



Relaxens



Le guide pratique des plantes et des huiles essentielles

Huiles essentielles, aromathérapie, phytothérapie, médecines complémentaires, médecine naturelle... Ces mots vous parlent-ils ?

Entretenir ou améliorer son capital santé est une démarche essentielle à notre bien-être quotidien. Les propriétés préventives et curatives des plantes médicinales s'avèrent particulièrement intéressantes pour l'organisme et leur emploi présente de nombreux avantages. Grâce à la diversité et la spécificité de leurs constituants, elles offrent une solution naturelle au maintien d'un bon équilibre.

Grâce à ce guide, vous allez découvrir les plantes, les huiles essentielles, les huiles végétales. Vous allez également apprendre à les utiliser de manière sécuritaire et à bon escient pour en maîtriser toutes les bienfaits.

Bonne lecture...

Virginie Alviani
01/02/2020



Copyright © RelaXens – Tous droits réservés LICENCE D'UTILISATION ET DROITS

Le contenu de ce guide est protégé par les droits d'auteur. Il est donc formellement interdit de reproduire ou vendre une partie ou l'intégralité de ce guide sans le consentement écrit de RelaXens.

AVIS LEGAL

RelaXens s'est efforcé d'être aussi exact et complet que possible dans la création de ce guide. Néanmoins, des erreurs ou des informations obsolètes peuvent apparaître, il est du devoir du lecteur de confirmer toutes les informations. L'auteur décline toute responsabilité pour les erreurs, omissions, ou interprétations erronées du sujet traité dans ce guide. L'auteur décline toute responsabilité pour tout dommage subie par la mauvaise interprétation de ces informations. Toutes les informations doivent être soigneusement étudiées, réfléchies et clairement comprises avant d'entreprendre toute action fondée sur le contenu de ce guide. RelaXens n'assume aucune responsabilité quelle qu'elle soit au nom du lecteur de ce guide.

Le lecteur assume l'entière responsabilité de l'utilisation des informations fournies. En lisant ce guide, il accepte que RelaXens ne puisse être tenu responsable du succès ou de l'échec des décisions prises après la lecture de celui-ci.



Sommaire

| | |
|--|-----------------|
| <i>Chapitre 1 : Phytothérapie et aromathérapie:</i> | <i>P4</i> |
| <i>Chapitre 2 : Conseils d'utilisation des huiles essentielles :</i> | <i>P5 à 6</i> |
| <i>Chapitre 3 : Les critères de qualité :</i> | <i>P7</i> |
| <i>Chapitre 4 : Avertissement et contre-indication :</i> | <i>P8</i> |
| <i>Chapitre 5 : Les plantes et produits d'origine naturelle :</i> | <i>P9 à 28</i> |
| <i>Chapitre 6 : Les huiles essentielles :</i> | <i>P29 à 80</i> |
| <i>Chapitre 7 : Les huiles végétales :</i> | <i>P81 à 82</i> |
| <i>Chapitre 8 : Soulager les 6 axes de soin :</i> | <i>P83 à 87</i> |
| <i>Chapitre 9 : Le tableau des pathologies :</i> | <i>P88 à 99</i> |
| <i>Chapitre 10 : Où nous procurer les produits:</i> | <i>P 100</i> |
| <i>Chapitre 11 : A vous de jouer :</i> | <i>P101</i> |



Chapitre 1 : Phytothérapie et aromathérapie

Le monde végétal est une démarche active au profit du bien-être que se soit dans son corps ou dans sa tête.

Ce souhait nous le partageons tous, mais il dépend pour beaucoup de nous-mêmes. Santé et bien-être passent d'abord par l'hygiène de vie et la prévention.

Se nourrir de manière équilibrée, s'octroyer le sommeil suffisant, pratiquer de l'activité physique, éviter les excès... voilà les bases d'une démarche responsable. Plutôt prévenir que guérir, proverbe vieux comme le monde mais plus que jamais d'actualité !

Revenir aux fondamentaux, c'est aussi faire appel aux solutions durables. Plongés dans un environnement de plus en plus artificiel, soumis à des tensions croissantes, exposés à des pollutions et à des nuisances de toutes sortes, nos organismes malmenés ont besoin de retrouver leur équilibre au travers de produits d'origine naturelle, dont l'action se diffuse harmonieusement, dans le respect de nos rythmes biologiques.

La phytothérapie

La phytothérapie désigne la médecine fondée sur les extraits de plantes et les principes actifs naturels. Ce mot vient du grec « phytos » qui signifie plante et « therapeuo » qui signifie soigner. C'est l'une des formes de traitement les plus anciennes.

La connaissance empirique des plantes remonte à l'aube de l'humanité. Les plus anciens témoignages de leur usage subsistent en Egypte et en Mésopotamie.

C'est au XIXe siècle, avec le développement de la chimie et de la pharmacie, que les actifs des plantes sont isolés.

Dans le domaine de la phytothérapie, les actifs végétaux sont recueillis au terme d'un processus complexe qui permet de transformer la plante en extraits concentrés, secs ou fluides.

L'aromathérapie

L'aromathérapie signifie « aroma » arôme et « therapeuo » qui signifie soigner. Elle est l'utilisation des composés aromatiques extraits de plantes, les huiles essentielles, à des fins médicales. L'aromathérapie est ainsi un domaine de la phytothérapie.

Originellement pratiquée selon une approche traditionnelle, comme une branche de la phytothérapie.

Dès le XIe siècle l'invention de la distillation par les savants arabes permet d'extraire les substances aromatiques. Mais c'est seulement qu'à la fin du XIXe siècle que sont menées les premières études sur les propriétés des huiles essentielles.

Dans le domaine de l'aromathérapie, ce sont les molécules volatiles de la plante qui sont libérées par le procédé de la distillation, sous forme liquide et concentrée : l'huile essentielle.



Chapitre 2 : Conseils d'utilisation des huiles Essentielles

Pour chaque huile essentielle, respectez le mode d'utilisation conseillé. N'oubliez pas que certaines huiles essentielles sont réservées exclusivement aux adultes. En cas de doute toujours demander l'avis d'un pharmacien ou du médecin.

Précision sur le flacon compte gouttes des huiles essentielles :

Flacon en verre teinté, à fermeture hermétique avec sécurité enfants, contenance 2 à 15 ml.

Compte-gouttes calibré avec précision : 20 gouttes = 1 ml

| Mode d'utilisation | Dans quels cas | Comment |
|-----------------------------------|--|--|
| Voie orale | <p>Utilisé généralement chez l'adulte et conseillée pour le confort digestif et comme assainissant générale.</p> <p>Cette voie est contre indiquée en cas de gastrite, d'ulcère gastroduodéal, de reflux œsophagien.</p> <p>Incompatibilité avec certains traitements.</p> <p>Prise de médicament éloignée de 2h à 3h.</p> | <p>Ne sont pas soluble dans l'eau. L'idéale est de les mettre sur :</p> <ul style="list-style-type: none">- Un comprimé neutre- Un demi-carré de sucre- De la mie de pain- Dans ½ cuillère à café de miel- Dans ½ cuillère à café d'huile végétale. |
| Application cutanée | <p>Les huiles essentielles traversent facilement les couches cutanées pour rejoindre la circulation sanguine.</p> <p>Leur action est locale ou générale. L'application cutanée convient dans de nombreuses situations.</p> | <p>Les huiles essentielles s'utilisent le plus souvent en dilution dans une huile végétale (voir tableau des dilutions). Vous les appliquerez en massage, exceptionnellement en friction, soit à proximité de la zone concernée, soit sur un centre nerveux (plexus solaire, colonne vertébrale), soit sur une zone bien vascularisée : poignet, pli du coude ou du genou, plante des pieds.</p> |
| En diffusion atmosphérique | <p>La diffusion atmosphérique convient particulièrement aux huiles essentielles à visée assainissante ou relaxante. C'est la voie idéale pour assainir les pièces à vivre... et pour se détendre !</p> | <p>La diffusion ne se pratique jamais en continu.</p> <p>Quantité par 24h : 20 à 30 gouttes.</p> <p>Le rythme conseillé :</p> <ul style="list-style-type: none">- Dans une pièce vide, 2 cycles de 15 min, 2 à 3 fois /jour (débit maximum).- Dans une pièce occupée, 2 cycles de 15 min (faible débit). Une à 2 fois / jour. |

| | | |
|------------------------------|---|--|
| En ambiance olfactive | <i>C'est le moyen de parfumer agréablement votre intérieur.</i> | <i>Rythme conseillé dans une pièce : 30 min à 1h, 2 à 3 fois / jour. Quantité par séquence : Se reporter aux conseils d'utilisation du diffuseur.</i> |
| En inhalation | <i>Principalement pour le bien-être respiratoire et la relaxation. Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, en cas d'asthme, coupe rose et irritation du visage.</i> | <i>Inhalation humide : Verser de l'eau bouillante dans un bol, ou mieux dans un inhalateur, en ajoutant 1 à 2 gouttes d'huiles essentielles. Respirez la vapeur pendant 5 min en fermant les yeux. Inhalation sèche : Verser quelques gouttes sur un mouchoir et le placer sous le nez (ne pas s'en servir ensuite pour se moucher ou s'essuyer les yeux).</i> |

Tableau des dilutions

Nombre de gouttes d'huile essentielle selon le pourcentage de dilution et la taille du flacon utilisé pour réaliser le mélange.

Déposer les gouttes d'huile essentielle dans le flacon de 10, 30 ou 50 ml, compléter avec de l'huile végétale appropriée et mélanger.

| Flacon de : | 10 ml | 30 ml | 50 ml |
|-------------------------|------------|------------|-------------|
| Dilution à 0.5 % | 1 goutte | 3 gouttes | 5 gouttes |
| Dilution à 2 % | 4 gouttes | 12 gouttes | 20 gouttes |
| Dilution à 5 % | 10 gouttes | 30 gouttes | 50 gouttes |
| Dilution à 10 % | 20 gouttes | 60 gouttes | 100 gouttes |
| Dilution à 15 % | 30 gouttes | 90 gouttes | 150 gouttes |



Chapitre 3 : Les critères de qualité

L'étiquette doit indiquer également des noms « chimique » cela s'appelle le « chémotype ». Celui-ci définit les propriétés et la toxicité de l'huile essentielle. Certaines huiles essentielles comportent les labels « HECT » « HEBBD » ou le terme « chémotypées » sur l'emballage. Cela veut dire qu'elles sont correctement définies, c'est d'ailleurs le cas pour toutes les huiles essentielles vendues en pharmacie.

Le nom en français de d'huile essentielle doit être clairement indiqué sur l'étiquette, ainsi que son nom en latin
Ex : Arbre à thé
Nom latin : *Melaleuca alternifolia maiden*

Bio ou pas bio ?

Les produits les plus fiables au niveau de la qualité sont issus de la culture ou d'une récolte sauvage biologique (mention « AB » ou , au pire logo de l'eurofeuille qui ne concerne que la culture et non la préparation).

Qui plus est, seule une qualité biologique certifiée garantit l'absence de pesticide.

L'étiquette doit comporter la provenance du végétal contenant l'huile essentielle, car une même plante ne fabrique pas les mêmes molécules suivant l'endroit où elle pousse.

Autre appellation : Tea tree
Nom botanique :
Melaleuca alternifolia
Principaux composés :
Terpinène 4-ol (35,00 à 45,00%)
Gamma terpinène (18,00 à 25,00%)
Alpha terpinène (7,00 à 14,00%)
Cinéol 1.8 (Eucalyptol) (<= 6,00%)
Origine : Afrique du sud
Partie distillée : Feuille
N° lot : B891^{xxx}
DLUO : voir descriptif
xxx ml

HUILE ESSENTIELLE
100% PURE ET NATURELLE

ARBRE A THE
Melaleuca alternifolia Maiden



Produit agro-alimentaire issu de
l'Agriculture Biologique certifié par
FR-BIO-01

distribué par aroma-boutic ©

Huile essentielle 100% pure et naturelle.
Profil chimique confirmé par la
chromatographie. Tenir hors de portée des
enfants. Consulter la fiche produit pour les
conseils d'utilisation.

En règle générale, la plupart des huiles essentielles distillées se conservent dans un double flaconnage 5 ans et 3 ans pour un zeste d'agrumes

L'huile essentielle peut, en fonction du prix, être conditionnée dans des flacons de différentes contenances : 2 à 15 ml (voire plus).

Soyez vigilant à cet aspect, car une marque peut sembler moins chère qu'une autre, alors qu'au final le flacon est deux fois plus petit.

L'étiquette doit comporter la partie du végétal d'où est extrait l'huile essentielle (fleurs, feuilles, plante entière, racine, écorce, graine, clou, zeste etc.), car un végétal peut produire des huiles essentielles différentes suivant sa localisation.

Par exemple : L'huile essentielle d'écorce de cannelle de Ceylan sent la bonne odeur de cannelle que vous connaissez en cuisine, alors que l'huile essentielle de feuilles de cannelle de Ceylan sent le clou de girofle.



Chapitre 4 : Avertissement et contre indication

1. *N'utilisez jamais d'huiles essentielles chez la femme enceinte ou allaitante.*
2. *N'utilisez pas d'huiles essentielles chez les enfants de moins de 7 ans, le conseil de votre pharmacien ou de votre médecin est impératif.*
3. *N'utilisez pas les huiles essentielles chez l'asthmatique et l'épileptique (sauf avis formel de votre médecin).*
4. *Signalez toutes pathologies et traitements médicamenteux à votre pharmacien ou votre médecin avant l'utilisation d'huiles essentielles.*
5. *Ne pas laisser les flacons à la portée des enfants.*
6. *En cas d'allergie, effectuer au préalable un test de tolérance cutanée (déposer une goutte sur la peau).*
7. *Ne jamais appliquer d'huiles essentielles dans les yeux, sur les paupières et dans le conduit auditif.*
8. *Appliquez uniquement sur avis médical au niveau des zones anogénitales et dans le nez.*
9. *Ne jamais injecter par voie intraveineuse ou intramusculaire.*
10. *En cas d'absorption ou d'application accidentelle, diluez avec une huile végétale (olive, tournesol, etc...) et appelez les urgences.*
11. *Ne diffusez jamais les huiles essentielles en continu, en présence d'asthmatique ou d'enfants de moins de 7 ans.*
12. *Pas de prise d'huiles essentielles en continu, 1 semaines de traitement maximum et 3 jours de repos sans avis médical.*
13. *Pas d'exposition solaire après l'application d'huile essentielle.*
14. *Utilisez uniquement des huiles essentielles 100 % pures et naturelles.*
15. *Respectez strictement les voies d'administration, les doses prescrites et les contre-indications propres à chaque huile essentielle.*
16. *Si un enfant absorbe par mégarde une quantité importante d'huiles essentielles (par exemple le flacon de 5 ml), contacter immédiatement le centre antipoison le plus proche :*

| Centre antipoison de France (à daté de 2018) | |
|---|-----------------------------------|
| Angers | 02.41.48.21.21 |
| Bordeaux | 05.56.96.40.80 |
| Lille | 0800.59.59.59 numéro vert gratuit |
| Lyon | 04.72.11.69.11 |
| Marseille | 04.91.75.25.25 |
| Nancy | 03.83.22.50.50 |
| Paris | 01.40.05.48.48 |
| Strasbourg | 03.88.37.37.37 |
| Toulouse | 05.61.77.74.47 |



