Technique ancienne fondée sur l'utilisation d'essences aromatiques extraites de fleurs, de fruits et de plantes médicinales, l'aromathérapie existait déjà il y a des milliers d'années en Égypte, en Inde et en Chine. Elle permet de soigner efficacement des dysfonctionnements et des maladies de l'âme et du corps.

Dans cet ouvrage, vous découvrirez les propriétés des principales huiles essentielles. Selon les types de maux à soigner (stress, douleurs gastro-intestinales, articulaires ou musculaires, maux de tête, sinusite, allergie, asthme, dépression, grippe, insomnie, lombalgie...), vous apprendrez à utiliser les essences aromatiques les plus efficaces, en usage interne (diluées dans de l'eau, du thé...) ou externe (bains, massages, inhalations, applications locales...).

L'absorption quotidienne d'huiles essentielles préserve l'équilibre de notre organisme et son bon fonctionnement. Elles permettent de prévenir et de combattre certaines infections internes, de stimuler le système nerveux, de revitaliser et tonifier la peau...

Redécouvrons les vertus de leurs principes actifs et retrouvons d'une façon naturelle santé et joie de vivre.

V. Fabrocini *est diplômé en lettres, philosophie et en médecine. Chirurgien, spécialiste en médecine légale, il se consacre à l'enseignement et aux médecines naturelles, s'adressant spécifiquement aux personnels de santé, aux médecins et aux naturopathes. Il est diplômé, à Paris, de la Fédération française des sociétés d'homéopathie et de biothérapie. Il est membre de nombreuses sociétés scientifiques. Il a élaboré les bases théoriques de l'homéopathie complexe rénovée. Il est l'auteur, aux éditions De Vecchi, de :* Le Guide des Fleurs de Bach ; Comment se soigner avec la médecine alternative ; Les vertus du miel, de la propolis et de la gelée royale.

C. Fabrocini*, spécialiste en naturopathie, diplômée de l'université Complutense de Madrid, a travaillé en Espagne, avec son père (homéopathie, homéosiniatrie, homotoxicologie), pour l'*International Association of Homotoxicology and Antihomotoxic Therapy *de Baden-Baden. Elle se consacre depuis des années aux thérapies naturelles.*

0200 049919 124239

ISBN 2-7328-1167-X

V. et C. Fabrocini

COMMENT SE SOIGNER AVEC L'AROMATHERAPIE

615.
53
FAB

LES LIVRES DE VOTRE BIEN-ETRE

V. et C. Fabrocini

COMMENT SE SOIGNER AVEC L'AROMATHERAPIE

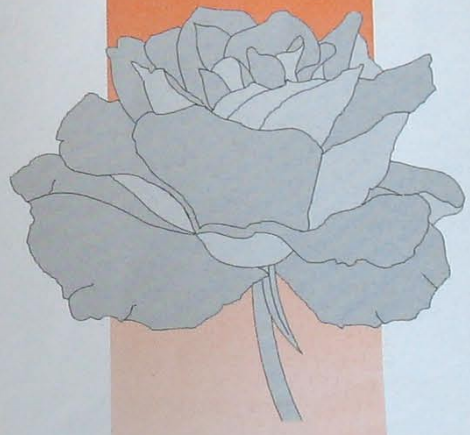
et guérir :
agitation, anxiété, allergies, asthme, déprime, insomnie, lombalgie, mal de dos, migraines, palpitations, etc.

85077847

EDITIONS DE VECCHI

V. et C. Fabrocini

COMMENT SE SOIGNER AVEC L'AROMATHÉRAPIE



ÉDITIONS DE VECCHI S.A.
52, rue Montmartre
75002 Paris

Malgré l'attention portée à la rédaction de cet ouvrage, l'auteur ou son éditeur ne peuvent assumer une quelconque responsabilité du fait des informations proposées (formules, recettes, techniques, etc.) dans le texte.
Il est conseillé, selon les problèmes spécifiques – et souvent uniques – de chaque lecteur, de prendre l'avis de personnes qualifiées pour obtenir les renseignements les plus complets, les plus précis et les plus actuels possible.

Traduction de Marie-Christine Bonnefond

Dessins de M. Ameli

© 1999 Éditions De Vecchi S.A. - Paris
Imprimé en Italie

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (alinéa 1er de l'article 40).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

SOMMAIRE

INTRODUCTION ..... page 4

PROPRIÉTÉS ET MODE D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

LES ODEURS ET L'OLFACTION ..... » 6
Les odeurs ..... » 6
L'olfaction ..... » 6

LES HUILES ESSENTIELLES ..... » 7
Qu'est-ce que c'est ? ..... » 7
Comment les obtient-on ? ..... » 7
Les propriétés des huiles essentielles » 8

COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ? ..... » 11
Huile essentielle pure et diluée ..... » 11
L'usage externe : techniques et conseils ..... » 12
– Bains aromatiques ..... » 12
– Pédiluves et maniluves ..... » 13
– Inhalations ou fumigations ..... » 13
– Gargarismes et bains de bouche ... » 14
– Emplâtres chauds ..... » 14
– Massages aromatiques ..... » 16
L'usage interne : une bonne habitude quotidienne ..... page 17
– Comment et quand prendre des huiles essentielles ? ..... » 17

LES HUILES ESSENTIELLES LES PLUS EMPLOYÉES EN AROMATHÉRAPIE

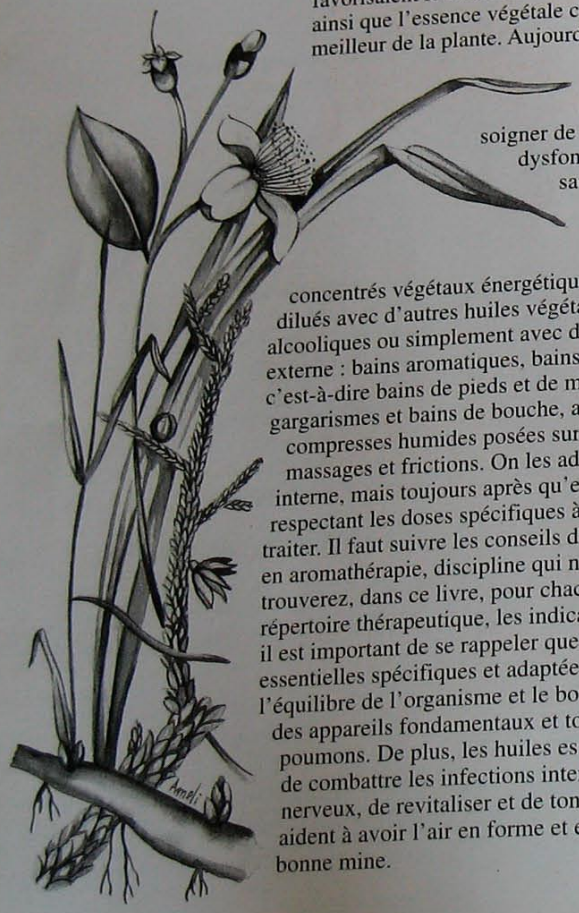
RÉPERTOIRE THÉRAPEUTIQUE ..... » 61
Tête et yeux ..... » 62
Bouche et dents ..... » 66
Oreilles, nez, gorge ..... » 72
Peau ..... » 80
Appareil respiratoire ..... » 83
Appareil digestif ..... » 85
Appareil locomoteur ..... » 89
Troubles du comportement ..... » 94

INDEX DES HUILES ESSENTIELLES ..... » 96

INDEX DES APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES ..... » 97

INTRODUCTION

L'aromathérapie est une science naturelle fascinante et complexe dont l'origine remonte à des milliers d'années ; elle s'inspire en effet des traditions médicales populaires des Égyptiens, des Perses, des Chinois, des Hindous et des Grecs, où médecins et guérisseurs découvrirent que les huiles essentielles obtenues à partir de certaines plantes pressées ou distillées calmaient la douleur, décontractaient, favorisaient le sommeil et exaltaient la force vitale. On pensait ainsi que l'essence végétale contenait de façon concentrée le meilleur de la plante. Aujourd'hui, on emploie les huiles essentielles extraites par distillation des fleurs, des fruits et des autres parties de la plante pour soigner de nombreux troubles et dysfonctionnements, pour préserver la santé et procurer à l'ensemble de l'organisme une sensation de bien-être physique et psychique.



Les essences aromatiques sont des concentrés végétaux énergétiques très puissants. On les utilise dilués avec d'autres huiles végétales, mais aussi avec des solutions alcooliques ou simplement avec de l'eau. On les administre par voie externe : bains aromatiques, bains locaux (pédiluves et maniluves, c'est-à-dire bains de pieds et de mains), inhalations ou fumigations, gargarismes et bains de bouche, applications locales (emplâtres ou compresses humides posées sur différentes parties du corps), massages et frictions. On les administre également par voie interne, mais toujours après qu'elles ont été diluées et surtout en respectant les doses spécifiques à chaque trouble que l'on souhaite traiter. Il faut suivre les conseils d'un médecin ayant une formation en aromathérapie, discipline qui n'est ni facile ni superficielle. Vous trouverez, dans ce livre, pour chacun des troubles énumérés dans le répertoire thérapeutique, les indications les plus précises. Pour finir, il est important de se rappeler que l'absorption quotidienne d'huiles essentielles spécifiques et adaptées à son état de santé préserve l'équilibre de l'organisme et le bon fonctionnement des organes et des appareils fondamentaux et tout spécialement des intestins et des poumons. De plus, les huiles essentielles permettent de prévenir et de combattre les infections internes, de stimuler le système nerveux, de revitaliser et de tonifier la peau ; enfin, elles nous aident à avoir l'air en forme et en bonne santé en nous donnant bonne mine.

PROPRIÉTÉS ET MODE D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

LES ODEURS ET L'OLFACTION

LES ODEURS

Les odeurs sont des molécules en suspension dans l'air qui pénètrent dans les cavités nasales et atteignent les récepteurs olfactifs situés en haut des canaux nasaux. Les fibres nerveuses, pénétrant à travers le crâne par de minuscules ouvertures dans la plaque osseuse sous le cerveau, mènent directement à deux bulbes olfactifs.
Le cerveau mémorise nos comportements émotifs et instinctifs suscités par les odeurs : plaisir ou mécontentement, joie ou douleur, attirance ou répulsion, amour ou haine.

L'OLFACTION

L'olfaction est le plus immédiat des cinq sens de l'homme. On dit souvent, dans notre vie relationnelle, qu'on a « jugé quelqu'un au premier coup d'œil » parce que l'on pense à ce que l'on a perçu avec la vue.
En réalité, la première impression nous est toujours donnée par ce que l'on appelle le « flair », l'olfaction stimulée par les odeurs et commandée par une partie du cerveau que l'on connaît sous le nom de « cerveau ancien » puisque l'on estime que sa formation remonte à environ soixante-dix millions d'années. En résumé, on peut dire que le nez « voit » avant les yeux.
L'olfaction précède la vue, mais aussi le goût, l'ouïe et le toucher. Elle fournit un certain nombre d'éléments nous permettant d'émettre un premier avis sur les choses, les personnes, le milieu…
Chaque individu possède une odeur unique et particulière qui lui est propre. Tout a une odeur, même les émotions.
Le sens de l'odorat est très développé chez les animaux, le flair joue d'ailleurs un rôle capital dans leur survie.
Le chien possède ainsi 225 millions de cellules olfactives, le lapin 100 millions. L'homme n'en est doté que de 20 millions, mais ceci ne signifie pas que l'homme ait perdu toute capacité instinctive de comprendre le langage des odeurs. Comme un animal luttant pour sa survie dans une société fortement compétitive, il est encore en mesure de « flairer » si une chose ou une personne est bonne ou, au contraire, mauvaise. Cette aptitude est précieuse aussi lorsqu'il s'agit de choisir des essences aromatiques avec lesquelles on va pouvoir se soigner.
En fait, c'est le système limbique, ou rhinencéphale (« cerveau qui flaire »), qui nous permet de savoir quelles molécules essentielles aromatiques sont les plus adaptées pour soigner nos maladies,
nos dysfonctionnements, ou, plus simplement, pour nous aider à rester en bonne santé.
Et il s'avère que ce sont justement celles qui sont les plus agréables à notre nez.

LES HUILES ESSENTIELLES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

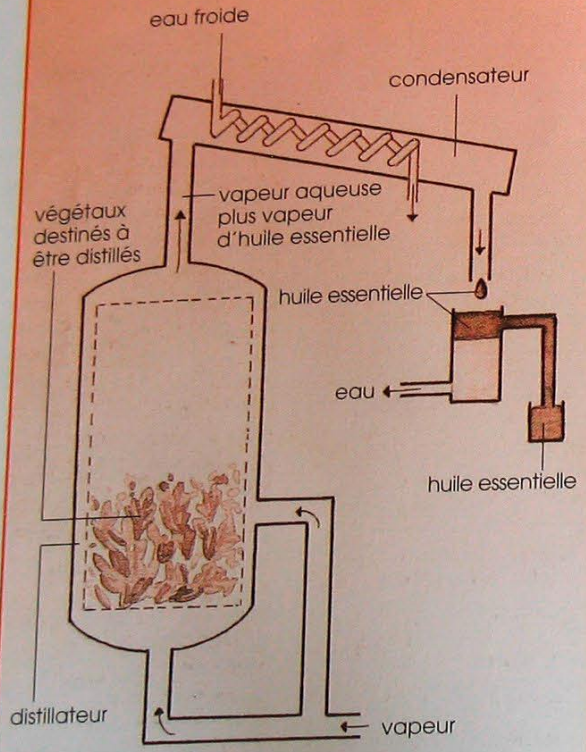
Les huiles essentielles, connues aussi sous le nom de huiles éthérées ou essences aromatiques, sont des substances liquides ou, plus rarement, semi-solides, ayant des odeurs aromatiques et parfumées, parfois aussi de saveur agréable.
Elles se trouvent dans les fleurs, les fruits, les feuilles, les graines, les racines et les parties ligneuses de diverses plantes médicamenteuses.
Les huiles essentielles sont aussi contenues dans les produits d'excrétions animales comme la civette ou le musc.
Elles ne constituent pas une catégorie très définie de composés chimiques, mais plutôt un mélange hétérogène de substances volatiles, présentes notamment dans des plantes aromatiques appartenant aux familles suivantes : composacées ou composées, cupressacées, labiées, myrtacées, ombellifères et rutacées.

COMMENT LES OBTIENT-ON ?

On extrait les huiles essentielles par pressurage, par compression, au moyen de solvants et surtout grâce à des courants de vapeur aqueuse. Connu dès l'Antiquité, le procédé de distillation exploitant le courant de vapeur fut redécouvert et perfectionné au Moyen Âge.
Pour extraire les drogues végétales, alchimistes et médecins distillaient les plantes dans un courant de vapeur, puis condensaient, grâce au refroidissement, les vapeurs de l'ébullition.
Ce système est accessible à quiconque est en mesure d'utiliser un alambic banal en suivant une méthode classique.
C'est ainsi que procèdent les pharmaciens lorsqu'ils préparent eux-mêmes les huiles essentielles, qu'ils peuvent autrement acquérir auprès des maisons spécialisées dans l'extraction des huiles.

LA DISTILLATION PAR LA VAPEUR

Cette opération se fait en laboratoire ; elle consiste à séparer un liquide volatile des substances non solubles qu'il contient. On la réalise en faisant bouillir le liquide et en condensant, grâce au refroidissement, les vapeurs de l'ébullition. Il semble que l'on puisse attribuer la découverte de cette méthode pour l'extraction des huiles essentielles des plantes à Avicène (980-1037), philosophe et médecin arabe.
Cette méthode fut ensuite décrite et introduite en Europe par l'Espagnol Arnaldo de Vilanova au XIIIe siècle.
La distillation à vapeur est, encore aujourd'hui, la méthode la plus répandue pour extraire les essences aromatiques.
En effet, la volatilité importante et le peu de solubilité des huiles essentielles en font le mode de distillation le plus approprié.
En fonction de sa densité, l'huile peut flotter à la surface de l'eau ou tomber au fond après sa condensation.



LES PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles ont des propriétés pharmacologiques très différentes les unes des autres en raison de l'hétérogénéité de leur composition chimique.
On peut toutefois isoler un certain nombre de propriétés communes.
D'une façon générale, elles possèdent toutes deux propriétés, très intéressantes du point de vue pharmacologique : leur *grande volatilité* et leur *liposolubilité*.
Ces caractéristiques font que les huiles essentielles sont facilement absorbées par la peau, les voies respiratoires et les autres voies d'administration courantes.
D'une façon plus précise, un certain nombre d'huiles essentielles trouvent, de par leur action irritante, leur application dans des préparations à usage topique (pommades, onguents, liquides à action révulsive), c'est-à-dire curatif. Cette même action est exploitée en usage interne, dans la préparation d'apéritifs, de digestifs et de carminatifs, dont le rôle est de faciliter les sécrétions. Parmi toutes les essences aromatiques, certaines peuvent avoir une action antiseptique, anti-infectieuse, antiparasitaire, antalgique, révulsive irritante à but thérapeutique sur la peau et les muqueuses, et enfin stimuler les sécrétions du tube digestif.
Nombre d'huiles essentielles

exercent une action pharmacodynamique sur les organes et les tissus à travers lesquels elles seront éliminées. Certaines d'entre elles, évacuées par voie urinaire, agissent comme des antiseptiques, des diurétiques, jouent un rôle dans le traitement de la goutte et des calculs. D'autres encore, expulsées par les voies respiratoires, agissent comme des baumes, des antitussifs et des expectorants.

HUILES ESSENTIELLES ANTISEPTIQUES, ANTIBACTÉRIENNES ET ANTI-INFECTIEUSES

Un bon nombre d'huiles essentielles possèdent des propriétés antiseptiques et antibactériennes au niveau pulmonaire et/ou intestinal et/ou rénal.
On les emploie dans le cadre d'une thérapie et d'une prophylaxie des maladies infectieuses (grippe, bronchite, pneumonie, typhus et paratyphoïde, cystite, urétrite…). Les essences agissent au niveau des tissus des organes atteints et sont éliminées par les poumons, les intestins ou les reins.

Entrent dans cette catégorie :

- ail
- basilic
- cajeput
- camphre
- cannelle de Ceylan
- citron
- estragon
- eucalyptus
- genièvre
- géranium
- girofle de Zanzibar
- hysope
- lavande
- menthe poivrée
- niaouli
- noix de muscade
- origan
- pin sylvestre
- romarin
- santal
- sarriette des montagnes
- sauge
- thym
- ylang-ylang

HUILES ESSENTIELLES ANTIDOULEURS, ANTALGIQUES, ANALGÉSIQUES

On les utilise comme antalgiques et analgésiques au niveau général (antispasmodiques, antinévralgiques, antirhumatismales, luttant contre la goutte ou l'arthrite…) ou au niveau local : contusions, entorses, foulures, mal de tête, coliques, dysménorrhée…

Entrent dans cette catégorie :

- anis vert
- basilic
- camomille matricaire
- camomille romaine
- cannelle de Ceylan
- citron
- cumin des prés
- cyprès de Provence
- estragon
- eucalyptus
- genièvre
- géranium
- girofle de Zanzibar
- hysope
- lavande
- marjolaine
- mélisse
- menthe poivrée
- niaouli
- origan
- pin sylvestre
- sauge
- thym

HUILES ESSENTIELLES STIMULANTES, TONIQUES ET AYANT UN RÔLE ANTIDÉPRESSEUR

Elles agissent au niveau du système nerveux et neurovégétatif et s'avèrent utiles en cas d'anxiété, de panique, de tension et de faiblesse nerveuse, d'apathie, d'état de choc, de stress, d'excitabilité, d'irritabilité et d'insomnie.

Entrent dans cette catégorie :

- ail
- basilic
- camomille matricaire
- camomille romaine
- camphre
- cannelle de Ceylan
- citron
- citronnelle
- cumin
- cyprès de Provence
- estragon
- genièvre
- géranium
- girofle de Zanzibar
- jasmin
- lavande
- marjolaine
- mélisse
- menthe poivrée
- orange amère
- origan
- patchouli
- pin sylvestre
- romarin
- rose
- santal
- sauge
- thym
- ylang-ylang

HUILES ESSENTIELLES À TROPISME GASTRO-ENTÉRIQUE, HÉPATO-BILIAIRE ET RÉNAL

Elles agissent comme des stimulants, des carminatifs, des cholagogues, des cholérétiques, des dépuratifs, diurétiques, laxatifs, stomachiques. Elles sont utiles en cas de gastrite, de colite, d'entérite, de diarrhée, de constipation, de nausée, de vomissements, de mal des transports, d'indigestion, d'ulcère, de parasitoses intestinales, d'intoxications alimentaires.

Entrent dans cette catégorie :

- ail
- anis vert
- cajeput
- camomille romaine
- camphre
- cannelle de Ceylan
- citron
- citronnelle
- coriandre
- cumin des prés
- estragon
- fenouil doux
- genièvre
- girofle de Zanzibar
- hysope
- marjolaine
- mélisse
- menthe poivrée
- noix de muscade
- orange amère
- origan
- romarin
- rose
- santal
- sarriette des montagnes

HUILES ESSENTIELLES À TROPISME CARDIO-CIRCULATOIRE ET LYMPHATIQUE

Elles sont utilisées pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique et s'avèrent utiles en cas d'anémie, d'hypertension, d'éréthisme cardio-vasculaire, d'angine de poitrine, de palpitations, de stase veineuse et lymphatique, d'œdème, d'hémorroïdes, d'engelures, de veines variqueuses, et d'hypotension.

Entrent dans cette catégorie :

- ail
- anis vert
- camphre
- citron
- cumin des prés
- cyprès de Provence
- genièvre
- marjolaine
- mélisse
- orange amère
- origan
- romarin
- sauge

HUILES ESSENTIELLES À TROPISME BRONCHO-PULMONAIRE ET RESPIRATOIRE

Elles ont un rôle analgésique, antipyrétique, balsamique et expectorant ; elles sont efficaces dans la prophylaxie des maladies infectieuses respiratoires et dans le soin des affections des voies supérieures aériennes, maladies bronchiques, pulmonaires et broncho-pulmonaires, de l'emphysème et de la toux.

Entrent dans cette catégorie :

- ail
- basilic
- cajeput
- camomille matricaire
- camomille romaine
- citron
- cyprès de Provence
- eucalyptus
- hysope
- lavande
- marjolaine
- mélissa
- menthe poivrée
- niaouli
- origan
- pin sylvestre
- romarin
- sarriette des montagnes
- sauge
- thym

HISTOIRE ET LÉGENDE POPULAIRE

L'aromathérapie est une technique très ancienne. Il y a plus de 4 000 ans, on extrayait déjà les essences parfumées des plantes par pressurage. Les Égyptiens utilisaient les essences aromatiques comme cosmétiques et comme produits pour l'embaumement. Vers l'An Mil, le médecin et philosophe arabe Avicène inventa la distillation des huiles essentielles au moyen de l'alambic. Cette technique fut bientôt adoptée par des alchimistes, des astrologues, des médecins et des guérisseurs populaires. À cette époque, on pensait que le parfum des essences possédait des pouvoirs magiques et propitiatoires, qui pouvaient éloigner les mauvais esprits. On portait de petites ampoules d'essences aromatiques comme amulettes destinées à se protéger du mauvais œil et du malheur.

COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

HUILE ESSENTIELLE PURE ET DILUÉE

On peut se procurer des huiles essentielles de bonne qualité dans les pharmacies. Il est important de vérifier sur l'étiquette si l'huile essentielle est pure ou diluée avec de l'alcool ou de l'huile végétale. Si le flacon indique que l'on peut en faire un usage externe, cela signifie que l'huile a déjà été diluée. On ne peut pas appliquer directement sur la peau l'huile pure, pas même en cas d'urgence comme des piqûres d'insectes. Il est conseillé dans ce cas d'avoir recours à d'autres remèdes

LA NAISSANCE DE L'AROMATHÉRAPIE MODERNE

C'est le chimiste français René Gattefosse qui découvrit par hasard, puis qui exploita brillamment les qualités des huiles essentielles naturelles. Cette découverte importante eut justement lieu alors que le monde de la chimie, entre la fin du XIXe siècle et le tout début du XXe siècle, produisait encore à des coûts très bas des copies chimiques des huiles essentielles naturelles. Ces produits de synthèse avaient, il est vrai, une certaine efficacité apparente et surtout étaient compétitifs sur le plan du coût, mais ils ne possédaient pas les mêmes propriétés médicamenteuses. Un jour, alors qu'il travaillait dans son laboratoire, Gattefosse se brûla la main. Ayant à portée de main une cuvette contenant de l'essence naturelle de lavande, il y plongea instinctivement son membre brûlé. Le jour suivant, de façon tout à fait incroyable, la lésion avait guéri et elle ne laissa ensuite aucune cicatrice. Le chimiste, après avoir expérimenté personnellement la supériorité qualitative et thérapeutique des huiles naturelles sur les huiles artificielles de synthèse, s'attela à leur description et rassembla sur le sujet nombre de documents. Dès lors, René Gattefosse se consacra à la recherche, et découvrit d'autres huiles essentielles. Au cours de la Première Guerre mondiale, il s'aperçut, en soignant les blessures des soldats, que les huiles accéléraient de beaucoup la guérison : elles pénétraient dans l'organisme en quelques heures et atteignaient les différents organes visés grâce aux liquides extra-cellulaires : la lymphe et le sang. Ce n'était pas un miracle, mais une preuve supplémentaire de la valeur des huiles essentielles extraites des plantes médicinales. C'est également à Gattefosse que l'on doit le premier traité moderne sur l'aromathérapie, basé sur une série de preuves cliniques objectives. Deux Français encore, le médecin Jean Valnet et la biochimiste Marguerite Maury, comptent parmi les prestigieux disciples de l'aromathérapie. Le premier soigna grâce à l'emploi des huiles essentielles naturelles la tuberculose, le diabète et d'autres maladies graves. La seconde développa les traitements de beauté et des techniques de massage utilisant les bienfaits de l'aromathérapie.

antiseptiques moins irritants. L'huile essentielle destinée à un usage interne – à ne prendre qu'en toute connaissance de cause et jamais de façon superficielle – doit être diluée dans de l'eau et du miel, dans une tasse de thé ou tout autre boisson de votre choix.
Afin d'obtenir une synergie thérapeutique efficace, on peut utiliser en même temps plusieurs huiles essentielles dotées de propriétés complémentaires et dont l'action se renforce réciproquement.
La posologie en général indique le nombre total de gouttes à prendre, qu'il s'agisse d'une ou de plusieurs essences aromatiques. On conserve les huiles essentielles dans des flacons de verre sombre, hermétiquement fermés, qu'il faut garder au réfrigérateur, hors de portée des enfants.

LES BAINS AROMATIQUES DANS L'ANTIQUITÉ

La pratique des bains aromatiques était déjà en vogue chez les Égyptiens. Ceux des classes aisées avaient ainsi l'habitude de prendre chaque jour une série de bains : le premier froid, le deuxième tiède et le troisième chaud. On trouvait dans chacun de ces bains une profusion d'essences, d'herbes et de fleurs parfumées. Les Babyloniens prenaient leurs médicaments dissous dans l'eau de leur bain, ou bien encore ils les faisaient bouillir pour ensuite les utiliser en applications locales sur les régions douloureuses et malades. Les Grecs utilisaient des huiles aromatiques diverses, chacune étant réservée à une partie différente du corps. L'art du bain fut ensuite perfectionné par les Romains qui transformèrent les édifices destinés aux bains publics grâce à quelques techniques innovantes qui ensuite se diffusèrent dans tout le monde civilisé.

L'USAGE EXTERNE : TECHNIQUES ET CONSEILS

BAINS AROMATIQUES

C'est la technique la plus simple et la plus rapide. On peut le faire tous les jours. On ferme portes et fenêtres afin que la pièce reste tiède et parfumée et l'on porte l'eau à la température désirée.
On verse de quinze à trente gouttes d'huile sur une poignée de sel marin que l'on disperse dans la baignoire remplie aux deux tiers.
Il faut bien mélanger pendant quelques secondes. Puis on s'immerge immédiatement et l'on reste dans l'eau entre quinze et vingt minutes en se détendant complètement.
Il est conseillé d'inspirer et d'expirer lentement et profondément et, si on le souhaite, on peut pratiquer un massage des membres et des extrémités (mains et pieds).
Pendant ce temps, l'huile aura pénétré complètement dans la peau, atteignant les vaisseaux sanguins du derme pour se diffuser dans les différents organes internes.
En même temps, les molécules volatiles de l'huile auront atteint la muqueuse respiratoire et pourront alors migrer directement dans les tissus organiques grâce aux vaisseaux sanguins et lymphatiques.

Indications thérapeutiques

Toujours hautement bénéfique, le bain aromatique est conseillé lorsque l'on souffre des troubles suivants (les essences les plus adaptées sont énumérées entre parenthèses) :

- *acné* (camomille matricaire et romaine, camphre, citronnelle, géranium, lavande) ;
- *anxiété, appréhension* (camomille matricaire) ;
- *asthénie intellectuelle et sexuelle* (marjolaine) ;
- *blessures, plaies* (camomille matricaire, eucalyptus, lavande) ;
- *bronchite chronique* (eucalyptus, menthe poivrée) ;

« Pour se garder en bonne santé, il faut, chaque jour, prendre un bain aromatique et se soumettre à un massage parfumé. »

HIPPOCRATE (460-370 AVANT J.-C.), médecin grec

- *brûlures* (camomille matricaire, sauge) ;
- *colère, crises d'hystérie* (mélisse) ;
- *contusions, ecchymoses* (fenouil doux, origan) ;
- *digestion difficile* (basilic, coriandre, mélisse) ;
- *douleurs articulaires, musculaires et osseuses* (camomille matricaire, lavande, mélisse, menthe poivrée, origan) ;
- *douleurs gastro-intestinales* (cannelle de Ceylan, cumin des prés, hysope) ;
- *fatigue d'origine nerveuse* (sauge) ;
- *fragilité capillaire* (camomille matricaire, citron) ;
- *mélancolie, dépression* (lavande) ;
- *météorisme* (camomille matricaire, cumin des prés, hysope) ;
- *ostéoarthrose* (orange amère, camomille matricaire) ;
- *ostéoporose* (camomille matricaire, lavande, marjolaine) ;
- *séborrhée* (géranium, citron) ;
- *troubles hépato-biliaires* (camomille matricaire, citron, sauge).

PÉDILUVES ET MANILUVES

Il faut faire ces traitements relaxants le matin ou le soir avant de se coucher.
Après s'être confortablement assis, on plonge les pieds (pédiluve) ou les mains (maniluve) dans une cuvette d'eau chaude dans laquelle on aura versé dix gouttes de l'essence choisie pour traiter l'affection concernée.
On prolonge l'immersion pendant dix ou quinze minutes en ajoutant éventuellement de l'eau bouillante. Puis on enveloppe les pieds ou les mains dans une serviette sèche pendant un petit quart d'heure.
Enfin, après un bain de pieds (pédiluves), on se masse les pieds et les jambes en remontant vers le haut avec de l'huile de citron et de sauge (problèmes de circulation) ou de camomille, d'orange amère, de jasmin et de mélisse (insomnie, états de stress, nervosité).

Indications thérapeutiques

Ces traitements sont conseillés pour les troubles suivants, surtout si l'on utilise les essences énumérées ci-dessous :

- *aphonie, enrouement* (origan, romarin) ;
- *arthrite, arthrose* (ail, basilic, genièvre, citron) ;
- *circulation veineuse difficile* (anis vert, lavande, pin sylvestre, romarin, thym) ;
- *dermatites, dermatoses* (camomille romaine, pin sylvestre) ;
- *extrémités douloureuses et sensibles* (camomille romaine, cannelle de Ceylan, coriandre, citron) ;
- *fatigue* (girofle de Zanzibar, citron, menthe poivrée, romarin, thym) ;
- *insomnie, stress* (orange amère, camomille matricaire et romaine, genièvre, rose) ;
- *ménopause* (orange amère, basilic, cyprès de Provence, cumin des prés, thym) ;
- *nervosité* (jasmin, lavande, mélisse) ;
- *rhumatismes chroniques* (cyprès de Provence, eucalyptus, genièvre, citron) ;
- *stase circulatoire, veines variqueuses* (souci, cyprès de Provence, estragon, citron, sauge) ;
- *tension nerveuse, surmenage intellectuel* (orange amère, souci) ;
- *transpiration des pieds* (cyprès de Provence, citronnelle, genièvre, pin sylvestre).

INHALATIONS OU FUMIGATIONS

L'objectif de cette technique consiste à introduire dans les voies respiratoires les vapeurs d'essences médicamenteuses volatiles.
La vapeur aqueuse dilate les vaisseaux sanguins, active la circulation et tonifie les tissus. Les inhalations de vapeur sont conseillées pour soigner des affections telles que les refroidissements, les bronchites et les congestions catarrhales du thorax et sinus frontaux.
Il suffit de se procurer une cuvette, de la remplir à moitié d'eau bouillante et d'y verser quelques gouttes

(environ dix au total) de l'essence ou des essences aromatiques souhaitées. Ensuite, on se couvre la tête d'une grande serviette, puis, en inspirant profondément par le nez, on inhale la vapeur pendant environ cinq ou dix minutes. Il faut répéter ce traitement toutes les deux heures ou au moins trois ou quatre fois par jour.

Indications thérapeutiques

Ce traitement est indiqué dans le cas des troubles suivants en utilisant les essences énumérées ci-dessous :

- *affections dues à un coup de froid* (cannelle de Ceylan, eucalyptus, hysope, pin sylvestre) ;
- *amygdalite* (géranium, citron, pin sylvestre) ;
- *catarrhe* (pin sylvestre, thym) ;
- *emphysème* (eucalyptus, hysope, citron, sauge) ;
- *enrouement, aphonie* (pin sylvestre) ;
- *laryngite* (eucalyptus, lavande) ;
- *refroidissements* (camphre, cannelle de Ceylan, eucalyptus, hysope, citron, pin) ;
- *rhino-sinusite* (eucalyptus, marjolaine, menthe poivrée, pin sylvestre) ;
- *sinusite* (cannelle de Ceylan, eucalyptus, hysope, citron, menthe poivrée, pin sylvestre) ;
- *toux* (basilic, cyprès de Provence, lavande, romarin, thym).

GARGARISMES ET BAINS DE BOUCHE

Le gargarisme est une solution préparée pour soigner la bouche et l'arrière-bouche, généralement constituée d'un excipient liquide dans lequel sont dissous ou laissés en suspension une substance ou un mélange de substances médicamenteuses auxquels on ajoute d'habitude un correctif. On prépare le gargarisme aromathérapeutique en versant trois gouttes d'huile essentielle pure dans un verre d'eau chaude ou tiède (environ 200 ml).
On prend cette préparation que l'on gargarise dans la bouche et dans l'arrière-bouche, en renversant la tête en arrière, pendant environ quarante ou soixante secondes, jusqu'à épuisement du liquide. On se rince la bouche avant de recracher le liquide.

Indications thérapeutiques

Ce traitement est conseillé dans les troubles suivants et en particulier avec les essences énumérées ci-dessous :

- *abcès dentaire* (citronnelle, lavande, citron, pin sylvestre, sauge) ;
- *alitose, ou mauvaise haleine* (eucalyptus, lavande, menthe poivrée, noix de muscade, romarin, sauge, thym) ;
- *amygdalite* (lavande, citron, menthe poivrée) ;
- *angine* (eucalyptus, citron, rose, sauge) ;
- *aphonie, enrouement* (cyprès de Provence, jasmin, citron, thym) ;
- *carie dentaire* (camphre, girofle de Zanzibar, lavande, citron) ;
- *gingivites* (cannelle de Ceylan, citron, menthe poivrée, sauge) ;
- *gingivites enflammées ou sanguinolentes* (basilic, citron, menthe poivrée, sauge) ;
- *glossite* (citron, rose, sauge, thym) ;
- *laryngite* (cyprès de Provence, eucalyptus, lavande, menthe poivrée, pin sylvestre, rose, sauge, thym) ;
- *mal de dents* (camphre, girofle de Zanzibar, menthe poivrée) ;
- *mal de gorge* (eucalyptus, géranium, hysope, citron, pin sylvestre) ;
- *pharyngite* (eucalyptus, hysope, lavande, marjolaine, menthe poivrée, pin sylvestre, sauge) ;
- *pyorrhée alvéolaire* (géranium, menthe poivrée) ;
- *stomatite* (eucalyptus, rose, romarin, sauge, thym) ;
- *stomatite aphteuse* (lavande, citron, sauge).

EMPLÂTRES CHAUDS

La technique des emplâtres chauds et humides, souvent utilisée en hydrothérapie, se prête parfaitement à la pratique aromathérapeutique. Afin de l'appliquer correctement, il faut avant tout évaluer les dimensions

de la zone à soigner. En effet, le dos, la poitrine, le ventre et les zones où siègent les douleurs musculaires sont plutôt vastes tandis que les névralgies, plus localisées, sont moins étendues ; enfin, il y a des zones douloureuses encore plus petites telles que les contusions, les entorses, les eczémas, les engelures, les furonculoses, les blessures et les abcès. De plus, il faut choisir très soigneusement l'essence ou les essences aromatiques que l'on va utiliser, car les troubles à traiter sont très divers.
La dose normalement indiquée pour les emplâtres d'huiles essentielles est de dix gouttes d'essence dans 100 ml d'eau. On peut choisir de recouvrir la partie traitée avec un morceau de drap, une nappe ou même une serviette pliés en plusieurs morceaux. Il n'est pas conseillé d'utiliser des bandes de gaz pour petites surfaces ni du coton hydrophile stérile beaucoup plus absorbant que le tissu et qui exigeront que l'on utilise de plus grandes quantités d'huiles essentielles. Souvent, quelques gouttes d'essence suffisent pour obtenir l'effet désiré.
Voici comment procéder : on verse dix gouttes d'huile essentielle dans une cuvette contenant 100 ml d'eau chaude, ce qui correspond à l'équivalent d'un verre à vin. On trempe la toile dans ce mélange et on l'essore juste ce qu'il faut pour qu'elle soit mouillée sans goutter. Puis on applique le tissu sur la zone à traiter et on le maintient avec du sparadrap, par exemple. Il faut ensuite couvrir le tout à l'aide d'une serviette chaude, en faisant en sorte que la température reste constante pendant au moins deux heures, temps de durée de l'application. À faire au moins une fois par jour.

Indications thérapeutiques

Ce traitement est indiqué pour les troubles suivants et en particulier avec les essences énumérées ci-dessous :

- *abcès chaud* (souci, camomille matricaire et romaine) ;
- *abcès froid* (ail, pin sylvestre, romarin, sauge) ;
- *acné* (camphre, citronnelle, géranium, genièvre, lavande) ;
- *aménorrhée* (camomille matricaire et romaine, fenouil doux, jasmin, genièvre, sauge) ;
- *arthrite rhumatoïde* (ail, camomille matricaire et romaine, eucalyptus, rose) ;
- *blessures, plaies, ulcères* (ail, souci, sarriette des montagnes, thym) ;
- *bronchite* (basilic, eucalyptus, hysope, pin sylvestre, santal) ;
- *brûlures* (souci, lavande).
- *céphalée, migraine* (citron, eucalyptus, marjolaine, menthe poivrée, thym) ;
- *contusions* (camphre, hysope, sauge) ;
- *crampes* (cyprès de Provence, genièvre, marjolaine, origan, santal) ;
- *déboîtement* (camphre, eucalyptus, lavande, romarin) ;
- *digestion difficile* (mélisse, origan) ;
- *douleurs gastro-intestinales* (mélisse, romarin) ;
- *douleurs musculaires* (camomille matricaire et romaine, lavande, citron, marjolaine) ;
- *dysménorrhée* (basilic, camomille matricaire et romaine) ;
- *eczéma* (souci, géranium, genièvre, lavande) ;
- *engelures* (souci, camomille matricaire et romaine, citron, rose, thym) ;
- *fatigue* (basilic, cannelle de Ceylan, citron, menthe poivrée, romarin, sauge, thym) ;
- *furonculose* (souci, lavande, citron, thym) ;
- *hypotonie musculaire* (citronnelle, jasmin, lavande) ;
- *irritations oculaires* (camomille matricaire et romaine, lavande) ;
- *météorisme* (orange amère, basilic) ;
- *séborrhée* (cyprès de Provence, citron).

MASSAGES AROMATIQUES

C'est probablement le traitement le plus utile en aromathérapie. Correctement exécuté, le massage stimule les fonctions de nombreux organes, de la peau aux nerfs, des muscles aux vaisseaux sanguins, et permet d'éliminer rapidement les déchets et les toxines.
On exécute les massages avec des gestes différents : l'effleurage, qui est la technique la plus courante, permet de détendre et de relaxer les muscles et les nerfs, tandis que les pressions, les pétrissages ou les massages en profondeur permettent de dissoudre les amas graisseux.
Le massage aromatique est essentiellement basé sur des mouvements d'effleurage, mais on peut aussi effectuer des frictions, des pressions et des mouvements de pétrissage.

Préparation de l'huile de massage

N'étant ni grasses ni onctueuses, les essences aromatiques doivent être mélangées à d'autres substances pour pouvoir facilement passer à travers la peau, comme certaines huiles végétales qui possèdent une bonne capacité à pénétrer les tissus. Parmi ces huiles, la première est l'huile de pépins de raisin, que l'on peut aussi utiliser seule mais pas pour plus d'un ou deux massages.

Lorsque le traitement doit être pratiqué tous les jours ou même plusieurs fois par jour, il faut ajouter à l'huile de pépins de raisin 10 % d'huile de germe de blé antioxydant.
Pour avoir toujours sous la main une huile de massage, il suffit de verser dans un petit flacon de verre foncé 45 ml d'huile de pépins de raisin et 5 ml d'huile de germe de blé, auxquelles on devra ensuite ajouter au total trente gouttes d'huile(s) essentielle(s) (dont pas plus de trois différentes : trente gouttes pour une seule essence, quinze gouttes pour deux essences, dix gouttes pour trois essences) conseillées pour traiter les troubles dont on souffre.
Ce mélange se conserve sans problème pendant au moins deux mois. On peut l'utiliser chaque fois que l'on voudra faire un massage. Il est possible de prélever en alternance, surtout si le traitement n'est effectué qu'occasionnellement, une cuillerée à café d'huile de massage, c'est-à-dire la quantité suffisante pour une seule utilisation, et ajouter au dernier moment cinq gouttes de trois essences différentes (pas plus), au total quinze gouttes.

Indications thérapeutiques

Ce traitement est indiqué dans le cas des troubles suivants et avec les essences énumérées ci-dessous :

- *alopécie, calvitie* (cyprès de Provence, genièvre) ;
- *arthritisme* (ail, basilic, camomille matricaire, romarin, sauge) ;
- *asthénie musculaire* (basilic, camphre, géranium, genièvre, hysope) ;
- *cellulite* (fenouil doux, genièvre, lavande, romarin, sauge) ;
- *circulation lymphatique lente* (cyprès de Provence, lavande, romarin, sauge) ;
- *crampes* (basilic, citronnelle, marjolaine, origan) ;
- *dépression* (basilic, camphre, mélisse, romarin, ylang-ylang) ;
- *dermatite* (camomille romaine, géranium, genièvre, lavande) ;
- *dermatose* (camomille romaine, géranium, pin sylvestre) ;
- *dysménorrhée* (camomille matricaire et romaine, marjolaine, mélisse, rose, sauge) ;
- *foulure, déboîtements* (souci, hysope, lavande, romarin) ;
- *ménopause* (souci, camomille matricaire et romaine, cyprès de Provence, sauge) ;
- *névralgie rhumatismale* (ail, camomille matricaire, sauge) ;
- *pellicules* (citron, romarin) ;
- *stase circulatoire* (cyprès de Provence, genièvre) ;
- *tension nerveuse, fatigue intellectuelle, difficulté de mémorisation* (orange amère, genièvre, marjolaine, noix de muscade, origan, sauge, thym).

POSOLOGIE DE BASE POUR USAGE EXTERNE

Modalité d'emploi	Dose	Fréquence
Bains aromatiques	quinze-trente gouttes dans l'eau du bain	une fois par jour, le matin ou le soir
Pédiluves et maniluves	dix gouttes dans une cuvette d'eau	deux fois par jour, le matin ou le soir
Inhalations	dix gouttes dans une demi-cuvette d'eau	trois-quatre fois par jour
Gargarismes	trois gouttes dans 200 ml d'eau	trois-quatre fois par jour, de préférence loin des repas
Emplâtres	dix gouttes dans 100 ml d'eau	deux fois par jour
Douches vaginales	trois gouttes dans 50 ml d'eau	deux fois par jour
Massages ou frictions	cinq gouttes de chacune des essences choisies (pas plus de trois) dans une cuillerée d'huile	deux-trois fois par jour

L'USAGE INTERNE : UNE BONNE HABITUDE QUOTIDIENNE

Une bonne habitude pour rester en bonne santé consiste à prendre deux ou trois fois par jour trois ou quatre gouttes d'huiles essentielles. On peut de cette façon préserver le bon fonctionnement des organes de drainage (poumons, foie, intestins et reins) ou l'équilibre métabolique de l'organisme. En même temps, on se prémunit contre les maladies puisqu'il a été démontré que les huiles essentielles jouent un rôle important dans la prévention de nombreuses pathologies, même les plus graves.

COMMENT ET QUAND PRENDRE DES HUILES ESSENTIELLES ?

