc
Partie plante: bois
Extraction: distillation
Chémotype: α -himachalène, β -himachalène, γ -himachalène



Soins de la peau
Circulation

Le cèdre tonifie la peau en soutenant une bonne circulation. Un massage avec une huile à base de cèdre favorise l'élimination des toxines et lisse la peau. Une goutte d'huile de cèdre ajoutée à votre shampoing exerce une action bienfaisante sur le cuir chevelu.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Huile de massage anti-capitons

Cèdre HE 1 gtt
Pamplemousse HE 2 gtt
Cypres HE 1 gtt
Romarin ct. verbénone HE 1 gtt
À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

CISTE LADANIFÈRE

Cistus ladaniferus

Origine: Espagne
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: α -pinène, camphène, p-cymène



Soins de la peau
Résistance

L'huile de ciste ladanifère est idéale en composition dans les produits de soin de la peau, que ce soit pour les peaux jeunes, grasses ou mûres. Elle exerce à la fois un effet purifiant (contre l'acné) et raffermissant, atténuant les fines rides grâce à son action anti-âge. En outre, elle soutient la résistance.

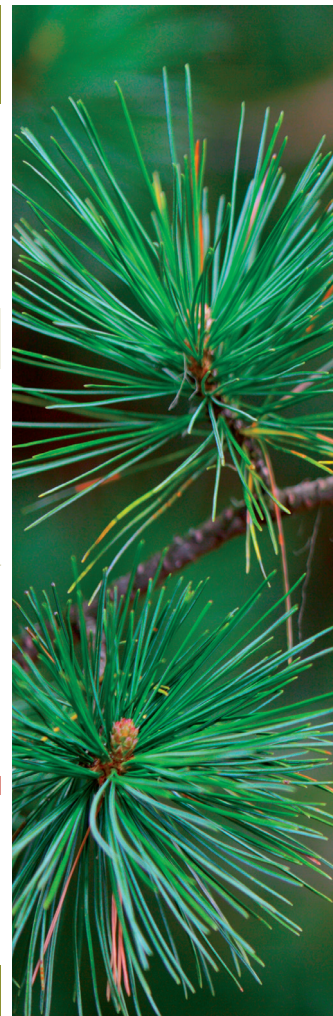
Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement d-limonène, eugénool, linalol, géraniol.
Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile raffermissante pour le visage

Ciste ladanifère HE 1 gtt
Lavande vraie HE 1 gtt
Sauge sclérée HE 1 gtt
À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.



CITRON

Citrus x limon

Origine: Italie / Espagne
Partie plante: zeste
Extraction: expression à froid
Chémotype: limonène, γ -terpinène



Detox / purification Résistance

L'huile de citron est dynamisante et favorise la concentration. Les vapeurs d'huile de citron assainissent l'air ambiant et rendent l'esprit alerte.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement d-limonène, linalol, citral, géraniol. Évitez l'exposition au soleil ou au banc solaire pendant au moins 12 heures après utilisation sur la peau!

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de massage revitalisante

Citron HE	2 gtt
Romarin ct. cinéole HE	2 gtt
Menthe poivrée HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

CITRONNELLE

Cymbopogon winterianus

Origine: Népal / Inde / Indonésie
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: citronellal, géraniol, citronellol, acétate de géranyle



Insectes

L'huile de citronnelle a des senteurs très citronnées qui éloignent les moustiques et autres insectes. Pour passer des soirées d'été sans être dérangé.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement géraniol, citronellol, d-limonène, citral, eugénol. L'huile de citronnelle ne suffit pas à se protéger des moustiques dans les zones contaminées par la malaria!

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Diffusion soirée d'été

Citronnelle HE	2 gtt
Eucalyptus citronné HE	1 gtt
Lemongrass HE	1 gtt

En diffusion pendant 10 à 15 min., toutes les heures.

CLOU DE GIROFLE

Eugenia caryophyllata

Origine: Madagascar / Sri Lanka
Partie plante: boutons floraux
Extraction: distillation
Chémotype: eugénol, β -caryophyllène, acétate d'eugényle



Vitalité / Énergie Articulations / Muscles

L'huile de girofle procure de l'énergie, favorise la clarté de l'esprit et améliore la concentration. Le girofle exerce également une puissante action purifiante. En massage pour réchauffer les muscles et les articulations.

Utilisation:

Voie orale: 1 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement eugénol, isoéugénol. Très riche en eugénol (allergène). Peut provoquer une irritation cutanée chez les personnes sensibles. Avant utilisation par voie de massage, faire un test.

Diffusion: 2 à 5 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Diffusion concentration

Clou de girofle HE	1 gtt
Menthe poivrée HE	2 gtt
Romarin ct. cinéole HE	1 gtt
Patchouli HE	1 gtt

En diffusion pendant 10 à 15 min., toutes les heures.

CORIANDRE

Coriandrum sativum

Origine: Hongrie / France
Partie plante: semences
Extraction: distillation
Chémotype: linalol, α -pinène, camphre, γ -terpinène



Digestion | Vitalité / Énergie Detox / purification

L'huile essentielle de coriandre possède une senteur caractéristique, à la fois fraîche et épicée. En usage interne, elle favorise la digestion et soulage les troubles digestifs. En diffusion, elle exerce un effet tonique en cas de fatigue mentale et aide à rétablir l'équilibre psychologique.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement linalol, d-limonène, géraniol, citral, citronellol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Sirop digestif

Coriandre HE	2 gtt
Fenouil HE	5 gtt
Gingembre HE	5 gtt

Pour 100 ml de sirop: faites chauffer 2 / 3 de miel et 1 / 3 d'eau ou d'infusion au bain-marie. Ajoutez les gouttes au sirop et consommez après le repas. Adultes: 1 cuillère à soupe, enfants: 1 cuillère à café. Conservez au réfrigérateur.

