

NOM HUILE ESSENTIELLE	PROPRIETES	INDICATION 1	INDICATION 2	VOIE ORALE	VOIE CUTANEE	VOIE AERIENNE	PRECAUTION EMPLOI
-----------------------	------------	--------------	--------------	------------	--------------	---------------	-------------------

En général, nous ne recommandons pas les huiles essentielles chez les enfants et les femmes enceintes et allaitantes. Certaines peuvent cependant être utilisées mais il est nécessaire de demander un avis médical ou celui d'un pharmacien. Nous rappelons que le respect de la dose est primordial (1 à 2 gouttes) pour une utilisation sans risque. Les huiles essentielles sont très concentrées en principe actif. Cela en fait d'ailleurs leur succes.

BASILIC OCIMUM BASILICUM	antispasmodique, sédative, action digestive, anti-inflammatoire, tonique	spasmophilie, crampes, douleurs abdominales, colite, douleurs règles	aérophagie, ballonnement, anxiété, insomnie	oui	oui	non	dermocaustique
BERGAMOTE	calmante, sedative, antispasmodique, digestive, carminative	anxiété, stress	digestion difficile et aérophagie	oui	oui	oui	aucune exposition au soleil, la bergamotte est très photosensibilisante. Ne pas utiliser à l'état pure. CI pendant la grossesse et enfants.
BOIS DE HO	antibactérienne, antivirale, immunité, régénératrice, tonique, stimulante, aphrodisiaque	affection respiratoire, cystite, acné, rides	fatigue, surmenage, déprime	oui	oui	oui	très douce et très bien tolérée.
BOIS DE ROSE	antibactérienne, antivirale, immunité, tonique musculaire, draineur, anti-inflammatoire	affection respiratoire, urinaire et gynécologique	fatigue, surmenage, déprime	oui	oui	oui	idéal en duo avec le RAVINTASRA, douce pour la peau
CAJEPUT	expectorante, antivirale, décongestionnante veineuse	infection bronchique, toux grasse	Herpès, zona, brulures, varices	oui	oui	oui	ne pas utiliser pendant la grossesse - souvent utiliser en radiothérapie

CAMOMILLE MATRICAIRE = ALLEMANDE	anti-inflammatoire, anti-allergique, cicatrisante, antispasmodique, anti-prurit	stimulation digestive, spasme et règles douloureuses	problème de peau : eczéma, grattage, inflammation locale. Douleurs articulaires	oui	oui	non	rien à signaler
CAMOMILLE ROMAINE =NOBLE	sédative, calmante nerveuse et cutanée, antiparasitaire	nervosité, choc nerveux	parasite intestinal, spasme digestif, peau qui gratte, couperose, eczéma	oui	oui	non	rien à signaler
CANNELLE CEYLAN	anti-infectieuse intestinal et urinaire, vermifuge, stimulant immunitaire, sexuel et respiratoire	diarrhées, colite et ballonnements	cystite et vaginite. Fatigue physique et sexuelle.	oui	oui	oui	Ne pas utiliser pure sur la peau car risque d'irritation cutanée. Pas chez la femme enceinte.
CAROTTE	régénérant du foie, detoxifiante, stimule la peau, regulation du transit.	drainage hépatique	problème de peau : eczéma, darte, peau sèche, brûlures, crevasses et tâches de vieillesse	oui	oui	non	Ne pas utiliser en cas de cancer ou antécédents de cancer
CARVI	stimulant digestif, expectorant	aérophagie, flatulences	bronches et toux	oui	oui	non	contre indication formelle chez l'enfant et la femme enceinte et allaitante. Utilisation que quelques jours et bien respecter la dose
CEDRE ATLAS	réduction du tissu adipeux, drainage lymphatique, antimycosique	cellulite, rétention eau, jambe lourde et hématomes	ongle cassant, chute cheveux	oui	oui	non	contre indication formelle chez l'enfant et la femme enceinte et allaitante. Ne pas utiliser pure, toujours dilué