Chapitre 5 : Plantes et produits d'origine naturelle

| Plantes produits | La plante et ses domaines d'utilisation | Conseils pratiques |
|---|--|--|
| ACACIA <i>Acacia senegal</i> Utilise : exsudat de sève | <p>Cette espèce d'Acacia est très répandue au Soudan et dans les pays d'Afrique de l'Ouest. L'arbre produit une gomme, dite « arabique », que l'on recueille après incision du tronc et des branches.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La gomme d'Acacia contient des fibres qui ont la capacité de se charger en eau et de lester les selles sans aggraver la muqueuse intestinale ; elles contribuent ainsi à réguler le transit en douceur. De plus, ces fibres non assimilables jouent un rôle prébiotique au niveau du côlon : elles servent de nutriments pour les « bonnes » bactéries, dont elles stimulent l'activité. Grâce à cet effet régénérant, la flore intestinale se rééquilibre.</p> | <p>Pour réduire le transit : La gomme d'Acacia peut être associée au pruneau et au tamarin.</p> <p>Utilisation : 1 sachet d'extraits fluides par jour dans un verre d'eau.</p> <p>Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Açaï <i>Euterpe oleracea</i> Utilise : Le fruit | <p>En Amazonie, le palmier Açaï est au cœur d'une belle légende, née de la richesse nutritive exceptionnelle de ses fruits et de ses jeunes pousses. Ce palmier providentiel est largement cultivé au Brésil. Très fragiles, les baies violettes au parfum de chocolat sont lyophilisées ou surgelées dès la récolte pour assurer leur conservation.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Aliment complet, le fruit d'Açaï se distingue par sa teneur en acides gras oméga 9 et oméga 6, aussi bien qu'en minéraux et vitamines (A, B1, B2, B3, C, D). En outre, ses nombreux composants aux vertus antioxydantes en font un partenaire actif de la lutte contre le vieillissement de nos cellules.</p> | <p>Pour un effet super tonique : 2 gélules d'extraits secs, le matin avec un grand verre d'eau.</p> <p>Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Acérola <i>Malpighia glabra</i> Utilise : Le fruit | <p>Dans la chaleur des régions tropicales de l'Amérique du Sud et des Antilles, ce bel arbuste à feuillage persistant se couvre trois fois par an de fleurs et de fruits rouge vif. Surnommé « cerise de la Barbade ».</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Dans l'échelle des teneurs en vitamine C, l'Acérola est élevé : chaque baie en contient 20 à 30 fois plus qu'une orange ! On y trouve également des vitamines (groupe B et E), des minéraux, en particulier du magnésium et du calcium. Ses propriétés stimulantes, tonifiantes et antioxydantes le recommandent pour réduire la sensation de fatigue en cas d'asthénie fonctionnelle passagère.</p> | <p>Objectif vitalité : 2 gélules d'extraits secs, le matin avec un grand verre d'eau.</p> <p>Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Ail <i>Allium sativum</i> Utilise : Le bulbe | <p>L'ail est reconnu pour son action bénéfique sur la tension artérielle et le cholestérol. Condiment indissociable de la cuisine méditerranéenne, l'Ail tenait aussi une place de choix dans la pharmacopée ancienne. Ses propriétés antiseptiques préservent des maladies contagieuses. Il tient un rôle bénéfique sur le système cardio-vasculaire.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'ail est reconnu pour son action bénéfique sur la tension artérielle et le cholestérol. On l'utilise traditionnellement dans le traitement des troubles circulatoires mineurs.</p> | <p>Sans gêne pour l'entourage : 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau, pendant 3 mois.</p> <p>Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Femme enceinte ou allaitante prise ponctuelle sur avis.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Aronia <i>Aronia melanocarpa</i> <i>Utilise : le fruit</i></p> | <p>Très répandu au Canada, cet arbuste fruitier de la famille de rosacées s'est fait une place dans les parcs et jardins, grâce à ses corymbes floraux parfumés et à son feuillage joliment rougi en automne. Les baies noires de l'Aronia sont consommées en jus ou en confitures ou laissées comme nourriture hivernale pour les oiseaux.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'Aronia contient une forte densité de pigments de type anthocyanes, plus des tanins. Associés à des vitamines (C et B), ces composants stimulants et protecteurs contribuent à l'énergie vitale de l'organisme, notamment au niveau musculaire. Leur apport est aussi précieux en cas de fatigue, pour entretenir la bonne réactivité de nos défenses naturelles.</p> | <p>Pour un effet « reboostant » : 2 gélules d'extrait sec, le matin avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Artichaut <i>Cynara scolymus</i> <i>Utilise : La feuille</i></p> | <p>Issu du Cardon sauvage, l'Artichaut que nous connaissons a pris place dans les potagers dès le XVe siècle. Ses tiges étaient alors dégustées confites dans le sucre. On le cultive dans toute l'Europe pour ses boutons floraux dont on consomme la base charnue.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'actif majeur (la cynarine) a pour effet de stimuler la formation de la bile ; il joue également un rôle protecteur sur les cellules hépatiques. De plus, la présence de sels de potassium entraîne une action diurétique. L'extrait d'artichaut est donc traditionnellement utilisé pour son effet bénéfique sur les troubles de la digestion et de l'élimination.</p> | <p>Mieux éliminer, mieux digérer : 1 gélule matin et soir avec un grand verre d'eau Ne pas dépasser 15 j d'utilisation Ne pas utiliser en cas de calculs biliaires. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Aubépine <i>Crataegus monogyna</i> <i>Utilise : la sommité fleurie</i></p> | <p>La floraison neigeuse de l'Aubépine, célébrée par les poètes de la renaissance, symbolise à elle seule le printemps. Dans les haies bocagères, ses buissons épineux peuvent être âgés de plusieurs siècles !</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Douée d'une activité sédative sur le système nerveux central, l'Aubépine est traditionnellement utilisée pour atténuer les troubles liés à la nervosité : irritabilité, émotivité excessive, perception exagérée des battements du cœur. En préservant le calme au quotidien, l'extrait d'Aubépine contribue à prévenir les troubles du sommeil.</p> | <p>Plus calme, jour et nuit : Chez l'enfant : 6 à 15 ans : 1 gélule le soir avec un verre d'eau. Chez l'adulte 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Bambou <i>Bambusa arundinacea</i> <i>Utilise : la tige</i></p> | <p>L'extraordinaire famille des bambous compte plus de 1300 espèces ! Le bambou épineux variété que l'on utilise à des fins médicinales, se distingue par une exceptionnelle teneur en matières minérales. L'exsudat, obtenu à partir de la tige, constitue une véritable source naturelle de silice.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La silice participe à la solidité de la trame osseuse. L'apport minéral a également pour effet d'augmenter la résistance du tissu conjonctif, ce qui aide à prévenir la dégénérescence du cartilage, caractéristique de l'arthrose. Contribue au confort des articulations. Il est intéressant de l'associer au curcuma et à l'ortie sous forme fluide.</p> | <p>Pour la santé des os et des cartilages : 1 gélule matin et soir avec un grand verre d'eau ou 1 sachet d'extraits fluides par jour à diluer dans de l'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Bardane <i>Artium lappa</i> <i>Utilise : la racine</i></p> | <p>Poussant au bord des chemins de campagne, les grands pieds de bardane font la joie des enfants, qui s'amuse avec les gratterons ; ces fruits hérissés de crochets, en s'accrochant aux passants humains ou animaux, permettent à la plante de disséminer ses semences. L'usage de la Bardane dans le traitement des affections de la peau remonte à plusieurs siècles.</p> | <p>Contre les petits problèmes de peau : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La Bardane se recommande en cas d'acnés modérée. Par son rôle de draineur du foie et des reins, elle nettoie l'organisme des toxines qui contribuent à l'apparition des boutons. De plus, elle apporte des actifs antibactériens qui aident à assainir la peau, réduisant ainsi les rougeurs et les lésions. On l'associe à la pensée sauvage pour traiter les problèmes de peau grasse.</p> | <p>l'allaitement.</p> |
| <p>Boldo <i>Peumus boldus</i> Utilise : la feuille</p> | <p>Au Chili , où il pousse spontanément sur les contreforts andins, le Boldo est une plante providentielle : on mange ses amandes en dessert et ses feuilles comme condiment, on utilise l'écorce en tannerie et le bois pour faire du charbon. Cet arbuste toujours vert est maintenant cultivé au Maroc.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Plusieurs études ont mis en évidence le pouvoir hépatoprotecteur de l'extrait de Boldo. Le principal actif présent dans la feuille (la boldine) à des propriétés cholagogues et cholérétiques, favorisant la sécrétion et l'évacuation de la bile. Le boldo est traditionnellement recommandé pour une meilleure digestion des aliments, et pour l'accélération du transit.</p> | <p>Digestion et transit : 1 à 2 gélules matin et soir avec un verre d'eau. Ne pas dépasser 15 j d'utilisation. Ne pas utiliser en cas de calculs biliaires. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Bouleau <i>Betula pendula</i> Utilise : la feuille</p> | <p>Le bouleau est un grand arbre d'allure légère, commun dans les forêts de l'Europe du Nord. Reconnaisable à son écorce blanc argenté, le tronc se crevasse au fil du temps et laisse apparaître des lignes horizontales de couleur grise, caractéristiques de l'espèce. Appelé arbre de la sagesse.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La feuille de bouleau révèle une forte teneur en potassium, composant connu pour ses vertus diurétiques. De ce fait, le bouleau est utilisé pour son action sur les mécanismes d'élimination de l'organisme et en particulier sur la fonction urinaire. Aux changements de saison, l'extrait de bouleau est conseillé pour son action détoxifiante. En cas de rétention d'eau, la plante peut également favoriser le drainage.</p> | <p>Pour relancer le métabolisme : 1 sachet d'extrait fluide chaque jour dilué dans un verre d'eau. Ne pas utiliser en cas d'allergie aux salicylés. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Bourrache <i>Borago officinalis</i> Utilise : La graine</p> | <p>La bourrache propose ses jeunes pousses en salade et offre une nuée de fleurs en étoile, d'un bleu radieux. La plante est cultivée pour la production de graines. L'huile est extraite par pression à froid.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'huile de Bourrache contient des acides gras de type oméga 6, qui participent par l'intermédiaire des phospholipides à la constitution des membranes cellulaires. Cet apport nutritif contribue à prévenir le dessèchement des couches supérieures de l'épiderme. Une utilisation régulière aide ainsi à rendre la peau plus souple, plus résistante et à entretenir son éclat.</p> | <p>La défense du capital jeunesse : 1 capsule matin et soir avec un verre d'eau. En cas de sécheresse prononcée de la peau, le contenu d'une capsule peut être appliqué directement sur le visage. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Bruyère <i>Erica cinerea</i> Utilise : la fleur</p> | <p>Typique des paysages des landes, elle compose de somptueux tapis de la fin de l'été jusqu'au seuil de l'hiver. Dans le langage symbolique, la fleur de bruyère évoque « la rêverie solitaire ».</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Connues de tout temps, les propriétés de la Bruyères se vérifient à la lumière des connaissances actuelles. Dotée de vertus assainissantes et diurétiques, la bruyère favorise</p> | <p>Pour le soulagement de l'inconfort urinaire : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | l'élimination des urines chargées de toxines. Elle peut être associée à un traitement contre les gênes urinaires. | |
| Busserole <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> <i>Utilise : La feuille</i> | <p>Commune dans les montagnes d'Europe la Busserole est un arbrisseau toujours vert, dont les baies écarlates passent pour attirer les ours, d'où son nom latin uva ursi, raisin d'ours.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La feuille de busserole est particulièrement riche en arbutoside, qui se transforme en hydroquinone, remarquablement efficace contre les germes infectieux. Son action bien ciblée contribue ainsi à assainir les voies urinaires, notamment en cas de cystite.</p> | <p>Traitement adjuvant des troubles urinaires bénins : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau En cas de crise : 6 gélules /j pendant 2j, puis 2/j pendant 5j. Ne pas utiliser au delà de 7 jours. Ne pas dépasser 5 cures par an. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Camu camu <i>Myrciaria dubia</i> <i>Utilise : La baie</i> | <p>Nom donné au Pérou aux baies globuleuses que fournit un petit arbre originaire des rives de l'Amazone. Ces fruits acidulés sont traditionnellement consommés frais ou cuisinés. L'industrie alimentaire sud-américaine les incorpore à d'innombrables préparations sucrées.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Fruit le plus riche en vitamine C connu à ce jour (40 fois plus que l'orange !). Par sa double action, tonique et antioxydante, le Camu camu aide l'organisme à lutter contre la fatigue et participe à la protection de nos cellules contre les agressions de l'environnement.</p> | <p>Geste santé du matin : 3 gélules d'extrait concentré avec un verre d'eau couvrent 100 % des besoins journaliers en vitamine C. Enfant après 6 ans : 1 à 2 gélules par jour Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Cassis <i>Ribes nigrum</i> <i>Utilise : Le fruit</i> | <p>Cet arbrisseau chargé de petites grappes sucrées est cultivé en Bourgogne, région d'origine de la fameuse liqueur mise à la mode par le chanoine Kir. Un traité de 1712, intitulé « les propriétés admirables du Cassis », fut le premier à décrire ses vertus médicinales.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les baies, très riches en vitamines C, doivent leur coloration intense à des molécules complexes, les anthocyanes, connues pour « piéger » les radicaux libres. Par son activité antioxydante, le Cassis contribue à la résistance des parois veineuses. ON l'utilise notamment dans les manifestations fonctionnelles de la fragilité capillaire.</p> | <p>Pour la jeunesse de nos petits vaisseaux : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau ou 1 sachet d'extraits fluides chaque jour. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Charbon <i>Carbo vegetabilis</i> | <p>Le Charbon végétal s'obtient par carbonisation de coques de noix de coco. Un second passage à haute température active et renforce sa capacité d'absorption. Ce produit inerte est parfaitement toléré dans le tube digestif.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le charbon végétal a pour propriété essentielle de fixer les gaz produits dans l'intestin par la fermentation intempestive de certains aliments. On l'utilise notamment en cas de digestion difficile accompagnée de ballonnements. Il peut être indiqué en traitement d'appoint de la diarrhée.</p> | <p>Bien-être et ventre plat : 2 capsules par jour avec un verre d'eau. Attendre 2h avant toute prise de médicament. Femme enceinte et enfant de plus de 6 ans : Prise ponctuelle sur avis.</p> |
| Charbon Marie <i>Silybum marianum</i> | <p>Le Charbon Marie se reconnaît aux nervures blanches de ses feuilles épineuses. La plante doit son nom à une légende : la Vierge Marie, fuyant de Judée en Egypte pour échapper à Hérode, se serait cachée dans un bosquet de</p> | <p>Hépatoprotecteur : 2 gélules le soir, avec un verre d'eau Ne pas dépasser 15 jours</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p><i>Utilise : Le fruit</i></p> | <p>chardons pour allaiter l'enfant Jésus. Des gouttes de son lait, en tombant sur les feuilles, les auraient marquées de blanc.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le fruit mûr renferme un mélange, appelé silymarien. Celle-ci intervient sur les cellules hépatiques qu'elle protège et peut aider à régénérer. Cette activité est étudiée dans le traitement des maladies du foie (hépatites toxiques et virales, cirrhose). Traditionnellement, l'extrait de Charbon Marie est utilisé en cas de troubles fonctionnels digestifs attribués à une origine hépatique.</p> | <p>d'utilisation Contre indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Chia <i>Salvia hispanica</i> <i>Utilise : La graine</i></p> | <p>Présente au Mexique il y a plus de 4000 ans, cette cousine de la Sauge a pu être une base alimentaire précieuse, en produisant en abondance de petites graines très nourrissantes. Redécouverte par une entreprise étasunienne, la Chia est maintenant cultivé sous les climats doux d'Amérique du Sud et le Sud-ouest de la France.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Naturellement riche en protéines et en lipides, la graine de Chia récemment sélectionnée fournit une huile à haute teneur en ALA. Cet acide gras essentiel, de type oméga 3, contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol. Dotée d'un bon rapport oméga 3 / oméga 6, l'huile de Chia peut aider à équilibrer les apports alimentaires essentiels, et ainsi participer à notre protection cardio-vasculaire.</p> | <p>Complément essentiel : 1 capsule matin et soir, avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Chlorella <i>Chlorella pyrenoidosa</i> <i>Utilise : L'algue entière</i></p> | <p>Formée il y a 2.5 milliards d'année, cette espèce de micro-algue se développe dans l'eau douce. Composée d'une seule cellule, de forme sphérique, elle s'entoure d'une paroi chitineuse – particularité unique chez les algues ! Sa couleur verte est due à une concentration exceptionnelle de chlorophylle.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Riche en acides aminés, vitamines et minéraux, la poudre de Chlorella aurait pu constituer un apport alimentaire précieux, mais coûteux à produire. Ses capacités détoxifiante, d'usage millénaire chez les tradipraticiens mexicains, lui valent aujourd'hui un intérêt particulier de la part des personnes qui ont besoin d'entretenir le bon fonctionnement de leurs organes d'élimination, en particulier le foie.</p> | <p>Favoriser la détoxification : 1 capsule de poudre main et soir, avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Courge <i>Cucurbita pepo</i> <i>Utilise : La graine</i></p> | <p>La Courge fait partie de la famille des cucurbitacées, qui rassemble bon nombre de légumes aux rondeurs sympathiques. Aux qualités nutritives de la chair s'ajoutent les vertus médicinales de la semence. La Courge a longtemps été utilisée comme antiparasitaire (contre le ténia).</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les phytostérols présents dans la graine ont un effet bénéfique sur l'hypertrophie bénigne de la glande prostatique. L'huile de pépins de Courge contribue ainsi à soulager l'inconfort de la vessie et à faciliter la miction chez les hommes, lorsque celle-ci est gênée par un développement sans gravité de la prostate.</p> | <p>Pour le confort urinaire masculin : 1 capsule matin et soir avec un verre d'eau. Prise possible en continu avec avis médical Réservé à l'adulte</p> |
| <p>Cranberry <i>Vaccinium macrocarpon</i> <i>Utilise : Le fruit</i></p> | <p>Abondante dans les tourbières d'Amérique du Nord, la Cranberry ou Canneberge est cultivé à grand échelle. Malgré l'extrême acidité des baies, elles sont consommées sous forme de boissons et de préparations</p> | <p>Usage courant : 2 gélules par jour avec un verre d'eau par période de 2 à 3 mois renouvelable.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>culinaires. Leurs propriétés médicinales étaient déjà connues des Amérindiens.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'action de la Cranberry sur les germes microbiens a été évaluée par de nombreuses études cliniques. Les anthocyanidines qu'elle contient inhibent les adhésines secrétées par les bactéries, ce qui les empêcherait de se fixer aux parois de voies urinaires. L'extrait de Cranberry est donc tout indiqué pour se protéger des crises et éviter le désagrément des troubles urinaires à répétition.</p> | <p>Femme enceinte et enfant plus de 6 ans : prise ponctuelle sur avis.</p> |
| <p>Curcuma <i>Curcuma longa</i> Utilise : Le rhizome</p> | <p>Originaire de l'Inde, le Curcuma est une plante herbacée cultivée en Asie tropicale en Afrique et aux Antilles. Le rhizome, bouilli, séché et broyé, donne une poudre jaune d'or, au goût épicé et aux propriétés apéritives, également appelée safran des Indes. On l'utilise en cuisine, comme base du curry et comme colorant alimentaire. La médecine orientale le prescrit dans le traitement des maladies du foie.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Déjà reconnu comme stimulant hépatobiliaire, le Curcuma se classe également parmi les plantes antidouleurs. Son principal actif, la curcumine, montre d'intéressantes propriétés anti-inflammatoires. L'extrait aqueux, en particulier, donne de bons résultats en cas de douleurs articulaires chroniques.</p> | <p>Atténuer les crises : 1 sachet d'extrait fluide par jour avec un verre d'eau Ne pas utiliser en cas d'obstruction des voies biliaires. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Desmodium <i>Desmodium adscendens</i> Utilise Partie aérienne</p> | <p>Herbacée bisannuelle de la famille des légumineuses, le Desmodium se rencontre principalement dans les plantations de l'Afrique équatoriale, où ses longues tiges rampantes se dressent au pied des arbres. Les fleurs d'un rose violacé produisent des gousses plates et festonnées.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Dans les pays africains de la côte ouest, la décoction de plante sèche s'utilise couramment dans de nombreuses indications médicinales, notamment la jaunisse (ictère de l'hépatite virale) et l'asthme. Les études pharmacologiques récentes confirment un potentiel d'action régulatrice sur les transaminases, justifiant un effet protecteur et régénérant sur les cellules du foie.</p> | <p>Pour le bon fonctionnement hépatique : 1 gélule d'extrait sec matin et soir avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Echinacée <i>Echinacea purpurea</i> Utilise : La racine</p> | <p>A l'origine, l'Echinacée poussait dans les prairies sauvages d'Amérique du Nord ; c'était l'un des grands remèdes des « médecine-men » Sioux. Aujourd'hui, la plante est cultivée en Europe.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Des études récentes confirment que sa racine, de composition très complexe, recèle des composants capables de rendre l'organisme plus résistant en stimulant les défenses naturelles. L'extrait d'Echinacée est recommandé notamment en période hivernale, pour mieux lutter contre les petites agressions de la sphère respiratoire (rhinites, bronchites simples, états grippaux).</p> | <p>En prévision des agressions hivernales : 12 ans : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau. Pour l'adulte : 1 sachet par jour Ne pas utiliser en cas de maladie du système immunitaire. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Erysimum <i>Erysimum officinale</i> Utilise : La partie fleurie</p> | <p>Plante herbacée de 30 à 80 cm de haut, l'Erysimum se rencontre par toute l'Europe et en Australie, dans les friches et en bordure des chemins. Cette cousine sauvage du Colza s'en distingue par une taille grêle, un feuillage découpé et une floraison discrète. Les fleurs jaune vif, à quatre pétales, sont caractéristiques de la famille des brassicaceae, anciennement appelées</p> | <p>En pastilles à sucer : pour l'adulte : 4 à 6 pastilles par jour Pour l'enfant plus 6 ans : 2 à 3 pastilles par jour Déconseillé pendant la grossesse et</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>crucifères.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le nom familier « herbe-aux-chantres » dit bien sa réputation très ancienne contre l'enrouement et l'extinction de voix. On l'utilisait autrefois en infusion ou en sirop, on préfère maintenant la forme bien pratique des pastilles à sucer. Par ses vertus adoucissantes, liées à la présence de composés soufrés, l'Erysimum aide à apaiser l'irritation et la sensation de sécheresse au niveau de la gorge et des cordes vocales.</p> | <p>l'allaitement.</p> |
| <p>Eschsoltzia <i>Eschsoltzia californica</i> Utilise : La partie fleurie</p> | <p>Originnaire de la côte ouest des Etats-unis, cette plante décorative très florifère est connue en Europe depuis le XIXe siècle. Son nom rend hommage au botaniste russe. Ses caractéristiques sont proches de celles du Coquelicot, qui appartient à la même famille botanique.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'Eschsoltzia a pour effet de calmer les spasmes, favorisant ainsi la détente nerveuse et musculaire au cours de la nuit. L'extrait d'Eschsoltzia est traditionnellement utilisé en cas de nervosité et / ou de réveil matinal précoce.</p> | <p>Vers un sommeil paisible : 2 gélules le soir avec un verre d'eau Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Eucalyptus <i>Eucalyptus globulus</i> Utilise : La feuille</p> | <p>Dans son continent d'origine, ce bel arbre aromatique fournit la nourriture exclusive du petit animal fétiche des Australiens, le koala. Seules les feuilles de forme allongée, poussant sur les branches âgées, exhalent le parfum caractéristique de l'huile essentielle, très riche en eucalyptol.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Aux qualités olfactives, s'ajoute une activité décongestionnante sur les voies respiratoires. C'est pourquoi l'Eucalyptus aide à fluidifier les sécrétions bronchiques et favorise leur évacuation. D'où son intérêt dans le soin des affections hivernales avec encombrement. (toux grasse).</p> | <p>Pour respirer plus librement : 2 gélules le matin avec un verre d'eau Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Fenouil <i>Foeniculum vulgare</i> Utilise : Le fruit</p> | <p>Très répandu dans les pays méditerranéens, le Fenouil sauvage se reconnaît à son feuillage filiforme et à sa forte odeur anisée. Réputé dès l'antiquité, le Fenouil fait partie des 88 plantes décrétées indispensables par Charlemagne. Il fut d'abord cultivé dans les monastères, pour sa capacité à « chasser les vents ».</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les fruits contiennent une huile essentielle riche en anéthole, très utilisée dans l'alimentation pour son puissant arôme d'anis. Par ses propriétés stimulantes et carminatives, le Fenouil améliore le fonctionnement de l'estomac et facilite l'expulsion des gaz intestinaux. L'extrait de Fenouil participe ainsi activement au confort digestif.</p> | <p>Contre lourdeur d'estomac et ballonnements : Extrait fluide, 1 sachet par jour Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Fenugrec <i>Trigonella foenum-graecum</i> Utilise : La graine</p> | <p>Originnaire d'Asie mineure, le Fenugrec est une plante voisine des fèves, à l'odeur forte. On la cultive pour ses graines, d'une grande qualité nutritive : elles sont très riches en glucides, protides et sels minéraux (calcium, magnésium, fer, phosphore).</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le Fenugrec a pour effet de stimuler les fonctions digestives et de favoriser l'assimilation des aliments. Ses propriétés apéritives le rendent précieux en cas de manque d'appétit et d'amaigrissement. On le recommande en particulier aux convalescents et aux personnes âgées, pour prévenir la fonte</p> | <p>Pour retrouver l'appétit : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | des muscles. | |
| Fragon <i>Ruscus aculeatus</i> Utilise : Le rhizome | <p>Ce buisson épineux toujours vert, surnommé « petit houx » est commun dans nos sous-bois. Ses feuilles sont en fait des rameaux aplatis, en leur centre naît une fleur minuscule, puis une jolie baie ronde et rouge.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le Fragon est reconnu comme une des plantes majeures dans le domaine des pathologies veineuses. On le trouve à la base de nombreuses spécialités pharmaceutiques. Ses propriétés veinotoniques, anti-inflammatoires et anti-œdémateuses le place au premier rang dans le soulagement des jambes lourdes, des varicosités et des troubles hémorroïdaires.</p> | <p>Contre les signes d'une mauvaise circulation : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Fucus <i>Fucus vesiculosus</i> Utilise : Le thalle | <p>Cette algue brune est bien connue en Bretagne, où elle est récoltée sur les rochers à marée basse. Son rôle d'activateur métabolique a été expérimenté au cours du XIXe siècle.</p> <p><u>Domaines D'utilisation :</u> L'algue contient de l'acide alginique, dont les dérivés (alginates) ont la propriété de gonfler dans l'estomac. Le Fucus procure ainsi une impression de satiété, d'où son rôle comme modérateur d'appétit. De plus, sa richesse en iode a pour effet de stimuler le métabolisme de base, ce qui active le processus d'amincissement.</p> | <p>Pour aider à la perte de poids : 2 gélules matin et soir avec un verre d'eau 2h avant le déjeuner et le dîner. Ne pas dépasser 3 semaines de prise. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Fumeterre <i>Fumaria officinalis</i> Utilise : La partie fleurie | <p>Fréquente au bord des chemins la Fumeterre est une des stars de la médecine traditionnelle. Étudiée tour à tour par les médecins grecs, les savants arabes et les naturalistes de la renaissance, elle est considérée depuis toujours comme « la plante du foie »</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Sa richesse en substances actives lui vaut des propriétés multiples : dépurative, diurétique, spasmolytique... La Fumeterre intéresse surtout par son action bénéfique sur le flux biliaire. Elle aide à régulariser le fonctionnement hépatobiliaire, contribuant ainsi à dissiper les troubles liés à une digestion difficile. L'effet calmant exercé par la protopine est utile en cas de nausées.</p> | <p>Prise occasionnelle ou en prévention : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau Ne pas dépasser 15j d'utilisation Ne pas utiliser en cas de calculs biliaires. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Gattilier <i>Vitex agnus-castus</i> Utilise : Le fruit | <p>Répandu dans les régions méditerranéennes, le Gattilier est un bel arbuste aromatique, porteur de hampes florales mauves. Les fruits ressemblent à des grains de poivre. Il aurait des vertus anaphrodisiaques sur la gent masculine.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le Gattilier exerce une action lutéotrope (sur le corps jaune), intervenant ainsi dans le cycle menstruel, il a aussi une influence sur la sécrétion hormonale qui gouverne la lactation. Des études menées en Allemagne confirment son efficacité sur les désagréments au cours du cycle (troubles prémenstruel), notamment en cas de sensations douloureuses des seins.</p> | <p>Syndrome prémenstruel : 1 gélule avec un verre d'eau Ne pas utiliser au-delà de 6 mois. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| Gelée royale <i>Apis mellifera</i> | <p>Elaborée par les abeilles ouvrières, cette gelée d'un blanc nacré est la nourriture exclusive de la reine, qui bénéficie d'une longévité extraordinaire. Depuis sa découverte, les apiculteurs prélèvent dans chaque ruche une part de ce produit précieux.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La Gelée royale apporte des vitamines du groupe B, des sels</p> | <p>Des forces pour se défendre : Recommandé à partir de 6 ans : Propose en liquide, sachet, lyophilisée en gélules. 2 gélules matin et soir avec un verre d'eau.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>minéraux et des oligoéléments, ainsi que des acides aminés et des acides gras insaturés : un cocktail nutritif éminemment reconstituant ! La gelée Royale aide l'organisme à préserver son énergie et à repousser les agressions, en particulier en période hivernale.</p> | <p>Femme enceinte : prise ponctuelle sur avis.</p> |
| <p>Gingembre <i>Zingiber officinale</i> Utilise : Le rhizome</p> | <p>En poudre ou confit, le Gingembre est apprécié pour son arôme camphré et sa saveur puissante. C'est le rhizome séché que l'on utilise. La plante est cultivée en Inde, en Chine et à la Jamaïque. Il se multiplie essentiellement par division du rhizome, ce qui lui confère encore plus de valeur.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Réputé comme stimulant sur le tonus sexuel, le Gingembre est aussi connu pour son efficacité sur les troubles digestifs. Par son action sédative sur la muqueuse de l'estomac, il contribue à réduire les nausées, les vomissements et autres désagréments du mal des transports.</p> | <p>Transports : Enfant 6 à 12 ans : 1 gélule avec un verre d'eau. Adulte/enfant + 12 ans : 1 gélule matin et midi avec un verre d'eau. Avant voyage : 6 à 12 ans : 1 gélule la veille et 1 au départ Adulte/enfant + 12 ans : 2 gélules la veille 1 le matin 1 au départ Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Ginkgo <i>Ginkgo biloba</i> Utilise : La feuille</p> | <p>Véritable fossile vivant, le Ginkgo est apparu sur terre peu avant les dinosaures. Sa longévité est légendaire : en Chine, dont il est originaire, les arbres les plus âgés ont plus de 4000 ans.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La feuille recèle des composants spécifiques, et des antioxydants. A la fois toniques et protecteurs vasculaires, ces actifs ont en plus un effet dilatateur sur les artères. Cette synergie explique l'action bénéfique du Ginkgo sur les symptômes de l'insuffisance vasculaire cérébrale. En assurant une meilleure oxygénation du cerveau, l'extrait concentré de Ginkgo participe notamment au maintien des capacités mémorielles.</p> | <p>Pour favoriser une bonne mémoire : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau par période de 2 mois. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Ginseng <i>Panax ginseng</i> Utilise : La racine</p> | <p>Dans la chine ancienne, le Ginseng était réservé aux castes supérieures. On lui prêtait le pouvoir de conserver la jeunesse. Sa réputation, répandue dans toute l'Asie, a gagné l'Occident.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les études récentes confirment les remarquables propriétés du Ginseng. Ses actifs spécifiques améliorent les échanges énergétiques, augmentent l'oxygénation des cellules et favorisent la synthèse des neuromédiateurs. D'où ses effets bénéfiques sur la résistance physique, l'énergie sexuelle, les performances intellectuelles. Excellent adaptogène, le Ginseng est tout indiqué pour aider à combattre les effets du stress.</p> | <p>Tonique pour une action de fond : 1 gélule matin et midi avec un verre d'eau ou un sachet d'extrait fluide chaque matin. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Grande camomille <i>Tanacetum parthenium</i> Utilise : Le capitule</p> | <p>Espèce différente de la petite Camomille et de la Camomille romaine, la grande Camomille intéresse par ses actifs antidouleur, en particulier le parthénolide présent dans les capitules floraux.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'action apaisante de la Grande Camomille sur les contractions des vaisseaux sanguins expliquerait son succès dans le soulagement des maux de tête et des douleurs de règles. Des études cliniques, conduites sur plusieurs mois, ont montré que la prise préventive de Grande Camomille a un effet positif sur la fréquence et l'intensité des crises migraineuses.</p> | <p>A prendre en prévention : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau, traitement de fond renouvelable 3 mois. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Griffonia <i>Griffonia simplicifolia</i> Utilise : La graine</p> | <p>Présente du Libéria au Gabon en passant pr le Congo, cette grimpante vigoureuse, chargée de gousses coriaces, est une ressource importante pour l'alimentation des humains et du bétail. La médecine traditionnelle utilise toutes les parties de la plante.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les gaines de Griffonia sont naturellement dotées en 5-HTP. Cette molécule est un précurseur de la sérotonine, laquelle contrôle notamment nos fonctions cognitives et nos états émotionnels. Le 5-HTP intervient ainsi sur l'activité cérébrale et sur l'humeur, en particulier en cas d'anxiété ou de déprime passagère.</p> | <p>Pour l'équilibre nerveux : 1 gélule d'extrait sec matin et soir avec un verre d'eau. Ne pas associer avec la prise de somnifère ou d'antidépresseur sans avis. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Guarana <i>Paullinia cupana</i> Utilise : La graine</p> | <p>Spontanée dans les forêts amazoniennes, cette curieuse plante grimpante est cultivée dans les régions de Bahia et du Mato Grosso. Mûr, le fruit laisse voir une graine noire cernée d'un arille blanc, faisant penser à un œil. Il est particulièrement riche en caféine.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Sa teneur en caféine est trois fois plus élevée que celle du café et peut atteindre le taux exceptionnel de 10 %. En activant les métabolismes, la caféine stimule le système nerveux central et aide à combattre les états de fatigue sans cause organique. En augmentant la lipolyse (combustion des graisses), elle favorise le déstockage des réserves lipidiques.</p> | <p>Combattre la fatigue ou en complément d'un régime amincissant : 1 gélule matin et midi avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Harpagophyton <i>Harpagophytum procumbens</i> Utilise : La racine</p> | <p>Cette plante, appelée « griffe du diable » vit en plein désert sud-africain. Elle n'a livré que récemment le secret de ses propriétés thérapeutiques.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les actifs majeurs sont des iridoïdes reconnus pour leur puissante activité anti-inflammatoire. Des études cliniques menées sur de nombreux patients ont prouvé l'efficacité de l'Harpagophyton dans le soulagement des manifestations articulaires douloureuses, d'origine rhumatismale, arthrosique ou traumatique.</p> | <p>En traitement de fond : 1 à 2 gélules par prise 3 fois par jour avec un verre d'eau au cours du repas Période de crise : 6 gélules par jour pendant 10 jours, puis 2 gélules /j Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Hibiscus <i>Hibiscus sabdariffa</i> Utilise : la fleur</p> | <p>Dans tous les pays tropicaux, les corolles d'hibiscus aux teintes somptueuses font l'ornement traditionnel de la chevelure des femmes. Parmi les centaines d'espèces qui fleurissent dans le monde, celle qui vient de Thaïlande, <i>Hibiscus sabdariffa</i>, est recherchée pour ses propriétés médicinales.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Riche en vitamine C, l'infusion d'hibiscus rafraîchit et reconforte. Les pétales contiennent des mucilages dont la douceur est appréciée en cosmétique. Parmi les effets bénéfiques de l'hibiscus, on retient traditionnellement sa capacité à favoriser l'élimination rénale de l'eau.</p> | <p>Pour chasser les surplus aqueux : 1 sachet le matin dans un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Houblon <i>Humulus lupulus</i> Utilise : inflorescence femelle</p> | <p>Ses tiges grimpantes peuvent atteindre 7 m de haut dans les houblonniers. On l'utilise pour donner son amertume à la bière. En Allemagne, on glisse des fleurs de Houblon dans l'oreiller pour favoriser le sommeil.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les inflorescences femelles contiennent des principes amers et une huile essentielle reconnue pour ses propriétés sédatives et relaxantes. Le Houblon recèle aussi des phytohormones, ce qui le rend utile en cas d'irritabilité chez la femme, en</p> | <p>Contre les troubles de l'humeur : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p><i>Inca inchi</i> <i>Plukenetia volubilis</i> Utilise : La graine</p> | <p>particulier à la ménopause.</p> <p>Egalement appelé « sacha inchi » ou cacahuète des Incas », cette liane d'Amazonie arbore de curieux fruits en forme d'étoile. Ses graines oléagineuses sont au cœur des traditions millénaires des peuples de la forêt, tant pour l'alimentation que pour les usages cosmétiques et thérapeutiques.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Etudiée, l'huile d'Inca inchi révèle une concentration exceptionnelle en acides gras, avec une prédominance d'oméga 3 et d'oméga 6. Elle apporte aussi des omégas 9 dont l'acide oléique. Sa consommation participe notamment au bon équilibre de la cholestérolémie. La forte teneur en oméga 3 aide à réduire les phénomènes inflammatoires dans l'organisme.</p> | <p>Pour un équilibre essentiel : 1 capsule matin et soir avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p><i>Lécithine de soja</i> <i>Glycine max</i></p> | <p>Originaire de l'Asie du sud-est, cette légumineuse est aujourd'hui une des plantes les plus cultivées sur la planète. Ses gousses donnent de petites fèves arrondies très riches en protéines et en lipides. La lécithine est extraite à partir de graines de soja.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La Lécithine de soja est un émulsifiant naturel permettant la solubilisation des corps gras. Elle favorise l'élimination par le foie des graisses en excès dans le sang et contribue à stabiliser le taux de cholestérol.</p> | <p>Pour l'entretien des artères : 2 capsules matin et soir avec un verre d'eau, pendant 3 mois à renouveler si nécessaire. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p><i>Levure de bière</i> <i>Saccharomyces cerevisiae</i></p> | <p>Ce champignon microscopique participe depuis des siècles à la fermentation de la bière. C'est un complément de grande valeur nutritionnelle, très riche en acides aminés, protéines et vitamines du groupe B. C'est aussi une source reconnue de minéraux : fer, phosphore, potassium. Son goût particulier incite à la consommer en gélules.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La Levure de bière contribue à augmenter la résistance à la fatigue. Ses composants spécifiques sont connus pour redonner de l'éclat à la peau, de la solidité aux ongles, de la vigueur aux cheveux. Lyophilisée, le levure de bière est intacte, prête à reprendre vie. Elle aide ainsi à rééquilibrer la flore bactérienne, notamment après une infection intestinale ou un traitement antibiotique.</p> | <p>Beauté des cheveux et des ongles : Chez l'adulte : 2 gélules matin et soir Chez l'enfant + 6 ans : 1 gélule matin et soir Femme enceinte : Prise ponctuelle sur avis</p> |
| <p><i>Mangoustan</i> <i>Garcinia mangostana</i> Utilise : Le péricarpe du fruit</p> | <p>Le mangoustan est un fruit comestible à la saveur douce-amère, issu du mangoustanier, un grand arbre de l'Asie tropicale aujourd'hui cultivé jusqu'en Inde. Particulièrement riche en nutriments essentiels facilite l'équilibre alimentaire quotidien dans un objectif de santé.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le mangoustan apporte bon nombre de minéraux (calcium, fer, potassium, magnésium, phosphore, zinc) et de vitamines (C, B6, B12 et A). Sa peau épaisse et amère contient près de 40 xanthonnes, dont l'alpha-mangostin, capables de protéger nos cellules du stress oxydatif. Cet apport équilibré contribue à maintenir le tonus de l'organisme, en particulier au niveau immunitaire.</p> | <p>Pour la vitalité et les défenses : 1 gélule d'extrait sec matin et soir avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p><i>Marronnier d'inde</i></p> | <p>En dépit de son nom, le Marronnier d'Inde est originaire des Balkans. Rapporté de Turquie, ce grand arbre au port majestueux a trouvé place aussitôt dans les parcs et</p> | <p>Pour apaiser les désagréments des hémorroïdes :</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p><i>Aesculus hippocastanum</i> Utilise : l'écorce</p> | <p>jardins publics de nos villes.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'écorce du Marronnier renferme des hétérosides, en particulier de l'esculoside, qui lui confèrent une activité fortifiante, renforçant la résistance des vaisseaux sanguins en diminuant leur perméabilité. Son action décongestionnante, due à la présence de flavonoïdes, justifie son usage thérapeutique dans les problèmes circulatoires, et en priorité contre les troubles hémorroïdaires.</p> | <p>1 gélule matin et soir avec un verre d'eau. Période de crise : 6 gélules / j pendant 3j puis 2 / j jusqu'à soulagement. Si les troubles persistent au-delà 15 j consulter. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Maté <i>Ilex paraguariensis</i> Utilise : La feuille</p> | <p>Le Maté est d'abord un arbre, haut de 4 à 10m, cultivé dans ses pays d'origine, Paraguay, Argentine et Brésil. Le même nom désigne la boisson tonique traditionnelle, obtenue par infusion des feuilles, qui joue un grand rôle dans la vie sociale de ces pays.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La caféine, principale molécule active avec la théobromine, confère au Maté ses effets stimulants sur le système nerveux central. D'autres composants ont une activité diurétique et drainante. Enfin l'ensemble des actifs serait responsable de la capacité démontrée du Maté à mobiliser les réserves adipeuses. D'où son intérêt dans le cadre d'un régime amincissant, accompagné ou non de fatigue transitoire.</p> | <p>De l'aide pour lutter contre le surpoids : 1 gélule matin et midi avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Mélisse <i>Melissa officinalis</i> Utilise : La feuille</p> | <p>Comme la Verveine odorante, la Mélisse exhale une délicate odeur citronnée, due à sa richesse en citral. Cette plante vivace, spontanée du sud de l'Europe, a sa place dans les jardins d'herbes aromatiques, car ses feuilles tendres parfument agréablement les salades et les boissons fraîches.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La Mélisse est célèbre depuis longtemps pour son action sédative et pour ses propriétés antispasmodiques. La fameuse eau de Mélisse des carmes,, était souveraine contre les pâmoisons. Par ses vertus, la Mélisse contribue à dissiper les gênes digestives d'origine nerveuse. Associée à d'autres composants, elle aide à préserver la qualité du sommeil.</p> | <p>Dans les troubles mineurs du sommeil : 1 sachet dans un verre d'eau avant de se coucher. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Millepertuis <i>Hypericum perforatum</i> Utilise : La fleur</p> | <p>Fleuron de la médecine populaire le Millepertuis fait partie des herbes dont la cueillette devait s'accomplir traditionnellement au matin de la Saint-Jean. Ses fleurs jaune soleil entraînent dans la composition d'onguents contre les brûlures.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'analyse des fleurs de Millepertuis révèle des composants spécifiques à l'origine de ses propriétés neuro-sédatives. Les essais cliniques pratiqués ces dernières années ont mis en évidence son intérêt dans le soulagement des manifestations passagères d'humeur dépressive : lassitude, désintérêt, anxiété, trouble du sommeil.</p> | <p>Dans les manifestations dépressives : 1 gélule avec un verre d'eau 2 à 3 fois / j matin midi et soir. Prise effectuée à heures fixes. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Myrtille <i>Vaccinium myrtillus</i> Utilise : La baie</p> | <p>La Myrtille est abondante en Europe dans les régions de moyenne montagne. En fin d'été, ses buissons denses portent une multitude de petites baies bleu-noir, que les habitants récoltent à l'aide d'un peigne. Saveur douce, un peu astringente.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Riche en vitamines A, B et C, la baie renferme surtout des</p> | <p>Pour favoriser la microcirculation : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau. Ou 1 sachet d'extraits fluides. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | anthocyanosides. Ces actifs interviennent au niveau des petits vaisseaux. Leurs propriétés vasculoprotectrices placent la Myrtille dans le domaine de la microcirculation et de la fragilité capillaire. Egalement utilisée dans le domaine de la vision, La Myrtille est notamment connue pour favoriser l'acuité visuelle nocturne. | grossesse et l'allaitement. |
| Olivier <i>Olea europaea</i> Utilise : La feuille | L'engouement actuel pour ce bel arbre au tronc argenté ne doit pas faire oublier sa taille naturelle (jusqu'à 10m de haut), ni ses origines méditerranéennes, qui le rendent sensible au gel et à l'humidité. Symbole de sagesse et de paix, l'Olivier nous donne une huile considérée comme l'une des meilleures sur le plan diététique et gastronomique. <u>Domaines d'utilisation :</u> La feuille de l'Olivier contient des iridoïdes spécifiques, notamment de l'oleuropéoside, à effet hypotenseur. L'extrait concentré d'Olivier est reconnu pour son action bénéfique sur la tension artérielle. | Pour réguler la tension : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau pendant 3 mois à renouveler si nécessaire. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. |
| Onagre <i>Oenothera biennis</i> Utilise : La graine | Originaire de Virginie, l'onagre a conquis nos terrains incultes. Ses grandes corolles jaunes s'ouvrent à la nuit tombante. L'espèce bisannuelle est cultivée pour l'huile précieuse que fournissent ses graines, par pression à froid. <u>Domaines d'utilisation :</u> L'huile d'onagre contient des acides gras d'intérêt fondamental, ils favorisent l'équilibre entre les différentes prostaglandines et sont connus pour agir sur le syndrome prémenstruel : gonflement et tension douloureuse des seins et du ventre, maux de tête... Les acides gras contribuent en outre à maintenir la souplesse et l'élasticité de la peau. | Manifestation prémenstruelles : 3 capsules / j avec un verre d'eau les 10 derniers jours du cycle. Sécheresse cutanée : 2 capsules / j pendant 6 semaines à renouveler. Adulte et adolescente + 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. |
| Orthosiphon <i>Orthosiphon aristatus</i> Utilise : La feuille | Cette grande plante aromatique nous vient de l'Asie du sud-est et plus particulièrement d'Indonésie, où l'on en fait une infusion très appréciée, à l'instar du thé. Ses feuilles récoltées au moment de la floraison, sont également utilisées, selon la tradition locale, pour soulager les affections des reins et de la vessie. <u>Domaines d'utilisation :</u> Différents actifs parmi lesquels la sinensétine, confèrent à l'Orthosiphon son pouvoir diurétique, favorisant l'élimination de l'urée et de l'acide urique. Cette fonction de drainage désigne la plante comme aide précieuse dans une cure d'amaigrissement. | Cas de rétention d'eau : En phase d'attaque : 2 gélules / j avec un verre d'eau pendant 2 semaines. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. |
| Ortie <i>Urtica dioica</i> Utilise : La feuille | Tout jardinier garde le souvenir cuisant d'une rencontre inopinée avec les feuilles d'Ortie ! Leur pouvoir urticant disparaît toutefois par simple lavage à l'eau. On peut alors les consommer en potage ou mettre à profit leurs nombreuses propriétés médicinales. <u>Domaines d'utilisation :</u> L'extrait de feuille d'Ortie est traditionnellement utilisé pour son effet apaisant sur les articulations douloureuses, notamment en cas de choc, de traumatisme ou d'effort excessif (foulure, tendinopathie). De surcroît, sa richesse en sels minéraux (calcium, potassium, silicium, fer, magnésium) se révèle précieuse pour la bonne santé des os et des cartilages. | Confort articulaire : Adulte et adolescent + 12 ans : 2 gélules 3 fois / j avec un verre d'eau Extrait fluides pour l'adulte : 1 sachet chaque matin. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. |
| Papaye <i>Carica papaya</i> | Très prisé pour sa chair orange, juteuse et sucrée, le gros fruit de papayer mûrit au sommet de l'arbre, sous un | Confort gastro-intestinal : 1 gélule d'extrait secs matin |