CYPRÈS

Cupressus sempervirens

Origine: Espagne
Partie plante: rameaux
Extraction: distillation
Chémotype: α -pinène, δ -3-carène, cédrol



Circulation

Un massage des jambes avec une huile à base de cyprès favorise la circulation et soulage idéalement les lourdeurs dans les jambes.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement d-limonène, linalol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Huile de massage jambes lourdes

Cyprès HE	2 gtt
Génévrier HE	1 gtt
Romarin ct. camphre HE	1 gtt
Menthe poivrée HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

ENCENS

Boswellia serrata

Origine: Inde
Partie plante: résine
Extraction: distillation
Chémotype: α -thuyène,
 α -pinène, sabinène,
p-cymène



Relaxation / stress / sommeil
Voies respiratoires | Soins de la peau

L'huile d'encens est utilisée depuis des millénaires et à l'échelon planétaire dans tous les lieux de prière et de recueillement pour créer une atmosphère de sérénité. Elle adoucit aussi les voies respiratoires et convient bien au soin des peaux sèches et mures.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Gouttes méditation

Encens HE	6 gtt
Bergamote HE	2 gtt
Ylang ylang totum HE	1 gtt
Cèdre HE	1 gtt
En diffusion pendant 10 à 15 min., toutes les heures.	



EUCALYPTUS CITRONNÉ

Eucalyptus citriodora

Origine: Brésil / Madagascar
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: citronnellal, citronellol, isopulégol



Articulations / Muscles
Insectes

L'eucalyptus citronné détend et calme. Il s'utilise en massage relaxant et après un effort sportif. Ses senteurs citronnées repoussent les moustiques et autres insectes.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement citronnellol, d-limonène, eugénol, géraniol, linalol, citral.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de massage nuque raide

Eucalyptus citronné HE	1 gtt
Ravintsara HE	2 gtt
Lavande vraie HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. À masser en douceur dans la nuque et le cou.

EUCALYPTUS GLOBULUS

Eucalyptus globulus

Origine: Espagne
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: α -pinène, 1,8-cinéole, pinocarvéol, globulol



Voies respiratoires
Insectes

L'huile d'eucalyptus globulus s'utilise de longue date pour adoucir les voies respiratoires et libérer la respiration. Propriétés réchauffantes en massage des muscles et des articulations. Odeur répulsive pour les insectes.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, géraniol, citral, linalol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Inhalation voies respiratoires

Eucalyptus globulus HE	2 gtt
Pin sylvestre HE	2 gtt
Thym à thymol HE	1 gtt

Diluez ce mélange dans une coupe d'eau. Inhalez la vapeur par le nez et la bouche (5 à 10 min).

EUCALYPTUS RADIATA

Eucalyptus radiata

Origine: Afrique / Australie
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: 1,8-cinéole, α -terpinéol, citral



Voies respiratoires
Insectes

Les propriétés d'eucalyptus radiata sont semblables à celles d'Eucalyptus globulus, mais sous une forme plus douce et qui convient donc mieux aux enfants (de plus de 3 ans). Un baume pour la poitrine à base d'eucalyptus radiata soulage et libère la respiration.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, géraniol, citral, linalol, citronnellol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Baume poitrine voies respiratoires

Eucalyptus radiata HE	2 gtt
Myrte HE	1 gtt
Ravintsara HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. Appliquer en massant sur la poitrine et le dos, 1 à 3 fois par jour.

EUCALYPTUS SMITHII

Eucalyptus smithii

Origine: Afrique du Sud / Australie
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: 1,8-cinéole, α -pinène, limonène



Voies respiratoires
Articulations / Muscles

Eucalyptus smithii est très efficace pour tous les maux des voies respiratoires et exerce un effet réchauffant lorsqu'il est appliqué en massage sur les muscles et les articulations. C'est la variété la plus douce de toutes les huiles d'eucalyptus. Convient tout particulièrement aux enfants et personnes âgées.

Utilisation:

Voie orale: 1 à 2 x par jour 1 goutte. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, géraniol, linalol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Diffusion respiration libre (enfants)

Eucalyptus smithii HE	1 gtt
Eucalyptus radiata HE	1 gtt

Diffusez pendant 10 à 15 min. dans la chambre avant le coucher.

FENOUIL

Foeniculum vulgare

Origine: Hongrie
Partie plante: semences
Extraction: distillation
Chémotype: trans-anéthol, fenchone, α -phellandrène



Digestion Équilibre féminin

L'huile de fenouil est obtenue à partir des graines et possède un goût et une odeur typiquement anisés. En usage interne, elle soutient de manière douce tant l'appétit que la digestion. Elle atténue la sensation de ballonnement après un repas. En outre, cette huile est bénéfique à l'équilibre féminin.

Utilisation:

Voie orale: 1 à 2 x par jour 1 goutte. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, linalol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de massage contre les douleurs menstruelles

Fenouil HE	3 gtt
Sauge sclérée HE	1 gtt
Camomille allemande HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. Appliquez en petits mouvements circulaires sur la zone au-dessus de l'utérus et du bas dos.



GENÉVRIER

Juniperus communis

Origine: Bulgarie
Partie plante: baies
Extraction: distillation
Chémotype: α -pinène, β -myrcène, sabinène



Articulations Voies respiratoires

L'huile de genévrier est un composant important des préparations destinées à soulager les douleurs musculaires et les raideurs des articulations.

Utilisation:

Voie orale: 1 x par jour 1 goutte. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

• Pas d'utilisation prolongée sans avis d'un spécialiste (max. 6 semaines). Pas d'utilisation en cas d'insuffisance rénale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de massage muscles et articulations

Genévrier HE	1 gtt
Encens HE	2 gtt
Eucalyptus citronné HE	2 gtt
Romarin ct. camphre HE	1 gtt
Pin sylvestre HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

GÉRANIUM

Pelargonium x asperum

Origine: Egypte
Partie plante: fleurs
Extraction: distillation
Chémotype: citronellol, géraniol, isomenthone



Soins de la peau Relaxation / stress / sommeil

Le parfum du géranium évoque celui de la rose. Ses senteurs agréables calment les tensions nerveuses, fortifient et rééquilibrent l'esprit, aussi pendant la période de transition féminine. Les préparations à base d'huile de géranium purifient et soignent la peau.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement citronellol, géraniol, linalol, citral, d-limonène.

