

ladrôme 

HUILES ESSENTIELLES

CHÉMOTYPÉES

100% NATURELLES

100% PURES

100% TOTALES





SOMMAIRE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

DÉFINITION	4
MODES D'OBTENTION	4
CRITÈRES DE QUALITÉ	5
MODES D'UTILISATION	6
CONSERVATION	7
PRÉCAUTIONS D'EMPLOI GÉNÉRALES	8

LES HUILES ESSENTIELLES

BASILIC À LINALOL - <i>Ocimum basilicum ct linalol</i> / BERGAMOTE - <i>Citrus aurantium var. bergamia</i>	9
CAJEPUT - <i>Melaleuca leucadendron</i> / CAMOMILLE MATRICIAIRE - <i>Matricaria chamomilla</i>	10
CAMOMILLE ROMAINE - <i>Anthemis nobilis</i> / CANNELLE (écorce) - <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	11
CARDAMOME - <i>Elletaria cardamomum</i> / CÈDRE DE L'ATLAS - <i>Cedrus atlantica</i>	12
CISTE LADANIFÈRE - <i>Cistus ladaniferus</i> / CITRON - <i>Citrus limonum</i>	13
CITRONNELLE - <i>Cymbopogon nardus</i> / CYPRÈS - <i>Cupressus sempervirens</i>	14
ENCENS - <i>Boswellia carterii</i> / EUCALYPTUS CITRONNÉ - <i>Eucalyptus citriodora</i>	15
EUCALYPTUS GLOBULEUX - <i>Eucalyptus globulus</i> / EUCALYPTUS RADIÉ - <i>Eucalyptus radiata var. radiata</i>	16
FENOUIL - <i>Foeniculum vulgare var. dulce</i> / GAULTHÉRIE - <i>Gaultheria fragrantissima</i>	17
GENÉVRIER - <i>Juniperus communis var. communis</i> / GÉRANIUM (type bourbon) - <i>Pelargonium x asperum cv bourbon</i>	18
GINGEMBRE - <i>Zingiber officinale</i> / CLOU DE GIROFLE - <i>Eugenia caryophyllata</i>	19
HÉLICHRYSE ITALIENNE - <i>Helichrysum italicum</i> / HYSOPE OFFICINALE - <i>Hyssopus officinalis var. officinalis</i>	20
LAURIER NOBLE - <i>Laurus nobilis</i> / LAVANDE FINE - <i>Lavandula angustifolia</i>	21
LAVANDIN SUPER - <i>Lavandula x super</i> / LEMONGRASS - <i>Cymbopogon citratus</i>	22
MANDARINE - <i>Citrus reticulata</i> / MARJOLAINE - <i>Origanum majorana</i>	23
MENTHE POIVRÉE - <i>Mentha x piperita</i> / MYRTE COMMUN - <i>Myrtus communis ct myrtenyl acetate</i>	24
NIAOULI - <i>Melaleuca quinquenervia ct cineol</i> / ORANGE AMÈRE - <i>Citrus aurantium var. amara</i>	25
ORANGE DOUCE - <i>Citrus sinensis</i> / ORIGAN COMPACT - <i>Origanum compactum</i>	26
PALMAROSA - <i>Cymbopogon martinii var. motia</i> / PAMPLEMOUSSE - <i>Citrus x paradisi</i>	27
PATCHOULI - <i>Pogostemon cablin</i> / PIN SYLVESTRE - <i>Pinus sylvestris</i>	28
POIVRE NOIR - <i>Piper nigrum</i> / RAVINTSARA - <i>Cinnamomum camphora ct cineol</i>	29
ROMARIN CAMPHRE - <i>Rosmarinus officinalis ct camphre</i> / ROMARIN VERBÉNONE - <i>Rosmarinus officinalis ct verbenone</i>	30
BOIS DE SANTAL - <i>Santalum spicatum</i> / SARRIETTE DES MONTAGNES - <i>Satureja montana</i>	31
SAUGE OFFICINALE - <i>Salvia officinalis</i> / SAUGE SCLARÉE - <i>Salvia sclarea</i>	32
TEA TREE - <i>Melaleuca alternifolia</i> / THYM À LINALOL - <i>Thymus zygis ct linalol</i>	33
THYM À THUJANOL - <i>Thymus vulgaris ct thujanol</i> / THYM À THYMOL - <i>Thymus zygis ct thymol</i>	34
YLANG YLANG COMPLET - <i>Cananga odorata</i> / MÉLANGE DÉTENTE	35
MÉLANGE PURIFIANT / MÉLANGE ROSE SYNERGIE	36
MÉLANGE STIMULANT / MÉLANGE VOIES RESPIRATOIRES	37
NOTICE RECAPITULATIVE DES MODES D'UTILISATION	38-39

DÉFINITION

L'huile essentielle est une substance volatile et odoriférante sécrétée par les plantes aromatiques. Les poches sécrétrices peuvent être situées tant au niveau des parties aériennes (fleurs, feuilles, tiges et rameaux) que des organes souterrains (racines, rhizomes). Selon l'AFNOR (Association Française de la Normalisation), l'huile essentielle désigne un produit obtenu à partir d'une matière première (dont elle porte le nom) par simple distillation ou par expression mécanique.

MODES D'OBTENTION

On distingue 2 grands modes d'obtention des huiles essentielles :



PAR EXPRESSION DES ZESTES D'AGRUMES :

Procédé mécanique qui consiste à dilacérer par abrasion les zestes d'agrumes et récupérer l'essence des poches sécrétrices rompues. Le procédé classique utilise un courant d'eau et l'huile essentielle est séparée de la phase aqueuse par centrifugation.

RENDEMENT DE DISTILLATION DES HUILES ESSENTIELLES

Le rendement désigne la quantité d'huile essentielle obtenue à partir d'une quantité de matière végétale initiale. Il est exprimé en % et varie selon l'espèce et les parties distillées. Ceci explique les différences de prix ou de modes de conditionnement des huiles essentielles.

Par exemple

EUCALYPTUS GLOBULEUX, feuilles 1 - 3 %
ROSE, pétales 0,015 - 0,020 %

CRITÈRES DE QUALITÉ

Les huiles essentielles de l'ADR répondent aux garanties suivantes :

SPECIFICATIONS BOTANIQUES

Des connaissances botaniques précises sont indispensables pour identifier correctement les huiles essentielles. La méconnaissance ou le non respect de ces précisions peut être source d'effets secondaires et/ou toxiques lors de leurs utilisations.

> L'IDENTITÉ

Le genre, l'espèce, la sous-espèce, voire la variété botanique, ainsi que les parties distillées d'une huile essentielle doivent être clairement identifiés.

> LE CHÉMOTYPE

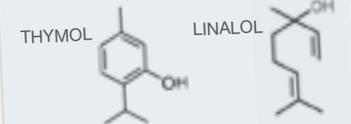
Les composants aromatiques d'une plante ne sont pas immuables ; ils varient en fonction de divers éléments comme l'ensoleillement, la nature du sol, la luminosité ...

Ainsi, deux plantes identiques peuvent sécréter des essences dont les différences sont plus ou moins importantes : ce sont deux chémotypes de la même plante.

Ces différences peuvent être extrêmement importantes et changer du tout au tout les propriétés biochimiques de l'huile essentielle. (voir l'exemple à droite).

Par exemple

Les huiles essentielles de thym à chémotype THYMOL et à chémotype LINALOL ont des propriétés biochimiques différentes.



PURETÉ

Les huiles essentielles de l'ADR sont :

100% PURES

Non diluées, non allongées et non coupées par d'autres huiles.

100% NATURELLES

Non dénaturées par des essences minérales, des molécules de synthèses et d'hémi-synthèse, des agents émulsifiants, des diluants et ne contiennent ni conservateurs, ni pesticides, ni autres produits chimiques.

100% TOTALES

Contenant la totalité des principes aromatiques. Elles ne sont ni rectifiées, ni décolorées, ni re-colorées, ni déterpénées, ni peroxydées et ne subissent aucun traitement pouvant altérer ou modifier leur composition naturelle.

QUALITÉ BIOLOGIQUE

Les huiles essentielles de l'ADR répondent au mode de production de l'Agriculture Biologique.

Les huiles essentielles non disponibles en culture biologique proviennent de plantes qui poussent à l'état spontané sur des zones encore écologiquement préservées.

Pour des produits aussi concentrés que les huiles essentielles, il est souhaitable d'utiliser des plantes issues de l'Agriculture Biologique. En culture conventionnelle, la plante subit plusieurs traitements chimiques et la distillation entraîne les résidus de pesticides lipophiles qui se condensent de la même manière que les principes aromatiques de l'huile essentielle.



ANALYSES ET PROFIL CHROMATOGRAPHIQUE

Des analyses spécifiques sont réalisées sur chacune des huiles essentielles de Ladrôme afin de garantir leur qualité et leur conformité :

- > Le **Contrôle organoleptique** permet de confirmer que l'aspect, la couleur et l'odeur de l'huile essentielle sont conformes.
- > Des **Contrôles physiques** sont également réalisés (Densité relative, Pouvoir rotatoire...) : ils permettent de confirmer les spécificités et la pureté de l'huile essentielle.
- > L'**analyse chromatographique en phase gazeuse (CPG)** des huiles essentielles permet l'identification et le dosage de leurs composants.

MODES D'UTILISATION

L'utilisation d'une huile essentielle dépend de sa composition biochimique. Il est donc indispensable de bien respecter les modes d'utilisation et les dosages recommandés pour chaque huile essentielle. Avant toute utilisation, bien vérifier que l'huile essentielle choisie correspond à l'usage qu'on souhaite en faire.

DIFFUSION



La diffusion d'huiles essentielles est sans aucun doute l'un des meilleurs moyens pour **assainir l'atmosphère**.

Une heure de diffusion journalière permet de débarrasser les locaux des mauvaises odeurs et aide à purifier l'air ambiant. C'est aussi une façon naturelle de parfumer agréablement l'atmosphère.

• Diffuseur d'arômes

Cet appareil, en raison de son système de pompe à vide, vaporise l'huile essentielle ou le mélange d'huiles essentielles sans aucun effet thermique et donc sans risque d'altérer les principes actifs de l'huile essentielle.

Astuces

Quelques gouttes sur un tampon inséré dans la ventilation de la voiture.

MASSAGE



Les huiles essentielles ont un pouvoir de pénétration cutanée remarquable.

Pour les utiliser, il est indispensable de les diluer dans une huile végétale : en fonction de leur tolérance cutanée, la dilution peut varier grandement d'une huile essentielle à l'autre. Il est donc indispensable de respecter les doses recommandées. Les huiles essentielles peuvent être utilisées en massages ou en frictions localisées.

COMPRESSE



Les huiles essentielles peuvent être utilisées en compresse pour adoucir les peaux rougies, irritées ou les brûlures légères, pour favoriser la souplesse des muscles et articulations....

- Diluer quelques gouttes dans une huile végétale, puis incorporer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

MODES D'UTILISATION

INHALATION



Quelques gouttes d'huiles essentielles, diluées dans un bol d'eau chaude, suffisent pour obtenir l'effet désiré.

L'inhalation d'huiles essentielles permet de favoriser une bonne respiration (à l'aide d'huiles essentielles d'eucalyptus, de pin sylvestre, de tea tree...), mais peut également servir, en sauna facial, à tonifier et purifier la peau (on utilisera, par exemple, l'hysope, le géranium...).

BAIN



Les huiles essentielles sont naturellement insolubles dans l'eau. Elles sont lipophiles et se dissolvent parfaitement dans les huiles végétales, le lait, mais également dans un dispersant approprié : le **Disp'arome**. C'est une formule alcoolisée, entièrement végétale, qui a été mise au point pour l'utilisation des huiles essentielles en phase aqueuse. 1 goutte d'huile essentielle pour environ 9 gouttes de Disp'arome, le tout dilué ensuite dans de l'eau.

- La **dilution habituelle** est de 15 à 20 gouttes ajoutées à l'eau du bain (180 litres).
Éviter l'huile essentielle de menthe poivrée dans le bain.

Astuces

Cas des bains de pieds : choisir les huiles essentielles les plus adaptées en fonction de l'effet désiré : désodorisant, apaisant...

Les conseils d'usage sont accompagnés des précisions suivantes :

- *** : excellent mode d'utilisation
- ** : très bon mode d'utilisation
- * : bon mode d'utilisation

CONSERVATION

La durée de conservation des huiles essentielles est limitée à 3 ans pour les essences d'agrumes et 5 ans pour toutes les autres.

Il est conseillé de les stocker au frais, à l'abri de l'humidité et de la lumière en flacon bien fermé.

Ladrôme utilise des flacons bruns ou bleus opaques aux rayonnements UV permettant de préserver au maximum la qualité des huiles essentielles.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI GÉNÉRALES

Les huiles essentielles sont à manipuler avec une grande prudence. En effet, ce sont des extraits végétaux extrêmement concentrés, qu'il est nécessaire d'utiliser en toute connaissance. Il est donc important de respecter les précautions d'usage pour les utiliser à bon escient.

- Ne jamais laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants. Les huiles essentielles ladrôme sont équipées d'un bouchon sécurité enfants.
- Les huiles essentielles sont déconseillées pendant la grossesse et l'allaitement. Pour tout usage durant ces périodes, l'avis d'un aromathérapeute qualifié est recommandé.
- Éviter l'exposition au soleil après l'utilisation d'huiles essentielles photosensibilisantes (essences d'agrumes).
- En cas d'absorption accidentelle, ingérer (et si possible faire vomir) de l'huile végétale (1 à 3 cuillères à soupe). Ne pas boire d'eau. Consulter rapidement un médecin.

