

Giroflier (clou de girofle)

Eugenia caryophyllus (Syzygium aromaticum)

Molécules aromatiques : eugénol, acétate d'eugénylène

Partie distillée : le bouton floral

Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Usage le moins fréquent



Originnaire des îles Moluques, cet arbre de 20 mètres de haut apprécie les sols tropicaux maritimes drainés. Ses feuilles sont opposées, coriaces et persistantes. Ses fleurs blanc rosé sont groupées en petites cymes compactes et ramifiées.



Propriétés principales :

antibactérienne très puissante à large spectre d'action • fongicide • parasiticide, vermifuge • stomachique, carminative • antivirale et stimulante immunitaire • tonique utérine, nerveuse, sexuelle • hypertensive • anesthésiante et cauterisante pulpaire.

Indications traditionnelles :

- Infections bactériennes et virales respiratoires : bronchites aiguës ou chroniques, sinusite, bronchite asthmatiforme, tuberculose +++
- Maladies tropicales : malaria, amibiases +++
- Zona, herpès simplex +++
- Arthrite, rhumatismes +++
- Infections urinaires et intestinales : fermentation, diarrhée, cystite +++
- Mycoses cutanées et parasitoses +++
- Asthénie intellectuelle (manque de concentration) et sexuelle (frigidité, impuissance) +++
- Hypotension ++
- Accouchement (facilite !) +++
- Infections buccales : abcès, aphtes +++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les infections et pour bénéficier de l'action tonique.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 10 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour, sur la zone en regard de l'organe cible à traiter.

Renseignements utiles :

- voie interne réservée au thérapeute
- voie externe possible en dilution jusqu'à 20% maximum dans une huile végétale de sésame, de noisette...
- déconseillé aux enfants de moins de 6 ans
- déconseillé chez la femme enceinte et allaitante
- pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

Le conseil du professionnel :

Pour calmer les douleurs dentaires de bébé, mélanger 4 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle, 2 gouttes de camomille noble et 10 ml d'huile de noisette. Appliquer 3 gouttes de ce mélange sur le bout du petit doigt et masser les gencives du bébé au besoin. La douleur s'estompera rapidement.

Immortelle Hélichryse italienne

Helichrysum italicum ssp serotinum

Molécules aromatiques : acétate de néryle, italdione

Partie distillée : la sommité fleurie

Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Usage le moins fréquent



L'immortelle fournit une huile essentielle exceptionnelle, superbe, rare, précieuse... L'essayer, c'est l'adopter tant son efficacité est rapide et surprenante. Elle est la preuve de l'action remarquable de l'aromathérapie pour les sceptiques (et il y en a !). C'est le produit naturel et végétal qui a la plus puissante activité antihématoque. Indispensable dans la trousse familiale car elle fait des miracles, l'investissement en vaut la peine même si le prix est élevé.

Propriétés principales :

antihématoque • antiphlébotique • antispasmodique • anticatarrhale, mucolytique • astringente, cicatrisante • stimulante hépatopancréatique.

Indications traditionnelles :

- Hématoque, phlébite, œdème ++++
- Varcostés, couperose +++
- Bronchite, rhinopharyngite +++
- Rhumatismes, arthrite, polyarthrite +++
- Maladie de Dupuytren +++
- Déficience hépatocyttaire, hépatite, cirrhose +++
- Hypercholestérolémie ++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, 2 fois par jour pour les affections hépatiques.

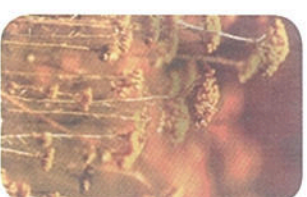
Voie externe : dans tous les cas, localement en regard de l'organe cible à traiter, de 2 à 8 gouttes H.E.C.T., en fonction de l'étendue et de l'importance de l'indication, en massage pénétrant et répété selon les besoins.

Renseignements utiles :

- voie interne réservée au thérapeute
- déconseillé chez la femme enceinte.

Le conseil du professionnel :

Sur tout hématoque, interne ou externe, avec ou sans plaie, l'application locale répétée fera des miracles.



Katafray

Cedrelopsis grevei

Molécules aromatiques : ishwarane

Partie distillée : l'écorce



Cet arbuste de Madagascar fournit une huile essentielle provenant de son écorce. Sa composition biochimique est très originale par le sesquiterpène qu'elle contient : ishwarane limpide et de couleur jaune clair à orangé, son odeur boisée et balsamique est bien agréable.

● **Propriétés principales :**
anti-inflammatoire ● décongestionnante ● antihistaminique ● antiprurigineuse ● antalgique.

● **Indications traditionnelles :**

- Cellulite, rides +++
- Rhumatismes, arthroses +++
- Tendinites, arthrites +++
- Eczemas, dermatoses inflammatoires +++
- Congestions circulatoires : varices, jambes lourdes, oedème, hémorroïdes +++

● **Posologie conseillée :**

Voie externe : 4 à 5 gouttes HV millepertuis en application locale sur les inflammations articulaires, tendineuses et musculaires.

● **Renseignements utiles :**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Pour renforcer l'action antidouleurs de la formule arthrite (p 13), arthrose (p 13), douleurs articulaires (p 15), lumbago (p17), ajouter sans hésiter 2 gouttes de Katafray aux autres huiles essentielles en mélange.

Laurier noble

Laurus nobilis

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole

Partie distillée : la feuille



Beaucoup plus connue dans l'Antiquité où il couronnait la tête des vainqueurs et dans l'art culinaire où il entre dans la composition du bouquet garni, le laurier produit une huile essentielle remarquable encore trop peu utilisée en aromathérapie. Originaire du bassin méditerranéen, cet arbre à écorce gris foncé et lisse porte des feuilles vert foncé brillantes dessus, plus pâles dessous.

● **Propriétés principales :**
antibactérienne remarquable ● antivirale puissante ● fongicide excellente ● mucolytique et expectorante ● antalgique et antinévralgique très efficace ● régulatrice du système nerveux sympathique et parasympathique.

● **Indications traditionnelles :**

- Bronchites et sinusites chroniques, gripes ++++
- Mycoses cutanées, gynécologiques et digestives ++++
- Acnés, psoriasis, escarres, ulcères variqueux +++
- Inappétence, dyspepsie, colite, flatulence +++
- Arthrite, rhumatismes, névrite, névralgie +++
- Anxiété, psychose, dépression +++
- Gingivite, aphtes, parodontoses ++++
- Maladies infantiles : rougeole, varicelle +++

● **Posologie conseillée :**

Voie buccale : 2 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. noisette sur l'affection buccale, 3 fois par jour.

Voie externe : 2 à 3 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. noisette en application sur l'affection douloureuse ou dermatologique, 3 fois par jour.

● **Renseignements utiles :**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse ● sensibilisation de type allergique possible.



Le conseil du professionnel :

2 à 3 gouttes de laurier noble et 2 gouttes d'orange douce dans une noix de shampoing puis traiter vos cheveux. Vous découvrez alors l'action stimulante sur le cuir chevelu et les cheveux dont la croissance sera tonifiée.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Lavande aspic

Lavandula spica

Molécules aromatiques : 1,8 cineole, linalol, camphre

Partie distillée : la sommité fleurie

Cette plante aérienne aime la garrigue du sud de l'Europe et les sols calcaires, craint le froid et présente des fleurs violet pâle disposées en épis lâches, au sommet de longues tiges. La floraison et la cueillette sont plus tardives que la lavande vraie. La lavande aspic fournit une huile essentielle qualifiée d'urgence car elle sera "miraculeuse" pour soulager et guérir de manière quasi instantanée les brûlures sévères et les piqûres de guêpe. En avoir eu besoin dans ces circonstances prouvé, s'il en est, que l'aromathérapie est bien une médecine à part entière.

- **Propriétés principales :** antibactérienne moyenne • antivirale et stimulante immunitaire • excellent fongicide • anticatarrhale, expectorante • antalgique, analgésique.

- **Indications traditionnelles :**
 - Brûlures sévères, plaies atones, ulcères, escarres, psoriasis ++++
 - Mycoses cutanées (pied d'athlète) et gynécologiques (candida albicans) ++++
 - Piqûres de guêpe, méduse, scorpion ++++
 - Bronchite, laryngite, sinusite, otite, rhinite +++
 - Rhumatisme articulaire, crampes +++
 - Asthénie nerveuse, dépressions +++

- **Posologie conseillée :**

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue - 3 fois par jour pour les affections buccales et nerveuses.

Voie externe : 3 à 6 gouttes H.E.C.T. pure sur toutes les affections dermatologiques, 3 fois par jour.

- **Renseignements utiles :** déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Sur une piqûre de guêpe, méduse, scorpion... appliquez toutes les 5 minutes pendant 1/2 heure 2 gouttes de cette lavande aspic. Le résultat est quasi "miraculeux".

+ = conseillé • +++ & ++++ = recommandé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Lavande vraie ou officinale

Lavandula angustifolia ssp angustifolia

Molécules aromatiques : linalol, acétate de linalyle

Partie distillée : la sommité fleurie

La lavande vraie ou officinale est un des fleurons de l'aromathérapie moderne. Sa parfaite innocuité, son excellente tolérance, alliée à son efficacité sans ombre ont très certainement contribué au rôle primordial qu'elle occupe dans toute pharmacie aromatique digne de ce nom. Le nombre étendu d'indications traitées par cette huile essentielle la place comme une panacée universelle.

- **Propriétés principales :** antispasmodique puissante • calmante, sédative, antidépressive • cicatrisante puissante, régénératrice cutanée • antalgique remarquable • hypotensive • antimicrobienne et antiseptique.

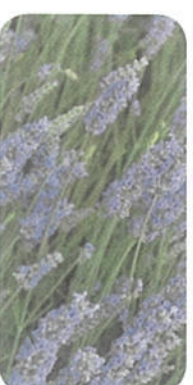
- **Indications traditionnelles :**
 - Crampes, contractures et spasmes musculaires +++
 - Stress, anxiété, dépression, agitation, insomnie +++
 - Acné, eczéma, psoriasis, prurit, brûlure, ulcère, plaie, escarre, dermatite, couperose +++
 - Rhumatismes +++
 - Hypertension artérielle +++
 - Troubles d'origine nerveuse : asthme, spasme digestif, nausée, migraine, extrasystole +++

- **Posologie conseillée :**

Voie interne : pour toutes les dystonies nerveuses, 2 gouttes H.E.C.T. 2 à 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les indications artérielles et nerveuses.

Voie externe : pour les indications nerveuses, 3 gouttes H.E.C.T. sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire (à répéter au besoin) et en applications locales pour toutes les autres indications.

- **Renseignements utiles :** une réaction de type allergique est toujours possible.



Le conseil du professionnel :

4 gouttes de lavande vraie sur un coton ou un morceau de bois à placer dans vos armoires à vêtements éloigneront les mites et donneront une odeur agréable à votre linge. 2 gouttes de lavande vraie sur le revers d'un col de pyjama ou de la talle d'oreiller favoriseront un sommeil rapide et réparateur.