| | | |
|--|--|--|
| <p><i>Utilise : La feuille ou la sève</i></p> | <p>bouquet de grandes feuilles palmées. La plupart des pays tropicaux produisent diverses variétés de Papaye. Certaines peuvent atteindre 5 kg et se consommer vertes, comme légumes.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La feuille de Papayer sert localement à envelopper les pièces de viande avant cuisson. Le composant principal, la papaïne, est une enzyme qui fractionne les chaînes de protéines, pour les transformer en éléments assimilables. C'est pourquoi l'extrait de Papaye est réputé faciliter le travail de l'appareil digestif, au niveau de l'estomac et de l'intestin.</p> | <p>et soir avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Passiflore <i>Passiflora incarnata</i> <i>Utilise : La partie aérienne</i></p> | <p>Cette élégante liane doit son nom à la forme curieuse de ses organes floraux, dans lesquels des missionnaires avaient vu les instruments de la passion du christ. L'espèce médicinale se distingue peu des variétés cultivées pour leurs fleurs ou pour les fameux fruits de la passion.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Connue pour son activité sédative attribuée à la synergie de ses composants. Elle est traditionnellement utilisée chez l'enfant et l'adulte pour son effet sur la nervosité et les troubles du sommeil. L'extrait de Passiflore est connu pour apaiser, calmer et favoriser la détente musculaire.</p> | <p>Calme et repos : 1 à 2 gélules avec un verre d'eau et peut-être renouvelé 3 fois /j. Réservé à l'adulte et à l'enfant de +12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Pectine de pomme <i>Pyrus malus</i> <i>Utilise : Le fruit</i></p> | <p>La pomme est un fruit rafraîchissant et peu calorique, agréable à croquer pour calmer une petite fringale. La manger au début du repas aide à maîtriser l'appétit. Ses fibres ont aussi la propriété de capturer le cholestérol au niveau intestinal. La Pectine de pomme est un gélifiant utilisé pour la cuisson des confitures.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La Pectine de pomme a la capacité de former un gel dans l'estomac, ce qui limite la sensation de faim. Par ailleurs elle est considérée comme un très bon stabilisant du taux de cholestérol.</p> | <p>Cure d'amincissement : 1 gélule matin et soir ¼ d'heure avant le repas, avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Pensée sauvage <i>Viola tricolor</i> <i>Utilise : La partie aérienne</i></p> | <p>De la même famille que la violette, la Pensée sauvage a toujours été réputée pour ses effets bénéfiques sur les peaux grasses.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> C'est la présence de tanins astringents, contribuant à freiner la production de sébum, qui aide à retrouver une peau nette et mate. La plante a aussi une bonne activité dépurative au niveau cutané. En association, les extraits de Bardane et de Pensée sauvage complètent leurs effets.</p> | <p>Pureté du teint : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau. (peut être observé une apparition de bouton les premiers jours). Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Piloselle <i>Hieracium pilosella</i> <i>Utilise : La plante entière</i></p> | <p>Cette petite plante vivace ne se plaît que sur les sols arides et ensoleillés, où elle se multiplie en dressant ses capitules de fleurs jaune tendre. Le mot Piloselle évoque le fin duvet, caractéristique des plantes adaptées à la sécheresse, qui couvre ses feuilles arrondies.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La plante entière recèle un grand nombre de molécules actives, en particulier des flavonoïdes et des coumarines, dont l'ombelliférone. L'extrait de Piloselle exerce un effet stimulant au niveau des reins. Par son action sur les fonctions d'élimination urinaire, la plante est traditionnellement indiquée pour un drainage de l'organisme.</p> | <p>En entretien : 2 gélules par jour avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Pissenlit <i>Taraxacum officinale</i> Utilise : La feuille</p> | <p>Commun dans les prairies et les jardins, le Pissenlit a d'abord été consommé en salade puis en infusion, avant de devenir une plante médicinale à part entière. Les jeunes feuilles, récoltées au printemps, sont reconnues pour leurs effets diurétiques.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les feuilles renferment des flavonoïdes et des sels de potassium, ce qui expliquerait leur action sur l'élimination rénale de l'eau. On leur connaît également un effet cholérétique : en stimulant la formation de la bile, l'extrait de pissenlit agit sur les troubles de la digestion. Conseillé aux changements de saison mais aussi en cas d'excès alimentaire ou de rétention d'eau, le Pissenlit est utilisé pour son effet drainant et dépuratif sur l'organisme.</p> | <p>Objectif détox : 1 sachet d'extrait fluide chaque jour dilué dans un verre d'eau Déconseillé en cas d'obstruction des voies biliaires. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Prêle des champs <i>Equisetum arvense</i> Utilise : La partie aérienne</p> | <p>La Prêle des champs fait partie d'une famille de plantes déjà présente il y a plus de 250 millions d'années. Cette espèce médicinale peut être confondue avec la Prêle des marais, toxique, d'où la nécessité absolue du contrôle par un botaniste.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Ses tiges stériles, porteuse de rameaux fins et raides, recèlent notamment des silicates et du silicium organique. Cette concentration expliquerait son action reminéralisante. L'extrait de Prêle des champs est également utilisé en cas de troubles urinaires pour améliorer la diurèse.</p> | <p>Drainage et reminéralisation (arthrose et ostéoporose): 1 gélule 3 fois / j avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Propolis <i>Apis mellifera</i></p> | <p>La Propolis est une sorte de résine brune, élaborée par les abeilles à partir de la sève exsudée par les bourgeons de certains arbres. Les ouvrières s'en servent pour protéger et assainir la ruche. La médecine ancienne l'a employée comme désinfectant et cicatrisant.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Par ses propriétés assainissantes, la propolis aide l'organisme à se défendre contre les agressions de l'hiver. Sa richesse en oligo-éléments lui vaut un effet tonifiant. La propolis verte contribue davantage à lutter contre le stress oxydatif et les réactions inflammatoires.</p> | <p>Renfort de nos défenses : Enfant + 6 ans : 1 gélule / j Adulte 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau. Extrait fluide : 1 sachet / j pour l'adulte Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Pruneau <i>Prunus domestica</i> Utilise : Le fruit</p> | <p>Venu de Chine par la route de la soie, le prunier s'établit dès l'Antiquité sur le pourtour méditerranéen. Après les croisades, des plants ramenés de Syrie donnent naissance à de nouvelles variétés dans le sud ouest de la France. La région d'Agen se fait une spécialité de prunes séchées au soleil, ou pruneaux.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le pruneau contient à la fois des fibres solubles et des fibres insolubles, non irritantes pour la muqueuse intestinale. Les premières ont une forte capacité de rétention d'eau. Les secondes ont un rôle mécanique en stimulant la motricité du côlon. L'action du Pruneau peut ainsi compléter les mesures diététiques et d'hygiène de vie indispensables à la régulation du transit.</p> | <p>Améliorer le fonctionnement intestinal : 1 sachet d'extraits fluides / j dans un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Queue de cerise <i>Prunus cerasus</i> Utilise : Le pédoncule du fruit</p> | <p>Le Cerisier aigre, ou Griottier, est un petit arbre aux branches étalées et pendantes. Son fruit, de couleur rouge vif à noir, est apprécié pour son goût acidulé, mis en valeur dans les desserts, confitures et conserves à l'eau de vie. Le pédoncule du fruit « queue de cerise », est utilisé en décoction depuis l'Antiquité.</p> | <p>Pour un effet drainant : 1 sachet d'extrait fluide chaque jour, dilué dans un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le pédoncule est particulièrement riche en flavonoïdes, tocophérols et sels de potassium, composants aux propriétés diurétiques. C'est pourquoi la queue de cerise est connue pour maintenir le bon fonctionnement du système urinaire et favoriser l'élimination de l'eau en excès. On la recommande en cas de rétention d'eau, de gênes urinaires ou en complément d'une cure détoxifiante.</p> | <p>grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Radis noir <i>Raphanus sativus</i> Utilise : La racine</p> | <p>Plante potagère estimée des amateurs, le radis noir fournit une grosse racine à la chair blanche, de saveur forte et piquante. Coupé en fines lamelles et accompagné de beurre salé, c'est un hors d'œuvre original, aux vertus apéritives.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Riche en vitamines et en sels minéraux, la racine contient notamment des principes soufrés, les glucoses plates. Le radis noir est intéressant comme cholagogue, augmentant la quantité et la fluidité de la bile et comme antispasmodique, apaisant les fibres musculaires des voies biliaires. De ce fait, le Radis noir est traditionnellement conseillé comme draineur hépato-biliaire, pour améliorer la digestion après un excès alimentaire ou en entretien aux changements de saison.</p> | <p>Pour oublier les excès : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau. Ne pas utiliser 15 jours d'utilisation Ne pas utiliser en cas de calculs biliaires et problème de thyroïde. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Reine des prés <i>Filipendula ulmaria</i> Utilise : La fleur</p> | <p>Grande plante élégante, abondante dans les prairies humides, la Reine des prés porte le nom savant de Spirée, d'où est tiré le mot « aspirine ». Ses fleurs au parfum délicieux contiennent des dérivés salicylés, à l'origine de ses propriétés antidouleurs.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La Reine des prés est traditionnellement conseillée pour favoriser l'apaisement des sensations douloureuses telles que les maux de tête, les maux de dents et les manifestations articulaires mineures, en particulier celles d'origine inflammatoire. La Reine des prés possède en outre des propriétés fébrifuges qui la rendent intéressante dans les états grippaux avec fièvre et douleurs. Contrairement à certains antalgiques de synthèse, souvent responsable d'effets indésirables au niveau digestif, la plante est parfaitement tolérée par l'organisme.</p> | <p>Pour le soulagement : 2 gélules par prise, jusqu'à 3 fois/j avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Rhodiola <i>Rhodiola rosea</i> Utilise : la racine</p> | <p>Petite plante vivace, capable de résister au climat extrême. Les médecins russes ont été les premiers à l'étudier, en l'incluant dans la préparation des cosmonautes et des athlètes olympiques.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le Rhodiola agit comme un stimulant du système nerveux central, produisant notamment une activation des fonctions cognitives (vigilance, concentration, apprentissage, mémorisation). De plus, ses propriétés adaptogènes contribuent à augmenter la capacité de l'organisme à résister au stress. D'où son intérêt en cas de surmenage, spécialement en période d'examens.</p> | <p>Stress de la vie quotidienne : 1 gélule matin et midi avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Romarin <i>Rosmarinus officinalis</i> Utilise : La feuille</p> | <p>Plante typique de la garrigue méditerranéenne, le Romarin se reconnaît par sa forte exhalaison aromatique, évoquant la cuisine provençale.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le Romarin entrainé dans presque tous les remèdes de l'ancienne pharmacopée. Ses principaux composants ont pour effet de stimuler la vésicule biliaire et de favoriser la</p> | <p>Meilleure digestion et transit : 1 sachet d'extrait fluide par jour dans un verre d'eau Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | détoxification du foie, tout en apaisant le système digestif. On le recommande en cas de dyspepsie, de crampes et de constipation. | l'allaitement. |
| Safran <i>Crocus sativus</i> Utilise : stigmates | Originaire du moyen orient, cette petite plante à bulbe ouvre de belles corolles mauves. Ses stigmates rouges orangé sont prélevés à la main, fleur par fleur et séchés avec précaution, pour devenir le safran, aromate précieux au parfum suave intense. <u>Domaines d'utilisation :</u> C'est un stimulant de l'appétit et de la digestion. On l'associe de tous temps à la joie et à l'amour. Ses principes actifs interviennent notamment dans l'inhibition de la recapture de la dopamine et de la sérotonine, d'où un effet calmant et euphorisant, intéressant en période de stress, pour retrouver plus facilement une attitude positive et détendue. | Période de stress : 1 gélule d'extrait sec matin et soir, avec verre d'eau Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. |
| Salicaire <i>Lythrum salicaria</i> Utilise : La fleur | La Salicaire forme de grandes colonies dans les prairies humides jusqu'à 1400m d'altitude. Ses hautes tiges, scandées de feuilles lancéolées, portent fièrement de longues inflorescences d'un rose intense marqué de pourpre. <u>Domaines d'utilisation :</u> Les sommités fleuries sont particulièrement riches en tanins, ce qui explique l'activité antidiarrhéique de la plante. La Salicaire présente également des propriétés astringentes et protectrices des parois intestinales. on l'utilise pour favoriser la régulation du flux intestinal. L'extrait de Salicaire ne présente pas d'effet indésirable même chez l'enfant. | Diarrhées légères : 2 gélules, 2 à 3 fois / jour avec de l'eau enfant à partir de 12 ans: 1 gélule 1 à 2 fois / jour. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. |
| Sauge sclarée <i>Salvia sclarea</i> Utilise : La feuille | Cette plante aromatique d'origine méditerranéenne a été créditée d'un véritable pouvoir salvateur, d'où son nom latin. En cuisine, la sauge apporte un arôme camphré original. <u>Domaines d'utilisation :</u> L'utilisation traditionnelle de la sauge repose sur son action antispasmodique sur l'appareil digestif. On la recommande notamment en cas de digestion lente, accompagnée de ballonnements et de flatulences. | Confort des organes digestifs : 1 sachet d'extraits fluides par jour avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. |
| Shiitaké <i>Lentinulma edodes</i> Utilise : Le carpophore | Ce champignon forestier poussait au Japon sur le tronc d'un arbre appelé shii. Utilisé pour la fabrication d'un breuvage tonifiant. Aujourd'hui, le shiitaké est cultivé "sur bois", tant pour son intérêt culinaire que médicinal. <u>Domaines d'utilisation :</u> Le shiitaké apporte des acides aminés, des vitamines, des sels minéraux et des oligo-éléments. Il contient également des polysaccharides, dont le lentinane aux propriétés immunostimulantes. Le shiitaké aide à soutenir les défenses naturelles de l'organisme, en particulier en période hivernale. | En hiver : 1 sachet d'extrait fluide chaque matin dilué dans l'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. |
| Solidage <i>Solidago virgaurea</i> Utilise : La fleur | De la famille des asteraceae, le Solidage dresse ses capitules jaune d'or au bord des chemins, à la fin de l'été. Les fleurs se muent en akènes munis d'une aigrette, dispersés par le vent. La médecine ancienne utilisait | Bien-être urinaire : En extrait fluide, 1 sachet par jour dans de l'eau. Réservé à l'adulte, à |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>fleurs et feuilles broyées en cataplasmes sur les plaies. Ces propriétés cicatrisantes sont à l'origine du nom latin <i>solidago</i> "je consolide".</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le Solidage est réputé pour son action sur le système urinaire. Cette plante est connue pour favoriser l'élimination rénale. L'extrait de Solidage contribue ainsi au confort urinaire</p> | <p>partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Spiruline <i>Spirulina maxima</i></p> | <p>Cette micro-algue de forme spiralée est apparue sur terre il y a environ 4 milliards d'années. Elle se développe en colonies sur les lacs d'eau douce du Mexique et du Tchad, où elle est recueillie et séchée pour enrichir l'alimentation quotidienne.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> La spiruline contient jusqu'à 70% de protéines (2 fois plus que du soja). Elle est très riche en acides aminés essentiels, vitamines et sels minéraux (fer, magnésium, chrome...). Cette concentration d'éléments nutritifs en fait un complément précieux, pour entretenir la masse musculaire lors d'un régime amincissant et pour l'alimentation des sportifs.</p> | <p>Renforcement de la masse musculaire : 2 gélules par jour, avec un verre d'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Sureau <i>Sambucus nigra</i> Utilise : La baie</p> | <p>Cet arbuste commun dans nos campagnes fleurit en corymbes au parfum suave et donne des baies violet foncé, à consommer cuites, en sirop ou en confiture. La tradition consacrait le Sureau noir comme le remède souverain des refroidissements.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Exceptionnelle teneur des baies en polyphénols, notamment en anthocyanes. Ces molécules participent activement à la défense de l'organisme contre les virus les plus communs en hiver. Le Sureau contribue, de manière efficace et rapide à soulager les symptômes habituels du rhume.</p> | <p>Gênes respiratoires : adultes et enfant + 12 ans : 2 à 4 gélules par jour avec de l'eau Prévision des agressions hivernales : 1 sachet d'extrait fluide par jour dans de l'eau. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Tamarin <i>Tamarindus indica</i> Utilise : La pulpe du fruit</p> | <p>Bel arbre cultivé dans de nombreux pays tropicaux, le Tamarinier contribue diversement à leurs traditions culinaires. La graine fournit de l'huile et de la farine.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> L'extrait de Tamarin est riche en pectine, substance qui a la propriété de former un gel dans le tube digestif. Par son action stimulante sur la paroi intestinale, le Tamarin est considéré comme un laxatif doux. Il aide à réguler le transit et contribue au bien-être des organes internes.</p> | <p>Contre le ralentissement du transit : 1 sachet d'extrait fluide par jour dans de l'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Thé vert <i>Camellia sinensis</i> Utilise : La feuille</p> | <p>C'est en Chine ancienne qu'est venue l'idée de faire infuser les pousses du théier, donnant naissance à la boisson la plus consommée au monde. Récoltées à la main et séchées, les feuilles donnent le thé vert. La fermentation les transforme en thé noir et modifie leurs composants.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les principaux actifs (catéchines et caféine), sont connus pour stimuler la fonte des réserves lipidiques. Le thé vert est conseillé en cas de surcharges, généralisées ou</p> | <p>Cas de surcharge : 1 gélule d'extrait concentré sec matin et soir, au milieu du repas avec de l'eau. Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>localisées. Il s'utilise aussi pour favoriser l'élimination rénale de l'eau. Stimulant, le thé vert n'a pas d'effet excitant, grâce à la présence de tanins. D'après des recherches récentes, l'activité antioxydante des polyphénols pourrait prémunir contre certains cancers du système digestif.</p> | |
| <p>Thym <i>Thymus vulgaris</i> Utilise : La partie aérienne</p> | <p>Plante méditerranéenne par excellence, le Thym pousse sur les terrains rocaillieux arides de la garrigue. Son odeur caractéristique, qui le rend indispensable à la cuisine, est due à la présence, dans des glandes microscopiques, d'une huile essentielle riche en phénols, notamment en thymol.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Le thym est bien connu pour son activité assainissante contre les micro-organismes. Il agit aussi comme antispasmodique et décontractant musculaire. L'extrait de thym contribue à apaiser les voies respiratoires supérieures, lorsque la gêne s'accompagne de toux, notamment en cas de quintes sèches.</p> | <p>En faveur du bien-être respiratoire : 1 gélule midi et soir à prendre avant le repas avec de l'eau à partir de 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Tilleul <i>Tilia cordata</i> Utilise : inflorescence entière</p> | <p>Souvent planté le long des avenues, le Tilleul se reconnaît à ses feuilles, découpées en cœur, et à ses petites fleurs. Sa floraison, au mois de juin, répand un délicieux parfum de miel.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les propriétés sédatives du Tilleul ont donné lieu au rituel presque universel de l'infusion du soir. On l'utilise également en extrait concentré, en particulier sous forme fluide.</p> | <p>Pour dormir le soir : 1 sachet d'extrait fluide, dilué dans l'eau à prendre avant de se coucher à partir de 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Valériane <i>Valeriana officinalis</i> Utilise : La racine</p> | <p>De taille élevée, la Valériane officinale se reconnaît à ses couronnes de fleurs roses et à l'odeur de sa racine, qui n'attire que les chats. Recommandé comme décontractant, la plante est considérée comme un excellent tranquillisant végétal.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Son activité sur le système nerveux central et ses effets antispasmodiques, liés à la teneur de la racine en acide valérénique, justifient l'usage traditionnel de la Valériane dans les troubles du sommeil. En réduisant la nervosité, la Valériane aide à raccourcir le temps d'endormissement. Chez les fumeurs en cours de sevrage, elle facilite l'arrêt du tabac.</p> | <p>S'endormir plus facilement : 2 gélules le soir, avec de l'eau. Réservé l'adulte et l'adolescent de plus de 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |
| <p>Verveine <i>Aloysia citriodora</i> Utilise : La feuille</p> | <p>Très différente de la Verveine officinale, cette espèce au port élégant appelée Verveine odorante, possède des feuilles de forme allongée, disposées par trois sur la tige. Toutes les parties de la tige dégagent une fraîche odeur de citron quand on les froisse entre les doigts. En infusion, son goût est très agréable.</p> <p><u>Domaines d'utilisation :</u> Les feuilles contiennent des flavones particulières, ainsi qu'une huile essentielle dont le principal composant est le citral. Reconnue pour ses propriétés relaxantes, la Verveine odorante est fréquemment recommandée lorsque des spasmes digestifs troublent le sommeil.</p> | <p>Un repos réparateur : 1 sachet d'extrait concentré fluide dilué dans un verre d'eau à boire chaque soir au coucher. A partir de 12 ans Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.</p> |