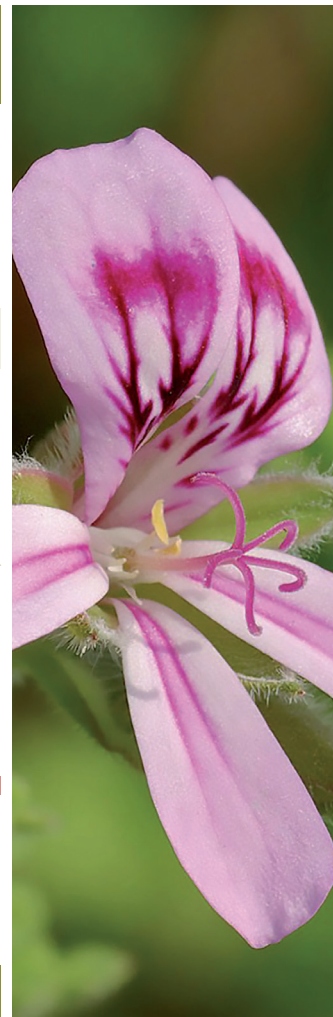
Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Gouttes peau jeune

Géranium HE	1 gtt
Tea tree (arbre à thé) HE	1 gtt

Appliquez sur les comédons à l'aide d'un bâtonnet d'ouate imprégné de ce mélange.



GINGEMBRE

Zingiber officinale

Origine: Sri Lanka / Madagascar
Partie plante: racines
Extraction: distillation
Chémotype: α -zingibérène, camphène, β -sesquiphellandrène



Digestion | Articulations Vitalité / Énergie

Le gingembre stimule l'appétit, redynamise et procure de l'énergie. L'huile de gingembre à un effet réchauffant et assouplit les muscles lors d'un massage.

Utilisation:

Voie orale: à partir de 12 ans: 1 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement citral, linalol, géraniol, citronellol, d-limonène.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile revigorante

Gingembre HE	3 gtt
Géranium HE	2 gtt
Poivre noir HE	1 gtt
Palmarosa HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

HYSOPE

Hyssopus officinalis
var. *decumbens*

Origine: Espagne
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: 1,8-cinéole,
 β -pinène, cis- β -ocimène



Voies respiratoires
Vitalité / Énergie

L'hysope s'utilise en cas d'accumulation de mucus dans les bronches. Cette huile exerce une action anti-inflammatoire sur les voies respiratoires et soulage l'irritation des muqueuses. Elle a un effet relaxant en cas de contractions dans la poitrine. En outre, elle éclaircit l'esprit et favorise la concentration.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutané: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, linalol, eugénoïl, géraniol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Baume pectoral hivernal

Hysope HE	2 gtt
Thym à thymol HE	1 gtt
Ravintsara HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.



IMMORTELLE

Helichrysum italicum

Origine: Italie / Corse
Partie plante: parties aériennes fleuries
Extraction: distillation
Chémotype: acétate de néryle, curcumènes, diones



Circulation | Articulations / Muscles
Soins de la peau

L'huile d'immortelle régénère la peau et apaise après une chute ou s'être cogné. Sous forme d'huile de massage, elle soulage les douleurs musculaires et soutient la circulation.

Utilisation:

Voie cutané: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, linalol.

Usage externe

Huile de massage après coup ou chute

Immortelle HE	3 gtt
Lavande vraie HE	1 gtt
Camomille allemande HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

LAURIER NOBLE

Laurus nobilis

Origine: Albanie
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: 1,8-cinéole, linalol, acétate de terpinyle



Digestion | Circulation
Voies respiratoires

L'huile de feuille de laurier stimule l'appétit et favorise une bonne digestion. Une huile ou une crème de massage à base de laurier soutient la circulation. Ajoutez une goutte à votre shampoing pour tonifier le cuir chevelu. Aussi dans une eau buccale pour ses effets bénéfiques sur la santé des gencives.

Utilisation:

Voie orale: 1 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutané: massage, bain: 1 à 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

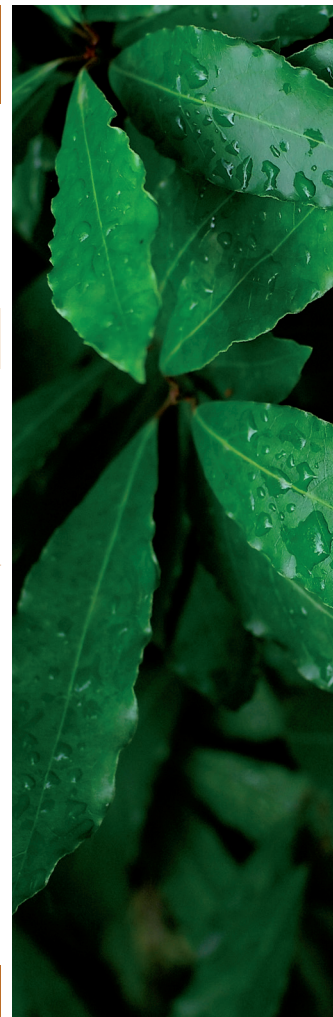
• Contient naturellement linalol, d-limonène, eugénoïl.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Eau buccale

Laurier noble HE	2 gtt
Eucalyptus globulus HE	1 gtt

Bien mélanger dans un verre d'eau tiède et se rincer la bouche, une ou deux fois par jour.



LAVANDE ASPIC

Lavandula latifolia

Origine: France / Espagne
Partie plante: fleurs
Extraction: distillation
Chémotype: linalol, 1,8-cinéole, camphre



Soins de la peau / Insectes
Voies respiratoires | Articulations / Muscles

La lavande aspic contient du camphre et de l'eucalyptol qui font que ses senteurs se situent entre la lavande et le romarin. En massage pour relaxer les muscles et en inhalation pour adoucir les voies respiratoires. Les insectes, et plus particulièrement les mouches, sont repoussés par son odeur.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutané: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, d-limonène, géraniol, coumarin.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Inhalation voies respiratoires

Lavande aspic HE	2 gtt
Eucalyptus radiata HE	3 gtt

Diluez ce mélange dans une coupe d'eau. Inhalez la vapeur par le nez et la bouche (5 à 10 min).

LAVANDE VRAIE

Lavandula angustifolia

Origine: France / Bulgarie / Espagne

Partie plante: fleurs

Extraction: distillation

Chémotype: acétate de linalyle, linalol, ocimènes



Relaxation / stress / sommeil
Soins de la peau / Insectes

L'huile de lavande vraie est l'une des huiles essentielles les plus utilisées, notamment pour son odeur particulièrement agréable. Elle possède des propriétés relaxantes et calme les piqûres d'insectes.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement linalol, géraniol, d-limonène.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

En diffusion, préférez le lavandin super, à l'odeur aussi agréable et moins cher.

Huile piquères d'insectes

Lavande vraie HE	5 gtt
Géranium HE	5 gtt
Menthe poivrée HE	5 gtt
Camomille allemande HE	3 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. Appliquer directement sur les piqûres.



