

huile essentielle  
100% pure et naturelle

# Niaouli

*Melaleuca quinquenervia* CT 1,8-CINÉOLE

partie distillée : **feuille**

molécules principales : 1,8-cinéole, viridiflorol



Permet de respirer plus librement.

Soutient la circulation en cas de jambes lourdes.

Protège et purifie les peaux irritées.

## Le Niaouli, en quelques mots

*A l'instar de la lavande, parler de 'panacée' en évoquant le Niaouli n'est pas usurpé.*

*Sa composition riche et complexe lui confère les vertus classiques des huiles cinéolées (respiration aisée, soutien des défenses naturelles, ..), mais le rend également fort utile en soutien de la circulation et pour protéger les peaux irritées par les rayonnements. En deux mots, le Niaouli est vraiment un autre trésor offert par la jungle malgache.*

## Voies privilégiées d'utilisation

<b>voie orale</b> (O)	<b>voie cutanée</b> (M)	<b>diffusion aérienne</b> (D)
		
<b>sous conseil</b>	++++	+++

+ = conseillé → ++++ = vivement conseillé

## Le conseil pratique

L'aromathérapie évoque souvent la notion de 'synergie', qui implique que la combinaison d'huiles essentielles de composition semblable soit plus efficace qu'une seule d'entre elles. Un des meilleurs exemples est celui de l'Eucalyptus : afin d'éviter l'assèchement des voies respiratoires, préférez à l'*Eucalyptus globulus* un mélange équiproportionnel d'huiles respiratoires, comme par exemple : Niaouli – Eucalyptus radié – Cajeput – Mandravasarotra (ou Ravintsara au besoin).

## Précautions d'usage particulières

L'huile essentielle de Niaouli est généralement très bien tolérée quel que soit son mode d'utilisation; comme la plupart des huiles essentielles, prudence chez la femme enceinte et allaitante (demandez conseil à votre pharmacien ou aux professionnels de la santé).

<b>Inhalations, aérosols</b> (I)

+++

## Pour garder des jambes légères

Masser les jambes le soir avec quelques gouttes de ce mélange, en prenant soin d'effectuer le massage de bas en haut (masser vers le cœur !)



H.V.	Calophylle – <i>Calophyllum inophyllum</i> .....	20 gttes
H.V.	Noisette – <i>Coryllus avellana</i> .....	65 gttes
HECT	Cyprès toujours vert – <i>Cupressus sempervirens</i> .....	3 gttes
HECT	Immortelle – <i>Helichrysum italicum</i> .....	3 gttes
HECT	Menthe poivrée – <i>Mentha x piperita</i> .....	2 gttes
HECT	Niaouli – <i>Melaleuca quinquenervia</i> CT 1,8-cinéole ....	3 gttes
HECT	Pin sylvestre – <i>Pinus sylvestris</i> .....	4 gttes

## Mélange 'Bouton de lèvres'

Incorporer ce mélange à raison de 10% dans une émulsion neutre, une crème hydratante ou un gel neutre – Appliquer 4 à 6 fois par jour localement jusqu'à résolution complète.



HECT	Camomille noble – <i>Chamaemelum nobile</i> .....	10 gttes
HECT	Lavande aspic - <i>Lavandula latifolia spica</i> .....	10 gttes
HECT	Menthe poivrée – <i>Mentha x piperita</i> .....	5 gttes
HECT	Niaouli – <i>Melaleuca quinquenervia</i> CT 1,8-cinéole ....	10 gttes
HECT	Ravintsara – <i>Cinnamomum camphora</i> CT 1,8-cinéole ..	15 gttes

## Mélange 'Boutons et Comédons'

Incorporer ce mélange à raison de 10% dans une émulsion neutre, une crème hydratante ou un gel neutre – Appliquer 2 à 3 fois par jour localement jusqu'à résolution complète



HECT	Bois de rose – <i>Aniba rosaeodora</i> .....	10 gttes
HECT	Niaouli – <i>Melaleuca quinquenervia</i> CT 1,8-cinéole ....	10 gttes
HECT	Romarin à verbénone <i>Rosmarinus off.</i> CT VERBÉNONE .....	10 gttes
HECT	Tea tree – <i>Melaleuca alternifolia</i> .....	15 gttes
HECT	Ylang ylang – <i>Cananga odorata</i> .....	5 gttes

Référence : L'AROMATHERAPIE. Se soigner par les huiles essentielles  
D. Baudoux – Eds Amyris (Bruxelles) - 2002