++++ & ++++ = vivement conseillé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Lavandin super

Lavandula x burmatii clone super

Molécules aromatiques : linalol, acétate de linalyle, camphre

Partie distillée : la sommité fleurie

L'hybridation de la lavande vraie et de la lavande aspic a donné naissance aux lavandins (clones) plus riches en essence dont les caractéristiques tant botaniques que pharmacologiques sont proches de celles de leurs parents d'origine.

Propriétés principales : • antispasmodique puissante • anti-inflammatoire • cicatrisante, vulnérinaire • calmante, relaxante, sédative.

Indications traditionnelles :

- Hypertension, palpitations, extrasystoles ++
- Crampes, contractures musculaires +++
- Etats dépressifs, céphalées, migraines ++
- Dermatoses infectieuses, allergiques, plaies, brûlures, escarres ++
- Nervosité, anxiété, insomnie, troubles du sommeil ++
- Pédiculaire (pou de tête) en prévention ++

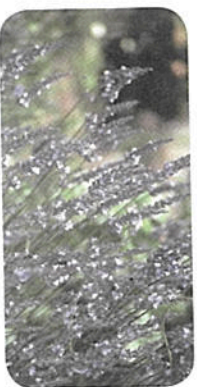
Posologie conseillée :

Voie interne : 3 gouttes H.E.C.T., 2 à 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les indications cardiaques et nerveuses.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T. en frictions ou en applications locales, 2 à 3 fois par jour, sur l'indication à traiter pour les troubles musculaires et dermatologiques, sur la face interne des poignets ou le plexus solaire pour les affections nerveuses.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Au quotidien, la diffusion atmosphérique à l'aide d'un diffuseur électrique procure un état de bien-être et de relaxation qui favorise la communication entre individus souvent stressés. Diffusée dans une chambre pendant 30 minutes avant le coucher, elle induit un sommeil calme, paisible et réparateur.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Litsée citronnée

Litsea citrata

Molécules aromatiques : néral, géraniol

Partie distillée : le fruit

Originnaire des régions tropicales d'Asie, cet arbre toujours vert, présente des feuilles simples, entières, alternes; les inflorescences donneront des fruits à péricarpe mince et à mésocarpe charnu dont sera extraite l'huile essentielle d'odeur citronnée agréable chaude et exotique.

Propriétés principales : • anti-inflammatoire • calmante, sédative, antidépressive • fongicide.

Indications traditionnelles :

- Tendinites, arthrites, rhumatismes articulaires +++
- Insomnie, dépression nerveuse, agitation +++
- Mycoses candidosiques, acné, peau très grasse +++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 2 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les affections nerveuses et inflammatoires.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette en friction sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets, 2 fois par jour, pour les troubles nerveux et localement sur les douleurs inflammatoires.

Renseignements utiles :

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel :

Au quotidien, pour créer une atmosphère conviviale et anti-stress, la litsée citronnée est une composante majeure d'une synergie relaxante pour diffuseur (litsée citronnée, mandarine, lavandin super à parts égales).

Mandarinier (mandarine)

Citrus reticulata

Molécules aromatiques : limonène, γ-terpinène

Partie distillée : le zeste



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent

Ce petit arbre à feuilles persistantes et brillantes présente des fleurs blanches parfumées et un fruit orange.

Originaire de Chine, la mandarine doit son nom aux mandarins chinois qui recevaient ce fruit en cadeau par tradition.

La mandarine fournit une essence très utilisée car son action relaxante et calmante ainsi que son odeur toujours appréciée la placent en tête des produits aromatiques anti-stress.

Propriétés principales :

tonique digestive : carminative, laxative douce • modératrice du système nerveux central : relaxante, sédatif, hypnotique légère • calmante du système nerveux sympathique.

Indications traditionnelles :

- Dyspnée ++
- Extrasystoles, palpitations, hypertension +++
- Dyspepsie, aérophagie, constipation +++
- Insomnie, angoisse, stress, agitation ++++
- Obésité, cellulite ++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes d'essence, 3 fois par jour, dans un peu de miel, d'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les indications citées.

Voie externe : 2 gouttes d'essence + 2 gouttes H.V. noisette en friction sur la face interne des poignets ou le plexus solaire pour les pathologies cardiaques et nerveuses.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • ne pas appliquer avant exposition au soleil • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel :

L'utilisation de l'essence de mandarine dans un diffuseur d'arôme dans une chambre d'enfant, pendant 15 minutes, favorisera leur endormissement.

Mandravasarrotra ou Saro

Cinnamoma fragrans

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, monoterpènes

Partie distillée : la feuille



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent

Originaire de Madagascar, cet arbre toujours vert et très aromatique peut atteindre 5 m de haut. En malgache, Mandravasarotra veut dire "qui tient le mal éloigné". C'est la plante la plus utilisée par les populations de l'ouest de l'île. Dans cette région de Sakalava, on l'appelle soit Motrobeatignana soit Motrobeatianina, c'est-à-dire "grand feu dans les entrailles" car toute sa partie aérienne a une saveur piquante et brûlante. Mais elle s'appelle également, en fonction des différents dialectes malgaches, Fanalamangidy "qui ôte l'amertume" ou Mangidymanitra "qui sent l'amertume" ou Sakarivohazo "bois de gingembre" ou Sakalhazo "bois de Piment".

Propriétés principales :

antivirale • antibactérienne • antifongique • antiparasitaire • anticatarrhale • expectorante • immunomodulante • antispasmodique • neurotonique • astringente cutanée.

Indications traditionnelles :

- Infections virales et bactériennes de voies respiratoires ++++
- Infections urinaires et infections gynécologiques +++
- Infections buccodentaires +++
- Dépressions nerveuses ++
- Infections dermatologiques ++
- Infections parasitaires +++
- Diarrhées, dysenteries, fermentations ++



Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour pour les infections respiratoires, urinaires, buccales et gynécologiques.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. sur le front 3 à 4 fois par jour pour les problèmes de sinusite et de rhinite. 8 gouttes sur le thorax 6 fois par jour en cas de symptômes grippaux ou respiratoires.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Le conseil du professionnel :

Pendant les périodes d'épidémies contagieuses, appliquer sur le thorax, le dos et sur la plante des pieds, (préventivement et curativement) quelques gouttes de cette H.E.C.T. pour vous protéger contre toutes les agressions bactériennes et virales.

Marjolaine à coquilles

Origanum majorana

Molécules aromatiques : terpinène-4-ol, monoterpénol
Partie distillée : la sommité fleurie

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



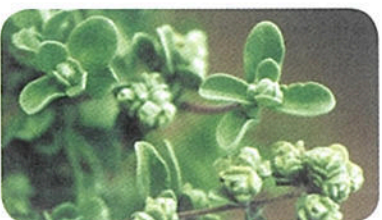
Usage le moins fréquent



Originnaire d'Afrique du Nord, cette plante vivace odorante présente des feuilles ovales vert foncé et de petites fleurs blanches. Froissées, les feuilles dégagent un arôme puissant sucré, épicé, qui est unanimement apprécié. La marjolaine à coquilles fournit une huile essentielle précieuse pour toute maladie dont l'origine nerveuse est clairement établie. Dans ces situations, elle reste un produit incontournable car elle rétablira le terrain du patient en équilibrant les déviances nerveuses.

- **Propriétés principales :** antifongicide ● antispasmodique antibactérienne puissante ● sédatif et calmant nerveux important.

- **Indications traditionnelles :**
 - Bronchite, sinusite, rhinopharyngite +++
 - Dystonies neurovégétatives de tout type : ++++ respiratoire : dyspnée, toux spasmodique cardio-vasculaire : hypertension, palpitations, extrasystoles digestif : aérophagie, dyspepsie, flatulence, gastrite
 - sexuel : obsession, éréthisme nerveux : hyperkinésie, stress, angoisse, dépression, vertiges, irritabilité, agitation
 - Crampes et contractures musculaires +++
 - Lumbago, sciatique, rhumatisme +++



- **Posologie conseillée :**
 - Voie interne :** pour toutes les dystonies nerveuses, 2 gouttes H.E.C.T. 2 à 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue.
 - Voie externe :** pour les indications nerveuses, 3 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire (à répéter au besoin) et en applications locales pour toutes les autres indications.
- **Renseignements utiles :** déconseillé chez la femme enceinte.

Le conseil du professionnel :
Parce que la peau subit également les conséquences du stress et engendre le vieillissement du tissu cutané, vous pourrez introduire 1 goutte de cette huile essentielle dans une dose de lait démaquillant.

Menthe des champs

Mentha arvensis

Molécules aromatiques : Menthol, menthone, isomenthone
Partie distillée : la partie aérienne

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Originnaire d'Europe, les menthes se sont diffusées sur tout le globe jusqu'en Amérique du nord, en Australie et aussi au Japon. Cultivées depuis l'antiquité pour leurs propriétés médicinales, on les a retrouvées dans un tombeau égyptien datant de l'an -1000. *Mentha arvensis* est une espèce de menthe qui appartient à la famille des Lamiacées. C'est une plante herbacée à forte odeur aromatique, de 10 à 60 cm, avec des fleurs verticillées situées à l'aisselle des feuilles. Les feuilles sont ovales, pointues et dentées. Cette plante vivace fleurit de juillet à septembre et elle aime les fossés, les marécages et les prairies humides.

- **Propriétés principales :** tonique stimulante (à faible dose) puis stupéfiante (à dose plus élevée) ● antalgique, anesthésiante ● anticephalique ● antiviral, antibactérienne ● décongestionnante.

- **Indications traditionnelles :**
 - Névralgies, odontalgie, sciatique, migraine, céphalées +++
 - Urticaires, eczéma, prurits, herpès labial +++
 - Dyspepsies, ulcère, coliques hépatiques, vomissements, constipation, verminoses +++
 - Coliques néphrétiques ++
 - Rhinite, rhinopharyngite, laryngite, sinusite ++



- **Posologie conseillée :**
 - Voie interne :** pour une bonne digestion, prendre 1 à 2 gouttes d'H.E.C.T. de *Mentha arvensis* dans du miel ou sur un sucre de canne après le repas.
 - Voie externe :** pour les douleurs d'origine dentaire, faire un bain de bouche avec 3 gouttes d'H.E.C.T. de *Mentha arvensis* + 12 gouttes d'un dispersant dans un demi verre d'eau tiède.
- **Renseignements utiles :** déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse ● bébés de moins de 30 mois ● personnes âgées ● usage externe étendu à l'état pur.

Le conseil du professionnel :
Au quotidien, des gouttes de cette H.E.C.T. diluées dans de l'H.V. noisette en application locale pour la fatigue, les coliques hépatiques et néphrétiques, mal des transports, maux de dents, migraines, céphalées, sinusites...

Menthe poivrée

Mentha x piperita

Molécules aromatiques : menthol, menthone

Partie distillée : la partie aérienne

Hybride issue de *Mentha aquatica* et de *Mentha spicata*, cette plante de 80 cm est vivace. Ses tiges sont quadrangulaires; les feuilles sont opposées, ovales, aiguës et dentées. Elle aime les terrains frais, argileux et calcaires. La distillation a lieu en juin juste avant la floraison.

