Extrait

ALAIN CHEVALLIER

L'ESSENTIEL DES HUILES ESSENTIELLES

FORMULES EXCLUSIVES

LE GUIDE SIMPLIFIÉ MAIS COMPLET DE L'AROMATHÉRAPIE MÉDICINALE

" IL FAUT ENSEIGNER LE PASSÉ POUR CONSTRUIRE L'AVENIR "

L'ESSENTIEL DES HUILES ESSENTIELLES

LE GUIDE SIMPLIFIÉ MAIS COMPLET DE L'AROMATHÉRAPIE MÉDICINALE

ALAIN CHEVALLIER

Sommaire

Un nouveau livre sur l'aromathérapie : pourquoi ? **p.07**
- Pourquoi j'ai voulu ce livre ? p.07
- D'où vient l'aromathérapie ? p.09
- Au début étaient les plantes p.12
- Qu'est-ce qu'une Huile Essentielle ? p.15
- Pourquoi utiliser l'aromathérapie aujourd'hui ? p.17
- Les bases d'une approche globale p.19
- Comment fabrique-t-on une Huile Essentielle ? p.20
- Les outils de l'aromathérapie p.23
- La bonne formule p.25
- Que devez-vous avoir dans votre pharmacie ? p.28
- Glossaire p.29
- Précautions d'usage p.30
- Conclusion p.31

Les symptômes **p.33**

Les monographies **p.141**
- Huiles Essentielles p.141
- Huiles Végétales p.172

Pour ceux qui souhaitent approfondir **p.189**

Index **p.221**

POURQUOI J'AI VOULU CE LIVRE ?

En lisant de nombreux ouvrages traitant des Huiles Essentielles et de leur utilisation, j'ai souvent été frappé par la difficulté que le lecteur pouvait rencontrer à mettre en pratique les conseils ou les formules proposées. Tantôt trop complexes, tantôt faisant appel à un trop grand nombre d'huiles, les solutions présentées pouvaient assez vite s'avérer dissuasives !
J'ai donc bâti un ensemble de solutions capables de répondre à la plupart des maux du quotidien, mais n'utilisant qu'un faible nombre d'Huiles Essentielles.

UNE ARMOIRE À PHARMACIE RÉDUITE

Les Huiles Essentielles ont un coût ! Avoir chez soi une douzaine d'Huiles peut s'envisager, mais devoir en acheter le double (pour ne s'en servir que rarement…) est décourageant.
Les principes actifs contenus dans une Huile Essentielle peuvent se retrouver dans une autre. Il n'est donc pas toujours nécessaire de les multiplier.
Enfin, je voulais que ce livre soit utilisé facilement dans le cercle familial. Se familiariser avec une douzaine d'huiles est déjà une étape importante dans l'appropriation de l'aromathérapie… Pourquoi faire plus compliqué ?

DES FORMULES FACILES À COMPRENDRE ET À UTILISER

En écrivant ce livre, j'ai pensé à tous ceux qui découvraient pour la première fois les Huiles Essentielles. J'ai donc cherché à être concis et clair, tout en donnant toutes les clefs de compréhension pour bien utiliser l'aromathérapie.
Les fiches symptômes répondent à la plupart des problèmes de santé que nous pouvons être amenés à rencontrer dans la vie courante. Je les ai voulues faciles à lire et surtout faciles à utiliser.
Les formules sont toutes présentées sur le même modèle pour plus de clarté. Elles font appel **au maximum à 3 Huiles Essentielles et 3 Huiles Végétales**, mais mettent aussi en évidence l'Huile Essentielle et l'Huile Végétale unique qu'il vous faudrait utiliser si vous ne souhaitiez en prendre qu'une.

D'OÙ VIENT L'ENGOUEMENT ACTUEL POUR L'AROMATHÉRAPIE ?

Les médecines « douces » ont le vent en poupe et partout les ouvrages fleurissent, vantant les vertus de connaissances ou de pratiques nouvelles ou renaissantes.
Dans cette immense variété, l'aromathérapie occupe une place de choix et cela pour plusieurs raisons :

En premier lieu, parce qu'elle n'est pas à proprement parler une « médecine douce ». Le pouvoir des Huiles Essentielles est extrêmement fort et leurs effets peuvent être importants. C'est donc une **médecine complémentaire.**
En second lieu parce que l'utilisation des Huiles Essentielles a fait ses preuves et que les résultats obtenus sont souvent spectaculaires dans le traitement de très nombreuses pathologies.

L'AROMATHÉRAPIE N'EST PAS UNE MÉDECINE DOUCE !

Ensuite parce que le recours aux Huiles Essentielles, comme aux

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Une huile est la fraction odorante éthérée volatile (essence) d'une plante aromatique. Elle n'est donc pas « essentielle » au prétexte qu'on ne pourrait pas s'en passer (quoi que...) mais tout simplement parce qu'elle va chercher cette part d'essence contenue dans le végétal. Elle est huileuse mais non grasse puisqu'elle s'évapore, et comme toute huile, elle est plus légère que l'eau avec laquelle elle ne peut en aucun cas se mélanger.
Suivant le mode d'extraction, cette essence deviendra soit une Huile Essentielle (hydrodistillation), soit une essence (pression à froid).
Enfin, selon l'élément végétal choisi, on utilisera une partie de la plante plutôt qu'une autre. L'extrait pourra ainsi provenir de l'écorce, de la feuille, des pétales, des racines etc.

Chaque Huile Essentielle possède sa carte d'identité spécifique, appelée selon les auteurs : chémotypes, chimiotypes, races chimiques...
Cette véritable empreinte génétique recense tous les principes actifs présents dans le produit. Il faut en effet savoir qu'une Huile Essentielle peut contenir de 5 à 150 principes actifs différents ! Les seuls à faire exception sont la Gaulthérie et le Bouleau, qui contiennent à plus de 99% un seul principe actif : le salicylate de méthyle (aspirine naturelle).

Ces différents principes actifs sont regroupés par grandes familles biochimiques. Nous nous bornerons, dans ce livre, à en utiliser une dizaine : les monoterpènes, les sesquiterpènes, les phénols, les monoterpénols, les oxydes, les esters, les éthers, les aldéhydes et les cétones.

A chaque famille biochimique correspond évidemment un type d'indication en particulier et on peut considérer qu'un principe actif est à prendre en compte dès qu'il atteint 10% des principes contenus dans l'Huile Essentielle.

Les principes actifs, que vous verrez cités dans les fiches symptômes, sont toujours bien identifiés sur les flacons; vous trouverez par exemple : limonène, carvacrol, eugenol, estragole, 1,8 cinéole... pour ne citer que ceux-là.

POURQUOI UTILISER L'AROMATHÉRAPIE AUJOURD'HUI ?

Nous n'avons ici aucunement l'intention de prétendre que les Huiles Essentielles peuvent à elles seules, résoudre tous nos problèmes de santé. La médecine conventionnelle est parfaitement légitime dans l'exercice qui est le sien, la recherche est absolument nécessaire à l'amélioration de nos connaissances des pathologies et des façons d'y répondre, et tout progrès réalisé dans les domaines les plus pointus des sciences médicales ne peut que nous enthousiasmer.

Parler d'aromathérapie, privilégier l'usage des Huiles Essentielles et Végétales pour soigner une grande partie des affections de notre quotidien, ne signifie absolument pas que nous souhaitions opposer de façon frontale deux approches que nous jugeons quant à nous complémentaires.
Une fois ces précisions apportées, parlons de ce que nous observons : l'utilisation régulière des Huiles Essentielles.

LES HUILES ONT LA COTE !

Tous les chiffres le montrent, l'usage de l'aromathérapie et les ventes d'Huiles Essentielles qui en découlent, affichent en France une croissance à deux chiffres depuis plusieurs années et tout laisse à penser que cette tendance n'en est qu'à ses débuts. Mais le phénomène n'est pas que Franco-Français : en Allemagne, une trentaine d'hôpitaux a recours aux Huiles Essentielles pour prévenir certains maux propres aux séjours hospitaliers, notamment les escarres. Les Huiles Essentielles sont également utilisées comme assainissant dans les lieux de santé.
Par ailleurs, les offres de formation à l'usage et aux bienfaits de l'aromathérapie à destination des personnels médicaux font également le plein.
Comment expliquer cet engouement ?

On constate en premier lieu une relative méfiance de l'opinion publique vis à vis de la médecine conventionnelle et surtout des laboratoires pharmaceutiques, soupçonnés de chercher en priorité leur profit, au détriment de la santé des malades. Les récents scandales mettant en cause des laboratoires ou un lobby pharmaceutique ont évidemment porté un coup sévère à l'image du médicament « classique » !

LE RECOURS À L'AROMATHÉRAPIE : UN CHOIX DE VIE

Mais il n'entre pas que de la méfiance dans le succès de l'aromathérapie. Les personnes ressentent également le besoin de prendre en charge leur propre santé, et la pensée dominante confirme la tendance : nous sommes tous incités, (voire fermement encouragés…) à « manger 5 fruits et légumes par jour », à réduire nos dépenses d'énergie, à économiser l'eau, à isoler nos maisons, à privilégier les transports en commun et les circuits courts… à préserver la couche d'ozone et la biodiversité…
Bref, le message dominant est bien que nous devons devenir acteurs de nos vies !

Et qu'y a-t-il de plus important pour un être humain que sa propre santé ou celle de ses proches ?
Quand en plus de cela, on vous explique que les Huiles Essentielles (dès lors qu'on les choisit bien) sont des produits bios, qu'ils n'utilisent aucun excipient supplémentaire, et qu'ils coûtent moins cher qu'un médicament… Les raisons de se convertir à l'aromathérapie

apparaissent de plus en plus évidentes.