LAVANDIN SUPER

Lavandula x intermedia

Origine: Espagne

Partie plante: fleurs

Extraction: distillation

Chémotype: acétate de linalyle, linalol, camphre



Relaxation / stress / sommeil
Circulation | Soins

Le lavandin super est un croisement de *Lavandula angustifolia* et *latifolia*. Ce croisement a produit des clones, parmi lesquels grosso (principalement utilisé en parfumerie), super et abrialis. Le lavandin purifie la peau, soutient la circulation et apaise.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 1 à 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement linalol, d-limonène, coumarine, eugénol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Pureté de la peau

Lavandin super HE	2 gtt
Géranium HE	2 gtt
Cèdre HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

LEMONGRASS

Cymbopogon citratus

Origine: Madagascar / Sri Lanka / Inde

Partie plante: feuilles

Extraction: distillation

Chémotype: géraniol, néral



Detox / purification
Insectes

L'huile de lemongrass exerce une action purifiante sur la peau et dégage un parfum très frais. Elle est souvent utilisée dans les crèmes pour les pieds. Comme la citronnelle, elle exerce un effet répulsif sur les insectes.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement citral, géraniol, d-limonène, linalol, citronellol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Bain de pieds purifiant

Lemongrass HE	3 gtt
Tea tree (arbre à thé) HE	3 gtt
Sauge à feuilles de lavande HE	2 gtt

À ajouter à un bassin d'eau chaude avec du lait de bain et y trempez les pieds pendant 5 à 10 min. Séchez à l'aide d'une serviette propre.



LITSÉE CITRONNÉ

Litsea cubeba

Origine: Vietnam / Chine

Partie plante: fruit

Extraction: distillation

Chémotype: géraniol, néral, limonène



Relaxation / stress / sommeil

Les senteurs de litsée citronné diffusés dans l'air ambiant créent une atmosphère de calme et de détente.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement citral, d-limonène, linalol, citronellol, géraniol. Très riche en citral (allergène). Peut provoquer une irritation cutanée chez les personnes sensibles. Avant utilisation par voie de massage, faire un test.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Diffusion ambiance relaxante

Litsée citronné HE	3 gtt
Mandarine verte HE	2 gtt
Lavande vraie HE	2 gtt

En diffusion pendant 10 à 15 min., toutes les heures.

MANDARINE VERTE

Citrus reticulata

Origine: Brésil

Partie plante: zeste

Extraction: expression à froid

Chémotype: limonène, γ-terpinène



Detox / purification
Relaxation / stress / sommeil

L'huile de mandarine verte vivifie et rééquilibre libre l'esprit. Idéale en situation de stress. L'huile de mandarine verte rafraîchit et purifie l'air ambiant.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d'limonène, linalol, citral, citronellol. Évitez l'exposition au soleil ou au banc solaire pendant au moins 12 heures après utilisation sur la peau!

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Diffusion purification

Mandarine verte HE	3 gtt
Pin sylvestre HE	1 gtt
Eucalyptus radiata HE	1 gtt

En diffusion pendant 10 à 15 min., toutes les heures.



MARJOLAINE

Origanum majorana

Origine: Egypte

Partie plante: parties aériennes fleuries

Extraction: distillation

Chémotype: 4-terpinéol, cis-thuy-an-4-ol



Digestion
Relaxation / stress / sommeil

La marjolaine apporte calme et équilibre et favorise la bonne humeur. Elle stimule la digestion et soulage la sensation de ballonnement.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d'limonène, linalol, géraniol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile relaxante

Marjolaine HE	2 gtt
Bergamote HE	3 gtt
Petitgrain bigarade HE	2 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

MENTHE DES CHAMPS

Mentha arvensis

Origine: Inde / Paraguay

Partie plante: parties aériennes

Extraction: distillation

Chémotype: menthol, menthone, isomenthone



Voies respiratoires

La menthe des champs est très riche en menthol et s'utilise principalement (en inhalation) pour dégager le nez et faciliter la respiration. Comme sa cousine la menthe poivrée, la menthe des champs favorise également la digestion et soulage la sensation de ballonnement.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, d'limonène.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Inhalation nez libre

Menthe des champs HE	2 gtt
Eucalyptus globulus HE	2 gtt

Diluez ce mélange dans une coupe d'eau. Inhalez la vapeur par le nez et la bouche (5 à 10 min).



MENTHE POIVRÉE

Mentha x piperita

Origine: Inde

Partie plante: parties aériennes

Extraction: distillation

Chémotype: menthol, menthone



Vitalité / Énergie
Voies respiratoires | Digestion

Les composants principaux de l'huile de menthe poivrée sont le menthol et la menthone. Elle adoucit les voies respiratoires, stimule la digestion et soulage les sensations de ballonnement. La menthone contribue à l'effet revivifiant de la menthe poivrée.

Utilisation:

Voie orale: 1 à 2 x par jour 1 goutte. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d'limonène, linalol, eugénol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Digestion

Menthe poivrée HE	1 gtt
-------------------	-------

Une cuillère de miel avec 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée après le repas favorise la digestion.

MENTHE VERTE

Mentha spicata

Origine: Inde
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: carvone, limonène, 1,8-cinéole



Digestion | Voies respiratoires Soins de la peau

La menthe verte, aussi appelée menthe douce, possède une subtile saveur mentholée qui n'agresse pas mais rafraîchit. Elle contient peu de menthol ou menthone, ce qui la distingue de la menthe poivrée. Il s'agit d'une huile fraîche et stimulante qui facilite la digestion.

Utilisation:

Voie orale: 1 à 2 x par jour 1 goutte. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, linalol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Nausées et mal des transports

Menthe verte HE 1 gtt
Imprégné un mouchoir et inhalez les arômes dès que la nausée se déclenche.



MYRTE

Myrtus communis

Origine: Maroc / Albanie
Partie plante: feuilles et fleurs
Extraction: distillation
Chémotype: 1,8-cinéole, α -pinène, acétate de myrtenyle, limonène



Voies respiratoires Circulation

Le myrte adoucit les voies respiratoires et libère la respiration. En huile de massage, soulage les raideurs musculaires.

Utilisation:

Voie orale: 1 à 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, linalol, géraniol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Baume poitrine voies respiratoires

Myrte HE 1 gtt
Eucalyptus radiata HE 2 gtt
Ravintsara HE 1 gtt
À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. Appliquer en massant sur la poitrine et le dos, 1 à 3 fois par jour.

