

Huiles Essentielles

HE BASILIC EXOTIQUE 10 ML	10 ML		
HE CANNELLE	10 ML		
HE CITRIODORA 10 ML	10 ML		
HE COMBAVA	10 ML	Pas en stock	
HE DINGADIGANA 10 ML	10 ML	Pas en stock	
HE GERANIUM 10 ML	10 ML		
HE GINGEMBRE	10 ML	Pas en stock	
HE GIROFLE CLOU	10 ML		
HE HELYCHRISSE GYMNOCEPHALE	10 ML		
HE KATRAFAY	10 ML		
HE NIAOULI	10 ML		
HE RAVINTSARA	10 ML		
HE SARO	10 ML		
HE TEA TREE	10 ML	Pas en stock	
HE YLANG-YLANG	10 ML		

Huiles Végétales

HV CALOPHYLLUM 30 ML	30 ML		
HV Huile de COCO 250 ML	250 ML		



Précautions d'emploi générales des HE

Retour

- Employer les HE avec modération et précaution : elles sont très puissantes
- Sauf mention contraire les HE ne s'utilisent jamais pures sur la peau (diluer avec une HV).
- Après massage ou application cutané, il convient de se laver les mains.
- Les HE pures ne doivent jamais être utilisés sur les yeux, le contour des yeux, dans les oreilles, sur les parties sensibles. En cas de contact, appliquez abondamment une HV et consulter un médecin si nécessaire.
- En application sur les muqueuses les HE doivent être fortement dilués (3% à 10% HE maxi).
- Gardez les HE hors de portée et de vue des enfants
- Les personnes allergiques doivent faire au préalable un test de tolérance : appliquer 2 gouttes pures ou diluées à 10% pour les HE dermocaustiques dans le pli du coude et vérifier l'éventuelle survenue de rougeurs.
- Les injections d'HE sont strictement interdites
- En cas d'ingestion accidentelle, avaler plusieurs cuillerées d'HV pour diluer l'HE ; prévenir un centre antipoison si besoin.
- D'une manière générale les HE sont déconseillées chez les femmes enceintes (surtout dans les 3 premiers mois) ou allaitantes, chez les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles, les personnes présentant un cancer hormono-dépendant ou des problèmes de santé graves sauf sur prescription médicale.
- Les sujets asthmatiques ou ayant des allergies respiratoires devront être prudents pour l'utilisation des HE surtout par voie olfactive ou atmosphérique. Les HE contenant du 1.8 cinéole sont déconseillées.
- Sauf sur avis d'un professionnel de santé, **les HE ne seront pas utilisés chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans**. Néanmoins certaines He « douces » peuvent être utilisées de façon ponctuelle et en applications cutanées mais sur conseil d'un professionnel.
- Certaines HE sont photosensibilisantes, pas d'exposition solaire après leur application sur la peau ou leur absorption (HE de citron, orange, bergamote, pamplemousse...).

Sources : Dominique Baudoux : L'aromathérapie (se soigner par les huiles essentielles)

Aude Maillard : Le grand guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels

Simon Lemesle : Guide pratique d'une aromathérapie innovante

Emmanuel et Valérie Cupillard : cuisiner avec les huiles essentielles et les eaux florales

HE Basilic Tropical

Usage local : +++

Usage oral : ++

Cuisine : +

Nom botanique ; Ocimum basilicum var basilicum

Partie de la plante distillée : feuilles et fleurs

Chémotype : méthyl-chavicol, linalol

Herbe aromatique annuelle à feuilles ovales, brillantes originaire d'Asie fleurie à la fin de l'été

Santé

Antispasmodique remarquable ++++ ; tonique digestive et hépatobiliaire ; facilite l'élimination des gaz

Antalgique et anti-inflammatoire ++

Antivirale et antibactérienne

Utilisations :

Douleurs spasmodiques : crampes intestinales ; maux de ventre ; douleurs menstruelles ; colites spasmodiques ;

2 gouttes dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le ventre ou bas ventre (règles douloureuses).

Digestion, ballonnements, flatulences, gastro-entérite, mal des transports:

1 goutte dans 1 c. à café d'huile végétale ou de miel sous la langue après le repas.

Maladies infectieuses tropicales, hépatite virale

Douleurs inflammatoires : rhumatismes, élévation musculaire.

Bien-être

Équilibrante du Système nerveux : calmante, décontractante, antistress

Tonique mentale : ravive l'esprit et la concentration

Aide à éloigner l'anxiété et les idées noires :

1 goutte sur la face interne des poignets et respirer profondément en joignant les mains sur le nez.

Cuisine

Saveur fraîche et anisée

A associer aux légumes du soleil et fruits de mer.

Conseil : préparez une huile végétale (huile d'olive) additionnée d'huile essentielle de basilic :

Pour 10cl d'huile d'olive ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de basilic, mélangez soigneusement.

A conserver dans un petit pot en verre à l'abri de la lumière.

Vous ajouterez une à deux cuillerées à soupe de ce mélange après la cuisson d'une ratatouille, dans une soupe de légumes, sur des pâtes, sur les salades de tomates....