• Massages / frictions

- Ne pas utiliser les huiles essentielles pures directement sur la peau (mises à part quelques exceptions). Les diluer préalablement dans une huile végétale de base.
- Ne jamais appliquer d'huiles essentielles dans le conduit auditif, dans les yeux, dans les narines, et sur les muqueuses.
- En cas de projection oculaire, imbiber un coton d'huile végétale pure et essuyer doucement. Prévenir un médecin.

Test de tolérance cutanée :

En cas d'hypersensibilité ou de terrain allergique, tester l'huile essentielle avant utilisation.

- Placer 1 à 2 gouttes de l'huile essentielle, préalablement diluée, dans le pli du coude.
- Patienter quelques minutes. Constater une éventuelle réaction cutanée.

• Diffusion / inhalation

- En cas d'allergie, en particulier respiratoire, la plus grande prudence s'impose pour ce mode d'utilisation. L'avis d'un spécialiste est alors recommandé.
- Ne pas utiliser d'huiles essentielles agressives à l'encontre des muqueuses (huiles essentielles riches en phénols ou en aldéhydes).

• Voie interne

- L'usage interne des huiles essentielles requiert une grande prudence. En effet, certaines huiles essentielles se révèlent neurotoxiques ou abortives en usage interne. Lire attentivement les précautions d'emploi particulières à chaque huile essentielle. Les dosages et modes d'utilisation communiqués dans le livret sont indiqués à titre indicatif ; l'avis d'un professionnel est recommandé.
- Elles doivent toujours être diluées sur un support adapté : huile végétale, morceau de sucre, miel...

• Cas des enfants

Les huiles essentielles doivent être utilisées avec la plus grande prudence chez les enfants. L'ensemble des huiles essentielles ladrôme, à l'exception de certaines, sont déconseillées aux enfants de moins de 8 ans. Les conseils et mises en garde donnés par un professionnel sont indispensables.

BASILIC À LINALOL

Nom botanique : OCIMUM BASILICUM CT LINALOL

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique **Mode d'obtention :** distillation traditionnelle

Famille : Lamiacées

Origine : Égypte / Italie

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : linalol,

estragol, eugenol, 1,8 cinéol



DIGESTION

TONUS

AROMATISANT

Favorise une bonne digestion et aide à soutenir le foie, notamment en cas de digestion lente ou de sensation de ballonnements



**

1 goutte dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de tournesol, juste après le repas.



*

Diluer 20 gouttes de basilic à linalol, 20 gouttes de menthe poivrée et/ou 20 gouttes de fenouil dans 100 ml d'une huile végétale neutre. Masser le ventre.

Aide à conserver vitalité et tonus, notamment en cas de fatigue intellectuelle ou physique - favorise un état d'esprit positif



*

Diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Respecter les modes d'utilisation et les dosages recommandés. Cette huile essentielle peut être sensibilisante : réaliser systématiquement un test de tolérance cutanée avant utilisation.

Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires de l'homme d'âge mûr



*

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 gouttes d'huile essentielle : masser le bas ventre.

En cuisine, pour aromatiser plats et sauces



**

1 goutte, préalablement diluée dans de l'huile végétale ou dans du lait.

Le conseil ladrôme

Huile essentielle très utile pour favoriser une bonne digestion après un repas lourd et copieux (repas de fête, restaurant...).

BERGAMOTE

Nom botanique : CITRUS AURANTIUM VAR. BERGAMIA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Rutacées

Origine : Italie

Parties utilisées : zeste frais

Mode d'obtention : expression mécanique

Composants majoritaires : limonène,

acétate de linalyle, linalol



CALME

ASSAINISSANT

AROMATISANT

PEAU SAIN

DIGESTION

Aide à conserver calme et sérénité et contribue ainsi à un sommeil sain et réparateur - favorise un état d'esprit positif



¼ h à ½ h avant le coucher.



**

Maximum 5 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, ajoutées à l'eau de bain.

Assainit l'air ambiant



¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

En cuisine : pour aromatiser desserts, thés, infusions



**

1 goutte, préalablement diluée dans de l'huile végétale, dans du miel ou dans du lait.

Désinfectante et régénérante, en soin de la peau



**

Maximum 5 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, ajoutées à l'eau de bain.



*

Pour assainir et équilibrer les peaux grasses à tendance acnéique : incorporer 1 goutte de bergamote et 1 goutte de lavande dans une crème neutre pour le visage.

Favorise une digestion harmonieuse, notamment en cas de tensions ou de digestion lente



*

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser le ventre.



**

1 goutte diluée sur un sucre, dans du miel ou dans une huile végétale neutre.

Le conseil ladrôme

Huile essentielle idéale en diffusion, pour se détendre et positiver, en cas de stress, de tensions ou avant un événement important (entretien d'embauche, examen...).

CAJEPUT

Nom botanique : MELALEUCA LEUCADENDRON ou MELALEUCA CAJEPUTII

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique **Mode d'obtention :** distillation traditionnelle

Famille : Myrtacées par entraînement à la vapeur d'eau

Origine : Vietnam **Composants majoritaires :** 1,8 cinéol,

Parties utilisées : feuilles limonène, alpha terpineol, beta-caryophyllène



RESPIRATION

CIRCULATION

Désinfectante, elle favorise des voies respiratoires saines - aide à désencombrer les voies respiratoires - adoucit les gorges irritées

½ h à 1 h dans les pièces à vivre.

**

Diluer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude.

**

20 à 30 gouttes diluées dans 100 ml d'huile végétale. Masser le dos et le thorax.

*

■ Traditionnellement utilisée dans les pays asiatiques pour favoriser une bonne circulation, notamment en cas de problèmes de peau et de marques disgracieuses (varices...) - aide à conserver des jambes légères

■ Diluer 20 à 30 gouttes dans 100 ml d'huile végétale. Appliquer sur la zone concernée durant 15 minutes, à l'aide d'une compresse chaude humidifiée.

*

Le conseil ladrôme

Huile essentielle très utile pendant la période hivernale, en diffusion ou en inhalation, pour favoriser le bon fonctionnement des voies respiratoires et ainsi traverser la saison froide sereinement.



CAMOMILLE MATRICIAIRE

Nom botanique : MATRICARIA CHAMOMILLA ou MATRICARIA RECUTITA

Qualité : pure et naturelle **Mode d'obtention :** distillation traditionnelle

Famille : Astéracées par entraînement à la vapeur d'eau

Origine : Népal **Composants majoritaires :** oxyde de

Parties utilisées : fleurs bisabolol A, chamazulène, alpha bisabolol

PEAU SAIN

DIGESTION

CALME

RESPIRATION

Favorise la cicatrisation des peaux abimées et apaise les peaux rouges, irritées ou sensibilisées - favorise la souplesse des muscles et des articulations

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser les endroits sensibilisés ou incorporer le mélange sur une compresse chaude humidifiée.

**

5 à 10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, ajoutées à l'eau de bain.

**

■ Favorise une bonne digestion

En cas de digestion lente ou acide : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser le ventre ou incorporer le mélange sur une compresse chaude humidifiée.

**

■ Favorise la détente et la relaxation

5 gouttes de camomille matricariaire et 5 gouttes de lavande fine, préalablement diluées dans du Disp'arome, ajoutées à l'eau de bain.

■ Favorise une bonne respiration, en cas de sensation de nez bouché ou de sensibilité saisonnière

¼ h à ½ h dans la pièce.

3 à 5 gouttes dans un bol d'eau chaude ou 2 gouttes imbibées sur un mouchoir.

**

Le conseil ladrôme

La camomille matricariaire aide à maintenir le blond des cheveux ou à lui donner une nuance dorée : ajouter 3 gouttes de camomille matricariaire associées à 2 gouttes de citron dans votre flacon de shampooing. Laisser agir quelques minutes avant de rincer.

CAMOMILLE ROMAINE

Nom botanique : ANTHEMIS NOBILIS ou CHAMAEMELUM NOBILE

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique par entraînement à la vapeur d'eau

Famille : Astéracées **Composants majoritaires :** angélate

Origine : France/Hongrie **d'isobutyle, méthacrylate d'isoamyle,**

Parties utilisées : fleurs angélate d'isoamyle, N butyrate

Mode d'obtention : distillation traditionnelle d'isobutyle



CALME

PEAU SAIN

SOUPLESE

DIGESTION

Relaxante, tranquillisante et équilibrante, en cas de stress ou d'angoisses - favorise un sommeil serein

¼ h avant le coucher.

5 à 10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, ajoutées à l'eau de bain.

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser le long de la colonne vertébrale ainsi que le plexus.

■ Aide à renforcer et à soulager les peaux sèches, sensibles ou irritées

5 à 10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, ajoutées à l'eau de bain.

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

**

■ Favorise la souplesse des muscles et des articulations

5 à 10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, ajoutées à l'eau de bain.

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser les endroits sensibilisés ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

■ Favorise une digestion harmonieuse

1 à 2 gouttes dans une cuillère à café de miel, 2 fois par jour, avant les repas.

*

Le conseil ladrôme

Huile de prédilection à emmener avec vous lors de situations stressantes (avant une opération, un examen scolaire...) ou lors d'un choc émotionnel.

CANNELLE

Nom botanique : CINNAMOMUM ZEYLANICUM ou CINNAMOMUM VERUM

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique **Mode d'obtention :** distillation traditionnelle

Famille : Lauracées par entraînement à la vapeur d'eau

Origine : Madagascar / Sri Lanka **Composants majoritaires :** cinnamaldéhyde,

Parties utilisées : écorce eugénol, iso-eugénol, acétate de cinnamyle



DESINFECTANT

TONUS

PEAU SAIN

Désinfectante et assainissante à large spectre d'action

¼ h à ½ h dans la pièce, pour purifier l'air ambiant.

**

Pour passer un hiver sans souci, en favorisant la résistance de l'organisme : un verre d'eau chaude avec un demi citron pressé, une cuillerée à soupe de miel à laquelle on incorpore 1 goutte d'huile essentielle de cannelle.

■ Aide à conserver vitalité et tonus intellectuel / Aide à garder l'esprit positif

En cas d'idées noires et pour favoriser le tonus : mélanger 10 gouttes de cannelle avec 20 gouttes de marjolaine : diffuser ½ h à 1 h.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Utiliser la cannelle diluée uniquement en application localisée. Réaliser systématiquement un test de tolérance cutanée avant la première utilisation.

Le conseil ladrôme

La cannelle, par son odeur chaude et épicée, est très appréciée pour aromatiser thés, infusions ou gâteaux : 1 goutte de cannelle, préalablement diluée dans du miel.

CARDAMOME

Nom botanique : ELLETARIA CARDAMOMUM

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique **Mode d'obtention :** distillation traditionnelle
Famille : Zingibéracées **Mode d'obtention :** par entraînement à la vapeur d'eau
Origine : Guatemala **Composants majoritaires :** acétate
Parties utilisées : semences **de terpényle, 1,8 cinéol, linalol**



DIGESTION

AROMATISANT

RESPIRATION

PURIFIANT

TONUS

Favorise une bonne digestion et facilite le transit intestinal, notamment en cas de sensation de mal de cœur ou de ballonnements – favorise une bonne haleine



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle: masser le ventre.



1 à 2 gouttes diluées dans une huile végétale neutre ou dans une cuillère à café de miel.

En cuisine : pour aromatiser un plat, une infusion...



1 à 2 gouttes préalablement diluées dans une cuillère à café de miel ou de lait.

Désinfectante, elle favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires et aide à respirer plus librement



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser le dos et le thorax.

Pour assainir et purifier l'air ambiant



½ h à 1 h dans la pièce.

Tonique et revigorante, elle peut être utilisée comme huile de bain rafraichissante



15 à 20 gouttes d'huile essentielle pure ou en mélange équivalent avec le clou de girofle le romarin à camphre ou la sarriette des montagnes, préalablement diluées dans du Disp'arôme, ajoutées à l'eau du bain.

Le conseil ladrôme

En bain de bouche, cette huile essentielle est très efficace pour conserver une haleine fraîche et agréable : incorporer 1 à 2 gouttes dans du miel, puis diluer le tout dans de l'eau tiède.

CÈDRE de l'ATLAS

Nom botanique : CEDRUS ATLANTICA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique **Mode d'obtention :** distillation traditionnelle
Famille : Pinacées **Mode d'obtention :** par entraînement à la vapeur d'eau
Origine : Maroc **Composants majoritaires :** Béta himachalène,
Parties utilisées : bois **Gamma himachalène, alpha et beta atlantone**



PEAU SAINE

CIRCULATION

DESINFECTANT

RESPIRATION

Astringente, cicatrisante. Aide à conserver la peau et le cuir chevelu sains



Pour aider à assainir les peaux grasses : 1 goutte d'huile essentielle incorporée à une crème de jour.

Soin du cuir chevelu : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle ajoutées au shampoing.

Favorise une bonne circulation et participe ainsi à l'élimination de la peau d'orange



Pour favoriser l'élimination de la peau d'orange : mélanger 13 gouttes de cèdre de l'Atlas + 13 gouttes de cyprès + 3 gouttes de cannelle dans 100 ml d'une huile végétale neutre. Masser matin et soir.



Pour des jambes légères et toniques : 5 gouttes de cèdre de l'Atlas + 5 gouttes de patchouli, préalablement diluées dans du Disp'arôme, ajoutées à l'eau de bain.

Puissant antiseptique de l'air ambiant – odeur non appréciée des moustiques et des mites



20 à 30 minutes pour assainir l'air de la pièce.

Aide à assainir et à dégager les voies respiratoires



20 à 30 minutes dans la pièce.