Soyons clairs ; il ne s'agit pas dans l'esprit des gens (en règle générale), de refuser tout recours au médecin et moins encore au chirurgien dès lors que l'état de santé le nécessite. Mais l'idée a fait son chemin que pour bon nombre de « petits bobos » du quotidien ainsi que pour la plupart des maladies bénignes ou saisonnières dénuées de complications, (maux de tête, angine, rhume, stress, insomnies, douleurs articulaires, piqûres d'insectes…) il est tout à fait envisageable de se soigner de manière efficace.

Le risque existera toujours de voir certains « intégristes » de l'aromathérapie développer une utilisation abusive des Huiles Essentielles. Chez certaines personnes, la recherche d'une solution « radicale » peut virer à l'obsession et on est plus proche de l'idée du miracle que de celle d'une vérité scientifique.
Car les risques sont bien réels et nous les aborderons un peu plus loin : les Huiles Essentielles ne sont pas des produits neutres ! S'ils l'étaient, ils n'auraient aucune utilité.

Bien s'informer pour bien se soigner

Dans la mesure où elles contiennent des composés actifs, les Huiles Essentielles doivent être utilisées pour un usage particulier, selon une posologie précise et une durée clairement établie. L'idéal étant que cet usage s'opère sous contrôle d'une personne formée.

Reste cette question : comment les Huiles Essentielles opèrent-elles pour traiter telle ou telle partie du corps en fonction de telle ou telle affection ?
La réponse pourrait paraître naïve… elle ne l'est pas : les principes actifs présents dans les huiles se fixent naturellement sur la zone à soigner, de la même manière qu'ils vont éliminer telle ou telle bactérie en prenant en compte les besoins réels de notre organisme.
Les Huiles Essentielles sont dites « eubiotiques », ce qui signifie qu'elles favorisent le retour à la vie, par opposition aux « antibiotiques », qui ont pour objectif d'éliminer la vie.
Plutôt que d'éliminer les bactéries, elles vont se contenter de les priver de leurs moyens de survie en modifiant l'environnement. En quelque sorte, une méthode douce… Mais terriblement efficace !

Un concentré de puissance qui respecte la vie

Au final, l'utilisation des Huiles Essentielles relève surtout du sentiment de plus en plus clairement ressenti que nous ne sommes pas composés de « parties » (un corps, une psychologie, des compétences, des blocages, des envies…) mais que tout ce qui agit en nous, le fait en interaction avec chacun des éléments qui nous composent. Nous sommes un tout, et c'est le tout qu'il faut questionner lorsque l'une des parties se met à dysfonctionner. Cela est d'autant plus important, que traiter un symptôme sans chercher à comprendre pourquoi il est apparu et comment il répond à d'autres niveaux de notre être peut vite tourner au cercle vicieux.
Pourquoi avoir attrapé cette grippe à laquelle certains membres de votre entourage ont échappé ? Le virus était pourtant le même ?

Penser l'être humain comme un tout

Le virus, oui. Mais pas l'état de forme des uns et des autres. Un mauvais sommeil, un stress important, une déficience alimentaire… les causes indirectes qui nous rendent plus sensibles à la maladie sont extrêmement nombreuses et nous ne les percevons que rarement.
C'est la raison pour laquelle, il faut en priorité chercher à retrouver une cohérence globale, non seulement dans la façon de nous soigner, dès lors que la maladie est déclarée, mais plus largement encore, dans notre capacité à nous maintenir en bon état de santé.

LES BASES D'UNE APPROCHE GLOBALE

L'homme est un ensemble complexe ; une véritable usine tournant 24H sur 24H et susceptible de se dérégler à la plus petite anomalie : température, hydratation, sucres...

Pour que cette machine complexe parvienne à fonctionner, il lui faut un point d'équilibre. Une température régulière, une pression sanguine, des taux divers et variés... des apports en substances nutritives diverses, des heures de sommeil, etc. En bref, tout ce qui contribue au bon fonctionnement de notre organisme.
Ce processus permettant de maintenir un certain nombre de constantes au milieu intérieur de notre organisme est appelé **homéostasie**. Cela dépend de 5 grands critères qui sont : l'alimentation, l'exercice physique, le sommeil, la sérénité mentale et l'hydratation.
C'est cette idée qu'il faut avoir à l'esprit dès lors qu'on veut envisager une approche globale de l'être humain.

La seconde idée tient à la pratique de la médecine au fil des siècles (et singulièrement en occident). La recherche d'une vérité scientifique objective, dominée par la raison et l'expérimentation, a progressivement amené la médecine à ne considérer que la partie à traiter, négligeant pendant longtemps tous les autres aspects de la personne. A tel symptôme devait correspondre tel remède, et cela sans considération pour la nature particulière du patient.
L'ouverture des sciences aux différentes cultures mondiales et l'évolution des mentalités et des besoins amènent de plus en plus de chercheurs et de médecins à parler de **médecine intégrative.**

Il s'agit dès lors de combiner les meilleurs soins de la médecine scientifique occidentale à ceux des approches complémentaires, afin de maintenir la santé et d'améliorer le bien-être.

RASSEMBLER LES CONNAISSANCES, UNE APPROCHE HUMANISTE

En médecine conventionnelle, une personne est soignée par la médication, une thérapie ou une chirurgie. L'ensemble des traitements est basé sur des connaissances scientifiques validées et vérifiables. La médecine complémentaire est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme étant « la somme totale des connaissances, compétences et pratiques qui reposent sur les théories, croyances et expériences propres à une culture et qui sont utilisées pour maintenir les êtres humains en bonne santé ainsi que pour prévenir, diagnostiquer, traiter et guérir des maladies physiques et mentales. »
Ainsi, l'approche médicale intégrative permet d'unir différentes formes de thérapies issues autant de la médecine conventionnelle qu'alternative afin de prodiguer les meilleurs soins au patient.
On l'aura compris, la grande évolution est que c'est désormais, par cette approche, le patient qui est au centre des préoccupations. A ce titre, il sera traité de manière différente et en fonction des traitements qui lui conviennent le mieux.

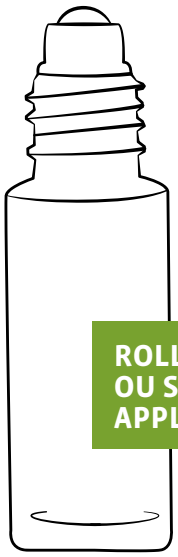
Mon approche est quant à elle basée sur un concept unique que je m'emploie à développer et que j'ai baptisé **« naturo-physiologie ».**
Cette approche combine les indispensables connaissances anatomiques et physiologiques ainsi que les bases en naturopathie (hygiène de vie, terrain)

Pour ceux qui souhaiteraient pousser plus loin la réflexion, nous entrons là dans le domaine de l'**épistémologie** : l'étude critique de la science et de sa mise en œuvre par rapport aux croyances :

« - Qu'est-ce que la connaissance ?
- Comment est-elle constituée ou engendrée?
- Comment apprécier sa valeur ou sa validité ? »

LE ROLL'ON OU STICK APPLICATEUR

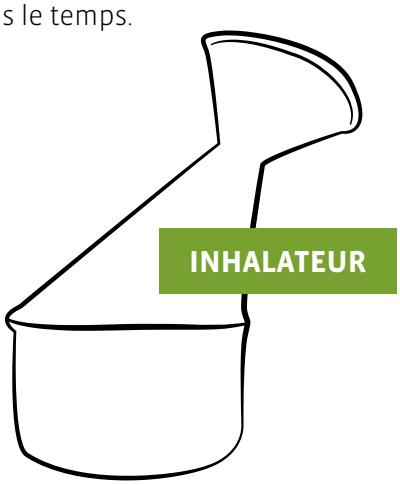
Il s'agit d'un petit flacon en verre teinté, fermé par un applicateur contenant une bille mobile, le tout refermé par un capuchon hermétique.
Là encore, le mode d'emploi est très simple puisqu'il suffit, après avoir délicatement retiré l'applicateur, d'introduire dans le flacon la formule proposée, de remettre l'applicateur et de faire rouler la bille sur la zone à traiter.
Le roll'on est généralement utilisé en application locales pour les problèmes de dermatologie (acné, herpès, zona, varicelle...) et de rhumatologie (douleurs musculaires, articulaires, ligamentaires, migraine, céphalée...)
Faute de roll'on, utilisez un petit flacon vide (et propre) dans lequel vous mélangez les huiles de la formule. vous n'aurez plus qu'à appliquer le mélange du bout des doigts.
(Voir tableau stick, roll'on en fin de livre)



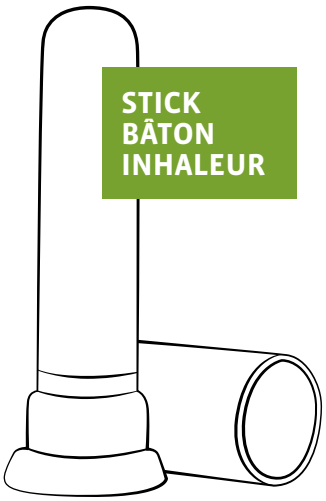
ROLL'ON OU STICK APPLICATEUR

DIFFUSEUR – BRUMISATEUR

Il existe une multitude de diffuseurs, nébuliseurs, brumisateurs...
Ce petit appareil est doté d'un récipient pouvant contenir un certain volume d'eau et pourvu dans son fond d'une membrane vibratoire qui sous l'action directe d'ultrasons, va agiter l'eau et la transformer en une brume légère qui se chargera du mélange d'Huile Essentielles que vous aurez préalablement déposé dessus. Cette brume passera alors dans une sorte d'entonnoir recouvrant le tout, pour se diffuser dans la pièce que vous souhaitez assainir et purifier.
On utilise en moyenne une dizaine de gouttes dans l'eau du brumisateur pour une diffusion de 15 à 20 minutes dans une pièce de 20 à 40 m2.
Le brumisateur est souvent utilisé pour stimuler ou apaiser le système nerveux central (stress, angoisse, insomnie...)
Attention toutefois à ne pas diffuser en présence de personnes ou d'animaux.
Son usage doit être ponctuel (pas plus d'une ou deux fois par jour) et espacé dans le temps.