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse et chez les enfants de moins de 3 ans

Peut être irritante pour la peau à l'état pur : à diluer dans une huile végétale. (20% maximum)

HE de Géranium bourbon

[Retour](#)

Usage local : +++

Usage oral : ++

Diffusion : ++

Cuisine : ++

Cosmétique : ++

Nom botanique : Pélargonium aspérum cv bourbon

Partie de la plante distillée : feuilles

Chémotype : citronnellol, géraniol

Le terme « bourbon » signifie « des îles » (La Réunion, Madagascar). Le géranium bourbon a une composition similaire et les mêmes propriétés que le « géranium d'Égypte » ; ce sont des hybrides de la plante mère : pélargonium gravéolens

Santé

Antibactériennes, antifongiques +++, **hémostatiques** (stoppe les petits saignements), **cicatrisante**

Utilisations : coupures, saignements de nez, hémorroïdes

Piqûres d'insectes : guêpe, moustique, araignée, scorpion ...(trousse d'urgence et de vacances) à associer à HE d'eucalyptus citriodora

Dermatoses, acné, eczéma, impétigo, brûlures

Mycoses cutanées et gynécologiques

2 gouttes mélangées à 2 gouttes d'huile végétale (HV) en applications locales selon les besoins..

Beauté

Huile majeure dans les soins cosmétiques et de « beauté » :

Cicatrisante, tonique cutané, astringente, décongestionnante lymphatique, anticellulite +++ : soins anti-âge, peaux acnéiques, cicatrices, cellulite, vergetures....

Conseil : Huile de soin (anti-âge, anti-acné....) 20 gouttes d'HE de géranium dans 30 ml d'huile végétale de qualité.(par exemple HV Rose musquée du Chili pour un soin anti-âge, HV Jojoba pour un soin anti-acné).

20 gouttes d'HE géranium cv Bourbon + 10 gouttes d'HE de Palmarosa (Cymbopogon Martinii) dans 30ml d'HV sera excellent comme raffermissant pour le corps.

Bien-être

Tonique en cas de fatigue nerveuse

Apaisante en cas de stress et agitation

Son parfum fleuri est apprécié en massages et en diffusion pour créer une ambiance de relaxation.

Cuisine

Saveur florale à associer aux fruits rouges, confitures

Conseil : préparation d'un sirop parfumé à l'HE de Géranium bourbon à utiliser dans des compotes, des entremets

1 goutte d'HE de géranium cv bourbon dans 3 cuillérées à soupe de sirop d'agave.



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Usage local : +++

Diffusion : +++

Nom botanique ; Hélichrysum gymnocéphalum

Partie de la plante distillée : (sommités fleuries)

Chémotype : 1.8 cinéole

Nom malgache : rambiazana vavy

Arbuste de la famille des Astéracées pouvant dépasser 3m, ses feuilles sont vertes argentées à l'odeur fraîche d'eucalyptole. Les fleurs sont de couleur jaune.

L'HE d'hélichryse gymnocéphale est totalement différente de l'HE d'hélichryse Italienne ; Ces HE sont de composition différente, donc de propriétés différentes et d'usages différents.

Santé

Antibactérienne, antivirale, immunostimulante, anti-catarrhale, expectorante : dégage les sinus et fluidifie les mucosités.

Action respiratoire remarquable, pénètre l'arbre respiratoire sans agressivité. Laisse une sensation de bien-être tout en douceur. Sa composition est en parfaite harmonie avec le système respiratoire des humains.

Adaptée aux personnes au terrain respiratoire affaibli et aux problèmes respiratoires chroniques. Convient particulièrement aux manifestations allergiques respiratoires : rhinites allergiques et asthme, aux enfants qui présentent un risque de développer des allergies.(étude menée par le Dr Pénéol).

Préventif : 1 goutte face antérieure des poignets (méridien poumon) seule ou en synergie avec l'HE de Iary (Dingadingana).

1 goutte en perlinguale pure ou diluée.

Curatif : Massage sur la poitrine diluée dans de l'huile végétale.

Sport : applications avant l'effort en massages, diluée dans une huile végétale pour améliorer la respiration

En cas de rhume ou en prévention des infections hivernales, on peut diffuser l'HE hélichryse de Madagascar en mélange avec d'autres HE (citron, pin sylvestre, eucalyptus radié...)

Bien-être

C'est une Huile essentielle du matin, légèrement tonique, agit sur l'esprit en l'oxygénant.

Recentre les énergies du corps,



Précautions d'emploi

Déconseillée pendant la grossesse.

Usage local : +++

Usage oral : ++

Diffusion :+++

Cosmétique : +++

Nom botanique : Méléaleuca quinquenervia

Partie de la plante distillée : feuilles

Chémotype : 1,8 cinéole

Arbre de la famille des myrtacées, ses feuilles sont persistantes, allongées et très parfumées lorsqu'on les froisse. Les fleurs blanches sont très mellifères.

Santé

Remède polyvalent : antiseptique, antibactérien ++, **antivirale ++++**, **anti-catarrhale**, **expectorante +++**, **excellente tolérance cutanée**.

Convient au système respiratoire, urinaire, génital et aux soins de la peau

Décongestionnante respiratoire, expectorante : **usage cutanée** ou **inhalation humide**,

Bonne synergie avec l'HE de Ravintsara et HE de Saro.