Le conseil ladrôme

Son odeur « masculine » en fait un produit de prédilection pour les soins des hommes : assainissante, cicatrisante, astringente, elle peut être ajoutée à une crème pour peau grasse, à un shampoing..., en respectant les conseils d'utilisation ci-dessus.

CISTE LADANIFÈRE

Nom botanique : CISTUS LADANIFERUS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique **Mode d'obtention :** distillation traditionnelle
Famille : Cistacées **Mode d'obtention :** par entraînement à la vapeur d'eau
Origine : Maroc **Composants majoritaires :** alpha
Parties utilisées : rameaux feuillés **pinène, camphène, acétate de bornyle**



PEAU SAINE

CALME

RESPIRATION

Astringente et tonique cutanée, elle favorise la cicatrisation des peaux abîmées et aide à soulager les bleus



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : massages locaux ou compresses.



Favorise la relaxation ainsi qu'un sommeil de qualité, notamment en cas de nervosité



30 à 45 minutes dans la pièce.



5 à 10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arôme, ajoutées à l'eau de bain.

Favorise une bonne respiration, notamment en cas de sensation d'encombrement



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : massages locaux au niveau du thorax et de la gorge.



5 à 10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arôme, ajoutées à l'eau de bain.



30 à 45 minutes dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.

Le conseil ladrôme

Grâce à son fort pouvoir régénérant et astringent, l'huile essentielle de ciste est traditionnellement utilisée dans les produits antirides. Ainsi, vous pouvez ajouter une goutte d'huile essentielle à votre crème de jour pour favoriser la souplesse et la fermeté de la peau.

CITRON

Nom botanique : CITRUS LIMONUM

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique **Mode d'obtention :** expression
Famille : Rutacées **Mode d'obtention :** mécanique
Origine : Italie / Afrique du Sud **Composants majoritaires :** limonène,
Parties utilisées : zeste frais **béta pinène, gamma-terpinène**



PURIFIANT

DESINFECTANT

CIRCULATION

AROMATISANT

DIGESTION

PEAU SAINE

Astringente, cicatrisante. Aide à conserver la peau et le cuir chevelu sains



Pour aider à assainir les peaux grasses : 1 goutte d'huile essentielle incorporée à une crème de jour.

Soin du cuir chevelu : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle ajoutées au shampoing.

Favorise une bonne circulation et participe ainsi à l'élimination de la peau d'orange



Pour favoriser l'élimination de la peau d'orange : mélanger 13 gouttes de cèdre de l'Atlas + 13 gouttes de cyprès + 3 gouttes de cannelle dans 100 ml d'une huile végétale neutre. Masser matin et soir.

Purifie et assainit l'air ambiant, tout en favorisant la concentration et la clarté d'esprit



½ h à 1 heure dans la pièce.

Aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme et favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires



1 goutte dans une cuillère à café de miel puis diluée dans un verre d'eau chaude, 3 fois par jour, pendant une semaine.

Participe au confort et à la beauté des jambes en favorisant une bonne circulation



Incorporer 25 gouttes de citron et 25 gouttes de cyprès dans 100 ml d'une huile végétale neutre. Masser du bas vers le haut de la jambe.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Ne pas s'exposer au soleil après utilisation (huile essentielle photosensibilisante). Cette huile peut être dermo-agressive : à utiliser avec précaution et fortement diluée sur la peau.

En cuisine : pour aromatiser les biscuits, les tartes...



1 goutte, préalablement diluée dans de l'huile végétale, dans du miel ou dans du lait.

Favorise et stimule la digestion, notamment en cas de paresse digestive



1 goutte, diluée dans une cuillère à café d'huile végétale ou de miel, avant le repas.

Soin des peaux grasses



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis diluer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : incorporer le mélange sur une compresse humidifiée à l'eau chaude.

Le conseil ladrôme

Puissant désinfectant, l'huile essentielle de citron est idéale, en diffusion, pour assainir les pièces de la maison, tout en contribuant à stimuler et à renforcer votre organisme.

CITRONNELLE DE CEYLAN



Nom botanique : CYMBOPOGON NARDUS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Poacées

Origine : Asie / Sri Lanka

Parties utilisées : parties aériennes

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : Géraniole,

citronnellol, citronnellal, méthyl-iso-eugénol

DESODORISANT

DIGESTION

SOUPLESSE

Désodorisante, elle aide à assainir l'air ambiant - odeur non appréciée des insectes, en particulier des moustiques



30 minutes à 1 heure dans la pièce.



Diluer 30 gouttes dans 100 ml d'huile végétale : appliquer localement le mélange sur les endroits de la peau découverts.

Favorise une digestion harmonieuse



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser le ventre.



1 goutte, préalablement diluée dans une cuillère à café d'huile végétale ou de miel, avant le repas.

Favorise la souplesse des articulations



Diluer 30 gouttes dans 100 ml d'huile végétale : masser localement les endroits sensibilisés.

Le conseil ladrôme

Traditionnellement utilisée pour éloigner les moustiques, elle est parfaite en diffusion, les soirs d'été, pour purifier l'air ambiant et apporter une note fraîche et parfumée à la pièce à vivre.

CYPRÈS



Nom botanique : CUPRESSUS SEMPERVIRENS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Cupressacées

Origine : France / Maroc

Parties utilisées : rameaux feuillés

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : alpha pinène,

delta 3 carène, cédrol

CIRCULATION

RESPIRATION

TONUS

Traditionnellement utilisée pour favoriser une bonne circulation, elle participe également au confort des jambes lourdes et fatiguées



Pour conserver de belles jambes sans marques disgracieuses : 30 à 50 gouttes dans 100 ml d'huile végétale. Appliquer sur la zone concernée durant 15 minutes, à l'aide d'une compresse chaude humidifiée.



Pour des jambes légères : 30 à 50 gouttes diluées dans 100 ml d'huile végétale. Masser les jambes de bas en haut.

Favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires, notamment en cas de toux nerveuse



½ h à ¾ h dans la chambre, avant de se coucher. 2 à 3 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir, puis respirer.

Favorise le tonus général, notamment en cas d'irritabilité ou de fatigue nerveuse ou physique



½ h à ¾ h dans la pièce.

Favorise le confort urinaire de l'homme d'âge mur



20 gouttes de cyprès + 10 gouttes de gaulthérie + 20 gouttes de niaouli dans 100 ml d'huile végétale neutre. Masser le bas ventre.

Le conseil ladrôme

Astringente et antiseptique, l'huile essentielle de cyprès est idéale incorporée dans un baume après rasage ou dans un déodorant.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Ne pas utiliser chez la femme en cas de mastoses. Ne pas utiliser en cas de tumeur ou de problèmes d'hypertension.

ENCENS



Nom botanique : BOSWELLIA CARTERII

Qualité : pure et naturelle

Famille : Burséracées

Origine : Somalie

Parties utilisées : résine

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : alpha

pinène, limonène, myrcène

DESINFECTANT

RESPIRATION

CALME

PEAU SAINE

Favorise la résistance de l'organisme



En mélange avec de l'huile essentielle de pin sylvestre ou de lavande fine : ½ h à 1h dans la pièce à vivre.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 8 gouttes d'huile essentielle : masser le thorax et la gorge.

Favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires - aide à désencombrer les voies respiratoires



2 à 4 gouttes diluées dans un bol d'eau chaude.

Allège les tensions et aide à garder l'esprit positif



En cas de nervosité ou de stress : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 8 gouttes d'huile essentielle : masser le long de la colonne vertébrale.



1 à 2 gouttes par jour dans une cuillère à café de miel.

Purifie, aide à régénérer la peau et favorise sa tonicité



Ajouter 1 à 2 gouttes à une crème ou une lotion pour le visage et/ou le corps.



Soin des peaux sèches : 2 à 4 gouttes, dans un bol d'eau chaude : en sauna facial.

Le conseil ladrôme

Huile essentielle de prédilection pour la méditation, l'encens prédispose à la réflexion et au recueillement et favorise ainsi le travail sur soi.

EUCALYPTUS CITRONNÉ



Nom botanique : EUCALYPTUS CITRIODORA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Myrtacées

Origine : Madagascar / Brésil

Parties utilisées : feuilles et rameaux

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : citronnellal,

citronnellol

SOUPLESSE

ASSAINISSANT

PEAU SAINE

CALME

Apaise et favorise la souplesse des muscles et des articulations



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser les endroits sensibles ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.



10 à 15 gouttes dans le bain, préalablement diluées dans du Disp'arome.

Assainit l'air ambiant - odeur non appréciée des insectes



½ h à 1 heure dans la pièce.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle, pures ou combinées, en proportion égale, avec la citronnelle : vaporiser ou appliquer localement sur la peau.

Apaisante cutanée, en cas de démangeaisons ou d'affections de la peau



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser les zones concernées.

Calmane et relaxante, elle favorise le sommeil



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser le plexus et le long de la colonne vertébrale.



10 à 15 gouttes dans le bain, préalablement diluées dans du Disp'arome.

Le conseil ladrôme

Huile de massage pour apaiser les muscles et articulations sensibles : verser de l'huile de millepertuis dans le creux de la main puis incorporer 2 gouttes d'eucalyptus citronné + 2 gouttes de lavandin super + 1 goutte de gaulthérie : masser localement.

EUCALYPTUS GLOBULEUX

Nom botanique : EUCALYPTUS GLOBULUS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Myrtacées

Origine : Portugal

Parties utilisées : feuilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : 1,8 cineol,

alpha pinène, aromadendrone, limonène



RESPIRATION

PEAU SAIN

ASSAINISSANT

Favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires – aide à désencombrer les voies respiratoires et à respirer plus librement - apaise et adoucit la gorge

*** ¼ h à ½ h dans la chambre, avant le coucher.

*** Mélange d'huiles essentielles d'eucalyptus globuleux, de thym à thymol, de lavande fine et de pin sylvestre : 2 gouttes de chaque, diluées dans un bol d'eau chaude. En inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant une semaine.

* Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 6 gouttes d'huile essentielle : masser le thorax et le dos.

■ **Antiseptique de la peau, elle aide à soulager les peaux irritées ou sensibilisées**

* Pour apaiser les peaux irritées ou en cas de brûlures légères : 20 gouttes d'eucalyptus globuleux et 60 gouttes de lavande fine diluées dans 100 ml d'huile de millepertuis. En application locale.

** Une dizaine de gouttes d'huile essentielle dans le bain, diluées dans du Disp'arome.

■ **Assainit et purifie l'air ambiant**

*** ¼ h à ½ h dans la cuisine et les pièces à vivre.

Le conseil ladrôme

Puissant désodorisant, l'huile essentielle d'eucalyptus globuleux est particulièrement efficace, en diffusion, contre les odeurs de cuisine (fritures, poisson...).

EUCALYPTUS RADIÉ

Nom botanique : EUCALYPTUS RADIATA VAR. RADIATA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Myrtacées - **Origine :** Australie

Parties utilisées : feuilles et branches terminales

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : 1,8 cinéole,

alpha-terpinéol



RESPIRATION

DESINFECTANT

ASSAINISSANT

Favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires – aide à désencombrer les voies respiratoires et favorise une bonne respiration

*** Pour favoriser une bonne respiration, en cas de sensation de « nez bouché » et pour assainir la maison: en diffusion pendant ¼ h.

*** 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude, 2 à 3 fois par jour, pendant une semaine, en inhalation.

** Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 6 gouttes d'huile essentielle : masser le thorax et le dos.

** 10 gouttes d'huile essentielle dans le bain, préalablement diluées dans du Disp'arome.

* 1 à 3 gouttes dans une cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour.

■ **Désinfectante, elle aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme, notamment lors de la période hivernale**

** Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 2 gouttes d'eucalyptus radié, 2 gouttes de ravintsara et 1 goutte de Niaouli : massages du thorax et du dos, plusieurs fois par jour, pendant 2 à 3 jours.

■ **Assainit l'air ambiant**

*** ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

Le conseil ladrôme

Moins agressive que l'huile essentielle d'Eucalyptus globulus, l'Eucalyptus radiata est plus adaptée aux enfants, notamment lors des premières agressions hivernales.

FENOUIL

Nom botanique : FOENICULUM VULGARE VAR. DULCE

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Apiacées

Origine : Hongrie

Parties utilisées : semences

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : trans-anéthol,

limonène



DIGESTION

TONUS

Favorise une bonne digestion, notamment en cas de sensation de ballonnements

** Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser le ventre.

* 1 à 2 gouttes sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel, avant le repas.

■ **Stimulante générale (à faible dose), elle favorise également l'équilibre féminin et participe à un retour d'âge en douceur**

* 1 à 2 gouttes sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel, 2 fois par jour.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser le bas ventre.

Le conseil ladrôme

Apéritive et digestive, l'huile essentielle de fenouil vous aidera à digérer de façon harmonieuse tout en aromatisant agréablement vos plats en sauce.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Respecter les doses d'utilisation : cette huile essentielle peut être convulsivante, à forte dose. Interdite chez les jeunes enfants, les femmes enceintes et chez les personnes atteintes de pathologies cancéreuses oestrogéno-dépendantes. Vente réglementée dans les pharmacies, sur le territoire français.

GAULTHÉRIE ou WINTERGREEN

Nom botanique : GAULTHERIA FRAGRANTISSIMA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Ericacées

Origine : Népal

Parties utilisées : feuilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : salicylate

de méthyle



SOUPLESSE

Favorise la souplesse des muscles tendus et des articulations raidies – apaise et réchauffe les muscles et les articulations

** Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : en massages sur les zones concernées. Chez les sportifs : appliquer avant (pour réchauffer), pendant et après l'entraînement (pour décontracter).

En mélange : verser de l'huile de millepertuis dans le creux de la main puis incorporer 2 gouttes d'eucalyptus citronné + 2 gouttes de lavandin super + 1 goutte de gaulthérie : masser localement.