							dans une huile végétale. CI quand problème rénal.
CISTE LADANIFERE	cicatrisante, immunité, antiviral, anti-inflammatoire	crevasses, coupures, escarre et hémorroïdes	régulation immunitaire, douleurs articulaires, infection, anti-rides	oui	oui	non	rien à signaler
CITRON JAUNE	anti-infectieuse, anti-vomitif, drainant, stimulant générale, immunostimulante, fluidifiante	nausées, indigestion, mal des transports	infections, fatigue	oui	oui	oui	toujours la diluer et ne pas s'exposer au soleil
CITRONNELLE JAVA	anti-infectieuse, anti-inflammatoire, antiseptique	douleurs articulaires, tendinites	acnée, piqûre insecte, panaris	oui	oui	oui	ne pas utiliser pure, il faut la diluer
CORIANDRE	tonique, anti-inflammatoire, carminative	problème digestif, colite, crampes, ballonnement	fatigue, stress, insomnie et énervement	oui	oui	non	
CURCUMA	action digestive, drainage hépatique, antiparasitaire, cicatrisant, antioxydant, anti-douleurs	Trouble hépato-biliaires et digestifs	cicatrisation, escarre, eczéma, brûlures	oui	oui	non	ne jamais utiliser pendant la grossesse et chez les enfants
CYPRES PROVENCE	décongestionnante veineuse, antitussive, mucolytique, équilibre nerveux	hémorroïdes, varices, jambes lourdes	toux, troubles de la ménopause, fatigue nerveuse	oui	oui	oui	huile très polyvalente et simple d'utilisation. A éviter en cas de mastoses et cancer hormono dépendant.

ENCENS/OLIBAN	antidégénérative, immunostimulante, cicatrisante, antalgique	stimulation immunitaire	cicatrisation, maux de gorge, règles douloureuses, baisse de moral	oui	oui	oui	aucune interaction connue. Très utiliser en méditation.
EPINETTE NOIRE	tonique général, anti-infectieuse, anti-spasmodique, anti-inflammatoire	bronchite, toux grasse	fatigue, coup de pompe, problème de peau : eczéma, psoriasis et douleurs articulaires.	oui	oui	non	rien à signaler
ESTRAGON PROVENCE	antispasmodique, anti-allergique, action digestive	colite, spasmes digestifs, nausées, vomissements et hocquet	crampes, règles douloureuses, spasmophilie, allergie	oui	oui	non	sur la peau, utiliser dilué.
EUCALYPTUS CITRONNE	anti-inflammatoire, antalgique, apaisement cutané	douleurs articulaires, torticoli, sciatique, fibromyalgie, tennis elbow	cystite, zona, démangeaison, piqûre de moustique, relaxation, calmante	oui	oui	oui	aucune connue
EUCALYPTUS GLOBULUS	expectorante, antiseptique, antifongique, mucolytique, draineur	bronchite, toux grasse, grippe	infections cutanées	oui	oui	non	ne jamais utiliser chez les bébés, à éviter en diffusion dans l'air, risque d'irritation ou allergie
EUCALYPTUS RADIE	décongestionnant du nez, anti-infectieux, expectorant	rhume, sinusite, état grippal		oui	oui	oui	rien à signaler, huile essentielle très douce

GAULTRIE ODORANTE BIO	anti-inflammatoire, anti-spasmodique, cicatrisante, hepatostimulante, décongestionnante	douleurs articulaires, tendinite, entorse, maux de tête	traumatisme, hématome, élongation, courbature, prurit	non	oui	non	à utiliser en dilution
GENEVRIER PROVENCE	antalgique et anti-inflammatoire	douleurs rhumatismes, sciatique	troubles digestifs	oui	oui	non	à utiliser en dilution
GERANIUM ROSAT EGYPTE	cicatrisant, relaxante, antispasmodique, régénérant, tonique veineux	Peau : acné, impétigo, insecte, plaie, vergetures, brulures	agitation et anxiété	oui	oui	oui	rien à signaler
GINGEMBRE	tonique digestive, sexuel, antalgique, antispasmodique	aérophagie, flatulences, constipation	fatigue sexuelle, douleurs articulaires	oui	oui	oui	ne pas prendre avec des anti-coagulant et cas d'obstruction biliaire (cholagogue)
HELICHRYSSE ITALIE	anti-hématome, anti-inflammatoire, antispasmodique	hématome, coup, bosses	couperose, acné rosacé, douleurs articulaires, rhume	oui	oui	non	éviter chez la femme enceinte et en cas de prise d'anticoagulant
LAURIER NOBLE	anti-infectueux, expectorant, antalgique, stimulante	infection cutanée et respiratoire	digestion difficile, douleurs articulaires, anxiété, fatigue, convalescence	oui	oui	non	rien à signaler
LAVANDE ASPIC	antalgique, anti-inflammatoire, tonique	bronchite, sinusite, toux	problème de peau, douleurs articulaires	oui	oui	non	jamais chez l'enfant et la femme enceinte

