

AROMA  ZONE





LES HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

🌿	HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE.....	4
🌿	HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE ASPIC.....	5
🌿	HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA.....	6
🌿	HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE.....	7
🌿	HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS CITRONNÉ.....	8
🌿	HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC TROPICAL.....	9



🌿 HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE



PROPRIÉTÉS :

- antibactérienne majeure, antivirale, antiparasitaire, énergisante

INDICATIONS :

- acné, mycoses, infections cutanées
- hygiène bucco-dentaire (aphtes, gingivites)
- infections ORL : angines, otites, sinusites...
- toilette intime

🌿 LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **application locale** sur la zone à traiter (2 gouttes), à l'aide d'un coton-tige pour les soins de la bouche.
- **en inhalation** (directement au flacon ou sur un mouchoir) ou en diffusion (avec un diffuseur électrique).
- **en friction** : 3-4 gouttes dans 5 gouttes d'huile végétale, en friction sur le thorax, le cou, le pourtour externe des oreilles (jamais dans le pavillon) pour lutter contre les infections ORL.
- **toilette intime** : 1-2 gouttes à ajouter à la dose de savon ou gel nettoyant
- **acné** : 1-2 gouttes à ajouter à la dose de crème de soin.

Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

🌿 HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE ASPIC



PROPRIÉTÉS :

- cicatrisante, calmante, purifiante, antiseptique, antitoxique puissante

INDICATIONS :

- coups de soleil, brûlures, plaies
- problèmes de peau : acné, psoriasis, mycoses, pied d'athlète, ulcères, escarres
- migraines, maux de tête
- piqûres d'insectes et de méduses

🌿 LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **en application locale** sur la zone concernée (2 à 5 gouttes).
- **en friction** de 3 ou 4 gouttes sur les tempes pour les migraines et maux de tête.
- **piqûre** de moustique, guêpe, méduse : appliquez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de Lavande aspic sur les piqûres.
- **coup de soleil** : appliquez quelques gouttes sur la brûlure ou le coup de soleil. Répétez jusqu'à cicatrisation.
- **ampoule** : si vous ne possédez pas de pansement absorbant, appliquez 2 ou 3 gouttes sur l'ampoule désinfectée et renouvelez jusqu'à guérison. Protégez votre ampoule avec un pansement.

Précaution : Déconseillée pendant la grossesse et chez les enfants de moins de 7 ans (sauf usage ponctuel très localisé, à partir de 3 ans)

❧ HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA



PROPRIÉTÉS :

- Énergisante puissante, antivirale et stimulante immunitaire

INDICATIONS :

- fatigues nerveuses, psychiques, insomnies
- infections virales de la peau : zona, herpès labial
- déficience immunitaire, prévention de la grippe
- nez bouché et infections ORL

❧ LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **en application locale** de quelques gouttes sur la zone concernée.
- **en massage** : diluée à 5% dans l'huile végétale de Noisette.
- **en diffusion** pour purifier l'air et stimuler les défenses immunitaires.
- **en inhalation** de quelques gouttes sur un mouchoir ou un galet en cas de nez bouché.
- **insomnie, anxiété, stress** : 4 à 5 gouttes en friction sur les poignets et le plexus solaire au moment de se coucher, inspirez profondément le mélange en ramenant les poignets au niveau du nez.
- **infection des voies respiratoires** : diluée dans un peu d'huile végétale, en friction sur le thorax et le haut du dos.

Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

❧ HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE



PROPRIÉTÉS :

- Stimulante, rafraîchissante, digestive et tonique

INDICATIONS :

- digestion, nausées, mal des transports, crise de foie
- fatigue générale
- sciatique, arthrite, rhumatismes, migraines, maux de tête
- douleurs, démangeaisons, piqûres d'insecte
- nez bouché

❧ LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **en friction localisée** (3 gouttes donneront un effet rafraîchissant).
- **en massage localisé** (diluée à 5% dans l'huile végétale de Noisette).
- **en inhalation** (directement au flacon ou sur un mouchoir).
- **nausées, mal des transports** : appliquez 1 goutte sur la face interne du poignet (ou sur un mouchoir) et respirez.
- **maux de tête** : appliquez 1 goutte sur les tempes (pas trop près des yeux).

Précaution : Interdite aux femmes enceintes, sujets épileptiques et enfants de moins de 7 ans. Réserver à un usage localisé à doses limitées.

🌿 HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS CITRONNÉ



PROPRIÉTÉS :

- anti-inflammatoire, antidouleur, bonne alliée pour les articulations
- antifongique
- répulsive des moustiques

INDICATIONS :

- rhumatismes, douleurs articulaires, arthrose
- tendinites, inflammations articulaires ou musculaires
- irritations de la peau (zona, prurit, démangeaisons), mycoses
- mouches et moustiques

🌿 LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **en application locale** sur la zone concernée (5 gouttes).
- **en massage** diluée à 5% dans l'huile végétale de Noisette.
- **en diffusion** pour éloigner les mouches et moustiques. • **en cas d'inflammations articulaires ou cutanées** : en application de 3 gouttes diluées dans 5 gouttes d'huile végétale sur les zones concernées.
- **Tennis Elbow** : 4 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus citronné + 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée, appliquez 3 à 4 fois par jour le mélange sur la zone douloureuse.

Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

🌿 HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC TROPICAL



PROPRIÉTÉS :

- antispasmodique puissante
- tonique digestif, carminatif
- revitalisante, tonique du système nerveux

INDICATIONS :

- spasmes, douleurs, crampes du bas ventre
- flatulence, indigestion, nausée, gastro-entérite
- asthme, bronchite, toux
- stress, fatigue, dépression, insomnie

🌿 LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **en massage** diluée à 5% dans l'huile végétale de Noisette.
- **en friction** de quelques gouttes en regard de l'organe concerné ou sur un point énergétique.
- **en inhalation** (directement au flacon ou sur un mouchoir) ou en diffusion (avec un diffuseur électrique).
- **spasmes digestifs** : 2 gouttes d'huile essentielle de Basilic tropical + 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre.
- **fatigue psychique** : 1 goutte d'huile essentielle de Basilic tropical + 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée sur le plexus solaire.

Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse et chez les enfants de moins de 3 ans.


BIBLIOGRAPHIE

- *L'Aromathérapie exactement*, P. Franchomme et Dr D. Pénéol, Editions Roger Jollois
- *L'Aromathérapie - Se soigner par les huiles essentielles*, D. Baudoux, Editions Amyris
- *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale*, M. Faucon, Editions Sang de la Terre et Médial
- *Le grand guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels*, Aroma-Zone et A. Maillard, Editions J'ai lu

Les informations sur les huiles essentielles délivrées dans cette publication sont issues d'ouvrages majeurs traitant de l'aromathérapie. Données à titre informatif, elles ne sauraient constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.

Les huiles essentielles sont puissantes ; elles doivent être utilisées avec précaution.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.



“ LA NATURE À CHAQUE INSTANT
S'OCCUPE DE VOTRE BIEN-ÊTRE.
ELLE N'A PAS D'AUTRES FINS.
NE LUI RÉSISTEZ PAS. ”

HENRY DAVID THOREAU



© Toute copie, diffusion, reproduction ou utilisation à des fins pédagogiques sans autorisation est interdite. Ces livrets sont la propriété exclusive d'Aroma-Zone.

Aroma-Zone - 25 rue de l'École de Médecine - PARIS VI^{ème}



RECYCLE
Fabriqué à partir de
matériaux recyclés



Imprimé avec
des encres
végétales

*Achevé d'imprimer en avril
2016 à Riom en France,
sur les presses de
L'imprimeur.com.*

*Dépôt légal : avril 2016.
ISBN : 978-2-918375-37-1*