



Les jardins de Léa®

LES HUILES ESSENTIELLES 6ème PARTIE

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver



Par Léa Morgat
Fondatrice de l'école Aromathérapie et métiers
du Bien-Être.
Aromathérapeute M.D (*Medecine Docteur*)
Auteure.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

ESTRAGON/artemisia dracunculus

Organe producteur : feuilles

Chémotype : phénols monométhyl-éthers (chavicol 60-75%)

Provenance : Hongrie

Son huile essentielle s'obtient par « distillation vapeur d'eau »

PROPRIÉTÉS :

- Positivante
- Antispasmodique neuromusculaire.
- Anti-inflammatoire.
- Anti-infectieuse, antivirale, antibactérienne.
- Antifermentaire.
- Antiallergique.

INDICATIONS :

- Aérophagie, colites inflammatoire et spasmodique.
- Disménorrhées, douleurs prémenstruelles.
- Spasmophilie
- Névrites, sciatique.

PRÉCAUTIONS : Ne pas administrer à la femme enceinte ou allaitante.
Aux enfants de moins de 8 ans.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

YLANG-YLANG/cananga odorata totum

Organe producteur : Fleurs

Chémotype : Esters : acétates de linalyle.....

Provenance : Madagascar

Son huile essentielle s'obtient par « distillation vapeur d'eau »



Régulateur de l'excitabilité, il a une action bienfaisante sur la sexualité ; considéré comme aphrodisiaque, il est décontractant, favorise le sommeil et apaise les colères.

PROPRIÉTÉS : Hypotenseur, ses propriétés calmantes le font déconseiller aux sujets souffrants d'insuffisance cardiaque. Antispasmodique.

INDICATIONS : Palpitations, extrasystoles, hypertension.

Tonique de la peau et des cheveux de tout type.

Dépression, insomnie, stress, angoisse, panique.

Totum signifie la distillation complète, de loin supérieur mais également la plus chère. Il est important de prendre la première distillation (*peut en avoir jusqu'à 3 !*)

Ylang-Ylang fournit une HE dont la fragrance est appréciée pour ses notes chaudes, florales, exotiques, rondes et féminines pouvant modifier le comportement humain.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

CITRON/citrus limonum

Organe producteur : zeste

Chémotype : limonène

Provenance : Sicile

Son huile essentielle s'obtient par « expression »

Il faut 2000/3000 citrons pour obtenir un litre d'HE par expression. Cette HE a toutes les propriétés du Citron en "concentré" sauf la vitamine C : tonique, antiseptique, cicatrisante, bactéricide, anti-virale, dépurative, amincissante, alcalinisante, reminéralisante, elle purifie le sang ; bienfaitante pour les cheveux, les ongles, la peau, les gencives.

Combat la grippe ; s'emploie en association avec le jus de citron frais.

Nombreux usages externes y compris la diffusion.

Il assainit l'air et tue les germes d'infections contagieuses comme le rhume et la grippe. Détruit les germes associés aux odeurs désagréables : tabac, frites, moisissures....

Double action : tonifiante en début de journée, calmante en fin de journée.

L'huile essentielle de Citron neutralise les bacilles de la typhoïde, de la diphtérie, le staphylocoque doré et le pneumocoque en moins de trois heures (étude en vitro).

Attention cette huile essentielle est photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil dans les heures qui suivent son application.



Plan du cours

-Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe
poivrée
- Marjolaine à
coquilles
- Myrthe
commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

CITRON/citrus limonum

Organe producteur : zeste

Chémotype : limonène

Provenance : Sicile

Son huile essentielle s'obtient par « expression »

Usage interne avec modération : 1 goutte 3/fois par jour dans un excipient en dehors des repas pendant 21 jours pour une cure de vitalité.

PROPRIÉTÉS :

- Anti-infectieuse, antiseptique, antivirale
- Fluidifiante sanguin

INDICATIONS :

- Désinfection de l'air (cabinet médical, milieux hospitaliers, crèches...)
- Insuffisance veineuse, phlébite, thrombose
- Période de maladies contagieuses



Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

Répondez au questionnaire

CYPRÈS/cupressus sempervirens

Organe producteur : rameaux et feuilles

Chémotype : monoterpènes (45%)

Provenance : France

Son huile essentielle s'obtient par distillation à la vapeur d'eau

PROPRIÉTÉS :

- Positivante
- Décongestionnante veineuse et lymphatique
- Décongestionnante prostatique
- Tonique, neurotonique, entérotonique
- Anti-infectieuse, antibactérienne, antimycobactérienne.