Vigne rouge
Vitis vinifera
Utilise : La feuille

Le Vigne rouge, qui produit des petits fruits noirs, est à l'origine de nos cépages actuels. Surnommée "vigne des teinturiers" elle prend une couleur splendide en automne, due à sa richesse en pigments rouges-violet, les anthocyanes.

Domaines d'utilisation :

Les anthocyanes ont démontré leur rôle protecteur. Ces actifs ont pour effet de renforcer la résistance des parois des vaisseaux sanguins et de diminuer leur perméabilité. Les anthocyanes aident ainsi à combattre la stase veineuse et à prévenir les risques d'une mauvaise circulation. Les feuilles de la vigne rouge contiennent également des tanins aux propriétés astringentes et des flavonoïdes aux effets protecteurs sur la paroi vasculaire.

Recommandée en phase d'attaque :
1 gélule matin et soir avec un verre d'eau ou 1 sachet d'extrait fluide chaque jour.
Réservé à l'adulte, à partir de 15 ans.
Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



Chapitre 6 : Les huiles essentielles

Aneth

Apiacées, Origine : europe, Organe utilisé : herbe

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Tonique digestif➤ Antispasmodique | <ul style="list-style-type: none">➤ La digestion lente➤ Les éructations➤ La mauvaise haleine➤ Stimuler le foie➤ Le hoquet➤ Les coliques➤ Les spasmes digestifs➤ Nausées de grossesse |

Modes d'utilisation :

Voie orale :

Adulte : 1 goutte 3X par jour ,7 jours
Enfants + 12 ans : 1 goutte, 2X par jour, 7 jours

Voie cutanée :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour en dilution avec huile végétale.
Enfant + 12 ans : 1 goutte, 3X par jour en dilution avec huile végétale.

Digestion lente :

- 1 goutte d'huile essentielle d'aneth
- Sur comprimé neutre avant les principaux repas 2X par jour, 2 jours

Hoquet :

- 1 goutte d'huile essentielle d'aneth sur comprimé neutre à laisser fondre dans la bouche

Drainage hépatique :

- 1 goutte d'huile essentielle d'aneth
- 1 goutte d'essence de citron jaune
- Sur un comprimé neutre, 2X par jour, 7 jours

Nausées de grossesse :

- 1 goutte d'huile essentielle d'aneth 2X par jour sur un comprimé neutre

Arbre à thé (Tea tree)

Myrtacées, Origine : Australie et Afrique, Organe utilisé : feuille

| Propriétés | Indications |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieuse➤ Antibactérienne➤ Antifongique➤ Antivirale➤ Antiparasitaire➤ Anti-inflammatoire➤ Cicatrisante | <ul style="list-style-type: none">➤ Grippe➤ Colique➤ Cystite➤ Urérite➤ Vaginite➤ Candidose➤ Abcès➤ Gingivite➤ Aphtes➤ Herpès labial➤ Acné➤ Mycose |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Dilué dans un peu d'huile végétale alimentaire, 1 goutte 2X par jour

Voie cutanée :

en dilution, 5 à 30% dans l'huile végétale

Sauna facial :

1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante

Affections hivernales :

- 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé sur un comprimé neutre 4 à 6 fois par jour
- Appliquer sur la gorge ou la poitrine dilué à 30% dans l'huile de macadamia

Mycose, candidose :

- 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé 1
- 1 goutte d'huile essentielle de cannelle
- Sur un comprimé neutre 4X par jour

Cystite, vaginite :

- 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé
- 1 goutte de Ravensare
- Sur un comprimé neutre 2 à 4X par jour

Acné :

- 100 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- 10 cl d'huile de noisette ou de noyau d'abricot.
- Appliquer chaque soir sur le visage

Herpès:

- Appliquez sur le bouton 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé pure, plusieurs fois par jour

Basilic

Lamiacées, Origine : Asie ou Afrique du nord, Organe utilisé : la feuille ou la fleur

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Antispasmodique➤ Anti-infectieuse➤ Sédatrice➤ Calmante➤ Relaxante | <ul style="list-style-type: none">➤ Les crampes d'estomac➤ Les coliques➤ Les douleurs de règles➤ Les difficultés d'endormissement➤ Les réveils nocturnes➤ Les insomnies |

| Modes d'utilisation | | |
|--|---|---|
| <u>Voie orale :</u> Adulte : 2 gouttes, 3X par jour Enfant + 7ans : 1 goutte, 2X par jour | <u>Voie cutanée :</u> Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour. Enfant + 7ans : 2 gouttes, 2X par jour en dilution dans une huile végétale. | <u>Inhalation sèche :</u> 1 à 2 gouttes sur un mouchoir |

Troubles du sommeil :

- 1 goutte d'huile essentielle de basilic sur un comprimé neutre dix minutes avant le coucher.
- A renouveler une fois en cas de réveil nocturne.

Crampes d'estomac :

- 2 gouttes d'huile essentielle de basilic sur un comprimé neutre, 3X par jour avant les repas. 2 jours

Douleurs de règles :

- 1 goutte d'huile essentielle de basilic
- 1 goutte d'eucalyptus citronné
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour. 5 jours.

Confort digestif :

- 48 gouttes d'huile essentielle de basilic
- 24 gouttes de Menthe poivrée
- Flacon de 30ml de l'huile végétale de Macadamia.
- Appliquer sur le ventre en massage 2 à 3X par jour pendant 3 à 4 jours maximum.
- Masser dans le sens des aiguilles d'une montre.

Bergamotier

Rutacées, Origine : Europe, Organe utilisé : Le péricarpe

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Relaxante➤ Sédatrice➤ Stimulante digestive➤ Antiseptique | <ul style="list-style-type: none">➤ Anxiété➤ Nervosité➤ Trouble du sommeil➤ Troubles digestifs |

| Mode d'utilisation | |
|--|---|
| <p><u>Voie orale :</u> Adulte : 1 goutte 2 à 4X par jour Enfant + 7ans : 1 goutte 2X par jour A diluer dans un peu d'huile végétale alimentaire ou pure sur un sucre.</p> | <p><u>Inhalation sèche :</u> 1 à 2 gouttes sur un mouchoir</p> |

Relaxation :

➤ En diffusion, associé avec de l'huile essentielle de Géranium bourbon et/ou de l'huile essentielle d'Ylang ylang.

Confort digestif :

- 1 goutte d'huile essentielle de bergamotier
- Sur un demi-sucre ou une cuillère à café d'huile d'olive

Bois de Rose

Lauracées, Origine : Brésil, Organe utilisé : Bois

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieuse➤ Tonique cutané | <ul style="list-style-type: none">➤ Les angines, sinusites, laryngites➤ Les trachéites, bronchites➤ Les mycoses➤ L'acné➤ Les rides➤ Les irritations de la peau➤ L'éclat du visage |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour
Enfant + 7ans : 1 goutte, 3X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
Enfant + 7ans : 2 gouttes, 3X par jour, à diluer dans une d'huile végétale

Angine rouge :

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Bois de rose sur un comprimé neutre, 3X par jour, 7 jours

Bronchite aiguë :

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Bois de rose
➤ 1 goutte d'eucalyptus radié
➤ Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 5 jours

Mycose des plis :

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Bois de rose
➤ 1 goutte d'arbre à thé
➤ 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia
➤ Appliquer sur les zones concernées, matin et soir jusqu'à cicatrisation.

