



CFOGAN

# Catalogue des huiles

Propriétés et bienfaits





# **Index**

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Huiles Végétales</b>          | <b>7</b>  |
| Huile d'Amande Douce             | 8         |
| Huile de Rose Musquée            | 10        |
| Huile de Macadamia               | 12        |
| Huile de Neem                    | 14        |
| Huile de Jojoba                  | 16        |
| Huile d'Argan biologique         | 18        |
| Huile d'Avocat                   | 20        |
| Huile de Pépins de raisin        | 22        |
| Huile de Coton raffinée          | 24        |
| Huile de Lin biologique          | 26        |
| Huile de Noix de coco            | 28        |
| Beurre de Karité                 | 30        |
| Huile du Bien-être               | 32        |
| <br>                             |           |
| <b>Huiles Essentielles</b>       | <b>36</b> |
| Huile essentielle de Sapin blanc | 38        |
| Huile essentielle d'Anis étoilé  | 40        |
| Huile essentielle d'Orange douce | 42        |

|  |    |
|--|----|
| Huile essentielle de Basilic           | 44 |
| Huile essentielle de Bergamote         | 46 |
| Huile essentielle de Camphre           | 48 |
| Huile essentielle de Cannelle          | 50 |
| Huile essentielle de Cèdre             | 51 |
| Huile essentielle de Citronnelle       | 52 |
| Huile essentielle d'Eucalyptus         | 54 |
| Huile essentielle de Géranium          | 56 |
| Huile essentielle de Laurier           | 58 |
| Huile essentielle de Lavande           | 60 |
| Huile essentielle de Lavandin          | 61 |
| Huile essentielle de Citron            | 62 |
| Huile essentielle de Marjolaine        | 64 |
| Huile essentielle de Mandarine         | 65 |
| Huile essentielle de Menthe des champs | 66 |
| Huile essentielle de Menthe poivrée    | 67 |
| Huile essentielle de Noix de muscade   | 68 |
| Huile essentielle d'Origan             | 70 |
| Huile essentielle de Patchouli         | 71 |
| Huile essentielle de Pin sylvestre     | 72 |
| Huile essentielle de Romarin           | 74 |
| Huile essentielle de Sauge sclarée     | 76 |

|  |    |
|--|----|
| Huile essentielle de Santal amyris       | 78 |
| Huile essentielle d'Arbre à thé          | 80 |
| Huile essentielle d'Ylang Ylang          | 82 |
| Huile essentielle de Bouleau             | 84 |
| Huile essentielle de Cajeput             | 86 |
| Huile essentielle de Cyprès              | 88 |
| Huile essentielle de feuilles de Girofle | 89 |
| Huile essentielle de Serpolet            | 90 |
| Huile essentielle de Cumin               | 91 |
| Huile essentielle de clous de Girofle    | 92 |
| Huile essentielle d'Estragon             | 94 |

# Huiles Végétales



# Huiles Végétales

Les huiles végétales sont généralement obtenues en pressant les graines ou les fruits de nombreuses plantes.

Il s'agit d'ingrédients précieux pour les soins de la peau et des cheveux, avec des caractéristiques et des propriétés spécifiques. Suivant leurs qualités, ces huiles peuvent être utilisées pour nourrir et hydrater l'épiderme et les cheveux, prévenir et réduire la formation des rides, désenflammer, atténuer les rougeurs et les cicatrices ; elles sont également utiles comme désinfectants et antifongiques.

Une particularité de la plupart des huiles végétales est leur teneur élevée en acides gras insaturés, très importants pour la fonction barrière de la peau qui reste plus douce et plus compacte si elle est bien nourrie.

Les indications thérapeutiques et cosmétiques des différentes huiles varient selon les caractéristiques de la plante et la distribution de toutes les substances précieuses qu'elle contient.

Elles sont utilisées pures ou dissoutes dans des émulsions pour en renforcer l'effet. Elles constituent souvent des huiles porteuses pour les huiles essentielles, des substances très concentrées qui ne doivent jamais être appliquées pures sur la peau.

Pour utiliser au mieux les huiles végétales, il est important d'en connaître les propriétés et les avantages.

Ce guide a été conçu pour expliquer en détail leurs caractéristiques et leurs utilisations.

Pour des informations détaillées sur les ingrédients, les allergènes et les modes d'emploi (cosmétique ou alimentaire), nous vous recommandons de consulter les fiches techniques de chaque huile, présentes sur le site [www.chogangroup.com](http://www.chogangroup.com)

# Huile d'Amande Douce

*L'huile d'amande, extraite de la graine des Prunus amygdalus dulcis, est l'huile végétale la plus connue et la plus utilisée dans les cosmétiques naturels pour ses propriétés émoullientes, adoucissantes, nourrissantes et apaisantes pour la peau des adultes, mais aussi pour la peau délicate des enfants et des bébés.*

## Propriétés et bienfaits

Alliée de la peau et des cheveux, elle convient aux femmes enceintes et aux enfants, et elle est parfaite pour les massages. L'huile d'amande n'altère pas l'équilibre hydrolipidique naturel, au contraire, elle contribue au renouvellement cellulaire des tissus. Elle est obtenue par pression à froid des graines oléagineuses présentes dans le fruit de la plante sans solvants chimiques, et elle est utilisée à l'état pur. Elle présente un des pourcentages les plus élevés de graisses insaturées et polyinsaturées, qui confèrent à la plante ses fameuses propriétés eudermiques. En outre, la présence des vitamines E et B, d'acides aminés, de glucides et de sels minéraux, en font un excellent remède pour lutter contre le vieillissement de la peau et contribuer au renouvellement cellulaire des tissus.

## Utilisation et conseils pratiques

**Peaux sèches et irritées :** indiquée pour les peaux sèches et déshydratées, l'huile d'amande douce doit être appliquée avec un léger massage, de préférence après le bain (lorsque la peau est encore humide) afin que les molécules de l'huile s'émulsionnent au contact de celles de l'eau, facilitant son absorption. Grâce à son action émoulliente et apaisante, elle est parfaite pour le traitement des peaux sèches et irritées, et pour atténuer les démangeaisons en cas de rougeole, de varicelle et d'eczéma.

**Grossesse :** l'huile d'amande douce est surtout connue comme un remède naturel contre les vergetures, notamment celles causées par la grossesse : à partir du 3<sup>e</sup> mois, il est recommandé de l'appliquer quotidiennement sur l'abdomen, les seins, les hanches et les cuisses jusqu'au sevrage. Grâce à ses propriétés élastiques, elle empêche le derme de se lacérer, provoquant des fissures ou des stries disgracieuses sur la peau des femmes enceintes. C'est pourquoi elle est également indiquée en cas de régimes amaigrissants pour prévenir le relâchement de la peau dû à une perte de poids.





**Cheveux** : grâce à son action nourrissante, elle est excellente pour le traitement des cheveux très secs, crépus, abîmés par le soleil et le sel. Appliquer sur les cheveux humides 20 à 30 minutes avant le shampooing, afin qu'ils retrouvent leur douceur. On peut également l'utiliser à la mer à la place du gel, pour obtenir le soi-disant « effet mouillé » ; c'est une excellente façon de protéger vos cheveux contre l'action desséchante du soleil et du sel.

