

A background image of purple lavender flowers in bloom, with some in sharp focus and others blurred in the background. The flowers are arranged in vertical spikes.

*Aromathérapie : créer son aromathèque*

12 HUILES ESSENTIELLES  
INDISPENSABLES A AVOIR CHEZ SOI

1. LAVANDE FINE
2. CAMOMILLE ROMAINE
3. RAVINTSARA
4. GERANIUM ROSAT
5. EUCALYPTUS RADIE
6. GAULTHERIE
7. PETIT GRAIN BIGARADE
8. MANDARINE
9. TEA TREE
10. EUCALYPTUS CITRONNE
11. HELICHRYSE ITALIENNE
12. MENTHE POIVREE



## LAVANDE FINE - *Lavandula angustifolia*

**Indications :** Stress, anxiété, état dépressif, insomnies, agitation, palpitations, arythmies, crampes, contractures musculaires, acné, eczéma, psoriasis, plaies, brûlures, escarre, dermite, couperose, piqûres d'insectes, irritations cutanée, œdèmes, phlébites, artérites des membres inférieurs, otites, otalgies, refroidissements, troubles ORL.

**Voie interne :** 2 gouttes 2 à 3 fois par jour dans une c. à café de miel ou d'huile d'olive.

**Voie cutanée :** 2 à 3 gouttes pures ou dans une cuillère à soupe d'huile végétale en massage

**Voie aérienne :** En diffusion atmosphérique seule ou en association avec d'autres HE.



## CAMOMILLE ROMAINE - *Chamaemelum nobile*

**Indications :** Spasmes nerveux, chocs émotionnels, état dépressif, agitation, anxiété, insomnies, asthme, névralgies, maux de tête, rages de dent, poussées dentaires, indigestion, maux de ventre, nausées, douleurs articulaires, sciatique, foulures, entorse, troubles de la ménopause, règles douloureuses, couperose, eczéma, démangeaisons

**Voie interne :** 2 à 4 gouttes, 2 à 3 fois par jour dans du miel

**Voie cutanée :** En compresse, friction, bains aromatiques

**Voie aérienne :** En diffusion atmosphérique seule ou en association avec d'autres HE.



## RAVINTSARA - *Cinnamomum camphora* CT 1.8 cinéole

**Indications :** bronchites, rhinites, rhinopharyngites, sinusites, coqueluche, grippe, herpès, zona, varicelle, mononucléose, bronchiolite du nourrisson, hépatites et entérites d'origine virale, déficiences immunitaires, insomnie, angoisses, trouble de la concentration, hyperactivité, troubles neuromusculaires, crampe.

**Voie interne :** 4 à 6 gouttes par jour dans une c. à café de miel (états viraux) ;

**Voie cutanée :** Pure ou diluée en massage ou en friction pendant les épidémies hivernales

**Voie aérienne :** En diffusion en synergie avec *Eucalyptus radiata*, *Myrtus communis*, *Pinus sylvestris*, *Lavandula angustifolia*...



## GÉRANIUM ROSAT - *Pelargonium x asperum*

**Indications :** Infections cutanées, acné, mycoses cutanées, dermatophyties, brûlure, plaies, impétigo, eczéma, psoriasis, hémorroïdes, phlébite, couperose, ulcères variqueux, épistaxis, rhumatismes articulaires, stress, phobies, anxiété, syndrome prémenstruel (+++), dépression légère, asthénie profonde.

**Voie cutanée :** Pure ou diluée en massage ou en friction

**Voie aérienne :** En diffusion atmosphérique







## EUCALYPTUS RADIE - *Eucalyptus radiata*

**Indications :** Refroidissements hivernaux, rhinites, rhinopharyngites, otites, sinusites et bronchites, toux grasses, grippe, acnés et dermatoses infectieuses, asthénie, fatigue chronique, déficience immunitaire.

**Voie cutanée :** À l'état pur sur la peau 3 à 5 gouttes 3 à 4 fois par jour sur le thorax, les poignets, le dos, en association le Ravintsara, la Lavande fine et le Tea tree.

**Voie aérienne :** Idéale en inhalations (5 à 6 gouttes dans un bol d'eau bouillante) et dans les synergies en diffusion atmosphérique.



## GAULTHERIE - *Gaultheria procumbens*

**Indications :** Rhumatismes articulaires, douleurs arthrosiques, arthrites, polyarthrites, inflammations douloureuses : tendinites, elongations, crampes, contractures musculaires, torticolis, insuffisances hépatiques et séquelles d'hépatites, céphalées, hypertension artérielle, spasmes coronariens, engelures, cors aux pieds, durillons, syndrome de Raynaud.