Le conseil ladrôme

L'huile essentielle de gaulthérie, connue pour son action apaisante et relaxante, peut aider à se décontracter et soulager ainsi les pressions accumulées : appliquer localement quelques gouttes - après dilution dans une huile végétale - au niveau du plexus solaire et des tempes.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Ne pas utiliser en usage interne sans l'avis d'un spécialiste.

GENÉVRIER

Nom botanique : JUNIPERUS COMMUNIS VAR. COMMUNIS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Cupressacées

Origine : France / Europe de l'Est

Parties utilisées : jeunes rameaux à baies + fruits

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : alpha pinène,

sabinène, myrcène, bêta pinène



RESPIRATION

DESINFECTANT

SOUPLESSE

PEAU SAIN

Antiseptique, elle favorise le bon fonctionnement des voies aériennes supérieures encombrées et aide à désinfecter l'air ambiant

1/4 h à 1/2 h dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant le coucher.

2 à 4 gouttes dans un bol d'eau chaude : en inhalation.

Désinfectante, elle favorise l'élimination des toxines, en général

Traditionnellement utilisée pour favoriser des voies urinaires saines : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 2 à 4 gouttes d'huile essentielle : masser le bas ventre.

En cure de printemps : 1 à 2 gouttes, dispersées dans une cuillère à café d'huile végétale ou de miel, 3 fois par jour, pendant 8 jours.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Déconseillée en cas de maladie des reins. Eviter un usage prolongé et respecter les doses indiquées.

Favorise la souplesse des articulations et des muscles

Verser de l'huile d'arnica dans le creux de la main, puis incorporer 2 à 4 gouttes d'huile essentielle. Masser les endroits sensibilisés ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

10 gouttes d'huile essentielle dans le bain, diluées dans du Disp'arome.

Favorise l'élimination de la peau d'orange, en cas de rétention d'eau

Mélanger 30 gouttes de fenouil, 30 gouttes de romarin à camphre et 16 gouttes de genévrier dans 100 ml d'une huile végétale neutre : masser les zones concernées.

Le conseil ladrôme

L'huile essentielle de genévrier peut être incorporée à un shampoing neutre (4 à 6 gouttes) pour assainir les cheveux gras ou à une crème de jour (1 goutte) pour les peaux à tendance acnéique.

GINGEMBRE

Nom botanique : ZINGIBER OFFICINALE

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Zingibéracées

Origine : Madagascar

Parties utilisées : racines

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : zingibérène,

B sesquiphellandrène, B bisabolène, camphène



TONUS

DIGESTION

CIRCULATION

SOUPLESSE

AROMATISANT

Stimulant général, connu pour ses vertus aphrodisiaques

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : frictions localisées sur le bas du ventre et le long de la colonne vertébrale.

Mélange aphrodisiaque : gingembre + géranium + citron : 1 goutte de chaque dans une cuillère à café de miel.

1/4 h à 1/2 h dans la pièce.

Participe à une bonne digestion et à un bon transit - favorise l'appétit

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : frictions localisées sur l'abdomen.

En cas de mal au cœur ou de mal des transports : ponctuellement, 1 goutte d'huile essentielle sur un sucre, en dehors des repas.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Ne jamais doser l'huile essentielle de gingembre au-delà de 1% à 1,5% (25 à 45 gouttes dans 100 ml d'huile végétale).

Aide à stimuler la circulation locale - action réchauffante

8 gouttes maximum dans le bain, préalablement diluées dans du Disp'arome.

Favorise la souplesse des muscles et articulations fatigués

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser les zones concernées.

Aromatise très bien les plats et desserts

1 goutte d'huile essentielle, préalablement diluée dans de l'huile végétale ou du lait, en fin de cuisson.

Le conseil ladrôme

L'huile essentielle de gingembre peut être utile en cas de mal des transports : respirer plusieurs fois le flacon d'huile essentielle ou incorporer quelques gouttes sur un papier absorbant disposé dans l'habitacle du véhicule.

GÉRANIUM BOURBON

Nom botanique : PELARGONIUM X ASPERUM CV BOURBON

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Géraniacées

Origine : Madagascar

Parties utilisées : fleurs

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : citronnelol,

formiate de citronnelle, géraniole



PEAU SAIN

CALME

SOUPLESSE

PURIFIANT

Favorise la souplesse, l'élasticité et le tonus de la peau

100 à 120 gouttes dans 100 ml d'huile d'amande douce ou d'avocat. En massages, 2 fois par jour.

15 à 20 gouttes, diluées dans du Disp'arome, dans le bain.

Désinfectante, elle favorise une peau saine - apaisante et cicatrisante cutanée

Pour soulager les peaux abimées (affections de la peau, coupures, brûlures légères...) : diluer 100 à 120 gouttes dans 100 ml d'huile d'amande douce et appliquer quelques gouttes du mélange sur la peau ou sur une compresse chaude humidifiée.

Pour favoriser la purification de la peau : une dizaine de gouttes dans un bol d'eau chaude, en fumigation.

Favorise le calme et la relaxation, notamment en cas de stress, de fatigue ou de mélancolie

1/2 h à 1h dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant le coucher.

Soulage les muscles et les articulations sensibilisés

100 à 120 gouttes dans 100 ml d'huile d'amande douce ou d'avocat. En massages localisés.

Assainit et parfume agréablement l'atmosphère

Pure ou en mélange avec de l'huile essentielle de citronnelle : 30 minutes à 1 heure dans les pièces à vivre.

Le conseil ladrôme

Son parfum fin et fleuri est idéal pour réaliser une lotion assainissante agréable pour les peaux grasses : 60 gouttes de géranium + 10 gouttes de ciste dans 100 ml d'huile végétale de jojoba.

CLOU de GIROFLE

Nom botanique : EUGENIA CARYOPHYLLATA OU SYZYGIUM AROMATICUM

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Myrtacées

Origine : Madagascar

Parties utilisées : boutons floraux séchés à l'air, encore appelés clous

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : eugénol,

acétate d'eugényle



DESINFECTANT

RESPIRATION

TONUS

AROMATISANT

Désinfectante à spectre d'action large et puissant, en particulier pour la bouche, les dents et la gorge

Favorise l'hygiène buccale : diluer quelques gouttes dans du Disp'arome, puis ajouter la préparation dans un 1/2 verre d'eau : en bain de bouche.

Pour purifier les peaux grasses : 2 à 4 gouttes dans un bol d'eau chaude, en fumigation.

Aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme

1 goutte sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel, le matin.

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle : massages localisés sur le thorax et le dos.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

L'huile essentielle de clou de girofle peut être irritante pour la peau : avant toute application, réaliser un test de tolérance cutanée.

Stimulante générale : favorise le tonus et la vitalité, notamment en cas de sensation de fatigue

2 à 4 gouttes dans un bol d'eau chaude : en inhalation.

1 goutte sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel, le matin.

En cuisine, pour aromatiser potages, ragoûts et marinades.

1 goutte, préalablement diluée dans de l'huile végétale ou dans du lait.

Le conseil ladrôme

Le clou de girofle est connu pour ses vertus apaisantes en cas d'affections des dents (par ex. pour aider à calmer les gingivites ou les caries en attendant le jour du rendez-vous chez son dentiste) : diluer 1 à 2 gouttes sur un coton tige et appliquer localement pendant quelques minutes.

HÉLICHRYSE ITALIENNE

Nom botanique : HELICHRYSUM ITALICUM

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Astéragées

Origine : France (Corse) / Balkans

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : acétate de néryle, néroly, propionate de néryle



CIRCULATION

SOUPLESSE

RESPIRATION

Traditionnellement utilisée pour soulager les bosses ou les bleus



*** Incorporer 40 à 60 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale : réaliser des massages localisés répétés.



* Une goutte d'huile essentielle sur un sucre ou diluée dans une cuillère à café de miel.

■ Favorise une bonne circulation



*** Pour favoriser la beauté et le confort des jambes : incorporer 40 à 60 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale : en massages du bas vers le haut de la jambe.

■ Favorise la souplesse des muscles et des articulations



*** Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 1 goutte d'hélichryse et 2 gouttes d'eucalyptus citronné : massages prolongés.

■ Aide à respirer plus librement, en cas de sensation d'encombrement



*** ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.

Le conseil ladrôme

Indispensable dans votre trousse à pharmacie, en cas de bleus ou de bosses, même anciens.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Huile essentielle à éviter en cas de traitement par des anticoagulants.

HYSOPE OFFICINALE

Nom botanique : HYSSOPUS OFFICINALIS VAR. OFFICINALIS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : France

Parties utilisées : sommités fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : trans-linalol oxyde



RESPIRATION

PEAU SAIN

TONUS

Désinfectante, elle apaise et adoucit les voies respiratoires – aide à dégager les voies respiratoires et à respirer plus librement



*** Seule ou en synergie avec les huiles essentielles d'eucalyptus globuleux, de ravintsara ou de niaouli : ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.



*** 2 à 3 gouttes dans un bol d'eau chaude, 2 à 3 fois par jour.



** 1 à 2 gouttes dans une cuillère à café de miel, 2 fois par jour.



** Une dizaine de gouttes dans le bain, préalablement diluées dans du Disp'arome.



* Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : massages localisés sur le thorax.

■ Apaise et favorise la purification de la peau



*** Pour une peau saine et satinée : réaliser un sauna facial en diluant 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude.



** Pour apaiser la peau irritée : une dizaine de gouttes dans le bain, préalablement diluées dans du Disp'arome.

■ Aide à conserver tonus et vitalité



*** ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

Le conseil ladrôme

L'huile essentielle d'hysope peut se révéler très utile, en diffusion, en cas de stress, d'anxiété ou de sensation d'oppression.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Vente réglementée en pharmacies, sur le territoire français. Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes âgées et aux enfants de moins de 12 ans.

LAURIER NOBLE

Nom botanique : LAURUS NOBILIS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lauracées

Origine : France / Balkans / Maroc

Parties utilisées : feuilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : 1,8 cineol, limonène, linalol, terpényl acétate



RESPIRATION

SOUPLESSE

PEAU SAIN

CALME

Désinfectante, elle favorise la résistance de l'organisme affaibli durant l'hiver et participe au bon fonctionnement des voies respiratoires



*** 2 à 3 gouttes dans un bol d'eau chaude : en inhalation.



** 1 à 2 gouttes dans une cuillère à café de miel, 2 fois par jour.



* Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main puis incorporer 3 gouttes de laurier et 3 gouttes de ravintsara : masser le thorax et le haut du dos.

■ Favorise la souplesse et apaise les muscles et les articulations sensibilisés



* Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : frictionner les endroits sensibilisés.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Cette huile essentielle peut être allergisante pour la peau : avant tout usage, réaliser un test de tolérance cutanée.

■ Désinfectante, elle aide à assainir la peau et les ongles



*** Pour les peaux grasses à tendance acnéique : 2 à 3 gouttes dans un bol d'eau chaude, en sauna facial.



* En cas de boutons disgracieux ou d'affections à l'ongle : diluer 3 à 5 gouttes dans de l'huile végétale de jojoba : massages localisés.

■ Harmonisante et calmante



* En cas d'anxiété ou d'idées noires : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser le plexus et le long de la colonne vertébrale.

Le conseil ladrôme

Le laurier, ingrédient indispensable de la cuisine méditerranéenne, pourra parfumer délicatement vos plats et sauces : 1 à 2 gouttes, préalablement diluées dans du lait ou dans de l'huile végétale.

LAVANDE FINE ou VRAIE

Nom botanique : LAVANDULA ANGUSTIFOLIA ou LAVANDULA VERA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : France / Ukraine / Moldavie

Parties utilisées : sommités fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : acétate de linalyle, linalol, cis et trans bêta ocimène



CALME

PEAU SAIN

SOUPLESSE

ASSAINISSANT

Calmante et relaxante, elle favorise un sommeil serein et aide à garder un état d'esprit positif



*** ¼ h dans la chambre, avant le coucher.



*** 10 à 15 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, dans un bain chaud, avant le coucher.



*** Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 15 gouttes : masser le plexus et le long de la colonne vertébrale.



* 1 à 2 gouttes, diluées dans une cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour, entre les repas.

■ Cicatrisante, elle nettoie, purifie et apaise la peau



*** En cas d'irritations ou de brûlure légère : 100 à 120 gouttes dans 100 ml d'huile de millepertuis : masser localement ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.





*** 10 à 15 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome.



*** Favorise la souplesse des muscles et des articulations – aide à décontracter les muscles



*** 10 à 15 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome.



*** Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 15 gouttes d'huile essentielle : masser localement.



*** Assainit l'air ambiant – odeur peu appréciée des moustiques



*** ¼ h à ½ h dans les pièces à vivre.

Le conseil ladrôme

Indispensable dans la trousse familiale, l'huile essentielle de lavande peut également vous permettre d'ajouter une touche originale à vos desserts ou sorbets : 1 à 2 gouttes préalablement diluées dans du lait, du miel ou de l'huile végétale.

LAVANDIN SUPER

Nom botanique : LAVANDULA X SUPER

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : France / Espagne

Parties utilisées : sommités fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : acétate

de linalyle, linalol



CALME

SOUPLESSE

PEAU SAIN

ASSAINISSANT

Calmante et relaxante, elle est utile en cas de stress ou de nervosité - favorise également un sommeil serein

1/4 h dans la chambre, avant le coucher.

10 à 15 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, dans un bain chaud, avant le coucher.

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 10 gouttes : masser le plexus et le long de la colonne vertébrale.

1 à 2 gouttes dans une cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour, entre les repas.

*

■ Décontractante, elle apaise et favorise la souplesse des muscles et articulations fatigués

10 à 15 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser les endroits sensibles.