**Massages** : on peut également mélanger l'huile avec quelques gouttes d'huiles essentielles, pour obtenir une huile de massage personnalisée très agréable et nourrissante pour la peau du corps. Elle acquiert ainsi les propriétés thérapeutiques de l'huile essentielle utilisée (par exemple pour les douleurs articulaires, les massages musculaires des sportifs, etc.)

**Enfants** : elle est particulièrement indiquée pour protéger la peau délicate et sensible des enfants, constamment exposée aux rougeurs, aux gerçures et aux irritations.

**Visage** : l'huile d'amande douce est également une excellente alternative au lait nettoyant, capable d'éliminer parfaitement toutes les impuretés qui se déposent sur la peau chaque jour, sans altérer le moins du

monde son équilibre hydrolipidique naturel : quelques gouttes sur un peu de coton permettent d'éliminer le maquillage le plus tenace.

code U01 | 100 ml | 11,00 €  
code U07 | 1 | 30,00 €

L'huile d'amande douce parfumée est comme une douce caresse pour notre corps : elle combine toutes les propriétés émoullientes et hydratantes de l'amande avec les notes olfactives les plus fascinantes.

code U01F - U78F | 100 ml | 15,00 €  
code U44F | 100ml | 21,00 €  
code U68F | 100 ml | 22,50 €  
code 1L001F - 1L067F | 1 | 53,00 €  
code 1L044F | 1 | 63,00 €

# Huile de **Rose Musquée**

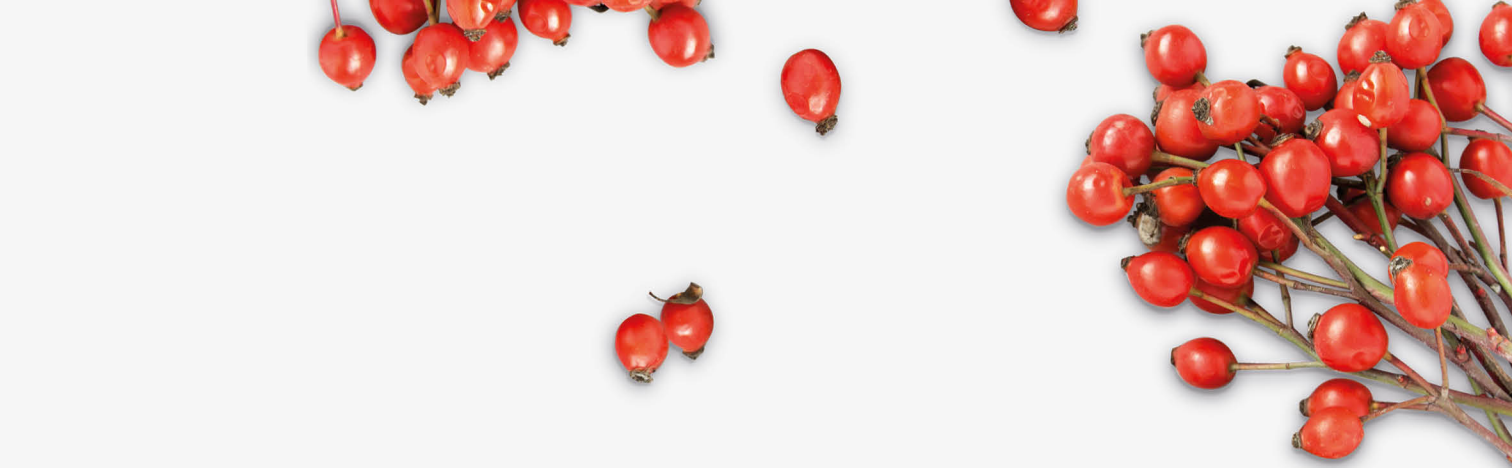
*L'huile de rose musquée est extraite des graines de Rose Musquée du Chili ou Rosa affinis rubiginosa et elle sert essentiellement à régénérer et à améliorer l'aspect de votre peau ainsi qu'à limiter les dommages de diverses pigmentations et rides. Grâce à son pouvoir régénérant, ce produit est incontournable pour de nombreux composés cosmétiques, ainsi que pour divers traitements de beauté. La vitamine la plus intéressante de l'huile de Rose musquée est le rétinol : la vitamine A confère à cette huile ses extraordinaires propriétés régénératrices qui accélèrent les processus de cicatrisation de la peau. L'huile de rose musquée doit être conservée dans un endroit frais et sec, à l'écart des sources de chaleur, par exemple au réfrigérateur.*

## **Propriétés et bienfaits**

Il a été démontré que l'huile de rose musquée améliore les imperfections cutanées suivantes : cicatrices, vergetures, psoriasis, eczéma, hyperpigmentation, dermatite, rides et ridules d'expression, brûlures, acné, cicatrices de la varicelle, dommages cutanés causés par une exposition extrême au soleil, mauvaise élasticité de la peau, peau sèche, vieillissement prématuré.

## **Utilisation et conseils pratiques**

**Pour le corps** : elle rafraîchit et hydrate la peau, en l'adoucissant ; elle cicatrise et lisse les vergetures dues à la grossesse ou à un amaigrissement trop rapide. À cette fin, nous recommandons l'application quotidienne d'huile pure le long des fissures et des lésions cutanées causées par les imperfections susmentionnées. On peut préparer une solution pour les massages en mélangeant une partie d'huile de tournesol, une partie d'huile d'amande douce et une partie d'huile de rose musquée, à laquelle on peut ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Masser la zone avec des mouvements doux et circulaires jusqu'à absorption complète.

A collection of bright red rose hips (Rosa canina) is scattered across the top half of the page. Some are in small clusters, while others are single berries. The background is plain white.

**Pour les mains :** elle est particulièrement conseillée pour les mains stressées, qui pratiquent des métiers manuels et qui présentent des signes de vieillissement prématuré. Ajouter quelques gouttes à votre crème habituelle pour les mains afin de l'enrichir de propriétés lissantes et régénératrices.

En revanche, contre les taches foncées, il est plutôt conseillé d'ajouter deux gouttes d'huile essentielle de citron à l'huile de rose musquée.

**Pour le visage :** elle sert à traiter les lésions dues à l'acné ou à la varicelle, ou à réparer la peau après des brûlures et des échaudures ; pour combattre les rides, on peut préparer un sérum en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de géranium à l'huile de rose musquée. En effet, cette huile favorise en particulier l'atténuation des rides, le lissage de la peau du contour des yeux et la protection de la peau contre une déshydratation excessive. Une à deux fois par semaine, appliquer une bonne quantité d'huile sur le visage, le cou, le décolleté, le contour des yeux et les lèvres. Laisser agir pendant 15 à 20 minutes, éliminer avec un disque de coton, puis tamponner jusqu'à absorption complète du produit.

code U02 | 100 ml | 34,00 €

# Huile de **Macadamia**

*L'huile de macadamia est un extrait naturel issu du pressage des graines de la plante Macadamia ternifolia, originaire d'Australie. Le fruit de cette plante est riche en substances huileuses, utilisées dans les secteurs alimentaire et cosmétique. L'huile est obtenue par pression à froid de la noix de macadamia et elle a une couleur jaune clair ; elle est particulièrement émolliente et convient aux peaux sèches qui exigent un complément d'alimentation.*