**Voie cutanée uniquement :** En massage local, diluée à 50 % max dans une huile végétale sur les zones douloureuses. En massage sur grande surface, dilution à 10%.



## PETIT GRAIN BIGARADE - *Citrus aurantium*

**Indications :** Palpitations, arythmie, spasmes musculaires, spasmophilie, asthme nerveux, règles douloureuses, dépressions légères, insomnie, migraines et stress nerveux, arthrite, tendinite acné, furoncle, escarres, dartres, transpiration excessive, régulateur du sébum, affections des voies respiratoires.

**Voie interne :** 1 à 2 gouttes, 3 fois par jour dans du miel ou de l'huile d'olive

**Voie cutanée :** Pure (1 à 2 gouttes en massage local) ou diluée dans une huile végétale, bains

**Voie aérienne :** En diffusion atmosphérique seule ou en synergie avec d'autres HE



## MANDARINE - *Citrus reticulata*

**Indications :** Stress avec agitation, angoisses, tendance dépressive, équilibrante et harmonisante de la gestation difficultés d'endormissement dyspepsies, hoquet, spasmes intestinaux, constipation, acné, séborrhée, cellulite, vergetures et verrues.

**Voie interne :** 1 goutte, 3 fois par jour sur comprimé, dans du miel ou de l'huile d'olive

**Voie cutanée :** en massage ou en bain mélangée en synergie avec petit grain bigaradier, lavande, camomille romaine, toujours diluée dans une huile végétale  
(ATTENTION : photo sensibilisante !!!)

**Voie aérienne :** en diffusion atmosphérique







## TEA TREE - *Melaleuca alternifolia*

**Indications :** aphtes, stomatites, gingivites, abcès dentaires, maux de gorge, angines, rhinopharyngites, otites, sinusites, leucorrhées, vaginites, candidoses vaginales, cystites, urétrites, plaies infectées, abcès cutané, furoncles, acné, eczéma, mycoses, parasitoses, herpès labial, irritations cutanées, brûlures.

**Voie interne :** 4 à 6 gouttes par jour sur des comprimés neutres ou dans du miel ;

**Voie cutanée :** 3 à 4 gouttes, en dilution jusqu'à 50 % dans une huile végétale (massage)

**Voie aérienne :** en diffusion avec d'autres HE (infections respiratoires, troubles hivernaux)



## EUCALYPTUS CITRONNE - *Eucalyptus citriodora*

**Indications :** Rhumatismes articulaires, douleurs arthrosiques, arthrites, polyarthrites, douleurs et crampes, musculaires, tendinites, déchirures musculaires, zona, démangeaisons, piqûres d'insectes, candidoses cutanées, pied d'athlète, herpès, acné, eczéma, inflammations génito-urinaires, fièvres tropicales, refroidissements hivernaux.

**Voie cutanée principalement :** pure localement sur les zones enflammées ou en dilution de 5 à 10 % dans une huile végétale.



## HELICHRYSE ITALIENNE - *Helichrysum italicum*

**Indications :** Hématomes, ecchymoses, phlébites, oedèmes, lymphoedèmes, varicosités, couperose, érythrose, cellulite, maladie de Raynaud et de Dupuytren, brûlures, petites plaies, arthrites, rhumatisme articulaire, tendinites, déchirure musculaire, rhinites, bronchites, cicatrices, vergetures, dermatoses ( psoriasis, acné rosacé), hépatites, hyper cholestérolémie.

**Voie cutanée principalement :** En friction locale pure sur des zones cutanées précises en dilution dans des huiles végétales le plus souvent en faible quantité et en association avec d'autres huiles essentielles.



## MENTHE POIVRÉE - *Mentha x piperita*

**Indications :** Nausées, vomissements, indigestions, colites, flatulences, rhinites, sinusites, otites, bronchites, cystites, prostatites, coliques néphrétiques, migraines, céphalées, névralgie, sciatique, névrites virales, zona, asthénie, fatigue, traumatisme, herpès, varicelle, urticaire, eczéma, rhumatismes, arthrite, tendinite, hypotension

**Voie orale :** 2 gouttes d'HE 3 à 4 fois par jour (dans miel ou huile d'olive, pas plus de 8 jours)

**Voie cutanée :** Pure sur des zones très localisées, sinon diluée à 30 % max dans des huiles végétales

**Voie respiratoire :** Toujours en synergie avec d'autres HE (1 part pour 9 parts d'HE)

