

Table des matières

Préface p. 5

Préface de l'auteur p. 7

Introduction p. 8

La longue Histoire des soins par les plantes aromatiques p. 11

Un peu de botanique p. 15

Principe d'extraction des essences et des huiles essentielles p. 17

Garantie sur la plante elle-même et son mode de culture ou de cueillette p. 19

Savoir lire une étiquette et l'interpréter p. 18

Garantie sur les processus d'extraction de l'essence p. 20

Garantie sur le chémotype (ou race chimique) de l'huile essentielle p. 21

Place des huiles essentielles dans le contexte médical p. 24

Les huiles essentielles sont-elles aussi efficaces que les médicaments chimiques p. 25

Comment expliquer l'action des huiles essentielles p. 27

L'alchimie naturelle des huiles essentielles ou la biochimie aromatique p. 28

Les excipients (ou les supports) idéaux des huiles essentielles p. 30

Les effets indésirables et la toxicité des huiles essentielles p. 34

Les précautions d'emploi p. 35

Où acheter et comment conserver valablement les huiles essentielles p. 36

L'avenir des huiles essentielles en médecine générale p. 37

Les recueils p. 39

Recueils des maladies p. 40

Recueils des traitements p. 52

Recueils des propriétés thérapeutiques p. 80

Recueils des plantes aromatiques et leur dénomination latine p. 88

Les huiles essentielles p. 96

Les monographies (voir liste alphabétique page suivante) p. 98

Notes personnelles p. 242

Les 10 huiles essentielles « essentielles » p. 247

Glossaire médical p. 248

Bibliographie p. 250

Table des matières p. 252