INHALATEUR



STICK BÂTON INHALEUR

DIFFUSEUR BRUMISATEUR

CONCLUSION

Vous connaissiez l'aromathérapie ?
Vous l'avez découverte et avec elle l'extraordinaire pouvoir des Huiles Essentielles ?
Quoi qu'il en soit, vous serez vite convaincu par l'incroyable efficacité de cette thérapeutique. C'est d'ailleurs en raison de son efficacité et surtout des valeurs naturelles qu'elle véhicule, que de plus en plus de professionnels ont recours à l'aromathérapie dans leurs pratiques.
Lorsque dans le cadre des formations que je dispense, j'interroge les utilisateurs, les réponses qui me sont faites sont en général celles-ci : exceptionnel ! Spectaculaire ! Incroyable !...
Ce n'est pas une vue de l'esprit. Ce n'est pas non plus un effet de mode. Si les Huiles Essentielles sont de plus en plus présentes dans notre environnement, c'est qu'elles donnent toute satisfaction.

A vous maintenant d'en faire bon usage.

" IL NE SUFFIT PAS DE PRÉVOIR LA MALADIE POUR LA GUÉRIR,
IL FAUT ENSEIGNER LA SANTÉ POUR LA CONSERVER. "

Hippocrate

RECHERCHES PAR SYMPTÔMES

Sur chaque fiche vous trouverez un encadré intitulé « LES FONDAMENTAUX ».
Si vous ne deviez utiliser qu'une Huile Essentielle ou qu'une Huile Végétale ce seraient ces deux-là.

-

La formule simplifiée : l'indispensable et la complice

Abcès cutané

ON TRAITERA DE LA MÊME FAÇON :
Panaris

CE QUI NE VA PAS

Un abcès cutané ressemble à un gros bouton, douloureux, rouge et chaud (signe inflammatoire). C'est une poche d'infection qui s'est formée sous la peau qui peut être profonde et volumineuse. L'abcès peut toucher n'importe quelle partie du corps et s'accompagner éventuellement de l'apparition de ganglions. Vous avez la sensation d'un cœur qui bat.

C'EST DÛ À QUOI ?

Il peut être dû à une macération particulière de la peau, à la chaleur, à des frottements, ou bien résulter d'une surinfection (plaie mal soignée, écorchure, grattage)

CE QU'IL FAUT TRAITER

L'infection, la douleur et l'inflammation

LES FONDAMENTAUX : FORMULE SIMPLIFIÉE
- **L'indispensable : HE Origan compact**
- **La complice : HV Cumin noir**

LA BONNE FORMULE ET MODE D'ADMINISTRATION

— ADULTE

LOCALEMENT

- **HE Origan compact** 1 goutte
- HE Gaulthérie 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné 1 goutte
- **HV Cumin noir** 1 goutte
- MH Millepertuis 1 goutte

1 application locale toutes les heures jusqu'à ce que l'abcès soit traité. Ensuite, 3 à 4 fois par jour pendant trois jours. Le résultat doit être très rapide…

— ENFANT

LOCALEMENT

- HE Lavande officinale 1 goutte
- HE Laurier noble 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné 1 goutte
- HV Cumin noir 1 goutte
- MH Millepertuis 1 goutte

LA FORMULE EXPRESS

— ADULTE

HE Origan compact 1 goutte
HV Cumin noir 4 gouttes

— ENFANT

HE Lavande officinale 1 goutte
HV Cumin noir 1 goutte

RENFORCER LE TRAITEMENT

Une petite cure de détox vous fera un très grand bien, alimentation plutôt végétarienne (fruits et légumes) pendant 3 à 4 jours.

BON À SAVOIR

On traitera de la même façon : Furoncles, panaris et ce que l'on appelle « le mal blanc ».

Aérophagie

ON TRAITERA DE LA MÊME FAÇON :
Ballonnements, flatulences

CE QUI NE VA PAS

Une sensation de lourdeur de l'estomac, des rots incontrôlables, des flatulences...
Voilà les aspects les plus caractéristiques (à défaut d'être les plus élégants...) de l'aérophagie. Ajoutons à cela une impression d'oppression au niveau abdominal
Même si le phénomène est bénin, puisqu'il correspond au rejet d'un trop-plein d'air absorbé en même temps que les aliments, il n'en reste pas moins très inconfortable, voire même, dans certaines situations, tout à fait handicapant.

C'EST DÛ À QUOI ?

Ce sont en grande partie les aliments que nous avons consommés qui en sont la cause. Trop de boissons gazeuses, trop de mie de pain... Mais aussi l'habitude de manger trop vite et en ne mastiquant pas assez les aliments, ce qui provoque l'ingestion d'une grande quantité d'air.
Enfin, le stress peut aussi être à l'origine de cette perturbation.

CE QU'IL FAUT TRAITER

Les spasmes, grâce à l'HE Basilic qui est un puissant anti-spasmodique

LES FONDAMENTAUX : FORMULE SIMPLIFIÉE
- **L'indispensable : HE Basilic**
- **La complice : HV Pépins de raisin**

LA BONNE FORMULE ET MODE D'ADMINISTRATION

VOIE ORALE

- HE Basilic 1 goutte
- Essence Citron 1 goutte
- HE Laurier noble 1 goutte

1 goutte à avaler dans un support neutre, (une cuillère à café de miel, une HV, ou dans une compote après le repas)

LOCALEMENT

- **HE Basilic** 1 goutte
- HE Laurier noble 1 goutte
- HE Menthe poivrée 1 goutte
- **HV Pépins de raisin** 1 goutte

1 application locale sur le ventre, matin et soir en massant dans le sens des aiguilles d'une montre.

RENFORCER LE TRAITEMENT

Argile verte, par voie orale

BON À SAVOIR

Mangez lentement, évitez certains aliments (crudités, haricots secs...). Evitez de mâcher des chewing-gum. Ne jamais se retenir de roter ! (même si vous êtes invité, usez de délicatesse...)

Angine virale

ON TRAITERA DE LA MÊME FAÇON :
Pharyngite, laryngite

CE QUI NE VA PAS

C'est la classique infection du pharynx. On distinguera bien sûr la pharyngite de l'amygdalite, mais à la vérité, il s'agit bien de la même chose, mais qui va se porter sur une partie plutôt que sur une autre…
Dans tous les cas de figure, les symptômes sont assez identiques : maux de gorge, difficulté à avaler et déglutir, éventuellement fièvre et maux de tête ou d'oreille.
Le fond de la gorge peut présenter un aspect rouge vif (angine rouge) ou semé de plaques blanches (angine blanche)

C'EST DÛ À QUOI ?

L'angine virale est due à un virus. Elle n'est pas systématiquement accompagnée de fièvre. En revanche, la gorge est toujours rouge (contrairement à l'angine d'origine bactérienne qui est blanche avec des points blancs)

CE QU'IL FAUT TRAITER

Le virus, la douleur, l'inflammation, et la fièvre s'il y en a.

LES FONDAMENTAUX : FORMULE SIMPLIFIÉE
- **L'indispensable : HE Ravintsara**
- **La complice : HV Cumin noir**

LA BONNE FORMULE ET MODE D'ADMINISTRATION

Voici toutes les possibilités de traitement. Elles peuvent être associées ou pas.

— ADULTE / ADO (13 À 17 ANS)

VOIE ORALE
Sur le support de votre choix (miel, comprimé neutre, HV, compote, yaourt) prendre cette formule 3 à 4 fois par jour pendant 2 jours, puis matin, midi et soir pendant 4 jours.

- HE Ravintsara 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné 1 goutte
- HE Laurier noble 1 goutte

VOIE LOCALE
En application locale 3 à 4 fois par jour sous les mâchoires et sur le cou en évitant la thyroïde.

- **HE Ravintsara** 2 gouttes
- **HV Cumin noir** 4 gouttes

EN SUPPOSITOIRE
Votre médecin peut vous le prescrire.
A faire préparer en pharmacie des suppositoires adultes dosés à 200 mg

- HE Ravintsara 50%
- HE Thym à thujanol 35%
- HE Eucalyptus citronné 15%

Witepsol qsp un suppositoire de 2 grammes numéro 12.
1 suppositoire matin et soir pendant 6 jours.

En relai vous pouvez prendre la formule voie orale adulte 3 à 4 fois dans la journée.

— POUR ENFANT 5 À 13 ANS

VOIE ORALE
Même méthode que pour l'adulte mais avec les dosages suivants :

Sur le support de votre choix (miel, comprimé neutre, HV, compote, yaourt) prendre cette formule 2 à 3 fois par jour pendant 2 jours, puis matin, midi et soir pendant 4 jours.

- HE Ravintsara 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné 1 goutte
- HE Laurier noble 1 goutte

VOIE LOCALE
En application locale 3 à 4 fois par jour sous les mâchoires et sur le cou en évitant la thyroïde.

- HE Ravintsara 2 gouttes
- HV Cumin noir 4 gouttes

EN SUPPOSITOIRE
Votre médecin peut vous le prescrire.
A faire préparer en pharmacie des suppositoires enfant dosés à 100 mg

- HE Ravintsara 50%
- HE Thym à thujanol 35%
- HE Eucalyptus citronné 15%

Witepsol qsp un suppositoire de 2 grammes numéro 12.
1 suppositoire matin et soir pendant 6 jours.

En relai vous pouvez prendre la formule voie orale enfant 1 à 2 fois dans la journée.

— POUR ENFANT DE 30 MOIS À 5 ANS

Privilégiez la forme suppositoire. Evitez la voie orale.