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Propriétés principales:

- anesthésique, analgésique, antipyrurineuse • anti-inflammatoire urinaire et intestinal
- antibactérienne • antivirale • cholagogue et cholérétique • tonique et stimulante générale : digestif : stomacal, carminative, antinauséuse
- Cardiaque : hypertensive, vasoconstrictrice.

Indications traditionnelles:

- Névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinite +++
- Orlalgie, rhinite, sinusite, laryngite, halitose +++
- Hypotension +++
- Fatigue hépatopancréatique +++
- Asthénie physique et mentale +++
- Nausées, vomissements, dyspepsie, indigestion, flatulence +++
- Zona, céphalée, vertige, névrite +++
- Urticaire, eczéma, acné, varicelle +++
- Choc, traumatisme +++



alain gilfort

Posologie conseillée:

Voie interne: 2 gouttes H.E.C.T., 3 à 4 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, pour les troubles digestifs et urinaires.

Voie externe: 3 à 4 gouttes H.E.C.T. en application très locale, 3 fois par jour, pour les douleurs de toute origine. Diluer pour des surfaces plus étendues ou des applications répétées.

Renseignements utiles:

déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé chez la femme enceinte et allaitante.

Le conseil du professionnel:

Au quotidien, 1 goutte de menthe poivrée sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer avant un rendez-vous donnera à votre haleine toute la fraîcheur de la menthe et agira positivement sur votre foie en stimulant ses fonctions.

+ = conseillé • ++ & +++ = recommandé

Myrte à acétate de myrtényle

Myrtus communis CT ACÉTATE DE MYRTÉNYLE

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, acétate de myrtényle

Partie distillée : la feuille

Originnaire de la région méditerranéenne, le Myrte est un arbuste vert à rameaux odorants, aux feuilles ovales et aux fleurs blanches. Il est mentionné dans la Bible comme symbole de générosité divine et dans le Coran comme arbuste du paradis. Il symbolisait la poésie amoureuse pour les poètes arabes, la bravoure pour les Romains et la paix pour les juifs et les musulmans. Dans la mythologie grecque, le myrte est consacré à Venus (déesse de l'amour) car il possède la vertu de faire naître l'amour et de l'entretenir.

Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Usage le moins fréquent



Propriétés principales:

Décongestionnante veineuse et lymphatique • Antispasmodique.

Indications traditionnelles:

- Hémorroïdes, varices +++
- Entérocolite spasmodique ++
- Dysménorrhées +++

Posologie conseillée:

Voie interne: pour une décongestion veineuse, 1 goutte H.E.C.T. de *Myrtus communis* CT ACÉTATE DE MYRTÉNYLE + 1 goutte H.E.C.T. *Pistacia lentiscus* dans du miel, H.V. Olive ou sur un sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour.

Voie externe: pour les problèmes veineux et lymphatiques, masser les jambes en remontant du bas vers le haut avec 3 gouttes de H.E.C.T. de myrte rouge + 5 gouttes d'H.V. noisette 2 à 3 fois par jour.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel:

Au quotidien, 1 goutte H.E.C.T. de *Myrtus communis* à acétate de myrtényle et 1 goutte H.E.C.T. de *Cupressus sempervirens* dans 5 gouttes d'H.V. noisette préviendra l'apparition des varices et réglera tous troubles liés à la circulation.

++++ & +++++ = vivement conseillé

Nard de l'Himalaya

Nardostachys jatamansi

Molécules aromatiques : Calairène, aristololène, gurjunènes

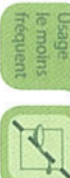
Partie distillée : la racine



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent

Le Nard est sans doute l'un des plus anciens parfums orientaux, mentionné à de nombreuses reprises dans les textes des Évangiles. Cette plante, *Nardostachys jatamansi*, qui pousse dans les montagnes himalayennes (Inde, Népal et Tibet) appartient à la famille des Valérianacées. C'est un ingrédient connu de la médecine traditionnelle ayurvédique, utilisée entre autres pour faciliter la repousse des cheveux et pour traiter l'épilepsie ou l'hystérie. Son huile essentielle dégage une odeur boisée, musquée, épicee et d'humus (note de fond).

Propriétés principales:

calmante respiratoire et cardiaque • plébotonique • anti-inflammatoire • antibactérienne • stimule la pousse des cheveux.

Indications traditionnelles:

- Tachycardie ++
- Anémie ++
- Psoriasis +++
- Varices, hémorroïdes +++
- Insuffisance ovarienne ++

Posologie conseillée:

Voie interne : pour les troubles de l'odorat (anosmie), prendre 1 goutte d'H.E.C.T. du nard et 1 goutte d'H.E.C.T. de Marjolaine à coquilles dans du miel ou sur un sucre de canne 2 fois par jour.

Voie externe : pour le psoriasis, faire le mélange suivant et appliquer 2 à 3 par jour :

- 1 goutte d'H.E.C.T. du nard et 1 goutte d'H.E.C.T. de cèdre de l'Atlas,
- 1 goutte d'H.E.C.T. de Camomille noble dans 10 gouttes de l'H.V. de Rose musquée.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • à utiliser sur une courte période • éviter le contact avec les yeux et les muqueuses.



Le conseil du professionnel:

L'aromathérapie et les soins palliatifs. Du mélange suivant: 1ml d'H.E.C.T. de *Nardostachys jatamansi* + 1 ml d'H.E.C.T. de *Isuga canadensis* dans 3 ml d'H.V. de Sésame, appliquer 4 gouttes sur le dessus des pieds et 3 gouttes dans la paume de la main gauche en massant à partir du centre vers la périphérie.

Niaouli

Melaleuca quinquenervia CT CINÉOLE

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, viridiflorol

Partie distillée : la feuille



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent

Le niaouli fournit une huile essentielle remarquable d'efficacité et de tolérance, autrefois appelée goménol. Comme la lavande vraie, elle est considérée comme une panacée tant ses indications sont larges. Les multiples résultats obtenus par son emploi lui permettent de se classer dans les 10 premières huiles essentielles utilisées par le consommateur informé.

Propriétés principales:

antibactérienne sélective • fongicide • antimycobactérienne • anticatarrhale, expectorante, balsamique • décongestionnante veineuse • radioprotectrice cutanée • antivirale • tonique cutanée, topique.

Indications traditionnelles:

- Infections respiratoires catarrhales bactériennes ou virales : bronchites, rhumes, sinusites, pharyngites +++
- Zona, varicelle, herpès buccal ++++
- Infections gynécologiques : herpès génital, dysplasie du col utérin, condylôme acuminé, leucorrhées +++
- Varices, stases veineuses, hémorroïdes +++
- Prévention de brûlure par radiothérapie +++
- Plaies, psoriasis, acnés +++

Posologie conseillée:

Voie interne : 3 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les infections respiratoires.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T. en frictions locales, 3 fois par jour pour toutes les indications citées.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse



Le conseil du professionnel:

1 goutte de niaouli dans votre crème de nuit suffira à vous faire bénéficier de l'action tonique cutanée de cette huile essentielle superbe.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Orange douce

Citrus sinensis

Molécules aromatiques : Limonène

Partie distillée : le zeste

Originnaire de Méditerranée et des régions tropicales, le fruit de *Citrus sinensis* est appelé 'orange douce' pour le distinguer de 'l'orange amère' (*Citrus aurantium*). Le berceau de cet oranger se situe entre l'Himalaya et la Chine du Sud. Ce sont les Portugais qui le rapportèrent vers l'an 1400. Depuis, sa culture s'est considérablement répandue dans plusieurs pays. L'oranger doux, un petit arbre de la famille des Rutacées, est un hybride ancien, issu probablement d'un croisement entre *Citrus maxima* et *Citrus reticulata*.

Propriétés principales :

calmante • sédative • stomachique • carminative • antiseptique • tonique digestif.

Indications traditionnelles :

- Anxiété, nervosité, agitation ++
- Insomnie +++
- Troubles digestifs ++
- Désinfection atmosphérique ++

Posologie conseillée :

Voie interne : pour les troubles digestifs, prendre 1 à 2 gouttes d'H.E.C.T. de Citrus sinensis dans du miel ou sur un sucre de canne.

Voie externe : pour les problèmes nerveux, appliquer 2 à 3 gouttes sur le plexus solaire et/ou sur la plante des pieds. A répéter au besoin.



Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • photosensibilisante • risque de réactions allergiques.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Origan à inflorescences compactes

Origanum compactum

Molécules aromatiques : carvacrol, thymol

Partie distillée : la sommité fleurie

Originnaire d'Afrique du Nord, cette plante aromatique apprécie un sol maigre sur un coteau montagnoux et ensoleillé. Ses feuilles vert foncé au goût piquant sont ovales et pointues, et ses fleurs sont groupées en inflorescences compactes, odorantes, de couleur rose pourpre.

Propriétés principales :

antibactérienne majeure à large spectre d'action • antivirale et stimulante immunitaire • fongicide • antimycobactérienne • tonique générale, stimulante physique, mentale et sexuelle.

Indications traditionnelles :

- Infections bactériennes, virales et parasitaires :
- des tissus cutanés : acnés, mycoses, gale, teigne, abcès +++
- des voies respiratoires : bronchites, angines, gripes, sinusites ++++
- des voies urinaires : néphrites, cystites ++++
- du tube digestif : dysenteries, amibiases, entérocolites +++
- des ganglions lymphatiques : adénites +++
- Fièvres tropicales : typhus, paludisme +++
- Asthénies profondes, épuisement nerveux +++

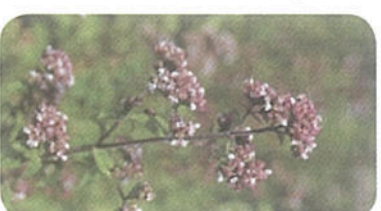
Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans une cuillère à café de miel, d'huile d'olive ou dans du sucre glace, sous la langue, 3 fois par jour pour toutes les infections.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 4 gouttes H.V. noisette en application locale sur les infections cutanées, 3 fois par jour.

Renseignements utiles :

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermo-caustique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel :

Au quotidien, il existe des capsules oléoaromatiques contenant cette huile essentielle d'origan compact. Celles-ci sont avalées à raison d'une capsule matin et soir avec une boisson froide pendant le repas pour une prévention face aux conditions hygiéniques difficiles que rencontrent les voyageurs sac au dos, les médecins sans frontière...

Palmarosa

Cymbopogon martini var. *motia*

Molécules aromatiques : géraniol, acétate de géranyl.

Partie distillée : la partie aérienne

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Cette herbe d'origine indienne présente des feuilles longues et étroites et des inflorescences linéaires. De fragrance très agréable, voilà une huile essentielle à retenir pour toutes les affections cutanées mycosiques, cicatricielles et eczémateuses. Assurément, une des 10 huiles essentielles majeures.

● **Propriétés principales :**

antibactérienne puissante à large spectre ● fongicide ● antivirale et stimulante immunitaire ● cicatrisante ● tonique utérine et nerveuse.

