

Nelly **GROSJEAN**

LE GRAND LIVRE DE L' **AROMA** THÉRAPIE

Top 50 des
huiles essentielles

De A à Z,
150 pathologies
détaillées et traitées

Boîte à outils
aromatiques



© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55422-9

EYROLLES



Bois de rose

Convolvus, Scoparius ou Aniba rosaedora :
l'huile essentielle type de la peau

Histoire de la plante

Le bois de rosier originaire des pays tropicaux (Brésil, Afrique) donne des bois et des feuilles totalement différents des rosiers fleurs que nous connaissons.

L'huile essentielle de bois de rose est obtenue par distillation des bois (de rose), et c'est l'une des rares huiles essentielles que nous n'absorbons généralement pas. Par contre, c'est l'huile numéro un de la peau, grandement utilisée en cosmétologie et en parfumerie. C'est également l'huile

essentielle montrant la plus haute vibration vitale (9 500 angs-tröms environ), en synergie avec l'huile essentielle de rose.

Au Brésil, depuis quelques années déjà, il est possible de trouver de l'huile essentielle de bois de rose-feuilles (sauf le pléonasme), c'est-à-dire que l'arbre n'est pas coupé pour la distillation comme il l'est généralement : on récolte simplement les feuilles et les toutes petites branches pour obtenir l'huile essentielle.



Fiche signalétique

PROPRIÉTÉS

- Puissant régénérateur tissulaire.
- Adoucissant, antiseptique, astringent* (qui tire vers l'extérieur).
- Raffermissant des tissus.

INDICATIONS

- Peaux atones* et fatiguées, fragiles et irritées.
- Diminution des vergetures.
- Cicatrisation et traitement des cicatrices chéloïdes.
- Contre les coups et les hématomes.



Mode d'emploi

Usage interne

- Néant, sauf prescription médicale exceptionnelle.

Usage externe

■ **Application** : appliquez quelques gouttes d'huile essentielle de bois de rose sur la peau nettoyée ou sur la partie à traiter. Effet adoucissant et régénérateur garanti !

■ **Diffusion dans l'atmosphère** : en synergie avec les huiles de lavande, de géranium, de cèdre ou de pin.



Synergies

■ Excellente association avec les huiles essentielles de rose et/ou de romarin.



Spécialités

- ◆ Booster Elleonore (peau).
- ◆ Friction HARôm (détente).
- ◆ HAM Cocoonino (huile aromatique pour le corps) : HE lavandin, géranium, camomille et rose et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.
- ◆ HAM In Salah (huile aromatique pour le corps) : HE néroli, orange douce, petit grain, mandarine rouge et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.
- ◆ HAM So You (huile aromatique pour le corps) : HE de camomille romaine, lavandin abrialis, petit grain, lemongrass, néroli, orange douce, rose et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.

Recettes

SÉRUM AROMATIQUE ANTIRIDES

Composition : dans 80 ml d'huile de germes de blé, mélangez 20 ml d'huile de millepertuis, 5 ml d'huile de bois de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de rose.

Propriétés et mode d'emploi : super sérum antirides, régénérateur tissulaire, à utiliser de préférence le soir.

HUILES AROMATIQUES SPÉCIALES « CORPS ET BAIN »

Composition : dans 100 ml d'huile de germes de blé, mélangez 15 ml de bois de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de rose. De manière facultative, vous pouvez ajouter 5 ml de géranium ou 5 ml de romarin ou 5 ml de menthe ou 1 ml de néroli, ou encore 1 ml de cannelle.

Propriétés : c'est une huile « antirides » parfaite pour le corps. Elle raffermi les tissus, redonne de l'élasticité et élimine la « peau de serpent ». C'est également une merveilleuse huile de massage ! Dans ce dernier cas, vous pouvez la diluer dans de l'huile de sésame ou de coco à raison de 1 volume de l'huile aromatique spécialement préparée à 2 volumes d'huile de noisette, sésame ou autre huile de base de votre choix.

Mode d'emploi : faites une cure de trois à quatre semaines, une à deux fois par an, avec application matin et soir ou en la diluant dans un même volume d'huile de noisette. Vous pouvez l'utiliser toute l'année et régulièrement, pour affiner le grain de votre peau et l'hydrater.

HUILE CORPORELLE RAFFERMISSANTE

Composition : mélangez 100 ml d'huile de germes de blé, 10 ml d'huile essentielle de bois de rose, 10 ml d'huile essentielle de romarin, 5 gouttes d'huile essentielle de rose.

Mode d'emploi : à utiliser après le bain, en huile de massage ou après la douche fraîche du matin, en onction sur tout le corps.

Attention !

