

LES CHEMOTYPES EN AROMATHÉRAPIE

Famille	Sous famille	Nom des molécules	Effets physiques	Effets psychiques	Tolérance, Contre Indication
Les ALCOOLS	LES MONOTERPENOLS	Bornéol Menthol Citronellol Myrténol Cuminol Nérol Fenchol Pipéritel Géraniol Terpinéol Lavandulol Thuyanol Linalol	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	Anthemol Cedrol Bisabolol Globulol Carotol Sclaréol Carveol Nérodilol	Immunomodulant Immunostimulant Action Oestrogène-like Régulation du système hormonal féminin	Équilibrant Apporte harmonie, stabilité Aide à maîtriser les émotions	Bien tolérés
	LES PHENOLS	Carvacrol Chavicol Eugénol Thymol Cannelle de Ceylan Girofle Thym 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 5 % , souvent en synergie, jamais plus de 5 jours



LES CHEMOTYPES EN AROMATHÉRAPIE

LES ALDEHYDES	TERPENIQUES	Benzaldéhyde Citral Citronnellal Cuminal Géranial Myrténal Néral	Anti-inflammatoire +++ Détend système musculaire et nerveux si diluée Spasmolytique	Équilibre syst nerveux Apaise les peurs Active Plexus Solaire Aide à sortir d'une voie sans issue	Relativement biens tolérés au niveau cutané sauf le citral
	AROMATIQUE	Cinnamaldéhyde Cannelle Ceylan	Action virucide +++		Dermocaustique+++
LES TERPENES	LES MONOTERPENES	Pinènes Camphène Carvène Cymène Santène Limonène... etc	Désinfectant atmosphériques+++ Décongestionne Voies Respiratoires Tonifiant et stimulant → effet cortisone like Active Syst veineux lymphatique	Dissolve les peurs Transmet force, courage et confiance face aux aléas de la vie	Dermocaustique Surtout Pinène Paracymène Limonène
	LES SESQUITERPENES AZULENES DITERPENES	Aromadendrène Bisabolène Cedrène Bergamotène... Ylang Ylang Cèdre Atlas Encens Vétiver	Antihistaminique+++ Anti-inflammatoire+++ Immunostimulant +++ Sédatif Antiseptique, Bactéricide, Antalgique Spasmolytique	Utilisées dès l'Antiquité à des fins spirituelles Développe vision holistique Compréhension du monde subtil et invisible Relie les énergie Dissout blocage et rigidité OK++ en méditation	Très bonne tolérance Se retrouvent à la fin des distillations (racines, résines)



LES CHEMOTYPES EN AROMATHÉRAPIE

LES OXYDES	Eucalyptus radiata Lavande Aspic Ravintsara	1.8 Cinéol Ascaridol Safrol... etc	Décongestionne Voies Respiratoires+ Expectorant +++ Antiparasitaire Antiviral ++	Combat manque de patience et de réflexion Évite les actions précipitées	Excellente tolérance A diluer en cutané 50 %
LES ETHERS	Basilic	Cravacol méthyl éther Méthylchavicol Méthylleugénol Myrténométhylether Thymol Méthyl éther	Calme système nerveux Spasmodique +++ Nettoie tract intestinal Décrispent système digestif Antihistaminique ++ Antalgique Antiviral	Détend plexus solaire et système nerveux Conduit au lâcher prise Combat dépression et émotivité Permet opinion claire et objective	Bonne tolérance A diluer en cutané 50 %
LES CETONES	MONOTERPENIQUES Lavande Aspic Menthe Poivrée	Bornéone Jasmone Fenchone Tegetone Cryptone Verbenone Isomenthone Menthone Pinocarvone Thuyone Pipéritone	Cicatrisante Lipolytique Mucolytique Anti coagulante Régénératrice Cellulaire et Cutanée Foie et Pancréas	Plantes qui ne paraissent pas incarnées, font tourner la tête Active le 3eme Oeil Prendre conscience de sa vocation	ATTENTION +++ Neurotoxicité Risque Abortif Attention dose cumulative neurotoxique Aucune contre indication en olfactif
	SESQUITERPENIQUES ET DITERPENIQUES Cèdre Vétiver	Atlantone Vetiverone Italidione Germacrone Iron, Jonone Nootcatone Valerone Cétone diterpenique	Fongicides +++ Régénératrice cutanée Cicatrisante Mucolytique Pouvoir anticoagulant ++	Ouvre les portes du subconscient Pour surmonter les blessures psychiques bloquées Pour développer intuition et confiance en soi	Substances les mieux tolérées en cutané



LES CHEMOTYPES EN AROMATHÉRAPIE

ES LACTONES	Aucune étudiée	Alatolactone Nepetalactone Massoialactone Costuslactone Concentration minimale	Action mucolytique et expectorante+++ Anticoagulant Antispasmodique	Donne de la clarté à l'esprit Apporte décontraction	Très bonne tolérance adulte SAUF : Jeunes enfants Femmes enceintes Syst nerveux fragile
LES ESTERS	Géranium rosat Lavande vraie Petit grain Ylang Ylang	Acétate de bornyle A. de géralyle A. de lavendulyne A. de linalyle A. de menthyle A. de néryle A. de terpényle Benzoate de benzyle Salicylate de méthyle	Anti-inflammatoire+++ Spasmolytique+++ Antalgique Anxiolytique++ Équilibre Pouls Hypotenseur Fongicides avec les sesquiterpénols Antihistaminique avec les sesquiterpènes	Huiles de la bonne humeur Euphorisant / Calmant Stimule les endorphines Combat le stress Dissolve les peurs et les angoisses Permet d'oser	Très bonne tolérance cutanée et orale
Les ACIDES	Aucune étudiée Concentration minimale	Tout ce qui commence par « Acide... »	Anti-inflammatoire +++++ Spasmolytique	Détend et conduit au lâcher prise	Bonne tolérance
LES COUMARINES	Citron Mandarine Orange Concentration minimale	Fouroucoumarine Angélicine Bergamotine Bergaptène Bergaptone Psoralène Umbelliférone Visnadine	Pouvoir anticoagulant Antispasmodique Hypotensive	Apaise, détend, calme Stimule bonne humeur et joie de vivre Développe créativité et intuition Favorise la communication	En diffusion +++ Prise orale OK Photosensibilisante Pas d'application cutanée