VOIE LOCALE

En application locale 3 à 4 fois par jour sous les pieds.

- HE Ravintsara 2 gouttes
- HV Cumin noir 3 gouttes

EN SUPPOSITOIRE

Votre médecin peut vous le prescrire.
A faire préparer en pharmacie des suppositoires dosés à :

- 60 mg de 30 à 36 mois
- 80 mg de 3 à 4 ans
- 100 mg de 4 à 5 ans

- HE Ravintsara 50%
- HE Thym à linalol 30%
- HE Niaouli 20%

Witepsol qsp un suppositoire
de 1 gramme numéro 12
1 suppositoire matin, midi et soir pendant 4 jours.

Les résultats sont sensibles en 24H ou 48H.

Cystite

(Infection urinaire)
ON TRAITERA DE LA MÊME FAÇON : Urétrite

CE QUI NE VA PAS

Besoin d'aller aux toilettes extrêmement souvent pour ne faire que quelques gouttes? Douleurs au moment d'uriner ou juste après?
La cystite s'annonce !

C'EST DÛ À QUOI ?

C'est une inflammation de la vessie touchant en très grande majorité les femmes. Elle est en général provoquée par la prolifération de bactéries intestinales remontant de l'anus à la vessie via l'urètre. Elle est toujours accompagnée d'une urétrite (d'où les sensations de brûlure)

CE QU'IL FAUT TRAITER

Il va s'agir d'éliminer ces bactéries qui sont à l'origine du mal, mais aussi soulager l'inflammation.

LES FONDAMENTAUX : FORMULE SIMPLIFIÉE
- **L'indispensable : HE Thym à thujanol**
- **La complice : HV Calophylle**

LA BONNE FORMULE ET MODE D'ADMINISTRATION

VOIE ORALE

Sur le support de votre choix (miel, comprimé neutre, HV Calophylle, compote, yaourt) prendre cette formule 4 à 6 fois par jour pendant 2 jours, puis matin, midi et soir pendant 4 jours. Enfin le dernier jour, matin et soir.

- **HE Thym à thujanol** 2 gouttes
- HE Eucalyptus citronné 1 goutte
- HE Cannelle de Ceylan 1 goutte

SI LA CYSTITE RÉCIDIVE OU DURE DEPUIS PLUS DE 15 JOURS

- HE Origan compact 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné 2 gouttes
- Essence Citron 1 goutte

LOCALEMENT

En massage dans le bas ventre 4 à 5 fois par jour, tant que durent les douleurs.

- HE Basilic 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné 1 goutte
- HE Gaulthérie 1 goutte
- **HV Calophylle** 2 gouttes
- MH Millepertuis 2 gouttes
- HV Pépins de raisin 2 gouttes

EN INHALATION

Sur un mouchoir ou un stick, faire le mélange suivant ou inhaler directement au flacon.

- HE Camomille 8 gouttes
- HE Lavande officinale 7 gouttes
- HE Ylang-Ylang 5 gouttes

RENFORCER LE TRAITEMENT

Prenez 3 grammes de vitamine C (acide ascorbique) le matin pendant 3 jours en complément des formules ci-dessus, le but étant de modifier le terrain propice aux bactéries et de les faire disparaitre.

BON À SAVOIR

Essuyez-vous bien du vagin vers l'anus et pas le contraire. Evitez les vêtements trop serrés, les culottes synthétiques. Urinez après chaque rapport sexuel. N'utilisez pas de savons trop décapants, du type savon de Marseille.
Enfin, boire de l'eau en grandes quantités (un grand verre plutôt que des petites gorgées) et cela le plus souvent possible dans les premiers jours. Sert à éliminer les bactéries.

Règles douloureuses

CE QUI NE VA PAS

Des douleurs sourdes ou accompagnées d'élancements dans le bas de l'abdomen. Elles débutent un peu avant les menstruations et persistent durant quelques jours. Elles peuvent s'accompagner d'un état généralisé de faiblesse et de maux de tête.

C'EST DÛ À QUOI ?

Les douleurs durent en général de 2 à 3 jours et touchent de 50 % à 80 % des femmes fécondes. Les douleurs ressenties au bas-ventre ou dans le bas du dos sont dues aux contractions de l'utérus qui expulse le sang et le revêtement muqueux de l'utérus (endomètre). Selon les femmes, la contraction peut être plus ou moins forte et le degré de sensibilité plus ou moins élevé.
La gêne peut être à ce point insupportable qu'elle interdit toute activité normale. Pour autant, ces douleurs sont rarement révélatrices de troubles gynécologiques.

CE QU'IL FAUT TRAITER

La douleur…

LES FONDAMENTAUX : FORMULE SIMPLIFIÉE
- **L'indispensable : HE Basilic**
- **La complice : HE Calophylle**

LA BONNE FORMULE ET MODE D'ADMINISTRATION

LOCALEMENT

En massage sur le bas-ventre 4 à 5 fois par jour, tant que durent les douleurs.

- **HE Basilic** 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné 1 goutte
- HE Gaulthérie 1 goutte
- **HV Calophylle** 2 gouttes
- MH Millepertuis 2 gouttes
- HV Pépins de raisin 2 gouttes

VOIE ORALE

Sur le support de votre choix (miel, comprimé neutre, HV, compote, yaourt) prendre cette formule 4 à 6 fois par jour pendant les douleurs.

- HE Basilic 1 goutte

INHALATION

Pour favoriser la détente, se détresser.
Sur un mouchoir, un stick, faire le mélange suivant ou inhaler directement au flacon le mélange préparé :

- HE Camomille 8 gouttes
- HE Lavande officinale 7 gouttes
- HE Ylang-Ylang 5 gouttes

RENFORCER LE TRAITEMENT

Si vous prenez du phloroglucinol lyoc n'hésitez pas à mettre une goutte d'HE de Basilic dessus.

Tendinite

CE QUI NE VA PAS

Des douleurs plus ou moins fortes au niveau de la zone mobilisée par un effort particulier (coude, épaule, genou, tendon d'Achille...) Elles peuvent être absentes le reste du temps pour réapparaitre dès que l'articulation est sollicitée.
A noter un gonflement éventuel.

C'EST DÛ À QUOI ?

C'est une inflammation du tendon et de sa gaine, due très souvent à un exercice sportif de forte intensité ou à des gestes professionnels très répétitifs ou traumatisants, (la tendinite fait partie des TMS -troubles musculo-squelettiques) mais aussi à des mauvaises postures dans la pratique de gestes jugés banals, tels que le jardinage et le bricolage.
Ne pas soigner une tendinite peut la faire évoluer vers une tendinite chronique.

CE QU'IL FAUT TRAITER

L'inflammation et la douleur

LES FONDAMENTAUX : FORMULE SIMPLIFIÉE
- **L'indispensable : HE Gaulthérie**
- **La complice : HV Millepertuis**

LA BONNE FORMULE ET MODE D'ADMINISTRATION

Le traitement est le même quelle que soit la phase de douleur - aiguë ou chronique.

LOCALEMENT

En application locale sur la zone concernée 4 à 6 fois par jour :

- **HE Gaulthérie** 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné 1 goutte
- HE Menthe poivrée 1 goutte
- **HV Millepertuis** 3 gouttes
- MH Arnica 3 gouttes
- HV Calophylle 3 gouttes

SUR UN MOUCHOIR

Respirez tout au long de la journée un mouchoir sur lequel vous aurez au préalable déposé 3 à 4 gouttes d'HE Ylang-Ylang.
Pensez à renouveler l'application au bout de quelques heures.
Cela vous reposera l'esprit et vous détendra.

EN STICK INHALEUR

Inhalez 4 à 6 fois/ jour

- HE Ylang-Ylang 9 gouttes
- HE Lavande officinale 7 gouttes
- HE Camomille 4 gouttes

RENFORCER LE TRAITEMENT

Aussitôt du froid... pour une fois, le froid est le plus grand anti-inflammatoire qui existe.

BON À SAVOIR

Evitez de solliciter de façon répétitive la même partie du corps.

MONOGRAPHIES
HUILES ESSENTIELLES

Arbre à thé

Melaleuca alternifolia o.p.feuilles

Famille botanique : Myrtacées
Origine : Australie
Autres dénominations : « tea-tree», Mélaleuque à feuilles alternées

Spécificités biochimiques :
MONOTERPENOLS 47% : terpinéol-4 41%, alpha-terpinéols 6%
MONOTERPENES 34%: gamma terpinène 20%, alpha terpinène 8%

INDICATIONS DANS LES DIFFÉRENTES SPHÈRES

S.N.C
- Fatigue physique
- Fatigue psychique
- Insomnie

O.R.L
- Angine
- Aphtes
- Bronchite
- Gingivites
- Rhinite
- Sinusite
- Trachéite
- Otite
- Grippe

DIGESTIVE

URINAIRE
- Mycoses
- Cystite
- Urétrite
- Vaginite
- Leucorrhées

DERMATO
- Acné
- Ampoules
- Brulûres
- Coups de soleil
- Eczéma sec
- Furoncles
- Perlèche
- Radioprotection (pur)
- Pellicules
- Poux
- Chute de cheveux
- Psoriasis
- Piqûres insectes

RHUMATO

GÉNÉRALE
- Hypotension
- Immunostimulante

CIRCULATOIRE
- Varices
- Jambes lourdes

Propriétés
Anti-infectieuse, antivirale, antiparasitaire, antimycosique, antiseptique, immunostimulante, tonique physique et psychique, tonique veineux, hypertensive.

Précautions
Fièvre et hypertension, pensez à compenser si besoin.