NIAOULI

Melaleuca viridiflora

Origine: Madagascar
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: 1,8-cinéole, α -pinène, viridiflorol



Voies respiratoires Soins de la peau

Le niaouli est riche en 1,8-cinéole. Il libère la respiration et soutient la résistance.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, linalol, eugéniol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de massage voies respiratoires

Niaouli HE 1 gtt
Ravintsara HE 3 gtt
Romarin ct. cinéole HE 1 gtt
Cypres HE 1 gtt
À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. Appliquer en massant sur la poitrine, 1 à 3 fois par jour.



ORANGE DOUCE

Citrus sinensis

Origine: Italie
Partie plante: zeste
Extraction: expression à froid
Chémotype: limonène, β -myrcène



Relaxation / stress / sommeil Detox / purification | Digestion

Comme la plupart des huiles d'agrumes, l'huile d'orange exerce une influence positive sur l'humeur et favorise le sommeil. Les enfants apprécient tout particulièrement son odeur. La diffusion d'huile d'orange rafraîchit et purifie l'air ambiant. Ses senteurs suaves stimulent aussi l'appétit.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, linalol, citral, géraniol, citronellol. Évitez l'exposition au soleil ou au banc solaire pendant au moins 12 heures après utilisation sur la peau!

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Boisson bon sommeil

Orange douce HE 2 gtt
Pin sylvestre HE 2 gtt
Cannelle HE 2 gtt
Diluez dans une cuillère de miel et ajoutez à une tasse de lait chaud ou de tisane le soir avant le coucher.

ORANGE SANGUINE

Citrus sinensis

Origine: Italie

Partie plante: zeste

Extraction: expression à froid

Chémotype: limonène, β -myrcène, linalol



Relaxation / stress / sommeil
Detox / purification

L'huile d'orange sanguine, comme celle de l'orange, a un effet positif sur l'humeur et favorise la sérénité mentale. Cette huile est idéale pour les personnes qui aiment les parfums doux et fruités. En prime, son parfum est plus intense que celui de l'huile d'orange. Amenez un peu de soleil méditerranéen dans votre espace de vie!

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, linalol, citral, citronellol. Évitez l'exposition au soleil ou au banc solaire pendant au moins 12 heures après utilisation sur la peau!

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Mélange apaisant

Orange sanguine HE	5 gtt
Lavande vraie HE	3 gtt
Bois de santal HE	2 gtt

Mélangez avec 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. Appliquez sur les tempes à l'aide d'un flacon roll-on ou d'un coton-tige pendant les moments de stress.



ORIGAN

Origanum compactum

Origine: Maroc

Partie plante: parties aériennes fleuries

Extraction: distillation

Chémotype: carvacrol, thymol, p-cymène, γ -terpinène



Vitalité
Résistance

L'origan a des propriétés immunisantes et une influence positive sur l'énergie.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 1 à 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, d-limonène, citronellol, eugénol, géraniol. En usage externe, toujours utiliser diluée et très localement.

Diffusion: 2 à 5 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Boisson résistance

Origan HE	1 gtt
Ravintsara HE	1 gtt
Menthe poivrée HE	1 gtt

Diluez ce mélange dans une cuillère de miel à ajouter à votre infusion, une ou deux fois par jour.

PALMAROSA

Cymbopogon martinii

Origine: Népal

Partie plante: feuilles

Extraction: distillation

Chémotype: géraniol



Soins de la peau / Insectes

Le palmarosa est un tonique pour la peau qu'il régénère, adoucit, calme, hydrate et lisse.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement géraniol, linalol, farnésol, d-limonène.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile visage régénérante

Palmarosa HE	1 gtt
--------------	-------

À diluer dans 10 ml (= 1 cuillère) d'huile végétale de soin cutané (huile de aloe vera, huile d'argan,...). Appliquer en massant délicatement sur le visage et le cou.



PAMPLEMOUSSE

Citrus paradisi

Origine: Israël / Afrique du Sud / États-Unis

Partie plante: zeste

Extraction: expression à froid

Chémotype: limonène, β -myrcène, décànal, nootkatone



Detox / purification
Relaxation / stress / sommeil

L'huile de pamplemousse allège et dynamise l'esprit. L'huile de massage à base de pamplemousse purifiée la peau et atténue l'effet "peau d'orange".

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, d-limonène. Évitez l'exposition au soleil ou au banc solaire pendant au moins 12 heures après utilisation sur la peau!

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de massage anti-capitons

Pamplemousse HE	2 gtt
Cèdre HE	1 gtt
Cypres HE	1 gtt
Romarin ct. verbénone HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

PATCHOULI

Pogostemon cablin

Origine: Inde / Madagascar / Sri Lanka
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: patchoulol, α -guaïène, patchoulènes



Soins de la peau Circulation

Le patchouli purifie la peau. Il améliore la concentration et clarifie l'esprit, propriétés particulièrement utiles pour les personnes qui se laissent facilement distraire. En huile de massage, il favorise la circulation dans les jambes.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement eugénol, d -limonène.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Diffusion concentration

Patchouli HE	1 gtt
Menthe poivrée HE	2 gtt
Clou de girofle HE	1 gtt
Romarin ct. cinéole HE	1 gtt

En diffusion pendant 10 à 15 min., toutes les heures.



PETITGRAIN BIGARADE

Citrus aurantium ssp. amara

Origine: Paraguay
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: acétate de linalyle, linalol



Relaxation / stress / sommeil

En diffusion, le petitgrain parfume l'air ambiant, apporte calme et équilibre et détend l'esprit. Le petitgrain nettoie et purifie les peaux jeunes et grasses.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, géraniol, d -limonène, citral, citronellol, farnésol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Peau grasse

Petitgrain bigarade HE	3 gtt
------------------------	-------

Dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale (par exemple de jojoba).

PIN SYLVESTRE

Pinus sylvestris

Origine: Bulgarie / France
Partie plante: aiguilles
Extraction: distillation
Chémotype: pinènes, limonène, β -myrcène, camphène



Voies respiratoires Vitalité | Résistance

Le pin sylvestre adoucit et purifie les voies respiratoires. Dans une huile de massage, il assouplit les muscles et soutient la circulation.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d -limonène, linalol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de massage muscles et articulations

Pin sylvestre HE	1 gtt
Encens HE	2 gtt
Eucalyptus citronné HE	2 gtt
Romarin ct. camphre HE	1 gtt
Genévrier HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.