Cajeput (Cajeputier)

Myrtacées, Origine : Asie du Sud Est, Organe utilisé : La feuille

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Dermoprotectrice➤ Adoucissante➤ Assainissante de la peau➤ Insectifuge➤ Anti-infectieuse➤ Expectorante➤ Anti-inflammatoire | <ul style="list-style-type: none">➤ Soins des peaux réactives, sensible au soleil➤ Soins après radiothérapie➤ Psoriasis➤ Mycose➤ Infection urinaire➤ Infection intestinale➤ Affections respiratoires➤ Douleurs rhumatismales |

Modes d'utilisation

| | | | |
|---|--|---|---|
| <u>Voie orale :</u> Dilué dans de l'huile végétale alimentaire, 1 goutte 2 à 3X par jour, 4 à 5 jours | <u>Voie cutanée :</u> En dilution, 5 à 15% dans une huile végétale | <u>Inhalation sèche :</u> 1 à 2 gouttes sur un mouchoir | <u>Inhalation humide :</u> 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante |
|---|--|---|---|

Protection cutanée, peau sensible au soleil :

- La semaine précédant les vacances
- 5 gouttes d'huile essentielle de Cajeput dans 5 ml d'huile Argan
- Appliquer 1X par jour sur les zones à protéger (hors visage)
- Tous les soirs pendant le séjour au soleil

Anti Moustique :

- Dans un diffuseur ultrasonique
- 10 gouttes d'huile essentielle de Cajeput
- 5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java
- 5 gouttes d'huile essentielle de Géranium Bourdon
- Diffuser 5 à 10 min par heure

Infections urinaires (adulte):

- Par voie orale
- 1 goutte d'huile essentielle de Cajeput
- 1 goutte d'huile essentielle de Cannelier de chine
- 1 goutte d'huile essentielle de citronnier
- Dans une demi-cuillère d'huile végétale alimentaire
- 3X par jour, pendant 5 jours

Camomille Allemande

Astéracées, Origine : Asie, Organe utilisé : La sommité fleurie

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-inflammatoire➤ Calmante➤ Cicatrisante➤ Analgésive | <ul style="list-style-type: none">➤ Douleurs rhumatismales➤ Eczéma➤ Migraine➤ Poussées dentaires➤ Urticaire |

| Modes d'utilisation | | | |
|--|--|---|---|
| <u>Voie orale :</u> Réservée à l'adulte 2 à 3 gouttes par jour dans une cuillère d'huile végétale alimentaire | <u>Voie cutanée :</u> Pure ou diluée 5 à 15% dans une huile végétale | <u>Inhalation sèche :</u> 1 à 2 gouttes sur un mouchoir | <u>Inhalation humide :</u> 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante |

Douleurs rhumatismales :

- 10 cl d'huile végétale de millepertuis
- 50 gouttes d'huile essentielle de camomille allemande
- 50 gouttes d'huile essentielle de lavande.
- Massez les articulations douloureuses

Affections cutanée (eczéma, urticaire) :

- Dans une cuillère à café
- 2 gouttes d'huile essentielle de camomille allemande
- Avec de l'huile végétale
- Appliquez sur les lésions 2X par jour

Migraine :

- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de camomille allemande
- Dans 1 cuillère de miel, dilué dans un demi-verre d'eau tiède
- 2 à 3X par jour

- Dans une cuillère à café
- 2 gouttes d'huile essentielle de camomille allemande
- Avec de l'huile végétale
- Masser les tempes

Poussées dentaires :

- 1 goutte d'huile essentielle de camomille allemande
- Dans une cuillère à café d'huile d'olive
- Masser les gencives de bébé.

Camomille Noble

Astéracées, Origine : France, Organe utilisé : Partie fleurie

| Propriétés | Indications |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Antispasmodique➤ Calmante➤ Antiprurigineux | <ul style="list-style-type: none">➤ Anxiété, nervosité➤ Les troubles de l'endormissement➤ Les coliques➤ Les crampes➤ L'eczéma➤ Le psoriasis➤ Les irritations et les rougeurs |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 7 jours
Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2X par jour, 7 jours

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour pure ou diluées dans une huile végétale.
Enfant + 12 ans : 2 gouttes, 3X par jour, diluées dans une huile végétale.

Rhinite allergique saisonnière :

- 1 goutte de Camomille noble
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 10 jours par mois

Angoisse :

- 1 goutte de Camomille noble
- 1 goutte de Petit grain bigaradier
- Sur un comprimé neutre, 2 à 3X par jour.

Troubles du sommeil :

- 1 goutte de Camomille noble
- 1 goutte de Basilic sur un comprimé neutre, le soir au coucher.

Cannelle de Ceylan

Lauracées, Origine : Sri Lanka, Organe utilisé : Ecorse

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieux➤ Stimulant➤ Antispasmodique | <ul style="list-style-type: none">➤ Les cystites➤ les diarrhées➤ La fatigue physique➤ La fatigue psychique |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 5 jours

Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2X par jour, 5 jours

➤ A associer avec une autre huile essentielle

Diarrhée (adulte) :

➤ 1 goutte de Cannelle

➤ 1 goutte d'huile essentielle de romarin

➤ Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 5 jours

Cystite :

➤ 1 goutte de Cannelle

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Citron jaune

➤ Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 7 jours

Fatigue psychique :

➤ 1 goutte de Cannelle

➤ 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié

➤ Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 2 jours

Fatigue physique :

➤ 1 goutte de Cannelle

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Girofle

➤ Sur un comprimé neutre 3X par jour ou avant entraînement

Cardamome

Zingibéracées, Origine : Guatemala, Organe utilisé : Fruits

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Tonique digestif➤ Antispasmodique | <ul style="list-style-type: none">➤ La digestion lente➤ Les flatulences➤ La mauvaise haleine➤ Les crampes➤ Les coliques |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pure ou en dilution dans une huile végétale

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale

Digestion lente :

➤ 2 gouttes de Cardamome

➤ Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 5 jours

Flatulences, gaz

➤ 5 gouttes de Cardamome

➤ 1 cuillère à café d'huile végétale de Macadamia

➤ En application sur l'abdomen, 3X par jour, jusqu'à disparition des symptômes

Courbatures musculaires

➤ 5 gouttes de Cardamome

➤ 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

➤ En massage sur les muscles douloureux, 3X par jour

Carotte

Apiacées, Origine : Inde et Europe, Organe utilisé : La graine

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Régénératrice hépatique➤ Régulatrice du taux de cholestérol➤ Tonique veineux➤ Régénératrice cutané | <ul style="list-style-type: none">➤ Les suites d'hépatites toxiques, virales, ou médicamenteuses➤ Après traitements médicamenteux lourds➤ Les brûlures➤ Le soin des peaux atones et matures➤ Les crevasses et gerçures➤ Les escarres, les ulcères cutanés |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 3X par jour
Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour, pure ou en dilution dans une huile végétale.
Enfant + 12 ans : 1 goutte, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Cicatrisation :

- 1 goutte d'huile essentielle de Carotte
- 2 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- En application, 2X par jour

Suite traitement médicamenteux

- 1 goutte d'huile essentielle de Carotte
- 1 goutte d'huile essentielle de citron jaune
- Sur un comprimé neutre, 2X par, 7 jours.

Brûlures bénignes

- 1 goutte d'huile essentielle de Carotte
- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande officinale
- 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- Appliquer sur la zone concernée, 2X par jour jusqu'à cicatrisation

Crevasse du mamelon pendant l'allaitement

- 5 ml d'huile de germe de blé
- 2 gouttes d'huile essentielle de carotte
- 1 goutte d'huile essentielle de ciste
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande
- Appliquez sur chaque mamelon, après chaque tétée

Taches brunes

- Visage : Huile d'argan additionnée d'huile essentielle de Carotte diluée à 1 à 2%
- Dos des mains, décolleté : Huile d'argan additionnée d'huile essentielle de Carotte diluée à 5%
- Pendant 3 semaines
- A renouveler si besoin 3 à 4 par an.

Cèdre

Pinacées, Origine : Afrique du Nord ou Etat-unis, Organe utilisé : Le bois

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-inflammatoire➤ Anti-infectieuse➤ Décongestionnante lymphatique➤ Antipelliculaire | <ul style="list-style-type: none">➤ Encombrement bronchique➤ La cellulite➤ Les rhumatismes➤ L'arthrose, l'arthrite➤ L'hyper séborrhée du cuir chevelu |

| Modes d'utilisation | | | |
|---|--|--|---|
| <u>Voie orale :</u> Adulte : 1 goutte, 3X par jour. Enfant + 7 ans : 1 goutte, 2X par jour | <u>Voie cutanée :</u> Adulte : 2 gouttes, 3X par jour en dilution dans une huile végétale Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3X par jour en dilution dans une huile végétale. | <u>Inhalation sèche :</u> 1 goutte sur un mouchoir | <u>Inhalation humide :</u> 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante |

Pellicules :

- 1 goutte d'huile essentielle de Cèdre
- Dans une noisette de shampoing
- Laisser agir 2 min puis rincer, 2X par semaine.

Douleurs articulaires :

- 1 goutte d'huile essentielle de Cèdre
- 1 goutte d'huile essentielle d'encens Oliban
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour.

Cellulite :

- 1 goutte d'huile essentielle de Cèdre
- 1 goutte d'huile essentielle de Palma Rosa
- 1 goutte de Laurier noble
- 1 cuillère à café d'huile végétale de Jojoba.
- En massage, 2X par jour, 10 jours par mois.

Confort respiratoire :

- Dans un flacon de 30 ml
- 30 gouttes d'huile essentielle de Cèdre
- 60 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Dans huile végétale de Macadamia
- Appliquer 10 à 20 gouttes du mélange sur la poitrine ou sur un avant bras
- 2 à 4 fois par jour pendant 6 à 10 jours.

Ciste

Cistacées, Origine : Europe ou Afrique du Nord, Organe utilisé : Rameaux

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Puissant cicatrisant➤ Astringent et tonique cutané➤ Anti-hémorragique | <ul style="list-style-type: none">➤ Les plaies superficielles➤ Les saignements de nez➤ l'eczéma➤ Les crevasses, gerçures➤ Les hémorroïdes➤ Les rides |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 3X par jour
Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.
Enfant + 12 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Saignement de nez :

- 1 goutte d'huile essentielle de Ciste sur un coton
- Appliquer au niveau de la plaie en maintenant pendant 1 à 2 minutes

Coupure superficielle :

- 1 goutte d'huile essentielle de Ciste sur un coton
- Appliquer au niveau de la plaie

Crevasse, gerçure :

- 1 goutte d'huile essentielle de Ciste
- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande officinale
- 5 gouttes d'huile végétale d'argan
- Appliquer le mélange 2X par jour

Les rides :

- Flacon de 30 ml
- 3 gouttes d'huile essentielle de Ciste
- Avec huile végétale d'argan
- En soin de nuit
- Appliquer sur le visage, le cou et les mains

Citron jaune

Rutacées, Origine : Sicile, Organe utilisé : Zeste

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti nauséeux➤ Régulateur du foie➤ Antiseptique | <ul style="list-style-type: none">➤ Mal des transports➤ Excès de table➤ Cellulite➤ Gingivite➤ Aphtes, mal de gorge |

Mode d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3X par jour

Mal des transports :

- 1 goutte d'huile essentielle de Citron jaune
- Sur un comprimé neutre
- 10 minutes avant le départ
- A répéter au milieu du trajet

Excès de table :

- 1 goutte d'huile essentielle de Citron jaune
- 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée
- Sur un comprimé neutre, après les repas
- 2X par jour, 2 à 3 jours

Cellulite :

- 1 goutte d'huile essentielle de Citron jaune
- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Sur un comprimé neutre, 2X par jour, 10 jours

Gingivite :

- 5 gouttes d'huile essentielle de Citron jaune
- Une cuillère à café d'huile d'olive
- Masser les gencives chaque jour

Aphtes, mal de gorge :

- 4 à 5 gouttes d'huile essentielle de Citron jaune
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 verre d'eau tiède
- Faire des bains de bouche ou des gargarismes

Citronnelle de Ceylan

Poacées, Origine : Sri Lanka, Organe utilisé : Herbe

| Propriétés | Indications |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-inflammatoire➤ Antimycosique➤ Insecticide | <ul style="list-style-type: none">➤ Douleurs musculaires, articulaires et rhumatismes➤ Panaris➤ Répulsif insectes➤ Piqûres d'insectes |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Douleurs musculaires, articulaires et rhumatismes :

- 50 gouttes d'huile essentielle de Citronnelle
- 50 gouttes d'huile essentielle de Genévrier
- 30 gouttes d'huile essentielle de Romarin
- 30 gouttes de Menthe poivrée
- 20 cl d'huile végétale de millepertuis ou de macadamia
- Massez les zones douloureuses

Panaris :

- 1 goutte d'huile essentielle de Citronnelle sur un coton tige
- Appliquer sur le panaris 3X par jour jusqu'à disparition

Pour éloigner les moustiques :

- 5 gouttes d'huile essentielle de Citronnelle
- 5 gouttes d'huile essentielle de Géranium odorant
- Dans un diffuseur, 10 minutes par heure

Prévention des piqûres d'insectes :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Citronnelle
- 2 gouttes d'huile essentielle de Géranium odorant
- 2 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
- 10 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- Appliquer sur les parties découvertes du corps
- Répéter l'application 2 à 3X par jour

Piqûres d'insectes :

- 1 goutte d'huile essentielle de Citronnelle
- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande officinale
- Appliquer directement sur la lésion

Curcuma

Zingibéracées, Origine : Inde ou Indonésie, Organe utilisé : Rhizomes

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Cicatrisant➤ Protecteur de la muqueuse digestive | <ul style="list-style-type: none">➤ Les ulcères➤ Les escarres➤ Les eczémas➤ Les psoriasis➤ Les brûlures➤ Les gastrites |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 2X par jour, 5 jours

Voie cutanée :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale. 7 jours

Brûlure :

- 1 goutte d'huile essentielle de Curcuma
- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande officinale
- Dans une noisette de crème hydratante, 3X par jour, 2 jours

Eczéma :

- 1 goutte d'huile essentielle de Curcuma
- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande officinale
- 5 gouttes de macérât huileux de calendula
- Appliquer sur les zones lésées, 2X par jour, 7 jours

Cicatrisation :

- 1 goutte d'huile essentielle de Curcuma
- 1 goutte d'huile essentielle de Carotte
- 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé
- 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- Appliquer sur la cicatrice, le soir et le coucher, 10 jours

Cyprès

Cupressacées, Origine : France, Organe utilisé : rameaux

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Décongestionnant veineux➤ Vasoconstricteur➤ Cicatrisant➤ Antitussif➤ Mucolytique➤ Antispasmodique➤ Anti-inflammatoire | <ul style="list-style-type: none">➤ Varices➤ Bronchite, trachéite➤ Fatigue nerveuse➤ Règles douloureuse➤ Hémorroïdes➤ Jambes lourdes |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour
Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.
Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Varices :

- 1 goutte d'huile essentielle de Cyprès
- 1 goutte d'huile essentielle de Romarin
- Sur un comprimé neutre

- 40 gouttes d'huile essentielle de Cyprès
- 20 gouttes d'huile essentielle de Citron
- 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin
- 10 gouttes d'huile essentielle de Genévrier
- 10 gouttes d'huile essentielle de Lavandin
- 10 cl d'huile végétale
- Massez vos jambes en partant de la cheville vers la cuisse

Bronchite, trachéite :

- 1 goutte d'huile essentielle de Cyprès
- 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé
- 1 goutte d'huile essentielle de Thym
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 verre d'eau tiède
- 2 à 4X par jour

- 15 ml d'huile végétale
- 10 gouttes d'huile essentielle de Cyprès
- 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande
- 10 gouttes d'huile essentielle de Ravensare
- Massez la poitrine plusieurs fois par jour

Fatigue nerveuse :

- 1 goutte d'huile essentielle de Cyprès
- 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée
- 2X par jour

Règles douloureuse :

- 1 goutte d'huile essentielle de Cyprès
- 1 goutte d'huile essentielle de basilic
- Sur un comprimé neutre, 2 à 3 par jour

- 10 cl d'huile végétale
- 30 gouttes d'huile essentielle de Saugé
- 30 gouttes d'huile essentielle de Cyprès
- Massez le bas ventre et les reins

Hémorroïdes :

- 1 goutte d'huile essentielle de Cyprès
- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 7 jours

- 10 ml d'huile de macadamia ou millepertuis
- 2 gouttes d'huile essentielle de Ciste
- 10 gouttes d'huile essentielle de Cyprès
- 5 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- Appliquez plusieurs fois par jour sur lésions

Jambes lourdes :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Cyprès
- 2 gouttes de Romarin officinale
- 10 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- Appliquer en massage sur les jambes, de la cheville vers le genou, 2X par jour

Encens, Oliban

Burséracées, Origine : Somalie, organe utilisé : La gomme

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Calmante, Relaxante➤ Antalgique➤ Cicatrisante | <ul style="list-style-type: none">➤ Anxiété, angoisse➤ Les maux de tête➤ Les maux de gorge➤ Les douleurs articulaires➤ Les cicatrices |

| Modes d'utilisation | | | |
|--|---|---|---|
| <u>Voie orale :</u> Adulte : 2 gouttes, 3X par jour. Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3X par jour | <u>Voie cutanée :</u> Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour en dilution dans une huile végétale Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour en dilution dans une huile végétale. | <u>Inhalation sèche :</u> 1 à 2 gouttes sur un mouchoir | <u>Inhalation humide :</u> 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante |

Anxiété, angoisse :

- Dans une cuillère à café
- 2 gouttes d'huile essentielle d'encens
- 3 gouttes d'huile essentielle de Petitgrain Bigaradier
- huile végétale
- Masser le plexus et les poignets 3 à 4X par jour, humer les poignets au cours de la journée

Les maux de tête :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'encens
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour

Les maux de gorge :

- 1 goutte d'huile essentielle d'encens
- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- Sur un comprimé neutre ou dans un peu de miel, 3X par jour

Les douleurs articulaires :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'encens
- 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 2 gouttes d'huile essentielle de Lemon grass
- 10 gouttes d'huile végétale de Calophylle
- Appliquer sur les articulations douloureuses, 2 à 3X par jour, 7 jours

Les cicatrices :

- Flacon de 10 ml
- 20 gouttes d'huile essentielle d'encens
- 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande fine
- Ajouter de l'huile d'Argan
- Appliquer 2 à 3 par jour sur les zones sèches ou lésées

Eucalyptus citronné

Myrtacées, Origine : Chine, Organe : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-inflammatoire➤ Antalgique | <ul style="list-style-type: none">➤ Les rhumatismes➤ L'arthrose ou l'arthrite➤ Les tendinites➤ Les entorses➤ Le syndrome du canal carpien➤ Les maux de tête➤ Les maux de gorge |

Modes d'utilisation

| <u>Voie orale :</u> | <u>Voie cutanée :</u> | <u>Inhalation sèche :</u> |
|--|---|----------------------------------|
| Adulte : 2 gouttes, 3X par jour. Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3X par jour | Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour en dilution dans une huile végétale Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour en dilution dans une huile végétale. | 1 goutte sur un mouchoir |

Maux de gorge :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour

Tendinite :

- 5 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- Dans 1 cuillère à café d'huile végétale de macadamia
- Appliquer en massage, 2X par jour

Torticolis aigu :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- 2 gouttes d'huile essentielle de Petit grain bigaradier
- 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 10 gouttes d'huile végétale de noisette
- Appliquer sur la nuque et les trapèzes, matin et soir

Confort articulaire :

- Flacon de 30 ml
- 120 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- Avec huile de Calophylle
- Appliquer sur les zones sensibles 3 à 4X par jour

Eucalyptus globuleux

Myrtacées, Origine : Espagne, Organe utilisé : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Facilite l'oxygénation du sang➤ Fluidifiante➤ Expectorante | <ul style="list-style-type: none">➤ Les bronchiques chroniques➤ L'insuffisance respiratoire➤ Les rhinites➤ Les sinusites |

| Modes d'utilisation | | |
|---|---|--|
| <u>Voie orale :</u> Adulte : 1 goutte, 3X par jour. Enfant + 7 ans : 1 goutte, 2X par jour | <u>Voie cutanée :</u> Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour pure ou en dilution dans une huile végétale Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour en dilution dans une huile végétale. | <u>Inhalation sèche :</u> 1 goutte sur un mouchoir |

Pour le sportif avant l'effort :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus globuleux
- Sur un comprimé neutre, 10 minutes avant l'effort

Bronchites hivernales :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus globuleux
- 1 goutte d'huile essentielle de Thym
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 7 jours

Bronchite chronique :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus globuleux
- 1 goutte d'huile essentielle de Cyprès
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 10 jours

Bien-être respiratoire :

- Huile essentielle d'Eucalyptus globuleux dilué à 10%
- Huile végétale de macadamia
- Appliquer sur la poitrine 2 à 3X par jour, 6 à 10 jours

Eucalyptus Radié

Myrtacées, Origine : Australie, Organe utilisé : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Fluidifiante➤ Expectorante➤ Décongestionnante➤ Tonique Hépatique➤ Antiseptique urinaire | <ul style="list-style-type: none">➤ Les toux grasses➤ Les bronchites➤ Les sinusites➤ Les otites séreuses➤ Infections urinaires➤ Diabète |

Modes d'utilisation

| <u>Voie orale :</u> | <u>Voie cutanée :</u> | <u>Inhalation sèche :</u> |
|--|---|---------------------------|
| Adulte : 2 gouttes, 3X par jour. Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3X par jour | Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour pure ou en dilution dans une huile végétale Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour en dilution dans une huile végétale. | 1 goutte sur un mouchoir |

Toux grasse :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 5 jours

Sinusite :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- 1 goutte d'huile essentielle de Marjolaine à coquilles
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 5 jours

- 15 ml d'huile végétale
- 10 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin
- 10 gouttes d'huile essentielle de Ravensare
- Appliquer sur les sinus et les ailes du nez
- Mettre quelques gouttes sur un mouchoir à respirer dès que nécessaire

Bronchite :

- 3 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Radié
- 3 gouttes d'huile essentielle d'Arbre à thé
- 10 gouttes d'huile végétale de macadamia
- Appliquer sur le thorax, 2 à 3X par jour, 5 jours

Infection urinaire :

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Sur un comprimé neutre, 2 à 3X par jour

Diabète :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Sur un comprimé neutre, 2X par jour

Gaulthérie

Ericacées, Origine : Chine, organe utilisé : Les tiges

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Antalgique➤ Anti-inflammatoire | <ul style="list-style-type: none">➤ L'arthrose et l'arthrite➤ Les douleurs musculaires➤ Les tendinites➤ Les sciatiques➤ Les douleurs de règles |

Modes d'utilisation

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour pure ou en dilution dans une huile végétale
Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour en dilution dans une huile végétale.