## Propriétés et bienfaits

L'huile de macadamia possède de nombreuses propriétés cosmétiques et avantages : c'est pourquoi elle est constamment utilisée dans la création de recettes de beauté, notamment pour la peau et les cheveux. Cette huile particulière s'avère être l'alliée principale des peaux sèches et irritées, ainsi qu'un remède valable pour rendre les cheveux moins crépus et indisciplinés, les nourrissant en profondeur grâce à la vitamine E. Très souvent, l'huile de macadamia est utilisée comme ingrédient principal des crèmes solaires : elle est en effet très indiquée dans la prévention des coups de soleil.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour la peau :** l'huile de macadamia est connue pour ses propriétés hydratantes et cicatrisantes : un véritable accélérateur de guérison. Appliquée sur de petites plaies, elle stimule le renouvellement cellulaire et bien entendu l'hydratation profonde de l'épiderme. Elle est également utile pour la prévention des coups de soleil. Grâce à ses propriétés émollientes, protectrices et antioxydantes, l'huile de macadamia est un excellent remède pour contrer et atténuer les symptômes du psoriasis cutané. Appliquer quelques gouttes sur la peau du visage, en prenant soin d'éviter le contour des yeux, ou sur la peau du corps, jusqu'à absorption complète.

**Pour les cheveux :** grâce à la forte présence de vitamine E, l'huile de macadamia améliore l'aspect des cheveux, les rendant brillants et sains et elle hydrate les chevelures les plus crépues. L'huile de macadamia est également utilisée pour les produits desti-

nés aux soins et au traitement du cuir chevelu, car elle aide à rééquilibrer la sécrétion lipidique, à rétablir le bon degré d'hydratation et à lutter contre la déshydratation. Il suffit d'appliquer quelques gouttes d'huile de macadamia sur les cheveux humides après le shampooing. Procéder ensuite au séchage et au coiffage.



code U03 | 100 ml | 13,50 €

# Huile de **Neem**

*L'huile de neem est une huile végétale obtenue par pression à froid des graines d'Azadirachta indica, désormais connue dans le monde entier pour ses propriétés extraordinaires et ses nombreuses applications. Les graines contiennent une variété et une concentration exceptionnelles de substances à effets médicaux, également présentes dans d'autres parties de l'arbre (feuilles, écorce, bois, racines, pulpe de fruits, fleurs).*

## Propriétés et bienfaits

Cette plante appartient à la tradition ayurvédique, utilisée depuis des milliers d'années pour son activité antibiotique, antibactérienne, anti-inflammatoire, anti-parasitaire et antifongique. L'huile de neem est particulièrement indiquée pour les massages et les traitements locaux en cas de peau sèche, en raison de ses propriétés hydratantes. Grâce à sa teneur en vitamine E et en acides gras essentiels, on l'utilise également pour la préparation de crèmes pour le visage et le corps aux propriétés antioxydantes et anti-âge.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour les mains** : ajouter quelques gouttes d'huile de neem au savon liquide, pour en améliorer les propriétés antibactériennes. Après l'ajout, agiter le récipient pour le mélanger.

**Pour le corps** : en cas de cicatrices et de vergetures, une application constante d'huile de neem aide à régénérer la peau, en améliorant l'aspect. Dans ces cas, il est recommandé d'appliquer le produit sur les zones concernées.

**Pour les cheveux** : une dizaine de gouttes d'huile de neem peuvent être ajoutées au shampoing pour prévenir les pellicules ou les traiter. Elle aide à prévenir les infestations de poux chez les enfants en âge scolaire.

**Pour les lèvres** : l'huile de neem pure aide à combattre les troubles cutanés, tels que l'herpès et le psoriasis.

**Pour les animaux** : quelques gouttes sur le pelage du chien ou du chat éloignent les puces et autres parasites.



**Comme antimoustique** : appliquée sur la peau, elle éloigne les moustiques. On peut l'appliquer directement sur les piqûres de moustiques.

**Pour les oreilles** : contre le mal d'oreille, on peut verser une goutte d'huile de neem chaude dans les oreilles des enfants pour calmer la douleur et l'inflammation.

code U04 | 100 ml | 15,00 €

code U09 | 1l | 73,00 €

# Huile de Jojoba

*L'huile de jojoba est une cire liquide obtenue par pressage des graines de la Simmondsia chinensis. Exempte de glycérine (triglycérides), on l'utilise depuis des siècles pour apaiser les irritations tissulaires.*

## Propriétés et bienfaits

L'huile de jojoba revitalise, régénère et apaise la peau irritée, la renforce et aide à prévenir les rides. Grâce à sa facilité d'absorption et à sa capacité à pénétrer l'épiderme, le rendant lisse et soyeux, l'huile de jojoba a une excellente action hydratante. C'est pourquoi, dans les cosmétiques naturels, elle est utilisée pure ou combinée à d'autres huiles végétales, pour faciliter leur absorption, ou comme huile porteuse pour les huiles essentielles. Ce lipide végétal est composé d'un mélange d'esters cireux, de vitamine E, de vitamines du complexe B et de minéraux tels que le zinc, le cuivre et l'iode. L'huile de jojoba est incolore et inodore et se solidifie à des températures inférieures à 1°C. Elle doit sa stabilité thermique et sa grande résistance au rancissement aux tocophérols, ainsi qu'à la présence d'antioxydants naturels.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour le visage :** grâce à sa capacité à pénétrer parfaitement dans la peau, sans grasser, elle est particulièrement indiquée pour le visage, contre le vieillissement prématuré de ses tissus. En cas de peau sèche, sensible et délicate, la plus exposée à la formation de rides en raison de sa minceur, l'huile de jojoba lutte contre les effets du temps : en particulier, elle prévient et réduit les rides. Appliquer chaque jour sur une peau propre, avec un léger massage, pure ou ajoutée à la crème de jour habituelle.

**Pour les cheveux :** distribuer quelques gouttes d'huile de jojoba sur les cheveux humides, en particulier sur les longueurs, en massant doucement les pointes. Laisser agir pendant environ une heure, puis procéder au lavage. Son utilisation contribue à nourrir et à renforcer les cheveux, en prévenant la formation de pointes fourchues. C'est pourquoi nous recommandons d'utiliser quelques gouttes, après le shampoing, sur les cheveux secs pour les lustrer et les assouplir.





code U05 | 100 ml | 27,00 €

# Huile d'Argan biologique

*La précieuse plante d'Argania spinosa, également appelée arbre de vie, est originaire du sud du Maroc. On en tire la précieuse huile d'argan ou or du désert.*