INDICATIONS :

- Insuffisance pancréatique (exocrine), paresse intestinale
- Adénome prostatique, énurésie
- Toux bronchitique, coquelucheuse, spasmodique, tuberculose pulmonaire, pleurésie
- Varices, œdème des membres inférieurs
- Asthénie

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : contre indiquée en cas de mastose.

Ne pas administrer à la femme enceinte ou allaitante.

Aux enfants de moins de 8 ans.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sariette
- Vétiver

Répondez au questionnaire

HÉLICHRYSE/hélichrysum italicum

Organe producteur : sommités fleuries

Chémotype : sesquiterpènes, esters terp.(acétate de néryle 75%)

Provenance : Corse

Son huile essentielle s'obtient par distillation à la vapeur d'eau

PROPRIÉTÉS :

- Anticoagulante, antiplébitique
- Antihématome (le plus puissant actuellement connu)
- Cicatrisante, désclérosante
- Stimulante hépatocellulaire
- Antispasmodique

INDICATIONS :

- Hématomes (externes et internes, même anciens)
- Phlébite, para-phlébite
- Arthrite, polyarthrite
- Maladie de Dupuytren
- Couperose

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Attention aux sujets sensibles aux cétones. Ne pas administrer à la femme enceinte ou allaitante.
Aux enfants de moins de 8 ans.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

Répondez au
questionnaire

LAVANDE OFF/lavandula angustifolia

Organe producteur : Fleurs

Chémotype : acétate de linalyle

Son huile essentielle s'obtient par « distillation à vapeur d'eau »



PROPRIÉTÉS :

- Antispasmodique puissante, calmante, sédative, décontractante musculaire, hypotensive.
- Anti-inflammatoire, antalgique
- Anti-infectieuse variable (staph.doré)
- Cicatrisante

INDICATIONS :

- Nervosisme (spasme du plexus solaire), insomnie, troubles du sommeil, angoisse
- Dermatoses infectieuses, allergique, cicatricielle. Escarre, ulcère variqueux, plaies, brûlures, prurits.
- Crampes
- Cardialgie, tachycardie, phlébite (adjuvant), para-phlébite, hémogliase.

Pas de contre-indications particulières.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sariette
- Vétiver

Répondez au questionnaire

MENTHE POIVRÉE/mentha piperita

Organe producteur : sommités fleuries

Chémotype : monoterpénols, menthol, cétones

Provenance : France

Son huile essentielle s'obtient par distillation à la vapeur d'eau

A avoir dans sa trousse familiale

PROPRIÉTÉS :

- Stimulant nerveux et antispasmodique. Positivante
- Tonique général
- Reconstituant de la cellule hépatique
- Stomachique, digestive, carminative, cholagogue
- Fébrifuge, immunostimulant, élève la tension artérielle
- Anti-infectieux, bactéricide, viricide
- Hormone-like (facilite les règles)

INDICATIONS :

- Fatigue, troubles hépatiques, surcharges alimentaires, nausées, flatulences, colopathie, vomissements, maux de tête, évanouissements, dysménorrhées, douleurs musculaires, vers intestinaux, zona, prurit.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Attention, empêche les montées de lait ! Ne pas administrer aux femmes enceintes ou allaitantes. Interdite aux enfants de moins de 6 ans.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

Répondez au questionnaire

MARJOLAINE À COQUILLES/*origanum majorana*

Organe producteur : sommités fleuries

Chémotype : terpinène, thuyanol....

Provenance : Égypte

Son huile essentielle s'obtient par distillation à la vapeur d'eau

Ne pas confondre avec *Thymus mastichina* (Marjolaine d'Espagne) ou avec *Origanum vulgare* (l'Origan).

PROPRIÉTÉS : Antispasmodique, dystonie neuro-végétative

- Calmant nerveux, rééquilibrant général et nerveux, antidépresseur
- Anti-asthénique, neurotonique
- Sédatif, analgésique, anaphrodisiaque (freine la libido)
- Vasodilatateur artériel, parasympathicotonique(hypotensive), régulateur cardiaque
- Digestif, stimulant gastrique

INDICATIONS : Insomnie, migraine, neurasthénie, anxiété, hypertension, hyperthyroïdie, dyspepsie, spasmes digestif, gastralgie, flatulences, coliques, douleurs menstruelles, spasmes utérins, raideur, rhumatismes, spasmophilie, troubles psychosomatiques d'origine affective. Troubles sexuels en hyper (obsession).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Interdit aux femmes enceintes et allaitantes. Enfants de moins de 6 ans.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

Répondez au questionnaire

MYRTHE VERTE/myrtus communis

Organe producteur : feuilles

Chémotype : alpha pinène, cinéole 1,8..