Les huiles essentielles sous forme concentrée ne sont pas agréables au goût ; il est donc conseillé de les diluer dans de l'eau ou dans une boisson de votre choix (vin rouge, lait, thé, infusion…).
Une méthode simple et pratique consiste à mélanger dans une demi-tasse d'eau chaude une petite quantité de miel (par exemple, de fleurs d'oranger), et d'ajouter trois ou quatre gouttes d'essence aromatique.
En fonction des propriétés thérapeutiques des huiles essentielles que l'on souhaite utiliser, les moments de la journée les plus indiqués pour les prendre sont les suivants :

- *antiacidité, antiflatulences* : le matin à jeun, et s'il le faut après les repas ;
- *antidépressives, anxiolytiques, sédatives, tranquillisantes* : le soir ;
- *antiseptiques intestinales, astringents, fébrifuges, antirhumatismales, antiarthritiques, antinévralgies, cardiotoniques* : entre 10 et 11 heures, et 16 et 19 heures ;
- *antitussives, émollientes, antispasmodiques, expectorantes* : au cours de la journée, en fonction des besoins ;
- *digestives, combattant l'acidité gastrique* : après les repas ;
- *eupeptiques (stimulant de l'appétit)* : une demi-heure avant les repas ;
- *laxatives, régularisatrices de la circulation sanguine, de la pression artérielle et du rythme respiratoire* : avant le coucher ;
- *vermifuges, dépuratives du sang, diurétiques, légèrement laxatives, emménagogues* : le matin ou le soir.

LES HUILES ESSENTIELLES LES PLUS EMPLOYÉES EN AROMATHÉRAPIE

Ail

Allium sativum
Famille : *Liliacées*

PLANTE

Herbacée pérennante dotée de propriétés antiseptiques, curatives et énergétiques. C'est pour ces raisons qu'on l'utilise depuis l'Antiquité grâce à ses propriétés médicamenteuses en plus de ses vertus gastronomiques.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation des bulbes frais. Elle exerce une action importante de vasodilatation sur les artérioles et sur les capillaires.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique, elle lutte contre les bactéries de l'intestin, des appareils respiratoire et urinaire ; elle est diurétique, vermifuge, combat les calculs, est tonique, stimulante, stomachique, digestive, vasodilatatrice, hypotensive, antisclérosante, antalgique et antispasmodique.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Abcès froid, arthrite, arthrose, cals, durillons, verrues, plaies, troubles de la circulation, gale.

MODE D'UTILISATION

Emplâtres.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Affections bactériennes de l'intestin, des voies respiratoires et urinaires, arthritisme, rhumatismes, goutte, artériosclérose, athéromatose, asthme, emphysème, fléchissement du tonus musculaire, faiblesse, dépression, insomnies, irritabilité, nervosité, hypercoagulabilité du sang, hypertension artérielle, lithiase urinaire, insuffisance hépatique légère (dyspepsie avec constipation, diarrhée, flatulences, météorisme, douleurs abdominales), parasitose intestinale, stase veineuse avec œdèmes, engelures, congestion portale avec hémorroïdes, veines variqueuses, toux, coqueluche.

Anis vert

Pimpinella anisum
Famille : *Ombrellifères*

PLANTE

Herbacée annuelle déjà connue dans l'Antiquité comme plante médicinale. Découverte en Orient, elle se répandit rapidement dans les régions méditerranéennes, où on la trouve rarement à l'état sauvage, et seulement dans certains coins de la Sicile. Ses fruits diakènes, improprement désignés sous le nom de grains, sont employés comme carminatifs (c'est-à-dire qu'ils favorisent l'expulsion des gaz intestinaux) mélangés en parts égales avec des grains de cumin, de coriandre et de fenouil.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation des fruits. Elle a un doux parfum d'épices caractéristique qui rappelle celui de la réglisse.

PROPRIÉTÉS

Antispasmodique ; sédative ; stimulant l'appétit et les sécrétions salivaires, biliaires et lactées ; carminative, diurétique ; probablement aussi aphrodisiaque.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Troubles de la circulation, stase veineuse, spasmes musculaires, aménorrhée, impuissance, frigidité, aérocolie, aérophagie. L'anis est également employé dans les dentifrices.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Nervosité, hyperexcitabilité, dyspepsie nerveuse, gastralgie, aérophagie, aérocolie, météorisme, éréthisme cardio-vasculaire, tachycardie, palpitations, asthme, spasmes bronchiques, aménorrhée, règles rares ou retard de règles, dysménorrhée, montée de lait insuffisante, diurèse rare (oligurie) et aussi, probablement, impuissance et frigidité.

NOTE

L'absorption de doses excessives peut entraîner une sensation d'ébriété puisque, dans ce cas, l'huile essentielle a les mêmes effets qu'un stupéfiant : elle ralentit la circulation sanguine et provoque parésie musculaire, congestion cérébrale et troubles chroniques dus à l'abus de ces substances.

Basilic

Ocimum basilicum
Famille : *Labiées*

PLANTE

Herbacée annuelle d'origine asiatique, très appréciée pour son parfum à la cour chinoise, elle est devenue aujourd'hui plutôt commune, notamment dans les régions du sud de la France et en Italie. On utilise ses feuilles très odorantes comme condiments et pour préparer les sauces.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient en distillant les feuilles et les sommités fleuries. Le rendement est plus élevé lorsque l'on utilise des plantes cultivées dans des régions très ensoleillées.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique et anti-infectieuse, surtout au niveau intestinal ; régulatrice de la digestion, stimulante (attention, concentration, mémoire, tonus intellectuel et équilibre nerveux) et énergétique au niveau psychique ; antispasmodique musculaire, purifiante et tonifiante de la peau, surtout au niveau des follicules pileux.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

États d'anxiété, de dépression, d'inquiétude, accompagnés de somatisation hystérique, crises nerveuses et diminution du tonus intellectuel, névralgies, spasmes musculaires, goutte, douleurs dues à l'arthrose, douleurs abdominales et pelviennes, dyspepsie, inflammations de la gorge, rhinites, peau flétrie et gercée.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, massages, gargarismes, inhalations, applications locales.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Alitose, aménorrhée, dysménorrhée, asthme, bronchite, catarrhe, emphysème, inflammations buccales, stomatites, inflammations de la gorge, coup de froid, infections gastro-intestinales, gastro-entérite, indigestion, nausées, vomissements, douleurs dues à l'arthrose ou aux rhumatismes, coliques hépato-biliaires, états d'anxiété, angoisse, crises de panique, hystérie, découragement, dépression.

Cajeput

Melaleuca leucadendron
Famille : *Myrtacées*

PLANTE

Appelée par les indigènes *kayuputih* (« arbre blanc »), le cajeput croît spontanément aux Philippines, en Malaisie, dans les Moluques, les Célèbes ; on le cultive en Australie et en Inde. Les bourgeons sont très aromatiques et ont une odeur piquante.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation à la vapeur des feuilles et des bourgeons. Elle contient du cinéol, du terpinéol, des aldéhydes et des pinènes. Cette essence entre dans la composition de nombreuses préparations pharmaceutiques. Seuls des médecins peuvent prescrire cette huile essentielle surtout en usage interne.

PROPRIÉTÉS

Antidouleur, antispasmodique, antinévralgique, antiseptique au niveau des appareils respiratoire, digestif, urinaire et génital féminin ; combat les infestations de parasites, vermifuge ; cosmétique.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Aphonie, enrouement, laryngite chronique, plaies, acné, psoriasis et autres dermatoses, rhumatismes articulaires et musculaires douloureux, névralgies dentaires, douleurs auriculaires, rhinite.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, emplâtres, massages, frictions, applications locales, inhalations, instillations nasales.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Affections respiratoires chroniques (asthme, bronchite, laryngite, pharyngite, tuberculose, décollement de la plèvre), intestinales (spasmes gastriques, entérite, dysenterie), urinaires (cystite, urétrite) ; parasitose intestinale, douleurs menstruelles, rhumatismes, goutte, états d'hystérie, vomissements nerveux, convulsions.

Camomille matricaire

Matricaria chamomilla
Famille : **Composées (astéracées)**

Plante

Herbacée annuelle à tige érigée ramifiée, surmontée de fleurs réunies en capitules tournées vers le bas. Le nom *matricaria* vient du latin *matrix*, « utérus », et désigne clairement les propriétés emménagogues de cette plante que les médecins grecs connaissaient déjà et que la tradition populaire a largement exploitées. Très aromatique, la camomille matricaire pousse spontanément dans les champs et le long des chemins de campagne. Les fleurs de couleur jaune vif ont une saveur légèrement amère. On les récolte en été puis on les fait sécher à l'air et à l'abri de la lumière.

Huile essentielle

Obtenue par distillation des fleurs séchées, elle exerce une véritable action curative due à la présence d'azulène, sédatif doté de propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes, et de composés chimiques flavonoïdes ayant un effet antispasmodique surtout au niveau de l'appareil digestif. L'infusion de camomille, que l'on prend plaisir à boire d'habitude après un repas, est très différente de l'infusion médicale thérapeutique à la saveur âcre et pas agréable du tout au palais.

Propriétés

Antispasmodique, antalgique, sédative du système nerveux, digestive, cholagogue, vermifuge, fébrifuge, sudorifique, bactériostatique, anti-inflammatoire, cicatrisante, emménagogue.

Indications pour usage externe

Acné, furonculose, urticaire, plaies, conjonctivites, douleurs rhumatismales, prurit vulvaire.

Mode d'utilisation

Bains, pédiluves, emplâtres, massages, douches vaginales.

Indications pour usage interne

Anémie, migraine, névralgies faciales, maux de tête dus à la grippe, poussée douloureuse des dents chez le petit enfant, crampes gastriques et intestinales, diarrhée, manque d'appétit, dépression, nervosité, aménorrhée et dysménorrhée chez des sujets nerveux, convulsions, douleurs du rachis lombaire, parasitose intestinale chez l'enfant.

Camomille romaine ou noble

Anthemis nobilis
Famille : **Composées (astéracées)**

Plante

Herbacée pérennante, aux fleurs très claires et plus parfumées que celles de la camomille matricaire (*Matricaria chamomilla*). Bien que limitée, l'expérimentation a démontré que cette plante facilite la digestion gastro-duodénale, calme les spasmes intestinaux et possède des propriétés fébrifuges. L'action anti-inflammatoire de l'azulène, qui se forme lorsque l'huile essentielle est distillée, a été prouvée.

Huile essentielle

On l'obtient par distillation des fleurs séchées. Elle possède un taux d'esters particulièrement élevé (85 %). Elle permet de soigner de nombreux troubles et n'est pas toxique.

Propriétés

Calme les irritations cutanées ; antalgique général et local ; antispasmodique musculaire, antianémique, eupeptique ; action digestive, cholagogue, antidiarrhéique, vermifuge, fébrifuge, sudorifique, bactériostatique, emménagogue, sédative du cycle féminin, sédative du système nerveux des enfants (caprices nocturnes, insomnies, énurésie nocturne).

Indications pour usage externe

Acné juvénile et rosacée, dermatites, dermatoses, furonculose, urticaire, plaies superficielles infectées, conjonctivites, prurit vulvaire, pieds douloureux, nervosité.

Mode d'utilisation

Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres, massages, douches vaginales.

Indications pour usage interne

Anémie, migraines, névralgies faciales, maux de tête dus à un état grippal, poussée des dents accompagnée de douleurs chez les enfants, douleurs aiguës du rachis lombaire, crampes gastriques et intestinales chez les enfants et les adultes, colites spastiques, manque d'appétit, dépression, nervosité, irritabilité, aménorrhée et menstruations très douloureuses chez des sujets particulièrement nerveux, métrorragie, convulsions, crises d'hystérie, parasitose intestinale.

Camphre

Cinnamomum camphora
Famille : *Lauracées*

PLANTE

Le camphrier pousse spontanément ; on le cultive à Bornéo, à Sumatra, au Japon, en Chine, au Sri Lanka et en Californie. Ses feuilles sont toujours vertes et ses petites fleurs ressemblent à celles du laurier. Son bois est utilisé pour l'extraction du camphre, mais aussi pour la fabrication de meubles et d'embarcations. Lorsqu'il est jeune, l'arbre ne fournit qu'un liquide jaune clair que l'on appelle « camphre liquide ».

HUILE ESSENTIELLE

L'huile de camphre est extraite par distillation à la vapeur du bois de l'arbre. Employé en usage externe, le camphre agit en faisant affluer le sang à la surface de l'épiderme. On l'utilise comme liniment, en suspension dans de l'huile, seul ou mélangé à d'autres plantes comme le romarin et le tilleul pour soigner les myalgies et les douleurs rhumatismales et articulaires.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique ; antiparasitaire ; stimulant du système endocrinien corticosurrénal (indispensable pour la coordination motrice et nerveuse) ; action tonique, dépurative, diurétique, carminative, laxative, cosmétique.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

États d'anxiété et de dépression, troubles d'origine nerveuse, états de choc, insomnies, faiblesse générale, acné, peau grasse, contusions, blessures superficielles, ulcères, brûlures, prurit, douleurs rhumatismales, déboîtements, foulures, angine, amygdalite, myalgies.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, emplâtres, massages, inhalations.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Septicémie, maladies infectieuses, flatulence, météorisme, constipation, gastro-entérite, rétention d'eau, oligurie, états d'anxiété et de dépression, troubles d'origine nerveuse, états de choc, insomnies, faiblesse générale, douleurs rhumatismales, angine, mal de gorge, amygdalite.

Cannelle de Ceylan

Cinnamomum zeylanicum
Famille : *Lauracées*

PLANTE

Arbre *sempervirens* (toujours vert), originaire d'Inde puis introduit dans les îles de l'océan Indien et du Sud-Est asiatique, le cannelier est aussi cultivé en Amérique du Sud. Aujourd'hui, la cannelle provient essentiellement du Sri Lanka, ou île de Ceylan. On utilise les feuilles et l'écorce, débarrassées de la sève et du parenchyme. Leur arôme est chaud et revigorant.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation à vapeur des feuilles et de l'écorce. L'huile essentielle est un puissant antiseptique et bactéricide. On l'emploie en usage interne, très diluée car l'huile essentielle de cannelle est particulièrement forte et irritante. Il est conseillé, en usage externe, d'utiliser l'essence aromatique distillée à partir des feuilles, que l'on peut facilement mélanger à d'autres huiles. Entre autres substances thérapeutiques présentes dans l'huile essentielle se trouve l'aldéhyde cinnamique en très fortes proportions (60/80 %).

PROPRIÉTÉS

Reconstituante, antianémique, stimulante, anti-infectieuse, antiseptique, antispasmodique, carminative, emménagogue, vermifuge.
Stimule la respiration, le cœur et la circulation.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Mycoses, candidose, dermatites, coup de froid, bronchite chronique, stase circulatoire et lymphatique, douleurs gastro-intestinales, extrémités douloureuses, piqûres d'insectes, parasitoses.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, inhalations, emplâtres, massages.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Anémie, asthénie après une maladie, atonie gastrique, dyspepsie, stase biliaire, infection intestinale subaiguë, cystite, prostatite, dysménorrhée, métrorragie, coups de froid, états grippaux, douleurs fébriles, libido faible.

Citron

Citrus limon
Famille : *Rutacées*

PLANTE

Arbre originaire d'Inde qui pousse en Espagne, au Portugal et dans certaines régions d'Italie (Sicile, Calabre, Ligurie). La pulpe du fruit, juteuse et très acide, est riche en vitamine C. On l'utilise très largement dans l'alimentation, pour la préparation de boissons et comme condiment.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue à partir de la peau du fruit par pression, l'huile essentielle est un liquide jaune contenant de nombreux principes actifs (limonène, citral, pinène, phellandrène et d'autres encore).
On l'utilise en parfumerie ou pour aromatiser les boissons, les alcools et les gâteaux. Son action pharmacologique concerne divers organes et appareils de l'organisme.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique, bactéricide, bactériostatique, cicatrisante, antiscorbutique, antianémique, antisclérosante, antiarthritique, antirhumatismale. Permet de combattre la goutte. Fébrifuge, vermifuge, hypotensive. Fluidifiant du sang, tonique du système neurovégétatif ; orthosympathique, tonique veineux, tonicardiaque, dépurative, vitaminique, reminéralisante, rafraîchissante. Stimule les sécrétions gastro-hépatiques et pancréatiques. C'est aussi un carminatif.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Phlogose (inflammation) de la bouche et de la gorge, hémorragies nasales, dermatites, dermatoses, herpès, verrues, piqûres d'insectes, plaies infectées, séborrhée du cuir chevelu, peau grasse et acnéique, pores dilatés, engelures, pieds sensibles, ongles fragiles, prurit, migraine, blépharite, rhumatismes, obésité, cellulite, météorisme.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, maniluves, inhalations, gargarismes, bains de bouche, emplâtres, massages.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Infections des voies respiratoires, du tube digestif et des voies uro-génitales (prévention et thérapie), pléthore, hyperviscosité du sang, artériosclérose, varices, phlébites, hémorroïdes, congestion hépatique, ictère, dyspepsie, nausées, vomissements, ulcères gastrique et duodénal, gaz intestinaux, diarrhée, dysenterie, parasitose intestinale, fièvre, fièvre paludéenne, scorbut et symptômes similaires.

Citronnelle

Cymbopogon nardus
Famille : *Graminées*

PLANTE

On trouve cette plante aux tiges et aux feuilles charnues, de couleur vert blanchâtre, dans l'île de Java, en Malaisie, en Amérique centrale, au Brésil, en Afrique et en Europe. Elle est aussi répandue en Ligurie et dans le sud d'Italie où elle pousse sur des sols caillouteux, sableux et arides. On l'utilise surtout pour assaisonner les aliments, mais ses propriétés vermifuges sont connues par la tradition populaire depuis toujours. On emploie les graines pour la préparation de décoctions et de comprimés.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation de toutes les parties de la plante, elle est caractérisée par un parfum semblable à celui du citron et par une couleur qui rappelle le sherry. Utilisée en cuisine, elle donne un arôme frais et revigorant aux boissons et aux salades.
Riche en citral, elle possède des propriétés antiseptiques. Elle se mélange facilement avec les huiles de jasmin, de géranium et de lavande.

PROPRIÉTÉS

Vermifuge, antiparasitaire, antispasmodique, emménagogue, stimulante, rafraîchissante, désinfectante, surtout au niveau des intestins ; tonique musculaire et des autres tissus.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Acné, furonculose, eczémas, infections cutanées, pores dilatés, cheveux gras, transpiration excessive des pieds, hypotonie musculaire et cutanée, indigestion, colite.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres, massages.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Vers intestinaux (oxyures, ascaris, ténia), troubles intestinaux dus à une indigestion, gastro-entérite, colite, diarrhée, constipation.

NOTE

L'huile essentielle de citronnelle ne doit être utilisée qu'avec précaution en usage interne et seulement après avoir été très diluée. Dans le cas d'une parasitose intestinale, il est conseillé de consulter un médecin.

Coriandre

Coriandrum sativum
Famille : *Ombrellifères*

PLANTE

Herbacée annuelle aux fleurs légèrement roses et aux petits fruits globuleux, on l'emploie dans l'industrie pharmaceutique, dans la fabrication d'alcools, pour aromatiser boissons et aliments. La coriandre, originaire de l'Orient méditerranéen, est cultivée en Angleterre, en France, aux Pays-Bas.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation des baies essentiellement, elle contient un taux élevé de tanins auxquels elle doit son action constrictrice et tonifiante des veines.

PROPRIÉTÉS

Astringente. C'est un vasoconstricteur. Elle est également diurétique, antirhumatismale, antispasmodique, antidiarrhéique, joue un rôle protecteur contre le cancer, aide à lutter contre la grippe, a des propriétés sudorifiques, hémostatiques, antihémorroïdaires, désodorisantes, relaxantes, rafraîchissantes. C'est un rééquilibrant général et en particulier du système nerveux.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Séborrhée, fragilité capillaire, hémorroïdes, circulation lente, transpiration excessive des pieds, irritabilité, aphonie, enrouement, catarrhe, toux spasmodique, coqueluche, diarrhée.

MODE D'UTILISATION

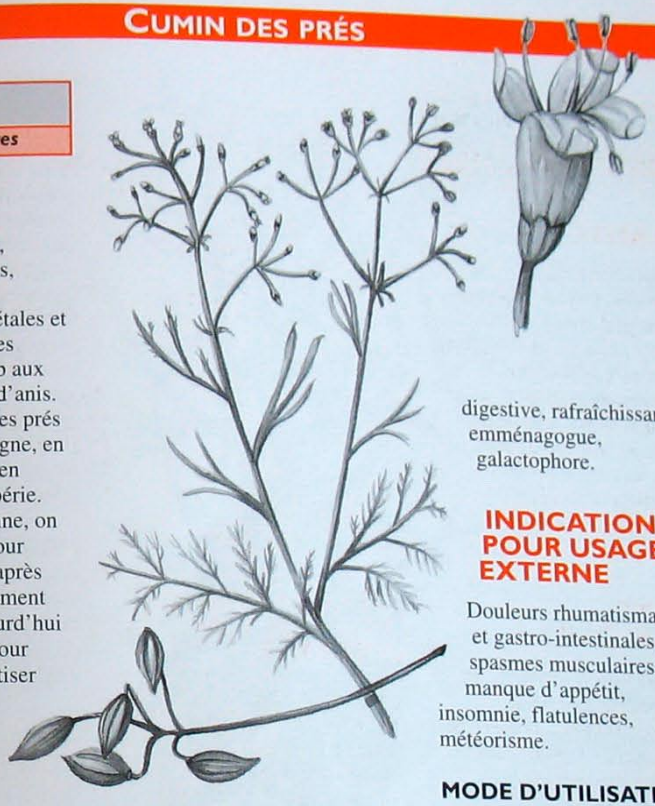
Bains aromatiques, applications locales, bains de vapeur, pédiluves, massages, inhalations, instillations.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Hémorroïdes, varices, hémorragies, hémoptysie, épistaxis, diarrhée, incontinence urinaire, rhumatismes chroniques, laryngite, catarrhe bronchique, bronchiectasie, emphysème pulmonaire, grippe, toux spasmodique, coqueluche, crampes musculaires, troubles ovariens (règles douloureuses et longues, pertes excessives, métrorragie) et liés à la ménopause, énurésie nocturne, irritabilité.

Cumin des prés

Carum carvi
Famille : *Ombrellifères*



PLANTE

Herbacée bisannuelle, aux feuilles oblongues, aux fleurs blanches composées de cinq pétales et de graines aromatiques ressemblant beaucoup aux graines de fenouil et d'anis. On trouve le cumin des prés en France, en Allemagne, en Italie, aux Pays-Bas, en Scandinavie et en Sibérie. Dans l'Égypte ancienne, on utilisait les graines pour faciliter la digestion après des repas particulièrement lourds, alors qu'aujourd'hui on s'en sert surtout pour assaisonner et aromatiser les aliments, les gâteaux et les alcools, et leurs propriétés digestives ne sont pas véritablement exploitées. En France et dans le nord de l'Europe, on l'ajoute souvent dans la cuisson de plats qui pourraient êtres indigestes, comme la viande grasse du porc. On en aromatise aussi certains fromages.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation des graines réduites en poudre, elle contient du carvon et du limonène, deux essences antispasmodiques et carminatives qui facilitent les sécrétions gastriques. Elle possède les mêmes propriétés que les graines d'anis.
On l'utilise pour parfumer gâteaux et liqueurs.