## Propriétés et bienfaits

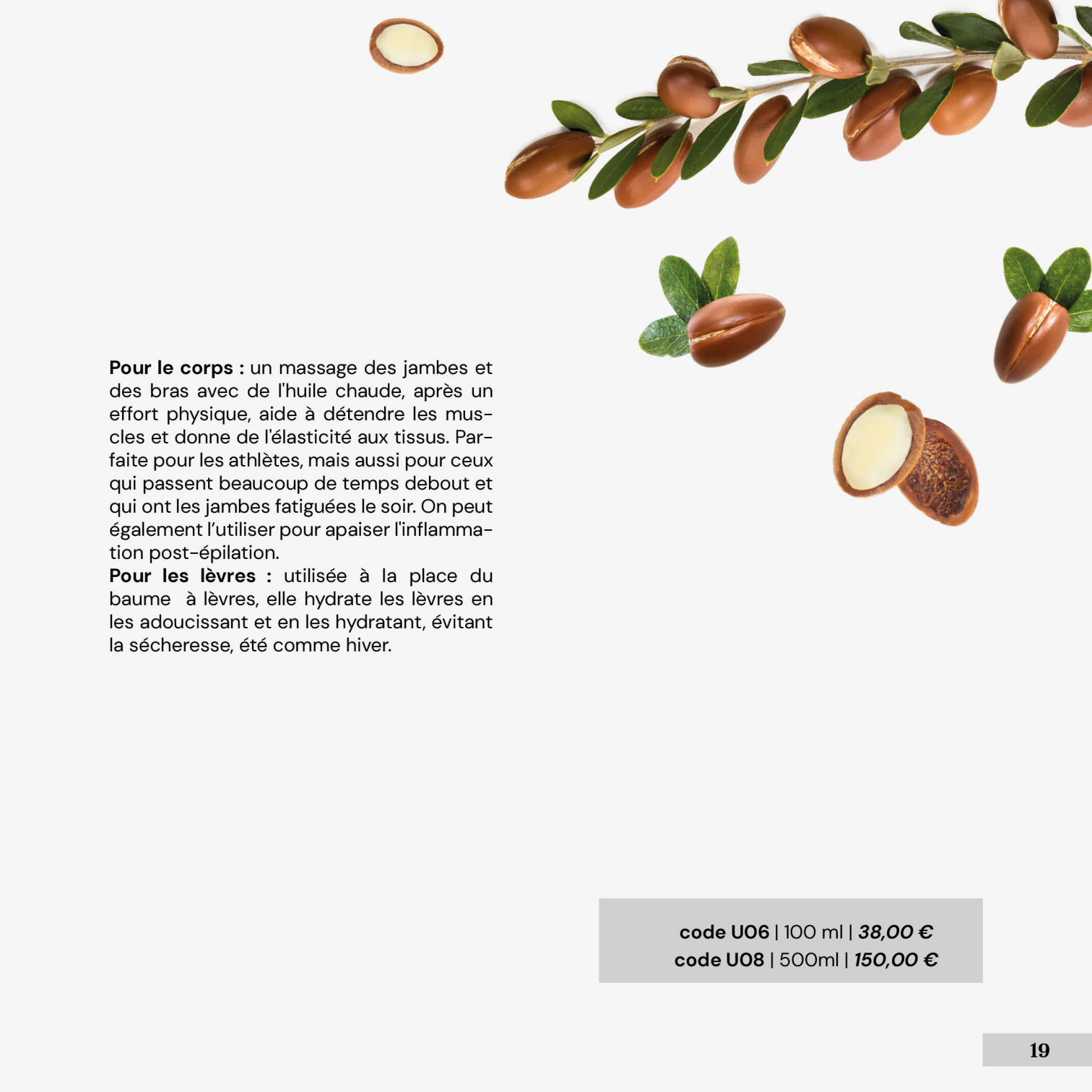
L'huile d'argan a de nombreuses propriétés dérivant des éléments simples qui la composent : acides gras, Oméga 3, Oméga 6, vitamine E et vitamine A, capables de lutter contre le relâchement et le vieillissement de la peau. Elle hydrate toutes les couches de la peau, à partir du film hydrolipidique, grâce à ses propriétés émollientes, nutritives et régénératrices ; en outre, elle contribue à la production de collagène, prévenant ainsi la formation des rides. Parmi les nombreuses propriétés de l'huile d'Argan, les plus connues sont certainement celles qui concernent la peau. Elle prévient les rides et, grâce à son action élastifiante, elle est parfaite pour prévenir la formation des vergetures.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour le visage** : on peut appliquer 1 à 2 gouttes le matin ou le soir, sur la peau humide ; le visage apparaîtra plus lumineux, détendu et reposé, et les rides seront atténuées.

**Pour les mains** : elle donne de l'élasticité et de la brillance aux ongles, en les hydratant et en les renforçant. Il suffit de mélanger une quantité égale de jus de citron et d'huile d'argan pour obtenir une pommade émolliente, parfaite pour faire des applications sur les mains avant de se coucher. Laisser agir toute la nuit pour avoir des mains douces et des ongles résistants le matin.

**Pour les cheveux** : des applications à base d'huile d'argan rendent les cheveux doux et brillants en évitant la formation de pointes fourchues. Quelques gouttes d'huile d'argan, après le shampoing et avant le coiffage habituel, aident à combattre l'effet crépu et protègent contre les dommages causés par l'utilisation des lisseurs et des sèche-cheveux.

The page features several decorative images of almonds and almond oil. At the top right, there is a branch of an almond tree with several green leaves and brown almonds. Below this, there are several individual almonds, some whole and some cracked open to show the light-colored kernel. One cracked almond is positioned at the top left. Another cracked almond is located in the middle right area. A single almond with two green leaves is in the center. Another almond with two green leaves is on the right side. The background is plain white.

**Pour le corps** : un massage des jambes et des bras avec de l'huile chaude, après un effort physique, aide à détendre les muscles et donne de l'élasticité aux tissus. Parfaite pour les athlètes, mais aussi pour ceux qui passent beaucoup de temps debout et qui ont les jambes fatiguées le soir. On peut également l'utiliser pour apaiser l'inflammation post-épilation.

**Pour les lèvres** : utilisée à la place du baume à lèvres, elle hydrate les lèvres en les adoucissant et en les hydratant, évitant la sécheresse, été comme hiver.

code U06 | 100 ml | 38,00 €  
code U08 | 500ml | 150,00 €

# Huile d'Avocat

*L'huile d'avocat, extraite des graines de la Persea américaine, est appréciée depuis des siècles dans les pays tropicaux. Elle fait partie des produits naturels les plus efficaces pour prévenir et ralentir la formation des rides et le relâchement de la peau.*

## Propriétés et bienfaits

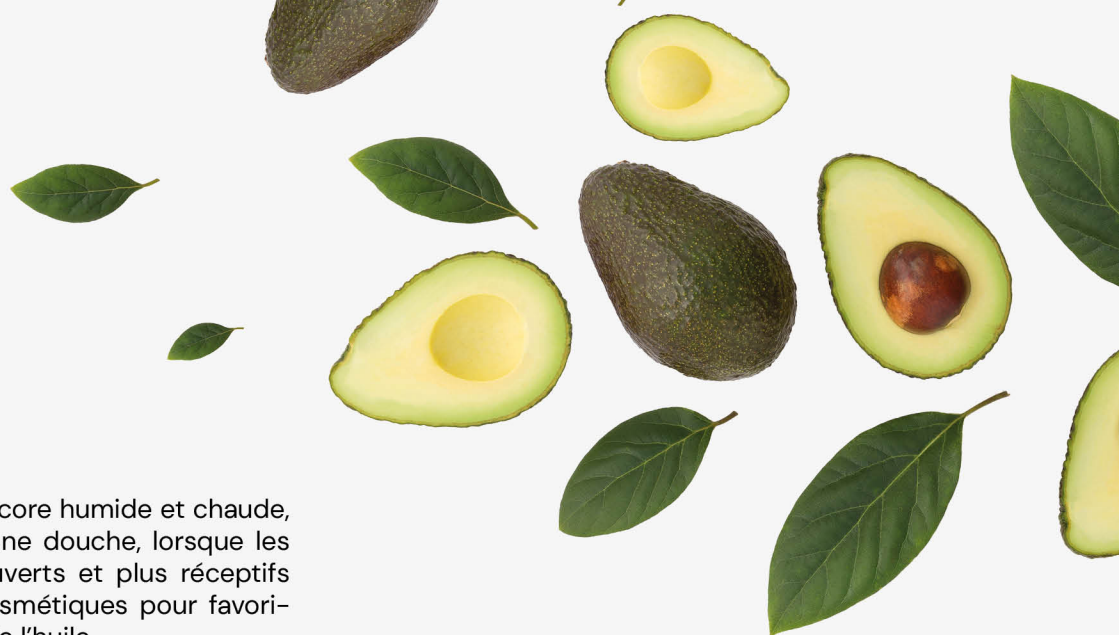
Ce lipide est largement utilisé dans les cosmétiques naturels pour ses excellentes propriétés nourrissantes et régénératrices, qui conviennent parfaitement aux peaux sèches et mures, dévitalisées, rugueuses, déshydratées ou « ternes ».