Ne confondez pas l'huile essentielle de bois de rose et l'huile essentielle de rose (voir rose).



Camomille

Anthemis nobilis, camomille romaine ou noble ;
Matricaria discoidea ou *Chamomilla*, camomille allemande :
 l'huile essentielle type de la sinusite.

Histoire de la plante

La camomille romaine, à fleur double et blanche, et la camomille allemande, à fleur simple, petite et jaune, sont les seules officinales. Il en existe d'autres variétés. La camomille romaine est cultivée principalement dans le Maine-et-Loire. L'huile essentielle de la camomille allemande est fortement bleutée et d'une saveur très âcre, amère, contenant de l'azulène.

Les camomilles sont utilisées depuis l'Antiquité. Selon Galien, les sages d'Égypte la dédièrent au Soleil pour son efficacité contre les fièvres.

L'azulène contenu dans la camomille allemande, *Matricaria Chamomilla*, donne une activité bactériostatique efficace, à la concentration d'un pour 2 000, contre le staphylocoque doré, le staphylocoque hémolytique et le *proteus vulgaris*. En général, l'huile essentielle de camomille romaine est utilisée en traitement interne, et la camomille allemande en diffusion, le coût d'*Anthemis nobilis* étant presque prohibitif : de 1 200 à 1 800 euros le kilo, en 2000 !



Fiche signalétique

PROPRIÉTÉS

- Antispasmodique et tonique.
- Emménagogue*, sédative et adoucissante.

INDICATIONS

- Sinusite et sinusite chronique
- Migraines, névralgies faciales, céphalées*, vertiges.
- Dysménorrhées* et aménorrhées* d'origine nerveuse.
- Irritabilité.
- Fièvres intermittentes touchant les personnes nerveuses.



Mode d'emploi

Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

■ **Friction** : répartissez sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds 20 gouttes de l'huile essentielle, du mélange à base de camomille (voir synergies) ou de la friction HARôm.

■ **Application** : voir synergies.

■ **Diffusion dans l'atmosphère** : voir synergies.



Synergies

Usage interne

■ L'huile essentielle de camomille s'utilise généralement seule. Les autres huiles du traitement interne seront prises à des heures différentes.

Usage externe

■ **Dentition douloureuse** : versez 1 goutte de camomille sur le doigt et massez doucement les dents et les gencives de l'enfant. Associez 1 goutte de lavande une application sur deux.

■ **Migraines, céphalées et vertiges** : massez vos tempes avec quelques gouttes de camomille et marjolaine ou camomille et menthe (5 gouttes de chaque).

■ **Sinusite** : 2 à 3 gouttes d'HE camomille et lavande, à parts égales. Appliquez le long des méridiens supérieurs et inférieurs entourant votre œil en direction des tempes, en partant de la racine du nez. Évitez l'œil ! Cette méthode apporte un soulagement immédiat de la douleur. Ajoutez deux absorptions, à 10 heures et 16 heures, de lavande et de camomille (1 goutte de chaque), sur une cuillère de miel dilué dans un verre d'eau chaude.

■ **Allergies*, diffusion dans l'atmosphère** : camomille, cèdre, bois de rose, à parts égales. Respirez cette composition toute la nuit ou deux à trois heures par jour (vous pouvez aussi utiliser la composition

Harmonie). Elle serait bénéfique pour booster la créativité (idées, peinture, musique, etc.) ! Qu'on se le dise, c'est la composition « mise en harmonie » par excellence !

■ **Névralgies** : prenez un bain calmant avec 3 gouttes de camomille et 3 gouttes de lavande.



Spécialités

- ◆ Friction HARôm (détente, méditation).
- ◆ Friction booster Elleonore (peau).



Hydrosolthérapie

L'hydrosol de camomille décontracte, détend et favorise un sommeil paisible (1 demi-cuillère à café par verre d'eau à 17 heures et au coucher, 1 cuillère à café pour les adultes).

L'hydrosol de camomille est aussi un excellent produit de rinçage pour les cheveux blonds (1 cuillère à soupe dans l'eau).

Bon à savoir

Symboliquement, la camomille et son essence sont en rapport (par analogie) au soleil. La friction HARôm, que j'ai élaborée il y a plus de vingt ans, facilite l'ouverture des chakras et rééquilibre le trio des énergies physique,

mentale et spirituelle. Utilisez-les matin et soir régulièrement.

L'huile essentielle de camomille est réputée pour son action désensibilisante et anti-allergique.



Synergies

Usage interne

- Après les repas, le mélange en synergie de 1 goutte de carvi et de 1 goutte de muscade donne de meilleurs résultats que 2 gouttes de carvi seul.
- En cas de **colite**, préparez la composition suivante : 10 gouttes de lavande, 5 gouttes de marjolaine, 10 gouttes de carvi, 2 gouttes de camomille.