Voies d'administration
Orale : +++
Cutanée : ++ (à diluer)
Diffusion : NON (juste a cause de l'odeur)

Observations
La légende du tea-tree nous vient d'un lac en Australie, bordé de Melaleuques à feuilles alternées. Les feuilles tombent dans l'eau et en font ainsi une tisane géante. Un lac guérisseur...
L'efficacité anti-infectieuse de l'arbre à thé est liée à son appartenance à la famille biochimique des monoterpénols. Vous pouvez donc facilement la remplacer par la Lavande vraie, Thym à thujanol et Thym à linalol.
Excellent antiseptique ménager.
Sur la brosse à dents associé au citron avant de mettre le dentifrice (Blanchissant). Dans le shampoing contre les pellicules toute la famille des Melaleuca sont efficaces (Niaouli, Cajeput...)

Synergies avec les huiles végétales
Calophylle, Cumin noir, Amande douce

Basilic

Ocimum basilicum o.p. parties aériennes

Famille botanique : Lamiacées
Origine : Vietnam
Autres dénominations : Basilic exotique, Basilic Romain, Pistou Herbe royale, Oranger des savetiers

Spécificités biochimiques :
ETHERS 74% : Méthyl-chavicol 73% = estragole
MONOTERPENOLS 20% : Linalol 20%

INDICATIONS DANS LES DIFFÉRENTES SPHÈRES

S.N.C	O.R.L	DIGESTIVE	URINAIRE
Endormissement		Coliques	Douleurs règles
Réveil nocturne		Crampes	Prostate
Insomnie		Aérophagie	Utérus
Anxiété		Nausées	
Stress		Hépatites virales	
		Calculs biliaires	

DERMATO	RHUMATO	GÉNÉRALE	CIRCULATOIRE
	Goutte	Hypertension	

Propriétés
Sédative, **antispasmodique**, antiseptique intestinal, **décongestionnante urinaire**, hypotensive

Précautions
Diffusion, hypotensive, à utiliser à un faible dosage et sur une courte durée.

Voies d'administration
Orale : +++
Cutanée : ++
Diffusion : NON

Observations
Basilic de « Basilikon » veut dire « plante royale ».

Astuces
Pour rafraichir l'haleine en gargarisme

Fait partie des 12 huiles essentielles à avoir

Synergies avec les huiles végétales
Millerpertuis, Amande douce, Calophylle, Pépins de raisin

Citron

Essence Citrus limonum o.p. zestes

Famille botanique : Rutacées
Origine : Italie
Autres dénominations : Citronnier, Lemon

Spécificités biochimiques :
MONOTERPENES 90% : limonène 70%, béta pinène 11%, gamma terpinène 8%

INDICATIONS DANS LES DIFFÉRENTES SPHÈRES

S.N.C
Stress
Anxiété
Nervosité

O.R.L
Abcès dentaires

DIGESTIVE
Aérophagie
Flatulences
Coliques
Excès de table
Stimule foie
Ulcères
Protectrice du foie

URINAIRE

DERMATO

RHUMATO

GÉNÉRALE
Hypertension
Stimule l'immunité
Hyperthermisant

CIRCULATOIRE
Fluidifiant sanguin

Propriétés
Tonique digestif, **hépatoprotectrice,** immunostimulante, anti-infectieuse, anti-virale, draineur foie, hypotensive, anti-coagulante, **antiseptique locale et atmosphérique.**

Précautions
Soleil, hypotension, anti-coagulants.

Voies d'administration
Orale : +++
Cutanée : +
Attention au soleil

Diffusion : +++

Observations
Une des quatre huiles majeures dans la sphère digestive avec la Menthe poivrée, Le Laurier noble, le Basilic. Sans oublier son rôle dans le SNC.
À retenir si vous voyez sur un flacon, Citrus et zeste, vous saurez alors qu'obligatoirement c'est une Essence appartenant à la famille botanique des Rutacées, que la famille biochimique sera majoritairement un monoterpène et que le principe actif ou chémotype sera à plus de 50% le limonène.

Cette huile aura forcément une action sur le système nerveux central (SNC) et pourra servir en diffusion comme désinfectant, purifiant et assainissant atmosphérique (local, chambre, cabinet, bureau...)

Tous les agrumes sont photosensibilisants même à faible dose à cause des furanocoumarines qu'ils contiennent, même en faible quantité. La prendre de préférence après l'exposition au soleil mais jamais directement sur la peau, surtout avant de s'exposer.
Excellent antiseptique ménager.

Fait partie des 12 huiles essentielles à avoir

Synergies avec les huiles végétales
Cumin noir, Germe de blé, Amande douce, Millepertuis

Gaulthérie

Gaultheria procumbens o.p. parties aériennes

Famille botanique : Ericacées
Origine : Chine
Autres dénominations : Wintergreen, Gaulthérie odorante

Spécificités biochimiques :
ESTERS 99% : salicylate de méthyle 99%

INDICATIONS DANS LES DIFFÉRENTES SPHÈRES

S.N.C	O.R.L	DIGESTIVE	URINAIRE
	Migraine Céphalée		Cystite

DERMATO	RHUMATO	GÉNÉRALE	CIRCULATOIRE
Chauffante Lipolytique	Rhumatismes Tendinites Contractures Arthrose Crampes Cruralgie Goutte Sciatique	Hypertension Toutes les douleurs	

Propriétés
Antalgique, anti-inflammatoire, décongestionnante, hypotensive, vasodilatatrice, drainante.

Précautions
Grossesse, allaitement, enfants de – 12 ans, surtout par voie orale.

Voies d'administration
Orale : +
Réservé aux thérapeutes

Cutanée : +++
Diffusion : NON

Observations
Uniquement par voie locale. La Gaulthérie est l'aspirine naturelle. L'utiliser en tant que telle dans toutes les pathologies qui nécessitent l'usage de celle-ci. Elle s'utilise aussi bien pure que diluée.

Fait partie des 12 huiles essentielles à avoir

Synergies avec les huiles végétales
Millepertuis, Arnica, Calophylle, Cumin noir, Macadamia, Chanvre, Pépins de raisin

Lavande officinale

Lavandula officinalise o.p. fleurs

Famille botanique : Lamiacées
Origine : France
Autres dénominations : Lavande fine, vraie, officinale

Spécificités biochimiques :
MONOTERPENOLS 32% : Linalol 26%
ESTERS 41% : Acétate de linalyle 37%, acétate de lavandulyle 3%
MONOTERPENES 7% : Divers 7%

INDICATIONS DANS LES DIFFÉRENTES SPHÈRES

S.N.C
Angoisse
Anxiété
Endormissement
Nervosité
Stress
Dépression
Insomnie

O.R.L
Asthme
Décongestionnante
Migraine
Sinusite
Rhume
Rhinite

DIGESTIVE
Colliques
Spasmes
Acidités

URINAIRE
Cystite
Mycose

DERMATO
Acné
Ampoules
Brûlures
Coups de soleil
Eczéma sec
Escarres
Fissure anale
Piqûres
Plaies
Mycoses
Psoriasis
Poux
Furoncles

RHUMATO
Crampes
Torticolis
Contractures

GÉNÉRALE
Hypertension
Palpitations

CIRCULATOIRE

Propriétés
Calmante, antispasmodique, cicatrisante, antiprurigineuse, antimycosique, antiseptique, sédative, décontracturante musculaire, anti-inflammatoire, antalgique, hypotensive.

Précautions
Aucune aux doses physiologiques, hypotensive.

Voies d'administration
Orale : +++
Cutanée : +++
Diffusion : +++

Observations
Elle fait TOUT. C'est La **« Reine »** de l'aromathérapie, à utiliser pure sur la peau mais surtout ne pas se priver de son pouvoir en olfacto, car elle fait partie des trois HE à respirer dans les troubles du SNC, avec la Camomille et l'Ylang-Ylang.
Si vous ne devez en avoir q'une c'est celle-ci !

Fait partie des 12 huiles essentielles à avoir

Synergies avec les huiles végétales
TOUTES !!!

Ravintsara

Cinnamomum camphora o.p. feuilles

Famille botanique : Lauracées
Origine : Madagascar
Autres dénominations : faux camphrier

Spécificités biochimiques :
OXYDES 55% : 1.8 cinéole 55%
MONOTERPENES 28% : sabinène 14%, alpha pinène 5%
MONOTERPENOLS 10% : alpha terpinéols 8%

INDICATIONS DANS LES DIFFÉRENTES SPHÈRES

S.N.C
Déprime
Fatigue
Insomnie
Stress
Anxiété
Nervosité

O.R.L
Grippe
Mononucléose
Angine
Bronchite
Laryngite
Rhinite
Sinusite
Toux grasse
Trachéite

DIGESTIVE
Hépatites virales

URINAIRE

DERMATO
Zona
Herpès
Eczéma sec
Mycoses
Psoriasis
Verrues

RHUMATO
Crampes

GÉNÉRALE
Fièvre
Stimule l'immunité

CIRCULATOIRE

Propriétés
Anti-infectieuse, antibactérienne, **antivirale**, antifongique, mucolytique, expectorante, immunostimulante, asséchante à forte dose, tonique psychique, physique, hypotermisante, antimycosique, antalgique, décontracturante musculaire.

Précautions
Aucune aux doses physiologiques, asséchante à forte dose.

Voies d'administration
Orale : +++
Cutanée : +++
Diffusion : +++

Observations
Le principe actif ou chémotype principal du Ravintasra étant le 1.8 cinéole=eucalyptol et comme tous les oxydes, il sera toujours présent dans les problèmes de la sphère ORL.
C'est le plus puissant antiviral suivi du Niaouli et enfin de l'Eucalyptus Radié. Il s'utilise aussi bien pur que dilué.
A intégrer vraiment dans toute les pathologies virales et notamment dans la sphère ORL.
Grâce à son pouvoir anti-infectieux, il fera baisser la fièvre naturellement (donc pas d'étonnement).

Fait partie des 12 huiles essentielles indispensables.