Sur les peaux les plus fragiles, elle a une action adoucissante et protectrice contre les agressions des agents atmosphériques, en leur restituant leur élasticité et leur douceur. Les fortes capacités normalisantes du manteau hydrolipidique cutané font de l'huile d'avocat un ingrédient précieux pour tous les cosmétiques destinés à restaurer la douceur physiologique et l'hydratation de la peau.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour le visage :** lorsqu'elle est appliquée localement, elle contribue à hydrater la peau. Elle constitue un excellent remède naturel efficace contre la peau sèche et les démangeaisons. On l'ajoute à d'autres éléments hydratants pour améliorer son absorption cutanée. Son application s'oppose à la formation de rides, à la perte de fraîcheur, elle restitue à la peau sa douceur et son élasticité, en favorisant le renouvellement cellulaire. C'est pourquoi elle convient en particulier aux peaux sèches, mures et dévitalisées. Pour une utilisation idéale, appliquer le produit le matin en l'associant à de l'huile de jojoba ; le soir, l'utiliser pure au niveau du contour des yeux, sur la peau propre du cou et du décolleté en petites quantités.

**Pour le corps :** si elle est associée à l'huile d'amande douce, l'huile d'avocat renforcera ses propriétés, en particulier l'action élastifiante, utile en cas de relâchement cutané, de vergetures ou de peau écaillée. Pour un meilleur résultat, on conseille de l'appli-

A collection of avocados and green leaves scattered across the top right portion of the page. Some avocados are whole, some are sliced in half to show the yellow-green flesh and dark brown pits. Several large, vibrant green leaves are also visible, some with stems. The background is plain white.

quer sur la peau encore humide et chaude, après un bain ou une douche, lorsque les pores sont plus ouverts et plus réceptifs aux traitements cosmétiques pour favoriser la pénétration de l'huile.

**Pour la peau des enfants :** chez les enfants en bas âge, l'huile d'avocat peut être utilisée pour soulager et traiter les dermatites et les irritations des couches.

**Pour les cheveux :** lorsqu'elle est associée à l'huile de noix de coco ou au beurre de karité, on obtient une application restructurante pour le traitement et le soin des cheveux très secs, cassants et abîmés.

L'huile d'avocat améliore la santé du cuir chevelu : en effet, elle est en mesure de soulager les symptômes des démangeaisons. En outre, lorsqu'elle est appliquée régulièrement, elle favorise la croissance des cheveux.

code U10 | 100 ml | 13,50 €

# Huile de Pépins de raisin

*L'huile de pépins de raisin, obtenue par pression à froid, est extraite des pépins de raisin (Vitis vinifera L.) rigoureusement sans solvants chimiques. Les propriétés bénéfiques du raisin sont connues depuis l'Antiquité et, aujourd'hui encore, l'huile de pépins de raisin est très appréciée par le secteur cosmétique.*

## Propriétés et bienfaits

Chaque pépin de raisin contient un concentré de substances actives en mesure de lutter contre le vieillissement de la peau. La teneur en vitamine E est réduite par rapport à d'autres huiles végétales, comme l'huile de germe de blé, mais l'effet antioxydant est largement compensé par la richesse en polyphénols. Les pépins de raisin sont riches en calcium, en phosphore et en flavonoïdes, qui exercent une action hydratante, lissante et antioxydante. Elle a une action raffermissante efficace tout en stimulant la microcirculation capillaire.

La forte action antioxydante aide à préserver l'élasticité et la luminosité de l'épiderme, ralentit la formation des rides et combat les signes du vieillissement de la peau. On conseille de la conserver à une température inférieure à 20°C, à l'abri de la lumière directe et des sources de chaleur.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour le corps :** on peut préparer une excellente huile de massage en mélangeant 40 ml d'huile de pépins de raisin et 10 ml d'huile de germe de blé ; ajouter ensuite 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, 10 gouttes d'huile essentielle de géranium et 10 gouttes d'huile essentielle de citron. Agiter et laisser reposer l'huile pendant quelques heures. Au moment de l'utilisation, appliquer sur le corps et masser avec des mouvements circulaires jusqu'à absorption complète.

**Pour le visage :** pour prévenir l'apparition de rides sur le visage, le cou et le décolleté, l'huile de pépins de raisin peut être utilisée comme démaquillant le soir, ou comme sérum émollient et hydratant, également avec des huiles essentielles : ajouter une goutte d'huile essentielle de géranium à une cuillère à café d'huile de pépins de raisin et masser le visage avant de se coucher. Pour hydrater les peaux mixtes, grasses et impures, en revanche, nous recommandons de préparer une huile émolliente, en mélan-



geant 15 ml d'huile de pépins de raisin, 15 ml d'huile de jojoba, 10 gouttes d'huile essentielle de lavande et 5 gouttes d'huile essentielle de sauge. Appliquer quelques gouttes sur le visage en massant jusqu'à absorption complète, de préférence le soir avant de se coucher.

**Pour les cheveux :** utile lorsque les cheveux sont ternes, secs et fourchus. Mélanger deux cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin, dix gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang et appliquer l'huile sur les longueurs : laisser agir sur les cheveux mouillés pendant au moins vingt minutes, puis effectuer le shampoing. Répéter le traitement toutes les semaines.

code U11 | 100 ml | 17,50 €

# Huile de Coton raffinée

*L'huile de coton, extraite des graines du cotonnier (Gossypium herbaceum), est riche en acides gras et en vitamine E ; c'est une huile fluide, en mesure de nourrir la peau sans la graisser ni l'alourdir ; elle est agréable après l'application et rend la peau douce et soyeuse.*

## Propriétés et bienfaits

L'huile de coton est indiquée pour les peaux sèches et abîmées, sensibles et irritées et elle est également excellente pour les peaux matures. L'application d'huile de coton est utile pour ceux qui souhaitent régénérer la peau et la rendre plus tonique. En effet, les constituants de l'huile de coton participent activement à la formation des membranes cellulaires, assurant ainsi une peau d'apparence plus saine. Elle est notamment utilisée pour la fabrication de laits nettoyants et de lotions nettoyantes pour le visage, de crèmes hydratantes et nourrissantes pour le soin des peaux sèches ou abîmées, d'huiles de massage émoullientes, de préparations apaisantes et réparatrices à appliquer après une exposition au soleil ou après une épilation et un rasage.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour le visage et le corps :** appliquer quelques gouttes d'huile pure, sur la peau à peine humide, pour favoriser son absorption. En alternative, surtout le matin, on peut mélanger 2 à 3 gouttes d'huile de coton avec un peu de gel d'Aloe vera et appliquer le mélange sur le visage.