3 gouttes d'HE Niaouli + 3 gouttes HE Ravintsara en frictions sur le thorax et le haut du dos.

Otite : en applications autour de l'oreille.

Sinusite ; en inhalations ou applications locales en regard des sinus.

Les propriétés antivirales puissantes et antiseptiques du niaouli sont mises à profit dans le traitement de

l'herpès buccal +++(en synergie avec l'HE de Ravintsara). **1 goutte de chaque HE en applications sur les régions affectées toutes les heures dès l'apparition des symptômes.**

Décongestionnante veineuse et lymphatique : varices, hémorroïdes (diluée avec l'HV de Calophylle)

Radioprotection cutanée : utilisation en prévention de brûlures causées par la radiothérapie en synergie avec l'HE Tea Tree. **Les HE s'utilisent toujours pures dans cette action.**

Mélange à parties égales à appliquer 1 heure avant la séance et dès que possible après.

Beauté

Antiseptique, régénératrice cellulaire, tonique cutané.

Conseillée pour les peaux acnéiques et à tendance grasse.

Conseil : 1 goutte de niaouli dans votre crème de nuit suffira à vous faire bénéficier de l'action tonique cutanée de cette Huile essentielle



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse ; Effet « œstrogène like », déconseillée en cas de mastose et de cancer hormono-dépendants

Usage local +++

Diffusion +++

Usage oral ++

Bains : +++

Nom botanique : Cinnamomum camphora

Partie de la plante distillée: feuilles

Chémotype : 1.8 cinéole

Le ravintsara est un camphrier asiatique introduit à Madagascar et qui a développé sur le sol malgache une composition biochimique spécifique. Arbre de la famille des lauracées, il possède des feuilles persistantes, ovales, coriaces et dégagent une odeur fraîche sans agressivité

Santé

Antivirale et stimulante immunitaire ++++, antibactérienne++, anti-catarrhale et expectorante +++

Excellente tolérance cutanée.

Son efficacité en préventif comme en curatif est remarquable contre de nombreuses affections hivernales : **rhume, bronchite, sinusite, et grippe ++++**.et aussi : **zona, herpès labial, varicelle.**

Préventif : 2 gouttes en applications sur les poignets et/ou 2 gouttes sur un support ($\frac{1}{4}$ sucre de canne, miel, HV...) tous les matins pendant la période hivernale.

Conseil : Pendant les épidémies grippales de l'hiver, 6 gouttes en application locale sur la voûte plantaire ou sur le thorax matin et soir vous préserveront contre les agressions virales du moment.

Dès les premiers signes de refroidissement, de symptômes grippaux on peut l'utiliser en embaument :

10 gouttes en friction sur le thorax, 10 sur le dos et 10 sur les avant bras plusieurs fois par jour.

Désinfection atmosphérique en période d'épidémie en synergie avec d'autres HE : niaouli, saro, eucalyptus radiata...

Herpès buccal +++(en synergie avec l'HE de Niaouli). 1 goutte de chaque HE en applications sur les régions affectées toutes les heures dès l'apparition des symptômes.

Bien-être

Propriétés neurotoniques : énergisante puissante mais non excitante,

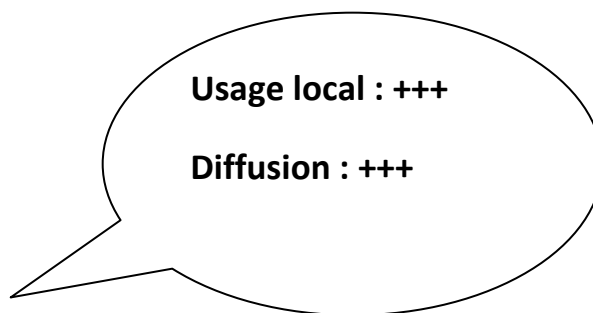
Équilibrante du Système nerveux ++++, antidépressive, favorise la détente.

Indiquée dans les insomnies, dépressions, angoisses, nervosité, fatigue profonde nerveuse et physique +++.

2 à 3 gouttes sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets et respirations profondes les mains sur le nez.

⚠ Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse, avec précautions chez les asthmatiques.



Nom botanique : Psiadia altissima

Parties de la plante distillée : feuilles, sommités fleuries

Chémotype : Béta pinène

Arbuste de la famille **des Astéracées**, endémique de Madagascar qui pousse sur les hauts plateaux de l'île ; traditionnellement utilisé pour faire fuir les insectes.

Santé

.antiparasitaire +++ (Gale), cicatrisante+++ ;

Utilisations : Gale +++, démangeaisons +++)

En applications locales diluées à 5% dans une huile végétale

Décongestionnante des voies respiratoires, expectorante ; elle sera utilisé pour les problèmes orl : grippe, bronchite, sinusite, rhinopharyngite.

En application cutanée sur la poitrine ou en inhalation elle engendre une respiration ample et profonde. La respiration est apaisée, a un effet régénérant, réparateur. Elle convient bien aux terrains affaiblis, aux asthmatiques, aux enfants.

Elle peut être utilisée en synergie avec l'HE d'hélichryse gymnocéphale, saro, ravintsara.