● **Indications traditionnelles :**

- Rhinopharyngite, sinusite, otite +++
- Cystite, urétrite, vaginite, cervicite, salpingite +++
- Acné, eczéma, plaies, escarres +++
- Mycoses cutanées, digestives et gynécologiques +++
- Stress, irritabilité +++
- Accouchement (facilite !) ++++

● **Posologie conseillée :**

Voie externe : Pour toutes les infections, quelques gouttes d'H.E.C.T. plusieurs fois par jour sur ou en regard de l'organe affecté : sur le cou (pharyngites), sur les sinus (sinusites), autour de l'oreille (otites), sur la peau eczémateuse, sur le bas ventre et le bas du dos (entérites et cystites).

L'action utérotonique utile à l'accouchement se révélera par un massage dans le bas du dos de 5 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette, à répéter toutes les 20 minutes.

● **Renseignements utiles :**

déconseillé chez la femme enceinte.



Le conseil du professionnel :

Au quotidien, 1 goutte de palmarosa et 1 goutte de romarin CT VERBENONE dans votre crème de jour régulera la sécrétion de sébum, hydratera votre peau et aidera la régénération des cellules cutanées.

Patchouli

Pogostemon cablin

Molécules aromatiques : patchouli, patchoulènes, α-bulnésène

Partie distillée : la feuille

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Largement plus connu et utilisé par la parfumerie qu'en thérapie aromatique, le patchouli, originaire d'Indonésie, ne manque pourtant pas d'attrait pour ses propriétés thérapeutiques pour la circulation lymphatique et veineuse.

● **Propriétés principales :**

décongestionnante veineuse, lymphatique, et prostatique ● anti-inflammatoire ● cicatrisante ● stomachique.

● **Indications traditionnelles :**

- Jambes lourdes, varices, congestion du petit bassin ++++
- Hémorroïdes ++++
- Adénome prostatique et prostatite +++
- Drainage de la lymphe +++
- Dermatoses inflammatoires ++

● **Posologie conseillée :**

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. matin et soir dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, pour tous les problèmes de congestion (lymphe, veines, hémorroïdes, prostate).
Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 3 gouttes H.V. noisette sur les zones de stase veineuse (varice) ou lymphatique, à répéter 3 fois par jour.

● **Renseignements utiles :**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Un parfum "patchouli" pour ceux ou celles qui aiment cette fragrance caractéristique : 5 gouttes de patchouli, 1 goutte de pin de Patagonie (*Pinus ponderosa*), 1 goutte de pamplemousse (*Citrus paradisi*) et 100 gouttes d'H.V. jujuba.

Petit grain bigarade

Citrus aurantium ssp amara

Molécules aromatiques : linalol, acétate de linalyle

Partie distillée : la feuille

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Originaire de Chine, l'oranger amer s'est répandu sous le climat méditerranéen. L'oranger amer ou bigarade fournit une huile essentielle d'odeur très agréable dont la simple inhalation apporte calme, détente et harmonie, d'où son intérêt manifeste pour sa diffusion atmosphérique dans les lieux où la gestion de stress n'est pas un vain mot.

Propriétés principales :

anti-inflammatoire • antibactérienne moyenne • antispasmodique • cicatrisante et régénératrice cutanée • relaxante, sédative, antidépressive.

Indications traditionnelles :

- Toux spasmodique, asthme +++
- Palpitations, extrasystoles, arythmie ++++
- Spasmes musculaires d'étiologie nerveuse +++
- Arthrite, tendinite, rhumatisme +++
- Insomnie, stress, fatigue mentale +++
- Acné, escarre, plaie, transpiration excessive +++

Posologie conseillée :

Voie interne : pour les problèmes d'étiologie nerveuse, 2 gouttes H.E.C.T. (à répéter selon les besoins) dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : pour toutes les indications nerveuses, 3 gouttes H.E.C.T. sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire (à répéter au besoin) et en application locale pour les autres indications.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

1 goutte de petit grain et 1 goutte de romarin à verbénone dans une noix de crème de jour aident merveilleusement bien les peaux grasses. La même application est valable pour les cheveux gras.

+ = conseillé • +++ & ++++ = recommandé

Pin sylvestre

Pinus sylvestris

Molécules aromatiques : Pinènes, limonène, δ 3 careène

Partie distillée : l'aiguille

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Le pin sylvestre fournit une huile essentielle connue de longue date par nos grands-mères qui, déjà à l'époque, bénéficiaient de l'action balsamique sur les bronches par inhalation de cette huile essentielle des climats nordiques. Il apprécie la montagne, les sols sablonneux ou gravillonnés ; il présente une écorce pourpre-gris, des feuilles aciculaires, robustes, des fleurs mâles jaunes et femelles rouges et un cône ovoidé vert puis brun à maturité.

Propriétés principales :

antibactérienne moyenne • rubéfiante, analgésique percutanée • fongicide • décongestionnante lymphatique et ovarienne • cortisone mimétique et hormone mimétique • antispasmodique respiratoire, expectorante, balsamique • hypertensive.

Indications traditionnelles :

- Bronchites, catarrhes, sinusites, toux, laryngites +++
- Sciatique, lumbago, arthrites, crampes, rhumatismes +++
- Hypotension +++
- Asthénie profonde, "coup de pompe" ++++
- Peaux ternes, psoriasis, eczémas, transpiration excessive ++
- Congestion du petit bassin, congestion prostatique +++
- Epuisement nerveux, neurasthénie, dépression +++

Posologie conseillée :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 2 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour l'hypotension, les asthénies.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 5 gouttes H.V. noisette 3 fois par jour sur la zone corporelle en regard de l'organe cible à traiter.

Renseignements utiles :

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel :

Au quotidien, rien n'est plus aisé que décongestionner la sphère ORL (nez-gorge-oreille) par l'ajout de 3 gouttes de pin sylvestre, 3 gouttes de ravintsara et 2 gouttes de menthe poivrée dans un inhalateur pour faire une "bonne vieille" inhalation pendant 5 à 10 minutes en vous protégeant bien les yeux.

++++ & +++++ = vivement conseillé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Ravensare aromatique

Ravensara aromatica

Molécules aromatiques : Limonène, sabinène, méthyl-eugénoïl

Partie distillée : la feuille

Longtemps confondu avec le ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT CINÉOL), le ravensara aromatique contient des principes actifs très différents du ravintsara utilisé comme antigrrippal. Ici, le ravensara aromatique présente des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et antalgiques. Le consommateur sera très vigilant pour éviter la confusion car cette huile essentielle n'a pas un grand potentiel antiviral.

● **Propriétés principales :**
antalgique ● anti-inflammatoire ● antiseptique.

● **Indications traditionnelles :**

- Migraines, céphalées, maux de tête +++
- Douleurs arthrosiques et rhumatismales +++
- Cystites +++
- Plaies cutanées et plaies muqueuses ++

● **Posologie conseillée :**

Voie externe : 3 gouttes HECT et 3 gouttes HV millepertuis 3 fois par jour sur douleurs articulaires et musculaires et sur le bas-ventre pour une cystite.
2 gouttes HECT pures sur la zone douloureuse de la céphalée (tempes, nuque ou front)

● **Renseignements utiles :**

déconseillé pendant les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Ajoutez, sans souci, 2 gouttes de ravensara aromatique aux mélanges cités pour soigner arthrite (p 13), arthrose (p 13), céphalées (p 14), cystites (p 18), douleurs articulaires (p 15). Le résultat en sera renforcé.

+ = conseillé ● ++ & +++ = recommandé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Ravintsara

Cinnamomum camphora CT CINÉOLE

Molécules aromatiques : sabinène, 1,8 cinéole, α -terpinéol

Partie distillée : la feuille

Originnaire de Madagascar et appelé aussi *Cinnamomum camphora* CT CINÉOLE, il pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides et peut atteindre 15 mètres. Ses feuilles sont ovales, alternes, coriaces et larges, persistantes et brillantes sur la face supérieure, rappelant son appartenance à la famille des Lauracées. La floraison a lieu de novembre à janvier et fournit une baie très caractéristique.

● **Propriétés principales :**
antivirale et stimulante immunitaire ● antibactérienne ● anticatarrhale, expectorante ● neurotonique (énergisante puissante).

● **Indications traditionnelles :**

- Infections virales de tout type : grippe, mononucléose, zona, herpès, hépatites et entérites virales +++++
- Déficience immunitaire grave +++
- Bronchite, rhinopharyngite, sinusite, rhume +++++
- Drainage lymphatique et rétention hydrolipidique +++
- Insomnie, dépression, angoisse +++
- Fatigue profonde nerveuse et physique +++++

● **Posologie conseillée :**

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T.I., 3 fois par jour, en synergie avec niaouli ou eucalyptus radiata, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour tous les états viraux et les troubles nerveux.
Voie externe : 5 gouttes H.E.C.T.I., 3 fois par jour, en massage de part et d'autre de la colonne vertébrale ou sur le thorax, selon les affections à traiter.

● **Renseignements utiles :**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Pendant les épidémies grippales de l'hiver, 6 gouttes en application locale sur la voûte plantaire ou sur le thorax matin et soir vous préserveront contre les agressions virales.

++++ & +++++ = vivement conseillé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Romarin à camphre

Rosmarinus officinalis CT CAMPHRE

Molécules aromatiques: Camphre, 1,8 cinéole, monoterpènes

Partie distillée: la sommité fleurie

Poussant à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen, le romarin, *Rosmarinus officinalis*, est un arbrisseau de la famille des Lamiacées (Labiales). Il possède de nombreuses vertus phytopharmaceutiques, mais c'est aussi une herbe condimentaire et une plante mellifère (le miel de romarin est très réputé), ainsi qu'un produit fréquemment utilisé en parfumerie. Son nom signifie en latin, mot à mot, "rosée de mer" car il pousse spontanément au bord de la mer, mais selon la tradition évangélique "Romarin" signifie "Rose de Marie" (Rosemary en anglais).

Propriétés principales:

action neuromusculaire, myorelaxante • lipolytique • anticatarrhale, mucolytique • cholérétique, cholagogue • emménagogue • urolytique, antilithiasique antalgique

Indications traditionnelles:

- Contractions musculaires, crampes, rhumatismes, arthroses +++
- Hypertension cérébrale, faiblesse cardiaque +++
- Hépatites obstructives, cirrhoses, dyspepsies, hypercholestérolémies ++
- Aménorrhées, oligoménorrhées ++
- Crise de goutte +++
- Surcharge pondérale, adiposité +++
- Lithiases rénales et vésiculaires ++

Posologie conseillée:

Voie externe: pour les douleurs rhumatismales et spastiques, quelques gouttes de cette H.E.C.T + une H.V. noisette à appliquer plusieurs fois sur les zones douloureuses.

Renseignements utiles:

déconseillé pendant la grossesse • chez les bébés et les enfants • en cas de tension élevée ou d'épilepsie.