**Pour les cheveux :** on conseille d'appliquer quelques gouttes d'huile avant le shampooing sur les longueurs et les pointes et d'effectuer un massage ; arrêter les cheveux avec une pince à cheveux, couvrir avec un bonnet de douche et envelopper la tête avec une serviette. Laisser agir pendant 20 minutes, puis procéder au lavage.





**code U12 | 100 ml | 20,50 €**

# Huile de **Lin biologique**

*L'huile de lin est extraite des graines de la plante homonyme, *Linum usitatissimum*, de la famille des *Linaceae*. Particulièrement adaptée à un usage cosmétique, elle rend la peau et les cheveux plus beaux et plus sains.*

## Propriétés et bienfaits

Lorsqu'elle est appliquée sur la peau, l'huile de graines de lin hydrate et rend les tissus élastiques et résistants.

Elle contient en effet de l'acide linoléique, une substance qui aide à réguler l'hydratation de la peau et elle a une action élastifiante. L'huile de lin peut être utilisée sur la peau du visage et du corps, et elle convient particulièrement aux zones qui ont tendance à se déshydrater, comme les coudes et les genoux. L'huile de graines de lin peut également remplacer la crème pour les mains et elle est très utile pour prévenir la sécheresse et les rougeurs, notamment lors des tâches ménagères ou d'autres activités qui peuvent les mettre à rude épreuve.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour les cheveux :** l'huile de lin aide à prévenir les pointes fourchues et à les réduire de manière naturelle, en réhydratant et en restructurant la fibre capillaire. En outre, quelques gouttes d'huile de lin, appliquées sur les cheveux après le shampoing, aident à éliminer les frisottis et donnent aux cheveux un aspect brillant et sain. Appliquer l'huile après avoir bien tamponné les cheveux avec une serviette. Il s'agit d'un produit restructurant valable : une ou deux cuillères à soupe d'huile de graines de lin appliquées sur les cheveux, une demi-heure avant de les laver, sont un excellent remède naturel pour restructurer la fibre capillaire et donner aux cheveux élasticité et brillance. Elle aide à lutter contre les pellicules en régulant la production de sébum et en normalisant le cuir chevelu : appliquer quelques gouttes d'huile de graines de lin sur le cuir chevelu avant le shampoing et masser.

**Pour le visage :** l'huile de graines de lin est un excellent démaquillant naturel : en verser quelques gouttes sur une éponge hu-

mide et appliquer sur le visage. Elle permet d'éliminer toute trace de cosmétiques et contribue à réhydrater la peau, en exerçant ainsi une double fonction.

**Pour le corps :** l'huile de lin biologique est un précieux antioxydant, qui agit contre des affections telles que le psoriasis et l'eczéma. Ce type de troubles cutanés est généralement causé par un manque d'acides gras : l'huile extraite des graines de lin rend la peau plus douce et plus saine.



code U13 | 100 ml | 22,50 €

# Huile de Noix de coco

*L'huile de noix de coco est obtenue par pression et pressage de la pulpe de noix de coco séchée (Cocos nucifera).*

## Propriétés et bienfaits

À température ambiante, l'huile de noix de coco a une consistance solide, semblable à celle du beurre ; elle se présente sous forme liquide et huileuse lorsque la température dépasse 20°C.

Cette caractéristique est importante pour le choix du récipient de conservation : il est en effet conseillé de conserver l'huile de noix de coco dans un grand récipient avec un couvercle et une ouverture suffisamment grande pour permettre son extraction à la cuillère.

L'huile de noix de coco est très efficace en cosmétique : lorsqu'elle est appliquée pour un usage externe, la peau devient plus belle, plus élastique et souple. Elle est excellente comme démaquillant pour le visage ou comme hydratant pour le corps après une douche. On peut également l'utiliser comme hydratant en l'appliquant sur les cheveux humides, les pointes et les longueurs, et en la laissant agir de 15 minutes à quelques heures. Elle est parfaite pour les peaux les plus délicates, pour des zones particulières telles que les lèvres et le contour des yeux, et même pour la peau des enfants.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour les cheveux :** appliquer avant le shampoing comme masque capillaire, pure ou mélangée à d'autres beurres ou huiles végétaux ; après l'avoir distribuée uniformément sur les longueurs, envelopper les cheveux dans une serviette et laisser agir quelques minutes. Elle aide à combattre la calvitie : associer l'huile de noix de coco aux huiles essentielles de lavande, de romarin, de thym, de bois de cèdre. Appliquer le mélange obtenu trois fois par jour (ou avant de dormir) sur la zone touchée par la perte de cheveux et masser doucement. L'huile de noix de coco, combinée à ces huiles essentielles, favorise la régénération des cellules. Elle aide également à contrôler la sécrétion d'huile par le cuir chevelu, l'une des principales causes de pellicules.

**Pour le visage :** elle constitue un excellent démaquillant. Pour éliminer le maquillage, utiliser une boule de coton, appliquer une petite quantité d'huile de noix de coco, et frotter délicatement le visage.

**Pour le corps** : l'huile de noix de coco est parfaite pour nettoyer et nourrir les peaux abîmées. Ce n'est pas une potion magique, mais elle aide à lutter contre les vergetures. Elle a également la fonction de protection solaire, très légère : en effet, elle n'offre pas une protection élevée, mais elle peut être comparée à un écran solaire avec facteur de protection 4. Elle peut également être utilisée comme un antiviral : lorsqu'elle est appliquée sur les éraflures et les coupures, l'huile de noix de coco forme une fine couche qui protège les plaies contre la poussière extérieure, les bactéries et les virus ; elle accélère également le processus de cicatrisation en réparant les tissus endommagés.

**Contre les piqûres d'insectes** : l'huile de noix de coco peut arrêter la sensation de démangeaison et de brûlure causée par la piqûre, et accélérer le processus de guérison.



code U14 | 100 ml | 11,00 €

# Beurre de **Karité**

*Le beurre de karité est fabriqué à partir des noix d'une plante africaine, la Vitellaria paradoxa, et il est souvent un ingrédient essentiel des crèmes de beauté.*

## Propriétés et bienfaits

Il est hydratant, apaisant et cicatrisant pour les peaux sèches, brûlées, douloureuses ou atteintes de psoriasis. On peut l'utiliser sur l'eczéma et les peaux très sensibles ou enflammées. Il est parfait pour les érythèmes fessiers chez les enfants en bas âge. Son action favorise le renouvellement cellulaire et augmente la circulation sanguine. En outre, il a une teneur élevée en acides gras, essentiels à l'hydratation et à l'élasticité de la peau, et il est naturellement riche en vitamines A, E, F, essentielles au bon équilibre de la peau.

## Utilisation et conseils pratiques

**Pour le visage :** prélever une cuillère à café de beurre de karité, le ramollir entre les mains et appliquer une couche épaisse sur le visage propre. Laisser le masque ainsi obtenu sur la peau pendant quinze minutes, puis l'éliminer avec un chiffon doux et humide.