Antibactérienne, assainissante de l'air, on l'utilisera en diffusion avec d'autres HE : ravintsara, eucalyptus radié, saro.

Favorise la circulation veineuse et lymphatique : varices, jambes lourdes.

Anti-inflammatoire, antalgique : effet mis à profit en massages pour les articulations douloureuses, crampes, elongations musculaires, arthrite, arthrose, préparation du muscle à l'effort.

Bien-être

Neurotonique, elle redonne vitalité au corps et à l'esprit ;

Facilite la circulation de l'énergie ; dissout les peurs et transmet force, courage et confiance (son nom malgache **dingadingana** signifie : « franchir le pas »).

1 goutte sur la face interne des poignets et inspirer profondément 3 fois en joignant les mains au niveau du nez.



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.

HE d'Ylang Ylang

[Retour](#)

Usage local : +++

Diffusion : +++

Bain : +++

Cosmétique :+++

Cuisine : +++

Nom botanique : Cananga odorata var odorata

Partie de la plante distillée : fleurs

Chémotype : germacrène-; bêta-caryophyllène, linalol

Plante de la famille des **Anonacées**, Ylang est un grand arbre à l'état sauvage ; Cultivé, il sera étêté pour faciliter la cueillette, et présente alors un port tortueux.

Les fleurs produisent une HE dont le parfum est apprécié pour ses notes chaudes, florales, exotiques, féminines.

En aromathérapie on utilise HE d'ylang- ylang complète, obtenue par distillation complète des fleurs (15 à 20h).

Pour la parfumerie on utilisera plutôt la fraction distillée pendant la première heure, au parfum plus capiteux et floral, on parle alors d'HE ylang-ylang «super extra ».

Santé

Antispasmodique +++, calmante respiratoire et cardiaque, hypotensive, **anti-arythmique +++**;

Utilisation : palpitations, tachycardie, hypertension.

Palpitations d'origine nerveuse : 2 gouttes d'HE ylang-ylang + 2 gouttes HE Petit grain bigarade diluées dans 5 gouttes d'HV en frictions sur la poitrine.

Antalgique +++ : He utilisée dans la gestion de la douleur des patients en soins palliatifs

Bien-être

Antidépresseive, sédative, **relaxante nerveuse +++++** : angoisses, nervosité, épuisements nerveux...

Fragrance voluptueuse, jasminée provoque la diminution de la tension nerveuse et artérielle suite à un stress, une émotion.

Conseil : en cas de problème nerveux, 3 gouttes d'HE dans 3 gouttes d'huile végétale et masser le plexus solaire ou la face interne des poignets et respirer profondément.

Tonique sexuelle+++ : baisse de libido, frigidity

Beauté

Tonique capillaire ; HE utilisée contre la chute des cheveux, les cheveux mous, ternes, dévitalisés.

Masque capillaire tonifiant : 10 gouttes D'Ylang ylang dans 1 cuillère à soupe d'Huile végétale de Ricin et 1 cuillère à soupe d'huile végétale de jojoba ; masser le cuir chevelu et les longueurs, laisser poser 20 minutes puis faire un shampoing doux.

Tonique et régénérante cutanée : soins du visage et du corps pour tous types de peaux

1 goutte dans la crème de jour donnera une action tonique pour la peau.

Cuisine

HE a utiliser à toutes petites doses ; elle s'associe bien avec les fruits exotiques (bananes, ananas) et aussi myrtilles, figes, mûres.

Une solution diluée est plus facile à utiliser : 1 goutte d'HE d'ylang-ylang pour 1 cuillère à soupe de sirop d'agave.

A utiliser pour parfumer les salades de fruits, cocktail, ou pour napper un sorbet , un entremet...



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse ; Peut être irritante à l'état pur, à diluer dans une huile végétale.

Usage local : ++

Usage oral : ++

Nom botanique : Eugenia caryophyllata, syzygium aromaticum

Partie de la plante distillée : le bouton floral dit « clou de girofle »

Chémotype ; Eugénol (phénol), acétate d'eugényle (ester terpénique)

Arbre de la famille des Myrtacées, pouvant atteindre 10m de haut apprécie les sols tropicaux drainés ; feuilles opposées coriaces et persistantes ; les fleurs blanc rosé sont groupées en petites cymes compactes et ramifiées.

Santé

Antibactérienne puissante à large spectre d'action++++ ; antivirale +++ , antifongique et antiparasitaire+++ , anesthésiante dentaire +++

Tonique utérine ; stimulante digestive, stimulante immunitaire

Utilisations : infections dentaires et buccales ; maux de dents, aphtes

1 goutte sur un coton-tige en application sur la dent douloureuse en attendant de voir le dentiste

Infections intestinales et parasitoses : diarrhée infectieuse, entérocolite virale

Infections bactériennes et virales ORL : bronchite, sinusite

Infections urinaires, cystites

1 goutte dans une boulette de mie de pain 3 fois par jour pendant 3 jours (on pourra ajouter 1 goutte d'HE de citron pour protéger le foie)

En tant que tonique utérin elle va faciliter l'accouchement : massage du bas du dos avec HE de girofle clou diluée à 2 ou 3 % pendant le travail.