L'arthrose et l'arthrite :

- 10 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin
- 15 ml d'huile végétale de millepertuis
- Appliquer et masser sur les zones douloureuses

Douleurs musculaires :

- 10 cl d'huile végétale de millepertuis
- 50 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 50 gouttes d'huile essentielle de Citronnelle
- 50 gouttes d'huile essentielle de Genévrier
- 30 gouttes d'huile essentielle de Romarin
- Appliquer et masser sur les zones douloureuses

Tendinite :

- 3 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 5 gouttes d'huile végétale de macadamia
- Appliquer en massage, 3X par jour

Sciatique :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 2 gouttes d'huile essentielle de Lemon grass
- 10 gouttes d'huile végétale de Calophylle
- Appliquer sur le trajet de la douleur, 2 à 3X par jour

Douleurs de règles :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 2 gouttes d'huile essentielle de Saugé sclarée
- 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- 10 gouttes d'huile végétale de macadamia
- Appliquer sur le bas ventre, jusqu'à 3X par jour

Genevrier

Cupressacées, Origine : Balkans, Organe utilisé : Baies

| Propriétés | Indications |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Drainante➤ Cicatrisante des muqueuses➤ Antalgique➤ Antiseptique | <ul style="list-style-type: none">➤ Cellulite➤ Les rhumatismes➤ Infections urinaires➤ Lumbago➤ Gastrite➤ Hypertrophie bénigne de la prostate➤ Colopathie fonctionnelle |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 goutte, 3X par jour

Enfant + de 7 ans : 1 goutte, 3X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, dilution dans une huile végétale.

Cellulite :

- 10 cl d'huile végétale de germe de blé
- 40 gouttes d'huile essentielle de Genévrier
- 40 gouttes d'huile essentielle de Citron
- 40 gouttes d'huile essentielle de Cyprès
- Frictionner sur les zones concernées tous les jours après la toilette

Rhumatisme :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Genévrier
- Dans 1 cuillère de miel
- Dilué dans un verre d'eau tiède, 3X par jour

Infection urinaire :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Genévrier
- Sur un comprimé neutre, 2 à 3X par jour

Lumbago :

- 10 cl d'huile végétale de millepertuis
- 20 gouttes d'huile essentielle de Genévrier
- 20 gouttes d'huile essentielle de Lavandin
- 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin
- 10 gouttes d'huile essentielle de Ravensare
- Faire tiédir la le mélange pour de meilleur résultat
- Appliquer et masser la zone douloureuse

Gastrite :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Genévrier
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 7 jours

Hypertrophie bénigne de la prostate :

- 1 goutte d'huile essentielle de genévrier
- 1 goutte d'huile essentielle de Laurier noble
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 7 jours

Colopathie fonctionnelle

- 1 goutte d'huile essentielle de Genévrier
- 1 goutte d'huile essentielle de Basilic
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 7 jours

Géranium odorant

Géraniacées, Origine : Chine, Organe utilisé : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieux cutané➤ Antimycosique➤ Cicatrisante➤ Antiparasitaire➤ Répulsive➤ Stimulante | <ul style="list-style-type: none">➤ Fatigue, surmenage➤ Vers intestinaux➤ Acnés➤ Mastose➤ Piqûre d'insectes➤ Brûlure légère➤ Mycoses cutanées |

Modes d'utilisation

| | | | |
|---|---|---|---|
| Voie orale : Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 7 jours Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2X par jour, 7 jours | Voie cutanée : Adulte : 2 gouttes, 3X par jour pures ou en dilution dans une huile végétale Enfant + 12 ans : 2 gouttes, 3X par jour en dilution dans une huile végétale. | Inhalation sèche : 1 à 2 gouttes sur un mouchoir | Inhalation humide : 1 à 2 gouttes dans un bol d'eau bouillante |
|---|---|---|---|

Fatigue, surmenage :

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ 1 goutte d'huile essentielle de Géranium➤ Sur un comprimé neutre, 3X par jour | <ul style="list-style-type: none">➤ 5 gouttes d'huile essentielle de Géranium➤ 5 gouttes d'huile essentielle de Romarin➤ 20 ml d'huile végétale➤ Appliquer et masser le plexus solaire |
|--|---|

Vers intestinaux :

- 1 goutte d'huile essentielle de Géranium
- 1 goutte d'huile essentielle de Citron
- Dans 1 cuillère de miel
- Dilué dans 1/2 verre d'eau tiède, au coucher

Acnés :

- 100 gouttes d'huile essentielle de Géranium
- 10 cl d'huile végétale
- Appliquer sur la peau quelques gouttes

Mastose :

- 10 cl d'huile végétale
- 50 gouttes d'huile essentielle de Géranium
- 20 gouttes d'huile essentielle de Genévrier
- 5 gouttes d'huile essentielle de Sauge
- Appliquer et masser doucement les seins

Piqûre d'insectes :

- 1 goutte d'huile essentielle de Géranium
- Appliquer sur la piqûre, renouveler 3X par jour

Brûlure légère :

- 1 goutte d'huile essentielle de Géranium
- 1 goutte de Lavande officinale
- Mélanger dans une noisette de crème hydratante
- Appliquer sur la zone atteinte, 2X par jour

Mycoses cutanées :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Géranium
- 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- 5 gouttes d'huile végétale de macadamia
- Appliquer sur la zone infectée, 3X par jour

Gingembre

Zingibéracées, Origine : Chine, Organe utilisé : Rhizomes

| Propriétés | Indications |
|----------------------|--|
| ➤ Anti-inflammatoire | ➤ L'arthrose et l'arthrite ➤ Les raideurs articulaires ➤ Les œsophagites ➤ Les gastrites, suites d'ulcères ➤ Les colopathies |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 goutte, 3X par jour

Enfant + de 7 ans : 1 goutte, 3X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 1 à 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Douleur chronique :

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Gingembre

➤ Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 10 jours

Brûlures d'estomac :

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Gingembre

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée

➤ Sur un comprimé neutre, 2X par jour, 5 jours

Entorse :

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Gingembre

➤ 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné

➤ 1 cuillère à café d'huile végétale de Calophylle

➤ Appliquer en massage, 3X par jour, 7 jours

Girofle

Myrtacées, Origine : Madagascar, Organe utilisé : Boutons floraux

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieux puissant➤ Antalgique➤ Favorise la digestion➤ Tonique de l'utérus | <ul style="list-style-type: none">➤ Les aphtes➤ Les douleurs dentaires➤ Gingivite➤ Les diarrhées post antibiotiques➤ Les troubles digestifs, flatulences➤ Les angines➤ Les sinusites➤ Préparation à l'accouchement |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 5 jours

Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2X par jour, 5 jours

Les aphtes :

- 1 goutte d'huile essentielle de Girofle
- 5 gouttes d'huile végétale de sésame
- Appliquer sur l'aphte 3X par jour

Les douleurs dentaires :

- 1 goutte d'huile essentielle sur la dent douloureuse

Gingivite :

- 1 goutte d'huile essentielle de Girofle
- 2 pressions de teinture mère de Calendula
- Ajoutez un peu d'eau tiède
- En gargarisme puis recracher, 3X par jour

Les diarrhées post antibiotiques :

- 1 goutte d'huile essentielle de Girofle
- 1 goutte d'huile essentielle de Citron jaune
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 5 jours

Les troubles digestifs, flatulences :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Girofle
- Dans 1 cuillère à café de miel
- Dilué dans 1/2 verre d'eau chaude, après les repas

Préparation à l'accouchement :

- 3 semaines avant la date d'accouchement prévu
- 1 goutte d'huile essentielle de Girofle
- 1 goutte d'huile essentielle de Citron jaune
- Sur un comprimé neutre, 2X par jour

Hélichryse italienne

Astéracées, Origine : Corse, Organe utilisé : parties fleuries

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Vulnérable➤ Fluidifiant sanguin | <ul style="list-style-type: none">➤ Les suites de coups➤ Les hématomes➤ Les oedèmes➤ L'acné➤ La couperose➤ Les varicosités |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 7 jours

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 1 à 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Bleus :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'Hélichryse
- En massage sur la zone contuse, 3X par jour

Varices :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Hélichryse
- 1 goutte d'Eucalyptus radié
- 5 gouttes d'huile végétale de macadamia
- En massage, matin et soir

Entorse :

- 3 gouttes d'Hélichryse
- 3 gouttes de Gaulthérie
- 10 gouttes d'huile végétale de macadamia
- Appliquer en massage matin et soir, 7 jours

Laurier Noble

Lauracées, Origine : Balkans, Organe utilisé : les feuilles

| Propriétés | Indications |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Tonique digestif➤ Tonique physique et mental➤ Affections respiratoires | <ul style="list-style-type: none">➤ L'insuffisance hépatique➤ Les flatulences➤ Les colopathies fonctionnelles➤ La déprime➤ La fatigue➤ La toux grasse |

Modes d'utilisation

| | |
|--|--|
| <p>Voie orale :</p> <p>Adulte : 2 gouttes, 3X par jour</p> <p>Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3X par jour</p> | <p>Voie cutanée :</p> <p>Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.</p> <p>Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.</p> |
|--|--|

Les flatulences :

- 1 goutte d'huile essentielle de Laurier Noble
- 1 goutte d'huile essentielle de Romarin
- Sur un comprimé neutre
- 2 X par jour, 2 à 5 jours

Fatigue psychique, démotivation :

- 1 goutte d'huile essentielle de Laurier Noble
- Sur un comprimé neutre
- 3 X par jour, 5 jours

Digestion lente :

- 1 goutte d'huile essentielle de Laurier Noble
- 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée
- Sur un comprimé neutre
- 2 X par jour, 2 à 5 jours

La toux grasse :

- Flacon de 30 ml
- 30 gouttes d'huile essentielle de Laurier Noble
- 50 gouttes d'huile essentielle de Myrte rouge
- Compléter avec une huile végétale
- Appliquer sur le thorax, 2 à 3 X par jour

Lavande Aspic

Lamiacées, Origine : Europe, Organe utilisé : La fleur

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieux➤ Fluidifiant | <ul style="list-style-type: none">➤ Les rhinites➤ Les bronchites➤ Les mycoses cutanées➤ Les otites séreuses➤ Les toux grasses |

Modes d'utilisation

| | |
|---|--|
| <p><u>Voie orale :</u> Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 7 jours Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2 X par jour, 7 jours</p> | <p><u>Voie cutanée :</u> Adulte : 2 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale. Enfant + 12 ans : 1 goutte, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.</p> |
|---|--|

Acnés :

- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande Aspic
- Application avec un coton tige sur les boutons, 2 à 3 X par jour

Sinusite chronique :

- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande Aspic
- 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 5 jours

Bronchite :

- 1 goutte d'huile essentielle de Lavande Aspic
- 1 goutte d'huile essentielle de Niaouli
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 5 jours

Lavande Officinale

Lamiacées, Origine : Europe, Organe utilisé : La fleur

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Calmant➤ Antispasmodique➤ Analgésique➤ Antimigraineux➤ Hypotenseur➤ Cicatrisant➤ Augmente le péristaltisme intestinal | <ul style="list-style-type: none">➤ Stress, anxiété➤ Constipation➤ Hypertension➤ Mal de tête, migraine➤ Crampes➤ Coups de soleil➤ Contractures musculaires |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour
Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.
Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Stress, anxiété :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale
- En friction sur les plis des coudes, 2 X par jour

Constipation :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale, 2 à 3 X par jour
- Une cuillère à soupe de miel
- Un verre d'eau tiède

Hypertension :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale
- Dans une cuillère à soupe de miel

Mal de tête, migraine :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale
- Sur les tempes, la nuque et le front
- Diluée l'huile essentielle dans une huile végétal si la peau est sensible.

Coups de soleil :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale
- Dans une noisette de crème hydratante
- Appliquer sur la zone lésée, 3 X par jour

Contractures musculaires :

- 3 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale
- 3 gouttes de Romarin
- 10 gouttes d'huile végétale de macadamia
- Appliquer en massage, 3 X par jour

Lavandin Abrial

Lamiacées, Origine : Europe, Organe utilisé : La fleur

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Calmant➤ Antispasmodique➤ Cicatrisant | <ul style="list-style-type: none">➤ Nervosité, anxiété➤ Insomnie➤ Petites plaies➤ Prévention des poux➤ Courbatures musculaires➤ Douleurs de règles |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 7 jours
Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2 X par jour, 7 jours

Voie cutanée :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.
Enfant + 12 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Nervosité, anxiété :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavandin Abrial
- Dans une cuillère à soupe de miel
- Dilué dans un verre d'eau tiède, 1 à 2 X par jour

Insomnie :

- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de Lavandin Abrial
- Dans une cuillère à soupe de miel
- Dilué dans une tisane de tilleul ou de passiflore
- Au coucher

Petites plaies :

- 1 goutte d'huile essentielle de Lavandin Abrial
- 1 goutte d'huile essentielle de Ciste
- Appliquer sur la lésion

Prévention des poux :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavandin Abrial
- Dans une dose de shampoing
- Laver les cheveux et laisser reposer 2 minutes avant de rincer, 1 par jour, 2 jours de suite

Courbatures musculaires :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavandin Abrial
- 5 gouttes d'huile végétale de Noisette
- Application en massage après l'effort

Douleurs de règles :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavandin Abrial
- 2 gouttes d'huile essentielle de Sauge Sclarée
- 5 gouttes d'huile végétale de macadamia
- En massage du bas du dos et du ventre, 3 à 4 X par jour

Lemon Grass

Poacées, Origine : Guatemala, Organe utilisé : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-inflammatoire➤ Antalgique➤ Diurétique | <ul style="list-style-type: none">➤ Cellulite➤ Laryngite, aphonie➤ Maux de tête➤ Douleurs articulaire et musculaire |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Cellulite :

- 5 cl d'huile végétale de macadamia ou d'huile de noyau d'abricot
- 60 gouttes d'huile essentielle de Lemon Grass
- 50 gouttes d'huile essentielle de géranium odorant
- 50 gouttes d'huile essentielle de Romarin

Laryngite, aphonie :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Lemon Grass
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour

Maux de tête :

- 1 goutte d'huile essentielle de Lemon Grass
- 1 goutte d'huile essentielle d'Encens
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour

Douleurs articulaires et musculaires :

- 3 gouttes d'huile essentielle de Lemon Grass
- 3 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 10 gouttes d'huile végétale de Calophylle
- Appliquer en massage sur les articulations et les muscles douloureux, matin et soir

Mandarine

Rutacées, Origine : Sicile, Organe utilisé : Les zestes

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Calmant➤ Protecteur hépatique➤ Anti nauséeux | <ul style="list-style-type: none">➤ Nausée➤ Excès de table➤ Nervosité infantile |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Nausée :

- 1 goutte d'huile essentielle de Mandarine
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour

Excès de table :

- 1 goutte d'huile essentielle de Mandarine
- 1 goutte de Menthe Poivrée
- Sur un comprimé neutre, après les repas, 2 X par jour

Nervosité infantile :

- 1 goutte d'huile essentielle de mandarine
- Dans une cuillère à soupe de miel
- Dilué dans un verre d'eau tiède, 2 à 3 par jour

Marjolaine à coquilles

Poacées, Origine : Guatemala, Organe utilisé : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieux➤ Antimycosique➤ Tonique général | <ul style="list-style-type: none">➤ Rhinopharyngite➤ Sinusites➤ Fatigue psychique |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Rhinopharyngite :

- 1 goutte d'huile essentielle de Marjolaine à coquilles
- 1 goutte d'huile essentielle de Ravensare
- 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé
- Dans une cuillère à café de miel
- Dilué dans un verre d'eau tiède, 3 X par jour

Sinusites :

- 1 goutte d'huile essentielle de Marjolaine à coquilles
- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, pendant une semaine

Fatigue psychique :

- 2 gouttes d'huiles essentielle de Marjolaine à coquilles
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 7 jours

Menthe Poivrée

Lamiacées, Origine : France, Organe utilisé : Parties aériennes

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti nauséeux➤ Antalgique➤ Tonique mental➤ Tonique digestif | <ul style="list-style-type: none">➤ Troubles digestifs, flatulences➤ Choc émotionnel➤ Migraine➤ Mal des transports➤ Névralgie |

| Modes d'utilisation | |
|---|--|
| <p><u>Voie orale :</u> Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 7 jours Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2 X par jour, 7 jours</p> | <p><u>Voie cutanée :</u> Adulte : 2 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale. Enfant + 12 ans : 1 goutte, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.</p> |

Troubles digestifs, flatulences:

- 1 goutte d'huile essentielle de Menthe Poivrée
- 1 goutte d'huile essentielle de Girofle
- Sur un comprimé neutre, 1 à 2 X par jour

Choc émotionnel :

- Quelques gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée
- Sur un mouchoir en papier
- Respirer le mouchoir

Migraine :

- 1 goutte de Menthe Poivrée
- En massage sur chaque tempe, 3 X par jour le temps de la migraine

Mal des transports :

- 1 goutte d'huile essentielle de Menthe Poivrée
- 1 goutte d'huile essentielle de Citron Jaune
- Sur un comprimé neutre, juste avant le départ
- A renouveler au milieu du trajet si nécessaire

Myrte Rouge

Myrtacées, Origine : Maroc, Organe utilisé : Rameaux

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Fluidifiant➤ Tonique circulatoire➤ Tonique musculaire | <ul style="list-style-type: none">➤ Les sinusites➤ Rhinite➤ Les jambes lourdes➤ Les hémorroïdes➤ Les crampes➤ les courbatures musculaires |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Rhinite:

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Myrte Rouge

➤ Sur un comprimé neutre, 3 X par jour

Courbatures musculaires :

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Myrte Rouge

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie

➤ 10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

➤ En massage, 3 X par jour

Néroli Bigaradier

Rutacées, Origine : Maroc-tunisie, Organe utilisé : Les fleurs

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Calmant nerveux➤ Tonique cutané | <ul style="list-style-type: none">➤ Les angoisses, la nervosité➤ Les troubles du sommeil➤ Les somatisations dues au stress➤ Les soins peaux sensibles➤ La couperose |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Les angoisses, tensions nerveuses:

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Néroli de Bigaradier

➤ Sur un comprimé neutre, 3 X par jour

Palpitation, oppression thoracique

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Néroli de Bigaradier

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier

➤ Application cutanée sur le plexus solaire, 3 X par jour

Niaouli

Myrtacées, Origine : Madagascar, Organe utilisé : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieux➤ Antiviral➤ Antibactérien➤ Expectorant➤ Antispasmodique➤ Cicatrisant➤ Analgésique | <ul style="list-style-type: none">➤ Les rhumes, rhinite, rhinopharyngite➤ Brûlure➤ Grippe, syndromes grippaux➤ L'herpes➤ L'acné➤ Les otites➤ Infections intestinales et urinaires (cystite)➤ Douleurs dentaires |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Les rhumes, rhinites, rhinopharyngites :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 7 jours

- 5 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
- En friction réparties sur les parties latérales du cou et du thorax, 3 X par jour, 7 jours

Brûlure :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale
- 1 noisette de crème hydratante
- En application, 3 par jour

Grippe, syndromes grippaux :

- 1 goutte d'huile essentielle de Niaouli
- 1 goutte d'huile essentielle de Thym à Linalol
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 7 jours

L'herpès :

- 1 goutte d'huile essentielle de Niaouli
- 1 goutte d'huile essentielle de Ravensare
- Application locale sur les zones touchées

L'acné :

- 50 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
- 50 gouttes d'huile essentielle d'Arbre à thé
- Dans 10 cl d'huile végétale
- Massez-vous le visage avec quelques gouttes de la lotion

Les otites :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
- 2 gouttes d'huile essentielle de Romarin
- Diluées dans quelques gouttes d'huile d'olive
- Appliquez délicatement autour de l'oreille

Infections intestinales et urinaires :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
- Dans une cuillère à café de miel
- Dilué dans une tisane de thym, 3 X par jour

Douleurs dentaires :

- 5 gouttes d'huile essentielle de Niaouli
- 5 gouttes d'huile essentielle de girofle
- Diluées dans 2 cuillères à café d'un alcool fort (vodka, whisky, cognac)
- Se rincer la bouche avec ce mélangez et recracher ensuite.