Le conseil du professionnel:

Pour les crampes musculaires, appliquer localement 2 gouttes de l'H.E.C.T de Romarin à camphre + 2 gouttes de l'H.E.C.T de Gaulthérie couchée + 10 gouttes de l'H.V. de Noisette.

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Romarin à cinéole

Rosmarinus officinalis CT CINÉOLE

Molécules aromatiques: 1,8 cinéole

Partie distillée: la sommité fleurie

Petit arbrisseau à feuilles persistantes commun dans la garrigue de la région méditerranéenne d'Afrique du Nord. Les feuilles sont lineaires, coriaces, persistantes à bords parallèles enroulés en dessous. Les fleurs sont bleuâtres, parfois blanches. Le romarin à cinéole fournit une huile essentielle proche de l'eucalyptus radié et du ravintsara. A ce titre, elle sera utilisée dans les mêmes indications et sera associée à l'un ou à l'autre pour obtenir un effet synergique supérieur.

Propriétés principales:

antibactérienne moyenne • fongicide efficace • anticatarrhale, expectorante, mucolytique.

Indications traditionnelles:

- Infections des voies respiratoires avec encombrement muqueux: sinusite, catarrhe bronchique, congestion pulmonaire +++
- Cystites et candidoses +++
- Dyspepsie, entérocrites ++
- Fatigue chronique ++

Posologie conseillée:

Voie interne: 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les indications citées.
Voie externe: 3 gouttes H.E.C.T. et 3 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour en onctions sur le thorax ou le plexus solaire selon l'indication traitée.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse
• irritation cutanée (dermocaustique)
possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel:

Dans un flacon compte goutte de 30 ml, placez 10 gouttes de romarin à cinéole et 30 ml d'H.V. noisette. Vous obtenez des gouttes nasales efficaces contre les rhumes et autres refroidissements.

Romarin à verbénone

Rosmarinus officinalis CT VERBÉNONE

Molécules aromatiques : verbénone, acétate de bornyle

Partie distillée : la sommité fleurie

Le romarin est une plante vivace vigoureuse, aux feuilles gris-vert en forme d'aiguilles et qui porte des fleurs blanchâtre à bleu et apprécie le climat marin. L'origine géographique détermine fortement sa composition biochimique.

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Propriétés principales :

antiarthralgic, mucolytique • cicatrisante et régénératrice cutanée • régulatrice nerveuse et cardiaque • régénératrice hépatocyttaire et draineur hépatobiliaire • régulatrice endocrinienne important • lipolytique.

Indications traditionnelles :

- Bronchite, asthme, sinusite, congestion pulmonaire +++
- Peau sèche, peau "cartonnée", rides +++
- Couperose, acné, séborrhée, varicosités +++
- Hypotension, palpitations, extrasystoles +++
- Congestion hépatique et vésiculaire, cirrhose, hépatite +++
- Leucorrhée, vaginite leucorrhéique +++
- Asthénie nerveuse et mentale, dépression +++

Posologie conseillée :

Pour les affections de type nerveux : 3 gouttes H.E.C.T.

+ 2 gouttes H.V. noisette sur le plexus solaire ou la face interne des poignets ou la voûte plantaire (à renouveler au besoin).

Pour les pathologies digestives (foie et intestin) : 2 gouttes sous la langue à jeun le matin dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne.

Pour les infections ORL : 3 gouttes directement sur la zone concernée à répéter 3 fois par jour.

Renseignements utiles :

déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.



Le conseil du professionnel :

Le romarin à verbénone fournit une huile essentielle remarquable pour la dépuraction et la décongestion du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas. Un traitement d'une cure de 3 semaines à raison de 2 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer tous les matins stimulera vos émonctoires. A faire en mars et en septembre.

Sarriette des montagnes

Satureja montana

Molécules aromatiques : carvacrol, thymol, para-cymène

Partie distillée : la sommité fleurie

La sarriette des montagnes fournit une huile essentielle qui a très bien été étudiée dans les universités françaises pour son pouvoir anti-infectieux. Elle reste un incontournable dans la lutte contre les germes pathogènes bien que son emploi régulier soit limité par sa dermatotoxicité sur une peau sensible ou à l'état pur sur la peau. Cette plante vivace, à tiges courtes très feuillées, se trouve dans les collines et les basses montagnes calcaires.

Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Usage le moins fréquent



Propriétés principales :

antibactérienne puissante à large spectre d'action • antivirale et stimulante immunitaire • fongicide • antiparasitaire • antalgique percutanée vulnératoire • tonique et stimulante générale (nerveuse, circulatoire, sexuelle, digestive).

Indications traditionnelles :

- Infections pulmonaires virales ou bactériennes +++
- Infections intestinales parasitaires ou bactériennes: amibiases, dysenteries, entérites +++
- Cystites, urétrites, prostatites +++
- Hypotension ++
- Arthrites, rhumatismes, polyarthrites rhumatoïdes +++
- Asthénies nerveuses, physiques et sexuelles +++

Posologie conseillée :

Voie interne : pour les problèmes infectieux, 2 à 3 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans une boulette de mie de pain.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 10 gouttes H.V. noisette pour agir localement sur les douleurs articulaires et rhumatismales, 3 fois par jour.

Renseignements utiles :

voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocautique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel :

Au quotidien, lors de voyage sous les tropiques, 1 goutte de sarriette, de ledon et de menthe poivrée dans une boulette de mie de pain à avaler matin et soir vous feront passer à côté d'un grand nombre de maladies parasitaires, virales et bactériennes. Une assurance contre la tourista !

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Sauge sclarée

Salvia sclarea

Molécules aromatiques : Linalol, sclaréol, acétate de linalyle

Partie distillée : la sommité fleurie

Originaire d'Asie occidentale et d'Europe méridionale et centrale, cette plante herbacée bisannuelle de la famille des Lamiacées est largement cultivée dans les pays tempérés comme plante ornementale mais essentiellement pour produire une huile essentielle utilisée dans la fabrication de liqueurs ou de parfums. La sauge était une des plantes salvatrices du Moyen Âge. Les Grecs, les Romains et les Arabes l'employaient communément comme tonique et en compresse contre les morsures de serpent. Les femmes égyptiennes avaient l'habitude de boire du jus de sauge pour accroître leur fertilité. "Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin" (dicton provençal).

Propriétés principales :

oestrogène-like • aphrodisiaque • régulatrice circulatoire • anticholestérol • antimycosique • antispasmodique • neurotonique.

Indications traditionnelles :

- Aménorrhée et troubles gynécologiques +++
- Infections génitales par insuffisance hormonale ++
- Ménopause +++
- Frigidité et impuissance ++
- Fatigue nerveuse ++
- Mycoses ++
- Hypercholestérolémie ++
- Troubles circulatoires ++

Posologie conseillée :

Voie interne et voie externe :

pour harmoniser le système hormonal chez une femme et en cas d'aménorrhée, 1 goutte de l'H.E.C.T. de la sauge sclarée dans une cuillère à café d'huile d'olive, 2 fois par jour pendant une semaine à la date présumée des règles.
2 gouttes de l'H.E.C.T. de la sauge sclarée + 2 gouttes de l'H.V. de noisette, 2 fois par jour en massage local sur le bas ventre.

Renseignements utiles :

déconseillé à la femme enceinte et à celle qui allaite • chez les bébés et les enfants • en cas de mastose et cancers hormonaux.



Le conseil du professionnel :

La sauge sclarée est plus facile d'emploi et moins dangereuse que la sauge officinale. Le professionnel peut la conseiller pour harmoniser le système hormonal chez la femme.

+ = conseillée • ++ & +++ = recommandé

Usage
le plus
fréquent



Usage
le plus
fréquent



Usage
le moins
fréquent



Tea-tree Melaleuca à feuilles alternées

Melaleuca alternifolia

Molécules aromatiques : terpinène-4-ol, γ-terpinène

Partie distillée : la feuille

Le tea-tree est une huile essentielle dont la réputation n'est plus à faire. On la retrouve dans un très grand nombre de produits d'hygiène corporelle (savon, shampooing, huile de bain) et cosmétiques. En dehors de ces applications, elle est considérée, à juste titre, comme une valeur sûre de l'aromathérapie médicamenteuse et familiale. Aujourd'hui, la demande énorme a permis la mise en place de plantations qui s'étendent sur des milliers d'hectares en Australie.

Propriétés principales :

antibactérienne puissante à large spectre d'action • fongicide • parasiticide • antivirale et stimulante immunitaire • protectrice cutanée lors des séances de radiothérapie.

Indications traditionnelles :

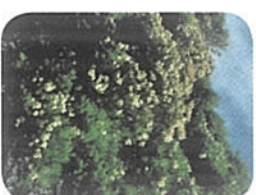
- Infections buccales : aphthose, stomatite, abcès, gingivite +++
- Infections bactériennes ou virales des voies respiratoires supérieures et inférieures : sinusite, rhinite, otite, laryngite, pharyngite, bronchite ++
- Infections urinaires et gynécologiques +++
- Mycoses cutanées, unguéales et sous-unguéales +++
- Oedème lymphatique ++
- Varices, jambes lourdes, hémorroïdes ++
- Prévention de brûlure cutanée par radiothérapie ++++
- Parasitoses cutanées (gale, teigne...) ou intestinales (lambliab, ascariis...) +++

Posologie conseillée :

Pour toutes les affections, le traitement par voie externe est idéal.
Très souvent, 3 à 4 gouttes de l'H.E.C.T. en massage sur la peau, répété 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours, suffiront à enrayer la pathologie.
Complémentaire, on peut toujours en prendre 3 gouttes par voie orale, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, pendant 5 à 7 jours.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :

Au quotidien, 1 goutte de tea tree et 1 goutte de citron sur la brosse à dent avant le dentifrice puis brossez-vous les dents.
Une hygiène parfaite avec un blanchiment des dents !

++++ & +++++ = vivement conseillé

Thym à feuilles de sarriette

Thymus satureioides

Molécules aromatiques : bornéol, thymol, carvacrol

Partie distillée : la sommité fleurie

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Originnaire d'Afrique du Nord, il pousse en sols caillouteux, pierreux et plutôt secs. Le thym est l'exemple même d'espèce végétale permettant d'illustrer la notion de chémotype. Il existe plusieurs races chimiques de thym dont la composition chimique de l'huile essentielle varie suivant le biotope dans lequel il évolue. Ces facteurs influençant la composition et donc l'activité thérapeutique sont : l'ensoleillement, l'altitude, la nature du sol, la pureté de l'air...

Propriétés principales:

antibactérienne majeure à large spectre d'action • régulatrice immunitaire • tonique générale : physique, mental et sexuel • antiparasitaire • anti-hyperglobulinémique.

Indications traditionnelles:

- Infections respiratoires chroniques virales ou bactériennes +++
- Parasitoses cutanées et intestinales +++
- Cystites, leucorrhées, candidoses +++
- Acnés, plaies infectées ++
- Arthroses, rhumatismes ++++
- Asthénies profondes physiques, mentales et sexuelles ++++

Posologie conseillée:

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 5 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour sur le thorax ou les zones douloureuses.