Synergies avec les huiles végétales
Amande douce, Calendula, Calophylle, Chanvre, Cumin noir, Germe de blé, Jojoba, Millepertuis, Sésame

MONOGRAPHIES HUILES VÉGÉTALES

Les Huiles Végétales doivent être des huiles de première pression à froid (assurez-vous de cette information sur le flacon), donc n'avoir subi aucun traitement de raffinage. Toutes les Huiles Végétales doivent être conservées à l'abri de la lumière, de l'air et de la chaleur, donc au réfrigérateur, exception faite de l'huile d'olive. Elles doivent obligatoirement être placées dans des flacons en verre teinté (achetez des petits flacons et renouvelez plus souvent votre stock).

Amande douce

Prunus amygdalus var.dulcis o.p. amandes

Famille botanique : Rosacées
Origine : Espagne
Autres dénominations : amandier, amande douce
Pénétration au niveau de la peau : Epiderme
Texture sur la peau : Grasse, laisse un film protecteur épais après application.

Spécificités biochimiques :
AGPI : Acide linoleique 24% ω6
AGMI : Acide oleique 66% ω9
AGS : Acide palmitique 7%, acide stearique 2%
Divers : Phytostérols, triacylglycérides, alcools triterpéniques, vit. A, D et E.

Indications par voie locale
Psoriasis, eczéma, peaux sèches, irritées, érythèmes fessiers, démangeaisons, gerçures, crevasses, vergetures, croûtes de lait, tous les types de peaux.

Usage oral
1 cuillère à soupe par jour
Anémie, constipation, calculs biliaires et toux

Propriétés par voie locale
Apaisante, adoucissante, protectrice, nourrissante et assouplissante.

Synergies
HE Lavande officinale, HE Camomille noble, HE Ciste, HE Arbre à thé, HE Ylang-Ylang, HV Chanvre, MH Calendula, HV Macadamia

Observations
HV par excellence pour les enfants, démaquillant naturel. Rasage.

Arnica

Macérat huileux Arnica montan

o.p. sommités fleuries

Le macérât est une macération au soleil des sommités fleuries d'arnica dans une huile vierge (soit de tournesol, olive...en fonction du choix du laboratoire) pendant un temps déterminé.
Le macérât huileux (MH) s'appelle aussi extrait lipidique (EL) ou huiles florales (HF)

Famille botanique : Astéracées
Origine : France
Autres dénominations : Tabac des montagnes, Quinquina des pauvres, Bétoine des Vosges, Herbe aux chutes, Plantain des Alpes.
Pénétration au niveau de la peau : Couche cornée
Texture sur la peau : Grasse

Spécificités biochimiques :
AGPI : Acide linoleique 49% ω6
AGMI : Acide oleique 37% ω9
AGS : Acide palmitique 6%, acide stearique 4%
Divers : Huile essentielle -1%, lactones, caroténoides, phytostérols.

Indications par voie locale
Coups, bleus, bosses, contusions, hématomes, varices, jambes lourdes, circulatoire, œdèmes, douleurs musculaires et articulaires, entorses, arthrose

Synergies
HE Hélichryse Italienne, HE Eucalyptus citriodora, HE Menthe poivrée, HE Romarin camphrée, HE Lavande aspic, HE Laurier noble, HV Calophylle, MH Calendula, HV Noisette, MH Millepertuis

Propriétés par voie locale
Anti-inflammatoire, anti-ecchymose, anti-douleur, tonique circulatoire.

Observations
NE PAS AVALER, ne pas appliquer sur les plaies

USAGE EXTERNE

Macadamia

Macadamia intégrifolia o.p. amandes

Famille botanique : Protéacées
Origine : Australie
Autres dénominations : Noyer du Queensland, Noisetier d'Australie, « Kindal Kindal »
Pénétration au niveau de la peau : Derme
Texture sur la peau : Sèche, pénètre très rapidement

Spécificités biochimiques :
AGPI : Acide linoléique 2% ω6
AGMI : Acide oléique 53% ω9, acide palmitoléique 19% ω9
AGS : Acide palmitique 8%, acide stéarique 3%

Indications par voie locale
Jambes lourdes, varices, hémorroïdes, couperose, crevasses, gerçures, vergetures, cicatrices, préparation musculaire.

Usage oral
1 cuillère à café par jour. Favorise la circulation sanguine.

Propriétés par voie locale
Protectrice des U.V. (indice faible, moins de 10), nourrissante, assouplissante, restructurante, adoucissante, tonique circulatoire, cicatrisante.

Synergies
HE Hélichryse Italienne, HE Cyprès, HE Ciste, HE Pin sylvestre, HE Romarin camphré, HE Menthe poivrée, HV Calophylle, HV Amande douce, HV Noisette.

Observations
Composition proche du sébum humain. C'est l'huile des crèmes, des soins qui ne laisse pas la peau grasse après application.

POUR CEUX QUI SOUHAITENT APPROFONDIR

LISTE DES HUILES ESSENTIELLES CLASSÉES PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

NOM VERNACULAIRE / NOM LATIN

PAGE	NOM VERNACULAIRE	NOM LATIN ET PARTIE DE PLANTE	FAM. BOT.	FAM. BIOC.
142	Arbre à thé	H.E.Melaleuca alternifolia feuilles	Myrtacées	Monoterpénols
143	Basilic	H.E.Ocimum basilicum parties aériennes	Lamiacées	Ethers
144	Camomille	H.E.Chamaemelum nobile parties aériennes	Astéracées	Esters
145	Cannelle de Ceylan (écorces)	H.E.Cinnamomum verum(zeylanicum)écorces	Lauracées	Aldéhydes
146	Ciste	H.E.Cistus ladaniferus rameaux	Cistacées	Monoterpènes
147	Citron	Essence Citrus limonum zestes	Rutacées	Monoterpènes
148	Cyprès	H.E.Cupressus sempervirens rameaux	Cupressacées	Monoterpènes
149	Epinette noire	H.E.Picea mariana aiguilles	Abiétacées	Esters
150	Eucalyptus citriodora	H.E.Eucalyptus citriodora feuilles	Myrtacées	Aldéhydes
151	Eucalyptus globulus	H.E.Eucalyptus globulus feuilles	Myrtacées	Oxydes
152	Eucalyptus radiata	H.E.Eucalyptus radiata feuilles	Myrtacées	Oxydes
153	Gaulthérie (wintergreen)	H.E.Gaultheria procumbens parties aériennes	Ericacées	Esters
154	Girofle	H.E.Eugenia caryophyllus clous	Myrtacées	Phénols
155	Helichryse Italienne	H.E.Helichrysum italicum parties aériennes	Astéracées	Esters
156	Laurier noble	H.E.Laurus nobilis feuilles	Lauracées	Oxydes
157	Lavande aspic	H.E.Lavandula spica fleurs	Lamiacées	Monoterpénols
158	Lavande officinale	H.E.Lavandula vera fleurs	Lamiacées	Monoterpénols
159	Mandarine rouge	Essence Citrus reticula blanco zestes	Rutacées	Monoterpènes
160	Menthe poivrée	H.E.Mentha piperita parties aériennes	Lamiacées	Monoterpénols
161	Niaouli (viridiflora)	H.E.Melaleuca quinquenervia feuilles	Myrtacées	Oxydes
162	Orange	Essence Citrus sinensis zestes	Rutacées	Monoterpènes
163	Origan compact	H.E.Origanum compactum parties aériennes	Lamiacées	Phénols
164	Pin sylvestre	H.E.Pinus sylvestris rameaux	Abiétacées	Monoterpènes
165	Ravintsara	H.E.Cinnamomum camphora feuilles	Lauracées	Oxydes
166	Romarin 1,8	H.E.Rosmarinus officinalis cinéole rameaux	Lamiacées	Oxydes
167	Romarin camphré	H.E.Rosmarinus officinalis camphre rameaux	Lamiacées	Cétones
168	Thym à thujanol	H.E.Thymus vulgaris thujanoliferum parties aériennes	Lamiacées	Monoterpénols
169	Thym à linalol	H.E.Thymus vulgaris zygis linalol parties aériennes	Lamiacées	Monoterpénols
170	Thym à thymol	H.E.Thymus vulgaris thymol parties aériennes	Lamiacées	Phénols
171	Ylang-ylang	H.E.Cananga odorata fleurs	Annonacées	Sesquiterpènes

LISTE DES HUILES ESSENTIELLES CLASSÉES PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