Bien-être

Stimulant général intellectuel, neurotonique : utilisée dans le cas de fatigue nerveuse et les difficultés de concentration



Précautions d'emploi

HE irritante pour la peau, il est impératif de la diluer dans une huile végétale à 20% maximum pour un usage cutané localisé.

Interdite pendant la grossesse (sauf accouchement)

S'utilise à faible dose et de façon limitée dans le temps.

Contre indiquée en cas **d'insuffisance hépatique**

Déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans



Usage local : +++

Nom botanique : Cedrelopsis Grevei

Partie de la plante distillée : l'écorce

Chémotype : Ishwarane (sesquiterpène)

Plante endémique de Madagascar de la famille des Rutacées, elle pousse dans les forêts sèches des régions sud, sud-ouest de l'île. L'HE s'obtient par distillation des écorces qui sont mouchetées de gris, d'orangé et de vert. Les feuilles sont aussi aromatiques.

Cette plante tient une place très importante dans la pharmacopée malgache. Vendu sous forme de pelotes de lanières d'écorce utilisées en bain ou en infusion contre la fatigue, les maux de tête ou de gorge.

L'HE contient une molécule originale l'ishwarane, HE limpide, jaune clair orangé à odeur boisé, balsamique, apaisante et agréable.

Santé

Anti-inflammatoire large et polyvalent++++, anti-rhumatismale+++ , antalgique +++

C'est l'HE du système locomoteur : muscles, articulations, tendons.

Utilisations : rhumatismes, arthroses, tendinites, arthrites, déchirures musculaires ou ligamentaires

Conseil : c'est une HE que l'on utilisera principalement en usage local cutané.

1 à 5 gouttes dans 10 gouttes d'huile végétale pour des massages localisés 3 fois par jour

Elle peut être associée à d'autres HE pour constituer des synergies (eucalyptus citronné, gaulthérie, hélichryse italienne, romarin et camphre)),

Ex de synergie « malgache » pour les articulations douloureuses ;

Dans un flacon de 30ml : HE de Katrafay : 50 gouttes ou 2ml

HE eucalyptus citronné : 100 gouttes ou 4ml

HE ylang-ylang : 25 gouttes ou 1ml

HV calophylle : 10ml (2 cuillères à café)

HV macadamia:10ml (2 cuillère à café)

Massage des articulations douloureuses 2 à 4 fois par jour pendant 2 à 3 semaines selon le ressenti

Tonique générale, fortifiante

Elle stimule les glandes surrénales sans excès, permet de recharger les batteries en période de convalescence ou de surmenage

3 à 4 gouttes dans une cuillère à café d'HV en massages le long de la colonne vertébrale le matin

Anti-inflammatoire cutanée, antiprurigineuse,

Elle est utilisée en cas d'eczémas, dermatoses inflammatoires



Précautions d'emploi A utiliser avec prudence sur les peaux sensibles ou terrains allergiques ;

Interdite pendant la grossesse et chez les enfants.

HE eucalyptus citronné

[Retour](#)

Usage local : +++

Usage oral : +

Diffusion : ++

Nom botanique : *Eucalyptus citriodora*

Partie de la plante distillée : feuilles

Chémotype : citronnellal (aldéhyde terpénique), citronnellol (alcool)

Arbre de la famille des Myrtacées, il peut dépasser 20m de haut. Son tronc est droit élancé et son écorce est blanche.

Les feuilles sont lancéolées et dégagent une odeur acidulé et fraîche et les fleurs sont blanches avec de nombreuses étamines.

Santé

Anti-inflammatoire puissante++++, antispasmodique efficace+++ , antalgique et apaisante cutanée+++

Utilisations : douleurs articulaires et inflammatoires : arthrite, polyarthrite rhumatoïde, rhumatismes

Tendinites, tennis elbow, élongations, sciatiques, torticolis

Névralgies, zona

3 à 4 gouttes d'eucalyptus citronné en applications sur les zones douloureuses diluées dans quelques gouttes d'HV pour les zones étendues ou les peaux sensibles.

Elle peut être diluée dans une HV pour faire des massages et associée à d'autres HE (Katrafay, gaulthérie, hélichryse italienne. lavandin super...)

Synergie malgache : pour tendinites, muscles et articulations douloureuses, massages 2 à 3 fois par jour.

Dans un flacon de 30ml : HE Katrafay : 50 gouttes ou 2ml

HE eucalyptus citronné : 100 gouttes ou 4ml

HE ylang-ylang : 25 gouttes ou 1ml

HV calophylle : 10ml (2 cuillères à café)

HV macadamia: 10ml (2 cuillère à café)

Massage 2 à 4 fois par jour pendant 2 à 3 semaines selon le ressenti

Fongicide+++

Mycoses cutanées, pied d'athlète,

Antalgique et apaisante cutanée+++ , répulsive des moustiques

Elle va éloigner les moustiques mais pourra aussi apaiser l'irritation cutanée en cas de piqûres

*Cette HE s'utilise bien en **diffusion atmosphérique** et pourra être associée à l'HE de Géranium d'Égypte ou bourbon et aussi à l'HE citronnelle de Java.*

Bien-être

Calmante, relaxante, détente physique profonde, déconnexion du monde extérieur.