POIVRE NOIR

Piper nigrum

Origine: Indonésie / Madagascar / Sri Lanka
Partie plante: fruit
Extraction: distillation
Chémotype: β -caryophyllène, δ -3-carène, limonène, α -pinène, β -pinène



Articulations Vitalité | Énergie

L'huile de poivre noir est réconfortante. En huile de massage, elle adoucit les muscles et réchauffe les mains et les pieds froids. Le poivre noir stimule également la digestion.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d -limonène, linalol, farnésol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Pieds froids

Poivre noir HE	2 gtt
----------------	-------

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. Massez les pieds avant d'aller dormir.

RAVINTSARA

Cinnamomum camphora

Origine: Madagascar
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: 1,8-cinéole, sabinène, α -terpinéol



Voies respiratoires
Soins de la peau | Vitalité / Énergie

L'huile de ravintsara renforce la résistance, adoucit les voies respiratoires, procure de l'énergie et rétablit l'équilibre mental.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement d-limonène, linalol, eugénol, géraniol, citral.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Bouton de fièvre

Ravintsara HE 1 gtt
Niaouli HE 1 gtt
Appliquer sur les vésicules labiales à l'aide d'un bâtonnet d'ouate imprégné de la préparation.



ROMARIN CT. CAMPHRE

Rosmarinus officinalis ct. camphor

Origine: Espagne
Partie plante: parties aériennes
Extraction: distillation
Chémotype: camphre, α -pinène, 1,8-cinéole



Articulations / Muscles
Voies respiratoires | Vitalité / Énergie

Romarin ct. camphre est une huile stimulante et fortifiante qui, en massage, aide les muscles raides et fatigués à se détendre. En outre, elle allège les lourdeurs dans les jambes.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement d-limonène, linalol, citral, citronellol, eugénol, géraniol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de massage crampes musculaires

Romarin ct. camphre HE 3 gtt
Encens HE 2 gtt
Menthe des champs HE 2 gtt
À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

ROMARIN CT. CINÉOLE

Rosmarinus officinalis 1,8-cinéole

Origine: Espagne
Partie plante: parties aériennes
Extraction: distillation
Chémotype: 1,8-cinéole, α -terpinéol, camphre



Vitalité / Énergie
Articulations | Voies respiratoires

Le romarin ct. cinéol stimule la mémoire et favorise la concentration. En massage (dilué dans une huile au choix), il soutient la circulation et assouplit les muscles.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement d-limonène, linalol, citronellol, géraniol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de massage jambes lourdes

Romarin ct. cinéole HE 2 gtt
Menthe poivrée HE 2 gtt
Immortelle HE 1 gtt
À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.



ROMARIN CT. VERBÉNONE

Rosmarinus officinalis ct. verbenon

Origine: Afrique du Sud
Partie plante: parties aériennes
Extraction: distillation
Chémotype: verbénone, α -pinène, acétate de bornyle



Voies respiratoires
Soins de la peau | Vitalité / Énergie

Romarin ct. verbénone est une huile stimulante et revigorante qui, en diffusion, est bénéfique aux voies respiratoires. Elle exerce un effet expectorant, favorisant ainsi l'expulsion du mucus en cas de rhume. En usage cutané, cette variété de romarin est utilisée pour ses propriétés régénératrices sur les peaux abîmées ou mûres.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre diluée dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* Contient naturellement d-limonène, linalol, géraniol.
Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Inhalation en cas de mucus stagnant

Romarin ct. verbénone HE 2 gtt
Ciste ladanifère HE 2 gtt
Diluez ce mélange dans une coupe d'eau. Inhalez la vapeur par le nez et la bouche (5 à 10 min).

SAPIN BLANC

Abies alba

Origine: Bulgarie
Partie plante: aiguilles
Extraction: distillation
Chémotype: α -pinène, β -pinène, limonène, camphène



Voies respiratoires Articulations / Muscles

L'huile essentielle de sapin blanc est une huile idéale à diffuser dans l'air ambiant pour le purifier et pour exercer un effet émollient sur les voies respiratoires (en cas de stagnation de mucus et d'encombrement des bronches). En massage, elle stimule la circulation sanguine et soulage les douleurs musculaires.

Utilisation:

Voie orale: 1 à 2 x par jour 1 goutte. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutané: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, linalol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Diffusion respiration libérée pendant la nuit

Sapin blanc HE	2 gtt
Cajeput HE	1 gtt
Myrte HE	1 gtt

Diffusez pendant 10 à 15 min. dans la chambre avant le coucher.



SARIETTE DES MONTAGNES

Satureja montana

Origine: Espagne
Partie plante: parties aériennes fleuries
Extraction: distillation
Chémotype: carvacrol, β -bisabolène



Vitalité / Énergie Résistance

La sarriette des montagnes est un tonique général qui augmente et renforce l'immunité naturelle de l'organisme.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutané: massage, bain: 1 à 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement géraniol, linalol, d-limonène.

Diffusion: 2 à 5 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Résistance

Sarriette des montagnes HE	1 gtt
Ravintsara HE	1 gtt

À prendre mélangé à une cuillère de miel. Max. 3 fois par jour.

SAUGE À FEUILLES DE LAVANDE

Salvia lavandulifolia

Origine: Espagne
Partie plante: parties aériennes fleuries
Extraction: distillation
Chémotype: camphre, 1,8-cinéole, acétate de linalyle



Soins de la peau Vitalité / Énergie

La sauge à feuille de lavande purifie la peau. En baume pour la poitrine ou en inhalation, elle exerce une action adoucissante sur les voies respiratoires. Elle favorise en outre la mémoire et exerce une action positive sur l'humeur.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutané: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement d-limonène, géraniol, linalol, citral.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Mémoire et (bonne) humeur

Sauge à feuilles de lavande HE	1 gtt
--------------------------------	-------

À prendre mélangé à une cuillère de miel. 1 fois par jour.



SAUGE SCLARÉE

Salvia sclarea

Origine: France
Partie plante: parties aériennes fleuries
Extraction: distillation
Chémotype: acétate de linalyle, linalol, gémacrène D, sclaréol



Relaxation / stress / sommeil Soins de la peau [Équilibre féminin]

Cette huile apporte équilibre et sérénité durant la période précédant la menstruation (mauvaise humeur, tensions des seins,...) et au cours de la transition féminine (sautes d'humeur, irritabilité, agitation,...).

