



Propriétés et bienfaits des huiles essentielles

Les huiles essentielles ou HE peuvent être tout aussi bénéfiques pour le corps que dangereuses pour la santé si elles sont mal employées.

C'est un liquide hautement concentré des composés aromatiques d'une plante (par exemple : pour obtenir 90 grammes d'huile essentielle de rose, il faut 1 tonne de roses).

Elles ne peuvent s'employer pures, elles doivent être diluées dans une base : huile végétale ou de l'alcool.

Il est important de bien lire les recommandations avant de les utiliser.

- A éviter chez la femme enceinte, les personnes âgées, les enfants de moins de 3 ans.
- Ne jamais appliquer des huiles essentielles sur les muqueuses ou autour des yeux.
- Les HE contenant des phénols peuvent être nocives pour le foie (basilic, Bay St Thomas, cannellier, cannelle, clou de girofle, criste marine, estragon, muscade, origan, sarriette, thym).
- Effectuez un essai d'application d'une huile essentielles (1 goutte diluée dans 1 cuillère d'huile

EssentilaPureOil.com

Downtown, Montréal, Québec, H5B 1B2, Canada

Support@essentialpureoil.com

végétale, par exemple celle que vous utilisez pour votre salade) dans le pli du coude. Si vous observez une réaction dans les 24h, renoncez à son utilisation.

- Si vous voulez employer les huiles essentielles pour vous soigner, parlez-en d'abord à un médecin, un aromathérapeute, ou un herboriste.
- Ne JAMAIS utiliser d'huile essentielle par voie orale sans l'avis d'un aromathérapeute qualifié.
- Conservez les huiles essentielles hors de portée des enfants, certaines sont des poisons mortels en cas d'ingestion.
- Les chats ne supportent pas les HE, qui peuvent s'avérer mortelles pour eux.
- En cas d'ingestion accidentelle, prendre 1 à 10 cuillerées d'huile végétale. Consultez un médecin ou appelez un centre antipoison.
- évitez tout contact avec les yeux, oreilles. En cas d'accident (huile essentielle tombée dans l'oeil ou sur la peau), nettoyez et rincez la partie concernée avec de l'huile végétale pour rincer, surtout pas d'eau! Consultez un médecin spécialisé.

Dosage et quantités d'huiles essentielles dans vos crèmes et laits :

<u>Volume total</u>	<u>HE pour le visage</u>	<u>HE pour le corps</u>
5 mL	1,5 gouttes	3 gouttes

EssentilaPureOil.com

Downtown, Montréal, Québec, H5B 1B2, Canada

Support@essentialpureoil.com

10 mL	3 gouttes	6 gouttes
20 mL	6 gouttes	12 gouttes
30 mL	9 gouttes	18 gouttes
40 mL	12 gouttes	24 gouttes
50 mL	15 gouttes	30 gouttes
100 mL	30 gouttes	60 gouttes

Les huiles essentielles s'utilisent à raison d'une proportion maximale de 1,5% pour le visage et 3% pour le corps.

Quelques autres utilisations :

- Atomiseur: 50 à 100 gouttes pour 300mL de liquide
- Bain: 10 gouttes maximum, diluée dans une càs d'huile végétale
- Bain de pied: 4 à 6 gouttes
- Shampoing et après shampoing: 20 à 30 gouttes pour 250mL
- Répulsif contre les insectes: 2 à 2,5 %

Huile essentielle d'ail:

Indiqué dans : piqûres d'insectes, brûlures

Vertus : antiseptique

Huile essentielle d'aneth:

Indiqué dans : stress, insomnie, fatigue, dépression

Vertus : apaisante, anti-stress, tonifiante

Huile essentielle de basilic:

Indiqué dans : stress, fatigue, dépression, maux d'estomac

Vertus : anti-stress, antispasmodique

Huile essentielle de bergamote:

Indiqué dans : acné, maux d'estomac, affections respiratoires

Vertus : antiseptique, cicatrisant

Huile essentielle de camomille:

Indiqué dans : stress, rhumatisme, maux d'estomac, dépression, anxiété, fatigue, insomnie

Vertus : apaisante, antiseptique, anti-stress, sédatif, antispasmodique

Huile essentielle de cannelle:

Indiqué dans : maux d'estomac

Vertus : antiseptique, aphrodisiaque, tonifiante

EssentilaPureOil.com

Downtown, Montréal, Québec, H5B 1B2, Canada

Support@essentialpureoil.com

Huile essentielle de citron:

Indiqué dans : rhumatisme, douleurs musculaires, maux d'estomac, acné, peau grasse

Vertus : antiseptique, cicatrisant, anti-inflammatoire

Huile essentielle de coriandre:

Indiqué dans : maux d'estomac, insomnie, fatigue, rhumatisme, anxiété, stress

Vertus : aphrodisiaque, anti-stress, antispasmodique

Huile essentielle de cumin:

Indiqué dans : maux d'estomac, anxiété, fatigue, rhumatisme, insomnie

Vertus : énergisant, antispasmodique

Huile essentielle de céleri:

Indiqué dans : taches brunes, maux d'estomac

Vertus : aphrodisiaque, antispasmodique, tonifiante

Huile essentielle d'estragon:

Indiqué dans : maux d'estomac, douleurs musculaires

Vertus : anti-inflammatoire, antispasmodique, tonifiante

Huile essentielle d'eucalyptus:

Indiqué dans : affections respiratoires, maux d'estomac, cellulite

Vertus : antiseptique, cicatrisant, anti-inflammatoire, expectorant

Huile essentielle de fenouil:

Indiqué dans : maux d'estomac, affections respiratoires, cellulite

Vertus : antispasmodique

Huile essentielle de feuilles de laurier:

Indiqué dans : arthrose, rhumatisme, ulcères, acné, affections respiratoires, diarrhée, peaux grasses, furoncles

Vertus : anti-dégénèrescent, antispasmodique, tonifiante, expectorant

Huile essentielle de genévrier:

Indiqué dans : rhumatisme, cellulite, acné, peaux grasses, eczéma, herpès, cheveux gras

Vertus : antiseptique, anti-inflammatoire, expectorant

Huile essentielle de gingembre:

Indiqué dans : maux d'estomac, affections respiratoires, chute des cheveux

Vertus : aphrodisiaque, antiseptique, antispasmodique

Huile essentielle de girofle:

Indiqué dans : affections respiratoires, herpès

Vertus : antiseptique, cicatrisante, tonifiante

Huile essentielle de lavande:

Indiqué dans : stress, anxiété, fatigue, insomnie, dépression, brûlures, piqûres d'insectes

Vertus : apaisante, cicatrisant, antiseptique, anti-stress, antispasmodique

Huile essentielle de myrrhe:

Indiqué dans : affections respiratoires, vergetures, furoncles

EssentilaPureOil.com

Downtown, Montréal, Québec, H5B 1B2, Canada

Support@essentialpureoil.com

Vertus : antiseptique, anti-inflammatoire, énergisant, expectorant

Huile essentielle de myrte:

Indiqué dans : affections respiratoires, acné, psoriasis, insomnie, peaux grasses

Vertus : antiseptique, anti-inflammatoire, anti-ride, hydratante, expectorant

Huile essentielle de mélisse:

Indiqué dans : insomnie, maux d'estomac, herpès, anxiété

Vertus : anti-stress, antispasmodique, calmant, anti-inflammatoire

Huile essentielle de niaouli:

Indiqué dans : affections respiratoires, acné, peaux grasses, cicatrisant, piqûres d'insectes, brûlures, psoriasis

Vertus : antiseptique, expectorant

Huile essentielle de noix de muscade:

Indiqué dans : maux d'estomac, rhumatisme, douleurs

EssentilaPureOil.com

Downtown, Montréal, Québec, H5B 1B2, Canada

Support@essentialpureoil.com

musculaires, fatigue

Vertus : antiseptique, énergisante, tonifiante

Huile essentielle d'origan:

Indiqué dans : affections respiratoires, fatigue, douleurs musculaires

Vertus : antiseptique, antispasmodique

Huile essentielle de pamplemousse:

Indiqué dans : cellulite, chute des cheveux, peaux grasses

Vertus : anti-stress

Huile essentielle de patchouli:

Indiqué dans : maux d'estomac, eczéma

Vertus : anti-inflammatoire, anti-ride, hydratante

Huile essentielle de pin sylvestre:

Indiqué dans : stress, fatigue, piqûres d'insectes, douleurs musculaires

Vertus : apaisante, antiseptique, anti-stress, sédatif

Huile essentielle de poivre noir:

Indiqué dans : maux d'estomac, affections respiratoires, rhumatisme, douleurs musculaires

Vertus : aphrodisiaque

Huile essentielle de romarin:

Indiqué dans : affections respiratoires, dépression, fatigue, acné, varices

Vertus : antiseptique, cicatrisant, tonifiante

Huile essentielle de rose:

Indiqué dans : maux d'estomac

Vertus : hydratante, antiseptique, cicatrisant, anti-ride

Huile essentielle de thym:

Indiqué dans : eczéma, acné, affections respiratoires, fatigue

Vertus : antiseptique, antispasmodique, tonifiante

Huile essentielle de valériane:

Indiqué dans : stress, insomnie, dépression, varices, hémorroïdes

Vertus : apaisante, anti-stress

EssentilaPureOil.com

Downtown, Montréal, Québec, H5B 1B2, Canada

Support@essentialpureoil.com

Huile essentielle de vanille:

Indiqué dans : stress, dépression

Vertus : hydratante, apaisante, anti-stress

Huile essentielle de verveine:

Indiqué dans : stress, dépression, insomnie, hypertension, douleurs musculaires, asthme, fatigue

Vertus : anti-stress, anti-inflammatoire, antiseptique

Huile essentielle d'ylang ylang:

Indiqué dans : stress, dépression, anxiété, insomnie, chute des cheveux

Vertus : apaisante, anti-ride, anti-stress, sédatif

By EssentialPureOil.com
support@essentialpureoil.com

EssentilaPureOil.com

Downtown, Montréal, Québec, H5B 1B2, Canada

Support@essentialpureoil.com



EssentialPureOil.com



Découvrez le monde des Huiles Essentielles!
Une sélection par des professionnels de la santé.



EssentialPureOil.com

EssentialPureOil.com

Downtown, Montréal, Québec, H5B 1B2, Canada

Support@essentialpureoil.com