Usage externe

- **Friction** : 45 ml d'HE carvi, 30 ml d'HE muscade 20 ml d'HE coriandre, 5 ml d'HE cumin (composition digestive). En friction après les repas, il est préférable d'utiliser l'huile essentielle de carvi seule.

Mon conseil en plus

L'absorption de 1 à 2 gouttes et la friction après chaque repas sont nécessaires pour assainir le milieu intestinal. Cela doit se faire après

les trois repas et pendant trois semaines, même si une absorption et une friction soulagent dans la demi-heure qui suit.



Spécialités

- ◆ Friction DIGôm (digestive).
- ◆ Bio T digest.

Recettes culinaires

Dans tous les plats lourds comme la choucroute, le couscous, les ragoûts, etc., ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de carvi lors de la cuisson, puis 1 goutte au moment de servir (pour un plat de six personnes).

Bon à savoir

En trente ans de pratique, des résultats positifs à 100 % m'ont fait appeler le carvi « l'huile essentielle miracle de l'aérophagie » !



Lavande

Lavandula officinalis :

l'huile essentielle type des petits bobos et de la relaxation.

Histoire de la plante

« La fleur de lavande appelle le soleil de Provence. » En effet, la lavande de Provence et de France est la plus recherchée, bien qu'elle pousse dans toutes les régions chaudes du bassin méditerranéen, principalement en Italie et en Espagne, avec plus de 300 variétés différentes... La lavande pousse de 900 à 1 600 mètres, donnant une fine et petite fleur bleue. Le lavandin pousse de 300 à 1 200 mètres, donnant une fleur beaucoup plus fournie et d'un bleu moins soutenu. Nous distinguons plusieurs grandes sortes de lavandes et de lavandins : les lavandes (lavande officinale - *officinalis* - et vera), les hybrides (lavande aspic - *Lavandula spica* -, Staeches, etc.) et les lavandins (*lavandins abrialis*, *grosso*, super, ordinaire).

Utilisés en thérapie, les actions et les emplois des lavandins sont identiques à ceux des lavandes. En thérapie interne, il est cependant préférable d'utiliser les lavandes, moins riches en camphre.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante, recherchée pour ses nombreuses propriétés et pour sa très douce et agréable odeur. Encore une labiée, au même titre que le romarin et la sauge, qui connaît ses lettres de noblesse sur le terrain de l'aromathérapie. Pour ses multiples et différentes actions, la lavande pourrait être considérée comme l'huile essentielle numéro 1 de la panoplie aromatique !



Fiche signalétique

PROPRIÉTÉS

- Régulation du système nerveux.
- Calmant de l'excitabilité cérébro-spinale.
- Antispasmodique.
- Antiseptique général et pulmonaire.
- Tonicardiaque*, calmant des nerfs et du cœur.
- Cicatrisant en usage externe.

INDICATIONS

- Insomnies et troubles du sommeil, spasmes, irritabilité.
- Anxiété, états dépressifs, migraines d'origine nerveuse.
- Affections des voies respiratoires.
- Toutes plaies, brûlures, piqûres d'insectes, petits bobos, feu du rasoir, escarres*, etc.
- Dermatoses, acné, leucorrhées.
- Névralgies faciales et rhumatismales.
- Colites (en association avec HE carvi, HE marjolaine et HE camomille).



Mode d'emploi

Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 à 3 gouttes sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

- **Friction** : appliquez 10 gouttes sur la poitrine et sur le dos en cas d'endormissement difficile ; appliquez sur les tempes en cas de migraines ; appliquez sur la poitrine et sur le dos, le soir, pour les anxieux (voir synergies).
- **Diffusion dans l'atmosphère** : calme et favorise le sommeil réparateur, déposez quelques gouttes dans le diffuseur d'arômes ou sur l'oreiller...
- **Bain** : mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'eau du bain. C'est la seule huile essentielle que vous pouvez employer non diluée dans le bain.
- **Lavement** : ajoutez 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'eau tiède de la poire à lavement.

- **Injection vaginale** : ajoutez 2 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande dans la poire (voir à hysope pour les leucorrhées, p. 120).
- **Soin de la peau** : appliquez, matin et soir, quelques gouttes de lavande (huile essentielle ou essence, mais pas d'eau de toilette) sur l'acné, les petits boutons, le feu du rasoir (excellent après-rasage pour ces messieurs) et pour toutes les peaux irritées et atones.
- **Fumigation** : versez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'appareil ou le bol d'eau chaude.
- **Inhalation** : ajoutez quelques gouttes de lavande dans l'inhalateur (pour calmer et désengorger).