A condition d'utiliser un HE de très bonne qualité de distillation (l'arôme sera plus plaisant)



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse

Usage local : ++++

Usage oral : +++

Diffusion : +++

Bain : +++

Nom botanique : *Cinnamosma fragrans*

Partie de la plante distillée : les feuilles

Chémotype : 1.8 cinéole, sabinène, bêta-pinène

Arbre de la famille des Cannelacées, il pousse exclusivement à Madagascar dans une région sèche de l'ouest de l'île ;

C'est un arbre toujours vert et très aromatique qui peut atteindre 5m de haut, ses feuilles sont brillantes et à saveur brûlante et piquante.

Mandravasarotra veut dire en malgache : « **qui tient le mal éloigné** »

Plante très utilisée par la population pour soigner toutes sortes de maux.

Santé

Antivirale superbe++++, antibactérienne++, anticatarrhale, expectorante+++ , fluidifiante bronchique

Antifongique et antiparasitaire +++

Utilisations : infections virales et bactériennes : grippe, rhumes, sinusites, otites, bronchites, angines

Herpès, infections urinaires : cystites et infections gynécologiques.

Infections buccodentaires : gingivites, aphtes.

Immunomodulante, elle favorise une bonne immunité.

Préventivement pendant les périodes d'épidémies : quelques gouttes d'HE de saro sur le thorax, le dos et la plante des pieds préservera contre toutes les agressions bactériennes et virales.

Herpès : 1 goutte d'HE de saro sur la zone dès les premiers symptômes, 6 à 8 fois par jour jusqu'à guérison.

Pour les infections respiratoires, urinaires, buccales et gynécologique : 2 gouttes sur un support (miel, HV, sucre de canne, comprimé neutre) 3 fois par jour pendant 4 à 5 jours.

Sinusites, rhinites : 3 gouttes d'HE de Saro sur le front 3 à 4 fois par jour

Symptômes grippaux ou respiratoires : 8 gouttes sur le thorax 6 fois par jour

Diffusion : seule ou en association à d'autres HE comme eucalyptus radié, sapin baumier, citron pour un effet tonique et prévention des infections hivernales.

Bien-être

Neurotonique : fatigue physique et nerveuse, asthénie



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse

Usage local : +++

Usage oral : ++

Diffusion : +++

Cosmétique : +++

Nom botanique : *Melaleuca alternifolia*

Partie de la plante distillée : les feuilles

Chémotype : terpinène 1-ol 4 (alcool terpénique), gamma-terpinène, paracymène (terpènes)

Arbre originaire d'Australie que nous retrouvons aussi à Madagascar. Arbre de la famille des myrtacées, au feuillage épineux et à fleurs jaunes ou pourpres ; Pour pouvoir à la demande, la mise en culture de cet arbre a été nécessaire.

Il fournit une HE incontournable dans la pharmacie familiale tant son domaine d'action est vaste.

Santé

Antibactérienne puissante à large spectre d'action +++, antivirale et stimulante immunitaire +++

Antifongique+++ (*candida albicans*), **protectrice cutanée pour les brûlures lors de la radiothérapie++++**

Anti-infectieuse polyvalente douce pour la peau.

Utilisations :

Infections buccales+++ : aphtes, abcès, gingivite

Infections bactériennes ou virales orl ++ : sinusite, rhinite, otite, laryngite, pharyngite, bronchite

Infections urinaires et gynécologiques+++ : cystite, vaginite

Infections cutanées : abcès, herpès, plaies, escarres, piqûres d'insectes

Mycoses cutanées, génitales, et unguéales+++

Prévention des brûlures cutanées provoquées par la radiothérapie+++

Parasitoses cutanées+++ : gale, teigne

Gingivite : 1 goutte de tea tree associé à 1 goutte d'eucalyptus citronné en massages des gencives pures ou diluées dans quelques gouttes HV de noisette

Aphtes : 1 goutte de tea tree pure en application directe sur l'aphte (synergie avec HE de Laurier noble éventuellement)

Angine, pharyngite, maux de gorge : 1 goutte de tea tree et 1 goutte de thym à thujanol en applications en regard de la douleur.

Voie sublinguale : même association dans un peu de miel à laisser fondre en bouche toutes les heures pendant 8h puis toutes les 3h pendant 12h puis 4 fois par jour.

Mycose de l'ongle : 1 goutte sur et sous l'ongle 1 à 2 fois par jour 5 jours sur 7.

Beauté

Purifiante, antiacnéique, assainit et tonifie le cuir chevelu

Acné : 1 goutte d'HE de tea tree dans une noisette de crème de jour ;

1 goutte d'HE pure sur les boutons

Hygiène buccale : 1 goutte sur la brosse à dents avec le dentifrice à chaque brossage (+ 1 goutte de citron pour blanchir)

Utilisation aussi dans les gels antiseptiques, toilette intime, shampooings antipelliculaires.



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse

Nom botanique : *Calophyllum inophyllum*

Partie de la plante utilisée : amandes séchées du calophyllier

Huile obtenue par pression à froid des amandes des fruits

Huile de couleur verdâtre, un peu épaisse, odeur de curry, toucher gras, solide en dessous de 14°.