Utilisation:

Voie cutané: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, géraniol, d-limonène, citro-nellol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Huile de massage règles douloureuses

Sauge sclarée HE	2 gtt
Cypres HE	2 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix. Appliquer en massant sur le bas-ventre.

TEA TREE (ARBRE À THÉ)

Melaleuca alternifolia

Origine: Australie / Afrique

Partie plante: feuilles

Extraction: distillation

Chémotype: 4-terpinéol, γ -terpinène



Soins de la peau Voies respiratoires

L'action purifiante du tea tree sur la peau et les voies respiratoires est renommée.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

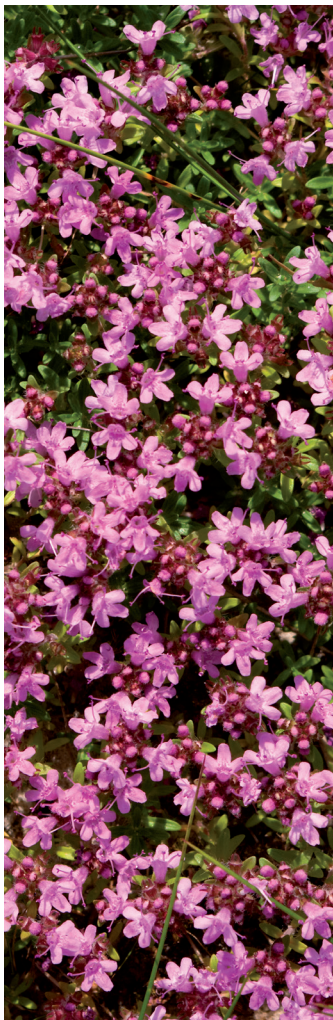
• Contient naturellement d-limonène, linalol, géraniol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Pureté des pieds

Tea tree (arbre à thé) HE	2 gtt
Palmarosa HE	1 gtt
Géranium HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.



THYM À LINALOL

Thymus zygis linalol

Origine: Espagne

Partie plante: parties aériennes fleuries

Extraction: distillation

Chémotype: linalol, 4-terpinéol, β -myrcène



Voies respiratoires

Le thym jaune dégage les voies respiratoires et facilite ainsi la respiration. Un baume de poitrine à base de thym jaune adoucit et nous protège de l'hiver. Sous forme d'eau buccale, le thym jaune améliore la condition des gencives.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, d-limonène, citral, géraniol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Eau buccale

Thym à linalol HE	2 gtt
Thym à thymol HE	1 gtt
Eucalyptus globulus HE	1 gtt

Bien mélanger dans un verre d'eau tiède et se rincer la bouche, une ou deux fois par jour.

THYM À THYMOL

Thymus zygis thymol

Origine: Espagne

Partie plante: parties aériennes fleuries

Extraction: distillation

Chémotype: thymol, p-cymène



Voies respiratoires Digestion | Résistance

Le thym rouge favorise la digestion et le bon fonctionnement des intestins. Les composants principaux du thym rouge, le thymol et le carvacrol, ont des propriétés purifiantes. Une goutte mélangée dans une cuillère de miel à un effet adoucissant sur la gorge.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, d-limonène, citral, géraniol.

Diffusion: 2 à 5 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Boisson hivernale réconfortante

Thym à thymol HE	2 gtt
Cannelle HE	1 gtt
Clou de girofle HE	1 gtt
Eucalyptus globulus HE	1 gtt

Diluez ce mélange dans une cuillère de miel à ajouter à votre infusion (par exemple Physalis Eucalyforce).



VÉTIVER

Vetiveria zizanioides

Origine: Madagascar

Partie plante: racines

Extraction: distillation

Chémotype: khusimol, α -vétivon, β -vétivon



Relaxation / stress / sommeil Soins de la peau

En usage cutané, l'huile de vétiver soulage les irritations de la peau et exerce une action régulatrice en cas de peaux grasses et d'acné. Son odeur fumée exhalant la terre et le bois fait penser à celle du patchouli et accentue la sensualité du contact lors d'un massage qui titille les sens.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement isoeugénol, eugénol, citral. Produit visqueux à réchauffer avant utilisation dans la paume des mains ou au bain-marie jusqu'à atteindre la température du corps.

Diffusion: 5 à 10 gouttes, diluées dans l'alcool, selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Massage sensuel

Vétiver HE	3 gtt
Ylang ylang totum HE	2 gtt
Orange douce HE	2 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

WINTERGREEN

Gaultheria fragrantissima

Origine: Népal
Partie plante: parties aériennes
Extraction: distillation
Chémotype: salicylate de méthyle



Articulations / Muscles

L'huile de wintergreen a une odeur caractéristique due à la présence de salicylate de méthyle qui en caractérise aussi les propriétés. Le wintergreen soulage les raideurs et les douleurs musculaires après l'effort.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 2 à 5 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement alcool de benzyle, d-limonène, linalol, eugénol.

Usage externe

Huile de massage muscles et articulations

Wintergreen HE	2 gtt
Eucalyptus citronné HE	2 gtt
Romarin ct. camphre HE	1 gtt
Genévrier HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.



YLANG YLANG TOTUM

Cananga odorata

Origine: Madagascar
Partie plante: fleurs
Extraction: distillation
Chémotype: germacrène D, β -caryophyllène, β -farnésène, benzoate de benzyl



Soins de la peau Relaxation / stress / sommeil

L'ylang ylang possède des propriétés qui éveillent les sens et détendent à la fois. En massage ou dans le bain, l'ylang ylang relaxe et rééquilibre. Les préparations à base d'ylang ylang ont un effet régulateur sur la production de sébum, tant pour les peaux grasses que sèches.

Utilisation:

Voie cutanée: massage, bain: 1 à 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol, benzoate de benzyle, géraniol, farnésol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Usage externe

Huile de massage sensuelle

Ylang ylang totum HE	1 gtt
Géranium HE	2 gtt
Cèdre HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix.

JASMIN

Jasminum grandiflorum

Absolute (5%)

Origine: Egypte
Partie plante: fleur
Extraction: macération et évaporation



Relaxation / stress / sommeil

Le jasmin dégage un parfum floral puissant et mystérieux. En pulvérisation d'ambiance, le jasmin parfume agréablement les espaces d'habitation avec des senteurs qui ramènent le calme et l'équilibre. Dans une

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement alcool de benzyle, benzoate de benzyle, linalol, eugénol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Massage sensuel

Jasmin HE	5 gtt
Ylang ylang totum HE	2 gtt
Patchouli HE	1 gtt

À diluer dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale au choix, pour un massage qui titille les sens.