LAVANDE OFFICINALE FINE VRAIE	anti-spasmodique, sédative, calmante, antalgique, cicatrisante	stress, anxiété, sommeil, crampes musculaires, courbatures	acné, eczéma, prurit, psoriasis, anti-poux	oui	oui	non	allergie possible
LEDON GROELAND	draineur et décongestionnant hépatique	détox générale	nervosité et stress	oui	oui	non	pas d'usage prolongé
LEMONGRASS	vasodilatatrice, sédative, stimulation digestive	cellulite, équilibre nerveux	digestion difficile	oui	oui	oui	rien à signaler
LENTISQUE PISTACHIER	décongestionnant veineux, sinus et bronches	varices, jambes lourdes	sinusite, bronchites	oui	oui	non	rien à signaler
LIMETTE EXPRIMEE	anti-inflammatoire, sédatif et antispasmodique	douleurs digestives	anxiété et stress	oui	oui	non	pas d'exposition solaire
LITSEE CITRONNEE	calmante et sédative, anti-inflammatoire	angoisse, problème de sommeil, agitato	tendinite, douleurs articulaires	oui	oui	oui	rien à signaler
MANDARINE ROUGE	relaxante, calmante, tannique digestif	angoisse et insomnie	aérophagie, detox hépatique	oui	non	oui	rien à signaler
MANUKA	anti-infectieuse et calmante	infections ORL, de la peau et digestive	stress	oui	oui	oui	interdiction chez la femme enceinte et l'enfant. Risque d'allergie possible
MARJOLAINE COQUILLE	neurotonique, équilibre nerveux, stimulation gastrique, action ORL	Régulation nerveuse	maux estomac, rhume, sinusite	oui	oui	non	rien à signaler

MENTHE BERGAMOTE	tonique sexuel, équilibre nerveux, tonique digestif	libido, équilibre nerveux	spasme musculaire et digestif	oui	non	non	rien à signaler
MENTHE DES CHAMPS	stimulante digestive, antalgique, anti-infectieuse	migraine, sciatique, zona, herpes	nausées, vomissement, infection ORL	oui	oui	non	CI absolue chez l'enfant, peu être irritante sur la peau à cause de sa richesse en menthol
MENTHE POIVREE	stimulation digestive, anti-inflammatoire, immuno-stimulante, anti-infectieuse	action hépatodigestive : indigestion, nausées, flatulences	migraine, entdinite, douleurs, fatigue, rhume, eczéma, urticaire	oui	oui	oui	limité l'application cutanée, CI chez l'enfant, pas plus d'une goutte
MYRRHE AMERE	anti-inflammatoire, anti-infectieuse et cicatrisante	douleurs articulaires	diarrhées, infections cutanées, aphtes	oui	oui	oui	rien à signaler
MYRTE ROUGE	décongestionnante, expectorante et anti-spasmodique	varices et hémorroïdes	bronchites, spasme digestif, crampes et courbatures	oui	oui	oui	rien à signaler
MYRTE VERTE	expectorante, anti-infectieuse, tonique musculaire, apaisante	bronchite et toux	insomnie	oui	oui	oui	rien à signaler
NIAOULI	anti-infectieuse, expectorante	infection respiratoire et gynécologique	brûlure, coup de soleil	oui	oui	non	rien à signaler
ORANGE DOUCE	calmante, sédative, antiseptique atmosphérique, tonique digestif	anxiété et nervosité	désinfection atmosphère, troubles digestifs	oui	non	oui	rien à signaler
ORIGAN COMPACT 10 ML	anti-infectieux, stimulant général	tout type d'infections	fatigue	oui	oui	non	CI absolue chez l'enfant et la femme enceinte

PALMAROSA	affections, drainage	cystite, orl, acnée	cellulite, stress, cicatrisation	oui	oui	oui	rien à signaler
PAMPLEMOUSSE	antispetique atmosphérique, détox hépato-biliaire, astringente	désinfection de l'air	troubles digestifs, peaux grasses, chute cheveux	oui	non	oui	pas d'exposition solaire
PATCHOULI	tonique veineux et lymphatique, anti-inflammatoire	varices, jambes lourdes et hémorroïdes	acnée, eczéma, crevasses	oui	oui	non	rien à signaler
PETTITGRAIN BIGARADE	anti-spasmodique, sédative, calmante, antalgique, cicatrisante	spasmophilie, nervosité, douleurs abdominales	calmante, douleurs articulaires	oui	oui	non	rien à signaler
PIN SYLVESTRE PROVENCE	antiseptique respiratoire, tonique, antalgique	fatigue nerveuse	bronchite, assainissement de l'air	oui	oui	oui	rien à signaler
PRUCHE	immunostimulante, anti-infectieuse, équilibre nerveux	état grippal	angoisse, fatigue, addiction	oui	oui	oui	rien à signaler
RAVINTSARA	anti-virale et immunistimulante, tonique nerveux, expectorante	infections virales, grippe, rhume, toux, bronche	équilibre nerveux	oui	oui	oui	rien à signaler
ROMARIN CAMPHRE	décontractant musculaire, mucolytique, cholérétique	décontractant musculaire, crampes, douleurs articulaires	détox hépatique	non	oui	non	CI femme enceinte et enfants