Riche en acides gras essentiels : omega 9 (acide oléique) et omega 6 (acide linoléique) vitamine E

Cette huile végétale est une vraie trousse à pharmacie.

Un seul mot la décrit : « **REGENERER** »

Cette huile n'est pas destinée à être ingérée (couleur, odeur, goût)

Cette huile visqueuse et aromatique s'utilise de préférence diluée, 10 à 20% en mélange avec d'autres huiles végétales.

Santé

Circulatoire et fluidifiante sanguine

Anti-inflammatoire et antalgique, elle calme les douleurs articulaires, musculaires et nerveuses

Utilisations : Varices, jambes lourdes, couperose

Douleurs rhumatismales, crise de goutte

On pourra l'utiliser avec des HE : Eucalyptus citronné, Katrafay pour compléter les effets anti-inflammatoires et antirhumatismaux.

De même avec des HE facilitant la circulation sanguine (Niaouli, Cyprès toujours vert, lentisque pistachier, hélichryse italienne) pour une huile de massage circulatoire.

Varices : HV de calophylle 6ml+HV macadamia 24ml +60gouttes d'HE hélichryse italienne ou (15 gouttes HE niaouli + 25 gouttes HE cyprès toujours vert +20gouttes HE hélichryse italienne).

Quelques gouttes du mélange en massage très doux de chaque varice.

Soins de la peau

Cicatrisante, favorise la régénération des tissus abimés ; apporte souplesse et élasticité à la peau

Protectrices contre les méfaits du soleil, désinfectante cutanée

Utilisations : soins des peaux irritées, eczéma, psoriasis, soins des fissures, crevasses, cicatrices, vergetures

Cicatrices : 40 gouttes HV calophylle + 40 gouttes HV rose musquée du Chili+ 10 gouttes HE romarin à verbénone +10 gouttes d'HE hélichryse italienne. Quelques gouttes en massage de la zone cicatricielle



Précautions d'emploi

Ne pas ingérer. Cette huile est déconseillée en cas de traitement anticoagulant, en raison de ses effets sur la circulation sanguine.

Huile Végétale de COCO

Soins du corps : +++
Soins du visage : ++
Soins des cheveux : +++
Cuisine : +++

Nom botanique : *Cocos nucifera*

Partie de la plante utilisée : la pulpe fraîche (coprah)

L'huile de coco est obtenue par broyage et pressage du coprah, elle est solide, blanche, liquide par temps chaud.

Soins de la peau

L'huile de coco est **nourrissante, assouplissante, adoucissante,**

Texture riche, fond au contact de la peau, délicieuse odeur de coco

Utilisations : soins de tous types de peaux, déshydratées, sèches.

Soins après soleil.

Efficace contre les lèvres gercées

Antirides naturel pour le visage

Soin anti vergetures

Soin du visage : 1 noisette d'HV de coco+ 2 gouttes d'HE adaptée au type de peau

Soin du corps : après la douche, sur peau humide, utilisez une noix d'HV de coco en massage du corps.

Soins des cheveux

Une des meilleures huiles capillaires : **Gaine, protège et nourrit en profondeur les cheveux, favorise la repousse.**

Effet anti poux : en masque capillaire pour asphyxier les poux.

Utilisations : soins de tous types de cheveux, et notamment frisés, fourchus, secs, cassants....

Masque capillaire pour nourrir les cheveux : appliquez l'huile directement sur la chevelure, laissez poser 20mn puis faire un shampoing doux.

Soins des dents

Antibactérien naturel et efficace pour une haleine fraîche, effet blanchissant.

Utilisation : bain de bouche

Cuisine

Délicieux goût de coco, apportant une agréable touche exotique.

Huile stable à la cuisson, idéale pour frire.

Huile végétale bonne pour la santé.

Utilisations : avec les poêlées de légumes et viandes, cuisine exotique, desserts, biscuits

HE de Combava

Usage local :+++

Diffusion : +++

Bains : ++

Cuisine : +++

Nom botanique : Citrus hystrix

Partie de la plante distillée : les feuilles

Chémotype : citronnellal, citronnellol.

Agrume, de la famille des rutacées, ayant un fruit caractéristique : petit citron de couleur verte à écorce grumeleuse.

Santé

Anti-inflammatoire remarquable+++, **antalgique++**,

Utilisations : plus spécifiquement dans toutes les inflammations articulaires +++ (arthrite)

A utiliser diluée dans une huile végétale (HV calophylle inophylle) pour des massages des articulations douloureuses 2 fois par jour.

Forme avec l'HE de Katrafay une excellente synergie.

Bien-être

Calmante du système nerveux, sédative, apaise les angoisses, intervient sur le côté émotionnel de la douleur.

Une olfaction prolongée, une diffusion ou un massage à l'HE de combava (diluée dans une HV) décontracte immédiatement et induit le sommeil très rapidement.

Pour un bain apaisant (douleurs ou tensions nerveuses) on utilisera 5 à 10 gouttes d'HE de combava diluées dans 40 gouttes de « solubol » ou mélangées à du lait entier ou du lait en poudre.

Cuisine

Apporte une note citronnée bienfaisante en stimulant la digestion. Saveur exotique originale.