MÉLISSE CITRONNELLE

Melissa officinalis

Huile essentielle (5%)

Origine: France
Partie plante: feuilles
Extraction: distillation
Chémotype: géraniol, néral



Relaxation / stress / sommeil Digestion

La mélisse est une herbe aromatique bien connue. L'huile de mélisse aux fraîches senteurs citronnées agit sur le stress et ses conséquences, dont l'insomnie. Cette huile soutient également la digestion en cas de sensation de ballonnement.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

• Contient naturellement linalol.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Lourdeur d'estomac

Mélisse officinale HE	3 gtt
Menthe poivrée HE	1 gtt
Badiane HE	1 gtt

Ajoutez une goutte de ce mélange à une cuillère à café de miel et consommez après le repas pour soutenir la digestion.

NÉROLI

Citrus aurantium ssp. amara

Huile essentielle (5%)

Origine: Maroc
Partie plante: fleur
Extraction: distillation
Chémotype: linalol, β-pinène, limonène



Relaxation / stress / sommeil
 Soins de la peau

Le néroli est extrait des fleurs très parfumées du bigaradier (ou oranger amer). Ses senteurs florales capiteuses mettent de bonne humeur, apaisent et calment l'anxiété. En outre, le néroli rééquilibre les peaux sensibles en leur redonnant éclat et fraîcheur.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* contient naturellement linalol, d-limonène, farnésol, géraniol, citral.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Diffusion bonne humeur

Nérolí HE 5 gtt
 Litsée citronné HE 2 gtt
 En diffusion dans les espaces de vie ou la chambre à coucher pour créer une atmosphère de détente.



ROSE

Rosa damascena

Huile essentielle (5%)

Origine: Bulgarie
Partie plante: fleur
Extraction: distillation
Chémotype: citronellol, géraniol



Relaxation / stress / sommeil
 Soins de la peau

L'huile essentielle de rose de Damas est très utilisée en parfumerie. La reine des huiles essentielles possède de nombreuses propriétés, parmi lesquelles celle de calmer et de régénérer la peau. En vaporisation, la rose exerce un effet harmonisant et aphrodisiaque.

Utilisation:

Voie orale: 2 x par jour 1 à 2 gouttes. À prendre dilué dans un peu de miel (en infusion) ou d'huile végétale.

Voie cutanée: massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

* contient naturellement citronellol, géraniol, citral, linalol, farnésol.

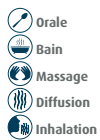
Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Huile de bain anti-aging

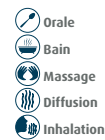
Rose HE 5 gtt
 Lavande vraie HE 2 gtt
 Dans 10 ml (1 cuillère à soupe) d'huile végétale (par exemple d'argan), comme huile de bain douce.

- Orale
- Bain
- Massage
- Diffusion
- Inhalation






	Circulation	Detox / purification	Articulations / muscles	Soins de la peau	Insectes	Voies respiratoires	Relaxation / stress / sommeil	Digestion	Vitalité / énergie	Résistance	Précautions (Voir p.8)
BADIANE											
BASILIC											
BERGAMOTE											11
BOIS DE SANTAL											
CAJEPUT											
CAMOMILLE ALLEMANDE											
CANNELLE											14
CÈDRE											
CISTE LADANIFÈRE											
CITRON											11
CITRONNELLE											
CLOU DE GIROFLE											14
CORIANDRE											
CYPRÈS											
ENCENS											
EUCALYPTUS CITRONNÉ											
EUCALYPTUS GLOBULUS											
























































































	Circulation	Detox / purification	Articulations / muscles	Soins de la peau	Insectes	Voies respiratoires	Relaxation / stress / sommeil	Digestion	Vitalité / énergie	Résistance	Précautions (Voir p.8)
EUCALYPTUS RADIATA						 					
EUCALYPTUS SMITHII						 					
FENOUIL								 	 		
GENÉVRIER			 								
GÉRANIUM				 			 				
HYSOPE						 					
GINGEMBRE								 	 		
IMMORTELLE											
LAURIER NOBLE											
LAVANDE ASPIC				 							
LAVANDE VRAIE							 				
LAVANDIN SUPER	 			 			 				
LEMONGRASS											
LITSÉE CITRONNÉ											
MANDARINE VERTE							 				11
MARJOLAINE							 	 			



	Circulation	Detox / purification	Articulations / muscles	Soins de la peau	Insectes	Voies respiratoires	Relaxation / stress / sommeil	Digestion	Vitalité / énergie	Résistance	Précautions (Voir p.8)
MENTHE DES CHAMPS						 					
MENTHE POIVRÉE									 		
MENTHE VERTE						 					
MYRTE						 					
NIAOULI						 					
ORANGE DOUCE							 	 			11
ORANGE SANGUINE							 				11
ORIGAN											14
PALMAROSA				 							
PAMPLEMOUSSE		 									11
PATCHOULI	 			 							
PETITGRAIN							 				
PIN SYLVESTRE						 			 	 	
POIVRE NOIR											
RAVINTSARA				 		 					
ROMARIN CT. CAMPHRE	 		 			 			 		

-  Orale
-  Bain
-  Massage
-  Diffusion
-  Inhalation

	Circulation	Detox / purification	Articulations / muscles	Soins de la peau	Insectes	Voies respiratoires	Relaxation / stress / sommeil	Digestion	Vitalité / énergie	Résistance	Précautions (Voir p.8)
ROMARIN CT. CINÉOL			 			  			  		
ROMARIN CT. VERBÉNONE		 				  		  			
SAPIN BLANC			 			  					
SARIETTE DES MONTAGNES									 		14
SAUGE À FEUILLES DE LAVANDE									   		
SAUGE SCLARÉE							 				
TEA TREE				 		   					
THYM À LINALOL						  				 	14
THYM À THYMOL								 		 	14
VETIVER							  				
WINTERGREEN			 								14
YLANG YLANG				 			  				
JASMIN (5%)						    					
MÉLISSE OFFICINALE (5%)						    					
NÉROLI (5%)			 			    					
ROSE (5%)			 			    					





 **KeyPharm**[®]
laboratories

Siemenslaan 11, B-8020 Oostkamp - Belgium
www.keypharm.com