Origan

Lamiacées, Origine : Maroc, Organe utilisé : Parties aériennes fleuries

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieux puissant➤ Drainant➤ Améliore la digestion➤ Antimycosique | <ul style="list-style-type: none">➤ Les angines➤ Les sinusites purulentes➤ Les Bronchite➤ Aérophagie, flatulences➤ Cellulite |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 5 jours

Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2 X par jour, 5 jours

Les angines :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Origan
- 1 goutte d'huile essentielle de Citron Jaune
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 5 jours

Les sinusites purulentes :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Origan
- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 5 jours

Les bronchites :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Origan
- 1 goutte d'huile essentielle de Romarin
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 5 jours

Aérophagie, flatulences :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'Origan
- Dans une cuillère à café de miel
- Diluées dans un thé à la menthe

Cellulite :

- 20 cl d'huile de germe de blé
- 30 gouttes d'huile essentielle d'Origan
- 30 gouttes d'huile essentielle de Genièvre
- 30 gouttes d'huile essentielle de Cyprès
- 30 gouttes d'huile essentielle de Citron
- Massez quotidiennement, en profondeur quelques minutes

Palma rosa

Poacées, Origine : Inde, Organe utilisé : Parties aériennes

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieux➤ Antimycosique | <ul style="list-style-type: none">➤ Les angines➤ Les sinusites➤ Les Bronchites➤ L'acné➤ Mycose cutanée➤ Cellulite |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

L'acné :

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Palma Rosa

➤ En application sur les boutons pure ou diluée dans une noisette de crème hydratante, 3 X par jour

Mycose cutanée :

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Palma Rosa

➤ Appliquées sur la lésion, matin et soir

Cellulite :

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Palma Rosa

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Laurier Noble

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Géranium Odorant

➤ 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia

➤ En massage prolongé, 2 X par jour

Petit Grain Bigaradier

Rutacées, Origine : Paraguay, Organe utilisé : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Antimycosique➤ Antispasmodique➤ Calmant, relaxant | <ul style="list-style-type: none">➤ Les furoncles➤ Les douleurs de règles➤ Angoisse, la nervosité➤ Torticolis |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Les furoncles :

- 1 goutte d'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier
- 1 goutte d'huile essentielle de Géranium odorant
- Application locale sur le furoncle

Les douleurs de règles :

- 1 goutte d'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier
- Sur un comprimé neutre
- 2 à 3 par jour pendant la période qui précède les règles

Angoisse et nervosité :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour

Torticolis :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Petit Grain de Bigaradier
- 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- 2 gouttes d'huile essentielle de Romarin officinal
- 10 gouttes d'huile végétale de noisette
- En massage de la nuque et des trapèzes, 3 par jour

Pin Sylvestre

Abiétacées, Origine : France, Organe utilisé : Rameaux

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Décongestionnant➤ Antiseptique atmosphérique➤ Tonique veineux | <ul style="list-style-type: none">➤ Assainir l'air➤ Jambes lourdes➤ Varices➤ Les bronchites➤ Les laryngites |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Assainir l'air :

➤ Quelques gouttes d'huile essentielle de Pin Sylvestre

➤ Dans un diffuseur, 10 min par heure

Jambes lourdes :

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Pin Sylvestre

➤ 1 goutte d'huile essentielle de Romarin Officinal

➤ Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 7 jours

Les bronchites :

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Pin Sylvestre

➤ 2 Gouttes de Thym à linalol

➤ 2 gouttes d'huile essentielle de Ravensare

➤ 10 gouttes d'huile végétale de Macadamia

➤ Appliquer en massage le matin et soir sur le thorax et le dos, 7 jours

Ravensare

Lauracées, Origine : Madagascar, Organe utilisé : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Antiviral➤ Tonique psychique | <ul style="list-style-type: none">➤ Herpès labial➤ Grippe➤ Zona éruption➤ La déprime➤ La fatigue➤ Les Bronchites, rhinopharyngites |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Herpès labial:

- 1 goutte d'huile essentielle de Ravensare
- Pure ou diluée dans une noisette de crème hydratante
- En application sur la lésion, 5 X par jour

Grippe :

- 1 goutte d'huile essentielle de Ravensare
- 1 goutte d'huile essentielle de Thym à linol
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 5 jours

Zona éruption :

- 3 gouttes d'huile essentielle de Ravensare
- 3 gouttes d'huile essentielle de Camomille Noble
- 6 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- En application délicate sur les vésicules, 3 X par jour, 7 jours

La déprime :

- 1 goutte d'huile essentielle de Ravensare
- 1 goutte d'huile essentielle de Cannelle
- Dans une cuillère à café de miel
- Diluées dans une tasse d'eau tiède, 2 X par jour

La fatigue :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Ravensare
- Dans une cuillère à café de miel
- Dilué dans une tasse d'eau tiède

Les bronchites, rhinopharyngites :

- 20 ml d'huile végétale
- 30 gouttes d'huile essentielle de Ravensare
- 10 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Globuleux
- En friction sur la poitrine et le dos, 2 X par jour, 5 jours

Romarin Officinale

Lamiacées, Origine : Tunisie- Maroc, Organe utilisé : Rameaux

| Propriétés | Indications |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Tonique Hépatobiliaire➤ Tonique circulatoire➤ Antalgique | <ul style="list-style-type: none">➤ Infections intestinales➤ Douleurs articulaires, rhumatismes➤ Crise de foie, excès alimentaire➤ Troubles hémorroïdaires➤ Les varices |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour, 7 jours

Enfant + 12 ans : 1 goutte, 3 X par jour, 7 jours

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 12 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Infections intestinales:

- 1 goutte d'huile essentielle de Romarin Officinale
- 1 goutte d'huile essentielle de Cannelle
- 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé
- Dans une cuillère à café de miel
- Diluée dans une tisane de thym, 3 à 4 X par jour

Douleurs articulaires, rhumatismes

- 10 cl d'huile végétale de millepertuis
- 50 gouttes d'huile essentielle de Romarin Officinale
- 30 gouttes d'huile essentielle de Lavande
- 30 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 30 gouttes d'huile essentielle de Lavandin
- Massez vos articulations

Crise de foie, excès alimentaires :

- 1 goutte d'huile essentielle de Romarin Officinale
- 1 goutte d'huile essentielle de Citron Jaune
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour

Troubles hémorroïdaires :

- 1 goutte d'huile essentielle de Romarin Officinale
- 1 goutte d'huile essentielle de Cyprès
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour

Saro

Cannelacées, Origine : Madagascar, Organe utilisé : Les feuilles

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Fluidifiant➤ Tonique général | <ul style="list-style-type: none">➤ Rhinopharyngite➤ Début de grippe➤ Surmenage intellectuel |

| Modes d'utilisation | |
|--|---|
| <u>Voie orale :</u> Adulte : 2 gouttes, 3X par jour Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour | <u>Voie cutanée :</u> Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale. Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale. |

Rhinopharyngite:

- 2 gouttes d'huile essentielle de Saro
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 5 jours

- 3 gouttes d'huile essentielle de Saro
- Appliquer de chaque côté du cou, 3 X par jour, 5 jours

Début de grippe :

- 1 goutte d'huile essentielle de Saro
- 1 goutte d'huile essentielle de Thym à linalol
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 5 jours

Surmenage intellectuel :

- 1 goutte d'huile essentielle de Saro
- 1 goutte d'huile essentielle de Laurier Noble
- Sur un comprimé neutre, matin et soir, 5 jours

Sauge sclarée

Lamiacées, Origine : France, Organe utilisé : Parties aériennes fleuries

| Propriétés | Indications |
|-------------------------------------|--|
| ➤ Régulateur hormonal chez la femme | ➤ Bouffées de chaleur ➤ Douleurs de règles ➤ Règles abondantes |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour
Enfant + 12 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.
Enfant + 12 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Bouffées de chaleur:

- 2 gouttes d'huile essentielle de Sauge Sclarée
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour

Douleurs de règles:

- 5 gouttes d'huile essentielle de Sauge Sclarée
- 5 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- En friction sur le bas ventre, 3 X par jour

Règles abondantes :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Sauge Sclarée
- 2 gouttes d'huile essentielle de Cyprès
- 6 gouttes d'huile végétale de Macadamia
- Appliquer sur le bas ventre, matin et soir, 1 semaine avant la date présumée des règles

Thym à Linalol

Lamiacées, Origine : Espagne, Organe utilisé : Parties aériennes fleuries

| Propriétés | Indications |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-infectieux➤ Antimycosique | <ul style="list-style-type: none">➤ Furoncles➤ Etats grippaux➤ Acné➤ Mycoses cutanées |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Furoncles:

- 1 goutte d'huile essentielle de Thym à Linalol
- Appliquer directement sur le furoncle, matin et soir, 7 Jours

Acné :

- 1 goutte d'huile essentielle de Thym à Linalol
- 1 goutte de Lavande Officinale
- Dans une noisette de crème hydratante
- Appliquer sur les boutons, matin et soir

Thym à Thymol

Lamiacées, Origine : France, Organe utilisé : Parties aériennes fleuries

| Propriétés | Indications |
|----------------------------|--|
| ➤ Anti-infectieux puissant | ➤ Angine ➤ Sinusite ➤ Bronchite, toux grasse |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 1 goutte, 3X par jour, 5 jours

Enfant + 12 ans : 1 goutte, 2 X par jour, 5 jours

Angine:

- 1 goutte d'huile essentielle de Thym à Thymol
- 1 goutte d'huile essentielle de Citron Jaune
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 7 jours

Sinusite :

- 1 goutte d'huile essentielle de Thym à Thymol
- 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié
- Sur un comprimé neutre, 3 X par jour, 7 jours

Bronchite, toux grasse :

- 1 goutte d'huile essentielle de Thym à Thymol
- 1 goutte d'huile essentielle de Romarin Officinale
- Sur un comprimé neutre, 3X par jour, 7 jours

Ylang-Ylang

Anonacées, Origine : Madagascar, Organe utilisé : Les fleurs

| Propriétés | Indications |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">➤ Anti-inflammatoire➤ Tonique capillaire➤ Aphrodisiaque | <ul style="list-style-type: none">➤ Impuissance, frigidité➤ Tonique capillaire➤ Douleurs musculaires➤ Arthrose |

Modes d'utilisation

Voie orale :

Adulte : 2 gouttes, 3X par jour

Enfant + 7 ans : 1 goutte, 3 X par jour

Voie cutanée :

Adulte : 2 à 5 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Enfant + 7 ans : 2 gouttes, 3X par jour, en dilution dans une huile végétale.

Impuissance, frigidité :

- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang
- Dans une cuillère à café de miel
- Dilué dans une tasse d'eau chaude

Tonique capillaire :

- 1 goutte d'huile essentielle d'Ylang-Ylang
- Dans une noisette de shampoing
- Laisser reposer 2 min et rincer, 1 X par jour, 5 jours

Douleurs musculaires :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang
- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande Officinale
- 10 gouttes d'huile végétale de noisette
- En massage sur les muscles, 2 X par jour

Arthrose :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang
- 2 gouttes d'huile essentielle de Lemon grass
- 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie
- 10 gouttes d'huile végétale de Calophylle
- En massage sur les articulations douloureuses, 2 X par jour



Chapitre 7 : Les huiles végétales

| Huiles végétale | Propriété | Pour quel type de peau |
|---|--|--|
| Huile de Noyaux d'Abricot | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Illumine le teint, effet bonne mine ➤ Antioxydante ➤ Retarde les signes cutanés de l'âge ➤ Adoucit et assouplit la peau | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux ternes, fatiguées ➤ Peaux irritées, échauffés par le soleil ➤ Peaux matures ➤ Peaux normales |
| Huile d'Amande Douce | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Protectrice ➤ Nourrissante ➤ Adoucit et apaise | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux sèches à très sèches ➤ Peaux des nourrissons ➤ Problèmes de peau ➤ Problèmes capillaires |
| Huile d'Argan | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Antioxydante ➤ Régénérante et anti-âge ➤ Raffermissante et assouplissante ➤ Protège la peau | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux matures et ridées ➤ Peaux sèches à très sèches ➤ Problèmes de peau ➤ Problème capillaire |
| Huile d'Avocat | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Protège la peau ➤ Cicatrise et prévient les vergetures ➤ Adoucit et assouplit la peau | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux sèches à très sèches ➤ Peaux matures ➤ Peaux sensibles ➤ Prévention des cicatrices |
| Huile de Brocoli | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conditionneur capillaire ➤ Tonifie et renforce la fibre capillaire ➤ Nourrissante et hydratante ➤ Régénère les tissus cutanés | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux sèches ➤ Peaux irritées ➤ Cheveux, abimés, terne et colorés |
| Huile de Calendula (macérât huileux) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Antiseptique ➤ Décongestionnante ➤ Anti-inflammatoire ➤ Antioxydante ➤ Cicatrisante ➤ Adoucissante et assouplissante | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux sèches |
| Huile de Calophylle | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tonique circulatoire ➤ Régénérante et antirides ➤ Anti-inflammatoire et antalgique ➤ Anti-infectieuse ➤ Cicatrisante ➤ Protège des agressions du soleil | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tous types de peaux ➤ Peaux couperosées ➤ Peaux irritées |
| Huile de Carthame | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vasoconstrictrice ➤ Nourrit les cheveux | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux fatiguées ➤ Peaux couperosée ➤ Peau matures ➤ Peaux très sèche ➤ Problème capillaire |
| Huile de Chanvre | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Protège la peau de la déshydratation ➤ Renforce la fibre capillaire ➤ Réparatrice et nourrissante ➤ Anti-âge | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux sèches et déshydratées ➤ Peaux fatiguées ➤ Peaux matures ➤ Peaux sensibles ➤ Problème capillaire |
| Huile de Coco | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Incontournable capillaire ➤ Antibactérienne ➤ Ultra nourrissante | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tous types de peau ➤ Peaux sèches ➤ Peaux abîmées ou irritées |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apaise, protège et adoucit la peau ➤ Traite les poux par asphyxie | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Problème capillaire |
| Huile de Germe de Blé | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Antioxydante ➤ Adoucissante ➤ Très nourrissante ➤ Emolliente ➤ Favorise la microcirculation | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux matures ➤ Peaux déshydratées ➤ Problème capillaire |
| Huile de Jojoba | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Régule la sécrétion de sébum ➤ Protectrice ➤ Donne brillance/vigueur aux cheveux | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux agressées, irritées et sensibles ➤ Peaux matures ➤ Problème capillaire |
| Huile de Macadamia | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Adoucissantes et hydratante ➤ Très pénétrante ➤ Protège les cheveux des agressions | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux sensibles, couperosées ➤ Peaux déshydratées |
| Huile de Noisette | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Régule la sécrétion de sébum ➤ Pénétrante ➤ Hydratante | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux mixtes ➤ Peaux grasses ➤ Peaux acnéique ➤ Peaux déshydratées et couperosées |
| Huile d'Onagre | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Soins anti-âge ➤ Apaisante ➤ Fortifie ongles et cheveux | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux matures ➤ Peaux sèches, irritées ou gercées ➤ Peaux sensibles et fragiles |
| Huile de Ricin | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Renforce cheveux, cils et sourcils ➤ Renforce les ongles ➤ Très émollissante ➤ Purifie la peau ➤ Estompe les tâches brunes | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux sèches ➤ Peaux sensibles et irritées ➤ Peaux matures, tâches brunes ➤ Problème capillaire et ongulaire |
| Huile de Rose Musquée | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réparatrice et cicatrisante ➤ Soins anti-âge et antirides ➤ Préviens et traite cicatrices/vergetures ➤ Estompe les cicatrices d'acné | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peaux sèches, abîmés et sensibles ➤ Peaux matures et rides ➤ Vergetures/cicatrices même anciennes |
| Huile de sésame | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Régénérante ➤ Assouplissante ➤ Absorbe les rayons UV ➤ Calme les douleurs articulaires ➤ Revitalisante ➤ Très pénétrante ➤ Nourrissante et assouplissante | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Huile de massage par excellence ➤ Peaux desséchées ➤ Peaux matures ➤ Soins solaires ➤ Peaux abîmées |



Chapitre 8 : Soulager les 9 axes de soin

Axe 1 : Beauté – bien-être féminin :

Mon gel douche « bonne humeur »

- Huile essentielle de Mandarine : 40 gouttes
- Huile essentielle de Géranium : 20 gouttes
- Gel douche neutre ultra-doux : 100 ml

Mélanger tout simplement les huiles essentielles au gel douche, secouez bien la bouteille avant emploi !

Halte aux spots

- Huile essentielle de Lavande Aspic : 30 gouttes
- Huile essentielle d'arbre à thé : 30 gouttes
- Huile essentielle de Laurier Noble : 30 gouttes
- Huile essentielle de Géranium : 30 gouttes
- Huile végétale de Jojoba : 50 ml

Après le gommage, appliquez le mélange suivant matin et soir sur votre peau mixte à imperfections, à raison de 4 gouttes à répartir sur la zone T du visage (font, nez, menton). 5 jours sur 7 en continu.

Bye-bye les pellicules

- Huile essentielle d'arbre à thé : 60 gouttes
- Huile essentielle de Citron : 30 gouttes
- Shampoing extra-doux pour adulte : 100ml

Agitez énergiquement pour mélanger les huiles essentielles. Inutile de remuer le flacon par la suite. Vous pouvez l'utiliser jusqu'à 3 fois par semaine.

Je transpire trop

- Huile essentielle de Géranium : 10 gouttes
- Huile essentielle de Menthe Poivrée : 6 gouttes
- Huile essentielle d'Arbre à Thé : 10 gouttes
- Huile essentielle de Rose : 1 goutte
- Gel d'Aloe Vera : 50 g

Appliquez localement jusqu'à 2 X par jour

Axe 2 : Sommeil et relaxation :

Contre la fatigue

- Huile essentielle de Girofle : 1 goutte
- Huile essentielle de Citron : 2 gouttes

Avalez ces 3 gouttes sur un support par voie orale après votre petit déjeuner et le repas de midi, pendant 5 jours.

Crise d'angoisse

- Huile essentielle de Camomille Romaine : 30 gouttes
- Huile essentielle de géranium : 60 gouttes
- Huile essentielle de Néroli : 10 gouttes
- Huile végétale de Macadamia : 10 ml

Déposez 3 gouttes du mélange sur vos poignets, et respirez aussi souvent que nécessaire !

Bienfait immédiat

Confiance en soi

- Huile essentielle de Lavande Officinale : 60 gouttes
- Huile essentielle de Laurier Noble : 60 gouttes
- Huile végétale de Macadamia : 10 ml

Déposez 3 gouttes du mélange sur vos poignets

Stop aux nuits sans sommeil

- Huile essentielle de Mandarine : 4 gouttes
- Huile essentielle de Camomille Romaine : 1 goutte

Déposez la potion sur les poignets

Axe 3 : Vitalité, défenses hivernales :

Nez bouché ou qui coule

- Huile essentielle de Lavande Aspic : 10 gouttes
- Huile essentielle de Menthe Poivrée : 10 gouttes

Déposez 3 gouttes du mélange sur un mouchoir et respirez-en profondément les effluves dès que votre nez se bouche ou coule.

Une toux sèche

- Huile essentielle de Laurier Noble : 1 goutte
- Huile essentielle de Camomille Romaine : 1 goutte

Introduisez les gouttes dans une cuillère à soupe de miel, 3 X par jour, pendant quelques jours

J'ai un rhume avec maux de tête et/ou sinusite

- Huile essentielle de Niaouli : 2 gouttes
- Huile essentielle de Laurier Noble : 2 gouttes
- Huile essentielle d'Eucalyptus Radié : 2 gouttes

Versez les gouttes dans de l'eau frémissante et faite-vous une inhalation pendant 5 à 10 minutes, 1 à 3 X par jour. Protégez-vous bien la tête avec une serviette.

J'ai mal à la gorge et je n'ai plus de voix

- Huile essentielle de Laurier Noble : 2 gouttes
- Huile essentielle d'Eucalyptus Citronné : 1 goutte
- Huile végétale de Noyaux d'Abricot : 3 gouttes

Massez sur la gorge cette formule et appliquez ensuite de la chaleur (une poche de gel chaud, une compresse ou un foulard en soie), jusqu'à 3 X par jour si nécessaire.

La grippe ne passera pas par moi

- Huile essentielle de Niaouli
- Huile essentielle de Ravensare
- Huile essentielle de Citron
- Huile essentielle d'Eucalyptus Radié
(mélanger à part égales chaque huiles essentielles)

En préventif : Masser vos poignets avec 3 gouttes du mélange associées à 3 gouttes d'huile végétale de Noyaux d'abricot ou d'Amande douce.

En curatif : Déposez 2 gouttes du mélange dans une cuillère de miel ou sirop d'agave, 5 X par jour, pendant quelques jours

Axe 4 : Douleur, mobilité, sport :

Je soigne mes petits bleus

- Huile essentielle d'Hélichryse : 30 gouttes
- Huile essentielle de Menthe Poivrée : 10 gouttes
- Huile végétale d'Argan ou de Noyaux d'Abricot : 5 ml

Massez la zone concernée avec cette formule 3 X par jour jusqu'à nette amélioration ou disparition des bleus.

Je me prépare à l'effort

- Huile essentielle d'Eucalyptus Citronné : 3 gouttes
- Huile essentielle de Lavande Aspic : 3 gouttes
- Huile essentielle de Gaulthérie : 3 gouttes
- Huile végétale de Noyaux d'Abricot : 10 ml

Massez les muscles particulièrement concernés par l'effort avec ce mélange.

Adieu les courbatures

- Huile essentielle d'Eucalyptus Citronné : 60 gouttes
- Huile essentielle de Menthe Poivrée : 30 gouttes
- Huile essentielle de Gaulthérie : 60 gouttes
- Huile végétale de Calophylle : 45 ml

Massez les zones douloureuses avec quelques gouttes de ce mélange, jusqu'à 4 par jour, pendant 2 jours.

SOS foulure ou muscle claqué

- Huile essentielle d'hélichryse : 30 gouttes
- Huile essentielle de Menthe Poivrée : 30 gouttes
- Huile essentielle de Gaulthérie : 60 gouttes
- Huile végétale de Calophylle : 10 ml

Massez l'endroit douloureux avec ce mélange, 3 X par jour maximum, jusqu'à nette amélioration

Axe 5 : Minceur :

Drainage lymphatique

- Huile essentielle d'Hélichryse : 90 gouttes
- Huile essentielle de Cèdre d'Atlas : 90 gouttes
- Huile essentielle de Citron : 90 gouttes
- Huile essentielle de Menthe Poivrée : 30 gouttes
- Huile végétale de Calophylle : 50 ml

Massez des chevilles jusqu'en haut des cuisses, voir du corps, en exerçant de douces pressions afin de bien stimuler la circulation de la lymphe.

Faites ce massage chaque soir ou lorsque vous sentez des lourdeurs dans les jambes et les bras.

Stop aux envies de salé

- Huile essentielle de Menthe Poivrée : 30 gouttes
- Huile essentielle de Laurier Noble : 90 gouttes
- Huile essentielle de Citron : 30 gouttes

Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur vos poignets et respirez-les profondément dès que vous avez envie de vous précipiter sur un plat salé

Stop à toutes les mauvaises envies

- Huile essentielle de Cannelle de Ceylan : 60 gouttes
- Huile essentielle de Girofle : 60 gouttes
- Huile essentielle de Néroli : 15 gouttes
- Huile essentielle de Mandarine : 60 gouttes

Imbibez un mouchoir avec 3 gouttes du mélange et respirez-le dès qu'une envie en dehors des repas vous assaille.