Renseignements utiles:

voie externe possible en dilution de 1 à 20% maximum d'H.E.C.T. dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocautique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel:

2 gouttes de thym à feuilles de sarriette, 2 gouttes de gaulthérie et 10 gouttes d'huile de noisette pour un massage des zones arthrosiques et rhumatismales douloureuses.

+ = conseillé • +++ & ++++ = recommandé

Thym vulgaire à linalol

Thymus vulgaris CT LINALOL

Molécules aromatiques : linalol

Partie distillée : la sommité fleurie

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Thymus est un genre de la famille des Lamiacées qui comporte plus de 300 espèces. Ce sont des plantes, riches en huiles essentielles, rampantes ou en coussinet portant de petites fleurs rose pâle ou blanches. Le Thym à linalol peut constituer des populations homogènes dans des stations d'étendue restreinte. Dans tous ces cas, l'habitat est situé en moyenne altitude, entre 500 et 1000 mètres et caractérisé par un ensoleillement moins intense, une température plus faible et une humidité de l'air plus élevée que dans la plaine. Toutefois, ce thym peut pousser dans des conditions écologiques bien différentes.

Propriétés principales:

antibactérienne, antitongique et antivirale • vermifuge (ténia, ascaris, oxyures) • tonique, neurotonique • tonique et astringente cutanée.

Indications traditionnelles:

- Stomatite candidosique +++
- Gastrite, entérococolites bactériennes ++
- Cystite candidosique, pyélonéphrite ++
- Bronchite, bronchopneumonie +
- Fatigue nerveuse ++
- Psoriasis, verrues ++

Posologie conseillée:

Voie interne : pour les affections buccales, broncho-pulmonaires et urinaires, prendre 4 x par jour jusqu'à amélioration franche 2 gouttes dans du miel ou sur un sucre de canne.

Voie externe : pour son action stimulante, 3 à 4 gouttes 3 fois par jour le long de la colonne vertébrale et/ou sur le plexus solaire.

Renseignements utiles:

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel:

Favorisée chez l'enfant, parce que les chémotypes de thym à phénols seraient trop agressives, cette H.E.C.T. est une bonne alternative contre les rhinites, otites et toutes les affections broncho-pulmonaires.

++++ & +++++ = vivement conseillé

Thym vulgaire à thujanol

Thymus vulgaris CT THUJANOL

Molécules aromatiques : thujanol

Partie distillée : la sommité fleurie

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



C'est un petit ligneux buissonnant, pouvant atteindre 40 cm de hauteur. Il possède de petites feuilles recourbées, aux bords de couleur vert foncé, qui sont recouvertes de poils et de trichomes. Le polymorphisme chimique de *Thymus vulgaris* a été initié par Granger et al. en 1963. Entre 1971 et 1986, Passet, Granger et Vernet et al. identifient six chémotypes de thym; il s'agit du géranicol, de l'*o*-terpinéol, du thujanol, du linalol, du carvacrol et du thymol.

Propriétés principales :

bactéricide, fongicide et antivirale puissante • immunostimulante • stimulante et régénératrice hépatocytaire • réchauffante circulatoire • neurotonique équilibrante

Indications traditionnelles :

- Angines, laryngites, trachéites, pharyngites, bronchites, otites, sinusites ++++
- Asthénies, troubles nerveux +++
- Stomatites, gingivites, amygdalites, parodontites ++++
- Infections gynécologiques et urologiques +++
- Dermites, mycoses cutanées et autres +++
- Hépatites virales +++
- Maladies de Reynaud, extrémités froides +++

Posologie conseillée :

Voie interne : pour les problèmes d'angine ou de maladie de Reynaud, prendre 2 gouttes dans du miel 3 fois par jour ou sur un morceau de sucre de canne, à sucer 3 fois par jour.

Voie externe : en cas d'épuisement physique et psychique (asthénie), masser le plexus solaire avec 3 gouttes H.E.C.T. thym à thujanol + 4 gouttes H.V. de noisette, 2 fois par jour, pour les mycoses et affections bucco dentaires, appliquer 2 gouttes d'H.E.C.T. pure 3 fois par jour sur la zone concernée jusqu'à nette amélioration.

Renseignements utiles :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Le conseil du professionnel :
En cas d'indisponibilité momentanée, pensez à l'*Origanum majorana*.

Thym vulgaire à thymol

Thymus vulgaris CT THYMOL

Molécules aromatiques : Thymol

Partie distillée : la sommité fleurie

Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Usage le moins fréquent



Sous arbrisseau vivace, pouvant atteindre 30 cm de hauteur. Il possède des petites feuilles lancéolées enroulées sur les bords. La tige est ligneuse et les rameaux sont ascendants. Les fleurs sont roses blanchâtres groupées en inflorescence dense. Le thymus vulgaris ct thymol est l'un des six chémotypes de thym identifiés par Passet, Granger et Vernet et al. Il est présent dans le sud de la France (essentiellement en Provence) sur un sol calcaire.

Propriétés principales :

Antibactérienne à large spectre d'action • fongicide • antiparasitaire • antivirale • stimulante immunitaire • tonique • digestive, carminative et apertive • réulsive

Indications traditionnelles :

- Bronchites, rhinopharyngites, angines, sinusites, pneumonies, ++++
- Dysenteries, diarrhées infectieuses, amibiases ++++
- Parasitoses cutanées (gale, teigne) et intestinales +++
- Mycoses et dermatoses infectieuses
- Stomatites, gingivites, amygdalites, parodontites +++
- Infections gynécologiques et urologiques +++
- Fatigues nerveuses et cérébrales, dépression ++

Posologie conseillée :

Voie interne : pour les problèmes infectieux (respiratoire, digestif), utiliser les formes galéniques dosées (capsules et gélules).

Voie externe : pour les dermatoses, appliquer localement 1 goutte H.E.C.T. thym à thymol + 6 gouttes H.V. de noisette, 2 fois par jour.

Renseignements utiles :

Cette H.E.C.T. est dermocaustique; on ne l'utilise jamais pure sur la peau. déconseillé pour les femmes enceintes et allaitantes.



Le conseil du professionnel :
Pour les infections respiratoires, diffusez le mélange suivant : H.E.C.T. thym ct thymol + H.E.C.T. Eucalyptus radié + H.E.C.T. Lavande vraie.

Ylang-ylang

Cananga odorata

Molécules aromatiques : germacrène D, acétate de benzyle, farnésène, benzoate de benzyle

Partie distillée : la fleur

Usage le plus fréquent



Usage le plus fréquent



Usage le moins fréquent



Originnaire d'Asie, cet arbre tropical à feuilles brillantes et persistantes atteint 20 mètres de haut à l'état sauvage.

Les fleurs jaunes à maturité produisent la meilleure huile essentielle.

L'ylang-ylang fournit une huile essentielle dont la fragrance est unanimement appréciée pour ses notes chaudes, florales, exotiques, rondes et féminines. Il n'est guère étonnant qu'elle fasse partie des huiles essentielles qui, par l'olfaction, peuvent modifier un comportement humain.

Propriétés principales : antidépressive, sédative, relaxante nerveuse • hypotensive, antiarythmique • tonique sexuelle, aphrodisiaque • antispasmodique.

- **Indications traditionnelles :**
 - Palpitations, extrasystoles, hypertension +++
 - Tonique de la peau et des cheveux de tout type +++
 - Dépression, insomnie, stress, angoisse, panique +++
 - Frigidité, asthénie sexuelle féminine ++++
 - Contractures et crampes musculaires ++++
 - Cystites, urétrites, spasmes gynécologiques +++

- **Posologie conseillée :**
Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette et masser le plexus solaire ou la face interne des poignets (si problème nerveux) ou sur la zone douloureuse.

- **Renseignements utiles :**
voie interne réservée au thérapeute • voie externe possible en dilution de 1 à 20% maximum d'H.E.C.T. dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.



Le conseil du professionnel :

Idee parfumée : ylang-ylang : 2 ml, cèdre ou bois de Rose : 1 ml, dans 100 ml d'alcool à 70°. 30 gouttes d'ylang-ylang ajoutée à 1 litre de cire pour vos meubles parfuma délicatement votre linge de maison.

Tableau récapitulatif des principales H.E.C.T. avec leurs chémotypes respectifs et leurs principaux constituants.

Dénomination latine Nom français	Origine Partie distillée	Constituants principaux
<i>Abies alba</i> Sapin argenté	BALKANS Aiguille	α - β -pinène, limonène, camphène
<i>Abies balsamea</i> Sapin baumier	CANADA Aiguille	β -pinène, α -pinène, δ -3-carène, acétate de bornyle, limonène
<i>Abies sibirica</i> Sapin de Sibérie	SIBÉRIE Aiguille	α -pinène, acétate de bornyle, camphène, δ -3-carène
<i>Achillea millefolium</i> Achille millefeuille	SLOVÉNIE Sommité fleurie	Camphre, 1,8 cineole, chamazulène
<i>Agathosma betulina</i> Buchu	AFRIQUE DU SUD Feuille	Diosphénol, menthone, pulégone, isomenthone
<i>Allium sativum</i> Ail	FRANCE Bulbe	Diallyl trisulfure, diallyl disulfure
<i>Ammi visnaga</i> Khella	MAROC Semence	linalol, esters
<i>Amyris balsamifera</i> Santal des Indes	HAÏTI Bois	Valérianol, eudesmol
<i>Anethum graveolens</i> Aneth	HONGRIE Fruit	Limonène, carvone
<i>Angelica archangelica</i> Angélique	BELGIQUE Racine	α -pinène, phellandriène, δ -3-carène, limonène
<i>Aniba roseodora</i> var. <i>amazonica</i> Bois de rose	BRESIL Bois	linalol
<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i> Céleri	INDE Fruit, semence	Limonène, sélénène
<i>Artemisia arborescens</i> Armoise arborescente	MAROC Sommité fleurie	Camphre, chamazulène, thuyones
<i>Artemisia dracunculus</i> Estragon	IRAN Sommité fleurie	Estragole, β -ocimène
<i>Artemisia herba-alba</i> Armoise blanche	MAROC Sommité fleurie	Camphre, thuyones
<i>Boswellia carteri</i> Encens ou oilban	ESPAGNE Oléorésine	Limonène, α -pinène, β -myrcène, β -caryophyllène
<i>Boswellia rivae</i> Encens	NEPAL oléorésine	α -pinène, δ -3-carène, limonène
<i>Cananga odorata</i> Ylang-ylang totum	MADAGASCAR Fleur	Germacrène D, acétate de farnésyle, farnésène, benzoate de benzyle
<i>Cananga odorata</i> Ylang-ylang extra	MADAGASCAR Fleur	Germacrène D, acétate de benzyle, farnésène, benzoate de benzyle
<i>Canarium luzonicum</i> Elémi	PHILIPPINES Oléorésine	Limonène, élémi, élémicine, α -phellandriène
<i>Carum carvi</i> Carvi	HONGRIE Fruit	Limonène, carvone
<i>Cedrelopsis grevei</i> Katrafay	MADAGASCAR Ecorce	Isihavane