ROMARIN A CINEOLE	mucolytique, expectorant, tonique et antalgique	infection ORL	fatigue physique	oui	oui	oui	peu être irritant sur la peau
ROMARIN VERBENONE	mucolytique, expectorant, tonique général, détox hépatque, anti-infectieux	surcharge hépatique, trouble digestif	bronchite, sinusite, fatigue nerveuse, palpitations	oui	oui	non	rien à signaler
ROSE DE DAMAS	tonique cutanée, astringente, cicatrisante, aphrodisiaque	couperose, rides, vergetures	libido, fatigue nerveuse	oui	oui	non	rien à signaler
SANTAL BLANC	antiseptique général, décongestionnant, tonique, calmante	cystite, bronchite, varices	fatigue sexuelle, troubles nerveux, problème de sommeil	oui	oui	oui	CI chez les personnes atteintes de cancers oestrogéno-dépendants
SAPIN BAUMIER FL 10ML	antiseptique, anti-inflammatoire, antispasmodique, tonique	rhume, bronchite, sinusite	crampes, douleurs articulaires, fatigue générale	oui	oui	oui	rien à signaler
SAPIN SIBERIE	antiseptique respiratoire, assainissant, antispasmodique	bronchite, grippe	assainissant de l'air	oui	oui	oui	rien à signaler
SARIETTE MONTAGNES	anti-infectieux intestinal et génito-urinaire, antalgique, tonique	gastro, bronchites	fatigue, douleurs articulaires	oui	oui	non	dermocaustique, utilisation brève
SARO = MANDRAVASAROTRA	antiviral, mucolytique, immunostimulant, tonique nerveux	affections des voies respiratoires, cystite	fatigue générale	oui	oui	oui	rien à signaler

SAUGE SCLAREE PROVENCE	régulatrice hormonale, antispasmodique, tonique veineux, antitranspirante	ménopause, bouffées de chaleur, varices	fatigue nerveuse, stress	oui	oui	non	ne pas utiliser en cas de cancer hormono-dépendant et de mastose
TEA TREE	anti-infectieux, réparateur de la peau, immunostimulant et anti-fatigue	toute infection	brulure, fatigue	oui	oui	oui	rien à signaler
THYM A LINALOL	anti-infectieux, tonique nerveux et immunitaire, anti-tussive	bronchite et rhume	fatigue nerveuse, stress	oui	oui	oui	rien à signaler
THYM BORNEOL= THYM A FEUILLES DE SARRIETTE	anti-bactérien, tonique général, antalgique	infections respiratoires, douleurs articulaires	fatigue générale	oui	oui	non	rien à signaler
THYM THUYANOL PROVENCE	anti-infectieuse, immunostimulante, réchauffante, neurotonique	bronchites, sinusites, cystite	maladie de Raynaud, fatigue nerveuse et sexuelle	oui	oui	non	rien à signaler
THYM THYMOL PROVENCE	anti-infectieux, immunostimulante, tonique générale	bronchites, sinusites	fatigue générale	oui	oui	non	dermocaustique, utilisation brève
VERVEINE ODORANTE	sédative, anti-inflammatoire, tonique glandulaire	angoisse, stress, anxiété	douleurs articulaires, cicatrisation	oui	oui	oui	pas d'exposition solaire
WINTERGREEN=GAULTHERIE	anti-inflammatoire, décontracturante, antalgique	douleurs articulaires, endinite, entorse, crampes	douleurs diverses	non	oui	non	dermocaustique

YLANG-YLANG COMPLETE	anti-spasmodique, relaxante, tonique sexuel	insomnie, stress, angoisse, palpitation	fatigue sexuelle, chute cheveux, soin visage	oui	oui	oui	rien à signaler
-----------------------------	---	--	--	-----	-----	-----	-----------------