

## LES HUILES ESSENTIELLES EN AROMATHÉRAPIE PAR ALSTROMERINE

Huiles essentielles	Dénomination botanique	Origine	Molécules	Familles moléculaires	Sphère privilégiée
Basilic tropical	<i>Ocimum basilicum var basilicum</i>	Tropicale Madagascar	Methyl chavicol	Éthers (90%)	Spasmolytique et sédatif
Basilic grand vert (Marseille!)	<i>Ocimum basilicum var grand vert</i>	Méditerranée	Linalol	Monoterpenols (60%)	Anti infectieux doux
Basilic sacré	<i>Ocimum sanctum</i>	Asie	Eugenol	Phénols (54%)	Anti infectieux puissant, antalgique
Camomille Matricaire / Allemande	<i>Matricaria recutita L. ou Matricaria chamomilla L.</i>	Européenne	Chamazulène (bleue)	Sesquiterpènes	Anti inflammatoire majeure
Camomille noble / Romaine	<i>Chamaemelum nobile L.</i>	Européenne	Angelate d'isobutyle... et autres	Esters	Calme le système nerveux central Choc / Anxiété / Dépression Apaise aussi la peau, les rhinites allergiques
Cannelle Ceylan écorce	<i>Cinnamomum zeylanicum ou Cinnamomum verum</i>	Tropicale	Cinnamaldehyde	Aldéhydes aromatiques (70%)	Anti infectieux / Anti viral +++
Cannelle Ceylan feuille	<i>Cinnamomum zeylanicum ou Cinnamomum verum</i>	Tropicale	Eugenol	Phénols (70%)	Anti infectieux / Anti bacterien +++
Cèdre	<i>Cedrus atlantica</i>	Afrique Nord	Himachalène, trans-atlantone	Sesquiterpenes (60%)	Circulation veineuse et lymphatique Anti inflammatoire et anti douleur
Ciste ladanifère (Gomme résine)	<i>Cistus ladaniferus</i>	Méditerranée	Variations très importantes en fonction des marques	Très complexe	Coagulant, anti hémorragique, cicatrisant Ré-ordonnancement / Restructurant profond
Citron	<i>Citrus limonum</i>	Méditerranée	Limonène (75%)	Monoterpenes +++	Sphère hépato digestive +++ Foie / Nausées / Digestion difficile
Citronnelle	<i>Cymbopogon citratus</i>	Tropicale	Geranial / Neral	Aldéhydes terpeniques (80%)	Lève les stagnations / Désengorgement Anti inflammatoire vasculaire
Clou de Girofle	<i>Eugenia caryophyllata</i>	Tropicale	Eugenol	Phénols (80%)	Anti infectieux / Anti bacterien +++ Maux dentaires +++
Combava	<i>Citrus Hystrix</i>	Tropicale	Citral	Aldéhydes terpeniques (80%)	Sédative et anti inflammatoire
Cryptoméria	<i>Cryptoméria japonica</i>	Tropicale	6 molécules monoterpeniques différentes !	Monoterpènes	Antiseptique atmosphérique Active circulation lymphatique

Curcuma	<i>Curcuma longa</i>	Tropicale	Turmerone Zinzibérène, curcumène	Cétones C15 (50%) Sesquiterpènes (40%)	Gestionnaire hépato digestif Anti oxydant+++
Cyprès	<i>Cupressus sempervirens</i>	Méditerranée	Pinène, carène...	Monoterpènes (70%)	Décongestionnant veineux
Encens sauvage (Gomme résine)	<i>Boswellia carterii</i>	Afrique	Thuyène, pinène, limonène B-caryophyllène	Monoterpènes (75%) Sesquiterpènes (10%)	Peau et SNC - Plaies profondes+++ Ré-ordonnancement / Restructurant profond
Estragon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Européenne	Methyl chavicol	Éthers	Antispasmodique Digestive - Proche de Basilic
Eucalyptus citriodora	<i>Eucalyptus citriodora</i>	Tropicale Madagascar	Citronnellal	Aldéhydes terpeniques (60 - 70%)	Anti inflammatoire articulaire
Eucalyptus globulus	<i>Eucalyptus globulus</i>	Méditerranée	1,8 cineol Camphre / Pinocarvone	Oxydes (65-80%) Cétones	Aerien respiratoire (poumons) adulte
Eucalyptus radiata	<i>Eucalyptus radiata</i>	Australie	1,8 cineol	Oxydes (70%)	Aerien respiratoire pédiatrique
Gaultheria	<i>Gaultheria procumbens</i>	Canada	Salicylate de méthyle	Esters (99%)	Anti inflammatoire circulatoire et articulaire
Géranium	<i>Pelargonium graveolens roseum</i>	Tropicale	Citronnellol, géraniol, linalol... Formiate de citronnellyle...	Monoterpenols (50%) Esters (25%)	HE majeure de la peau / Brûlures / anti infectieuse
Gingembre	<i>Zinziber officinale L.</i>	Tropicale	Zingibérène, farnésène...	Sesquiterpènes (70%)	Tonique digestif et sexuel
Helichryse Italienne	<i>Helichrysum italicum</i>	Corse	Acétate de néryle Italidium (cetone douce)	Esters (50%) Cétones (10 %)	Anti hématome+++
Katafray	<i>Cedrelopsis grevei</i>	Tropicale	Ishwarane / copaène Eudesmol	Sesquiterpènes (30%) Sesquiterpénols (10%)	Tonifiant / fortifiant général
Laurier Noble	<i>Laurus Nobilis</i>	Méditerranée	HE très complexe en principes actifs	Oxydes (36%) Monoterpènes (20%) Monoterpénols (15%) Esters (17%)	Anti dégénérescent et antiputride
Lavande fine officinale	<i>Lavandula angustifolia vera</i>	Méditerranée	Acétate de linalyle Linalol, terpinéol, géraniol...	Esters (50%) Monoterpenols (30%)	Spasmolytiques, Calme SNC, Peau...
Lavande aspic	<i>Lavandula spica</i>	Méditerranée	Linalol, terpineol... Camphre 1,8 cineol	Monoterpenols (40%) Cétones (10%) Oxydes (35%)	La peau +++ : Brûlures, piqûres Et la sphère ORL en association