■ Nettoie, purifie, adoucit et aide à régénérer la peau



En cas d'irritations ou de brûlure légère : 100 à 120 gouttes dans 100 ml d'huile de millepertuis. Masser localement ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.



10 à 15 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome.

**

■ Assainit l'air ambiant



1/4 h à 1/2 h dans les pièces à vivre.

Le conseil ladrôme

Moins cher et d'odeur moins subtile que la lavande fine, le lavandin en garde cependant des propriétés voisines. Idéal en diffusion, il apporte un climat de bien-être et de sérénité.

LEMONGRASS

Nom botanique : CYMBOPOGON CITRATUS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Poacées

Origine : Madagascar / Afrique du Sud / Inde

Parties utilisées : parties aériennes

Mode d'obtention : distillation

traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : géraniol, néral,

acétate de géranyle



CIRCULATION

CALME

DIGESTION

ASSAINISSANT

Favorise une bonne circulation et participe à l'élimination de la peau d'orange

50 à 60 gouttes diluées dans 100 ml d'huile de jojoba : masser les zones concernées.

**

■ Relaxante et équilibrante, elle favorise la sérénité

1/4 h à 1/2 h dans les pièces à vivre.

Seule ou en association, en proportion égale, avec la lavande fine ou la marjolaine : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main puis incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser le plexus et le long de la colonne vertébrale.

**

■ Favorise une digestion harmonieuse, notamment en cas de digestion lente

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main puis incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Masser le ventre.

**

1 goutte dans une cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour.

*

■ Assainit l'atmosphère et chasse les mauvaises odeurs

Seule ou en association avec la menthe poivrée : 1/4 h à 1/2 h dans les pièces à vivre.

**

Le conseil ladrôme

Tonique et assainissant, le lemongrass est idéal en onction huileuse stimulante et rafraîchissante (une trentaine de gouttes dans 100 ml d'huile de jojoba) ou en shampoing assainissant pour cheveux gras (1 à 2 gouttes dans le shampoing).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Ne pas utiliser l'huile essentielle pure sur la peau car elle est irritante : la diluer dans une huile végétale (120 gouttes maximum dans 100 ml d'huile végétale).

MANDARINE

Nom botanique : CITRUS RETICULATA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Rutacées

Origine : Italie / Etats-Unis

Parties utilisées : zeste

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : limonène,

gamma terpinène



CALME

DIGESTION

AROMATISANT

Favorise le calme, la relaxation ainsi qu'un sommeil de qualité, en cas d'agitation ou d'angoisse

Pour une ambiance « cocooning » : 1/4 h à 1/2 h dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser le plexus solaire ou la plante des pieds.

*

2 à 3 gouttes, diluées dans une cuillère à café de miel, incorporées à une infusion, le soir, avant le coucher.

**

5 à 10 gouttes, diluées dans du Disp'arome, dans le bain.

**

■ Favorise une digestion et un transit harmonieux



En cas de sensation de lourdeur, de ballonnements et pour calmer le hoquet : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle sur un sucre, 2 à 3 fois par jour.

**

■ En cuisine : pour aromatiser les desserts, les infusions...



2 à 3 gouttes, préalablement diluées dans du miel, de l'huile végétale ou du lait.

**

Le conseil ladrôme

Grâce à son odeur très appréciée des enfants, elle est idéale, en diffusion, pour calmer les esprits agités.

MARJOLAINE

Nom botanique : ORIGANUM MAJORANA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : Egypte

Parties utilisées : parties aériennes

fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : terpinène-

4-ol, gamma terpinène



CALME

SOUPLESSE

RESPIRATION

Équilibrante et calmante, elle est idéale en cas de stress, d'angoisse ou de nervosité

Pour favoriser un sommeil paisible : 1/4 h à 1/2 h dans la chambre, avant le coucher.

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et verser 4 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser le plexus solaire et le ventre, notamment en cas de sensation de ballonnements liée au stress.

**

■ Favorise la résistance des voies respiratoires



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser la gorge, le thorax et le haut du dos.

**

3 à 4 gouttes dans un bol d'eau chaude : en inhalation.

**

Le conseil ladrôme

Utilisée depuis toujours en cuisine pour aromatiser les plats (1 goutte diluée dans du lait ou de l'huile végétale), elle favorise, dans le même temps, une digestion harmonieuse.

■ Favorise la souplesse des articulations et aide à décontracter les muscles

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser localement ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

**

**

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Cette huile essentielle peut être irritante pour la peau : respecter les dilutions indiquées.

MENTHE POIVRÉE

Nom botanique : MENTHA X PIPERITA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : France / Inde

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : menthol,

menthone



TONUS

DIGESTION

PEAU SAINE

RESPIRATION

Stimulante générale : dynamisante physique et intellectuelle, notamment en cas de fatigue ou de faiblesse

En association avec le cyprès ou le citron, pour apporter un parfum tonique : ¼ h en diffusion.



Avant un examen, un entretien... : juste une goutte sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel.

Tonique et stimulant digestif ; favorise une bonne digestion et le bon fonctionnement du foie



Utile en cas de mal au cœur ou de mal des transports : dans un diffuseur de voiture ou 3 à 4 gouttes sur un mouchoir en papier, à respirer.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

A diluer fortement en usage externe. Ne jamais utiliser dans le bain : risque de choc thermique. Ne pas utiliser le soir : entrave le sommeil.



Juste une goutte sur un sucre ou dans du miel, après le repas.



Calme et apaise les peaux sensibles, rouges ou irritées

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle : en application locale.



Désinfectante, elle favorise une bonne respiration

En association avec le romarin officinale à camphre ou la lavande fine : ¼ h à ½ h.



3 à 4 gouttes sur un mouchoir en papier à inhaler régulièrement au cours de la journée.

Le conseil ladrôme

Pour conserver une haleine fraîche et agréable : incorporer 1 goutte de menthe poivrée et 1 goutte de citron dans une cuillère d'huile d'olive : 3 fois par jour, avant les repas (ne pas dépasser 1 semaine).

MYRTE COMMUN à acétate de myrtényle

Nom botanique : MYRTUS COMMUNIS CT MYRTENYL ACETATE

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Myrtacées

Origine : Maroc

Parties utilisées : rameaux feuillés

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : 1,8 cinéol,

acétate de myrtényle, alpha pinène



CIRCULATION

RESPIRATION

DIGESTION

Favorise une bonne circulation – aide à conserver des jambes belles et légères



Mélanger 10 gouttes de myrte + 10 gouttes de cyprès + 5 gouttes de menthe poivrée. Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 6 gouttes du mélange : masser les jambes.

Favorise la résistance naturelle de l'organisme ainsi que le bon fonctionnement des voies respiratoires – aide à dégager les voies respiratoires



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : en frottant localisés sur le thorax, le dos et la gorge.



3 à 5 gouttes de myrte + 10 gouttes d'eucalyptus radié : ¼ h dans la chambre, avant le coucher.



2 à 3 gouttes de myrte dans un bol d'eau chaude : en inhalation.



1 goutte dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour.



Favorise une digestion harmonieuse, notamment en cas de tensions

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : en massages sur le ventre.

Le conseil ladrôme

L'huile essentielle de myrte est traditionnellement utilisée pour favoriser le confort urinaire de l'homme d'âge mûr : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser le bas ventre.

NIAOULI

Nom botanique : MELALEUCA QUINQUENERVIA CT CINEOL

ou MELALEUCA VIRIDIFLORA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Myrtacées

Origine : Madagascar

Parties utilisées : feuilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : 1,8 cinéol,

alpha-pinène



DESINFECTANT

RESPIRATION

CIRCULATION

Désinfectante et assainissante, elle aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme



¼ h à ½ h dans la pièce, pour assainir l'air ambiant.



Pour favoriser la purification de la peau (affections cutanées, coups de soleil...) / Pour favoriser des voies urinaires saines : 5 gouttes dans un bol d'eau chaude : en compresses ou lavages. Renouveler 3 fois par jour.



5 à 10 gouttes, diluées dans du Disp'arome, dans le bain.

Favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires et aide à respirer plus librement.



4 gouttes de niaouli, de lavande fine, de thym thymol et de pin sylvestre dans 100 ml d'huile végétale : en massages sur le thorax.



3 à 5 gouttes dans un bol d'eau chaude / 2 gouttes de niaouli, lavande fine, thym thymol et pin sylvestre sur un mouchoir en papier à inhaler régulièrement au cours de la journée.



2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel, matin et soir.



Favorise une bonne circulation et participe ainsi au confort des jambes lourdes



Pour des jambes belles et légères : verser une huile végétale de jojoba dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes de niaouli : masser les jambes ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.



Le conseil ladrôme

Tonique et désinfectante, elle est idéale en soin quotidien de la peau : ajouter 1 goutte dans une noisette de votre crème de jour.

ORANGE AMÈRE (Petit grain bigarade)

Nom botanique : CITRUS AURANTIUM VAR. AMARA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Rutacées

Origine : Paraguay

Parties utilisées : rameaux feuillés

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : acétate

de linalyle, linalol



CALME

RESPIRATION

SOUPLESSE

AROMATISANT

Relaxante et équilibrante, elle favorise également un état d'esprit positif



Pour favoriser la détente et le sommeil : 10 à 20 gouttes diluées dans 100 ml d'une huile végétale neutre : en massages le long de la colonne vertébrale et sur la plante des pieds.



¼ h à ½ h, avant le coucher.



1 goutte sur un sucre avant le coucher ou 1 goutte dans une cuillère à café de miel, dispersée dans une infusion, le soir.

Favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires et aide à respirer plus librement



10 à 20 gouttes diluées dans 100 ml d'une huile végétale neutre : en application locale sur la gorge et le thorax.



¼ h à ½ h, avant le coucher.



Apaise et favorise la souplesse des articulations

10 à 20 gouttes diluées dans 100 ml d'une huile végétale neutre : masser localement ou intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.



En cuisine : pour aromatiser les desserts, infusions...

1 goutte, préalablement diluée dans du miel, dans de l'huile végétale ou dans du lait.

Le conseil ladrôme

L'orange amère aide à assainir la peau et favorise la cicatrisation : elle est donc idéale pour le soin des peaux jeunes à problème : incorporer une goutte dans une crème de jour, en application locale.

ORANGE DOUCE

Nom botanique : CITRUS SINENSIS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Rutacées

Origine : Costa Rica / Italie

Parties utilisées : zeste frais

Mode d'obtention : expression mécanique

Composants majoritaires : limonène



CALME

ASSAINISSANT

DIGESTION

AROMATISANT

Favorise le calme et la sérénité

1/2 h à 1 h dans la pièce à vivre et/ou la chambre, avant de se coucher.

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle : en massages localisés sur le plexus solaire.

Bain tonifiant et relaxant : 4 à 5 gouttes, diluées dans du Disp'arome, dans un bain chaud.

Antiseptique aérien et désodorisant

Pour assainir l'air ambiant et lui donner un agréable parfum d'agrumes : en diffusion pendant 1/2 h à 1 h.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Huile essentielle photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil après utilisation. Peut être irritante pour la peau, à forte dose.

Aide à stimuler la digestion, en cas de sensation de lourdeur ou de digestion lente

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser le ventre.

1 goutte, préalablement diluée dans une cuillère à café de miel, après le repas.

En cuisine : pour aromatiser les desserts, infusions...

1 goutte, préalablement diluée dans du miel, de l'huile végétale ou du lait.

Le conseil ladrôme

Odeur très appréciée des enfants, elle fera merveille, en diffusion dans la chambre à coucher, pour calmer les esprits agités et favoriser le sommeil, tout en assainissant l'air ambiant.

ORIGAN COMPACT

Nom botanique : ORIGANUM COMPACTUM

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : Maroc

Parties utilisées : feuilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : phénols :

carvacrol et thymol



DESINFECTANT

RESPIRATION

TONUS

Désinfectante, elle aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme

Pour assainir l'air ambiant : diluer au maximum 3 gouttes d'huile essentielle d'origan avec 50 gouttes de ravintsara : 1/4 h à 1/2 h, en diffusion.

Pour aider à purifier les voies urinaires / pour assainir et adoucir les peaux abîmées (gerçures, crevasses...) : diluer au maximum 20 gouttes de l'huile essentielle dans 100 ml d'une huile végétale neutre : en massages localisés ou en compresses.

Ponctuellement, 1 goutte diluée dans une cuillère à café d'huile végétale neutre ou de miel.

Aide à assainir les voies respiratoires

Diluer au maximum 3 gouttes d'huile essentielle d'origan avec 50 gouttes d'eucalyptus radié : 1/4 h à 1/2 h en diffusion.

Diluer au maximum 20 gouttes de l'huile essentielle d'origan seule, ou en mélange en proportion égale avec de l'eucalyptus radié ou du ravintsara, dans 100 ml d'une huile végétale neutre : en massages sur le thorax et le dos.

Aide à conserver vitalité et tonus, notamment en cas de fatigue intellectuelle ou physique

Diluer au maximum 3 gouttes d'huile essentielle d'origan avec 50 gouttes de ravintsara : 1/4 h à 1/2 h, en diffusion.

Le conseil ladrôme

Huile essentielle à emporter lors de voyages dans les zones tropicales pour ses fortes vertus assainissantes.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Huile essentielle democaustique : usage cutané localisé et très fortement diluée. Ne jamais appliquer pure sur la peau. Idem en usage interne : cette huile essentielle doit être très fortement diluée et utilisée de manière ponctuelle. Ne convient pas aux bains. Interdite aux enfants de moins de 12 ans.

