

Huiles essentielles : L'essentiel des huiles essentielles

Huile essentielle	Composition biochimique	Propriétés physiques	Précautions/Contre-indications	Propriétés énergétiques / psycho-émotionnelles
Basilic indien/tropical	Ethers	Antispasmodique +++, sédatif puissant	-	Aide à prendre du recul face aux événements, permettant de mieux organiser ses pensées et de hiérarchiser ses priorités
Camomille romaine	Esters, monoterpénols, cétones, lactones, monoterpènes	Antispasmodique, calmante, antalgique, antitussive	-	Calme les colères et l'irritabilité. Modère les jugements et la rancune.
Cannelle écorce	Aldéhydes aromatiques, monoterpènes, monoterpénols	Anti-infectieuse, tonique, immunostimulante	CI chez les femmes enceintes et allaitantes Aldéhydes aromatiques : utéro-tonique, dermocaustique (max 10% des HE)	Réchauffe le cœur et les relations. Dynamise et développe la créativité.
Citron	Monoterpènes, coumarines	Antiémétique, stimule la digestion, tonique général puissant, fluidifiant circulatoire	Photosensibilisant, irritant cutané	Rend objectif et lucide en privilégiant la pensée analytique.
Eucalyptus citronné	Aldéhydes terpéniques	Anti-inflammatoire rapide	-	Favorise l'intuition en cas de fatigue ou confusion.
Eucalyptus globulus	Oxydes, monoterpènes, cétones en faible quantité	Virucide, mucolytique, expectorante. Affinité voies respiratoires basses. Augmentation de l'échange d'O2.	CI chez les femmes enceintes, allaitantes, les enfants et en cas de maladies neurologiques. Cumul cétone !	Aide à gérer les émotions et recentre.
Eucalyptus radié	Oxydes, monoterpènes, monoterpénols	Virucide, mucolytique, expectorante. Affinité voies respiratoires hautes.	-	Aide à garder le cap et concentration dans des périodes de surcharge mentale. Favorise l'amour de soi.
Géranium bourbon	Monoterpénols, esters, sesquiterpènes	Anti-infectieuse, hémostatique, active la microcirculation, régénérante cutanée	-	Pour celui qui est « mal dans sa peau ». Attire le positif et aide à combattre les difficultés.

Huile essentielle	Composition biochimique	Propriétés	Précautions/Contre-indications	Propriétés énergétiques / psycho-émotionnelles
Immortelle/Hélichryse	Esters, cétones, sesquiterpènes	Anti-hématome, anticoagulante, cicatrisante	CI chez les femmes enceintes, allaitantes, les enfants et en cas de maladies neurologiques. Attention si patient anticoagulé	Soulage les blessures psychologiques de l'enfance.
Laurier noble	Oxydes, lactones, monoterpénols, monoterpènes	Mucolytique, expectorante, immunostimulante, anti-infectieuse	-	Favorise la confiance en soi, le courage et la motivation.
Lavande aspic	Monoterpénols, cétones, oxydes	Mucolytique, expectorante, anti-infectieuse douce, analgésique, cicatrisante	CI chez les femmes enceintes, allaitantes, les enfants et en cas de maladies neurologiques.	Cicatrise les blessures pour pouvoir changer de vision.
Lavande fine	Esters, monoterpénols, lactones	Antispasmodique, mucolytique, expectorante, anti-infectieuse	-	Diminue les tensions et les émotions négatives. Favorise la douceur et aide à retrouver sa direction.
Menthe poivrée	Monoterpénols, cétones, oxydes	Tonique mental, antiémétique, antalgique, anesthésiante, active la circulation veineuse/lymphatique	CI chez les femmes enceintes, allaitantes, les enfants et en cas de maladies neurologiques. Limiter à 10% des HE pour limiter l'effet glaçant.	Refroidit les tempéraments explosifs, permet de prendre du recul. Aide à « digérer » le passé.
Ravintsara	Oxydes, monoterpènes, monoterpénols	Virucide, mucolytique, expectorante, psychostimulant et inducteur de sommeil (suivant l'heure)	-	Amène confiance et conscience de ses capacités personnelles
Tea Tree	Monoterpénols, monoterpènes	Anti-infectieux, immunostimulant	-	Enracine en cas de difficultés à écouter son corps ou lors brouillard mental.
Thym linalol	Monoterpénols, esters	Anti-infectieux, immunostimulant	-	Renforce le système immunitaire au niveau énergétique. Permet de libérer des sentiments bloquants accumulés au cours de la vie.