NOM LATIN / NOM VERNACULAIRE

PAGE	NOM LATIN ET PARTIE DE PLANTE	NOM VERNACULAIRE	FAM. BOT.	FAM. BIOC.
142	H.E.Melaleuca alternifolia feuilles	Arbre à thé	Myrtacées	Monoterpénols
143	H.E.Ocimum basilicum parties aériennes	Basilic	Lamiacées	Ethers
144	H.E.Chamaemelum nobile parties aériennes	Camomille	Astéracées	Esters
145	H.E.Cinnamomum verum (zeylanicum) écorces	Cannelle de Ceylan (écorces)	Lauracées	Aldéhydes
146	H.E.Cistus ladaniferus rameaux	Ciste	Cistacées	Monoterpènes
147	Essence Citrus limonum zestes	Citron	Rutacées	Monoterpènes
148	H.E.Cupressus sempervirens rameaux	Cyprès	Cupressacées	Monoterpènes
149	H.E.Picea mariana aiguilles	Epinette noire	Abiétacées	Esters
150	H.E.Eucalyptus citriodora feuilles	Eucalyptus citriodora	Myrtacées	Aldéhydes
151	H.E.Eucalyptus globulus feuilles	Eucalyptus globulus	Myrtacées	Oxydes
152	H.E.Eucalyptus radiata feuilles	Eucalyptus radiata	Myrtacées	Oxydes
153	H.E.Gaultheria procumbens parties aériennes	Gaulthérie (wintergreen)	Ericacées	Esters
154	H.E.Eugenia caryophyllus clous	Girofle	Myrtacées	Phénols
155	H.E.Helichrysum italicum parties aériennes	Helichryse Italienne	Astéracées	Esters
156	H.E.Laurus nobilis feuilles	Laurier noble	Lauracées	Oxydes
157	H.E.Lavandula spica fleurs	Lavande aspic	Lamiacées	Monoterpénols
158	H.E.Lavandula vera fleurs	Lavande officinale	Lamiacées	Monoterpénols
159	Essence Citrus reticula blanco zestes	Mandarine rouge	Rutacées	Monoterpènes
160	H.E.Mentha piperita parties aériennes	Menthe poivrée	Lamiacées	Monoterpénols
161	H.E.Melaleuca quinquenervia feuilles	Niaouli (viridiflora)	Myrtacées	Oxydes
162	Essence Citrus sinensis zestes	Orange	Rutacées	Monoterpènes
163	H.E.Origanum compactum parties aériennes	Origan compact	Lamiacées	Phénols
164	H.E.Pinus sylvestris rameaux	Pin sylvestre	Abiétacées	Monoterpènes
165	H.E.Cinnamomum camphora feuilles	Ravintsara	Lauracées	Oxydes
166	H.E.Rosmarinus officinalis cinéole rameaux	Romarin 1,8	Lamiacées	Oxydes
167	H.E.Rosmarinus officinalis camphre rameaux	Romarin camphré	Lamiacées	Cétones
168	H.E.Thymus vulgaris thujanoliferum parties aériennes	Thym à thujanol	Lamiacées	Monoterpénols
169	H.E.Thymus vulgaris zygis linalol parties aériennes	Thym à linalol	Lamiacées	Monoterpénols
170	H.E.Thymus vulgaris thymol parties aériennes	Thym à thymol	Lamiacées	Phénols
171	H.E.Cananga odorata fleurs	Ylang-ylang	Annonacées	Sesquiterpènes

LISTE DES HUILES VÉGÉTALES ET MACÉRATS HUILEUX CLASSÉS PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

NOM VERNACULAIRE / NOM LATIN

PAGE	NOM VERNACULAIRE	NOM LATIN	FAM. BOT.	PÉNÉTRATION
173	Amande douce	H.V. Prunus amygdalus var. dulcis	Rosacées	Epiderme
174	Argan	H.V. Argania spinosa	Sapotacées	Epiderme
175	Arnica (externe)	M.H. Arnica montana	Astéracées	Couche cornée
176	Bourrache	H.V. Borago officinalis	Boraginacées	Epiderme
177	Calendula	M.H. Calendula officinalis	Astéracées	Couche cornée
178	Calophylle	H.V. Calophyllum inophyllum	Clusiacées	Derme
179	Chanvre	H.V. Cannabis sativa	Cannabinacées	Epiderme
180	Cumin noir	H.V. Nigella sativa	Ranonculacées	Epiderme
181	Germes de blé	H.V. Triticum vulgare	Poacées	Couche cornée
182	Jojoba (externe)	H.V. Simmondsia chinensis	Simmondsiacaées	Hypoderme
183	Macadamia	H.V. Macadamia intégrifolia	Protéacées	Derme
184	Millepertuis (externe)*	M.H. Hypericum perforatum	Hypericacées	Hypoderme
185	Noisette	H.V. Corylus avellana	Bétulacées	Hypoderme
186	Onagre	H.V. Oenothera biennis	Onagracées	Epiderme
187	Pépins de raisin	H.V. Vitis vinifera	Vitacées	Circulation
188	Sésame	H.V. Sésamum indicum	Pédaliacées	Derme

Huile sèche

HV Huile Végétale
HE Huile Essentielle

*Photosensibilisante

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES HUILES VÉGÉTALES ET MACÉRATS HUILEUX CLASSÉS PAR PROPRIÉTÉS EN APPLICATION LOCALE

	NOM VERN.	PÉNÉTRATION	Adoucissante	Analgésique	Antalgique	Anti-âge	Anti-ecchymose	Anti-infectieuse	Anti-inflammatoire	Anti-mycosique	Anti-nociceptive	Antioxydante	Antirides	Apaisante	Assouplissante	Astringente	Calmante	Cicatrisante	Circulatoire	Désincrustante	Emolliente	Hydratante	Nourrissante	Protectrice	Protectrice UV	Raffermissante	Régénérante	Régulatrice	Réparatrice	Restructurante	Revitalisante
HV	Amande douce	Epiderme	x											x	x								x	x						
HV	Argan	Epiderme				x						x			x			x				x	x	x	x		x		x	x	x
MH	Arnica	Couche cornée			x		x		x										x												
HV	Bourrache	Epiderme				x																		x			x				x
MH	Calendula	Couche cornée							x			x		x	x			x					x								
HV	Calophylle	Derme	x		x			x	x						x			x	x				x	x							
HV	Chanvre	Epiderme	x										x		x								x	x			x				
HV	Cumin noir	Epiderme		x					x	x		x						x					x				x				
HV	Germe de blé	Couche cornée																x			x		x			x	x				
HV	Jojoba	Hypoderme	x												x								x	x	x		x	x			
HV	Macadamia	Derme	x												x			x	x				x		x					x	
MH	Millepertuis	Hypoderme		x	x				x		x			x			x														
HV	Noisette	Hypoderme	x												x	x		x					x	x				x			
HV	Onagre	Epiderme	x									x	x	x								x						x		x	
HV	Pépins de raisin	Circulation										x								x	x					x	x				
HV	Sésame	Derme				x						x			x		x								x		x				

Huile sèche

HV Huile Végétale
MH Macérat Huileux

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES HUILES VÉGÉTALES ET MACÉRATS HUILEUX CLASSÉS PAR HUILES VÉGÉTALES – PAR VOIE ORALE

cc Couche Cornée
épi Epiderme
der Derme
hy Hypoderme
cir Circulation

NOM VERN.	PÉNÉTRATION PEAU PROPRIÉTÉS	Acné	Allaitante	Allergies	Alzheimer	Anémie	Articulaires	Asthme	Calculs biliaires	Cholesterol	Circulatoire	Constipation	Croissance enfants	Dépression	Femme enceinte	Gastrites	Gencives	Hépato-protecteur	Immunostimulante	Infections bactériennes	Mémoire	Parasites intestinaux	Protecteur cardio vasculaire	Régulateur appétit	Régulateur lacrymales	Régulateur salivaires	Respiratoire	Rhumatismes	Salives	Schizophrénie	Syndrome pré-menstruel	Stérilité, frigidité	Stress	Toux
H.V. Amande douce	épi					x			x			x																						x
H.V. Argan	épi	x								x													x					x						
M.H. Arnica (externe)	cc															EXTERNE																		
H.V. Bourrache	épi			x						x				x									x								x		x	
M.H. Calendula	cc															x																		
H.V. Calophylle	der										x																							
H.V. Chanvre	épi																																	
H.V. Cumin noir	épi						x	x										x	x	x														
H.V. Germe de blé	cc		x			x							x		x		x				x													
H.V. Jojoba (externe)	hy															EXTERNE																		
H.V. Macadamia	der																																	
M.H. Millepertuis	hy															EXTERNE																		
H.V. Noisette	hy					x				x												x					x					x		
H.V. Onagre	épi				x	x												x							x	x				x	x			
H.V. Pépins de raisin	cir									x													x											
H.V. Sésame	der																				x		x	x										

Huile sèche HV Huile Végétale MH Macérat Huileux

POUR VOUS AIDER, QUELQUES FORMULES :

FORME	DESIGNATION	PRODUITS	QTÉ (GOUTTES)	%	INDICATIONS
Inhaleur	**NEZ**	Menthe poivrée Eucalyptus radié Arbre à thé	9 7 4	45 35 20	Rhume, rhinite, sinusite, Rhino-pharyngite
Inhaleur	**STRESS**	Camomille noble Lavande vraie Ylang-ylang	8 7 5	40 35 25	Stress, nervosité, anxiété, Insomnie, dépression, Choc émotionnel Palpitations, hypertension
Inhaleur	**FATIGUE**	Epinette noire Pin sylvestre Cannelle de Ceylan écorces	10 7 3	50 35 15	Fatigue physique, psychique Burn-out
Inhaleur	**ADDICTiON**	Mandarine Orange Ciste	14 4 2	70 20 10	Tabac, alcool, grignotage, Fringale
Inhaleur	**TRANSPORT**	Citron limon Menthe poivrée Basilic	9 6 5	45 30 25	Nausée, vomissement
Roll'on	**HERPES**	Ravintsara Niaouli Menthe poivrée	12 6 2	60 30 10	Herpès, varicelle, zona
Roll'on	**MIGRAINE**	Gaulthérie Romarin camphré Menthe poivrée	9 6 5	45 30 25	Migraine, céphalée
Roll'on	**COUPS**	Cyprès Laurier noble Hélichryse Italienne	8 7 5	40 35 25	Coups, bleus, bosses, hématomes, contusions,
Roll'on	**CICATRISANT**	Ciste Lavande vraie Romarin camphré	10 7 3	50 35 15	Coupures, engelures, crevasses, gerçures
Roll'on	**ACNE**	Lavande vraie Arbre à thé Laurier noble	12 5 3	60 25 15	Acné, points noir
Roll'on	**INSECTES**	Arbre à thé Lavande aspic Origan compact	11 7 2	55 35 10	Piqûres insectes, moustiques

INDEX

SYMPTÔMES

A

Abcès cutané ... 34
Abcès dentaire ... 35
Acidités ... 36
Acné ... 37
Acné rosacée ... 38
Acouphènes ... 39
Aérophagie ... 40
Agitation ... 41
Alvéolite ... 42
Ampoules ... 43
Anesthésie ... 101
Angine bactérienne ... 44
Angine virale ... 46
Angoisses ... 48
Anxiété ... 49
Aphonie ... 50
Aphte ... 51
Arthrite ... 52
Arthrose ... 117
Asthénie ... 77
Asthme ... 53