PALMAROSA

Nom botanique : CYMBOPOGON MARTINII VAR. MOTIA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Poacées

Origine : Madagascar

Parties utilisées : parties aériennes

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : géraniol, acétate de géranyle



PEAU SAINE

DESINFECTANT

CALME

Désinfectante, elle favorise une peau saine et aide à régénérer la peau, notamment en cas de rougeurs, d'irritations ou d'affections diverses (boutons disgracieux...)

Verser une huile végétale de jojoba dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : en massages sur les zones concernées. Pour aider à hydrater, assainir et régénérer la peau : incorporer une goutte, seule, ou associée à une goutte de romarin à verbenone, dans une crème de jour ou dans une lotion.

Bain aromatique relaxant et assainissant : 15 à 20 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome.

Aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme et favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires et urinaires

Pour assainir l'air ambiant et respirer plus librement : 1/4 h à 1/2 h.

Verser une huile végétale dans le creux de la main puis incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser le bas ventre.

Favorise le calme et la relaxation en cas d'anxiété ou d'irritabilité

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser le plexus solaire.

1/4 h à 1/2 h dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.

Le conseil ladrôme

Soin des peaux jeunes à problème : 10 gouttes de palmarosa + 5 gouttes de géraniol + 5 gouttes de tea tree à mélanger dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale d'amande douce : appliquer sur le visage, en évitant le contour des yeux. Laisser agir environ 10 minutes avant d'essuyer.

PAMPLEMOUSSE – Grapefruit

Nom botanique : CITRUS X PARADISII

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Rutacées

Origine : Italie / Argentine / Afrique du Sud

Parties utilisées : zeste

Mode d'obtention : expression à froid du zeste

Composants majoritaires : limonène



DESODORISANT

TONUS

PEAU SAINE

AROMATISANT

Désodorisante et antiseptique aérien

Pour éliminer les mauvaises odeurs et désinfecter l'air ambiant : 1/2 h, 2 fois par jour.

Vivifiante, elle favorise la vitalité ainsi qu'un état d'esprit positif

Incorporer 60 à 80 gouttes d'huile essentielle, seule ou en mélange avec 20 gouttes de lavande fine, dans 100 ml d'une huile végétale neutre : masser le dos et le plexus solaire.

Bain délassant : 10 à 15 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome.

Favorise la purification et la tonicité de la peau – aide à préserver la beauté des cheveux

Verser une huile végétale de jojoba dans le creux de la main et incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle ou incorporer 1 goutte dans une crème de jour.

Pour fortifier et favoriser la beauté des cheveux : incorporer 1 à 2 gouttes dans une lotion.

En cuisine : pour aromatiser les desserts, infusions...

1 goutte, préalablement diluée dans du miel, de l'huile végétale ou du lait.

Le conseil ladrôme

Huile "peau d'orange" : pamplemousse : 20 gouttes + romarin à camphre : 20 gouttes + fenouil : 15 gouttes + géraniol bourbon : 8 gouttes. Diluer le mélange dans 100 ml d'huile végétale et masser les jambes du bas vers le haut.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Eviter l'exposition au soleil après utilisation, car il existe un risque de photosensibilisation.

PATCHOULI

Nom botanique : POGOSTEMON CABLIN

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : Indonésie

Parties utilisées : feuilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : patchouli,
alpha-bulnésène, alpha-guaiène



CIRCULATION

PEAU SAIN

DIGESTION

Décongestionnante, elle favorise une bonne circulation



Pour des jambes légères : 10 gouttes de patchouli, de citron et de géranium dans 100 ml d'huile d'amande douce. Masser doucement de bas en haut, le soir, avant le coucher.



**

10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome.

Antiseptique et cicatrisante, elle favorise une peau saine et régénérée



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : massages locaux.



**

10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome.



**

Pour assainir la peau : 2 à 4 gouttes incorporées dans un bol d'eau chaude : en sauna facial.



Participe à une digestion harmonieuse



Pour stimuler la digestion : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 3 à 5 gouttes d'huile essentielle : masser le ventre.



*

Pour favoriser le tonus et la digestion : 1 à 2 gouttes dans une cuillère à café de miel, le matin.

Le conseil ladrôme

Connue pour ses vertus "aphrodisiaques", l'huile essentielle de patchouli, à l'odeur caractéristique, apporte, à faible dose (maximum 0,5%), une touche chaude et orientale aux parfums et aux préparations cosmétiques.

PIN SYLVESTRE

Nom botanique : PINUS SYLVESTRIS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Pinacées

Origine : France

Parties utilisées : aiguilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : alpha pinène,
bêta pinène, limonène



RESPIRATION

TONUS

SOUPLESSE

ASSAINISSANT

Aide à dégager et à purifier les voies respiratoires



Pour favoriser une bonne respiration : en proportion égale avec de l'eucalyptus radié : ¼ h en diffusion dans la salle de bain et la cuisine, au lever.



2 à 3 gouttes dans un bol d'eau chaude : en inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant une semaine / 4 à 5 gouttes sur un mouchoir en papier, à respirer.



**

10 à 20 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome.

Stimulante et réchauffante, elle aide à conserver tonus et énergie



Pour se stimuler dès le matin : ½ h en diffusion, au réveil.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Respecter les dilutions indiquées et ne pas utiliser pure sur la peau ou dans le bain : irritant.

Déconseillée chez les personnes épileptiques ou ayant des problèmes d'insuffisance rénale.



**

20 à 30 gouttes, diluées dans 100 ml d'huile végétale, en massages stimulants le long de la colonne vertébrale et sur les extrémités froides du corps (doigts, nez).

Favorise la souplesse et apaise les muscles et les articulations



**

20 à 30 gouttes, diluées dans 100 ml d'huile végétale : en massages sur les zones sensibles.

Antiseptique aérien : aide à assainir l'air ambiant



½ h à 1h de diffusion dans les pièces à vivre.

Le conseil ladrôme

Recette "coup de fouet" : Mélanger 4 gouttes de pin sylvestre, 6 d'eucalyptus radié, 2 de lavande fine et 2 de thym thymol. Incorporer 4 gouttes du mélange dans un bol d'eau chaude : en inhalation, pendant une semaine.

POIVRE NOIR

Nom botanique : PIPER NIGRUM

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Piperacées

Origine : Indonésie

Parties utilisées : fruits

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : bêta
caryophyllène, limonène, alpha
et bêta pinène



DIGESTION

SOUPLESSE

TONUS

Participe à une digestion harmonieuse en aidant à stimuler les digestions lentes



**

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle : en massages sur l'abdomen.

Favorise la souplesse des muscles et articulations - réchauffante, elle aide à stimuler la circulation locale



**

Pour réchauffer et préparer les muscles à l'effort / en cas d'extrémités froides (doigts, pieds, nez) : verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser les zones concernées.



*

10 gouttes, seules ou en mélange, en proportion égale, avec de la lavande fine, préalablement diluées dans du Disp'arome.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Respecter les dilutions indiquées : risque d'irritation cutanée. Ne pas utiliser en interne sans l'avis d'un professionnel.

Stimulante, elle aide à conserver tonus et vitalité



**

Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : en massages stimulants le long de la colonne vertébrale.



*

5 gouttes de poivre noir en mélange avec 40 gouttes de romarin à camphre ou de bois de santal : ¼ h à ½ h.

Le conseil ladrôme

Le poivre noir est connu pour aider à apaiser les dents sensibilisées : mélanger 1 goutte de poivre noir et 1 goutte de clou de girofle : appliquer localement sur les dents à l'aide d'un coton tige.

RAVINTSARA

Nom botanique : CINNAMOMUM CAMPHORA CT CINEOL

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lauracées

Origine : Madagascar

Parties utilisées : feuilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle

par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : 1,8 cinéol,
sabinène, alpha-terpinol



DESINFECTANT

RESPIRATION

TONUS

Désinfectante et assainissante puissante, elle aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme



Pour rester en forme durant l'hiver : 1 heure en diffusion.



**

Verser de l'huile végétale d'amande douce dans le creux de la main et incorporer 4 gouttes de ravintsara : en massages sur le thorax et la plante des pieds, matin et soir.
En mélange : 2 gouttes de ravintsara, 2 gouttes d'eucalyptus radié et 1 goutte de niaouli à diluer dans un peu d'huile végétale : en frictions sur le dos et le thorax, matin et soir.

Favorise le bon fonctionnement des voies respiratoires - aide à désencombrer les voies respiratoires



4 à 5 gouttes dans un bol d'eau chaude : en inhalation, 2 à 3 fois par jour, pendant une semaine.

Sensibilité saisonnière : 4 à 5 gouttes sur un mouchoir, à respirer.



**

15 à 20 gouttes dans le bain, préalablement diluées dans du Disp'arome, avant le coucher.



*

1 à 3 gouttes dans une cuillère à café de miel ou sur un sucre, 2 à 3 fois par jour.



Stimulante, elle aide à conserver un état d'esprit positif et favorise un sommeil de qualité permettant ainsi de rester en bonne forme



1 heure en diffusion, matin et soir.



**

Verser de l'huile végétale d'amande douce dans le creux de la main et incorporer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle : masser le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale.

Le conseil ladrôme

Huile essentielle idéale en hiver, pour favoriser la résistance naturelle de l'organisme.

ROMARIN OFFICINAL à camphre

Nom botanique : ROSMARINUS OFFICINALIS CT CAMPHRE

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique
Famille : Lamiacées
Origine : Portugal / France
Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau
Composants majoritaires : 1,8 cinéol, camphre, camphène, alpha pinène



SOUPLESSE

CIRCULATION

TONUS

DIGESTION

Favorise la souplesse des articulations et la décontraction des muscles - action réchauffante



En préparation d'un effort sportif ou après l'effort, pour décontracter les muscles : verser de l'huile de millepertuis dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : massages localisés.



Bain décontractant : 15 à 20 gouttes diluées dans du Disp'arome, dans le bain.

Favorise une bonne circulation et participe ainsi au confort des jambes lourdes - aide à apaiser la tension



Pour des jambes belles et légères : verser de l'huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : massages localisés.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Déconseillée aux personnes sensibles au camphre et aux épileptiques. Déconseillée aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes.

Tonique et stimulante, elle favorise la vitalité et aide à se concentrer



Pendant 1h, dans les pièces à vivre.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser le long de la colonne vertébrale.

Favorise une bonne digestion, en particulier en cas de repas gras et copieux



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser l'abdomen.

Le conseil ladrôme

Pour redonner vigueur et tonus aux cheveux ternes : incorporer quelques gouttes dans votre shampoing habituel.

ROMARIN OFFICINAL à verbénone

Nom botanique : ROSMARINUS OFFICINALIS CT VERBENONE

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique
Famille : Lamiacées
Origine : France / Afrique du sud
Parties utilisées : rameaux feuillés

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau
Composants majoritaires : verbenone, 1,8 cineol, alpha pinène



DIGESTION

RESPIRATION

CALME

PEAU SAINE

Favorise le bon fonctionnement du foie, ainsi qu'une bonne digestion - aide à modérer le transit



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser l'abdomen.



1 à 2 gouttes dans une cuillère à café de miel, le matin. (Ne pas dépasser 21 jours).

Antiseptique, elle favorise le bon fonctionnement et aide à dégager les voies respiratoires



En diffusion pendant 1h.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser la gorge et le thorax, 2 à 3 fois par jour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Déconseillée aux personnes épileptiques, aux enfants, aux femmes allaitantes et aux femmes enceintes.

Équilibrante, elle favorise la sérénité et la tranquillité d'esprit



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : masser le plexus solaire et la voute plantaire.



½ h à 1 h, le soir, avant de se coucher.

Aide à assainir les peaux grasses - favorise l'élimination de la peau d'orange



Verser de l'huile végétale de jojoba dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle : massages localisés.

Le conseil ladrôme

Cette huile essentielle peut se révéler utile aux étudiants en période d'examen pour favoriser la sérénité et la stimulation intellectuelle.

BOIS DE SANTAL

Nom botanique : SANTALUM SPICATUM

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique
Famille : Santalacées
Origine : Nouvelle Calédonie
Parties utilisées : bois

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau
Composants majoritaires : alpha santalol, beta santalol



CIRCULATION

CALME

PEAU SAINE

TONUS

Favorise une bonne circulation



Pour des jambes belles et légères : verser une huile végétale de jojoba dans le creux de la main et incorporer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle : massages localisés.



5 à 10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome

Calmente, apaisante et positivante, elle favorise la sérénité



Bain relaxant et apaisant : 5 gouttes de santal et 5 gouttes de bergamote, préalablement diluées dans du Disp'arome, le soir.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

A utiliser sur une courte durée, en respectant les modes d'utilisation ci-dessus.



¼ h à ½ h dans les pièces à vivre et dans la chambre, avant de se coucher.

Astringente et tonique cutané - apaise et purifie les peaux sèches et irritées



Masque de beauté pour les peaux sèches et froissées : 2 gouttes de bois de santal, 1 goutte de lavande et 1 goutte de camomille romaine dans 2 cuillères à soupe de jojoba. Appliquer sur le visage, une fois par semaine.

Tonique, elle est connue pour ses vertus aphrodisiaques



Apporte une senteur chaude et épicée à votre intérieur : en diffusion, ¼ h à ½ h, dans les pièces à vivre.

Le conseil ladrôme

Huile essentielle idéale, en diffusion, pour créer une atmosphère propice à la méditation.

SARRIETTE DES MONTAGNES

Nom botanique : SATUREJA MONTANA VAR. MONTANA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique
Famille : Lamiacées
Origine : France
Parties utilisées : feuilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau
Composants majoritaires : carvacrol, para-cymène, gamma terpinène



DESINFECTANT

TONUS

PEAU SAINE

Fortement désinfectante, elle aide à purifier les voies respiratoires et urinaires - aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle seule ou associée à 3 gouttes de ravintsara : massages localisés.