Dénomination latine	ORIGINE	Partie distillée	Constituants principaux
Nom français			
<i>Cedrus atlantica</i>	MAROC	Bois	Himachalènes, atantonés
Cèdre de l'Atlas	INDE	Bois	Himachalènes, atantonés, himachalol
<i>Cedrus deodara</i>	FRANCE	Fleur	Angélate disobutyle, angélate d'isoamyle
Cèdre de l'Himalaya	SOMALIE	Sommité fleurie	Acaridol
<i>Chenopodium ambrasioides</i> var. <i>anthel.</i>			
Chénopode	MADAGASCAR	Feuille	Sabinène, 1,8 cinéole, α -terpinéol
<i>Cinnamomum camphora</i> cr <i>CHÉOUÉ</i>			
Ravintsara	CHINE	Bois	Linolol
<i>Cinnamomum camphora</i> cr <i>UNALOL</i>			
Bois de Hô	CHINE	Feuille et rameau	Cinnamaldéhyde
<i>Cinnamomum cassia</i>			
Cannelier de Chine (cannelle)	MADAGASCAR	Feuille	Eugénol
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>			
Cannelier de Ceylan (cannelle)	CEYLAN	Corce	Cinnamaldéhyde
<i>Cinnamosma fragrans</i>	MADAGASCAR	Feuille	1,8 cinéole, monoterpènes
Mandrasasarotra ou Saro	MAROC/ESPAGNE	Rameau	α -pinène, camphène, acétate de bornyle
<i>Cistus ladaniferus</i> cr <i>PKHÈTE</i>			
Ciste ladanifère	AMÉRIQUE DU SUD	Fruit	Limonène, γ -terpinène, α -terpinéol
<i>Citrus aurantifolia</i>	PARAGUAY	Feuille	Linolol, acétate de linalyle
Lime - citron vert	TUNISIE	Fleur	Linolol, trans néroïdol
<i>Citrus aurantium</i> ssp <i>amara</i>			
Petit grain bigarade	COTE D'IVOIRE	Zeste	Limonène
<i>Citrus bergamia</i>			
Bergamotier (bergamote)	COTE D'IVOIRE	Zeste	Linolol, limonène, acétate de linalyle
<i>Citrus limon</i>	ITALIE/ESPAGNE	Feuille	Citral, limonène
Citronnier (citron)	ITALIE/ESPAGNE	Zeste	Limonène
<i>Citrus limon</i>			
Citronnier (citron)	ITALIE/ARGENTINE	Zeste	Limonène, γ -terpinène
<i>Citrus paradisi</i>			
Pamplemoussier (pamplemousse)	ITALIE/ARGENTINE	Zeste	Limonène, γ -terpinène
<i>Citrus reticulata</i>			
Mandarinier (mandarine)	ITALIE	Feuille	N-méthyl anthranilate de méthyle, γ -terpinène
<i>Citrus reticulata</i>			
Petit grain mandarine	ITALIE/BRESIL	Zeste	Limonène
<i>Citrus sinensis</i>			
Orange douce	ETHIOPIE	Zeste	Curzerène, furanocoumarolène
<i>Commiphora molmol</i>			
Myrrhe	AFRIQUE	Oléorésine	β -caryophyllène
<i>Copaifera officinalis</i>			
Baume de copahu	AFRIQUE	Oléorésine	

Dénomination latine	ORIGINE	Partie distillée	Constituants principaux
Nom français			
<i>Coriandrum sativum</i>	RUSSE	Fruit	Linolol
Coriandre	ESPAGNE	Sommité fleurie	Carvacrol
<i>Corydthymus capitatus</i>			
Organ d'Espagne	FRANCE	Sommité fleurie	γ -terpinène, β -phellandène, méthyl-thymol ether
<i>Critimum maritimum</i>			
Criste marine	EYPRTE	Rameau	Cuminaldéhyde
<i>Cuminum cyminum</i>			
Cumin	FRANCE/ESPAGNE/MAROC	Rameau	α -pinène, 5,3 careène
<i>Cupressus sempervirens</i> var. <i>stricta</i>			
Cyprés toujours vert	GUATEMALA	Partie aérienne	Néral, géranial
<i>Cymbopogon citratus</i>			
Lemongrass	INDE	Partie aérienne	Néral, géranial
<i>Cymbopogon flexuosus</i>			
Lemongrass de l'Inde	MADAGASCAR	Herbe	Menthadiénols 60%
<i>Cymbopogon giganteus</i>			
Citronnelle de Madagascar	INDE	Partie aérienne	Géranol, acétate de géranyle
<i>Cymbopogon martini</i> var. <i>motia</i>			
Palmarosa	CEYLAN	Partie aérienne	Trans-méthylisoéugénol, géranol
<i>Gymbopogon nardus</i>			
Citronnelle de Ceylan	VIETNAM	Partie aérienne	Géranol, citronnellol, citronnellal
<i>Gymbopogon winterianus</i>			
Citronnelle de Java	FRANCE	Plante verte en graines	β -bisabolène, daucol, élémicine, méthyl-isoéugénol
<i>Daucus carota</i>			
Carotte sauvage	TCHETCHENIE	Fruit	Carotol, daucol
<i>Daucus carota</i>			
Carotte cultivée	GUATEMALA	Fruit	1,8 cinéole, acétate de terpényle
<i>Elettaria cardamomum</i>			
Cardamome	MADAGASCAR	Feuille	Citronnellal, citronnellol, isopulégol
<i>Eucalyptus citriodora</i> cr <i>GRONNELLA</i>			
<i>Eucalyptus citriodora</i>	AUSTRALE	Feuille	Pipéritone, α -phellandène
<i>Eucalyptus dives</i> cr <i>PIPERITONE</i>			
<i>Eucalyptus mentholé</i>	ESPAGNE / FRANCE / CHINE	Feuille	1,8 cinéole
<i>Eucalyptus globulus</i>			
<i>Eucalyptus globuleux</i>	FRANCE	Feuille	Cryptone, spathuléol, paracymène, 1,8 cinéole
<i>Eucalyptus polybractea</i> cr <i>CRYPTONE</i>			
<i>Eucalyptus à fl. multiples, à cryptone</i>	AUSTRALE	Feuille	1,8 cinéole, α -terpinéol
<i>Eucalyptus radiata</i> ssp <i>radiata</i>			
<i>Eucalyptus radié</i>	AUSTRALE	Feuille	1,8 cinéole, limonène
<i>Eucalyptus smithii</i>			
<i>Eucalyptus smithii</i>	MADAGASCAR	Bouton floral	Eugénol, acétate d'eugényle
<i>Eugenia canophyllus</i> (<i>Syzygium aromatum</i>)			
Gitrolier (l'ou de gitrofle)	IRAN	Oléorésine	Pinène
<i>Ferula gummosa</i>			
Férule gommeuse ou galbanum	FRANCE	Plante aérienne	α -phellandène, trans anéthole, méthyl chavicol, fenchone
<i>Foeniculum vulgare</i>			
Fenouil	AFRIQUE	Partie aérienne	Trans anéthole
<i>Foeniculum vulgare</i>			
Fenouil			

Dénomination latine Nom français	Origine Partie distillée	Constituants principaux
<i>Fokienia hodginsii</i> Bois de Siam	VIETNAM Baie/bois	Trans néroïdol, fôkénol
<i>Gaultheria fragrantissima</i> Gaulthérie odorante	INDE Feuille	Salicylate de méthyle
<i>Gaultheria procumbens</i> Gaulthérie couchée	CHINE Feuille	Salicylate de méthyle
<i>Helichrysum italicum ssp serotinum</i> Immortelle (hélichryse italienne)	FRANCE Sommité fleurie	Acétate de néryle, italidione
<i>Helichrysum italicum ssp serotinum</i> Immortelle (hélichryse italienne)	SLOVÈNE Sommité fleurie	Acétate de néryle, italidione
<i>Hyssopus officinalis</i> var. <i>decumbens</i> Hysope couchée	FRANCE Sommité fleurie	Linalol, 1,8 cinéole
<i>Hyssopus officinalis</i> var. <i>officinalis</i> Hysope officinale	RUSSE Sommité fleurie	Isopinocampnone, pinocampnone
<i>Illicium verum</i> Badiane ou anis étoilé	CHINE Fruit	Trans anéthole
<i>Inula graveolens</i> Inule odorante	FRANCE Sommité fleurie	Acétate de bornyle, lactone, bornéol
<i>Absolute de Jasmin</i> Absolute de Jasmin	EGYPTE	Acétate de benzyle, benzoate de benzyle, phytol, isophytol
<i>Juniperus communis</i> var. <i>alpina</i> Genévrier commun	FRANCE Rameau et baies	β -pinélandriène, α -pinène, limonène, acétate de terpényle
<i>Juniperus communis</i> ssp <i>communis</i> Genévrier commun	SLOVÈNE Rameau et baies	α -pinène, sabinène
<i>Juniperus oxycedrus</i> Cade	FRANCE Rameau	δ -cadinène, cubénoïl, cardadiénoïl
<i>Juniperus virginiana</i> Cèdre de Virginie	VIRGINIE Bois	Thuyopsène, cédroïl, cédrène
<i>Laurus nobilis</i> Laurier noble	SLOVÈNE Feuille	1,8 cinéole
<i>Lavandula angustifolia</i> ssp <i>angustifolia</i> Lavande vraie ou officinale	FRANCE Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle
<i>Lavandula x burnatii</i> clone ABRILAS Lavandin	FRANCE Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle, camphre
<i>Lavandula x burnatii</i> clone GROSSO Lavandin	FRANCE Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle, camphre
<i>Lavandula x burnatii</i> clone REVDONAN Lavandin	FRANCE Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle, camphre
<i>Lavandula x burnatii</i> clone SUPER Lavandin super	FRANCE Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle, camphre
<i>Lavandula spica</i> Lavande aspic	FRANCE/ESPAGNE Sommité fleurie	1,8 cinéole, linalol, camphre
<i>Lavandula "maillette"</i> Lavande "maillette"	FRANCE Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle
<i>Lavandula stoechas</i> Lavande stoechade	FRANCE Sommité fleurie	Fenchone, camphre
<i>Ledum groenlandicum</i> Lédon du Groenland	CANADA Rameau fleuri	Limonène, sélénène

