

Huiles essentielles

Tableau par affections



Téléphone 021 / 781 19 12
e-mail info@herbessence.ch
CH - Forel / Lavaux

Les huiles essentielles :

- L'huile essentielle est le produit de la distillation à la vapeur d'eau d'une plante aromatique. En ce qui concerne les agrumes, il s'agit de pression.
- L'aromathérapie est un mode de vie. En parallèle, il est nécessaire de suivre les dix règles d'or que sont:

Une bonne alimentation, se concentrer sur la respiration, faire de l'exercice physique, se relaxer, bien dormir, l'eau, exercer la pensée positive, avoir un équilibre affectif et sexuel normal et profiter du soleil "sans danger".

- **Toutes les plantes aromatiques "imprimées" en vert dans ce livre sont toujours des huiles essentielles.**
- Les modes d'emploi des huiles essentielles seules ou en synergies peuvent être téléchargé sur le site www.herbessence.ch
- Il n'y a pas d'accoutumance aux huiles essentielles.

Attention :

- **Il est important de prendre les huiles essentielles à des doses faibles, pendant de courtes cures et de changer fréquemment d'huile. Il ne faut en aucun cas dépasser les doses prescrites et il faut prendre en considération sérieusement les indications de danger pour certaines huiles dans la partie des particularités du cahier ci-dessous.**
- **Si une goutte d'huile essentielle entre en contact avec les yeux, nettoyer immédiatement avec de l'huile végétale (olive, arachide, germes de blé, etc..)**
- **Attention à certaines huiles qui ne peuvent pas être absorbées ou appliquées sur la peau avant une exposition au soleil.**

Les modes d'utilisation :

Diffusion : dans l'atmosphère, avec un diffuseur spécial "huiles essentielles" qui ne les brûle pas. Environ 10 minutes 3 fois par jour.

Friction : les huiles (15 gouttes environ) sont généralement mélangées avec de l'huile végétale (germes de blé, jojoba, etc..) et à appliquer sur les parties indiquées.

Absorption interne : le meilleur moyen est de poser les gouttes directement sur la main et de les laper. Utiliser également dans du disper, sur une cuillère de miel ou dans un verre d'eau. Eviter absolument le sucre ! On calcule 1 goutte d'huile essentielle pour un corps de 25 kg, donc une personne de 75 kg, absorbera 3 gouttes. Jamais en absorption interne pour les bébés !

Inhalation : 3 à 8 gouttes dans un inhalateur électrique ou dans un bol d'eau chaude.

Bains : entre 3 et 10 gouttes toujours mélangées à de la poudre de lait, de la poudre d'algues, de la poudre d'eau de mer lyophilisée, dans un savon liquide, dans un shampoing neutre, dans un lait pour bain, dans du lait entier ou simplement dans une petite dose de crème à café.

Masque : 1 à 5 gouttes mélangées à du miel ou à de l'argile.

Lotion visage : préférer les eaux florales.

Bain de bouche: 2-3 gouttes dans de l'eau pendant 2 minutes

Conservation :

Les huiles essentielles se gardent facilement pendant de longues années. Toutefois, il faut les conserver à l'abri de la lumière directe et de la chaleur. En ce qui concerne les essences d'agrumes, elles se conservent entre 2 et 3 ans.