Synergies

Usage interne

- **Problèmes respiratoires** : versez 1 goutte d'HE lavande, 1 goutte d'HE pin et 1 goutte d'HE eucalyptus sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, trois à cinq fois par jour.
- **Insomnie, fatigue nerveuse** : versez 1 goutte d'HE lavande, 1 goutte d'HE marjolaine et 1 goutte d'HE basilic sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 17 heures, à 20 heures et au coucher.
- **Insomnie** : versez 1 goutte d'HE lavande et 1 goutte d'HE orange sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 17 heures, 20 heures et au coucher.

Usage externe

- **Détente** : frictionnez-vous avec quelques gouttes d'HE lavande, HE marjolaine, HE bois de rose, HE petit grain, HE lemongrass, ou utilisez la composition NERôm.
- **Bain** : première formule, mélangez 10 gouttes d'HE lavande et 5 gouttes d'HE bois de rose ; deuxième formule : 10 gouttes d'HE lavande et 5 gouttes d'HE marjolaine ; troisième formule : 10 gouttes d'HE lavande et 10 gouttes d'HE oranger.
- **Diffusion dans l'atmosphère** : dans la journée et pour mieux dormir, ajoutez quelques gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE pin, HE bois de rose, HE verveine. Toujours pour un meilleur sommeil, mélangez HE lavande, HE marjolaine, HE néroli et HE petit grain.

Usages spécifiques

- **Composition pour la sinusite** : frictionnez-vous autour des yeux en étirant vers les tempes avec quelques gouttes HE lavande et HE camomille en parts égales, deux à trois fois par jour.
- **Composition pour les migraines** : frictionnez-vous sur les tempes, le front, la nuque et la colonne vertébrale avec 15 gouttes HE lavande et 3 gouttes HE menthe, deux à trois fois par jour.
- **Compositions pour le bain** :
 - bain aphrodisiaque : 10 gouttes HE lavande, 3 gouttes HE ylang-ylang ;
 - bain agréablement parfumé : 5 gouttes HE lavande, 5 gouttes HE géranium ;
 - bain de douceur : 10 gouttes HE lavande, 5 gouttes HE santal.
- **Compositions pour la peau** :
 - peau sèche : HE lavande, HE bois de rose, HE cèdre à parts égales ;
 - peau grasse : HE lavande, HE sauge, HE cèdre à parts égales ;
 - peau irritée : HE lavande, HE géranium à parts égales ;
 - peau à cicatriser : HE lavande, HE géranium, HE romarin à parts égales.

Ces mélanges s'utiliseront en fumigation ou vaporisation chaude avant un soin du visage et en application deux fois par jour sur la peau nettoyée.

- **Composition pour eau de toilette** : ajouter 30 ml d'essence de lavande à 250 ml d'alcool à 70 degrés.

Bon à savoir

L'appellation « eau de lavande vraie » correspond à une eau de toilette (fine et supérieure) titrant un pourcentage de 33 % de lavande vraie. L'appellation « eau de lavande ou eau de lavande naturelle » correspond

à un titrage d'au moins 25 %. L'appellation « eau de Cologne au parfum de lavande » permet d'employer tout produit de synthèse à odeur de lavande, et l'essence de lavande n'est pas nécessaire dans la composition ainsi dénommée.



Spécialités

- ◆ Friction NERôm (détente).
- ◆ Friction RESôm (respiratoire).
- ◆ Friction FFFôm (pieds).
- ◆ booster Elleonore (anti-âge).
- ◆ Big Sur (booster cheveux).
- ◆ Composition pour diffuseur Respir.
- ◆ Composition pour diffuseur Provence.



Hydrosolthérapie

Lotions visage et cheveux

- L'hydrosol de lavande est principalement utilisé en lotion pour le visage et les cheveux : il nettoie et adoucit.
- L'hydrosol de lavande, sauge, cèdre et thym est une lotion revitalisante pour tout type de cheveux.
- L'hydrosol de lavande, sauge et cèdre nettoie et est efficace en cas d'acné et de cicatrices.
- L'hydrosol de lavande, camomille, églantier, romarin et sauge est un tonique pour le visage idéal pour tous.
- **Relaxant** : vous pouvez aussi l'utiliser en boisson de santé (hydrosol de lavande et orange ou lavande et camomille) le soir, pour calmer petits et grands, à raison de 1 cuillère à café par tasse d'eau chaude non bouillante, ou de 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.

Mon truc en plus

Pensez à régénérer vos sachets de lavande en leur ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle quatre à cinq fois par an. Vous pouvez également ajouter l'huile

essentielle de lavande dans la cire des meubles, sur les serpillières et les éponges, pour le confort olfactif de la maison.