

# Petit guide d'Aromathérapie



*Les huiles essentielles sont connues pour leurs effets bénéfiques sur le corps, l'esprit et l'humeur. Les huiles essentielles présentées sur le site sont pures et peuvent être utilisées en aromathérapie. Nous garantissons l'intégrité de nos produits : vous pouvez diffuser dans votre environnement ou appliquer sur votre corps les huiles essentielles en bénéficiant de toutes leurs vertus et qualités thérapeutiques.*

*L'Aromathérapie concerne l'application et l'utilisation des huiles essentielles. Les huiles essentielles sont les concentrés vitaux des plantes, fleurs, fruits, arbres et arbustes : les huiles essentielles contiennent un grand nombre de molécules complexes dont des vitamines, des antibiotiques et des antiseptiques naturels. L'aromathérapie est très ancienne et nous vient d'Extrême Orient*

*De plus en plus de personnes reviennent aujourd'hui vers les produits naturels. Le potentiel de l'Aromathérapie repose sur sa capacité à promouvoir la relaxation du corps et de l'esprit et à engendrer une sensation de joie et de bien-être chez la personne.*



## Quelles Huiles utiliser ?

Ce tableau donnera un aperçu de l'utilisation des huiles essentielles en Aromathérapie.

abcès	<u>Lavande, Girofle</u>
accumulation de toxines	<u>Genévrier</u>
acné	<u>Eucalyptus, Palmarosa, Patchouli</u>
allergies	<u>Camomille, Lavande, Patchouli</u>
anti-moustiques	<u>Lemongrass, Citronnelle</u>
anxiété	<u>Petitgrain, Marjolaine, Lavande</u>
arthrite	<u>Poivre noir, Gingembre, Genévrier, Camomille, Eucalyptus</u>
asthme	<u>Petitgrain, Basilic, Cyprès, Marjolaine, Lavande</u>
boutons	<u>Lavande</u>
brûlures	<u>Lavande</u>
cellulite	<u>Fenouil, Genévrier, Cyprès, Bois de Cèdre, Eucalyptus</u>

choc	<u>Petitgrain</u> , <u>Menthe Poivrée</u>
colère	<u>Ylang-ylang</u>
coliques	<u>Poivre noir</u> , <u>Menthe Poivrée</u>
constipation	<u>Poivre noir</u> , <u>Pin</u> , <u>Basilic</u>
coupures	<u>Lavande</u>
crampes abdominales	<u>Lavande</u>
crampes de l'estomac	<u>Menthe Poivrée</u>
dépression	<u>Marjolaine</u> , <u>Romarin</u> , <u>Basilic</u> , <u>Orange</u> , <u>Ylang-ylang</u>
diarrhée	<u>Menthe Poivrée</u>
douleurs musculaires	<u>Basilic</u> , <u>Romarin</u> , <u>Poivre noir</u>
eczéma	<u>Camomille</u> , <u>Lavande</u> , <u>Marjolaine</u>
fatigue	<u>Basilic</u> , <u>Romarin</u> , <u>Cannelle</u> , <u>Ravensare</u>
fièvre	<u>Hélichryse</u>
furoncles	<u>Camomille</u> , <u>Lavande</u> , <u>Cannelle</u>
grippe	<u>Eucalyptus</u> , <u>Niaouli</u> , <u>Ravensare</u>
hypertension	<u>Lavande</u> , <u>Marjolaine</u> , <u>Ylang-ylang</u>
indigestion	<u>Cumin</u> , <u>Basilic</u> , <u>Menthe Poivrée</u> , <u>Orange</u> , <u>Muscade</u>
infections des bronches	<u>Niaouli</u> , <u>Eucalyptus</u> , <u>Pin</u> , <u>Thym</u> , <u>Cannelle</u>
inflammations	<u>Lavande</u> , <u>Camomille</u>
insomnie	<u>Camomille</u> , <u>Lavandin</u> , <u>Orange</u> , <u>Marjolaine</u>
laryngite	<u>Gingembre</u> , <u>Thym</u> , <u>Niaouli</u> , <u>Hélichryse</u>
lassitude	<u>Lemongrass</u>
mauvaise circulation du sang	<u>Poivre noir</u> , <u>Gingembre</u> , <u>Romarin</u> , <u>Pin</u>
maux de tête	<u>Menthe Poivrée</u> , <u>Lavande</u>
migraine	<u>Lavande</u> , <u>Menthe Poivrée</u>
morosité	<u>Lemongrass</u> , <u>Orange</u>
nausée	<u>Camomille</u>
obésité	<u>Fenouil</u>
peau sèche	<u>Bois de Rose</u>
piqûres d'insectes	<u>Citronnelle</u> , <u>Lavande</u> , <u>Basilic</u> , <u>Cannelle</u>
rhumatismes	<u>Lavandin</u> , <u>Genévrier</u> , <u>Thym</u> , <u>Marjolaine</u> , <u>Romarin</u>
rhumus	<u>Niaouli</u> , <u>Hélichryse</u> , <u>Pin</u> , <u>Thym</u> , <u>Bois de Cèdre</u> , <u>Eucalyptus</u>
sinusite	<u>Pin</u> , <u>Niaouli</u>
soin de la peau	<u>Palmarosa</u> , <u>Bois de Rose</u>
soin des cheveux	<u>Romarin</u> , <u>Palmarosa</u> , <u>Bois de Cèdre</u>
stress et tension nerveuse	<u>Bois de Cèdre</u> , <u>Vétiver</u> , <u>Orange</u>
vertige	<u>Lavande</u> , <u>Menthe Poivrée</u>

***Attention.** Ce document est juste une information qui ne saurait engager la responsabilité du Site : consultez un médecin ou un aromathérapeute pour plus de précisions détaillées.*

## *Désengagement de Responsabilité*

*Les renseignements donnés sur le site ont pour seul but de fournir de l'information aux visiteurs du site. D'aucune manière, ils ne constituent une recommandation de traitement (préventif ou curatif), une ordonnance ou un diagnostic, ni ne doivent être considérés comme tels.*

*En cas de malaise important ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer votre état de santé.*

*Bien que nous nous efforçons de donner des renseignements exacts nous ne pouvons en aucun cas assumer une quelconque responsabilité quant aux conséquences que pourrait avoir l'utilisation de ces renseignements.*

### Huiles Essentielles - Bibliographie

- L'Aromathérapie (Dominique Baudoux) aux éditions Amyris
- La Bible de l'Aromathérapie (Nerys Purchon) éditions Marabout
- Huiles essentielles (Markus Shirner) éditions Guy Trédaniel
- -L'Aromathérapie + la Phytothérapie (Dr Jean Valnet) Le Livre de Poche
- Bien se soigner par les Plantes (Dr Jean-Claude Houdret) éditions France Loisirs
- ABC des Huiles Essentielles (Dr Telphon) éditions France Loisirs
- L'aromathérapie exactement (Pierre Franchomme, Roger Jollois, Daniel Pénoël) éditions Roger Jollois
- Dictionnaire des médecines naturelles (2 volumes Collection Marabout Service) éditions Marabout
- Aromathérapie : bien se soigner par les huiles essentielles (Petits pratiques santé) Hachette
- 100 réflexes Aromathérapie (Danièle Festy) éditions Leduc.s