Dénomination latine Nom français	Origine Partie distillée	Constituants principaux
<i>Leptospermum petersonii</i> (citratum) Leptospermum citronné	AUSTRALIE Feuille	Néral, géranial, citronnellal
<i>Levisticum officinale</i> Livèche	BELGIQUE Racine	Phthalides
<i>Lippia citriodora</i> Verveine citronnée	MAROC Feuille	Néral, géranial, limonène
<i>Litsea citrata</i> Litsea citronnée	VIETNAM Fruit	Néral, géranial
<i>Matricaria recutita</i> Matricaire ou camomille allemande	EGYPTE Fleur	Farnésène, chamazulène, oxyde de bisabolol
<i>Melaleuca alternifolia</i> Tea-tree - Melaleuque à feuilles alternées	AUSTRALIE Feuille	Terpinène-4-ol, γ -terpinène
<i>Melaleuca cajuputi</i> Cajepout	VIETNAM Feuille	1,8 cinéole, limonène
<i>Melaleuca quinquenervia</i> cr CINÉOLE Niaouli	MADAGASCAR Feuille	1,8 cinéole, viridiflorol
<i>Melaleuca quinquenervia</i> cr NÉROUOL Melaleuque à néroïdol	AUSTRALIE Feuille	Trans néroïdol
<i>Melaleuca uncinata</i> Broombusch	AUSTRALIE Feuille	1,8 cinéole
<i>Melissa officinalis</i> Mélisse officinale	SLOVÈNE Partie aérienne	Néral, géranial, β -caryophyllène
<i>Mentha arvensis</i> Menthe des champs	INDE Partie aérienne	Menthol, menthone, isomenthone
<i>Mentha x citrata</i> Menthe bergamote	FRANCE Partie aérienne	Acétate de linalyle, linalol
<i>Mentha x piperita</i> Menthe poivrée	FRANCE Partie aérienne	Menthol, menthone
<i>Mentha pulegium</i> Menthe pouliot	MAROC Partie aérienne	Pulégone
<i>Mentha spicata</i> Menthe verte ou nana	USA Partie aérienne	Myrcène, carvone, limonène
<i>Monarda fistulosa</i> Monarde fistuleuse	FRANCE Partie aérienne	Géranol
<i>Myristica fragrans</i> Muscadier (noix de muscade)	CEYLAN Fruit amande	Pinène, myristicine
<i>Myroxylon balsamum</i> var. <i>perreiras</i> Baume du Pérou	AMÉRIQUE DU SUD Oléorésine	Benzoate de benzyle, cinnamate de benzyle
<i>Myrtus communis</i> cr CINÉOLE Myrte à cinéole	FRANCE Feuille	1,8 cinéole, α -pinène
<i>Myrtus communis</i> cr ACÉTATE DE MYRTÉNYLE Myrte à acétate de myrtényle	MAROC Feuille	1,8 cinéole, acétate de myrtényle
<i>Nardostachys jatamansi</i> Nard de l'Himalaya (Jatamansi)	INDE Racine	Calairène, aristolène, gurjunènes
<i>Nepeta cataria</i> var. <i>citriodora</i> Cataire citronnée	FRANCE Sommité fleurie	Géranol, néral, géranial, citronnellol
<i>Ocimum basilicum</i> ssp <i>basilicum</i> Basilic exotique	MADAGASCAR / VIETNAM/INDE Sommité fleurie	Chavicol M.E.

Dénomination latine	ORIGINE	Partie distillée	Constituants principaux
Nom français			
<i>Ocimum sanctum</i> Basilic sacré	NEPAL Feuille		Méthyl eugénol, β-caryophyllène
<i>Origanum compactum</i> Origan à inflorescences compactes	MAROC Sommité fleurie		Carvacrol, thymol
<i>Origanum heracleoticum</i> Origan de Grèce	FRANCE Sommité fleurie		Carvacrol, γ-terpinène
<i>Origanum majorana</i> Marjolaine à coquilles	EGYPTE Sommité fleurie		Terpinène-4-ol, monoterpénol
<i>Pelargonium x asperum</i> Géranium de Chine	MADAGASCAR Feuille		Géranol, citronellol
<i>Pelargonium x asperum</i> Géranium d'Égypte	CHINE Feuille		Citronellol, géranol, formiate de citronellyle
<i>Petroselinum crispum</i> Persil frisé	EGYPTE Feuille		Citronellol, géranol
<i>Picea mariana</i> Épinette noire	INDE Feuille		Monoterpènes, myristicine
<i>Pimenta racemosa</i> Bay	CANADA Aiguille		Monoterpènes, acétate de bornyle
<i>Pimpinella anisum</i> Anis vert	AMTILES Feuille-Fruit		Eugénol
<i>Pinus pinaster</i> Pin maritime	HONGRIE Fruit		Trans anéthole
<i>Pinus pinaster</i> Pin maritime	FRANCE Aiguille		Pinènes
<i>Pinus pinaster</i> Pin maritime - térébenthine	PORTUGAL Oleorésine		Pinènes
<i>Pinus ponderosa</i> Pin de Patagonie	AMERIQUE DU SUD Aiguille		Pinènes, δ 3 carène, méthylchavicol
<i>Pinus sylvestris</i> Pin sylvestre	FRANCE Aiguille		Pinènes, limonène
<i>Pinus sylvestris</i> Pin sylvestre	SLOVÉNIE Aiguille		Pinènes, limonène, δ 3 carène
<i>Piper nigrum</i> Poivre noir	MADAGASCAR Fruit		Sesquiterpènes, limonène
<i>Pistacia lentiscus</i> Lentisque pistachier	FRANCE Rameau		Myrcène, pinène
<i>Pogostemon cablin</i> Patchouli	INDE Feuille		Patchoulol, patchouliènes, α-bulnése
<i>Ravensara aromatica</i> Ravensara aromatique	MADAGASCAR Feuille		Limonène, sabinène, méthyl-eugénol
<i>Rosa damascena</i> Rose de Damas	BULGARIE Fleur		Nérol, géranol, citronellol
<i>Rosmarinus officinalis</i> cr CAMPHRE Romarin à camphre	FRANCE Sommité fleurie		Camphre, 1,8 cinéole, monoterpènes
<i>Rosmarinus officinalis</i> cr CINÉOLE Romarin à cinéole	MAROC Sommité fleurie		1,8 cinéole
<i>Rosmarinus officinalis</i> cr VERBÈNE Romarin à verbène	FRANCE Sommité fleurie		Verbène, acétate de bornyle

Dénomination latine	ORIGINE	Partie distillée	Constituants principaux
Nom français			
<i>Salvia lavandulifolia</i> Sauge à feuilles de lavande	ESPAGNE Sommité fleurie		1,8 cinéole, camphre
<i>Salvia officinalis</i> Sauge officinale à grandes feuilles	FRANCE Sommité fleurie		Thuyones, camphre
<i>Salvia sclarea</i> Sauge sclérée	FRANCE Sommité fleurie		Linolol, sclareol, acétate de linalyle
<i>Santalum austrocaledonicum</i> Santal jaune	INDONÉSIE Bois		Santalols
<i>Satureja hortensis</i> Sarriette des jardins	FRANCE Sommité fleurie		Carvacrol, γ-terpinène
<i>Satureja montana</i> Sarriette des montagnes	FRANCE / BALKANS Sommité fleurie		Carvacrol, thymol, paracymène
<i>Solidago canadensis</i> Solidage du Canada	FRANCE Partie aérienne		Mono-sesquiterpènes
<i>Styrax benzoe</i> Benjoin de Sumatra	INDONÉSIE Oleorésine		Acide benzoïque, acide cinnamique
<i>Tanacetum annuum</i> Tanaisie annuelle	MAROC Feuille		Monoterpènes, chamazulène
<i>Thuya occidentalis</i> Thuja	CANADA Rameau		Thuyone, fenchone
<i>Thymus mastichina</i> Marjolaine d'Espagne	ESPAGNE Sommité fleurie		1,8 cinéole, linolol
<i>Thymus satureioides</i> Thym à feuilles de sarriette	MAROC Sommité fleurie		Bornéol, thymol, carvacrol
<i>Thymus serpyllum</i> Serpolet	ALBANIE Sommité fleurie		Thymol, carvacrol
<i>Thymus vulgaris</i> cr UMAROL Thym vulgaire à linolol	FRANCE Sommité fleurie		Linolol
<i>Thymus vulgaris</i> cr GÉRANOL Thym vulgaire à géranol	FRANCE Sommité fleurie		Géranol
<i>Thymus vulgaris</i> cr THUANOL Thym vulgaire à thujanol	FRANCE Sommité fleurie		Thujanol
<i>Thymus vulgaris</i> cr THYMOL Thym vulgaire à thymol	FRANCE Sommité fleurie		Thymol
<i>Thymus zygis</i> Thym d'Espagne	ESPAGNE Sommité fleurie		Thymol, paracymène
<i>Trachyspermum ammi</i> (<i>Carum copticum</i>) Ajowan	INDE Fruit		Thymol, paracymène, γ-terpinène
<i>Tsuga canadensis</i> Pruche	CANADA Rameaux - aiguilles		Acétate de bornyle, camphène, α-pinène
<i>Valeriana officinalis</i> Valériane officinale	BELGIQUE Racine		Acétate de bornyle, valéranone, camphène
<i>Vanilla fragrans Auct</i> Vanille - oleorésine (absolue)	MADAGASCAR Gousse		vanilline
<i>Vetiveria zizanioides</i> Vétiver	JAVA Racine		Vétivène, vétivénol, vétivénone
<i>Zingiber officinale</i> Gingembre	BENIN Rhizome		α-zingibérène, β-sesquiphellandrene, β-bisabolène

*Des médecins, des pharmaciens, des naturopathes
et des centres d'alimentation naturelle
sont de plus en plus nombreux à recommander
cette médecine millénaire.
Ils n'hésieront pas à mettre leurs compétences à votre service
pour vous informer des possibilités thérapeutiques
de ces huiles essentielles.*

Informations utiles :

Aromathérapie au quotidien :

www.mon-aromatherapie.com
www.pranarom.com

Formations en aromathérapie :

Collège International d'Aromathérapie
Dominique Baudoux
www.college-aromatherapie.com

Ouvrages de référence :

- Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique par Dominique Baudoux. Mes 12 huiles essentielles prêtées dans 100 formules très efficaces pour 300 maladies. Ed. Inspir Dominique Baudoux - 160 pages
- L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles. Ed. Amvris D. Baudoux - 224 pages
- 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir. Ed. Inspir D. Baudoux - 128 pages
- Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'École Française Volume 1 - Pédiatrie. Ed. Inspir D. Baudoux - 304 pages
- Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'École Française Volume 2 - Dermatologie. Ed. Inspir D. Baudoux, A. Zhiri - 292 pages
- Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'École Française Volume 3 - Vétérinaire - bovins. Ed. Inspir D. Baudoux, F. Baudry, P. Debauche 314 pages
- Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'École Française Volume 4 - Soins palliatifs. Ed. Inspir D. Baudoux, J-M. Blanchard, A-F. Malotiaux 292 pages
- Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'École Française Volume 5 - Grossesse. Ed. Inspir D. Baudoux - 318 pages
- Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'École Française Volume 6 - Réflexologies. Ed. Inspir E. Milles, D. Baudoux - 318 pages
- Guide pratique d'Aromathérapie chez l'animal de compagnie. Comment soigner les chiens et les chats avec des huiles essentielles. Ed. Inspir Dr Pascal Debauche - 174 pages

Disponibles chez Pranarôm

Editeur responsable : Inspir development S.A.
rue Goethe, 1 - L-1637 Luxembourg

Imprimerie : Dessain - 00 32 (0)15 45 03 10 - janvier 2008

*Tout droit de traduction, d'adaptation
et de reproduction par tous procédés y compris la
photographie et le microfilm, réservés pour tous pays.*