Mandarine rouge	<i>Citrus reticulata</i>	Méditerranée	Limonène, pinène, mircène...	Monoterpenols (96%)	Calmante SNC des enfants
Marjolaine	<i>Origanum marjorana</i>	Méditerranée	Terpinène Terpinéol Acetate de linalyle	Monoterpènes (45%) Monoterpénols (45%) Esters (3%)	Anti stress par excellence
Menthe poivrée	<i>Mentha piperita</i>	Européenne	Menthone Menthol	Cetones (30%) Monoterpenols (50%)	Tonique et stimulante + Utile pour le foie Antalgique par le froid
Menthe verte	<i>Mentha spicata</i>	Afrique	D-carvone	Cétone	Calme l'inquiétude + sphère ORL
Myrrhe (Gomme résine)	<i>Commiphora myrrha</i>	Afrique	Élémène, germacrène, furanodiène...	Sesquiterpènes (90%)	Antalgique puissant / anti inflammatoire Ré-ordonnement / Restructurant profond
Myrte	<i>Myrtus communis L.</i>	Méditerranée	Pinène, limonène... 1,8 cineol	Monoterpenes (60%) Oxydes (30%)	Anti catarrhale expectorante
Niaouli	<i>Melaleuca quinquenervia</i>	Tropicale	1,8 cineol Pinène limonène... Viridiflorol	Oxydes (60%) Monoterpènes (20%) Sesquiterpenols (2%)	Bon anti infectieux Excellent anti viral (Herpes+++) Problématique ORL +++ (Otite)
Orange	<i>Citrus sinensis</i>	Méditerranée	Limonène...	Monoterpenes+++	Calme ++ et agit sur voies biliaires
Origan	<i>Origanum compactum</i>	Afrique	Cavacrol+++	Phenols	Anti infectieux +++ Immuno stimulant, tonique général
Palmarosa	<i>Cymbopogon martinii</i>	Asie	Geraniol	Monoterpenols (88%)	Anti infectieux +++ Puissant et doux
Petit Grain	<i>C.aurantium ssp. Amara</i>	Méditerranée	Acetate de linalyle Linalol	Esters (60%) Monoterpenols (30%)	Antispasmodique+++ et régule SNC
Poivre noir	<i>Piper nigrum</i>	Tropicale	Caryophyllène, humulène, élémène... Limonène, sabinène, carène...	Sesquiterpènes (35%) Monoterpènes (55%)	Digestive + Pancréas + action mentale + Pb de dents
Ravintsara	<i>Cinamomum.camphora</i>	Tropicale	1,8 cineol + multiples principes actifs	Oxyde (65%) + Plusieurs familles moléculaires	Anti virale +++
Romarin CT 1,8 cineol	<i>Romarin 1,8 cineol</i>	Afrique	1,8 cineol + multiples principes actifs	Oxyde (50%) Monoterpenes (25%)	Sphère respiratoire +++
Romarin CT verbenone	<i>Romarin verbenone</i>	Corse	Verbenone	Cetones (jusqu'à 30%)	Sphère hépatobiliaire +++

Saro	<i>Cinnamosma fragrans</i>	Tropicale	50 composants / 2 chemotypes : Limonène ou 1.8 cineol	Monoterpenes (50%) + Plusieurs familles moléculaires TRÈS COMPLÈTE	Anti infectieuse +++ immunostimulante
Sauge sclarée	<i>Salvia sclarée L.</i>	Européenne	Acetate de linalyle Acetate de néryle Formiates...	Esters (80%)	Gyneco et ovarienne +++ Sclareol = presque oestrogènes
Tee tree	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Tropicale	Terpinène, pinène, limonène... Terpinéol	Monoterpènes (45%) Monoterpénols (45%)	Anti infectieux polyvalent, radioprotecteur
Thym linalol	<i>Thymus vulgaris linalol</i>	Méditerranée	Linalol	Monoterpenols (70%)	Anti infectieux +++, ok pour les enfants
Thym thymol	<i>Thymus vulgaris thymol</i>	Méditerranée	Thymol	Phénols (45%)	Anti infectieux puissant Immunostimulant
Vétiver	<i>Vetiveria zizanoides</i>	Tropicale	Vétivène Vétivénol	Sesquiterpènes (7%) Sesquiterpenols (8,5%)	Tonique stimulante vasculaire et circulatoire
Ylang Ylang	<i>Cananga odorata</i>	Tropicale	Germacrène D, cariophyllène Benzoate de benzyle...	Sesquiterpenes (70%) Esters (15/20%)	Débloque plexus cardio respiratoire