B

Ballonement ... 40
Bleus ... 54
Bosses ... 55
Bouton de fièvre ... 90
BPCO ... 56
Bronchiolite ... 56
Bronchite ... 56
Brûlures ... 58
Brûlures d'estomac ... 36
Burn-out ... 78

C

Carie dentaire ... 35
Cellulite ... 59
Céphalée ... 98
Chimiothérapie ... 101
Claquage ... 60
Cloque ... 43
Condylomes ... 61
Constipation ... 62
Contracture musculaire ... 63
Contusion ... 54
Coqueluche ... 132
Couperose ... 64
Coups de soleil ... 65
Crevasses-gerçures ... 66
Cruralgie ... 67
Cystite ... 68

D

Démangeaisons ... 69
Déprime ... 70
Diarrhée aigue ... 71
Digestion lente ... 76

E

Echymose ... 54
Eczéma sec ... 72
Eczéma suintant ... 73
Emphysème ... 56
Endormissement ... 74
Entorse ... 75
Epistaxis ... 120
Excès d'alcool ... 101
Excès de table ... 76
Extinction de voix ... 50
Extrasystoles ... 105

F

Fatigue physique ... 77
Fatigue psychique ... 78
Fibromyalgie ... 79
Fièvre ... 80
Fissure anale ... 81
Flatulence ... 40
Furoncle ... 82

G

Gale ... 83
Gerçures ... 66
Gingivite ... 84
Goutte ... 85
Grippe ... 86
Gueule de bois ... 76

H

Hématome ... 54
Hémorroïdes avec saignements ... 88
Hémorroïdes sans saignements ... 89
Herpès ... 90
Herpès génital ... 90
Hypertension ... 91
Hypotension ... 92

I

Impuissance ... 93
Infection urinaire ... 68
Infection vaginale ... 136
Insomnie ... 94
Insuffisance veineuse ... 137
Irritabilité ... 95
Irritations de la peau ... 96

J

Jambes lourdes ... 137

L

Laryngite ... 44/46
Leucorrhées ... 136

M

Mal des transports ... 101
Maladie de Dupuytren ... 97
Maux de tête ... 98
Migraine ... 98
Mucoviscidose ... 56
Mycoses ongles et cutanées ... 99
Mycoses orl et intestinales ... 100
Mycoses vaginales ... 136

N

Nausées ... 101
Nervosité ... 102

O

Otite ... 103

P

Palpitations ... 105
Paludisme ... 106
Panaris ... 34
Papillomavirus ... 61
Paresse hépatique ... 76
Pellicules ... 107
Perlèche ... 108
Pharyngite ... 44/46
Phlyctène ... 43
Piqûres d'insectes ... 109
Polyarthrite ... 52
Poux ... 110
Prostate ... 111
Protection du foie ... 112
Prurit ... 69
Psoriasis ... 113

R

Radioprotection ... 114
Reflux gastro ... 36
Règles douloureuses ... 115
Remontées acides ... 36
Réveil nocturne ... 116
Rhinite ... 118
Rhinopharyngite ... 118
Rhumatismes ... 117
Rhume ... 118

S
Saignements de nez ... 120
Sciatique ... 121
Sinusite ... 122
Somnolence ... 124
Stimulation immunité ... 125
Stimulation libido ... 126
Stomatite ... 127
Stress ... 128
Syndrome du canal carpien ... 129

T
Tachycardie ... 105
Tendinite ... 130
Torticolis ... 131
Toux du fumeur ... 132
Toux grasses ... 56
Toux irritations ... 132
Toux quinteuse ... 132
Toux sèche ... 132
Trachéite ... 132
Transpiration ... 134

U
Ulcères estomac ... 135
Urétrite ... 68

V
Vaginite ... 136
Varices ... 137
Varicelle ... 138
Vergétures ... 59
Verrues ... 139
Vomissements ... 101

Z
Zona ... 140

MONOGRAPHIES HUILES ESSENTIELLES

A
Arbre à thé ... 142

B
Basilic ... 143

C
Camomille noble ... 144
Cannelle de Ceylan Ecorces ... 145
Ciste ... 146
Citron ... 147
Cyprès ... 148

E
Epinette noire ... 149
Eucalyptus citronné ... 150
Eucalyptus globuleux ... 151
Eucalyptus radié ... 152

G
Gaulthérie ... 153
Girofle ... 154

H
Hélichryse Italienne ... 155

L
Laurier noble ... 156
Lavande aspic ... 157
Lavande officinale ... 158

M
Mandarine rouge ... 159
Menthe poivrée ... 160

N
Niaouli ... 161

O
Orange ... 162
Origan compact ... 163

P
Pin sylvestre ... 164

R
Ravintsara ... 165
Romarin ... 166
Romarin camphré ... 167

T
Thym à Linalol ... 168
Thym à Thymol ... 169
Thym à Thujanol ... 170

Y
Ylang-Ylang ... 171

MONOGRAPHIES HUILES VÉGÉTALES

A
Amande douce ... 173
Argan ... 174
Arnica ... 175

B
Bourrache ... 176

C
Calendula ... 177
Calophylle ... 178
Chanvre ... 179
Cumin noir ... 180

G
Germes de blé ... 181

J
Jojoba ... 182

M
Macadamia ... 183
Millepertuis ... 184

N
Noisette ... 185

O
Onagre ... 186

P
Pépins de raisin ... 187

S
Sésame ... 188

POUR EN SAVOIR PLUS ET BIEN SE FORMER

Pour bien comprendre l'utilisation des huiles essentielles et huiles végétales, n'hésitez pas à venir vous former à l'aromathérapie. Vous trouverez un grand nombre de dates et de lieux en consultant mon site.

Cette formation sera complètement adaptée à vos besoins autant personnels que professionnels et répondra parfaitement à tout ce que vous devez savoir sur l'aromathérapie, en apprenant les fondamentaux. De plus chaque huile essentielle et huile végétale sera étudiée par sa couleur, son goût et son odeur.

Elle vous permettra d'être autonome et compétant sur l'utilisation des huiles essentielles et végétales, de pouvoir vous inscrire sur un forum privé de manière à échanger avec les autres participants et grâce à une formation pédagogique tirée d'un enseignement clair, précis et méthodique, vous saurez les utiliser avec une grande sérénité.

Enfin un certificat de formation en aromathérapie scientifique vous sera délivré à la fin de celle-ci.

Vous trouverez tous les renseignements nécessaires sur le site :

WWW.AROMAPURE.FR

Pour nous contacter : contact@aromapure.fr

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le contenu du livre numérique, de le photocopier et de l'imprimer, sans l'autorisation de l'auteur. La demande devra se faire soit par courrier, soit par e-mail à :

Alain Chevallier, 5 rue des Calfats, 35430 SAINT-PERE,
E-mail : contact@aromapure.fr

Toute revente, échange, louage du fichier PDF du livre ou transfert à un tiers, sont strictement interdits. Vous vous engagez expressément à garder confidentiel le fichier PDF du livre qui vous sera transmis et à ne pas le communiquer sous quelque forme que ce soit à un tiers.

LIMITES DE RESPONSABILITÉ

Les indications et propriétés sur les huiles essentielles et huiles végétales mentionnées sur le livre au format numérique sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas se substituer à l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.

Les propriétés et usages thérapeutiques sont tirés d'ouvrages de référence et de bibliographies sur l'utilisation possible des huiles essentielles et huiles végétales.

L'auteur se dégage complètement des informations données et n'engage en aucun cas sa responsabilité sur le contenu de toutes les indications et propriétés inscrites sur les pages du livre au format numérique.

ALAIN CHEVALLIER

L'ESSENTIEL DES HUILES ESSENTIELLES

LE GUIDE SIMPLIFIÉ MAIS COMPLET DE L'AROMATHÉRAPIE MÉDICINALE

Elles sont naturelles.
Elles sont d'une efficacité spectaculaire.
Ce livre va vous aider à comprendre comment les utiliser.

Avec **L'Essentiel des Huiles Essentielles**, Alain Chevallier a conçu un livre facile d'accès, simple et à la fois incroyablement efficace.
Tous les maux de notre quotidien y trouvent leur réponse dans un souci de pédagogie mais aussi de clarté et de simplicité.
En utilisant une trousse à pharmacie n'excédant pas **une douzaine d'Huiles Essentielles fondamentales,** sur l'ensemble de celles proposées, il répond pleinement aux besoins thérapeutiques sans surcharger votre armoire à pharmacie.

« SI JE N'AVAIS QU'UNE HUILE À UTILISER POUR ME SOIGNER, QUELLE SERAIT-ELLE ? »

S'il n'y avait qu'un livre à choisir pour comprendre l'aromathérapie et apprendre à l'utiliser, ce serait celui-ci !

ALAIN CHEVALLIER

Alain CHEVALLIER, **Naturo-physiologiste**, a exercé en tant que préparateur cadre en pharmacie (pendant plus de 20 ans) et en clinique (4 ans).
Diplômé en Naturopathie et Aromathérapie, Université alternative Laparé de Québec ; Diplômé de la Faculté de Médecine et Pharmacie de Besançon en Phyto-aromathérapie, Diététique, Nutrithérapie et Nutraceutique.
Aromatologue reconnu depuis plus de 15 ans et habilité en tant qu'organisme de développement professionnel continu, il forme désormais des professionnels de santé (médecin, pharmacien, Infirmier, kinésithérapeute, podologue…) à l'aromathérapie en milieu professionnel.
Il est également consultant médical.

http://www.aromatome.fr/

ISBN : 978-2-9557777-1-8

19,90 €
Prix TTC France

9 782955 777718