Provenance : France

Son huile essentielle s'obtient par distillation à vapeur d'eau

Ne pas confondre avec la Myrthe rouge (moins active sur les poumons)

PROPRIÉTÉS : antiseptique pulmonaire et urinaire, expectorant, mucolytique, antispasmodique, vulnéraire, sédative, immunostimulant, anti-viral.

INDICATIONS : Toux chronique et sèche du fumeur, bronchite aiguë, emphysème

- Infections respiratoires avec encombrement muqueux, sinusite, asthme
- Hémorroïdes, varices, stases veineuses, congestion prostatique
- Insomnie (préparatrice du sommeil)
- Psoriasis, acné, peaux grasses, dévitalisées, irritées, enflammées et ridées
- Hormon-like (thyroïde, ovaires)

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Interdites aux femmes enceintes et allaitantes.

Ne pas administrer aux enfants de moins de 6 ans.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

Répondez au
questionnaire

NIAOULI/melaleuca viridiflora

Organe producteur : Feuilles

Chémotype : 1,8 cinéole, monoterpènes....

Son huile essentielle s'obtient par « distillation vapeur d'eau »



PROPRIÉTÉS :

Anti-infectieux, antiviral, antifongique, expectorant, antiseptique urinaire, anti-inflammatoire.

Décongestionnant veineux.

Hypotensif.

Protecteur cutanée (radioprotecteur)

Cicatrisant.

INDICATIONS : Infections respiratoires virales et chroniques telles que bronchites, rhumes, sinusites et pharyngites.

Déficiences immunitaires.

Hypertension. Varices, hémorroïdes.

En prévention de brûlures par radiothérapie.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Ne pas diffusée seule. *Déconseillée aux enfants de moins de 6 ans.*

Comme les autres HE, elle est déconseillée pendant les premiers mois de la grossesse.

Plan du cours

Systeme circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sariette
- Vétiver

Répondez au
questionnaire

SANTAL/santalum album

Organe producteur : Bois

Chémotype : Sesquiterpènes : alpha santalol (39 à 52%) béta santalol (15 à 25%)

Provenance : Inde

Son huile essentielle s'obtient par distillation à la vapeur d'eau

PROPRIÉTÉS :

- Décongestionnante lymphatique et veineuse
- Cardiotonique
- Calmante nerveuse

INDICATIONS :

- Varices, hémorroïdes, congestion du petit bassin
- Fatigue cardiaque
- Névralgie, sciatique, lumbago

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : interdit femmes enceintes ou allaitantes.
Ne pas administrer aux enfants de moins de 8 ans.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sarriette
- Vétiver

Répondez au questionnaire

SARRIETTE DES MONTAGNES/satureja montana

Organe producteur : Sommités fleuries

Chémotype : phénols (carvacrol jusqu'à 50%), para cymène, thymol

Provenance : France

Son huile essentielle s'obtient par distillation à la vapeur d'eau

PROPRIÉTÉS : positivante, anti-infectieuse majeure, antibactérienne, antifongique, antivirale, antiparasitaire. Immunostimulante. Tonique, stimulante générale. Antalgique (à action percutanée). Neurotonique, tonique circulatoire.

INDICATIONS : Entérite, entérocolite, amibiase. Bronchite bactérienne, tuberculose pulmonaire. Cystite candidosique, prostatite, cystite gonococcique, tuberculose rénale. Fatigue nerveuse, asthénie et asthénie sexuelle. Hypotension. Arthrite. Psoriasis. Polyarthrite rhumatoïde.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : ATTENTION DERMOCOAUSTIQUE.

interdit femmes enceintes ou allaitantes.

Ne pas administrer aux enfants de moins de 8 ans.

Plan du cours

Système circulatoire

- Estragon
- Ylang-Ylang
- Citron
- Cyprès
- Hélichryse
- Lavande Off
- Menthe poivrée
- Marjolaine à coquilles
- Myrthe commun
- Niaouli
- Santal
- Sariette
- Vétiver

Répondez au questionnaire

VÉTIVER RACINE/*Vetiveria zizanoïdes*

Organe producteur : Racines

Chémotype : acide zizanoïde, vétivène...

Provenance : Madagascar

Son huile essentielle s'obtient par distillation à la vapeur d'eau

PROPRIÉTÉS :

- Tonique stimulante glandulaire, circulatoire, artérielle et veineuse
- Immunostimulante, adénostimulante
- Emménagogue

INDICATIONS :

- Insuffisance pancréatique, congestion hépatique
- Urticaire, infection en général
- Immunodépression
- Aménorrhée

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : interdit femmes enceintes ou allaitantes.

Ne pas administrer aux enfants de moins de 8 ans.

Plan du cours

- **CONTRÔLE DES CONNAISSANCES**
- **RÉPONDEZ AU QUESTIONNAIRE**