Seule ou associée à de l'huile essentielle de ravintsara : ½ h en diffusion.



Chez l'adulte uniquement : 1 goutte de sarriette des montagnes + 1 goutte de cannelle sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel, pendant 5 jours.

Stimulante, elle aide à conserver tonus et vitalité



½ h en diffusion, le matin.

*

Aide à apaiser et à régénérer les peaux abimées



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle. Intégrer la préparation sur une compresse chaude humidifiée.

**

Le conseil ladrôme

Pour rester en bonne forme lors de voyages tropicaux et conserver un bon transit : 1 goutte de sarriette des montagnes + 1 goutte de lemongrass + 1 goutte de niaouli. 2 gouttes de ce mélange, diluées dans une huile végétale, en massage sur le ventre, 3 fois par jour, avant le départ. A prolonger si nécessaire.

SAUGE OFFICINALE

Nom botanique : SALVIA OFFICINALIS

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : France / Ukraine

Parties utilisées : parties aériennes

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : alpha thuyone, camphre, beta thuyone



RESPIRATION

PEAU SAIN

DIGESTION

TONUS

Désinfectante, elle aide à dégager les voies respiratoires et favorise la résistance naturelle de l'organisme



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser le dos et le thorax.

Astringente, elle favorise une peau saine - aide à régénérer les peaux abimées



Verser de l'huile de jojoba dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : massages localisés.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Neurotoxique et abortive, elle doit être utilisée uniquement sur une courte durée. Ne pas dépasser le dosage suggéré. L'avis d'un professionnel est recommandé. Interdite aux femmes enceintes, à celles qui allaitent et aux enfants de moins de 12 ans. Vente réglementée en pharmacies, sur le territoire français.

Favorise une meilleure digestion, en particulier des graisses



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser le ventre.

Harmonisante, elle favorise l'équilibre féminin, et participe également à un retour d'âge en douceur



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser le bas ventre, matin et soir, pendant une semaine maximum.

Le conseil ladrôme

La sauge officinale aide à réguler la transpiration excessive : réaliser un bain de pieds en incorporant 10 gouttes d'huile essentielle, préalablement dispersées dans du Disp'arome, dans une baignoire d'eau tiède.

SAUGE SCLARÉE

Nom botanique : SALVIA SCLAREA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : France / Ukraine

Parties utilisées : sommités fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : acétate de linalyle, linalol, sclaréol



TONUS

CIRCULATION

PEAU SAIN

Positive, elle favorise l'harmonie féminine, tout particulièrement aux étapes importantes de la vie féminine - participe à un retour d'âge en douceur



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : masser le bas du ventre.



2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel, 2 à 3 fois par jour, pendant 21 jours. Réaliser une pause de 7 jours entre 2 cures.



Bain relaxant : incorporer 2 gouttes de sauge sclarée, 2 gouttes de lavande vraie et 3 gouttes d'orange amère dans du Disp'arome et ajouter à l'eau du bain.

Favorise une bonne circulation et aide à conserver des jambes belles et légères



Pour favoriser l'élimination de la peau d'orange : diluer 2 gouttes de sauge sclarée et 4 gouttes de cyprès dans une cuillère à soupe d'huile végétale : masser les zones concernées.



5 à 10 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, ajoutées à l'eau du bain.

Aide à conserver une peau saine, notamment en cas de peau grasse, d'inflammation ou de boutons disgracieux



Verser une huile végétale de jojoba dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : massages localisés.

Le conseil ladrôme

Tonique du cuir chevelu, l'huile essentielle de sauge sclarée favorise des cheveux sains, notamment en cas de pellicules ou de cheveux gras : incorporer 1 à 2 gouttes à une dose de shampoing neutre.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Déconseillée en cas de tumeurs oestrogéno-dépendantes. A utiliser avec prudence en raison de son influence hormonale pour les femmes : demandez l'avis d'un professionnel. Vente réglementée en pharmacies, sur le territoire français.

TEA TREE

Nom botanique : MELALEUCA ALTERNIFOLIA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Myrtacées

Origine : Australie / Afrique du sud /

Zambie

Parties utilisées : feuilles

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : terpinène-4-ol, gamma et alpha terpinène



DESINFECTANT

PEAU SAIN

TONUS

Désinfectante à large spectre d'action, elle favorise également la résistance naturelle de l'organisme



Traditionnellement utilisée pour favoriser des voies urinaires saines : verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle : massages du bas ventre.



Pour favoriser la résistance de l'organisme : 2 gouttes dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour, pendant 7 jours. Hygiène buccale : 3 à 5 gouttes diluées dans une cuillère de miel. Incorporer le mélange dans un peu d'eau : en gargarisme.



Aide à conserver des voies respiratoires saines : quelques gouttes dans un bol d'eau chaude : en inhalation.



Pour assainir l'air ambiant : ¼ h à ½ h en diffusion.

Désinfectante, elle favorise une peau saine - soulage et aide à régénérer les peaux abimées, notamment en cas d'irritations ou d'affections diverses (boutons disgracieux...)



Verser une huile de jojoba dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes d'huile essentielle : massages localisés.



Pour des pieds sains : mélanger 5 gouttes de tea tree et 5 gouttes de palmarosa dans du Disp'arome. Incorporer le mélange dans une eau tiède salée : en bain de pieds, 2 fois par jour.

Positive, elle aide à conserver tonus et vitalité



2 à 4 gouttes diluées dans un peu d'huile végétale : masser les poignets et le long de la colonne vertébrale.

Le conseil ladrôme

Soin des peaux jeunes à problème : mélanger 10 gouttes de tea tree et 5 gouttes de lavande fine. Appliquer point par point, à l'aide d'un coton-tige, sur les boutons et points noirs.

THYM À LINALOL

Nom botanique : THYMUS ZYGIS CT LINALOL

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : Espagne

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : linalol, terpinène-4-ol, acétate de linalyle



DESINFECTANT

TONUS

PEAU SAIN

SOUPLESSE

Désinfectant puissant - favorise la résistance naturelle de l'organisme



Pour assainir l'air ambiant et les voies respiratoires : ½ h à 1h en diffusion.



Pour favoriser l'élimination des impuretés et conserver des voies urinaires saines. Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : massages du bas ventre.

Aide à conserver tonus et vitalité



Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : en massages sur le thorax et le long de la colonne vertébrale.



Bain délassant : 5 gouttes de thym linalol, de lavande fine et de géranium, bien émulsionnées dans du Disp'arome, dans le bain.



1 goutte d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel ou sur un sucre, 2 fois par jour.

Aide à conserver une peau saine - soulage les peaux irritées



Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : massages localisés.



Pour assainir la peau : 2 à 4 gouttes incorporées dans un bol d'eau chaude : en sauna facial.

Aide à soulager les muscles et articulations - favorise une bonne circulation



Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : en frictions localisées pour les sportifs / en massages pour réchauffer les extrémités froides du corps (nez, doigts).

Le conseil ladrôme

Moins agressive que le thym à thymol ou à carvacrol, cette huile essentielle sera préférée aux autres chémotypes de thym, pour les enfants de plus de 8 ans.

THYM À THUJANOL



Nom botanique : THYMUS VULGARIS CT THUJANOL

Qualité : pure et naturelle

Famille : Lamiacées

Origine : France

Parties utilisées : sommités fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : trans-thujanol-4

DESINFECTANT

PEAU SAIN

DIGESTION

Aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme – désinfectante, elle favorise des voies respiratoires et urinaires saines



*** Pour favoriser la résistance naturelle de l'organisme : réaliser un mélange en quantité égale de thym à thujanol, de ravintsara et de niaouli. Incorporer 2 à 3 gouttes de ce mélange dans un peu d'huile végétale : en massages du torse, du dos et du bas ventre, 3 fois par jour, pendant une semaine.



** Pour assainir l'air ambiant et les voies respiratoires : ½ h à 1h en diffusion, en mélange avec du tea tree ou de l'eucalyptus radié.



* 2 gouttes dans une cuillère à café de miel ou sur un morceau de sucre, à sucer. Renouveler l'opération 2 à 3 fois, au cours de la journée.

Aide à conserver la peau et les pieds sains, notamment en cas d'affections à l'ongle



*** Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : massages localisés.

Favorise une bonne digestion notamment en cas de digestion lente des graisses



*** Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : en massages sur le ventre.

Le conseil ladrôme

Huile essentielle idéale pour réchauffer les extrémités froides du corps (nez, doigts et pieds) : verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : en frictions localisées.

THYM À THYMOL



Nom botanique : THYMUS ZYGIS CT THYMOL

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Lamiacées

Origine : Espagne

Parties utilisées : parties aériennes fleuries

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : thymol, para cymène, carvacrol

DESINFECTANT

TONUS

PEAU SAIN

Désinfectante à large spectre d'action – aide à stimuler les défenses naturelles de l'organisme



* 1 goutte dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour, pendant 7 jours.



* Mélanger 1 goutte de thym à thymol avec 2 gouttes d'eucalyptus globuleux ou de romarin à camphre. Disperser le tout dans un bol d'eau chaude.



* Mélanger 10 gouttes de thym thymol + 20 gouttes de pin sylvestre + 50 gouttes de tea tree : ¼ h à ½ h en diffusion.

Positive, elle aide à conserver tonus et vitalité



* 1 goutte dans une cuillère à café de miel, 3 fois par jour, pendant quelques jours.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Huile essentielle dermocaustique : à utiliser très fortement diluée dans une huile végétale. Déconseillée aux enfants de moins de 12 ans.

Bain aromatique tonifiant : 2 gouttes de thym thymol, 5 gouttes de lavande et de géranium bien émulsionnées dans du Disp'arôme, dans le bain, au lever.

Aide à conserver la peau et les pieds sains, notamment en cas d'affections à l'ongle



*** Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 1 goutte d'huile essentielle : en applications localisées.

Le conseil ladrôme

Pour aider à fortifier les cheveux dévitalisés : mélanger 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : thym thymol, ylang-ylang complet, géranium et genévrier. Émulsionner le mélange dans une cuillère de miel. Incorporer ensuite dans 250 ml de base lavante.

YLANG YLANG COMPLET



Nom botanique : CANANGA ODORATA

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Famille : Anonacées

Origine : Madagascar

Parties utilisées : fleurs

Mode d'obtention : distillation traditionnelle par entraînement à la vapeur d'eau

Composants majoritaires : germacrène-D, B-caryophyllène, acétate de géranyle, benzoate de benzyle, linalol

CALME

TONUS

PEAU SAIN

Calmante, elle favorise la sérénité ainsi qu'un état d'esprit positif – apaise la circulation



*** Bain relaxant et régénérant : 2 gouttes d'ylang ylang, 4 gouttes de lavande fine et 4 gouttes de géranium à diluer dans du Disp'arôme.



*** ½ h à 1 h dans les pièces à vivre et la chambre, avant de se coucher.



*** Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 3 gouttes d'ylang ylang : masser le plexus solaire et la voûte plantaire.



*** En cas de coup de stress : 1 goutte sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel.

Traditionnellement utilisée pour ses vertus aphrodisiaques



*** Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle : frictions localisées sur le bas du ventre et le long de la colonne vertébrale.



*** ¼ h à ½ h dans la pièce.

Aide à assainir les peaux grasses et soulage les peaux abîmées



*** Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 2 gouttes d'ylang ylang, 2 gouttes de santal ou de lavande fine : à appliquer en massages.

Masque de beauté pour les peaux normales à grasses : 1 goutte d'ylang ylang, 1 goutte de géranium et 2 gouttes de citron, 2 cuillères à soupe de yaourt frais nature. Appliquer sur le visage 1 fois par semaine.



** Réaliser un sauna facial en diluant 2 à 4 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude.

Le conseil ladrôme

L'Ylang Ylang est connue pour aider à dénouer les tensions et engendre, en diffusion ou en massage, un climat de sérénité propice à la sensualité.

MÉLANGE DÉTENTE

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Composition : huiles essentielles de marjolaine* (Origanum majorana), orange amère* (Citrus aurantium var. amara), bergamote* (Citrus aurantium var. bergamia), pamplemousse* (Citrus x paradisi), lavandin* (Lavandula x super)

(* Huiles essentielles biologiques)

Composants majoritaires : limonène, 1,8 cineol, acétate de linalyle, linalol

CALME

Favorise le calme, la relaxation, ainsi qu'un sommeil de qualité – favorise un état d'esprit positif



*** ½ h à 1 h dans la journée et le soir, avant de se coucher.



*** Bain relaxant et décontractant, avant le coucher : 10 à 15 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arôme, ajoutées à l'eau du bain.



*** Huile décontractante, en cas de stress passer : verser une huile de calendula dans le creux de la main et incorporer 4 à 5 gouttes de mélange détente : massages du plexus solaire, de la plante des pieds et le long de la colonne vertébrale.



* Pour se relaxer et favoriser l'endormissement : 1 goutte sur un sucre ou dans une cuillère à café de miel, au coucher.

Le conseil ladrôme

Afin de favoriser l'endormissement des enfants agités (enfants de plus de 8 ans) : diffuser le mélange détente dans la chambre, pendant ½ h, avant le coucher.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Ce mélange est photosensibilisant : ne pas s'exposer au soleil après utilisation.

MÉLANGE PURIFIANT

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Composition : huiles essentielles de mandarine* (Citrus reticulata), orange douce* (Citrus sinensis) et myrte citronnée* (Backhousia citriodora)

(*) Huiles essentielles biologiques

Composants majoritaires : limonène, géraniol, néral, gamma terpinène

PURIFIANT

PEAU SAIN

CALME

Désinfectant aérien et désodorisant, il aide à assainir l'air ambiant



Pour assainir l'atmosphère tout en lui apportant une note de fraîcheur : en diffusion dans l'air ambiant, 1 h par jour.