S'accorde bien avec les fruits de mer, le poisson, le poulet...

1 goutte dans une cuillère d'Huile de noisette ou de noix en fin de cuisson avec une pincée de baie rose pour parfumer un plat de poisson.

1 goutte dans la vinaigrette pour assaisonner des crudités.



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse

HE de Cannelle écorce et HE de Cannelle feuille

Usage local : +

Diffusion : +

Usage oral : +++

Cuisine : ++

Nom botanique : Cinnamomum zeylanicum ou cinnamomum verum

Partie de la plante distillée : l'écorce ou les feuilles

Chémotype : (E)-cinnamaldéhyde, eugénol

Arbre de la famille des Lauracées de 10 à 15m de haut .On distingue l'HE issue de l'écorce de celle des feuilles ; elles ont des profils moléculaires assez proches, les mêmes propriétés et usages s'appliquent aux 2 HE, mais l'HE de cannelle feuille a des effets moins extrême, son usage est plus aisé et elle est moins agressive pour la peau.

HE à odeur chaude, suave et boisée.

Santé

Anti-infectieuse très puissante à large spectre d'action, antibactérienne +++ antivirale et stimulante immunitaire+++ , Antifongique et antiparasitaire +++ ,

Stimulant gastro-intestinal, anti-fermentaire intestinal +++

Effet chauffant et analgésique +++

Utilisations : infections gastro-intestinales : diarrhées, amibiases, typhus, dysenterie+++

Bronchites, gripes sévères +++ ; infections urinaires et gynécologiques : cystites, urétrites, vaginites +++

Infections et fièvres tropicales parasitaires, virales et bactériennes +++

Infections buccales et cutanées : gale, teigne, verrues

Voie orale : toujours diluer : 1 gouttes d'HE cannelle + 10 gouttes d'HV noyau d'abricot ou dans 1 cuillère de miel ou enfermée dans une boulette de mie de pain 4 fois par jour pendant 5 jours pour les infections de tous types. (on peut adjoindre 1 goutte d'HE de Curcuma pour diminuer l'agressivité et augmenter l'efficacité)

Synergie : 1 goutte d'HE Basilic exotique en cas de diarrhée.

Pour les verrues : déposer 1 goutte d'HE cannelle écorce sur la verrue à l'aide d'un coton tige sans déborder sur la peau saine (on peut utiliser un verni autour de la verrue pour protéger) 1 à 2 fois par jour jusqu'à disparition

Bien-être

Stimulante physique et psychique, tonique sexuelle et aphrodisiaque.

Renforce la personnalité

Cuisine

Saveur chaude et épicée très puissante. Il faut toujours la diluer.

1 goutte d'HE cannelle écorce de Madagascar dans 100ml de sirop d'agave. Mélanger énergiquement.

Avec 1 cuillère à soupe de ce sirop on parfumerait compote, gâteaux, biscuits...



Précautions d'emploi

HE très irritante pour la peau, à utiliser toujours diluée : dans une Huile végétale 1 à 10% maximum

En diffusion, utiliser diluée (5%) dans des he plus douces.

Interdite chez les enfants et femmes enceintes.

Traitements courts par voie interne sauf avis d'un professionnel de santé.

HE de Gingembre

Usage local : +++

Usage oral : +++

Cuisine : +++

Nom botanique : Zingiber officinalis

Partie de la plante distillée : les rhizomes (frais de préférence)

Chémotype : zingibérène, bêta-sesquiphellandrène

Plante originaire d'Asie, de la famille des zingibéracées, d'environ 50cm de haut à feuilles lancéolées caractérisée par son rhizome aromatique à la saveur brûlante.

Santé

Tonique digestive, apéritive, carminative, laxative légère +++ , anti-nausée et anti-vomitive +++

Antalgique, anti-inflammatoire +++ ,

Antispasmodique, antitussive +++

Utilisations : digestion difficile, aérophagie, flatulence, inappétence, constipation, nausées+++

Soulage les nausées, le mal des transports, les nausées postopératoires et de la femme enceinte :

1à 2 goutte d'HE Gingembre dans une cuillère à café de miel 3 fois par jour

1 goutte sur un mouchoir à respirer ou en application cutanée sur les poignets et le ventre (avec HV)

2 gouttes d'HE gingembre dans 5 gouttes d'HV en massage sur le ventre (synergie possible avec HE Basilic exotique pour améliorer la digestion).

De façon ponctuelle lors d'un repas trop chargé, une trace sur la langue avant le repas.

Beauté

Stimulante pour la pousse des cheveux

Appréciée en parfumerie pour sa note épicée chaude légèrement citronnée

Cuisine

Saveur aromatique très appréciée pour parfumer pains d'épices, biscuits, plats de poissons ou poulet, légumineuses...

HE forte qu'il faut diluer avant utilisation en cuisine soit dans une huile végétale soit dans un sirop.

Huile parfumée au gingembre : 1 goutte d'HE gingembre frais dans 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, bien mélangez avant l'utilisation.

Sirop parfumé au gingembre : 1 cuillère à soupe de sirop d'agave ou d'érable ou même miel pour 1 goutte d'HE de gingembre frais (confiture de melon, compote, soupe de fruits)



Précautions d'emploi

Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse