

# Huile essentielle d'ylang ylang

*la fleur des fleurs. Sucrée et exotique, elle est envoûtante, sensuelle et apporte la sérénité.*

**Nom botanique:** *Cananga odorata*

**Note :** fond

**Principes biochimiques :** Sesquiterpènes, monoterpènes, monoterpénols, Esters



## **Propriétés physiques :**

*Calmant respiratoire, bronchite asthmatiforme*

*Calmant cardiaque, Hypotenseur, antiarythmique, Tachycardie, hypertension artérielle, antispasmodique, palpitations, extrasystole*

*Tonique, stimulant intellectuel et sexuel, Asthénie sexuelle, impuissance, frigidité, aphrodisiaque*

*Régénérateur cellulaire, Tonique de la peau et des cheveux de tout type, Eczema, peaux asphyxiées, fatigués, dermatites d'origine psychosomatiques, prurit, prurigo, urticaire, pityriasis, gale, radiothérapie*

*Antiseptique, virucide, action sur les parasites intestinaux*

*Séboréglulatrice*

*Antidiabétique,*

*Contractures et crampes musculaires*

*Cystites, urétrites, spasmes gynécologiques*

*Antalgique (poussées dentaires)*

## **Propriétés psychiques :**

*Équilibrante nerveuse, Plexus cardiaque, apaise le cœur,*

*soulage maux et peines, stress, soupirs, tristesse, morosité, Colères, frustrations, tensions, décripsse, angoisses, insomnies, phobies, angoisses, panique, dépression, blessures du passé*

*paix, amour profond, légèreté, joie, euphorie, sensualité, culpabilité, bonne humeur, passion, envie de jouir de la vie, sécurité, Intuition, créativité, communication,*

*Terreur nocturne de l'enfant*

## **Synergies et pratiques :**

*Bain : cèdre, géranium,*

*Composition pour cheveux en cas de chute : sauge et ylang-ylang,*

*Parfum et diffusion : cèdre, bois de santal, poivre noir ou bois de rose.*

*Hypotensive : lavande vraie*

*Antidépessive : verveine citronnée*

*Antispasmodique, calmante : petitgrain*

*Hypertension et agitation du rythme cardiaque : huiles essentielles de Camomille romaine, Lavande, Petit grain, Marjolaine à coquilles*

*Créez un ambiance chaleureuse en diffusant des mélanges de poivre noir, romarin, lavande, bois de santal et marjolaine.*

*Associé au 2ème chakra, orange*

*Diffusion, masser paumes des mains et ventre avec une huile et bois de santal, pour se déconnecter de son travail, lâcher prise, stress, égocentriques*

*Détente atmosphérique, lavande 5, ylang 3, vanille 2, pendant 20mn*

*Diffusion sensuelle, citron 3, pamplemousse 3, ylang 2, cannelle Ceylan*

*Oreiller, après une journée pénible*

*Bain détente profond, santal, patchouli, vétiver, miel, huile*

*Décontractant en diffusion : pamplemousse, lavande vraie, géranium, orange, benjoin, santal blanc, fève tonka*

*Bain détente \*, 15 à 20g petit grain, 7 à 10g ylang, 5 à 7g oléorésine vanille, 1 à 2g maniguette fine*

*Bain détente et sensuel, 7 à 10g néroli, 3 à 5g ylang, 1 à 2g fève tonka*

*Massage relaxant et sensuel : 30g recette bain détente \*, huile végétale, appliquer sur plexus solaire, bas des reins, et le dos*

*Shampooing tonique*

*Soin tonique capillaire : 8 à 10g ylang, 5 à 7g bois de cèdre, 3 à 5g romarin cinéole, 1 à 2g sauge sclarée, huile jojoba et avocat*

*1 à 2g dans une crème pour régénérer et calmer*

*Relaxant sexuel diffusion, 20g, mandarine 20g, thym bornéol 20g*

*Massage asthénie sexuelle, 10 à 20g dans abricot*

*Coeur fragile, fatigué, massage léger au niveau du coeur, 2 à 3x/jour*

*Irritation cuir chevelu, romarin, tea tree, 1f de chaque dans shampooing*

*Baisse du désir, cannelle écorce, argan, massage du bas ventre*

*Revitaliser cuir chevelu, 1% dans teinture de buis, ortie blanche et capucine*

*Inhalation pour calmer la tension nerveuse*

*Associée à la lavande officinale*

*Déclenchement accouchement, giroflier 3g, muscade 1g, palmarosa 3g, ylang 2g, menthe poivrée 1g, noisette, massage bas du dos, 3 à 4x/jour*

*Anxiété avant accouchement, camomille noble 2g, encens 1g, mandarine 4g, marjolaine 1g, ylang 2g, poignets et masser en inhalant, 3x/jour / bois de rose 2g, encens 2g, lavande vraie 4g, mandarine 5g, pamplemousse 5g ylang 2g en diffusion ou bain relaxant*

