

Tea Tree

Melaleuca alternifolia (Myrtacées – feuilles)

**Rééquilibrante;
stimulante**

Prudence femme enceinte, allaitante
& enf < 3ans
voie orale: ++
voie cutanée: +++ diluée et associée
voie atmosphérique: diluée

Propriétés:

Anti-infectieuse majeure, antibactérienne, antivirale +++, antifongique, antiparasitaire

Indications:

Aphthose, abcès dentaire, gingivite, entérocolites, infections ORL, génitales, prévention de la radiothérapie associée au Niaouli.

Exemple d'utilisation:

Herpès labial (bouton de fièvre) : 10 gttes de Tea-tree + 10 gttes de Niaouli dans 5 ml de Rose musquée.

Eucalyptus citronné

Eucalyptus citriodora citronnellifera (Myrtacées – feuilles)

**Rééquilibrante;
apaisante**

Prudence femme enceinte, allaitante
& enf < 3ans
voie orale: +++
voie cutanée: ++ diluée
voie atmosphérique: + diluée

Propriétés:

Anti-inflammatoire, antirhumatismale, antalgique, antispasmodique, calmante

Indications:

Décontractant musculaire, arthrite, rhumatismes.

Exemple d'utilisation:

Contractures musculaires: 30 gttes d'Eucalyptus citriodora pour 1 flacon de 10 ml compléter avec HV de noisette, sésame ou noyau d'abricot

ATTENTION: Les Huiles Essentielles sont des produits extrêmement puissants: la consommation quotidienne MAXIMUM est de 1 goutte/10Kg de poids/ jour par voie interne. Lors de l'utilisation par voie cutanée, au moins 1 goutte/4 passe dans le sang. Si les voies interne et cutanée sont utilisées: il faut faire le calcul global! 1ml d'Huile Essentielle représente entre 30 et 40 gouttes. La concentration recommandée d'Huile Essentielle pour une huile de massage est de 3%, c'est à dire que dans une préparation de 10ml, il y aura 0,3ml d'HE, soient environ 10 gouttes d'HE, complétées de 9,7ml d'huile végétale.

Basilic tropical (exotique ou indien)

Ocimum basilicum var. basilicum (Lamiacées – feuilles et fleurs)

**Apaisante,
inspirante**

Prudence femme enceinte, allaitante
& enf < 3ans
voie orale: +++ (max 6 gttes/jour!!!)
voie cutanée: 20% max !!!!
voie atmosphérique: ++ diluée.

Propriétés:

Antispasmodique majeure des syst digestif et nerveux, stimulant hépatique. Antalgique, anti-inflammatoire (origine infectieuse)

Indications:

Colites spasmodiques, nausée, ballonnements, tachycardie, crampes digestives, règles douloureuses, coliques néphrétiques. spasmophilie

Exemple d'utilisation:

Coliques néphrétiques : 5% HE Basilic + 5% HE Estragon dans HV tournesol

Ravintsara

Cinnamomum camphora 1-8 cinéole (Lauracées -feuilles)

**Dynamisante,
protectrice**

Prudence 3 premiers mois grossesse
voie orale: ++
voie cutanée: ++++ tolérance exceptionnelle
voie atmosphérique: ++ diluée.

Propriétés:

Anti-infectieuse, antibactérienne +, antivirale +++++, expectorante +++, neurotonique, dynamisante, immunomodulante non spécifique

Indications:

Rhinopharyngite; sinusite, bronchite, coqueluche, grippe +++++, Zona +++, zona ophtalmique +++, mononucléose infectieuse +++++, Insomnie +++++

Exemple d'utilisation:

Fragilité émotionnelle; peut être utilisée pure, qq gttes en massage sur la nuque et l'intérieur des poignets.