



Les jardins de Léa[®]

LES HUILES ESSENTIELLES 9ème PARTIE

Plan du cours



SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Salvia sclarea
- Ylang-Ylang



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

Plan du cours



SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Salvia sclarea
- Ylang-Ylang

ANIS VERT/pimpinella anisum

Organe producteur : Herbe

Chémotype : trans-anéthole (93-96%)

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

PROPRIÉTÉS :

- Oestrogen-like, emménagogue, facilite la délivrance.
- Galactogène (augmentation de la sécrétion lactée)
- Antispasmodique neuromusculaire, modificatrice réflexe du SNC et de la moelle épinière, d'où résolution musculaire et analgésie, stupéfiante légère, psychoactive. Antalgique.
- Carminative. Antiseptique, bactéricide, vermifuge.

INDICATIONS :

Aménorrhée et règles irrégulières. Douleurs menstruelles, préménopause, ménopause.

Dyspepsies, flatulences, indigestion, parasitoses.

Dyspnée d'origine nerveuse, congestion pulmonaire.

Paralysie, douleurs lombaires, spasmophilie.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Comme les autres HE, elle est déconseillée pendant les premiers mois de la grossesse ainsi qu'aux enfants de moins de 8 ans.

Plan du cours



SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Salvia sclarea
- Ylang-Ylang

EPINETTE NOIRE/Picea mariana

Organe producteur : Feuilles

Chémotype : bornyl acétate, camphène, alpha pinène..

Provenance : Canada

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



S'il est vrai que les HE doivent correspondre à nos vibrations, elle serait de premier choix.

PROPRIÉTÉS :

Positivante- Antispasmodique- Anti-infectieuse- Antiparasitaire- Anti-inflammatoire.
Hormon-like. Cortison-like
Tonique général, neurotonique.
Recharge du plexus solaire.

INDICATIONS : bronchite, spasme du plexus solaire, asthénie, coup de pompe.
Hyperthyroïdie. Immunodépression.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : *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

SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Salvia sclarea
- Ylang-Ylang

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

SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Salvia sclarea
- Ylang-Ylang

FENOUIL/foeniculum dulce

Organe producteur : herbes

Chémotype : esters, monoterpènes, monoterpènes...

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

PROPRIÉTÉS :

- Œstrogène-like, emménagogue, facilite la délivrance
- Antispasmodique, antalgique, oestrogen-like.
- Galactogène
- Carminative
- Harmonisante du système neurovégétatif

INDICATIONS :

- Aménorrhée et oligoménorrhée. Règles irrégulières, douleurs menstruelles, pré-ménopause, ménopause.
- Indigestion, parasitoses.
- Douleurs musculaires. Palpitations, trouble du rythme cardiaque.
- Paralysie, douleurs lombaires, spasmophilie.

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

Plan du cours



SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Salvia sclarea
- Ylang-Ylang

GINGEMBRE/zinziber officinale

Organe producteur : rhizomes

Chémotype : mono-sesquiterpènes...

Provenance : Madagascar

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

PROPRIÉTÉS :

- Tonique digestive, stomachique, carminative
- Tonique sexuelle, aphrodisiaque
- Antalgique
- Anticatarrhale, expectorante

INDICATIONS :

- Inappétence, dyspepsie
- Constipation
- Impuissance
- Rhumatismes
- Bronchite chronique

Précautions : ne pas administrer à la femme enceinte ou allaitante.
Ne convient pas aux enfants de moins de six ans.

Plan du cours



SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Salvia sclarea
- Ylang-Ylang

LAURIER NOBLE/laurus nobilis

Organe producteur : Feuilles

Chémotype : 1,8 cinéole , linalol, alpha terpinéol



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

Huile essentielle très complexe et très complète.

PROPRIÉTÉS : antalgique puissante. Equilibrante (sympathique et parasympathique). Anticoagulante. Anti-infectieuse. Anticatarrhale- Expectorante/ mucolytique. Antispasmodique puissante. Crampes musculaires.

INDICATIONS : Arthrite-Polyarthrite- Rhumatisme- Grippe- Entérocolites infectieuse et virale. Infections buccales, gingivites, aphtes, douleurs dentaires en général. Active la lymphe et la circulation sanguine, vasodilatateur, anticoagulant.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : *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



SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Salvia sclarea
- Ylang-Ylang

PALMAROSA/cymbopogon martinii

Organe producteur : l'herbe

Chémotype : géranol, linalol, nérol.....

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



PROPRIÉTÉS :

Antibactérien puissant à large spectre.

Fongicide, antiviral, stimulant immunitaire.

Cicatrisant, tonique utérin et nerveux.

Anti-moustique (utile en zone tropical).

INDICATIONS : Rhinopharyngite, sinusite, otite. Varicelle, scarlatine, rougeole. Cystite vaginale. Infection herpétiques. Acné, eczéma, plaies, escarres. Mycoses cutanées. Stress, irritabilité.

Accouchement (facilite l'accouchement).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Interdit à la femme enceinte ou qui allaite et aux enfants de moins de 6 ans.

Plan du cours



SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Sauge sclarée
- Ylang-Ylang

SAUGE SCLARÉE/salvia sclarea

Organe producteur : fleurs et feuilles

Chémotype : esters (70%), monoterpènes, sesquiterpènes...

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

PROPRIÉTÉS :

Stimulante, revitalise et dissout les tensions. Estrogen-like (similitude du scalaréol avec les oestrogènes). Aphrodisiaque. Phlébotonique. Antispasmodique. Antimycosique. Neurotonique.

INDICATIONS :

Amérorrhée. Préménopause, infections génitales (par suite d'insuffisance hormonale). Troubles circulatoires, varices, hémorroïdes, anévrisme veineux. Mycose cutanée. Fatigue nerveuse.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Interdit à la femme enceinte ou qui allaite et aux enfants de moins de 6 ans.

Plan du cours



SR Féminin

- Anis vert
- Epinette noire
- Estragon
- Fenouil
- Gingembre
- Laurier noble
- Palmarosa
- Salvia sclarea
- Ylang-Ylang

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

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

