

Trousse de base en aromathérapie

(les huiles essentielles indispensables)

	H.E. de Ravintsara	H.E. de Laurier noble	H.E. d' Eucalptus radié	H.E. de Tea tree
Propriétés	Antivirale et antibactérienne, expectorante, immunostimulante	Antibactérienne et antivirale, tonique mental, antalgique	Expectorante, décongestionnante nasale, antibactérienne, antivirale	Anti-infectieuse majeure
Indications	Toux grasse, herpès, grippe, immunité, diffusion antiseptique	Grippe, tendinite, douleur articulaire, aphte, plaie infectée	Rhume, sinusite, toux grasse	Maux de gorge, herpès, mycose, immunité, infections O.R.L.
Précautions	Contre-indiquée chez asthmatique : 1,8 Cinéole à fortes doses => risque assèchement bronchique			

	H.E. de Menthe poivrée	Ess. de Citron	Ess. de Mandarine	H.E. d' Eucalyptus citronné
Propriétés	Tonique digestive, antalgique (par froid), tonifiante nerveuse	Tonique digestive, antiseptique atmosphérique	Calmante, sédative, antiseptique atmosphérique	Anti-inflammatoire, relaxante, insectifuge
Indications	Choc (sans bleus), maux de tête, nausée, indigestion	Diffusion antiseptique, nausée, indigestion, mal des transports	Stress, insomnie, diffusion relaxante	Douleurs (articulaire, tendinite, gorge), répulsive des moustiques
Précautions	Neurotoxique (pas d'utilisations prolongées)	Photosensibilisante (ne pas appliquer sur la peau avant exposition au soleil) Irritante (20-25 % max + H.V.)		Irritante (20-25 % max + H.V.)

	H.E. de Lavande fine	H.E. de Géranium rosat	H.E. d' Hélichryse italienne	H.E. de Ciste ladanifère
Propriétés	Cicatrisante, antiseptique, antalgique, calmante, sédative, antispasmodique	Cicatrisante, anti-inflammatoire, antibactérienne, antifongique, hémostatique, insectifuge	Anti-hématome, cicatrisante, décongestionnante tissulaire, anti-inflammatoire	Antihémorragique puissante, cicatrisante, antiseptique (peu)
Indications	Brûlure, plaie, piqûre d'insecte, stress, angoisse, insomnie, spasme (toux, colite, après sport)	Mycose, plaie, répulsive des moustiques, piqûre d'insecte, saignements (entaille, coupure)	Bleus et bosse, hématome, cicatrice, jambes lourdes	Plaie, saignements (entaille, coupure)
Précautions			Fluidifie le sang Risque d'Interaction avec anticoagulants	

Toutes les H.E. citées ici sont à éviter : Chez les femmes enceintes ou allaitantes, chez les nourrissons et les enfants de moins de 3 ans (sauf avis d'un professionnel spécialisé) et chez les personnes allergiques aux molécules aromatiques, asthmatiques ou épileptiques.

Conception : G. Jocteur
www.apoticarius.com