Concerne	Utilisation	Appellation de la synergie	Indiquée pour	Huiles Essentielles
VOIES RESPIRATOIRES	Usage interne	Dis Tonton!	problèmes respiratoires	Lavande, pin, eucalyptus
		Mont-Blanc	asthme	Cajeput, hysope, lavande
		Calcutta	tuberculose	Cajeput, pin, thym, origan
		Mont-Tendre	bronchite chronique	Cajeput, pin, niaouli
	Friction	Himalaya	toux	Pin, eucalyptus, origan, lavande
		Dents du Midi	bronchites chroniques	Niaouli, pin, eucalyptus
		Dent de Vaulion	refroidissement, grippe et fatigue nerveuse	Origan, marjolaine, verveine, basilic, lavande
		Sierra Nevada	spéciale trachéite	Pin, eucalyptus
	Diffusion	Panda	respiratoire spéciale enfants	Eucalyptus, pin, thym, romarin, cajeput, lavande
		Pyrénées	respiratoire	Verveine, pin, cèdre
		China	respiratoire spéciale adulte	Eucalyptus, cajeput, verveine, menthe, girofle, sarriette
		Le Sud	calmante et respiratoire	orange douce, mandarine, pin, sapin
	Application	Planalto	sinusite	Lemongrass, camomille
		Cordillère	sinusite	Lemongrass, lavande,
	Grog	H6N2	antigrippal et remontant	Origan, thym, cannelle, girofle, géranium
		Fjord	anti-toux	Pin, eucalyptus, oranger
	Cocktail	Cervin	asthme	Thym, hysope, camomille, cajeput
	Inhalation	Toundra	bronches	Eucalyptus, pin, thym, lavande
		Cuzco	sinusite et rhume	Lemongrass, camomille, marjolaine
		Carmen	antiseptique	Romarin, eucalyptus, lavande
		Moleson	bronches	Thym, lavande, eucalyptus
	U.i / friction / diffusion / inhalation	Everest	sinusite	Eucalyptus, lavande, camomille
		Nanda Devi	bronchite	Eucalyptus, niaouli, cajeput
		K2	asthme	Eucalyptus, hysope
		Annapurna	trachéite	Eucalyptus, pin
	U.i. / application / bain	Pic- Chaussy	sinusite et bain calmant	Camomille, lavande
	Appl. / friction / diffusion	Mont-Tendre	Sinusite	Eucalyptus, Lavande, menthe

Concerne	Utilisation	Appellation de la synergie	Indiquée pour	Huiles Essentielles
SYSTEME NERVEUX SOMMEIL TONIQUE	Usage interne	Sweat Dreams	sommeil	Lavande, orange douce
		Sérénité	sommeil	Lavande, marjolaine, basilic
	Diffusion	Nirvana	détente	Lavande, marjolaine, pin, bois de rose, verveine
		Marchand de sable	sommeil des enfants	Lavande, petit grain
		Tsé-Tsé	sommeil de tous	Lavande, marjolaine, néroli, petit grain
		Morphée	bon sommeil	Lavande, marjolaine, pin, verveine, bois de rose
		Mon Bel Oranger	calmante	Lavande, petit grain, pin
		Rêverie	calmante	Lavande, petit grain, néroli, marjolaine
		Alpha	aseptisant et calmant	Origan, lavande, verveine, eucalyptus, néroli
		Beta	aseptisant et calmant	Origan, lavande, verveine, eucalyptus, cannelle
		Gamma	aseptisant et calmant	Origan, lavande, verveine, eucalyptus, santal,
		Teddy Bear	adouçissante d'humeur	verveine exotique, bois de rose
	Usage interne et friction	Zen	stress	Basilic, marjolaine
		Eldorado	asthénie, dépression, insomnie et angoisse	Basilic, marjolaine
	Friction	Plénitude	détente	Lavande, marjolaine, bois de rose, petit grain, lemongrass
		Sérénade	pour le soir	Lavande, marjolaine, bois de rose, petit grain, lemongrass
		Calme Plat	Friction	Lavande, marjolaine, bois de rose, petit grain, lemongrass
		Yesss !	tonique	Romarin, pin, géranium
		Ká	stress	Verveine, géranium, citron
		Lolita	pour le soir, régénératrice	Verveine, lavande, marjolaine, lemongrass
	Application	Balain	migraine	Camomille, marjolaine
		Rodin	migraine	Camomille, menthe
	bain	Rose	détente	Lavande, bois de rose
		Marjorie	détente	Lavande, marjolaine
		Orane	détente	Lavande, oranger
		Polé Polé	détente	Lavande, marjolaine
		Pep's	tonique	Lavande, marjolaine, muscade
		Berceuse	sédatif	petit grain, orange douce, lavande
Pacce		sédatif puissant	Néroli, petit grain, marjolaine	

Concerne	Utilisation	Appellation de la synergie	Indiquée pour	Huiles Essentielles
VENTRE ESTOMAC DIGESTION	Usage interne	Gargouille	digestif	Carvi, muscade,
		Jym Tonique	colites	Lavande, marjolaine, carvi, camomille
		Simplon	prostatite	Santal, thuya, genièvre,
		Molendru	cystite	Santal, lavande, géranium
		Fanjio	Maux de transport	Estragon, camomille
	Friction	Burp	digestive	Carvi, muscade, coriandre, cumin
		Fluide	digestive	Carvi, coriandre, muscade, cumin, marjolaine, lavande, romarin,
		TGV	Digestion lente	Basilic, menthe, orange douce
		Eponge	Foie	Citron, fenouil, genièvre, romarin
		Carrefour	Transit intestinal	Orange douce, romarin, marjolaine
cocktail	Tempête	indigestions	Girofle, gingembre, origan	
PEAUX	Huile corps	Cléopâtre	Dermatose	Huile de germes de blé, Géranium, Bois de rose, rose
		Helena	Raffermissant	Huile de germes de blé, Bois de rose, Romarin, rose
		Hera	Raffermissant	Huile de germes de blé, Bois de rose, rose
		Cupidon	Anti-cellulite	Huile de jojoba, cyprès, cèdre, pamplemousse, lavande
	Huile visage	Roxane	visage	huile de germes de blé, huile de millepertuis, bois de rose, rose
		Isis	spécial antirides et régénératrice	huile de millepertuis, huile de germes de blé, bois de rose, rose
		Ingrid	Visage	Huile de jojoba, bois de rose, rose
		Athena	Spécial peaux sèches	Huile de millepertuis, Huile de germes de blé, Bois de rose, géranium
	Lotion	Americana	peaux grasses	Citron, sassafras, lavande
		Caresse	visage	bois de rose, cèdre
	Application	Affection	plaies	Niaouli, lavande
		Flamme	brûlures et plaies	Lavande, géranium, origan
		Amanite	Mycoses	Lavande, géranium, tea tree
		Osiris	visage antirides	bois de rose, romarin, rose
	Fumigation	Geronimo	peaux normales	Géranium, lavande,
		Vinetou	peaux sèches	Géranium, lavande, bois de rose
		Greta	antirides	Romarin, lavande, bois de rose
		Iseult	dilatation des pores	Sassafras, genièvre, térébenthine
		La Guerre des Boutons	acné	Thym, sassafras, géranium
	Vaporisation	Sofia	visage	Sauge, genièvre, lavande
Masque	Ramsès	antirides	Romarin, bois de rose,	
	Juventus	spécial acné	Sassafras, lavande	

Concerne	Utilisation	Appellation de la synergie	Indiquée pour	Huiles Essentielles
MUSCLES POIDS RHUMATISME	Usage interne	Omega	amincissement	Citron, géranium, genièvre
	Friction	Iota	amincissement	Marjolaine, lavande, bois de rose, lemongrass, petit-grain
		Upsilon	amincissement	Carvi, muscade
		Madonna	douce amincissant	Genièvre, bouleau, cyprès, géranium
		Cassius Clay	antidouleur	Bouleau, genièvre, pin, romarin, térébenthine
		Nephertiti	amincissement	Romarin, bouleau, cyprès, genièvre, lavande, pinmenthe
		Diva	anti cellulite	Romarin, bouleau, origan, cyprès, genièvre, lavande, pin, menthe
		Mike Tyson	antidouleur	Lavande, romarin, térébenthine, pin
		Nikita	amincissement	Géranium, citron, bouleau, santal
		Golda	antirhumatismale	Genièvre, pin, térébenthine, romarin
	Usage interne et friction	Sumo	anti douleur et amincissement	Bouleau, pin, genièvre
	bain	Sylphide	amincissant	Genièvre, géranium, cyprès
		Colette	reins et rhumatismes	Santal, romarin
		Carl Lewis	après le footing	Romarin, térébenthine, lavande
Indira		antirhumatismal	Sauge, lavande, marjolaine	
Massage	Indurain	musculaire	Térébenthine, genièvre, romarin, verveine, géranium, Menthe,	
ANTI TABAC	Usage interne	Le Pari	anti tabac	Géranium, sassafras, lavande, sauge, marjolaine
	Cocktail	Cyclope	anti tabac	Sassafras, sauge, géranium, marjolaine, lavande
	Diffusion	Demain j'arrête	anti tabac	Verveine, géranium, pin, cèdre, menthe
		Luky Luke	anti tabac	verveine exotique, géranium, sassafras
		Ramoneur	anti tabac	verveine exotique, géranium
	Gitane	anti tabac	Cèdre, menthe	

Concerne	Utilisation	Appellation de la synergie	Indiquée pour	Huiles Essentielles
ARTERE CIRCULATION SANGUINE	Usage interne	Trafic	mauvaise circulation sanguine	Cyprès, citron,
	Friction	Gendarme	mauvaise circulation et pieds chauds	Cyprès, menthe
		Chaîne	jambes lourdes	Cyprès, lavande, menthe
		Mike Horn	pieds chauds	Lavande, sauge, menthe, cyprès, bois de rose, romarin
		Jules Verne	pieds chauds	Lavande, menthe
		Rond-Point	jambes lourdes	Sauge, cyprès, menthe
		Alain Bombard	pieds chauds et transpirants	Sauge, cyprès, lavande, menthe
	Massage	Tom Sawyer	pieds	Sauge, lavande
bain	Boulet	jambes lourdes	Sauge, cyprès, lavande	
APHRODISIAQUE	Friction	B.B	stimulant aphrodisiaque	Cannelle, coriandre, romarin, marjolaine, gingembre, girofle
		Eros	tonique et aphrodisiaque	Romarin, sarriette, géranium, coriandre, muscade, lavande, pin
		Zeus	aphrodisiaque	Romarin, sarriette, girofle, thym, Coriandre, cannelle, pin, ylang-ylang
		Elle	aphrodisiaque	Santal, bois de rose, verveine
	Cocktail	Venus	aphrodisiaque	Sarriette, cannelle, girofle, romarin, géranium
	Diffusion	Apollon	aphrodisiaque	Santal, cannelle, pin
		Casanova	aphrodisiaque	Santal, bois de rose,
		Don Quichotte	aphrodisiaque	Santal, cèdre
Massage	Barbarella	aphrodisiaque	huile de germes de blé, cannelle, bois de rose, santal	
DIVERS	Lotion capillaire	Lentissime	anti poux	Géranium, lavande, sauge, thuya
	Lavement et injection	Jaunpass	vaginal	Lavande, géranium, huile d'olive
	Cocktail	Elephantin	mémoire	Girofle, coriandre, romarin
	Friction	Poème	créativité et méditation	bois de rose, camomille, santal, rose
	Diffusion	Harmony	allergies et créativité	Camomille, cèdre, bois de rose
	Friction	Niagara	anti chutes de cheveux	Sauge, thym, lavande
		Rasta	Volume cheveux	Huile de germes de blé, ylang-ylang, petit-grain
	Shampoing	Victoria	revitalisant	Sauge, cèdre, thym, ylang-ylang

Concerne	Utilisation	Appellation de la synergie	Indiquée pour	Huiles Essentielles
DIFFUSION		Au Balcon	parfumant	Géranium, bois de rose
		Quiétude	calmante	Géranium, lavande, marjolaine
		AéroFlotte	aseptisant	Géranium, eucalyptus, thym
		On The Rock	tonifiante	Géranium, romarin, sarriette
		Shanghai	remontant tonique	Romarin, pin, eucalyptus, genièvre, girofle, sarriette
		Zeus	tonique et aphrodisiaque	ylang-ylang, girofle, coriandre, genièvre, cèdre, muscade
		La Brévine	vivifiante	Romarin, genièvre, pin, verveine, eucalyptus, coriandre
		Brin d'air	rafraîchissante	Lavande, marjolaine, pin, verveine, bois de rose, menthe
		Rodger	tonifiante	Romarin, genièvre, pin, verveine, eucalyptus, coriandre
		Menthalo	Rafraîchissante	Lavande, menthe, verveine
		Menthos	Rafraîchissante	Lavande, marjolaine, pin, verveine, bois de rose, menthe
		Shéhérazade	aphrodisiaque, tonique et orientale	Romarin, cannelle, sarriette, muscade, verveine,
		Holiday	agréable	verveine exotique, lemongrass
	Perfect	idéale	Verveine, verveine exotique	
BAIN		Benestar	aromatique	Géranium, bois de rose
		Aube	du matin	Romarin, géranium, muscade
		Dents de Lys	antiseptique	Thym, géranium
		Vanil Noir	antiseptique	Thym, eucalyptus, lavande
PARFUM		Byzance		Alcool 70°, géranium, cèdre
		Marocco		Citron, ylang-ylang
		Ambiance		Citron, géranium
		Fresh		Citron, verveine
		Volmingo		Cèdre, géranium, bois de rose
	Jungle		Santal, cèdre	