

LES FAMILLES MOLÉCULAIRES EN AROMATHÉRAPIE

Famille biochimique	Nom des molécules	Effets physiques	Effets psychiques	Tolérance Contre Indication	Huiles essentielles concernées
LES MONOTERPENOLS	Alpha-terpinéol Citronellol Géraniol Linalol Menthol Pinocarveol Terpinene-ol Thujanol	Tonique Renforce Système Immunitaire Fongicide, virucide, bactéricide+++	Équilibre et sérénité Harmonise et tonifie le système nerveux	Excellente tolérance pour tout le monde Sauf le Menthol	
LES SESQUITERPENOLS	Eudesmol (beta gamma) Elemol Globulol Nérodilol Viridiflorol	Immunomodulant Immunostimulant Action Oestrogène-like Régulation du système hormonal féminin	Équilibrante Maîtrise des émotions	Bien tolérés	
LES PHENOLS	Eugénol Carvacrol Chavicol Thymol	Bactéricide +++++ Fongicide +++ Virucide+++ Antiparasitaire +++ Immunostimulant (Augmente TA)	Associé au ROUGE... les phénols sont de la DYNAMITE Pour ceux qui n'ont plus d'énergie vitale, Active chakra racine Attention si forte dose... agressivité, colère énervement et hyperactivité	Dermocaustique+++ Jamais pur Hépatotoxique Jamais longtemps Arythmie cardiaque en cas d'abus MAXIMUM 1 à 5 % , souvent en synergie, jamais plus de 5 jours	

LES FAMILLES MOLÉCULAIRES EN AROMATHÉRAPIE

Famille biochimique	Nom des molécules	Effets physiques	Tolérance Contre Indication	Huiles essentielles concernées
LES ALDÉHYDES TERPENIQUES	Citral Citronnellal Géranial Néral	Anti-inflammatoire +++ Spasmolytique Système musculaire, nerveux	Relativement bien tolérés au niveau cutané sauf le citral	
ALDÉHYDE AROMATIQUE	Cinnamaldéhyde	Action virucide +++	Dermocaustique+++ Maximum 1 %	
LES MONOTERPENES	Beta-phellandrene Camphène Cis-ocimène Cymène Limonène Myrcène Alpha pinène Alpha terpinene Sabinène	Désinfectant atmosphériques+++ Décongestionne Voies Respiratoires Tonifiant et stimulant → effet cortisone like Active Syst veineux lymphatique	Dermocaustique Surtout Pinène Paracymène Limonène	
LES SESQUITERPENES	BetaÉlémène BetaCaryophyllène Curcumène (alpha) Farnésène(s) Germacrène D 6,9 Guaiadiène Humulène Ishwarane Zinzibérène	Antihistaminique+++ Anti-inflammatoire+++ Immunostimulant +++	Très bonne tolérance Se retrouvent à la fin des distillations (racines, résines)	

LES FAMILLES MOLÉCULAIRES EN AROMATHÉRAPIE

Famille biochimique	Nom des molécules	Effets physiques	Tolérance Contre Indication	Huiles essentielles concernées
LES OXYDES	1.8 Cinéol / Eucalyptol	Décongestionne Voies Respiratoires+ Expectorant +++ Antiviral++	Excellente tolérance A diluer en cutané	
LES ETHERS	Méthylchavicol Estragol	Calme SNC Spasmolytique +++ Nettoie tract intestinal Décrispent système digestif Antihistaminique++	Bonne tolérance A diluer en cutané	
LES CETONES MONOTERPENIQUES	Isomenthone Menthone Thuyone Verbenone Pinocarvone Piperitone	Cicatrisante Lipolytique Mucolytique Anti coagulante Régénératrice cellulaire et cutanée Foie et Pancréas	ATTENTION +++ Neurotoxicité Risque Abortif Attention dose cumulative neurotoxique Aucune contre indication en olfactif	
LES CETONES DITERPENIQUES	Italidione	Fongicides +++ Régénératrice cutanée Cicatrisante Mucolytique Pouvoir anticoagulant	Substances les mieux tolérées en cutané	<i>La plus connue Hélichryse Italienne</i>

LES FAMILLES MOLÉCULAIRES EN AROMATHÉRAPIE

Famille	Nom des molécules	Effets physiques	Tolérance Contre Indication	Huiles essentielles concernées
LES LACTONES	Fini par lactone... Concentration minime	Action mucolytique et expectorante+++ Anticoagulant Antispasmodique	Contre indiqué Jeunes enfants Femmes enceintes Syst nerveux fragile	
LES ESTERS	Acetate de benzyle Acetate de citronnellyl A-c - eugényl A. de géranyle A. de terpinéyle Benzoate de benzyle Formiate de citronnellyl	Anti-inflammatoire+++ Spasmolytique+++ Antalgique Anxiolytique++ Équilibre Pouls Hypotenseur Fongicides avec les sesquiterpénols Antihistaminique avec les sesquiterpènes	Très bonne tolérance cutanée et orale	
LES COUMARINES <i>Concerne les agrumes</i> Concentration minime	Fouroucoumarine Bergamotine	Pouvoir anticoagulant Antispasmodique Hypotensive	En diffusion +++ Prise orale OK Photosensibilisante Pas d'application cutanée	
Les ACIDES Aucune étudiée Concentration minime	Tout ce qui commence par « Acide... »	Anti-inflammatoire +++++ Spasmolytique	Bonne tolérance	