■ **Antiseptique, il favorise une peau saine**



Pour aider à assainir les peaux grasses : verser une huile végétale de jojoba dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes de mélange : massages localisés.



Bain purifiant et relaxant : 4 à 5 gouttes, diluées dans du Disp'arome, dans un bain chaud.

■ **Favorise le calme et la détente**



½ h à 1 h dans la pièce à vivre et la chambre à coucher.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes de mélange : en massages localisés sur le plexus solaire.

Le conseil ladrôme

En diffusion dans la maison, le mélange purifiant permet d'assainir l'air ambiant tout en éliminant les odeurs tenaces de cuisine.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Ce mélange est photosensibilisant : ne pas s'exposer au soleil après utilisation.

MÉLANGE STIMULANT

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Composition : huiles essentielles de bergamote* (Citrus aurantium var. bergamia), citron* (Citrus limonum), pamplemousse* (Citrus x paradisi), pin maritime* (Pinus pinaster soland), menthe poivrée* (Mentha x piperita), lemongrass* (Cymbopogon citratus).

(*) Huiles essentielles biologiques

Composants majoritaires : limonène, 1,8 cinéol, alpha et bêta pinène, acétate de linalyle

TONUS

ASSAINISSANT

Stimulant et vivifiant, il aide à conserver tonus et vitalité et à garder l'esprit positif



En cas de sensation de fatigue ou d'abattement : en diffusion dans l'air ambiant, 1h par jour.
5 gouttes du mélange sur un mouchoir en papier : respirer régulièrement.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main et incorporer 2 à 3 gouttes de mélange : masser le dos et le plexus solaire.

■ **Aide à assainir et désodoriser l'air ambiant**



En diffusion dans l'air ambiant, ½ h à 1 h par jour, de préférence le matin.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI PARTICULIÈRES :

Ce mélange est photosensibilisant : ne pas s'exposer au soleil après utilisation.

Le conseil ladrôme

Pour favoriser la vigilance au volant : appliquer 5 gouttes de mélange stimulant sur un papier absorbant : à disposer à côté de la ventilation, dans l'habitacle du véhicule, ou dans un diffuseur de voiture.

MÉLANGE ROSE SYNERGIE

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Composition : huiles essentielles de Bois de rose* (Aniba parviflora), de Géraniol bourbon* (Pelargonium x asperum cv bourbon), de Rose de Damas* (Rosa damascena)

(*) Huiles essentielles biologiques

Composants majoritaires : linalol, citronnellol, géraniol

PEAU SAIN

CALME

Mélange adoucissant, cicatrisant et régénérant, particulièrement adapté aux peaux sèches



Pour une peau douce et tonique : verser de l'huile de calendula dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes du mélange : en massages, après la douche ou le bain du soir.

Masque de beauté pour le visage : 5 gouttes dans un peu d'argile blanche, 1 fois par semaine.

Pour favoriser la beauté des cheveux : ajouter 10 à 15 gouttes dans une cuillère à café de miel. Incorporer le mélange dans 250ml de base lavante.



20 à 25 gouttes, préalablement diluées dans du Disp'arome, ajoutées à l'eau du bain.

■ **Harmonisant - favorise la tranquillité d'esprit et la relaxation - favorise un sommeil réparateur**



Verser une huile végétale dans le creux de la main et incorporer 5 à 10 gouttes du mélange Rose-synergie : massages du plexus solaire, de la plante des pieds et le long de la colonne vertébrale.



Pour favoriser le bien-être et relaxation : en diffusion, 1 h par jour.

Le conseil ladrôme

Soin des rides : pour une peau belle et souple, ajouter 1 à 2 gouttes de mélange Rose-synergie à votre crème de jour.

MÉLANGE VOIES RESPIRATOIRES

Qualité : issue de l'Agriculture Biologique

Composition : huiles essentielles d'eucalyptus radié* (Eucalyptus radiata var. radiata), de lavandin x super* (Lavandula X super), de pin sylvestre* (Pinus sylvestris), de clou de girofle* (Eugenia caryophyllata) et de Tea tree* (Melaleuca alternifolia)

(*) Huiles essentielles biologiques

Composants majoritaires : limonène, 1,8 cineol, alpha et beta pinène, eugénol, linalol, acétate de linalyle.

RESPIRATION

ASSAINISSANT

TONUS

Favorise le bon fonctionnement et aide à dégager les voies respiratoires - favorise une bonne respiration



En cas de sensation de "nez bouché" : en diffusion ½ h à 1 h dans les pièces communes et dans la chambre, avant le coucher.



Pour favoriser une bonne respiration : 2 à 4 gouttes dans un bol d'eau chaude, 2 à 3 fois par jour.
5 gouttes sur un mouchoir en papier : respirer régulièrement.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 6 gouttes du mélange : masser le thorax et le haut du dos.



Une dizaine de gouttes du mélange dans le bain, préalablement diluées dans du Disp'arome.

■ **Aide à assainir et purifier l'air ambiant**



½ h à 1 h dans les pièces communes et dans la chambre, avant le coucher.

■ **Stimulant, il aide à conserver tonus et vitalité, notamment en cas de coup de froid**



Pour se stimuler dès le matin : ½ h en diffusion, au réveil.



Verser une huile végétale neutre dans le creux de la main, puis incorporer 5 à 6 gouttes du mélange : massages stimulants.

Le conseil ladrôme

Lotion stimulante et décongestionnante : diluer 5 gouttes du mélange voies respiratoires dans du Disp'arome. Incorporer le mélange dans 1L d'eau potable ou d'eau distillée : en brumisation sur le cou et le visage, en évitant le contour des yeux.

TABLEAU DES PROPRIÉTÉS ET UTILISATIONS DES HUILES ESSENTIELLES

TABLEAU DES PROPRIÉTÉS ET UTILISATIONS DES HUILES ESSENTIELLES

	Calmant et relaxation	Tonus et stimulation	Désodorisant	Antibactérien	Purifiant	Désodorisant immunitaire	Soins des muqueuses	Antiparasitaire	Voies respiratoires	Peau saine	Digestion	Circulation	Contenu à l'état naturel	Partie de plante utilisée
Basilic à linalol*		♫						♫		☞	☞		Eugenol, Linalol, D-Limonene	Parties aériennes fleuries
Bergamote*	≈	♫						♫	≈	☞	☞		Geraniol, Linalol, D-Limonene	Zeste frais
Cajepout*				☞				☞			☞		Geraniol, Linalol, D-Limonene	Feuilles
Camomille Matricaire*	≈					≈	☞	☞	☞	☞	☞			Flours
Camomille Romaine*	☞					☞	☞	☞	☞	☞	☞			Flours
Cannelle*		☞		☞				☞	☞	☞	☞		Linalol, Benzoate de benzyle, D-Limonene, Eugenol, Cinnamaldéhyde	Écorce
Cardamome*	≈	♫						☞		☞	☞		Citral, Eugenol, Geraniol, Farnesol, Linalol, D-Limonene	Semences
Cèdre Atlas*								☞	☞		≈	☞		Bois
Ciste Ladanifère*	≈	♫						☞	☞	☞	☞		D-Limonene, Eugenol, Geraniol, Citral	Rameaux feuillés
Citron*								☞	☞	☞	☞		Citral, Geraniol, D-Limonene, Linalol	Zeste frais
Citronnelle*				☞	☞	☞					☞		Citral, Geraniol, Citronellol, D-Limonene, Linalol	Parties aériennes
Cyprés*		☞						☞			☞	☞	Geraniol, D-Limonene	Rameaux feuillés
Détente*	☞	♫											Salicylate de benzyl, Géraniol, Farnesol, Linalol, benzoate de benzyl, D-Limonene	
Encens*	☞	♫						☞	☞	☞	☞		Linalol, D-Limonene	Résine
Eucalyptus Citronné*	☞	≈						☞	☞				Citronnellol, Linalol, D-Limonene, Geraniol, Eugenol, Citral	Feuilles et rameaux
Eucalyptus Globuleux*		≈						☞	☞				D-Limonene	Feuilles
Eucalyptus Radié*		≈						☞	☞				Linalol, D-Limonene	Feuilles et branches terminales
Fenouil*		☞						☞	☞	☞	☞		D-Limonene, Linalol	Semence
Gaulthérie*								☞	☞		☞			Feuilles
Genévrier*								☞	☞	☞	☞		D-Limonene	Jeunes rameaux à baies, fruits
Géranium* (type bourbon)	♫							☞	☞	☞	☞		Geraniol, Linalol, Citronnellol, D-Limonene	Flours
Gingembre*		☞						☞		☞	☞	≈	Citral, Geraniol, Linalol, D-Limonene, Citronnellol	Rhizomes
Giroflier*		≈						☞	☞		☞		Eugenol	Boutons floraux séchés à l'air
Hélichryse italienne*								☞	☞		☞		Linalol, D-Limonene	Parties aériennes fleuries
Hysope officinale*		≈						☞	☞	☞	☞		D-Limonene	Sommités fleuries
Laurier noble*	☞							☞	☞	☞	☞		Eugénol, Linalol, D-Limonene	Feuilles
Lavande fine*	☞							☞	☞	☞	☞		Linalol, D-Limonene	Sommités fleuries
Lavandin super*	☞							☞	☞	☞	☞		Linalol, D-Limonene	Sommités fleuries
Lemongrass*	☞							☞	☞	☞	☞		Citral, Citronnellol, Geraniol, Linalol, D-Limonene, Eugenol, Isoeugénol, Farnesol	Parties aériennes

	Calmant et relaxation	Tonus et stimulation	Désodorisant	Antibactérien	Purifiant	Désodorisant immunitaire	Soins des muqueuses	Antiparasitaire	Voies respiratoires	Peau saine	Digestion	Circulation	Contenu à l'état naturel	Partie de plante utilisée
Mandarine*	☞										☞		D-Limonene, Citral, Linalol	Zeste
Marjolaine*	☞							☞	☞				Geraniol, Linalol, D-Limonene	Parties aériennes fleuries
Menthe poivrée*		♫						☞	☞		☞		Linalol, D-Limonene	Parties aériennes fleuries
Myrte commun*	☞	≈						☞	☞	☞	☞		D-Limonene, Linalol, Geraniol	Rameaux feuillés
Niaouli*								☞	☞		☞	☞	Linalol, D-Limonene	Feuilles
Orange amère*	☞							☞	☞				Geraniol, Linalol, D-Limonene, Citral	Rameaux feuillés
Orange douce*	☞	≈								☞			Citral, Linalol, D-Limonene, Citronnellol, Geraniol	Zeste frais
Origan*		♫						☞	☞				Linalol	Feuilles
Palmarosa*	☞							☞	≈	♫	≈		Geraniol, Farnesol, Linalol, D-limonene, Citral	Parties aériennes
Pamplemousse*		☞								☞			Citral, Linalol, D-Limonene	Zeste
Patchouli*	☞	≈							☞	☞	☞		Linalol	Feuilles
Pin Sylvestre*		☞						☞	☞				D-Limonene	Aiguilles
Poivre noir*	☞	♫						☞	≈		☞		Linalol, D-Limonene, Farnesol	Fruits
Purifiant*	☞	♫								☞	☞		Citral, Geraniol, Citronnellol, Linalol, D-Limonene	
Ravintsara*		☞						☞	☞				Linalol, D-Limonene	Feuilles
Romarin à camphre*		≈						☞	☞		☞	☞	D-Limonene, Linalol	Parties aériennes fleuries
Romarin à verbénone*	☞							☞	☞	☞	☞		Linalol, D-Limonene	Rameaux feuillés
Rose-Synergie*	☞	♫						☞	≈	☞	☞		Alcool benzylique, Citral, Eugenol, Geraniol, Farnesol, Linalol, Benzoate de benzyl, Citronnellol, D-Limonene	
Santal*	≈	♫						☞	≈	☞	☞			Bois
Sarriette des montagnes*		♫						☞	☞		☞		D-Limonene, Linalol, Geraniol	Feuilles
Sauge Officinale*	☞							☞	☞	☞	☞		Linalol, D-Limonene	Parties aériennes
Sauge Sclarée*	☞	≈								☞	☞		Geraniol, Linalol, D-Limonene	Sommités fleuries
Stimulant*		♫											Citral, Eugenol, Geraniol, Citronnellol, Linalol, D-Limonene, Farnesol	
Tea Tree*	☞							☞	☞	☞	☞		D-Limonene	Feuilles
Thym à Linalol*		☞						☞	☞	☞	☞		Linalol, D-Limonene, Geraniol, Citral	Parties aériennes fleuries
Thym à Thujanol*		☞						☞	☞	☞	☞		Linalol	Sommités fleuries
Thym à Thymol*		☞						☞	≈	☞	☞		Linalol, D-Limonene	Parties aériennes fleuries
Voies respiratoires*		☞						☞	☞				Linalol, Eugenol, D-Limonene	
Ylang Ylang complet*	☞							☞	☞				Eugenol, Isoeugenol, Salicylate de Benzyle, Geraniol, Farnesol, Benzoate de Benzyle, Linalol	Flours

* Voie orale : utilisation sous forme très fortement diluée. L'avis d'un professionnel est recommandé.

Votre conseiller :



LA DROME PROVENCALE – ZA de Cocause – 26150 DIE
Tél. : 04 75 22 30 60 - Fax : 04 75 22 30 65

Les huiles essentielles biologiques sont certifiées FR-BIO 01

**Livret imprimé sur papier PEFC (fabrication sans métaux lourds),
issu de forêts gérées durablement, avec encres végétales.**



Livret téléchargeable sur le site www.drome-provencale.com

Prix de vente conseillé : 5 €