PROPRIÉTÉS

Stimulante, antispasmodique, carminative, vermifuge, eupeptique, stomachique, digestive, rafraîchissante, emménagogue, galactophore.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Douleurs rhumatismales et gastro-intestinales, spasmes musculaires, manque d'appétit, insomnie, flatulences, météorisme.

MODE D'UTILISATION

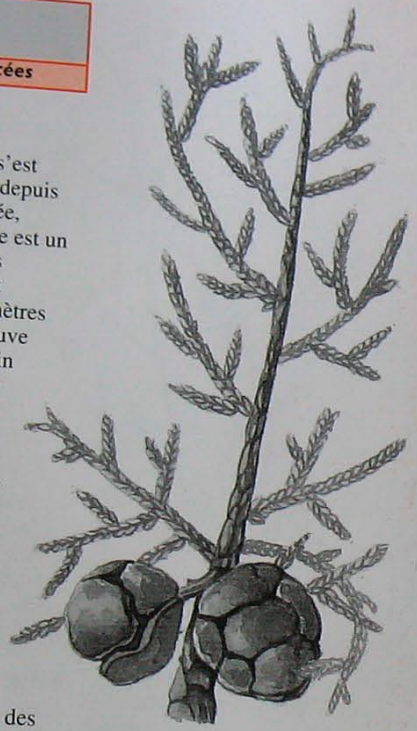
Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres, massages.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Manque d'appétit, anorexie, dyspepsie d'origine nerveuse, spasmes gastriques, aérophagie, météorisme, parasitose intestinale, éréthisme cardio-vasculaire, palpitation, arythmie sinusale, vertiges, règles irrégulières et douloureuses, montée de lait insuffisante.

Cyprès de Provence

Cupressus sempervirens
Famille : *Cupressacées*



PLANTE

Plante orientale qui s'est répandue en Europe depuis les îles de la mer Égée, le cyprès de Provence est un arbre aux dimensions considérables (il peut mesurer jusqu'à 50 mètres de haut), que l'on trouve dans les pays du bassin méditerranéen.
Depuis l'Antiquité (Mésopotamie, Grèce), on utilise les feuilles, l'écorce et les baies ou fruits.
Ces derniers sont extrêmement riches en huiles essentielles.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation des baies, connue sous le nom de « noix de cyprès », mais aussi par distillation des aiguilles et des rameaux tendres grâce à de la vapeur à basse pression, cette huile possède de nombreux principes actifs auxquels elle doit son action vasodilatatrice et tonique des veines caractéristique.

PROPRIÉTÉS

Astringente, vasoconstrictrice, diurétique, antirhumatismale, antispasmodique, antidiarrhéique.
Elle possède également des vertus protectrices contre le cancer, la grippe ; sudorifique, hémostatique, antihémorroïdaire, désodorisante, relaxante, rafraîchissante. C'est aussi un rééquilibrant général et du système nerveux en particulier.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Acné rosacée, séborrhée, pores dilatés, cellulite, circulation difficile, fragilité capillaire, veines variqueuses, hémorroïdes, crampes, douleurs musculaires, transpiration excessive, aphonie, enrouement, catarrhe, toux spasmodique, coqueluche, spasme auriculaire, troubles liés à la ménopause, mélancolie, tristesse, irritabilité, inquiétude.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, applications locales, massages, bains de siège froids ou frais, pédiluves, gargarismes, inhalations, instillations.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Hémorroïdes, varices, hémorragies, hémoptysie, épistaxis, laryngite, diarrhée, incontinence urinaire, rhumatismes chroniques, catarrhe bronchique, bronchiectasie, emphysème pulmonaire, grippe, toux spasmodique, coqueluche, asthme, crampes musculaires, troubles ovariens (règles douloureuses et prolongées, pertes excessives, métrorragie) et liés à la ménopause, énurésie nocturne, tristesse, irritabilité, inquiétude.

Estragon

Artemisia dracunculus
Famille : *Composées (astéracées)*

PLANTE

Herbacée pérennante originaire de Russie méridionale, que l'on a cultivée ensuite en Inde où les castes les plus élevées l'apprécièrent d'emblée pour l'arôme de son essence, ajoutée à des tisanes ou à des mets, et proche de celle de l'anis.
Excellent condiment aromatique qui, selon les fins gourmets, peut parfaitement remplacer le sel et le poivre, il est cultivé dans différents pays européens où on l'apprécie également en tant que légume.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation des feuilles et des sommités fleuries, que l'on récolte du printemps au début de l'été. Elle ne doit pas contenir moins de 2 mg d'essence au kilogramme et doit avoir un pouvoir aromatique au moins égal à 250 unités.

PROPRIÉTÉS

Stimulante, digestive, eupeptique, stomachique, carminative, légèrement laxative, antispasmodique, antiseptique interne, vermifuge, emménagogue, anticancéreuse.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Anorexie, manque d'appétit, dyspepsie atonique, digestion irrégulière ou difficile, flatulences, météorisme, stase circulatoire, douleurs rhumatismales.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres, massages.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Anorexie, manque d'appétit, dyspepsie, éructations, hoquet, digestion lente, flatulences, météorisme, parasitose intestinale, dysménorrhée, douleurs rhumatismales, crises convulsives, début de cancer ou cancer déclaré.

Eucalyptus

Eucalyptus globulus
Famille : *Myrtacées*

PLANTE

Appartenant à un genre qui comprend de nombreuses espèces que l'on trouve dans le monde entier, l'eucalyptus, connu aussi sous le nom d'« arbre de la fièvre », est un arbre de très grandes dimensions, auquel on reconnaît de multiples vertus thérapeutiques. Originaire d'Australie et de Tasmanie, il a trouvé en Europe du Sud (Italie, Portugal, Espagne) un climat favorable. On emploie les fleurs pour faire des infusions, les feuilles pour des infusions et des inhalations.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation à la vapeur des feuilles, l'huile essentielle est riche de composants divers, parmi lesquels on trouve principalement de l'eucalyptol (80/85 %), excellent antiseptique pulmonaire ; mais d'autres composants (pinène, camphène, eucazulène) lui confèrent un pouvoir bactéricide prouvé.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique en général, et en particulier des voies respiratoires et urinaires, fébrifuge, balsamique, fluidifiant, calmant la toux sous toutes ses formes, hypoglycémique, antidiabétique, vermifuge, antirhumatismale, stimulante.

NOTE
Par voie externe (nébulisation), les propriétés bactéricides sont démontrées à 50/70 % ; on en conseille l'emploi dans la prévention des maladies pulmonaires et contagieuses.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Plaies, brûlures, bronchites et autres affections respiratoires et sinusales, angine, grippe, douleurs rhumatismales, arthrite rhumatoïde, névralgie, obésité, cellulite accompagnée de rétention hydrique, fièvre, *Herpes simplex*.

MODE D'UTILISATION

Applications locales, emplâtres, inhalations, gargarismes, bains aromatiques, massages.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Rhinite, bronchite aiguë et chronique, asthme bronchique, grippe, diabète sucré, infections uro-génitales (colibacillose, vaginite, leucorrhée, cystite, urétrite), parasitose intestinale, dyspepsie, fièvre exanthématique, fièvre paludéenne et typhoïde, migraine, céphalée congestive, douleurs liées à la sinusite, fatigue et confusion mentale.

Fenouil doux

Foeniculum vulgare variété dulce
Famille : *Ombrellifères*

PLANTE

Herbacée sauvage et aromatique dont on utilise la racine, les fruits ou les graines, les feuilles et l'essence, soit pour aromatiser les aliments, les gâteaux et les liqueurs, soit dans un but thérapeutique ; la plante, dont on connaissait déjà les propriétés dans l'Égypte ancienne et au Moyen Âge (école de médecine de Salerne), est très fréquemment cultivée dans le bassin méditerranéen, en Europe centrale, en Asie (Inde, Japon) et en Amérique.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation des fruits séchés et pulvérisés, elle doit contenir au moins 50 % et pas plus de 60 % de trans-anéthol, qui est le principe doux qui la caractérise. Elle contient également un composé amer (phénicol) en plus de nombreux alcools, terpène et aldéhydes. Son action est essentiellement motrice : elle favorise la salivation, les fonctions gastriques et les contractions gastriques.

PROPRIÉTÉS

Eupeptique, stomachique, digestive, carminative, légèrement laxative, rafraîchissante, diurétique, emménagogue, galactophore, antispasmodique, expectorante.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Abcès, ecchymoses, affections cutanées, engorgement des seins, anémie, atonie gastrique, aérophagie, météorisme, toux, catarrhe, sinusite, affections de la gorge.

MODE D'UTILISATION

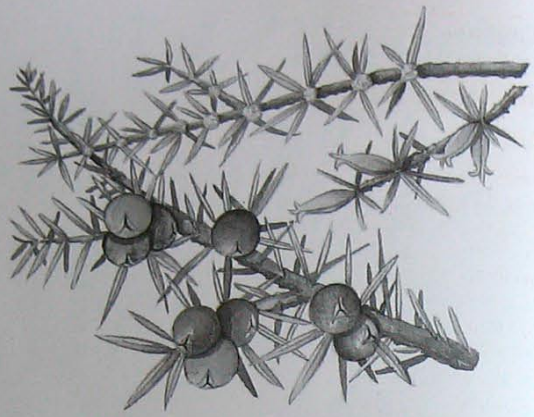
Applications locales, bains aromatiques, massages, inhalations.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Alitose, atonie gastrique intestinale, digestion difficile, gaz intestinaux, météorisme, règles irrégulières et douloureuses, montée de lait insuffisante ou inexistante, asthme, toux, catarrhe, affections pulmonaires, cystite, urétrite, incontinence urinaire, lithiase urinaire, oligurie, goutte, vomissements nerveux, parasitose intestinale.

Genièvre

Juniperus communis
Famille : *Cupressacées*



PLANTE

Arbuste ou arbrisseau broussailleux aux feuilles raides et piquantes et aux fleurs bacciformes appelées « baies », charnues, noires et de saveur âpre très aromatique. C'est d'ailleurs ce que signifie le mot genièvre qui vient du terme celte *juneprus*, « âpre ».
On utilise ses feuilles et ses fruits pour des alcools comme le gin, dans les parfums et les médicaments diurétiques, dépuratifs, balsamiques, eupeptiques et antirhumatismaux.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation des cônes fructifères mûrs et séchés, l'huile contient du pinène, du cadinène, du camphène et d'autres composants dérivés. Elle est de couleur jaune-vert, a une odeur proche de celle de la térébenthine, sa saveur est âcre et amère.

PROPRIÉTÉS

Diurétique, diaphorétique, balsamique, stomachique, rafraîchissante, relaxante ; désinfectant des voies urinaires ; stimulant les sécrétions glandulaires ; anti-infectieuse et antiseptique des voies respiratoires, digestives ; antirhumatismale ; antidiabétique. Elle permet également de soigner la goutte ; antiparasitaire, emménagogue, sédative ; régulatrice des fonctions neurovégétatives de l'organisme.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Suites de parésie et de paralysie, lombalgies, douleurs rhumatismales, foulures et entorses, douleurs dentaires, gingivite, inflammations buccales, pharyngées et laryngées, acné, anhidrose, dermatites, dermatoses, plaies, plaies torpides, ulcères chroniques, cicatrisation difficile, eczémas humides, peau grasse, séborrhée du cuir chevelu, dysménorrhée, leucorrhée, vaginite.

MODE D'UTILISATION

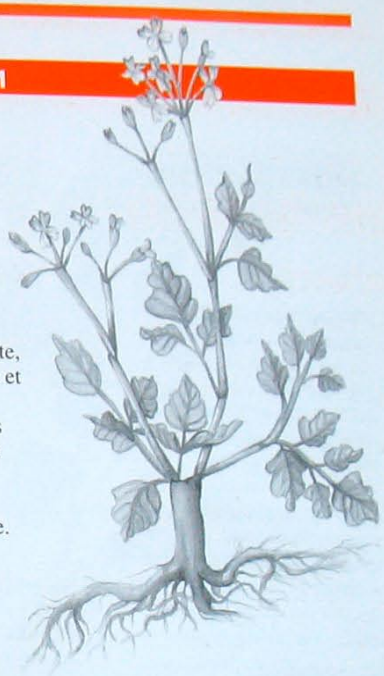
Bains aromatiques, applications locales, massages, emplâtres, gargarismes, bains de bouche, douches vaginales.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Faiblesse générale à la fois psychologique et physique, baisse de l'énergie, digestion lente, chute du taux de protéines (albuminurie), insuffisance corticosurrénale, fermentation intestinale, alitose, stase veineuse, jambes gonflées, hémorroïdes, rétention d'eau, lithiase urinaire, rhumatismes, goutte, arthritisme, diabète, cirrhose, hyperthyroïdie.

Géranium

Pelargonium odoratissimum
Famille : *Géraniacées*



PLANTE

Le genre comprend une trentaine d'espèces herbacées annuelles ou pérennes, qui croissent dans toutes les régions tempérées, sur les montagnes et dans les pays tropicaux.
Le nom « géranium » vient du grec *yeranos*, « grue » peut-être à cause de la ressemblance entre les fruits et le bec de cet oiseau.
On utilise la plante tout entière en infusion ou sous forme d'huile essentielle obtenue par distillation à vapeur.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation des différentes espèces de géranium, chacune ayant un parfum spécifique ressemblant souvent au parfum d'une autre essence (rose, citron…). L'huile essentielle verdâtre ou incolore est employée en parfumerie, en remplacement d'autres essences, et en médecine comme antiseptique, qui est l'une des propriétés que déjà les médecins de l'Antiquité lui reconnaissaient. On pensait alors qu'elle pouvait permettre de guérir les blessures, de consolider les fractures.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique, hémostatique, cicatrisante, astringente, cosmétique, relaxante et tonique du système nerveux dans les états d'anxiété, de stress et de panique ; antidiabétique, diurétique, vermifuge. Elle combat aussi les calculs et la dégénérescence en général.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Inflammations buccales, pharyngées et laryngées (gingivite, stomatite, glossite, aphtes, angine et amygdalite), gonflements et douleurs mammaires, plaies infectées, brûlures, ulcération, engelures, névralgies faciales, trifaciales et herpétiques, douleurs gastriques, abdominales, dorsales et lombaires, acné, dermatites, dermatoses.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, emplâtres, massages, gargarismes.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Faiblesse et chute de l'énergie causées par une insuffisance des glandes corticosurrénales, apathie, dépression, gastrite, gastro-entérite, ulcère gastrique, vers intestinaux, diarrhée, lithiase urinaire, hémorragie utérine, stérilité, diabète, leucorrhée, mastopathie bénigne, troubles de la ménopause, oligurie, rétention hydrique, œdème, surcharge pondérale.

Gingembre

Zingiber officinale
Famille : *Zingibéracées*

PLANTE

Herbacée pérennante, originaire d'Asie, cultivée en Afrique occidentale, en Indochine, en Chine, au Japon et en Amérique centrale. Elle possède un rhizome, ou tige souterraine courte et rampante portant des ramifications, dont certaines avec seulement des feuilles et d'autres avec uniquement des fleurs à périanthe jaune et labelle violacé taché de jaune. Le gingembre a toujours été utilisé en cuisine comme épice et en médecine comme eupeptique pour faciliter la digestion.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation à vapeur du rhizome aromatique et piquant : le gingembre blanc décortiqué ou le gingembre gris ou noir encore recouvert d'une couche subéreuse. L'huile, de couleur jaune-vert, a une odeur forte et contient des principes aromatiques très utiles dans la préparation d'alcools. Un de ses composants aromatiques, le gingérol, est utilisé en médecine pour faciliter les sécrétions gastriques.

La composition de l'essence a fait l'objet de quantité d'études qui, toutes, ont prouvé ses nombreuses propriétés, et en particulier sa capacité à prévenir les nausées et les troubles gastro-intestinaux.

PROPRIÉTÉS

Eupeptique, apéritive, digestive, anti-ulcéreuse, cholagogue, protectrice du foie, légèrement laxative, rééquilibrante des fonctions digestives, antidyslipidémique, stimulant la circulation sanguine, inhibitrice de l'agrégation piastrinique (des plaquettes de sang), modératrice de la kinétose (troubles dus à un mouvement passif), antinausées, hypotensive, bradycardisante (permet de calmer le rythme des battements cardiaques), analgésique, anticonvulsive.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Anorexie, manque d'appétit, dyspepsie atonique, problème de stase veineuse, flatulences, météorisme, douleurs rhumatismales.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, emplâtres.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Anorexie, manque d'appétit, dyspepsie atonique, hyperlipidémie, hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie, flatulences, météorisme, mal de mer, impression de nausées.

Girofle de Zanzibar ou eugénie aromatique

Eugenia caryophyllata
Famille : *Myrtacées*

PLANTE

Arbre originaire des Philippines et des Moluques, que l'on cultive maintenant essentiellement aux îles Zanzibar et Pemba. Les fleurs en bouton desséchées constituent les très connus clous de girofle très aromatiques et comptent parmi les épices les plus employées à notre époque en cuisine, pâtisserie, pour aromatiser les liqueurs et les boissons. Autrefois, les clous de girofle étaient considérés comme une véritable panacée ; ils étaient l'épice la plus coûteuse et, au même titre que d'autres substances naturelles, ils entraient dans la composition de préparations aphrodisiaques.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation des boutons floraux desséchés qui doivent contenir pas moins de 150 ml d'essence par kilogramme. Le composant principal de l'huile essentielle de clous de girofle est l'eugénol (85/93 %) doté d'un très haut pouvoir bactéricide.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique, eupeptique, stomachique, digestive, carminative, aphrodisiaque, caustique, antinévralgique, antispasmodique. Tonifie les muscles utérins au cours de l'accouchement ; cicatrisante, vermifuge.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Extraction dentaire et autres traitements odontologiques, douleurs dentaires, inflammations buccales, pyorrhée alvéolaire, gingivite, inflammations de la cornée, abcès cutanés, dermatoses, plaies, plaies infectées, varices, ulcères des jambes, rhinite, sinusite, enrouement.

MODE D'UTILISATION

Gargarismes, emplâtres, inhalations.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Asthénie intellectuelle et physique, trous de mémoire, difficulté de concentration, préparation à l'accouchement, dyspepsie, aérogastrie, aérocolie, fermentation intestinale, diarrhée, parasitose intestinale, troubles des voies respiratoires aériennes, maladies infectieuses (prévention et thérapie), chute de la libido, impuissance, frigidité, anorgasmie (prévention et thérapie), début de cancer et cancer avancé.

Hysope

Hyssopus officinalis
Famille : *Labiées*

PLANTE

Herbacée odorante, aux feuilles étroites et aux fleurs bleues ou rosées, on l'utilisait déjà dans l'Antiquité. On chante ses vertus purificatrices dans la Bible. Elle croît à l'état sauvage en Italie et dans les terrains sablonneux et ensoleillés, et particulièrement dans le centre de l'Italie jusqu'à 2 000 mètres d'altitude. On la cultive également. On utilise les sommités fleuries en pharmacie dans la préparation d'infusions et de sirops ayant des propriétés eupeptiques, expectorantes et carminatives. On en déconseille l'emploi aux femmes enceintes et aux gens souffrant de convulsions. Elle est aussi utilisée par l'industrie cosmétique, en cuisine et dans la préparation d'alcools très appréciés (bénédictine, chartreuse).

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation des fleurs et des feuilles séchées. Soluble dans l'alcool et l'éther, on l'emploie pour préparer des extraits aromatiques.

PROPRIÉTÉS

Tonique, stimulante ; antiallergique respiratoire et cutané. Elle permet de décongestionner les voies respiratoires. Eupeptique, digestive, carminative, diurétique. Elle aide à lutter contre les calculs. Sudorifique, hypotensive, antiseptique, astringente, antispasmodique. Elle nettoie le sang et prévient la dégénérescence.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Asthme, rhinite allergique, bronchite, emphysème, contusions, blessures, eczémas, urticaire, peau sèche, blessures torpides, cicatrisation difficile, dermatites, dermatoses, affections buccales, laryngées et pharyngées, douleurs gastro-intestinales.

MODE D'UTILISATION

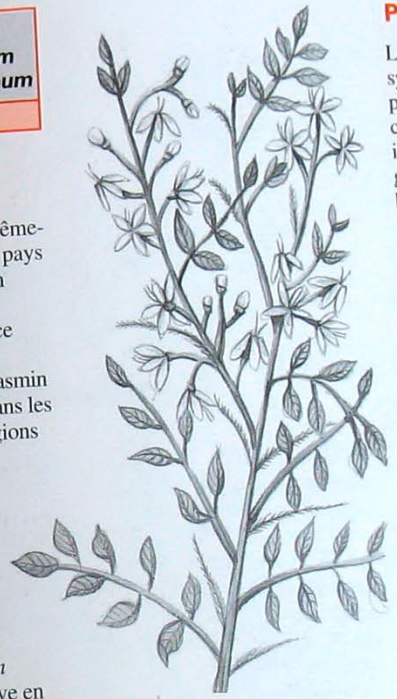
Bains aromatiques, pédiluves, gargarismes, bains de bouche, inhalations, emplâtres, massages.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Anxiété, stress émotionnel associé à des affections et à des problèmes respiratoires, asthme, rhinite et bronchite allergiques, emphysème, toux, catarrhe avec expectoration difficile, manque d'appétit, aérocolie, flatulences, gastro-entérite, aménorrhée, menstruations irrégulières, leucorrhée, tensions et lourdeurs prémenstruelles, dysménorrhée, pression artérielle irrégulière.

Jasmin

Jasminum officinale
Jasminum grandiflorum
Jasminum odoratissimum
Famille : *Oléacées*



PLANTE

Arbuste originaire d'Extrême-Orient et cultivé dans les pays méditerranéens. Son nom vient du perse *yasamin*, « fleur blanche ». L'espèce *Jasminum sambac*, communément appelée jasmin parfumé, est fréquente dans les jardins luxuriants des régions chaudes. Ses fleurs très parfumées sont caractéristiques : blanches à l'éclosion, elles deviennent rouges par la suite. Il existe également une variété à fleurs jaunes (*Jasminum fruticans*) que l'on trouve en Italie. Les fleurs des espèces *Jasminum grandiflorum* et *Jasminum odoratissimum* sont celles dont on extrait l'essence.

HUILE ESSENTIELLE

C'est la plus coûteuse en données absolues, et on l'obtient en utilisant des solvants. On ne peut pas, en effet, distiller les fleurs à l'aide d'un jet de vapeur d'eau car la chaleur altérerait le parfum si caractéristique de ces fleurs. L'essence la meilleure est celle que l'on obtient en utilisant de l'éther qui permet de préserver toutes les qualités aromatiques et d'obtenir un produit optimal dans les soins des troubles névrotiques et psychosomatiques ou les troubles touchant la sphère de la sexualité.

PROPRIÉTÉS

Légèrement sédative du système nerveux central et périphérique, relaxante, cosmétique et dermatologique ; intéressante sur le plan gynécologique, obstétrique et broncho-pulmonaire.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Peau sèche et irritable, dermatites et dermatoses d'origine nerveuse, migraines, syndrome prémenstruel, dysménorrhée, crampes, douleurs utérines, tension nerveuse, insomnies, frigidité, impuissance, anorgasmie, affections des voies respiratoires aériennes, aphonie, enrouement.

MODE D'UTILISATION

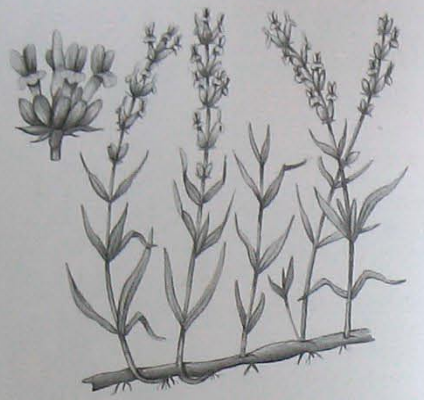
Bains aromatiques, massages, gargarismes, inhalations.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Asthénie, anxiété, apathie, dépression, spasmes musculaires, tension nerveuse, douleurs et névralgies musculaires et articulaires, syndrome prémenstruel, dysménorrhée, choc nerveux ou émotionnel, états de panique, états chroniques de faiblesse nerveuse, insomnie, dyspnée, catarrhe, toux spasmodique, toux nerveuse.

Lavande

Lavandula officinalis
Famille : *Labiées*



PLANTE

Arbuste broussailleux pérennant aux longues tiges érigées surmontées d'inflorescences bleues ou violettes, dont on extrait une essence très appréciée, et au parfum unique. On la trouve dans les localités rupestres de l'Europe méditerranéenne, en Italie, dans le sud de la France, et en Dalmatie, entre 700 et 1 400 mètres.
On utilise les fleurs et l'huile essentielle.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation des fleurs séchées, elle a une couleur jaunâtre, une odeur parfumée, une saveur agréable et légèrement amère. L'essence est riche en vertus cosmétiques et médicinales, antiseptiques, purifiantes, sédatives et antispasmodiques.

PROPRIÉTÉS

Rubéfiante, vasodilatatrice au niveau cutané, antinévralgique, antispasmodique, analgésique.
C'est un sédatif de la toux et du système nerveux central, un antidépresseur, un hypotenseur.
Emménagogue, cholagogue, cholérétique, carminative, diurétique, sudorifique.
Tonique cardiaque et nerveux. Antirhumatismale, antiseptique, bactéricide cutané, pulmonaire, gastro-intestinal et urinaire, cicatrisante, vermifuge.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Acné juvénile et rosacée, alopécie, eczémas chroniques, dermatites, plaies de toutes natures, fistules anales, brûlures, piqûres d'insectes, prurit, peau rêche, sèche, flétrie ou gercée, obésité, cellulite, rétention d'eau, hypertension artérielle, congestion lymphatique, états d'anxiété, de colère, d'irritation, indécision, dépression, leucorrhée, prurit vulvaire, lipothymie, évanouissements.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, maniluves, emplâtres, massages, douches vaginales.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Irritabilité, anxiété, spasmes, mélancolie, tristesse, neurasthénie, hystérie, insomnies, migraine, vertiges, suites de parésie ou de paralysie, fièvres dues à des maladies exanthématiques, fièvre et entérite typhoïdes, toux, coqueluche, asthme, grippe, bronchite, tuberculose, atonie gastrique, dyspepsie atonique, flatulences, météorisme, oligurie, cystite, blennorragie, aménorrhée, cycle menstruel irrégulier.

Marjolaine

Origanum maiorana
Famille : *Labiées*

PLANTE

Herbacée pérennante aux feuilles ovales et aux fleurs blanches et roses, originaire d'Asie centrale, puis cultivée en Occident ; elle est très appréciée pour ses vertus aromatiques. On la connaît depuis l'Antiquité, époque où la médecine populaire l'employait déjà comme antispasmodique dans les maladies respiratoires et gastro-intestinales.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation à la vapeur des sommités fleuries et des feuilles, elle contient du camphre et d'autres composants dotés de propriétés antispasmodiques, antinévralgiques et antifermentations.

PROPRIÉTÉS

Bactéricide, fongicide, stomachique. Lutte contre les fermentations. Digestive, carminative, tonique, sédative, relaxante, balsamique, expectorante, emménagogue, cosmétique. Permet de renforcer les défenses immunitaires et de rééquilibrer le système neurovégétatif nerveux.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Névralgie, crampes, faiblesse musculaire, douleurs rhumatismales, contusions, spasmes, foulures, élongations, faiblesse générale, blessures, plaies, migraines, insomnies, agitation, stress, états dépressifs persistants, peau hypotonique, inflammations de la bouche et de la gorge, coup de froid, aphonie, enrouement, névralgie dentaire, dysménorrhée, leucorrhée, phlogose vaginale.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, maniluves, emplâtres, massages, applications locales, inhalations, gargarismes, bains de bouche, douches vaginales.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Maladies infectieuses (prévention et thérapie), spasmes gastriques accompagnés d'aérophagie, aérocolie, flatulences, météorisme, diarrhée, catarrhe, spasmes bronchiques, asthme, dyspnée, dysménorrhée, migraine, insomnies, instabilité de l'humeur, dépression psychasthénique persistante, souvent accompagnée de fatigue diffuse.

Mélisse

Melissa officinalis
Famille : *Labiées*

PLANTE

Herbacée pérennante aux fleurs blanches tirant sur le jaune et le rose, aux feuilles ovées au parfum très agréable rappelant celui du cédrat et du citron. Cette plante est originaire du nord de l'Europe et de l'Amérique ; on la trouve aussi dans les régions méditerranéennes.
Populaire dès l'Antiquité grecque pour ses propriétés antispasmodiques et stimulantes du système nerveux, on la connaît surtout à travers l'eau distillée de mélisse, calmante.
De la plante, on utilise les sommités fleuries et les feuilles que l'on fait sécher dans un lieu frais et ombragé.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation des sommités fleuries et des feuilles, on l'utilise efficacement dans toutes les affections d'origine nerveuse et dans d'autres problèmes touchant différents organes.

PROPRIÉTÉS

Rafraîchissante, adoucissante, tonique des systèmes cérébral, cardiaque, digestif et utérin. Stimule l'activité physique et psychique. Stomachique, cholérétique, carminative, vermifuge, emménagogue, cosmétique. Renforce également les défenses immunitaires.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Anxiété, stress, choc émotionnel, crises hystériques, insomnies d'origine nerveuse, aphonie et enrouement d'origine émotionnelle, palpitations, lipothymie, agitation des membres inférieurs (appelée « syndrome du guide »), mains agitées, piqûres d'insectes, tics, sanglots, bégaiement, tremblement intérieur, crampes, dyspepsie, spasmes musculaires, douleurs gastro-intestinales et rhumatismales.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, maniluves, gargarismes, emplâtres, massages.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Spasmes gastriques d'origine nerveuse, troubles cardiaques d'origine émotionnelle, hypertension artérielle, nausées, vomissements, migraine due à une digestion difficile, aérogastrie, éructations, aérocolie, flatulences, diarrhées d'origine émotionnelle, crises d'hystérie, agitation, impatience, colère, bégaiement, dysménorrhée, troubles liés à la ménopause, insomnies d'origine nerveuse, sommeil agité, névralgie dentaire, auriculaire, faciale et trifaciale, convulsions, crises d'épilepsie, syncope, vertiges dus à l'émotion, acouphènes.

Menthe poivrée

Mentha piperita
Famille : *Labiées*

PLANTE

Herbacée pérennante aux petites fleurs rouges, cultivée en Europe et en Amérique pour ses vertus antiseptiques, calmantes, digestives, toniques et antispasmodiques.
On utilise ses feuilles pour la distillation de l'essence et pour préparer des infusions, des alcools et des onguents. Il semble que son nom fasse référence à celui de la nymphe Mintha (esprit), dotée d'une grande lucidité mentale, qualité que conférerait l'arôme fort et piquant (poivré) de la menthe.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation à la vapeur des feuilles, riches en canaux oléifères, l'huile essentielle contient du menthol (63 %), du menthone (24 %) et d'autres principes actifs.
Elle favorise la digestion en activant la sécrétion des sucs salivaires, gastriques et intestinaux, et en calmant les spasmes grâce à une action proche de celle de l'anis vert, de la camomille, du cumin, du fenouil et de la gentiane.

PROPRIÉTÉS

Digestive, stomachique, antianémique, carminative, analgésique au niveau de l'estomac et de l'intestin, antiseptique, vermifuge, anti-infectieuse, balsamique, expectorante, cardiotonique, sédative, calmante, antispasmodique, emménagogue. Stimule l'activité physique et psychique. Aphrodisiaque, tonique.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Acné juvénile et rosacée, mycoses, blessures, irritations cutanées, plaies, prurit, parasitose, atonie digestive, aérophagie, flatulences, bronchite chronique, asthme bronchique, sinusite, alitose, gingivite, névralgies dentaires, migraine, confusion mentale, hypotonie musculaire, faiblesse nerveuse.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres, inhalations, gargarismes, bains de bouche.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Montée de lait insuffisante, palpitations, éréthisme cardiaque, alitose due à une digestion difficile, spasmes gastriques, insuffisance hépatique légère, calculs biliaires, coliques intestinales, gargouillements, flatulences, diarrhée, vertiges, dysménorrhée, aménorrhée, cycle menstruel irrégulier, dermatites, dermatoses.

NIAOULI

Melaleuca viridiflora
Famille : *Myrtacées*

PLANTE

Grand arbre de Nouvelle-Calédonie caractérisé, comme les dizaines d'autres espèces appartenant au même genre, par des feuilles mouchetées, par la présence de glandes oléifères et de fleurs en épis et de fruits en forme de capsule. Elle doit sa célébrité à l'essence de niaouli extraite de ses feuilles.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation à la vapeur des feuilles fraîches, on l'utilise sur le plan thérapeutique après l'avoir débarrassée des aldéhydes irritantes et après l'avoir purifiée. Elle contient entre 35 et 65 % d'eucalyptol, 15 % de terpinol et de nombreux autres composés à forte action antiseptique, balsamique et stimulante des tissus. L'essence, qui permet de stopper la prolifération du bacille de la tuberculose, se range sur le plan pharmacologique dans la famille des antiseptiques par instillation nasale.

PROPRIÉTÉS

Fortement antiseptique au niveau bronchique et urinaire. C'est aussi un anti-infectieux. Permet de lutter contre le catarrhe, la dysenterie, la lithiase urinaire, les rhumatismes. C'est un analgésique et un vermifuge.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Blessures, plaies, plaies torpides et persistantes, fistules, ulcères, brûlures et suites de brûlures, rhinite, sinusite, otite, pharyngite, laryngite, coqueluche, bronchite et autres affections pulmonaires.

MODE D'UTILISATION

Applications locales, emplâtres, inhalations, gargarismes, bains de bouche.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Maladies des voies respiratoires, bronchites chroniques, bronchiectasie, catarrhe dense, rhinite, sinusite, otite, coqueluche, tuberculose des os et pulmonaire, entérite, dysenterie, cystite, urétrite, infections puerpérales, parasitose intestinale, affections rhumatismales.

NOIX DE MUSCADE

Myristica fragrans
Famille : *Myristicacées*

PLANTE

Originaire des Moluques et cultivée à notre époque dans de nombreux pays tropicaux, le muscadier est un arbre atteignant parfois 15 mètres, aux fruits charnus et piriformes renfermant une grosse graine ligneuse (noix de muscade), que l'on utilise pour parfumer les aliments et les boissons chaudes.
Elle entre également dans la composition de produits pharmaceutiques stimulants. On produit les noix de muscade dans les pays tropicaux (Java, Inde, Sumatra, les Antilles, Moluques).

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation des graines, elle se présente sous la forme d'un liquide à l'arôme typique et à la saveur âcre, intense et piquante. Elle contient du pinène, du camphène, du dipentène et de nombreux alcools terpéniques.
On extrait également de l'essence de l'enveloppe de la noix (que l'on appelle arille ou macis) potentiellement moins irritante que celle que l'on extrait de la noix.

PROPRIÉTÉS

Stimulant pour l'organisme en général, stimulant cérébral et cardio-circulatoire en particulier, antiseptique général et intestinal en particulier. Digestive.
L'huile de noix de muscade permet de soigner la lithiase biliaire. C'est aussi un carminatif, un emménagogue, un analgésique. Elle a des propriétés cosmétiques.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Alitose, névralgies dentaires, bouche sèche ou goût amer dans la bouche, langue sèche, enrouement, névralgie articulaire, douleurs rhumatismales, musculaires et vertébrales, fatigue, impression de faiblesse des membres inférieurs.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres, massages, gargarismes, bains de bouche.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Infections intestinales, flatulences, alitose, dyspepsie habituelle, indigestion, céphalée due à un abus alimentaire, calculs biliaires, règles peu abondantes et irrégulières, douleurs rhumatismales, états d'asthénie, apathie et confusion mentale.

Orange amère et néroli

Citrus aurantium variété amara
Famille : *Rutacées*

PLANTE

Arbuste ou petit arbre *sempervirens* (toujours vert), originaire d'Inde orientale, ses fleurs blanches sont très parfumées. Sa culture a permis d'obtenir par greffe l'orange douce que l'on utilise dans l'alimentation et qui est particulièrement appréciée pour ses propriétés toniques, fortifiantes et régularisatrices de l'appétit.

HUILE ESSENTIELLE

L'huile essentielle d'orange amère, que l'on appelle aussi huile de bigarade, est extraite de l'écorce des fruits mûrs, tandis que la distillation des fleurs fraîches permet d'obtenir l'essence de néroli qui doit sa célébrité à une princesse du XVIIe siècle, Anna Maria de Nerola, qui aimait se parfumer abondamment avec.

PROPRIÉTÉS

Sédative et relaxante (système orthosympathique, cœur et nerfs), mais aussi tonique et stimulante, eupeptique, stomachique, digestive, fébrifuge, vermifuge.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Aérocolie, dyspepsie, insomnies, stress, tension nerveuse, surmenage intellectuel, trous de mémoire, fièvre, coup de froid, sinusite.

MODE D'UTILISATION
Bains aromatiques, pédiluves, massages, inhalations.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Spasmes cardiaques, palpitations, insomnies, nervosité, tension, anxiété, stress, ménopause, manque d'appétit, digestion difficile, flatulences, diarrhée.

Origan

Origanum vulgare
Famille : *Labiées*

PLANTE

Herbacée pérennante aromatique à tige érigée, aux feuilles ovées et veloutées, aux petites fleurs pourpres. L'origan pousse dans toute l'Europe et en Asie occidentale. La cuisine méditerranéenne l'utilise énormément, une fois séché, pour ses qualités gustatives.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation à la vapeur de la plante entière, elle a une couleur jaune,
une saveur un peu amère et une odeur très aromatique.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique, bactéricide, bactériostatique. C'est un antiviral. Fluidifie les expectorations catarrhales. C'est aussi un digestif. Tonique. Stimule les fonctions hépatique et biliaire. Dépurative, diurétique, antispasmodique, antalgique. Stimule les défenses immunitaires. Antirhumatismale, emménagogue, calmante, cosmétique.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Abcès, névralgies, cellulite, coussins adipeux localisés, digestion lente et difficile, spasmes gastriques et intestinaux avec aérophagie et aérocolie, pléthore, hypertension artérielle, douleurs musculaires, contusions, foulures, refroidissement, sinusite, asthme bronchique, bronchite chronique, bronchiectasie, emphysème, catarrhe dense, aménorrhée, dysménorrhée, règles très irrégulières, leucorrhée, vaginite.

MODE D'UTILISATION
Bains aromatiques, pédiluves, applications locales, massages, frictions, inhalations, douches vaginales.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Syndrome infectieux, atonie gastrique, dyspepsie accompagnée d'une légère insuffisance hépatique, constipation, pléthore, hypertension artérielle, bronchite chronique, asthme, tuberculose pulmonaire, anxiété, asthénie générale, insomnies, irritabilité, dépression.

CONTRE-INDICATIONS
L'huile essentielle d'origan est contre-indiquée en cas de grossesse.

Patchouli

Pogostemon patchouly
Famille : *Labiées*

PLANTE

Probablement originaire des Philippines, de Malaisie et des Seychelles, cette plante fut ensuite introduite en Chine et en Inde. L'Indonésie en est aujourd'hui le principal centre de production, tandis que l'extraction de l'huile essentielle se concentre principalement à Singapour. Aujourd'hui, on l'apprécie beaucoup en Occident pour ses propriétés.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation à la vapeur des jeunes feuilles de la plante que l'on sélectionne et que l'on fait sécher avant d'en extraire l'huile essentielle. De couleur brune et de consistance visqueuse, elle est caractérisée par un parfum marqué et persistant.

NOTE

L'huile essentielle de patchouli n'est conseillée qu'en usage externe, comme coadjuvant dans quelques affections de la peau, dans les soins capillaires et en massages sédatifs et tonifiants.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique, antimycosique, anti-inflammatoire, dépurative, relaxante, sédative, antidépressive, aphrodisiaque, cosmétique, cicatrisante, antiparasitaire.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

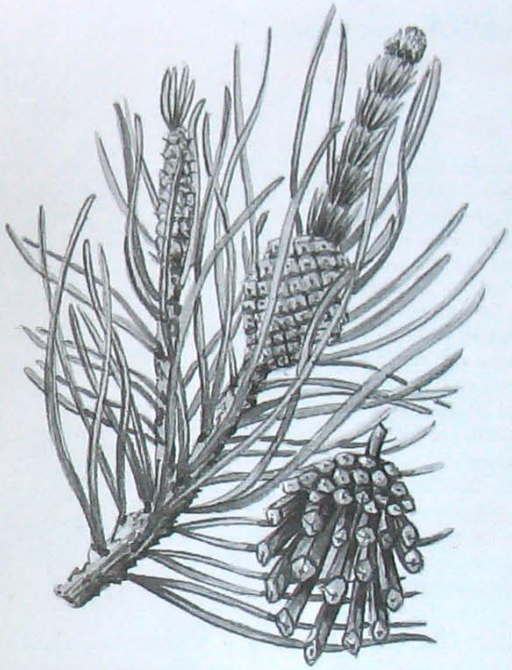
Inflammations et infections cutanées, brûlures au premier degré, peau grasse, séborrhée du cuir chevelu ; dermatites acnéique, érythémateuse, vésiculaire, exsudative, desquamante, bulbeuse et papuleuse, folliculite, états d'anxiété et d'irritabilité à la suite d'un stress.

MODE D'UTILISATION

Applications locales, emplâtres, frictions, massages.

Pin sylvestre ou pin d'Écosse

Pinus silvestris
Famille : *Pinacées*



PLANTE

Élégant arbre ornemental aux feuilles en forme d'aiguilles et aux inflorescences en strobile (pommes de pin). Il est très répandu dans les régions froides et montagneuses de l'Europe et est recherché pour ses bourgeons, ses résines balsamiques et son huile essentielle.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation à la vapeur des aiguilles fraîches, elle contient des composants à haut pouvoir antiseptique, très efficaces dans les inhalations et par voie interne (une fois ingérés, ils sont en grande partie éliminés par les poumons). On l'utilise beaucoup dans la fabrication des bains moussants, des savons et des détergents pour ses propriétés antiseptique, tonique et balsamique.

PROPRIÉTÉS

Balsamique, antiseptique cutané, respiratoire, hépato-biliaire, intestinal et urinaire, anti-inflammatoire, décongestionnante, tonique, rafraîchissante, antirhumatismale, rubéfiante, relaxante.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Catarrhe bronchique, toux, rhinite, trachéite, bronchite aiguë et chronique, asthme, sinusite, affections de la bouche et de la gorge, affections rhumatismales, douleurs arthritiques, goutte, insomnie, migraine.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres, massages, inhalations, gargarismes, bains de bouche.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Problèmes respiratoires, catarrhe bronchique et pulmonaire, toux, rhinite, trachéite, asthme, sinusite, affections de la gorge, calculs biliaires, catarrhe intestinal et vésiculaire, cystite, urétrite, inflammations rénales, maladies débilitantes, hypotrophie musculaire (due à une hypo-activité de l'écorce surrénale).

Romarin

Rosmarinus officinalis
Famille : **Labiées**

PLANTE

Arbuste broussailleux *sempervirens* (toujours vert) qui pousse à l'état sauvage sur les côtes du sud de la France et de l'Italie.
Son nom vient du latin *ros marinus*, « rosée marine ». Ses propriétés aromatiques sont très largement utilisées en cuisine ; les feuilles et les sommités fleuries sont employées en parfumerie, en cosmétique et en pharmacologie.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation à la vapeur des feuilles et des sommités fleuries, elle contient du pinène, du camphène, du bornéol, du cinéol, du camphre et d'autres substances. On l'utilise dans l'industrie cosmétique pour la fabrication des parfums, shampooings et dentifrices en raison de ses propriétés désodorisante, purifiante et stimulante.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique, cicatrisante, antiparasitaire, émolliente ; calmant la toux, expectorante, antispasmodique ; eupeptique, stomachique, cholagogue, cholérétique, carminative, hypotensive, vasodilatatrice ; tonique, revitalisante, diurétique, antirhumatismale, antinévralgique ; luttant contre la goutte ; lénitive, relaxante, emménagogue ; probablement aussi aphrodisiaque.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Abcès, blessures, plaies, stomatite, fatigue intellectuelle, fatigue physique, rhumatismes, douleurs gastro-intestinales et musculaires, leucorrhée, peau grasse, chute des cheveux, baisse de la vue, suites de paralysie, cellulite, obésité.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres, massages, bains de bouche, douches vaginales.

IINDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Asthme, bronchite chronique, fièvre, grippe, catarrhe bronchique et intestinal, coqueluche, dyspepsie, troubles biliaires, calculs biliaires, congestion et insuffisance hépatique, ictère, infections intestinales, diarrhée, flatulences, hypercholestérolémie, dysménorrhée, leucorrhée, migraine, convulsions, vertiges, faiblesse générale surtout chez les enfants, impuissance, vaginisme, rhumatismes.

Rose

Rosa centifolia
Rosa damascena
Rosa gallica
Famille : **Rosacées**

PLANTE

Arbuste nain et broussailleux, originaire de la Perse antique où son essence était très prisée.
Il pousse dans les landes, les terrains incultes calcaires et dans les bois ras et vallonnés. De culture facile, son essence est néanmoins coûteuse, partageant cette caractéristique avec l'essence de jasmin et de néroli.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation à la vapeur des pétales que l'on recueille avant la floraison et qu'on laisse sécher en plein air s'il s'agit de *Rosa damascena* (églantine à essence de roses, Bulgarie) ou de *Rosa gallica* (rose de Provins, Afrique du Nord), ou bien, si les fleurs appartiennent à la *Rosa centifolia* (rose pâle), on retire l'essence au moyen de solvants volatils qui, justement à cause de ce procédé, la rendent impropre à toute thérapie par voie interne. Parmi toutes les essences aromatiques, l'essence de rose est l'une des plus appréciées en thérapie et en cosmétique.

PROPRIÉTÉS

Lénitive, relaxante, antiseptique, cosmétique, tonique, anxiolytique, digestive, hépato-biliaire, emménagogue.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Alitose, aphtes, gingivite, stomatite, muguet, laryngite, pharyngite et autres inflammations de la bouche et de la gorge, hémorroïdes, aménorrhée, règles irrégulières, sécrétions vaginales et utérines, leucorrhée, anxiété et tension nerveuse accompagnées d'hyperhidrose et de sueurs froides, peau sèche, épaissie et prurigineuse, engelures, pieds gonflés, œdémateux.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, maniluves, emplâtres, massages, inhalations, gargarismes, bains de bouche, douches vaginales.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Anxiété, insomnies, atonie gastrique, phlogose intestinale, colite, entérocolite, diarrhée alternée avec de la constipation, troubles hépatiques, calculs biliaires, dysménorrhée, stérilité, dermatites, dermatoses.

Santal

Santalum album
Famille : *Santalacées*

PLANTE

Grand arbre au bois prisé, *sempervirens* (toujours vert), poussant en Inde orientale et en Australie. Il fournit une huile essentielle d'excellente qualité que l'on tire du cœur de la plante ou bien du centre du tronc et des racines.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation à la vapeur du bois et des racines de la plante, elle contient à 80 % des alcools terpéniques. On l'utilise dans l'industrie pharmaceutique pour la préparation de savons, de cosmétiques et de crèmes.

PROPRIÉTÉS

Anti-infectieuse, antiseptique urinaire et respiratoire, cosmétique, antispasmodique, sédative, relaxante ; elle hydrate la peau, stimule l'intellect ; euphorisante, aphrodisiaque.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Peau sèche, squameuse, délicate, irritable et prurigineuse, dermatoses, eczémas secs, inflammations de la gorge, cystite, urétrite, nervosité, irritabilité.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, maniluves, bains de siège, emplâtres, applications locales, massages, gargarismes, bains de bouche.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Inflammations des voies urinaires, du larynx et du pharynx, cystite, urétrite, blennorragie, impuissance, frigidité, anorgasmie, hoquet, tics nerveux, toux persistante, bronchite chronique, gastrite, gastralgie, entérite, entérocolite, coliques abdominales, diarrhées persistantes, insomnies dues à la nervosité et à l'agitation motrice.

CONTRE-INDICATIONS

L'application sur la peau de l'huile essentielle de santal est déconseillée en cas de grossesse.

Sarriette des montagnes

Satureja montana
Famille : *Labiées*

PLANTE

Herbacée annuelle méditerranéenne, aux tiges érigées très ramifiées, aux feuilles rigides et aux nombreuses inflorescences. Elle pousse dans les zones humides aux hivers froids.
Son parfum est agréable, sa saveur âcre et légèrement amère, mais aromatique. Très appréciée dans l'Antiquité pour ses vertus digestives et aphrodisiaques, on l'utilise encore aujourd'hui en cuisine pour ses qualités aromatiques. On l'emploie également très fréquemment pour la production d'alcools.
La médecine populaire l'utilise en bains et pédiluves relaxants et pour ses propriétés immunitaires et stimulantes.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation des sommités fleuries, elle contient du pinène, du thymol et des terpènes.

PROPRIÉTÉS

Tonique, stimulant intellectuel et corticosurrénal ; excitante, aphrodisiaque, antiseptique, antibiotique, bactéricide, eupeptique, antiémétique, stomachique, digestive, carminative, astringente, antidiarrhéique, vermifuge, balsamique, expectorante, cicatrisante.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Asthénie intellectuelle et sexuelle, neurasthénie, atonie gastrique, dyspepsie, fermentation intestinale, météorisme, plaies infectées, piqûres d'insectes, spasmes de la gorge causés par une inflammation, par une angine ou un ulcère de la cavité orale, surdité, chute des cheveux.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, emplâtres, massages, frictions, instillations, bains de bouche, gargarismes.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Asthénie intellectuelle et sexuelle, neurasthénie, asthme, bronchite, digestion difficile, météorisme, flatulences, parasitose intestinale, infections à staphylocoques et champignons, libido faible, impuissance, frigidité, anorgasmie.

Sauge

Salvia officinalis
Famille : **Labiées**

PLANTE

Herbacée pérennante broussailleuse, à tige ligneuse et feuilles grises et tomenteuses, exaltée pour ses propriétés d'« herbe sacrée » dans le monde latin et de « sauge salvatrice, conciliatrice naturelle » selon l'école médiévale de Salerne. La plante est fortement aromatique ; on fait sécher les feuilles (récoltées avant la floraison sans pétiole) à l'air libre pendues en guirlandes ou étalées sur des clayettes dans un endroit sec et ombragé. Mises ensuite dans des bocaux en verre hermétique, elles gardent pendant longtemps leur arôme incomparable et leurs propriétés.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation dans un courant de vapeur des feuilles, elle contient des acides phénoliques et rosmariniques, des flavonoïdes, du salviole, mais aussi des principes estrogéniques et des substances toxiques pour le système nerveux.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique, excitante et stimulante du système nerveux ; stimulant les glandes corticosurrénales ; hypertensive, antisudorifique, antispasmodique, diurétique, emménagogue.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Aphtes, stomatite, névralgies dentaires, angine, laryngite, blessures, plaies, ulcérations, contusions, alopécie, dermatoses, piqûres d'insectes, rhumatismes, nervosité, aménorrhée, dysménorrhée, leucorrhée, transpiration excessive, cellulite, obésité.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, gargarismes, bains de bouche, massages, douches vaginales, suppositoires emménagogues.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Asthénie, neurasthénie, dyspepsie due à une atonie gastrique, asthme, hypotension, sueurs nocturnes du malade et du convalescent, transpiration excessive des aisselles et des mains, aménorrhée, dysménorrhée, leucorrhée, stérilité, préparation à l'accouchement, ménopause.

NOTE

En raison de ses propriétés propres à entraîner des convulsions, l'huile essentielle de sauge présente un haut degré de toxicité, beaucoup plus grand que celui de l'absinthe. Il faut donc l'employer à petites doses.

Souci

Calendula officinalis
Famille : **Composées (astéracées)**

PLANTE

Herbacée pérennante aux fleurs jaune orangé que l'on trouve dans le bassin méditerranéen. On la trouve souvent plantée en plate-bande. Son nom vient du latin *calendae* « premier jour du mois », parce que cette plante fleurit tous les mois pendant la belle saison. La médecine populaire en conseille l'usage pour rétablir ou régulariser le rythme des menstruations. Parmi les nombreuses espèces que compte le *Calendula*, le *Calendula officinalis* se distingue grâce à ses grandes vertus thérapeutiques, que l'expérimentation animale a permis de démontrer ces dernières décennies.

HUILE ESSENTIELLE

On l'obtient par distillation des fleurs fraîches.
Elle contient des principes actifs dotés de propriétés emménagogue et cholérétique ; elle permet également de lutter contre la dysménorrhée. Elle est aussi efficace en applications locales dans le traitement des inflammations, des infections et de la cicatrisation des blessures.

PROPRIÉTÉS

Vasodilatateur local (assainissement des lésions cutanées et accélération du processus de granulation des plaies) ; régénération du tissu cutané ; stimulant la circulation lymphatique et sanguine ; régulateur des fonctions hépato-biliaires et intestinales ; normalisateur de la sphère génitale féminine ; antalgique au niveau ostéo-articulaire et musculaire ; tranquillisant ; sédatif du système nerveux.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Contusions, foulures, blessures, plaies, inflammations, septicémie, dermatites, engelures, hémorroïdes, veines variqueuses, anxiété, crises de panique, troubles obsessionnels, troubles d'origine nerveuse.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, maniluves, emplâtres, massages, frictions.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Inflammations et maladies de la peau, douleurs rhumatismales, ostéoarticulaires, musculaires ; aménorrhée, dysménorrhée, ménopause, congestion hépatique, cholécystite, cholangite, cholélithiase, entérocolite, anxiété, troubles d'origine nerveuse.

Thym

Thymus vulgaris
Famille : ***Labiées***

PLANTE

Herbacée broussailleuse, très odorante, qui pousse dans les terrains arides des régions méditerranéennes.
On la cultive pour ses qualités aromatiques.
Parmi les plantes médicinales, c'est l'une de celles qui possèdent le plus de propriétés curatives.

HUILE ESSENTIELLE

Obtenue par distillation à vapeur des sommités fleuries, puis contrôlée pour la débarrasser des impuretés, elle contient du thymol, du pinène, des résines et des tanins.
En friction sur la peau, elle a une action revigorante et antiseptique. En inhalation ou absorbée par voie interne, elle a un puissant effet antiseptique sur les voies respiratoires.

PROPRIÉTÉS

Antiseptique, balsamique, expectorante, myorelaxante, digestive, carminative, vermifuge, diurétique, diaphorétique, emménagogue, aphrodisiaque ; tonique nerveux ; cicatrisante, cosmétique.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Problèmes buccaux et dentaires, aphonie, enrouement, catarrhe, dermatoses, plaies, chute des cheveux, petites marques inesthétiques de la peau, douleurs rhumatismales, articulaires et musculaires, leucorrhée, aménorrhée, règles irrégulières, dysménorrhée, insomnies, anxiété, crises de nerfs, dépression.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, gargarismes, bains de bouche, inhalations, emplâtres, douches vaginales, masques.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Maladies respiratoires, intestinales et urinaires (prévention), maladies infectieuses, refroidissement, grippe, angine, asthme, bronchite chronique, emphysème, coqueluche, céphalée, tics nerveux, parasitose intestinale, leucorrhée, aménorrhée, dysménorrhée, insomnies, anxiété, crises de nerfs, dépression, hypotension artérielle, lipothymie, évanouissements, vertiges, anémie de l'enfant.

Ylang-ylang

Cananga odorata
Famille : ***Anonacées***

PLANTE

Originaire d'Extrême-Orient, cette plante, atteignant environ 20 mètres et aux fleurs très parfumées, est cultivée dans un but ornemental et pour son essence à Java, Sumatra et aux Philippines, mais aussi à Madagascar et sur l'île de la Réunion. C'est sur cette dernière et aux Philippines que l'on trouve la meilleure qualité d'arbres dont on extrait des parfums de grande classe, dignes de la réputation qui est la sienne et qui la fait appeler « fleur parmi les fleurs ».

HUILE ESSENTIELLE

Elle est obtenue par distillation à la vapeur des fleurs fraîches de la plante, particulièrement de celles récoltées aux mois de mai et juin, sur des sols secs, à une certaine altitude. L'essence est de couleur jaune clair, et a un parfum intense et doux, qui rappelle le jasmin. C'est un antiseptique efficace, très utilisé autrefois pour soigner la malaria.
On trouve des concentrations élevées d'acide benzoïque qui agit essentiellement sur les articulations, les muscles, le cœur, les bronches et les reins.

PROPRIÉTÉS

Relaxante, aphrodisiaque, antiseptique, balsamique, hypotensive ; tonique des systèmes nerveux, cardiaque et respiratoire ; antirhumatismale ; cosmétique pour tous types de peau.

INDICATIONS POUR USAGE EXTERNE

Fatigue, prostration, nervosité, tension, dépression, insomnies, agitation des jambes et des mains, peau grasse, séborrhée du cuir chevelu, cheveux négligés et abîmés, problèmes rhumatismaux en général, douleurs articulaires, toux sèche avec gorge rêche, libido pauvre, impuissance, frigidité, anorgasmie.

MODE D'UTILISATION

Bains aromatiques, pédiluves, maniluves, gargarismes, inhalations, emplâtres, massages, frictions.

INDICATIONS POUR USAGE INTERNE

Troubles fonctionnels de la circulation sanguine et nerveux, nervosité, tension, dépression, insomnies, agitation, libido pauvre, impuissance, frigidité, anorgasmie.

RÉPERTOIRE THÉRAPEUTIQUE

TÊTE ET YEUX

Alopécie, calvitie

Chute progressive des cheveux par poignées ou mèches entières pour des raisons physiopathologiques diverses.
Elle laisse des plaques circonscrites ou très étendues jusqu'à la calvitie complète.

USAGE EXTERNE

Cyprès de Provence

Mode d'utilisation : massages du cuir chevelu.

Posologie
Ajouter cinq gouttes d'essence à une petite cuillerée d'huile et masser délicatement le cuir chevelu pendant un quart d'heure en effectuant des mouvements circulaires. Masser deux fois par jour, matin et soir pendant au maximum quatre mois.

USAGE INTERNE

1. Basilic, camomille romaine
2. Sauge, thym

Indications : états anxieux et dépressifs, psychosomatisation.

Posologie
Prendre trois gouttes de chacune des essences dans une boisson au choix trois fois par jour. Alterner basilic, camomille romaine/sauge, thym une semaine sur deux. Prolonger ce traitement alterné pendant un maximum de quatre mois.

Alopécie séborrhéique ou grasse

Chute des cheveux provoquée par une hypersécrétion de sébum (sécrétion cutanée grasse).

USAGE EXTERNE

Genièvre

Mode d'utilisation : massages du cuir chevelu.

Posologie
Ajouter dix gouttes d'essence à une cuillerée à café d'huile et masser délicatement le cuir chevelu pendant un quart d'heure avec des mouvements circulaires. Masser deux fois par jour, matin et soir, jusqu'à disparition complète du problème.

USAGE INTERNE

1. Lavande, romarin
2. Citron, pin sylvestre

Indications : hyperlipémie, états de surcharge fonctionnelle hépato-biliaire.

Posologie
Prendre trois gouttes de chacune des essences dans une boisson de son choix trois fois par jour. Alterner lavande/romarin et citron/pin sylvestre une semaine sur deux. Continuer le traitement jusqu'à disparition complète du trouble.

Céphalée, mal de tête

Douleur d'origine diverse (inflammatoire, tension psychologique…) et d'intensité variable qui se situe au niveau de la tête. Elle peut survenir à heures fixes ou à des saisons précises dans l'année, et s'accompagner de bourdonnements auriculaires.

USAGE EXTERNE

Anis vert, coriandre, lavande

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Verser dans l'eau du bain quatre gouttes d'essence d'anis vert, quatre de coriandre et huit de lavande.

Eucalyptus, citron, menthe poivrée

Mode d'utilisation : emplâtres.

Posologie
Appliquer deux emplâtres par jour en diluant quatre gouttes d'essence d'eucalyptus, quatre de citron et deux de menthe poivrée dans 100 ml d'eau chaude.

NOTE

Les bains aromatiques s'avèrent utiles en cas de céphalée chronique chez des sujets souffrant de nervosité, d'anxiété, de dépression ou d'insomnies ; les emplâtres sont plus indiqués dans les cas aigus, ou si l'on souhaite obtenir un effet antalgique immédiat.

USAGE INTERNE

Camomille matricaire, lavande, mélisse

Indications : états psychiques et physiques prédisposant à la céphalée.

Posologie
Prendre trois gouttes de l'une des essences conseillées dans une boisson de son choix, trois fois par jour. Poursuivre ce traitement pendant une semaine, puis continuer avec une autre essence.

NOTE

D'autres huiles essentielles peuvent être employées en usage interne : souci, cannelle de Ceylan, coriandre, marjolaine, néroli, noix de muscade, pin sylvestre, rose, romarin, sauge, sarriette des montagnes. On peut employer chacune de ces essences hebdomadairement en suivant les conseils donnés ci-dessus.

Conjonctivite

Inflammation de la conjonctive caractérisée par un accroissement des sécrétions oculaires. Il existe diverses formes de conjonctivite : aiguë contagieuse, due à des corps étrangers, lithiasique, allergique, blennorragique, catarrhale, purulente du nouveau-né, virale, toxique, due à des produits pharmaceutiques.

USAGE EXTERNE

Camomille romaine

Indications : inflammations de l'œil et des annexes oculaires, ophtalmies ou conjonctivites gonococciques du nouveau-né, trachome.

Géranium

Indications : inflammations oculaires.

Lavande

Indications : conjonctivite catarrhale, provoquée par des corps étrangers inclus, allergique et provoquée par des produits pharmaceutiques.

Citron

Indications : conjonctivite du nouveau-né, blépharite.

Rose

Indications : rougeurs et brûlures oculaires dans toutes formes de conjonctivites.

Mode d'utilisation : instillations oculaires et application de compresses.

Posologie
Diluer deux gouttes de l'essence conseillée ci-dessus dans une petite cuillerée d'eau et instiller directement dans les yeux. Imprégner une compresse de gaz avec ce qui reste de liquide et appliquer sur les paupières pendant cinq minutes.

Migraine

Céphalée congestive qui touche dans 65 % des cas des femmes jeunes ou âgées avec des crises durant entre douze et quarante-huit heures. La douleur se situe d'un seul côté et peut s'accompagner d'obstruction nasale, de congestion oculaire, de fièvre, de photophobie, de phonophobie, de nausées et de vomissements.

USAGE EXTERNE

Marjolaine, menthe poivrée, thym

Mode d'utilisation : emplâtres sur la région douloureuse.

Posologie
Diluer trois gouttes de chacune des essences recommandées dans 100 ml d'eau chaude. Appliquer les emplâtres entre trois et neuf fois par jour pendant toute la durée de la crise.

USAGE INTERNE

Orange amère, camomille matricaire, coriandre

Indications : nervosité, irritabilité.

Posologie
Prendre trois gouttes de l'une des essences conseillées dans une boisson de son choix, en alternant avec les autres essences entre trois et six fois pendant les crises de migraine.

Névralgie faciale

Symptomatologie douloureuse provoquée par une irritation du ganglion géniculé ou du nerf trijumeau ou trifacial.

USAGE EXTERNE

Camphre, géranium, thym

Mode d'utilisation : emplâtres sur la région douloureuse.

Posologie
Verser trois gouttes de chacune des essences dans 100 ml d'eau chaude puis appliquer sur la région douloureuse en couvrant avec une serviette chaude. Garder pendant au moins deux heures.

USAGE INTERNE

Camomille matricaire

Indications : névralgies faciales de tous types, migraine.

Posologie
Prendre quatre gouttes d'essence dans une boisson de son choix trois fois par jour et pendant toute la durée de la crise.

Pellicules

Les pellicules sont dues à la desquamation de l'épiderme du cuir chevelu. La desquamation, sèche ou grasse, peut provoquer démangeaisons et chute des cheveux.

USAGE EXTERNE

Citron, romarin

Mode d'utilisation : massages du cuir chevelu.

Posologie
Ajouter cinq gouttes de chacune des essences à une petite cuillerée d'huile et masser délicatement le cuir chevelu pendant dix ou quinze minutes avec des mouvements circulaires. Pratiquer ces massages deux fois par jour, matin et soir.

NOTE

Si les pellicules accompagnent une chute des cheveux, il est conseillé d'associer au traitement externe un traitement interne. Pour cela, nous vous renvoyons aux indications données plus haut, au paragraphe « Alopécie, calvitie » si le cuir chevelu est sec, ou à « Alopécie séborrhéique ou grasse » si le cuir chevelu est gras. Dans les deux cas, il faut poursuivre le traitement jusqu'à disparition des troubles.

Yeux rouges ou enflammés

Trouble ayant une multitude de causes de nature infectieuse ou inflammatoire ; la plupart du temps, ce problème est dû à une exposition à des agents externes irritants (lumière, vent, poussière, travail prolongé sur écran ordinateur…).

USAGE EXTERNE

Citronnelle, néroli, rose

Mode d'utilisation : application de compresses.

Posologie
Diluer trois gouttes de chacune des essences dans 100 ml d'eau froide et appliquer sur les yeux pendant quelques minutes une compresse imbibée de ce mélange. Enlever dès que la compresse devient tiède et répéter l'opération trois ou quatre fois jusqu'à épuisement du liquide. Poursuivre l'application deux fois par jour.

BOUCHE ET DENTS

Abcès dentaire

Poche circonscrite renfermant du pus, localisée sur le bord de l'alvéole dentale. Elle est consécutive à une phlogose des tissus mous du parodonte et de l'os alvéolaire.

USAGE EXTERNE

Lavande, citron

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Faire trois bains de bouche par jour en diluant deux gouttes de chacune des essences dans 200 ml d'eau tiède, loin des repas tout en observant une hygiène orale stricte. Poursuivre le traitement pendant quelques jours après la disparition de l'abcès.

USAGE INTERNE

Cannelle de Ceylan, girofle de Zanzibar, niaouli

Indications : maux de dents, gingivite.

Posologie
Prendre une goutte de chaque essence trois fois par jour dans une boisson de son choix. Continuer le traitement pendant quelques jours après la disparition de l'abcès.

Alitose

L'alitose, ou mauvaise haleine, est provoquée par un mélange de l'air expiré et de mauvaises odeurs provenant de l'appareil respiratoire et digestif supérieur. Ce problème peut provenir de désordres ou de pathologies de la cavité orale, des aliments ingérés, mais peut aussi être l'indice d'une maladie sérieuse d'ordre broncho-pulmonaire, gastro-entérique ou neurologique.
Dans le premier cas, l'alitose est dite simple, surtout si elle est due à des désordres ou une mauvaise hygiène de la cavité buccale : il suffit pour se débarrasser du problème de faire des bains de bouche quotidiens avec un produit déodorant et astringent.
Dans le cas d'une alitose liée à une pathologie dégénérative, il faudra prendre par voie interne, pendant au moins un mois, l'essence la plus conseillée en cas de troubles fonctionnels organiques dont souffre le sujet atteint d'alitose.

USAGE EXTERNE

1. Lavande, menthe poivrée

2. Noix de muscade, thym

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Il faut avoir une hygiène buccale irréprochable et faire trois bains de bouche par jour, loin des repas, en diluant deux gouttes de chacune des essences dans 200 ml d'eau tiède. Utiliser les deux groupes d'essences conseillées en alternance un jour sur deux.

USAGE INTERNE

Orange amère
Indications : mauvaise digestion, flatulences malodorantes, diarrhée.

Basilic
Indications : alitose fétide, inflammations buccales chroniques, emphysème, bronchiectasie.

Cumin des prés
Indications : dyspepsie nerveuse, spasmes gastriques, aérophagie, météorisme, parasitose.

Fenouil doux
Indications : alitose chronique, atonie gastrique, lithiase urinaire et/ou biliaire.

Genièvre
Indications : alitose fétide, digestion lente, fermentations intestinales, baisse de l'énergie.

Citron
Indications : ulcère peptique, nausées, vomissements, congestion hépatique, gaz intestinaux.

Menthe poivrée
Indications : alitose provoquée par une dyspepsie, spasmes gastriques, hépatose, calculs biliaires, coliques.

Noix de muscade
Indications : alitose et dyspepsie habituelles, calculs biliaires, règles irrégulières.

Posologie
Prendre trois gouttes de l'essence convenant à son cas dans une boisson de son choix trois fois par jour. Poursuivre le traitement pendant un mois.

Carie dentaire

Processus érosif destructif touchant le tissu osseux dentaire. Il est dû soit à un facteur organique dystrophique, soit à un facteur externe, chimique, parasitaire ou enzymatique.

USAGE EXTERNE

1. Lavande, citron
2. Camphre, girofle de Zanzibar

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Faire un jour sur deux trois bains de bouche quotidiens avec l'un des deux groupes d'essences proposés en mettant deux gouttes de chaque dans 200 ml d'eau tiède. Faire le traitement loin des repas, après lesquels il est indispensable d'observer une hygiène buccale rigoureuse.

USAGE INTERNE

Cannelle de Ceylan, girofle de Zanzibar, niaouli

Indications : maux de dents, gingivites.

Posologie
Prendre une goutte de chacune des essences dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Gencives qui saignent

L'épanchement de sang au niveau gingival est souvent le symptôme d'une gingivite au stade initial ou déjà en place. Les causes sont diverses (bactériennes, toxiques, constitutionnelles…), mais une mauvaise hygiène ou une hygiène inadaptée des dents et de la bouche sont déterminantes.

USAGE EXTERNE

Menthe poivrée, sauge

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Faire trois bains de bouche par jour avec deux gouttes de chaque essence dans 200 ml d'eau tiède, loin des repas et en observant une hygiène orale scrupuleuse.

NOTE

Une excellente méthode pour combattre d'éventuelles infections bactériennes consiste à faire des bains de bouche avec de l'eau salée additionnée d'eau oxygénée à 3 %.

Gencives rouges ou enflammées

Affection provoquée par des causes diverses (toxiques, bactériennes, tartre…) qui doit être traitée immédiatement afin d'éviter une gingivite.
Il est indispensable de respecter une stricte hygiène orale.

USAGE EXTERNE

Citron, sauge

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Faire trois bains de bouche par jour avec deux gouttes de chacune des essences diluées dans 200 ml d'eau tiède, loin des repas tout en observant une hygiène buccale rigoureuse.

Gingivite

Processus inflammatoire aigu ou chronique, touchant les gencives. Il ne faut pas sous-estimer ce problème, parce qu'il peut conduire à la perte des dents attaquées par la phlogose péridentale. Une des formes les plus facilement identifiables est la gingivite chronique desquamante qui se caractérise par une desquamation de l'épithélium gingival mettant à vif le tissu conjonctif qui devient très sensible et saigne au moindre traumatisme.
La gencive prend une couleur rouge bleuâtre et présente des ulcérations en forme de pointes.

USAGE EXTERNE

1. Cannelle de Ceylan, sauge
2. Citron, menthe poivrée

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Faire trois bains de bouche quotidiens avec les essences proposées en alternant un jour sur deux cannelle/sauge puis citron/menthe. Mélanger deux gouttes de chaque à 200 ml d'eau tiède. Faire le traitement loin des repas, au terme desquels il est essentiel d'observer une hygiène orale scrupuleuse.

USAGE INTERNE

Camphre, girofle de Zanzibar, niaouli

Indications : inflammations de la bouche et des gencives.

Posologie
Prendre une goutte de chacune des essences dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Glossite

Inflammation aiguë ou chronique de la langue pouvant toucher les joues et le palais, concernant surtout les femmes d'âge moyen. Des aphtes vésiculeux et pustuleux apparaissent en cas de complications.

USAGE EXTERNE

1. Citron, rose
2. Sauge, thym

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Faire trois bains de bouche par jour en alternant un jour sur deux citron/rose et sauge/thym en diluant trois gouttes de chacune des essences dans 200 ml d'eau tiède.

USAGE INTERNE

1. Cajeput, citron
2. Eucalyptus, girofle de Zanzibar

Indications : inflammations buccales.

Posologie
Prendre une goutte de chacune des essences dans une boisson de son choix trois fois par jour. Utiliser un jour sur deux cajeput/citron puis eucalyptus/girofle de Zanzibar.

Mal de dents

Les causes du mal de dents sont extrêmement variées et sont donc de la compétence de votre chirurgien-dentiste. Le recours aux huiles essentielles peut vous aider à soulager la symptomatologie douloureuse.

USAGE EXTERNE

Girofle de Zanzibar

Mode d'utilisation : applications locales.

Posologie
Diluer quelques gouttes d'essence dans une petite cuillerée d'eau, en imbiber un morceau de coton et l'appliquer directement sur la dent douloureuse.

Camphre, menthe poivrée

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Faire un bain de bouche chaque fois que cela est nécessaire avec deux gouttes de chaque essence dans 200 ml d'eau tiède.

NOTE

Il est conseillé de faire des bains de bouche dans le cas où l'application directe d'essence de clou de girofle n'a pas donné de résultats au bout de cinq ou dix minutes.

Pyorrhée alvéolaire purulente ou dystrophique

Forme de périodontite chronique comportant des lésions progressives inflammatoires, purulentes et dégénératives. Elle est caractérisée par un écoulement de pus des alvéoles dentales, suivi par une périostite. Pour finir, les dents se déchaussent. Il existe également une forme de pyorrhée caractérisée par une dystrophie régressive du parodonte sans formation de pus.

USAGE EXTERNE

Géranium, menthe poivrée

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Faire trois bains de bouche tous les jours loin des repas, en diluant trois gouttes de chacune des essences dans 200 ml d'eau tiède.

USAGE INTERNE

Lavande, marjolaine

Indications : inflammations de la bouche, névralgies dentaires.

Posologie
Prendre deux gouttes de chaque essence dans une boisson de son choix trois fois par jour.

NOTE

Les huiles essentielles de lavande et de marjolaine exercent une puissante action bactéricide.

Stomatite

Inflammation œdémateuse de la muqueuse buccale accompagnée d'alitose, de sialorrhée (salivation excessive), de brûlures, d'acidité, de douleurs lors de la mastication ou consécutive à l'absorption d'aliments acides ou piquants. Elle peut être provoquée par une mauvaise hygiène buccale, par des caries, du tartre, des prothèses mal faites, des maladies infectieuses ou exanthématiques, des troubles gastro-entériques.

USAGE EXTERNE

1. Eucalyptus, rose
2. Romarin, thym

Mode d'utilisation : bains de bouche.

Posologie
Faire trois bains de bouche tous les jours en alternant un jour sur deux eucalyptus/rose puis romarin/thym. Mettre trois gouttes de chacune des essences dans 200 ml d'eau tiède. Faire le traitement loin des repas tout en observant une stricte hygiène buccale.

USAGE INTERNE

Sauge

Indications : inflammations et ulcérations de la muqueuse.

Posologie
Prendre quatre gouttes d'essence dans une boisson de son choix trois fois par jour.

NOTE

L'huile essentielle de sauge a un effet tonique général et exerce une action antiseptique, antispasmodique et antiasthénique importante.

Oreilles, nez, gorge

Acouphènes

Sensations acoustiques (bourdonnements, grondements...) continues ou discontinues, qui ne sont pas dues à des stimuli externes mais sont souvent provoquées par une lésion de l'appareil auditif. Elles peuvent aussi avoir une origine nerveuse et psychosomatique.

USAGE EXTERNE

Cajeput, citron

Mode d'utilisation : applications locales.

Posologie
Deux fois par jour, matin et après-midi, introduire dans le pavillon auriculaire un tampon de coton imbibé de deux gouttes de chacune des essences diluées dans de l'eau tiède.

Amygdalite

Inflammation aiguë ou chronique des amygdales, caractérisée par une impression de constriction, une difficulté à déglutir et de la fièvre.

USAGE EXTERNE

Citron, menthe poivrée

Mode d'utilisation : bains de bouche et gargarismes de l'arrière-bouche et du pharynx.

Posologie
Utiliser trois gouttes de chaque essence dans 200 ml d'eau tiède trois fois par jour.

Origan, sauge

Mode d'utilisation : emplâtres chauds sur la gorge.

Posologie
Utiliser cinq gouttes de chaque essence dans 100 ml d'eau chaude trois fois par jour.

USAGE INTERNE

Marjolaine, niaouli

Indications : affections des voies respiratoires.

Posologie
Prendre trois gouttes de chaque essence dans une boisson de son choix trois fois par jour et pendant toute la durée de la maladie.

NOTE

L'huile essentielle de marjolaine a une action bactéricide et antispasmodique, alors que l'essence de niaouli a un effet antiseptique et balsamique.

Angine catarrhale

Inflammation aiguë ou chronique des amygdales et de l'anneau lymphatique pharyngé. Cela peut être une pharyngite, une amygdalite ou une pharyngo-amygdalite. La symptomatologie de toutes ces formes se manifeste par une impression de constriction douloureuse de la gorge, une congestion de la muqueuse, une difficulté à déglutir, de la fièvre, une impression générale de mal-être, des douleurs au niveau des ganglions lymphatiques sous-maxillaires et cervicaux.

USAGE EXTERNE

Cannelle de Ceylan, rose

Mode d'utilisation : emplâtres chauds sur la gorge.

Posologie
Appliquer trois emplâtres par jour préparés avec cinq gouttes de chacune des essences diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Citron, sauge

Mode d'utilisation : bains de bouche et gargarismes de l'arrière-bouche et du pharynx.

Posologie
Utiliser trois gouttes de chacune des essences dans 200 ml d'eau tiède trois fois par jour.

USAGE INTERNE

Eucalyptus

Indications : affections des voies respiratoires.

Posologie
Prendre quatre gouttes d'essence dans une boisson au choix trois fois par jour pendant toute la durée de l'inflammation.

NOTE

L'huile essentielle d'eucalyptus exerce une action antiseptique, bactéricide et fébrifuge efficace.

Douleurs auriculaires

La symptomatologie douloureuse touchant l'oreille peut dépendre de facteurs divers et variés, parmi lesquels les plus fréquents sont les furonculoses, les otites, les otomycoses et les otoscléroses.

USAGE EXTERNE

Ail, cajeput

Mode d'utilisation : applications locales.

Posologie
Deux fois par jour, matin et après-midi, introduire dans le pavillon auriculaire un petit tampon de coton imbibé de deux gouttes de chacune des essences diluées dans un peu d'eau tiède.

USAGE INTERNE

Camomille matricaire ou romaine

Indications : névralgies auriculaires.

Posologie
Prendre quatre gouttes d'essence dans une boisson au choix trois fois par jour.

Enrouement, aphonie

Diminution de l'intensité de la voix due à une inflammation de la muqueuse laryngée ou à des efforts vocaux, qui peut aller jusqu'à l'extinction complète de la voix (aphonie).

USAGE EXTERNE

Eucalyptus, genièvre

Mode d'utilisation : emplâtres chauds sur la gorge.

Posologie
Appliquer deux emplâtres par jour préparés avec cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Origan, romarin

Mode d'utilisation : pédiluves chauds.

Posologie
Utiliser cinq gouttes de chaque essence dans une bassine d'eau chaude deux fois par jour.

Pin sylvestre

Mode d'utilisation : inhalations ou fumigations.

Posologie
Utiliser dix gouttes d'essence dans un bol d'eau chaude deux fois par jour.

Laryngite

Inflammation du larynx, organe de la phonation, qui peut se manifester sous diverses formes : catarrhale aiguë, la plus fréquente et la plus bénigne, catarrhale chronique, caractérisée par un enrouement qui peut aller jusqu'à l'aphonie complète, spasmodique ou laryngite striduleuse caractérisée par une difficulté respiratoire provoquée par des spasmes laryngés.

USAGE EXTERNE

Eucalyptus

Indications : laryngite catarrhale aiguë ou chronique accompagnée d'enrouement.

Mode d'utilisation : inhalations ou fumigations.

Posologie
Diluer dix gouttes d'essence dans un bol d'eau chaude deux fois par jour.

Genièvre, origan

Mode d'utilisation : emplâtres chauds sur la gorge.

Posologie
Appliquer deux fois par jour un emplâtre préparé avec cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Lavande

Indications : laryngite striduleuse.

Mode d'utilisation : inhalations ou fumigations.

Posologie
Diluer dix gouttes d'essence dans un bol d'eau chaude et faire une inhalation deux fois par jour.

Menthe poivrée, thym

Mode d'utilisation : bains de bouche, gargarismes.

Posologie
Diluer deux gouttes de chaque essence dans 200 ml d'eau tiède ; à faire deux fois par jour.

USAGE INTERNE

Cajeput

Indications : laryngite (et pharyngite) chronique(s).

Niaouli

Indications : laryngite catarrhale aiguë.

Sauge

Indications : laryngite striduleuse.

Posologie
Prendre une goutte de chacune des essences dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Otite interne

Inflammation de l'oreille, aiguë ou chronique, provoquée par divers agents pathogènes et caractérisée par une diminution de l'ouïe et par une altération de l'équilibre.

USAGE EXTERNE

Cajeput, cannelle de Ceylan

Mode d'utilisation : applications locales.

Posologie
Deux fois par jour, matin et après-midi, introduire dans le pavillon auriculaire un petit tampon de coton imbibé de deux gouttes de chaque essence diluées dans un peu d'eau tiède.

USAGE INTERNE

Camomille matricaire, mélisse

Indications : névralgies auriculaires.

Posologie
Prendre deux gouttes de chaque essence dans une boisson au choix trois fois par jour.

NOTE

Les essences de camomille et de mélisse ont une action antispasmodique, antinévralgique et sédative.

Parotidite, oreillons

Maladie infectieuse aiguë et contagieuse qui touche les parotides et parfois aussi d'autres glandes salivaires. Fréquente chez les enfants, elle se manifeste par des tuméfactions, des douleurs dans la région de la parotide et un peu de fièvre ; la mastication est douloureuse et la salivation insuffisante.

USAGE EXTERNE

Camomille, eucalyptus, géranium

Mode d'utilisation : applications locales.

Posologie
Deux fois par jour, matin et après-midi, introduire dans le pavillon de l'oreille un petit tampon de coton imbibé de deux gouttes d'essence de camomille, de deux de géranium et d'une d'eucalyptus diluées dans un peu d'eau tiède.

USAGE INTERNE

Eucalyptus

Indications : affections de l'oreille et des voies aériennes supérieures.

Posologie
Prendre quatre gouttes d'essence dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Pharyngite

Inflammation aiguë ou chronique du pharynx due la plupart du temps au froid, qui se manifeste par des brûlures et des picotements au niveau de la gorge, une toux sèche et irritante.

USAGE EXTERNE

Eucalyptus, sauge

Mode d'utilisation : bains de bouche et gargarismes de l'arrière-bouche et du pharynx.

Posologie
Utiliser trois gouttes de chacune des essences dans 200 ml d'eau tiède trois fois par jour.

Lavande, romarin

Mode d'utilisation : emplâtres chauds sur la gorge.

Posologie
Trois fois par jour appliquer un emplâtre préparé avec cinq gouttes de chacune des essences diluées dans 100 ml d'eau chaude.

USAGE INTERNE

Cajeput

Indications : pharyngite chronique.

Posologie
Prendre trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Pin sylvestre

Indications : affections de la gorge.

Posologie
Prendre trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Rhinite, refroidissement

Maladie respiratoire aiguë locale, caractérisée par l'absence de fièvre, une sécheresse nasale et pharyngale, des éternuements fréquents, des yeux larmoyants, un léger mal de tête et une impression de lourdeur, d'engourdissement ou d'asthénie.

Usage externe

Camphre, marjolaine, pin sylvestre

Mode d'utilisation : inhalations ou fumigations.

Posologie
Utiliser quatre gouttes de chaque essence dans un bol d'eau chaude trois fois par jour.

Genièvre, citron

Mode d'utilisation : emplâtres chauds sur les muscles douloureux.

Posologie
Trois fois par jour appliquer un emplâtre préparé avec cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Menthe poivrée, origan

Mode d'utilisation : bains de bouche et gargarismes.

Posologie
Utiliser deux gouttes de chaque essence diluées dans 200 ml d'eau tiède trois fois par jour.

Usage interne

Eucalyptus

Indications : affections des voies respiratoires.

Posologie
Prendre quatre gouttes d'essence dans une boisson de son choix trois fois par jour jusqu'à disparition complète de l'affection.

Rhino-sinusite

Inflammation aiguë ou chronique des sinus de la face qui se manifeste par des crises périodiques ou continues. La cause en est allergique, bactérienne ou virale.

Usage externe

Camomille matricaire

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie
Deux fois par jour appliquer un emplâtre préparé avec cinq gouttes d'essence diluées dans 50 ml d'eau.

Eucalyptus

Mode d'utilisation : inhalations.

Posologie
Utiliser dix gouttes d'essence dans un bol d'eau chaude deux fois par jour.

Usage interne

Menthe poivrée, niaouli, pin sylvestre

Indications : affections respiratoires et sinusales.

Posologie
Prendre trois gouttes de chaque essence dans une boisson de son choix trois fois par jour (menthe poivrée le matin, niaouli à midi et pin sylvestre le soir).

Peau

Acné juvénile

Affection cutanée touchant le follicule pileux et les glandes sébacées. L'acné est fréquente à l'adolescence et se caractérise par des éruptions cutanées telles que comédons, papules, pustules, nodules et kystes.

Usage externe

Camomille matricaire, lavande

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser dix gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Citronnelle, géranium

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie
Appliquer un emplâtre par jour préparé avec cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Note

On peut aussi utiliser d'autres huiles essentielles pour les bains aromatiques : camphre, citronnelle, géranium (cinq gouttes de chaque). Pour les emplâtres chauds, on peut alterner l'usage des essences indiquées avec de l'essence de camphre et de lavande.

Usage interne

Cajeput

Indications : acné douloureuse, infectée.

Genièvre

Indications : abus de sucreries et hyperglycémie.

Posologie
Prendre trois gouttes d'essence (en fonction de la pathologie traitée) dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Acné rosacée

Dermatose érythémateuse, congestive, chronique, qui se caractérise par la formation de pustules de type acnéique accompagnées de télangiectasie ou dilatation des petits vaisseaux cutanés. Chez la femme, la pathologie apparaît souvent sur la peau du visage, sous la forme de fines arborescences sinueuses rouge vif ou rouge bleuâtre, qui disparaissent momentanément à la pression.

Usage externe

Camomille matricaire, lavande

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser dix gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Citronnelle, genièvre

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie
Appliquer un emplâtre par jour préparé avec cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Note

On peut aussi employer de l'huile essentielle de cajeput, de camphre, de citron, de néroli.

Blessures, plaies

Lésions traumatiques plus ou moins superficielles ou profondes, qui peuvent être préoccupantes en raison des infections ou autres complications éventuelles.

USAGE EXTERNE

Ail, sarriette des montagnes, thym

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie Appliquer un emplâtre par jour préparé avec cinq gouttes de chaque essence diluées dans 150 ml d'eau chaude.

Camomille matricaire, eucalyptus, lavande

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie Utiliser dix gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

NOTE

On peut employer d'autres huiles essentielles en usage externe : camphre, géranium, genièvre, hysope et romarin.

Brûlures

Lésions provoquées par l'action de la chaleur, dont la gravité varie en fonction de leur profondeur et de leur extension. Elles sont superficielles quand elles ne touchent que l'épiderme, mais, si elles touchent aussi le derme et le tissu conjonctif sous-cutané, elles peuvent être accompagnées d'un état de choc et d'altérations de natures diverses et être sujettes à infections.

USAGE EXTERNE

Souci, lavande

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie Appliquer un emplâtre par jour à l'aide d'un mélange de cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

NOTE

On peut utiliser d'autres huiles essentielles en usage externe : camphre, eucalyptus, géranium, romarin.

Capillaires rompus

Les capillaires sont de très fins vaisseaux sanguins où se font les échanges d'oxygène, d'anhydride carbonique et de substances nutritives ou de déchets entre le sang qui y circule et les tissus. Chez certaines personnes, surtout chez les femmes à la peau claire et fine, ces vaisseaux sanguins sont souvent sujets à rupture qu'elle soit spontanée ou due à un choc même petit.

USAGE EXTERNE

Camomille matricaire, citron

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie Utiliser dix gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Cyprès de Provence, lavande

Modalité d'emploi : emplâtres chauds.

Posologie Appliquer un emplâtre par jour avec cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Contusions, ecchymoses, bleus

Taches violacées ou rouge bleuâtre dues à une infiltration du sang dans les tissus, la plupart du temps provoquées par un traumatisme.

USAGE EXTERNE

Fenouil doux, origan

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie Utiliser dix gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Hysope, sauge

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie Appliquer un emplâtre par jour préparé avec cinq gouttes de chaque essence dans 100 ml d'eau chaude.

NOTE

On peut employer d'autres huiles essentielles par voie externe : souci, camphre, cannelle de Ceylan.

Peau délicate et sensible

Hypersensibilité cutanée qui prédispose la peau, surtout celle du visage, à une plus grande vulnérabilité face aux agents extérieurs, et pouvant réagir de façon allergique.

USAGE EXTERNE

Jasmin, néroli, rose

Mode d'utilisation : compresses chaudes.

Posologie Verser trois gouttes de chacune des essences dans 100 ml d'eau chaude, mélanger et nettoyer le visage à l'aide d'une compresse de gaze avec le liquide ainsi obtenu. Puis appliquer dix minutes, trois fois par jour, une compresse imbibée de ce même liquide.

Peau grasse avec pores dilatés

Problème cutané inesthétique dû à un accroissement pathologique des sécrétions sébacées. La peau est très grasse, luisante et sujette aux inflammations, telles que l'acné et l'eczéma séborrhéique.

USAGE EXTERNE

Citron, genièvre, lavande

Mode d'utilisation : compresses chaudes.

Posologie Verser trois gouttes de chacune des essences dans 100 ml d'eau chaude, mélanger et nettoyer le visage avec une compresse de gaze imbibée de ce liquide. Puis appliquer dix minutes, trois fois par jour, une compresse imbibée de ce même liquide.

Peau sèche et gercée

Problème cutané inesthétique caractérisé par une sécheresse et une déshydratation de l'épiderme du visage, qui gerce facilement et est sujette plus que d'autres à la formation précoce des rides.

USAGE EXTERNE

Camomille matricaire, géranium, santal

Mode d'utilisation : compresses chaudes.

Posologie
Verser trois gouttes de chaque essence dans 100 ml d'eau chaude, mélanger et nettoyer le visage avec une compresse de gaze imbibée de liquide. Puis appliquer pendant dix minutes, trois fois par jour, une compresse imbibée de ce même liquide.

Rides

Sillons se formant à la surface de la peau, en particulier sur le visage et le cou, en raison d'une atrophie progressive du tissu conjonctif sous-cutané, liée au processus physiologique du vieillissement et aux mouvements de contraction des muscles se trouvant sous la peau.

USAGE EXTERNE

Jasmin, menthe poivrée

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie
Appliquer un emplâtre par jour préparé avec cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Citron, lavande

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser douze gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

NOTE

On peut choisir d'autres huiles essentielles en usage externe : camphre, néroli, patchouli, rose, sauge, santal.

Vieillissement cutané

Processus dégénératif de la peau qui se manifeste avec l'âge et se caractérise par une atrophie progressive des tissus et l'apparition de sillons cutanés : les rides.

USAGE EXTERNE

Orange amère, camomille romaine, citron, sauge

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie
Appliquer trois emplâtres par jour pendant quinze/vingt minutes, en utilisant deux gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Appareil respiratoire

Asthme bronchique

Maladie caractérisée par une hyperactivité bronchique, une dyspnée paroxystique, un catarrhe important et visqueux, une toux persistante et sèche, un important besoin d'air. Il peut être d'origine allergique, notamment à certaines substances (poussières, pollens…) ou certains aliments (fraises, lait…), mais l'asthme peut aussi ne pas être allergique.

USAGE INTERNE

1. Ail, romarin
2. Hysope, lavande

Indications : asthme, emphysème, prophylaxie des affections pulmonaires.

Posologie
Prendre trois fois par jour dans une boisson de son choix trois gouttes de chaque essence, soit ail/romarin, soit hysope/lavande en alternant une semaine sur deux. Continuer jusqu'à la disparition complète des crises d'asthme.

NOTE

Cette cure est radicale car elle permet d'exploiter les propriétés antiseptiques et bactéricides pulmonaires d'une plante, conjuguées aux propriétés antispasmodiques bronchiques de l'autre.

Bronchite aiguë

Inflammation des bronches d'origine microbienne ou virale ou encore provoquée par des substances microscopiques irritantes. Elle se manifeste par des accès de toux d'abord sèche puis grasse, par des expectorations purulentes, de la fièvre, surtout dans les formes virales, des signes d'inflammations des voies aériennes supérieures.

USAGE EXTERNE

Basilic, pin sylvestre

Mode d'utilisation : emplâtres chauds sur la poitrine.

Posologie
Appliquer deux emplâtres par jour préparés avec cinq gouttes de chaque essence diluée dans 100 ml d'eau chaude dans laquelle vous aurez dilué cinq gouttes de chaque essence.

USAGE INTERNE

Camphre

Indications : faiblesse générale.

Hysope

Indications : difficultés respiratoires, catarrhe avec difficulté d'expectoration.

Thym

Indications : toux.

Posologie
Prendre une goutte de chaque essence dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Bronchite chronique

Inflammation des bronches caractérisée par une hypersécrétion chronique de la muqueuse bronchique, souvent visqueuse et épaisse, adhérant aux parois, et par une toux et des expectorations quotidiennes ; il faut que les crises durent au moins trois mois par an pendant au moins deux ans pour que l'on puisse parler de bronchite chronique.

Usage externe

Eucalyptus, menthe poivrée

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser douze gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Hysope, niaouli

Mode d'utilisation : inhalations ou fumigations.

Posologie
Utiliser cinq gouttes de chaque essence dans un bol d'eau chaude deux fois par jour.

Usage interne

Anis vert

Indications : spasmes bronchiques, asthme, palpitations.

Cyprès de Provence

Indications : aphonie, enrouement, catarrhe.

Néroli

Indications : spasmes cardiaques, palpitations, nervosité.

Posologie
Prendre une goutte de chaque essence dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Catarrhe

Sécrétion riche en mucus (la mucine) caractéristique des phlogoses (inflammations) des membranes des muqueuses.

Usage externe

Menthe poivrée, niaouli

Mode d'utilisation : emplâtres chauds sur la poitrine.

Posologie
Appliquer un emplâtre deux fois par jour préparé avec cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Pin sylvestre, thym

Mode d'utilisation : inhalations ou fumigations.

Posologie
Utiliser cinq gouttes de chaque essence dans un bol d'eau chaude deux fois par jour.

Usage interne

Hysope

Indications : difficultés respiratoires, catarrhe avec difficulté d'expectoration.

Posologie
Prendre trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix trois fois par jour.

Appareil digestif

Digestion difficile

Trouble fréquent et ennuyeux qui peut parfois devenir insupportable. L'altération pathologique qui est à l'origine de la digestion difficile peut être localisée au niveau de l'estomac, soit qu'il y ait excès de motilité et de sécrétions (dyspepsie hypersthénique, accompagnée de brûlures, d'acidité, de crampes épigastriques), soit qu'il y ait un défaut de motilité et de sécrétions (dyspepsie hyposthénique, accompagnée d'une sensation de lourdeur épigastrique après le repas, une digestion lente et difficile, suivie d'une évacuation gastrique lente). Mais on peut aussi en localiser l'origine au niveau de l'intestin grêle, où les sécrétions et la motilité du foie, du pancréas et des glandes de l'intestin sont altérées.

Usage externe

Basilic, coriandre, mélisse

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser huit gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Mélisse, origan

Mode d'utilisation : emplâtres chauds appliqués sur la région épigastrique.

Posologie
Appliquer deux fois par jour un emplâtre préparé avec dix gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Usage interne

Anis vert

Indications : migraine provoquée par une digestion difficile, ballonnement gastrique.

Posologie
Prendre trois gouttes d'essence dans une boisson au choix.

Camomille matricaire

Indications : crampes gastriques et intestinales.

Posologie
Prendre après le déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Cumin des prés

Indications : dyspepsie nerveuse, spasmes gastriques.

Posologie
Prendre après le petit déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Sarriette des montagnes

Indications : atonie gastro-intestinale, digestion difficile, fermentations.

Posologie
Prendre après le dîner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Douleurs gastro-intestinales

Les douleurs gastro-intestinales les plus courantes sont généralement liées à des spasmes viscéraux provoqués par une mauvaise digestion ou une fonctionnalité altérée de l'estomac et de l'intestin. Elles peuvent s'accompagner d'alitose, d'aérophagie, de météorisme, de brûlures œsophagiennes et gastriques, de troubles de la vésicule biliaire, de constipation, de diarrhée.

Usage externe

Cannelle de Ceylan, cumin des prés, hysope

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser huit gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Mélisse, romarin

Mode d'utilisation : emplâtres chauds appliqués sur la région épigastrique.

Posologie
Appliquer un emplâtre deux fois par jour à l'aide d'un mélange de dix gouttes de chaque essence et de 100 ml d'eau chaude.

Sarriette des montagnes, thym

Mode d'utilisation : massages abdominaux.

Posologie
Masser deux fois par jour avec cinq gouttes d'essence dans une cuillerée à café d'huile de massage.

Usage interne

Ail

Indications : douleurs abdominales.

Posologie
Prendre en cas de besoin trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Basilic

Indications : spasmes gastriques et intestinaux provoqués par une digestion difficile.

Posologie
Prendre en cas de besoin trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Girofle de Zanzibar

Indications : spasmes intestinaux, états inflammatoires.

Posologie
Prendre après le déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Menthe poivrée

Indications : ballonnements, coliques intestinales, diarrhée.

Posologie
Prendre après le dîner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Gingembre

Indications : nausées, vomissements.

Posologie
Prendre après le petit déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Météorisme

Production excessive de gaz dans le tube digestif, provoquée par des dysfonctionnements de tous ordres, essentiellement accompagnée d'une impression de tension abdominale, de contractions douloureuses et de flatulences.

Usage externe

Orange amère, basilic

Mode d'utilisation : emplâtres chauds sur la région épigastrique.

Posologie
Appliquer un emplâtre par jour préparé avec cinq gouttes de chaque essence dans 100 ml d'eau chaude.

Camomille matricaire, cumin des prés, hysope

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser six gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Marjolaine

Mode d'utilisation : massages abdominaux.

Posologie
Masser une fois par jour avec cinq gouttes d'essence dans une cuillerée à café d'huile de massage.

Usage interne

Anis vert

Indications : aérophagie, aérocolie, fermentation intestinale, nervosité.

Posologie
Prendre après le repas trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Fenouil doux

Indications : flatulences, alitose chronique, constipation habituelle.

Posologie
Prendre après le déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Citron

Indications : gaz intestinaux.

Posologie
Prendre après le dîner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Troubles hépato-biliaires

Affections d'origines diverses qui touchent le foie et la vésicule biliaire : insuffisance hépatique, hépatite, hépatisme, congestion hépato-biliaire, cholécystopathie.

USAGE EXTERNE

Camomille matricaire, citron, sauge

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser six gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Menthe poivrée, romarin

Mode d'utilisation : emplâtres chauds appliqués sur la région épigastrique.

Posologie
Appliquer un emplâtre par jour à l'aide d'un mélange de cinq gouttes de chaque essence diluées dans 100 ml d'eau chaude.

Thym

Mode d'utilisation : massages abdominaux.

Posologie
Masser une fois par jour avec cinq gouttes d'essence dans une cuillerée à café d'huile de massage.

USAGE INTERNE

Orange amère

Indications : insuffisance hépatique, hépatite, congestion hépato-biliaire.

Posologie
Prendre après le petit déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Camomille matricaire

Indications : cholangite, cholécystite, cholélithiase.

Posologie
Prendre en cas de besoin trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Menthe poivrée

Indications : calculs hépatiques, lithiase biliaire.

Posologie
Prendre en cas de besoin trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Romarin

Indications : insuffisance biliaire.

Posologie
Prendre après le déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Appareil locomoteur

Douleurs articulaires

Les douleurs articulaires touchent l'appareil ostéo-articulaire ou locomoteur sur un plan général ou local.
Elles sont liées à des douleurs rhumatismales, à des mésenchymopathies diffuses, ou encore à des troubles articulatoires avec syndrome local douloureux.
Elles touchent plus particulièrement les articulations de l'épaule, du coude, du poignet, des hanches, du genou et du pied.

USAGE EXTERNE

Camomille matricaire, lavande

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser douze gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Citronnelle, genièvre

Mode d'utilisation : massages.

Posologie
Masser une fois par jour avec cinq gouttes de chaque essence dans une cuillerée à café d'huile de massage.

Eucalyptus, pin sylvestre

Mode d'utilisation : pédiluves, maniluves.

Posologie
Utiliser cinq gouttes de chaque essence dans une cuvette d'eau chaude.

Marjolaine, menthe poivrée

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie
Appliquer un emplâtre par jour préparé avec cinq gouttes de chaque essence dans 100 ml d'eau chaude.

NOTE

On peut aussi employer les huiles suivantes en usage externe : souci, fenouil doux, citron, sauge, thym.

USAGE INTERNE

Citron

Indications : arthrite, rhumatismes.

Posologie
Prendre après le petit déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Sauge

Indications : douleurs articulaires et rhumatismales.

Posologie
Prendre après le déjeuner et le dîner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Douleurs musculaires

Elles sont liées à des maladies traumatiques, à des efforts, à de la fatigue ou au vieillissement, et impliquent directement un ou plusieurs muscles de ce que l'on appelle le tissu musculaire formé de cellules allongées qui ont la propriété de se contracter lorsqu'ils accomplissent un travail mécanique.

USAGE EXTERNE

Basilic, citron, genièvre

Mode d'utilisation : massages.

Posologie
Masser une fois par jour avec cinq gouttes de chaque essence dans une cuillerée à café d'huile de massage.

Hysope, pin sylvestre

Mode d'utilisation : pédiluves, maniluves.

Posologie
Utiliser cinq gouttes de chaque essence dans une cuvette d'eau chaude.

Menthe poivrée, origan

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser douze gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Romarin, thym

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie
Appliquer un emplâtre par jour sur la région douloureuse avec cinq gouttes de chaque essence dans 100 ml d'eau chaude.

NOTE

On peut aussi employer en usage externe les huiles suivantes : citronnelle, eucalyptus, lavande, sauge.

USAGE INTERNE

Eucalyptus

Indications : douleurs musculaires dans les formes arthritiques rhumatismales.

Posologie
Prendre après le petit déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Genièvre

Indications : douleurs rhumatismales diffuses.

Posologie
Prendre après le déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Lavande

Indications : douleurs rhumatismales, foulures.

Posologie
Prendre après le dîner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Douleurs osseuses

Dans le système ostéo-articulaire, elles sont souvent liées à des douleurs articulaires et musculaires ou bien aux deux. Les douleurs spécifiquement osseuses accompagnent des maladies ou des troubles affectant directement les os, en raison de carences ou d'altérations de leurs composants.

USAGE EXTERNE

Camomille matricaire, mélisse

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser douze gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Eucalyptus, pin sylvestre

Mode d'utilisation : pédiluves, maniluves.

Posologie
Utiliser cinq gouttes de chaque essence dans une cuvette d'eau chaude.

Genièvre, citron

Mode d'utilisation : massages.

Posologie
Masser une fois par jour avec cinq gouttes de chaque essence dans une cuillerée à café d'huile de massage.

Marjolaine, menthe poivrée

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie
Appliquer un emplâtre par jour sur la région douloureuse préparé avec 100 ml d'eau chaude dans laquelle cinq gouttes de chaque essence auront été diluées.

NOTE

On peut aussi employer en usage externe de l'huile de cajeput.

USAGE INTERNE

Cajeput

Indications : rhumatismes, goutte.

Posologie
Prendre après le déjeuner et le dîner trois gouttes d'essence dans une boisson au choix.

Camomille matricaire

Indications : rhumatismes diffus.

Posologie
Prendre après le petit déjeuner trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Ostéoarthrose

Maladie chronique touchant les articulations, accompagnée de lésions dégénératives des cartilages et du tissu osseux mais sans que les tissus mous soient atteints.

USAGE EXTERNE

Orange amère, camomille matricaire

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser douze gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Camphre, cyprès de Provence

Mode d'utilisation : emplâtres chauds.

Posologie
Appliquer un emplâtre par jour avec cinq gouttes de chaque essence dans 100 ml d'eau chaude.

Cyprès de Provence, citron

Mode d'utilisation : pédiluves, maniluves.

Posologie
Utiliser cinq gouttes de chaque essence dans une cuvette d'eau chaude.

Genièvre, citron

Mode d'utilisation : massages.

Posologie
Masser deux fois par jour sur la région douloureuse avec cinq gouttes de chaque essence dans une cuillerée à café d'huile de massage.

NOTE

On peut aussi employer en usage externe de l'huile d'ail ou de pin sylvestre.

USAGE INTERNE

Ail, thym

Indications : arthrose aux articulations du coude, de l'épaule, du genou et de la hanche.

Posologie
Prendre trois gouttes de l'une des essences conseillées dans une boisson au choix après le déjeuner et/ou le dîner, en alternant dans la même journée ou un jour sur deux avec l'autre essence.

Romarin

Indications : arthrose cervicale et sacro-lombaire.

Posologie
Prendre le matin, au lever, trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Ostéoporose

Raréfaction osseuse caractérisée par une diminution de la masse du squelette dont les causes sont nombreuses : déséquilibres endocriniens (consécutifs par exemple à la ménopause), carence en calcium et en protéines, mauvaise absorption intestinale du calcium, immobilité prolongée (en raison de fractures, de paralysie…). Une alimentation correcte est indispensable pour prévenir l'ostéoporose sénile.

USAGE EXTERNE

Camomille matricaire, lavande, marjolaine

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser douze gouttes de chaque essence dans l'eau du bain.

Pin sylvestre, sauge

Mode d'utilisation : pédiluves, maniluves.

Posologie
Utiliser cinq gouttes de chaque essence dans une cuvette d'eau chaude.

USAGE INTERNE

Camphre

Indications : extrémités douloureuses, mains et pieds froids.

Posologie
Prendre dans l'après-midi (vers 16 ou 18 heures) trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Citron

Indications : articulations douloureuses, chevilles gonflées.

Posologie
Prendre le matin, ou le soir avant de se coucher, trois gouttes d'essence dans une boisson de son choix.

Troubles du comportement

Anxiété, appréhension, angoisse

Usage externe

Camomille matricaire

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser quinze gouttes d'essence dans l'eau du bain, à prendre le matin.

Camphre

Mode d'utilisation : massages des épaules, du dos et de la colonne vertébrale.

Posologie
Masser dans l'après-midi, avec vingt gouttes d'essence dans deux cuillerées à café d'huile de massage.

Néroli

Mode d'utilisation : emplâtres sur le sternum, siège des points kinésiques de l'anxiété.

Posologie
Appliquer un emplâtre le soir, avant de se coucher, avec dix gouttes d'essence dans 100 ml d'eau chaude.

Asthénie intellectuelle et sexuelle

Usage externe

Marjolaine

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser quinze gouttes d'essence dans l'eau du bain, à prendre le matin.

Pin sylvestre

Mode d'utilisation : emplâtres sur l'abdomen inférieur (plexus pelvien).

Posologie
Appliquer un emplâtre le soir, avant de se coucher, avec dix gouttes d'essence dans 100 ml d'eau chaude.

Romarin, sarriette des montagnes

Mode d'utilisation : massages sur l'épine dorsale.

Posologie
Masser dans l'après-midi avec dix gouttes de chaque essence dans deux cuillerées à café d'huile de massage.

Colère, crises d'hystérie

Usage externe

Anis vert

Mode d'utilisation : massages des épaules et des bras.

Posologie
Masser dans l'après-midi, avec vingt gouttes d'essence dans deux cuillerées à café d'huile de massage.

Basilic

Mode d'utilisation : emplâtres sur le plexus solaire (pancréas, rate).

Posologie
Appliquer un emplâtre, avec dix gouttes d'essence dans 100 ml d'eau chaude.

Mélisse

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser quinze gouttes d'essence dans l'eau du bain, le matin.

Peur, crainte, panique

Usage externe

Orange amère

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser quinze gouttes d'essence dans l'eau du bain, à prendre le matin.

Camomille romaine

Mode d'utilisation : emplâtres sur la gorge et sur le front.

Posologie
Appliquer l'emplâtre le soir, avant de se coucher, avec dix gouttes d'essence dans 100 ml d'eau chaude.

Coriandre, jasmin

Mode d'utilisation : massages du dos et de la région lombaire.

Posologie
Masser l'après-midi avec dix gouttes de chaque essence dans deux cuillerées à café d'huile de massage.

Tristesse, dépression

Usage externe

Lavande

Mode d'utilisation : bains aromatiques.

Posologie
Utiliser quinze gouttes d'essence dans l'eau du bain, à prendre le matin.

Mélisse, romarin

Mode d'utilisation : massages sur les bras et les jambes.

Posologie
Masser dans l'après-midi, avec dix gouttes de chaque essence dans deux cuillerées à café d'huile de massage.

Origan

Mode d'utilisation : emplâtres sur la poitrine (plexus cardiaque).

Posologie
Appliquer l'emplâtre le soir, avant de se coucher, avec dix gouttes d'essence dans 100 ml d'eau chaude.

INDEX DES HUILES ESSENTIELLES

Ail ..... page 20
Anis vert ..... » 21
Basilic ..... » 22
Cajeput ..... » 23
Camomille matricaire ..... » 24
Camomille romaine ou noble ..... » 25
Camphre ..... » 26
Cannelle de Ceylan ..... » 27
Citron ..... » 28
Citronnelle ..... » 29
Coriandre ..... » 30
Cumin des prés ..... » 31
Cyprès de Provence ..... » 32
Estragon ..... » 33
Eucalyptus ..... » 34
Fenouil doux ..... » 35
Genièvre ..... » 36
Géranium ..... » 37
Gingembre ..... » 38
Girofle de Zanzibar ou eugénie aromatique ..... » 39
Hysope ..... » 40
Jasmin ..... » 41
Lavande ..... » 42
Marjolaine ..... » 43
Mélisse ..... » 44
Menthe poivrée ..... » 45
Niaouli ..... » 46
Noix de muscade ..... » 47
Orange amère et néroli ..... » 48
Origan ..... » 49
Patchouli ..... » 50
Pin sylvestre ou pin d'Écosse ..... » 51
Romarin ..... » 52
Rose ..... » 53
Santal ..... » 54
Sarriette des montagnes ..... » 55
Sauge ..... » 56
Souci ..... » 57
Thym ..... » 58
Ylang-ylang ..... » 59

INDEX DES APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES

Abcès dentaire, 66
Acné juvénile, 79
Acné rosacée, 79
Acouphènes, 72
Alitose, 67
Alopécie, 62
Alopécie séborrhéique ou grasse, 62
Amygdalite, 72
Angine catarrhale, 73
Angoisse, 94
Anxiété, 94
Aphonie, 74
Appréhension, 94
Asthénie intellectuelle et sexuelle, 94
Asthme bronchique, 83
Blessures, 80
Bleus, 81
Bronchite aiguë, 83
Bronchite chronique, 84
Brûlures, 80
Calvitie, 62
Capillaires rompus, 80
Carie dentaire, 68
Catarrhe, 84
Céphalée, 63
Colère, 95
Conjonctivite, 64
Contusions, 81
Crainte, 95
Crises d'hystérie, 95
Dépression, 95
Digestion difficile, 85
Douleurs articulaires, 89
Douleurs auriculaires, 74
Douleurs gastro-intestinales, 86
Douleurs musculaires, 90
Douleurs osseuses, 91
Ecchymoses, 81
Enrouement, 74
Gencives qui saignent, 69
Gencives rouges ou enflammées, 69
Gingivite, 69
Glossite, 70
Laryngite, 75
Mal de dents, 70
Mal de tête, 62
Météorisme, 87
Migraine, 64
Névralgie faciale, 65
Oreillons, 76
Ostéoarthrose, 92
Ostéoporose, 93
Otite interne, 76
Panique, 95
Parotidite, 76
Peau délicate et sensible, 81
Peau grasse avec pores dilatés, 81
Peau sèche et gercée, 82
Pellicules, 65
Peur, 95
Pharyngite, 77
Plaies, 80
Pyorrhée alvéolaire purulente ou dystrophique, 71
Refroidissement, 78
Rhinite, 78
Rhino-sinusite, 78
Rides, 82
Stomatite, 71
Tristesse, 95
Troubles hépato-biliaires, 88
Vieillissement cutané, 82
Yeux rouges ou enflammés, 65

Achevé d'imprimer en décembre 1999
à Milan, Italie,
sur les presses de Grafiche Milani

Dépôt légal : décembre 1999
Numéro d'éditeur : 6110

Deedoliko 2007