**Pour le corps :** le beurre de karité aide à améliorer la circulation dans les jambes. Prélever une cuillère à café de beurre de karité égale à une cuillère à café, le ramollir entre les mains et l'utiliser pour masser les jambes, avec de larges mouvements, en commençant par les chevilles et en remontant jusqu'aux hanches. Le massage stimule la circulation et le beurre de karité rend la peau plus douce. Il est également utile contre les douleurs musculaires et articulaires ainsi que l'arthrite.



**code U15 | 150ml | 13,50 €**

# Huile du **Bien-être**

*L'huile du bien-être est obtenue à partir d'un mélange de 34 plantes, choisies pour leurs propriétés caractéristiques et leur parfum, afin de créer une huile efficace et unique aux multiples vertus.*

## Utilisation et conseils pratiques

**Contre le rhume** : verser une goutte d'huile du bien-être dans les narines, mais uniquement en l'absence d'excoriations dues à un frottement excessif avec le mouchoir, car elle a tendance à brûler. Dans ce cas, il est préférable de verser quelques gouttes d'huile du bien-être directement sur un mouchoir et de le maintenir contre le nez.

On peut réaliser des fumigations en mettant 2 à 3 gouttes d'huile de bien-être dans une bassine d'eau bouillante et en se couvrant la tête avec une serviette. L'huile du bien-être peut également être versée dans l'aérosol pour faire des inhalations. Enfin, 2 ou 3 gouttes d'huile du bien-être dans un verre de lait, avec une cuillère de miel, sont une panacée pour les voies respiratoires.

**Contre la toux et le mal de gorge** : 2 gouttes seulement sur un morceau de sucre à faire fondre dans la bouche. Pour lutter contre les maux de gorge, faire chauffer du jus de citron avec 2 gouttes d'huile du bien-être, puis se gargariser deux ou trois fois par jour.

**Contre les douleurs musculaires et articulaires** : en cas d'engourdissement des muscles et de douleurs articulaires, la partie douloureuse peut être traitée avec 10 gouttes d'huile du bien-être, émulsifiée avec de la crème de genièvre. Attendre l'absorption complète du mélange ; répéter jusqu'à trois fois par jour pendant 2 ou 3 jours. Avant et après les activités sportives, masser les bras, les jambes et les pieds avec quelques gouttes d'huile du bien-être.

**Contre les maux de tête** : masser les tempes et le front avec quelques gouttes d'huile.

**Pour l'hygiène buccale** : les gargarismes avec 2 à 4 gouttes d'huile ajoutées à l'eau favorisent l'hygiène dentaire et contrastent la mauvaise haleine ; ajouter deux gouttes de produit à la brosse à dents avant le brossage : dans ce cas également, l'haleine fraîche est garantie et les gencives tonifiées.

**Pour les fumeurs** : verser 1 à 2 gouttes d'huile sur le tabac ou les cigarettes pour réduire la mauvaise haleine, typique des fumeurs. Pour soulager l'irritation des gen-



cives, on peut se gargariser avec 2 gouttes d'huile dissoutes dans un verre d'eau.

**Pour la peau :** excellent pour tous les types de peau, des plus sèches aux plus grasses. Également utile contre les vergetures.

**Pour les cheveux :** Elle aide à lutter contre les pellicules et nourrit les cheveux abîmés et dévitalisés. Il est recommandé de verser 5-6 gouttes de produit sur les cheveux secs et de les coiffer, après les avoir légèrement frictionnés.

**Pour la digestion :** En cas de mauvaise digestion, verser 2 gouttes d'huile du bien-être sur une cuillère de sucre.

**Pour les massages :** il est conseillé de procéder à un massage relaxant après avoir versé quelques gouttes d'huile du bien-être sur la zone à masser.



code OB | 100 ml | 30,00 €





# Huiles Essentielles



# Huiles Essentielles

Les Huiles Essentielles sont des substances très précieuses, extraites de plantes aromatiques connues depuis l'Antiquité.

Elles peuvent être utilisées à la fois par inhalation et par voie orale, si indiqué dans la fiche technique, mais aussi par absorption épidermique, grâce aux massages et aux bains de pieds.

Nos ancêtres avaient découvert les puissants effets des arômes et les utilisaient lors des cérémonies religieuses, pour la préparation de parfums et d'onguents et comme des remèdes thérapeutiques rudimentaires, par le biais de fumigations de bois aromatiques et de résines pour induire, selon les besoins, le calme et la détente ou l'euphorie.

Les huiles essentielles ou étherées sont des produits naturels, obtenus par extraction à partir de matières végétales riches en essences, appartenant aux herbes et aux plantes officinales, dites aromatiques. Une fois extraites, ces huiles se présentent sous la forme de substances liquides et volatiles et elles parfument autant que la plante dont elles proviennent.

Les huiles essentielles sont des substances à la composition très complexe et re-présentent la partie la plus royale de la plante : elles prennent la forme de minuscules gouttelettes sur les pétales des fleurs, dans la peau des fruits, dans la résine et l'écorce des arbres et même dans les racines des herbes et des plantes aromatiques.

Ce sont des éléments volatils, solubles dans l'alcool et l'huile, mais pas dans l'eau. La quantité d'huile essentielle contenue dans une plante dépend de divers facteurs environnementaux, au sein desquels la plante naît et se développe, notamment l'espace, le climat et le type de sol.

En aromathérapie, les huiles essentielles sont utilisées pour rééquilibrer la sphère psychique et émotionnelle. Les applications dans ce domaine peuvent se faire par diffusion ambiante, bains aromatiques, fumigations, saunas.

Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux ; en cas de contact, appliquer une grande quantité d'huile végétale, puis rincer abondamment à l'eau.

Toutes nos huiles essentielles peuvent être administrées par voie cutanée et elles doivent nécessairement être diluées dans une huile végétale. On recommande de toujours effectuer un test de tolérance cutanée, dans le pli du coude, pendant au moins 48 heures avant toute utilisation, qu'elle soit pure ou diluée sur la peau. Il est recommandé d'éviter de l'utiliser en cas de réaction anormale (rougeur, irritation, pi-cotement), .

Certaines huiles (Bergamote, Citron, Mandarine, Orange douce) sont photosensibilisantes : après l'application de ces huiles, il est important de ne pas s'exposer au soleil ou aux rayons UV pendant au moins 6 heures.

#### **Mode d'emploi :**

Si l'on choisit de les prendre par voie orale, si indiqué dans la fiche technique; les huiles essentielles doivent être diluées dans une huile porteuse, qu'il s'agisse d'huile, de miel ou de sucre. Verser 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café de miel, une cuillère à café d'huile d'olive ou sur un morceau de sucre, au maximum trois fois par jour, après les principaux repas.

En cas d'ingestion accidentelle, boire plusieurs cuillères à soupe d'huile végétale afin de diluer l'huile essentielle, contacter un centre antipoison et consulter un médecin.