Axe 6 : Digestion, transit :

Mes brûlures d'estomac

- Huile essentielle de Camomille Romaine : 1 goutte
- Huile essentielle de Menthe Poivrée : 1 goutte

A avaler sur une boulette de pain ou un comprimé neutre au moment des douleurs ou à la fin de repas

J'ai trop bu et trop mangé

- *Huile essentielle de Citron : 1 goutte*
- *Huile essentielle de Menthe Poivrée : 1 goutte*

A avaler sur une boulette de pain ou un comprimé neutre idéalement 1h avant le repas festif ou bien à la fin

Transit intestinal accéléré

- *Huile essentielle de Laurier Noble : 1 goutte*
- *Huile essentielle de Menthe poivrée : 1 goutte*

A avaler sur une boulette de pain ou un comprimé neutre, au moment des troubles jusqu'à 4 X par jour, 5 jours



Chapitre 9 : Le tableau des pathologies

| <i>Pathologies</i> | <i>Plantes</i> | <i>Huiles essentielles</i> |
|------------------------------------|-----------------------------------|--|
| <i>Abcès dentaire</i> | | <i>Girofle Arbre à thé Laurier Noble</i> |
| <i>Acariens</i> | | <i>Arbre à thé</i> |
| <i>Accouchement</i> | | <i>Citron Girofle</i> |
| <i>Acné</i> | <i>Bardane Pensée sauvage</i> | <i>Géranium Bourbon Niaouli Sauge Sclarée Arbre à thé Lavande fine Petit Grain Bigaradier Ylang-Ylang Thym à Linalol</i> |
| <i>Acuité visuelle</i> | <i>Myrtille</i> | |
| <i>Aérogastrie</i> | <i>Charbon</i> | <i>Carvi Menthe Poivrée</i> |
| <i>Allaitement (favoriser)</i> | | <i>Aneth</i> |
| <i>Angine</i> | | <i>Arbre à thé Citron Cyprès Géranium Bourbon Ravensare Thym linalol</i> |
| <i>Angoisse, anxiété</i> | <i>Aubépine Millepertuis</i> | <i>Lavande Officinale Lavandin Mandarine Marjolaine à coquille Petit Grain Bigaradier Ylang-Ylang</i> |
| <i>Antimites</i> | | <i>Citron Girofle Lavande Officinale Menthe Poivrée</i> |
| <i>Anti-moustiques</i> | | <i>Eucalyptus Radié Géranium Bourbon Lavande Officinale Menthe Poivrée</i> |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <i>Antipuces, tiques</i> | | Arbre à thé Cannelle Genévrier Géranium Bourbon Lavande Officinale Lemon Grass Menthe Poivrée |
| <i>Aphtes</i> | | Girofle Arbre à thé Laurier noble Citron |
| <i>Appétit manqué</i> | Fucus Fenugrec | Citron |
| <i>Articulation (douleurs)</i> | Harpagophytum Curcuma Bambou Ortie Reine des prés | Eucalyptus citronné Gingembre Laurier Noble Pin sylvestre Ylang-Ylang |
| <i>Asthénie</i> | Camu-Camu Ginseng Guarana Kola Rhodiola | Citron Gingembre Menthe Poivrée |
| <i>Athérosclérose</i> | Lécithine de Soja | |
| <i>Ballonnements</i> | Charbon Sauge Fenouil | Menthe Poivrée Carvi Laurier Noble |
| <i>Bile (insuffisance)</i> | Radis noir Artichaut Boldo Romarin | Menthe Poivrée Citron |
| <i>Bronchite</i> | Eucalyptus Sureau Thym | Eucalyptus Globuleux Eucalyptus Radié Myrte Rouge Romarin Officinale Thym à thymol |
| <i>Brûlures</i> | | Lavande fine Hélichryse |
| <i>Cellulite</i> | Thé vert Maté Hibiscus | Palma Rosa Cyprès Genévrier |
| <i>Chevilles gonflées</i> | | Cyprès Genévrier Lavandin |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| | | <i>Lemon grass Romarin</i> |
| <i>Choc émotionnel</i> | | <i>Hélichryse Menthe Poivrée</i> |
| <i>Cholestérol</i> | <i>Lécithine de Soja Pectine de pomme</i> | |
| <i>Cicatrices</i> | | <i>Géranium bourbon Hélichryse Ciste Ladanifère Palma Rosa Encens</i> |
| <i>Circulation artérielle</i> | <i>Ail Ginkgo Olivier feuilles</i> | |
| <i>Circulation veineuse</i> | <i>Cassis Fragon Marronnier d'Inde Myrtille Vigne Rouge</i> | <i>Cyprès Ciste Ladanifère</i> |
| <i>Colite</i> | | <i>Aneth Basilic Cannelle Citron géranium</i> |
| <i>Concentration</i> | <i>Rhodiola</i> | <i>Lavande fine Lavandin</i> |
| <i>Constipation</i> | <i>Acacia Boldo Pruneau Tamarin</i> | <i>Basilic Lavande Officinale</i> |
| <i>Coup de soleil</i> | | <i>Lavande Fine</i> |
| <i>Couperose</i> | <i>Cassis</i> | <i>Hélichryse</i> |
| <i>Courbatures</i> | | <i>Gingembre Lavandin</i> |
| <i>Crampes</i> | | <i>Basilic Lavande Officinale Lavandin Niaouli Petit Grain Bigaradier Ravensare</i> |
| <i>Crampes d'estomac</i> | | <i>Lavande Fine Lavandin Petit Grain Bigaradier</i> |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| <i>Crevasses</i> | | <i>Lavande Fine Palma Rosa Patchouli</i> |
| <i>Crevasse mamelon</i> | | <i>Carotte Ciste Lavande Officinale</i> |
| <i>Cystite</i> | <i>Busserole Bruyère Cranberry Solidage</i> | <i>Cannelle de chine</i> |
| <i>Défenses immunitaires</i> | <i>Echinacée Gelée royale Propolis Shiitake</i> | <i>Arbre à Thé Ravensare</i> |
| <i>Dent</i> | | <i>Camomille Allemande Girofle Niaouli Romarin Thym à Linalol</i> |
| <i>Dépression</i> | <i>Millepertuis</i> | <i>Marjolaine à coquille Ylang-Ylang</i> |
| <i>Détox</i> | <i>Pissenlit Bouleau Queue de cerise</i> | |
| <i>Diabète</i> | | <i>Eucalyptus Radié Genévrier Lavande Officinale</i> |
| <i>Diarrhée</i> | <i>Salicaire Charbon</i> | <i>Camomille allemande Cannelle Citron Genévrier Géranium Bourbon Girofle Lavande Officinale Menthe Poivrée Petit Grain Bigaradier Romarin Thym à linalol</i> |
| <i>Diarrhée enfant</i> | | <i>Camomille allemande</i> |
| <i>Digestion</i> | <i>Artichaut Boldo Charbon Fenouil Fumeterre Radis noir</i> | <i>Citron Gingembre Laurier noble Mandarine Menthe Poivrée Petit grain Bigaradier Lemon grass</i> |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | <i>Romarin Sauge salicaire</i> | <i>Thym à linalol</i> |
| <i>Douleurs</i> | <i>Harpagophyton Curcuma Bambou Ortie Reine des près</i> | <i>Citron Eucalyptus citronné Gingembre</i> |
| <i>Eczéma</i> | | <i>Arbre à Thé Camomille Allemande Carotte Géranium Bourbon Lavandin Petit grain Bigaradier</i> |
| <i>Elimination</i> | <i>Bruyère Orthosiphon Piloselle Prêle des champs Solidage</i> | |
| <i>Endormissement</i> | <i>Passiflore Valériane</i> | <i>Lavande fine Mandarine Petit Grain Bigaradier Géranium Bourbon</i> |
| <i>Enervement</i> | <i>Passiflore Aubépine</i> | <i>Mandarine Petit Grain Bigaradier Ylang-Ylang</i> |
| <i>Enfants nerveux</i> | | <i>Mandarine Petit Grain Bigaradier</i> |
| <i>Engelures</i> | | <i>Citron Géranium Bourbon Lavandin</i> |
| <i>Entorse</i> | | <i>Gingembre Hélichryse Eucalyptus Citronné Menthe Poivrée</i> |
| <i>Excès alimentaire</i> | <i>Radis noir</i> | <i>Citron Menthe Poivrée</i> |
| <i>Fatigue intellectuelle</i> | <i>Camu-Camu Ginseng Guarana Kola Rhodiola</i> | <i>Citron Gingembre Menthe Poivrée Litsée Citronnée</i> |
| <i>Flatulences</i> | | <i>Camomille Allemande Cannelle Girofle</i> |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| | | <i>Menthe Poivrée</i> <i>Origan</i> <i>Thym à linalol</i> |
| <i>Foie (mauvais fonctionnement)</i> | <i>Artichaut</i> <i>Boldo</i> <i>Fumeterre</i> <i>Radis noir</i> <i>Romarin</i> | <i>Carvi</i> |
| <i>Fonte musculaire</i> | <i>Fenugrec</i> <i>Spiruline</i> | |
| <i>Foulure</i> | <i>Harpagophyton</i> <i>Ortie</i> | <i>Gingembre</i> <i>Hélichryse</i> <i>Menthe Poivrée</i> |
| <i>Frigidité</i> | | <i>Cannelle</i> <i>Genévrier</i> <i>Girofle</i> <i>Menthe Poivrée</i> <i>Romarin</i> <i>Thym à linalol</i> <i>Ylang-Ylang</i> |
| <i>Gastrite</i> | <i>Salicaire</i> | <i>Basilic</i> <i>Laurier Noble</i> <i>Arbre à thé</i> <i>Menthe Poivrée</i> |
| <i>Gaz intestinaux</i> | <i>Sauge</i> <i>Fenouil</i> | <i>Carvi</i> <i>Laurier Noble</i> <i>Menthe Poivrée</i> |
| <i>Gênes urinaires</i> | <i>Bruyère</i> <i>Busserole</i> <i>Cranberry</i> <i>Solidage</i> | <i>Cannelle de chine</i> |
| <i>Gingivite</i> | | <i>Girofle</i> <i>Laurier Noble</i> |
| <i>Grippe</i> | <i>Echinacée</i> <i>Sureau</i> | <i>Ravensare</i> <i>Arbre à thé</i> <i>Niaouli</i> <i>Citron</i> <i>Eucalyptus Radié</i> |
| <i>Haleine (mauvaise)</i> | | <i>Girofle</i> <i>Menthe Poivrée</i> <i>Romarin</i> <i>Thym à linalol</i> |
| <i>Hématome</i> | | <i>Hélichryse</i> |
| <i>Hémorroïdes</i> | <i>Fragon</i> | <i>Ciste Ladanifère</i> |

| | | |
|--|--|---|
| | <i>Marronnier d'Inde</i> | <i>Hélichryse</i> |
| <i>Herpès</i> | | <i>Arbre à thé Citron Niaouli Ravensare</i> |
| <i>Humeur (troubles)</i> | <i>Aubépine Houblon Millepertuis</i> | <i>Petit Grain Bigaradier Sauge Sclarée Marjolaine à Coquille Ylang-Ylang</i> |
| <i>Hypertension</i> | <i>Ail Olivier feuilles</i> | <i>Citron Lavande Officinale Marjolaine à Coquille Ylang-Ylang</i> |
| <i>Hypotension</i> | | <i>Romarin Thym à Linalol</i> |
| <i>Impuissance</i> | | <i>Cannelle Genévrier Girofle Menthe Poivrée Romarin Thym à linalol Ylang-Ylang</i> |
| <i>Insomnie</i> | <i>Eschscholtzia Mélisse Passiflore Tilleul Valériane Verveine</i> | <i>Lavande Fine Mandarine Petit Grain Bigaradier</i> |
| <i>Insuffisance hépatique</i> | | <i>Aneth Citron Genévrier Menthe Poivrée Romarin Thym à linalol</i> |
| <i>Insuffisance vasculaire cérébrale</i> | <i>Ginkgo</i> | |
| <i>Irritabilité</i> | <i>Houblon</i> | <i>Lavande fine</i> |
| <i>Jambes fatiguées</i> | <i>Fragon Vigne Rouge</i> | <i>Cyprès Patchouli Pin sylvestre Menthe Poivrée</i> |
| <i>Laryngite</i> | | <i>Niaouli</i> |
| <i>Libido</i> | <i>Ginseng Gingembre</i> | <i>Ylang-Ylang Bois de Santal</i> |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| <i>Lumbago</i> | | <i>Genévrier Lavandin Ravensare Romarin</i> |
| <i>Maigreur</i> | <i>Fenugrec Spiruline</i> | |
| <i>Mal des transports</i> | <i>Gingembre</i> | <i>Citron Menthe Poivrée</i> |
| <i>Mastose</i> | | <i>Genévrier Géranium Bourbon</i> |
| <i>Mémoire (troubles)</i> | <i>Ginkgo</i> | |
| <i>Ménopause</i> | <i>Houblon</i> | <i>Sauge Sclarée</i> |
| <i>Migraine</i> | <i>Reine des près</i> | <i>Menthe Poivrée Lavande Fine</i> |
| <i>Mycoses (peau et ongles)</i> | | <i>Palma Rosa Thym à thymol</i> |
| <i>Nausées</i> | <i>Fumeterre Gingembre Radis noir</i> | <i>Citron Gingembre Mandarine Menthe Poivrée Pamplemousse</i> |
| <i>Nausées de grossesse</i> | | <i>Aneth Citron Menthe Poivrée</i> |
| <i>Nervosité</i> | <i>Aubépine Houblon Mélisse Millepertuis Tilleul Verveine</i> | <i>Mandarine Petit Grain Bigaradier Lavande Fine Ylang-Ylang</i> |
| <i>Œdème</i> | <i>Fragon Marronnier d'Inde Vigne Rouge</i> | <i>Cyprès Patchouli Pin Sylvestre</i> |
| <i>Ongles (fragiles)</i> | <i>Levure de Bière</i> | |
| <i>Ostéoporose</i> | <i>Ortie Prêle des champs</i> | |
| <i>Otite</i> | | <i>Arbre à thé Citron Marjolaine à Coquille Niaouli Ravensare</i> |

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| | | <i>Romarin</i> |
| <i>Peau grasse</i> | <i>Bardane</i> <i>Pensée sauvage</i> | <i>Géranium Bourbon</i> <i>Palma Rosa</i> <i>Petit Grain Bigaradier</i> <i>Sauge Sclarée</i> <i>Ylang-Ylang</i> |
| <i>Peau réactive</i> | | <i>Patchouli</i> <i>Lavande Fine</i> <i>Cajeput</i> |
| <i>Peau sèche</i> | | <i>Carotte</i> <i>Ciste</i> <i>Citron</i> <i>Géranium Bourbon</i> <i>Petit Grain Bigaradier</i> <i>Ylang-Ylang</i> |
| <i>Pellicules</i> | | <i>Arbre à Thé</i> <i>Palma Rosa</i> <i>Petit Grain Bigaradier</i> <i>Sauge Sclarée</i> |
| <i>Petites plaies</i> | | <i>Géranium Bourbon</i> <i>Ciste Ladanifère</i> <i>Hélichryse</i> <i>Lavande Fine</i> |
| <i>Piqures d'insectes</i> | | <i>Lavande Fine</i> <i>Lavandin</i> <i>Lavande Aspic</i> |
| <i>Poids</i> | <i>Fenugrec</i> <i>Fucus</i> <i>Hibiscus</i> <i>Maté</i> <i>Pectine de pomme</i> <i>Spiruline</i> <i>Thé vert</i> | |
| <i>Poux</i> | | <i>Lavande Fine</i> <i>Lavandin</i> <i>Arbre à Thé</i> |
| <i>Prostate (hypertrophie)</i> | <i>Courge (pépins)</i> | |
| <i>Psoriasis</i> | | <i>Arbre à Thé</i> <i>Carotte</i> <i>Citron</i> <i>Géranium Bourbon</i> <i>Lavandin</i> |
| <i>Règles (troubles)</i> | <i>Gattilier</i> <i>Onagre</i> | <i>Petit Grain Bigaradier</i> <i>Géranium Bourbon</i> <i>Lavande Fine</i> |

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| Rétention d'eau | <i>Bruyère Busserole Prêle des champs Solidage</i> | <i>Cyprés Ciste Ladanifère Palma Rosa Pin Sylvestre</i> |
| Réveils nocturnes | <i>Eschscholtzia</i> | <i>Lavande Fine Mandarine Petit Grain Bigaradier Marjolaine à Coquilles</i> |
| Rhinopharyngite | | <i>Eucalyptus Radié Marjolaine à Coquilles Niaouli Ravensare Thym à linalol</i> |
| Rhumatismes, arthrose | <i>Harpagophytum Reine des près</i> | <i>Eucalyptus Citronnée Gingembre Pin Sylvestre</i> |
| Rhume | <i>Eucalyptus Sureau Thym</i> | <i>Eucalyptus Globuleux Eucalyptus Radié Laurier Noble Menthe Poivrée Myrte Rouge Niaouli Ravensare Romarin</i> |
| Rides | | <i>Hélichryse Ciste Ladanifère Palma Rosa Lavande Fine Ylang-Ylang</i> |
| Saignement de nez | | <i>Ciste Ladanifère Géranium Bourbon</i> |
| Sciatique | | <i>Gaulthérie Genévrier Lavande Officinale Romarin</i> |
| Sevrage tabagique | <i>Valériane</i> | |
| Sinusite | <i>Sureau</i> | <i>Niaouli Pin Sylvestre</i> |
| Sommeil (troubles) | <i>Mélisse Passiflore Tilleul Valériane Verveine</i> | <i>Lavande Fine Lavandin Mandarine Petit Grain Bigaradier</i> |
| Spasmes intestinaux | <i>Sauge</i> | <i>Basilic</i> |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | | <i>Lavande Fine</i> <i>Marjolaine à coquilles</i> <i>Menthe Poivrée</i> <i>Petit Grain Bigaradier</i> |
| Stockage des graisses | <i>Fucus</i> <i>Hibiscus</i> <i>Maté</i> <i>Pectine de pomme</i> | |
| Stress | <i>Ginseng</i> <i>Mélicse</i> <i>Rhodiola</i> | <i>Basilic</i> <i>Géranium Bourbon</i> <i>Lavande Fine</i> <i>Lavandin</i> <i>Petit Grain Bigaradier</i> <i>Sauge Sclarée</i> <i>Ylang-Ylang</i> <i>Litsée Citronnée</i> <i>Encens</i> |
| Surmenage | <i>Gelée royale</i> <i>Ginseng</i> <i>Rhodiola</i> | <i>Marjolaine à coquilles</i> |
| Syndrome intestin irritable | | <i>Menthe Poivrée</i> |
| Syndrome prémenstruel | <i>Onagre</i> | <i>Lavande Fine</i> <i>Eucalyptus Citronné</i> <i>Petit Grain Bigaradier</i> |
| Tendinite | <i>Bambou</i> <i>Curcuma</i> <i>Harpagophyton</i> <i>Ortie</i> <i>Reine des près</i> | <i>Eucalyptus Citronné</i> <i>Laurier Noble</i> |
| Tension mammaire | <i>Gattilier</i> <i>Onagre</i> | |
| Tonus | <i>Camu-camu</i> <i>Ginseng</i> <i>Guarana</i> <i>Kola</i> <i>Rhodiola</i> | <i>Citron</i> <i>Gingembre</i> <i>Menthe Poivrée</i> |
| Torticolis | | <i>Eucalyptus Citronné</i> <i>Gingembre</i> <i>Lavandin</i> <i>Romarin</i> |
| Toux | <i>Eucalyptus</i> <i>Thym</i> | <i>Cyprès</i> <i>Eucalyptus Radié</i> <i>Laurier Noble</i> <i>Myrte Rouge</i> <i>Pin Sylvestre</i> <i>Romarin</i> |

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| <i>Transit intestinal</i> | <i>Acacia Boldo Pruneau Tamarin</i> | |
| <i>Transpiration excessive</i> | | <i>Citron Petit Grain Bigaradier</i> |
| <i>Varices</i> | | <i>Citron Cyprès Géranium Bourbon Lavandin Romarin</i> |
| <i>Vergetures</i> | | <i>Citron Géranium Bourbon Mandarine</i> |
| <i>Vertiges</i> | | <i>Basilic Camomille Allemande Lavande Officinale Menthe Poivrée Romarin Thym à Linalol</i> |
| <i>Verrues</i> | | <i>Arbre à Thé Citron</i> |
| <i>Zona</i> | | <i>Arbre à Thé Géranium Bourbon Lavande Officinale Niaouli Ravensare</i> |



Chapitre 10 : Où trouver les produits

Je tiens à vous parler d'une entreprise française : MY COSMETIK

Spécialisée dans l'élaboration d'ingrédients et de soins de beauté naturels, MyCosmetik est une marque qui encourage le **fait maison**. Engagée en faveur d'une cosmétique la plus naturelle possible, la marque propose des produits exclusivement **naturels et authentiques**, seuls gages de bienfaits respectueux des équilibres cutanés. Huiles végétales et huiles essentielles, toutes certifiées "Agriculture Biologique", hydrolats labellisés "Ecocert", flacons et pots en verre recyclables et exempts de matériaux indésirables, offrent tous les outils nécessaires pour réaliser d'excellentes cosmétiques maisons.

Pas de greenwashing

Le greenwashing est un procédé marketing utilisé par une entreprise dans le but de se donner une image écologique et responsable. La plupart du temps, leurs investissements servent à construire cette image « écologique » plus que pour de réelles actions en faveur de l'environnement.

Un rapport qualité prix irréprochable

Consommons du très bon mais au bon prix ! Nous souhaitons avoir une véritable démarche citoyenne et transparente. Le consommateur doit savoir ce qu'il achète. Nous réduisons au maximum le nombre d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur, ce qui nous permet de vous proposer un rapport qualité prix que nous pensons unique sur le marché.

Pas de tests sur les animaux

Notre priorité est bien évidemment la qualité de nos ingrédients et de nos matières premières. Mais nous ne sélectionnons que des fournisseurs qui s'engagent à ne faire aucun test sur les animaux.

Bien connaître sa peau et utiliser des produits adaptés

Utiliser une crème pour peau grasse alors que vous avez une peau sèche, c'est consommer inutilement. Nous indiquons clairement sur chaque recette le type de peau auquel elle s'adresse. Prenez le temps de faire un diagnostic de votre peau et de ses besoins (par exemple lors d'une visite chez votre médecin ou votre dermatologue).

Pas d'ingrédients de l'industrie chimique

Les huiles minérales dérivées de la pétrochimie (petrolatum, paraffinum), les silicones (que l'on retrouve dans les fonds de teint, les shampooings, les crèmes...), les conservateurs de synthèse, l'EDTA, le BHT, les composés éthoxylés, les sels d'aluminium, les phtalates... La liste est longue. Ils sont au mieux inactifs et mauvais pour l'environnement, au pire, toxiques. Nous les avons tous strictement bannis de nos recettes !

Pas de « brainwashing » ou lavage de cerveau

Les grandes marques rivalisent d'imagination pour vous promettre une peau de jeune fille à 85 ans, ou encore de mincir en dormant. La peau change au fil du temps et il est impossible de ne jamais avoir de rides, ni la moindre imperfection. Nous ne vous ferons pas de fausses promesses mais nous nous engageons à nourrir en profondeur, hydrater, exfolier, détoxifier et nettoyer votre peau et vos cheveux avec des produits sains, naturels et efficaces.

Pour trouver le matériel nécessaire à la réalisation de votre huile de massage relaxante plusieurs solutions s'offrent à vous :

- Soit directement sur le site internet : www.mycosmetik.fr
- Soit en vous rendant dans un des magasins « Rougier et Plé » qui sont revendeur de la marque My cosmetik



Chapitre 11 : A vous de jouer

Vous avez entre les mains un condensé de mes connaissances qui je l'espère vous apportera tout ce que vous recherchez

N'hésitez pas à me contacter si vous avez la moindre question où interrogation sur ce E-book via le lien ci-dessous :

contact@relaxens.fr

Je me ferais un plaisir de vous répondre et nous pourrions échanger sur vos ressentis, évolution, et votre compréhension de la pratique.

*Retrouvez sur facebook : **<https://www.facebook.com/virginie.alviani>***

*Mon site web : **www.relaxens.fr***

Virginie ALVIANI
RelaXens