*Arythmie, camomille noble 1g, nard 1g, ylang 2g, noisette ou macadamia en massage local sur le plexus solaire, 3x/jour en cures de 3 semaines/mois*

*Asthme nerveux, khella 1g, marjolaine 2g, petit grain 3g, camomille allemande 3g, ylang 1g, noisette ou macadamia, sur le plexus solaire en cas de crise, 4x/jour*

*Baby blues, magnolia 3g, thym à thyanol 1g, ylang 2g, amande douce, massage plexus solaire et le long de la colonne vertébrale*

*Chute des cheveux (alopécie), bois de rose, patchouli, ylang, dans le shampooing, masser vigoureusement*

*Contractions précoces, lentisque pistachier, estragon, camomille noble, ylang, noisette, sur le bas ventre et bas du dos, 4x/jour*

*Crise de nerfs, camomille noble, mélisse, marjolaine, noisette ou macadamia, massage plexus solaire et face interne des poignets tous les ¼ d'heure / diffusion, marjolaine, lavande officinale / bain, marjolaine, lavande officinale*

*Démangeaisons, laandin super 2g, camomille noble 1g, ylang 1g, amande douce ou pures, localement 6x/jour*

*Incontournable pour l'hypertension, avec noisette en massage sur le plexus solaire, 3 à 4x/jour / marjolaine, lavande officinale, petit grain*

*Impuissance, gingembre, patchouli, santal, argan ou germe de blé, massage bas du dos et le long de la colonne vertébrale, matin et soir pendant 3 semaines / en diffusion ylang 20g, petit grain 10g, limette 10g, santal 2g, patchouli 1g*

*Infarctus, ylang 2g, khella 4g, immortelle 6g, pures sur la zone du coeur, 10 mn en attendant le SAMU*

*Incontournable pour la baisse de la libido, / ylang 1g, rose Damas 1g, néroli 2g, abricot, massage du bas du dos, voir plus si affinités...2 à 3x/jour par cures de 10 jours espacés de 10jours / diffusion, ylang 6g, limette 6g, petit grain 6g, santal 1g, patchouli 1g / ylang 2, pamplemousse 3, cannelle de Ceylan 1, citron 4*

*Incontournable pour les palpitations, dans noisette ou macadamia, 6x/journ tous les ¼ d'heure / mélisse, néroli, camomille noble*

*Peaux sèches, bois de rose, géranium Egypte, carotte, huile, massage matin et soir*

*Pityriasis, lavandin super, camomille sauvage, cajeput, verveine des Indes, coriandre, calophylle, localement, matin et soir par cures de 3 semaines/mois*

*Poussée dentaire, cajeput, romarin à ciénole, localement, 6x/jour*

*Prurigo, estragon, millepertuis, camomille allemande, calophylle, localement 6x/jour*

*Radiothermie, niaouli 3, ylang 1, romarin à cinéole 1, citronnelle Java 1, geranium Egypte 2, lavande aspic 1, thym à linalol 1, achillée millefeuille 2, millepertuis 1, huiles, localement en rentrant chez soi, sur partie irradiée*

*Stress, localement sur plexus solaire ou poignets, 3 à 6x/jour, verveine citronnée, petit grain, mandarine*

*Tabagisme, pin sylvestre 50, cèdre Atlas 35, ylang 5, myrrhe 5, lentisque pistachier 5, mouchoir, anhalation, le plus souvent possible*

*Incontournable pour la tachycardie, localement sur plexus solaire 3 à 4x/jour, par cures de 10 à 20 jours/mois / petit grain, lavande officinale, marjolaine*

*Terreurs nocturnes chez l'enfant, menthe citronnée, millepertuis, massages plexus solaire, poignets, 3x/jour, par cures de 3 semaines/mois / diffusion ylang ¼ d'heure avant le coucher*

*Bain sommeil adultes, mandarine, orange douce, ravintsara, saro*

*Décalage horaire, cyprès, lavande, respirer flacon*

*Fatigue sexuelle, diffusion menthe, cannelle de Ceylan*

*Frigidité, à diffuser pendant une heure matin et soir*

*Libido faible femmes, vanille 2, bergamote 1, ylang 1, bois de rose 5, diffuser / hommes, cannelle 1, citron 4, pamplemousse 3, ylang 2 et sur les poignets 2g*

### **Contre-indications :**

*Eviter l'application de l'H.E. pure sur les peaux sensibles -> à diluer.*

*Déconseillée pendant grossesse et allaitement, chez les enfants de moins de 3 ans*

### **Références :**

- *Propriétés physiques et psychiques des huiles essentielles, Dr Paul Dupont, collection université rose-croix internationale.*
- *Se soigner grâce aux huiles essentielles, Nicolas Piolé, Idéo.*
- *Les huiles essentielles à respirer, Danièle Festy, Leduc.s éditions.*
- *L'aromathérapie énergétique, Lydia Bosson et Guérolée Dietz, Editions Amyris.*