D'une manière générale, l'utilisation des huiles essentielles est déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux personnes épileptiques, hypersensibles ou atteintes d'un cancer de nature hormonale et, en général, aux personnes ayant des problèmes de santé. Ne pas utiliser les huiles essentielles chez les nourrissons ou les enfants de moins de 5 ans sans avoir valablement consulté un médecin. En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, éviter d'inhaler directement les vapeurs. Pour des informations détaillées sur les ingrédients, les allergènes et les modes d'emploi (cosmétique ou alimentaire), nous vous recommandons de consulter les fiches techniques de chaque huile, présentes sur le site [www.chogangroup.com](http://www.chogangroup.com)

# Huile essentielle de **Sapin blanc**

*L'huile essentielle de sapin blanc est obtenue à partir de l'Abies alba, une plante de la famille des Pinaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action balsamique, antiseptique et antidouleur.*

## Propriétés et bienfaits

**Rééquilibrante** : lorsqu'elle est inhalée, elle a un effet antidépresseur. Cette essence est également un remède tonique et stimulant, car elle augmente l'énergie positive, elle aide à se sentir plus forts et protégés dans des situations ou avec des personnes hostiles.

**Balsamique** : si elle est vaporisée dans l'environnement ou massée sur la poitrine, c'est un excellent remède décongestionnant pour les voies respiratoires, car elle calme la toux, dissout les mucosités et réduit la production de mucus, en cas de rhume ou de sinusite et de refroidissement.

**Antidouleur et anti-inflammatoire** : si elle est massée, elle a une action décongestionnante, elle augmente la vasodilatation et la circulation sanguine locale, soulageant les douleurs typiques de l'arthrose, de l'arthrite, de la sciatique, des cervicales et des rhumatismes ; elle soulage les œdèmes et les enflures, et a des propriétés relaxantes et antispasmodiques sur les muscles enflés et raidis ou en cas de crampes.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle de sapin blanc par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle purifie l'environnement en présence de fumée, de mauvaises odeurs et d'air stagnant.

**Lotion balsamique et anti-rhumatismale** : En cas de bronchite et de congestion nasale, verser 10 gouttes dans une crème neutre, mélanger et masser sur la poitrine, trois fois par jour, et couvrir d'un tissu de laine chaud.

**Lotion apaisante (anti-rhumatismale)** : verser 10 gouttes dans une crème neutre, mélanger et masser les parties douloureuses en cas de mal de dos, de cervicalgie, de douleurs, d'étirements musculaires.

**Solution de bain relaxante** : verser 10 gouttes dans l'eau de la baignoire, émulsionner et laisser tremper pendant 10 minutes pour profiter de l'action anti-inflammatoire sur le système ostéo-articulaire et pour soulager les enflures des membres inférieurs.

## Contre-indications

L'huile essentielle de sapin blanc est contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les femmes hyper-œstrogéniques. À des concentrations élevées, elle peut entraîner des effets de sensibilisation. L'usage externe est déconseillé en cas d'irritations cutanées.



code OS01 | 10 ml | 14,00 €

# Huile essentielle d'Anis étoilé

*L'huile essentielle de badiane (ou anis étoilé) provient de l'Illicium verum, de la famille des Illiciaceae. L'anis étoilé est utilisé comme antispasmodique, stimulant et stomachique.*

## Propriétés et bienfaits

**Balsamique** : efficace dans le traitement des inflammations des voies respiratoires, telles que la bronchite, la toux et les mucosités.

**Antispasmodique** : c'est un excellent remède contre les flatulences, les troubles digestifs, la diarrhée et les spasmes intestinaux.

**Analgésique et anti-inflammatoire** : elle est utilisée pour soulager les douleurs dues à l'arthrite ou à une paralysie faciale.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion balsamique** : mélanger 5 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml de beurre de karité pour préparer un conditionneur à étaler sur la poitrine, utile pour les voies respiratoires en cas de rhume et de toux.

**Lotion de massage** : efficace contre les troubles digestifs, elle peut être utilisée en cas d'indigestion en ajoutant 2-3 gouttes d'huile essentielle dans 30 ml d'une huile de base végétale ; masser doucement sur l'abdomen.

**Lotion apaisante** : en cas d'herpès labial, ajouter 1 goutte d'huile essentielle à une cuillère à café d'huile d'amande douce et appliquer sur les vésicules, car elle accélère la guérison.



## Contre-indications

Ne pas appliquer avant l'exposition aux rayons UV, car ils sont photosensibilisants (risque d'érythèmes solaires). Contre-indiquée pendant la grossesse et chez les enfants de moins de 5 ans (risque de toxicité).



code OS02 | 10 ml | 13,00 €

# Huile essentielle d'Orange douce

*L'huile essentielle d'orange douce est obtenue à partir du Citrus sinensis dulcis, une plante de la famille des Rutaceae. Grâce à son action astringente et purifiante, elle aide à combattre l'anxiété et le stress.*

## Propriétés et bienfaits

**Antispasmodique** : grâce à son action relaxante sur les muscles, elle est indiquée en cas de tension musculaire, due à la fatigue et au stress.

**Sédative** : elle est utile en cas de difficulté de digestion, elle prévient le météorisme intestinal et la constipation.

**Calmante** : elle permet de lutter contre les troubles nerveux, la dépression, l'anxiété et la nervosité.

**Lissante et revigorante** : elle combat la formation des rides et des vergetures et aide à combattre les imperfections de la cellulite.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de bain relaxante** : verser 10 gouttes dans l'eau du bain, émulsionner en agitant vigoureusement l'eau, puis s'y immerger pendant 10 minutes.

**Masque hydratant** : verser 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une crème hydratante pour aider à prévenir la formation des rides.

## Contre-indications

Éviter l'utilisation prolongée sur la peau ; ne pas l'utiliser avant l'exposition aux rayons du soleil, pour le bronzage, car elle est photosensibilisante (elle sensibilise la peau, provoque des fissures, voire de graves brûlures). Ne pas administrer par voie orale aux enfants de moins de 5 ans. Contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les patients souffrant d'insuffisance hépatique et rénale.



code OS03 | 10 ml | 9,00 €

# Huile essentielle de **Basilic**

*L'huile essentielle de basilic est obtenue à partir de l'*Ocimum basilicum*, une plante de la famille des Lamiaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a un effet équilibrant sur la flore bactérienne et le système nerveux. Elle s'avère être un excellent anti-moustique.*

## Propriétés et bienfaits

**Stimulant** : elle agit sur le système nerveux, en exerçant une action antidépressive et en favorisant la relaxation ; elle est indiquée en cas de fatigue mentale et peut être utilisée pour lutter contre l'anxiété, l'insomnie, le mal des transports, les vertiges et le stress.

**Décongestionnant** : Si elle est inhalée, elle aide à dégager les voies respiratoires encombrées, à fluidifier et à éliminer les catarrhes, en cas d'asthme, de grippe, de rhume, de bronchite et de sinusite. Quelques gouttes diluées dans le nez agissent contre la perte de l'odorat (anosmie).

**Antiseptique** : en raison de ses propriétés antimicrobiennes, elle est utilisée dans le traitement des états fébriles et grippaux, des maladies infectieuses et des troubles des voies urinaires, comme la cystite.

**Analgésique et anti-inflammatoire** : utilisée dans le traitement symptomatique des douleurs articulaires et des maux de tête ainsi qu'en cas d'œdème et de congestion sanguine.

**Antispasmodique** : elle facilite la digestion,

aide à réduire le ballonnement abdominal et combat les spasmes et les douleurs menstruelles.

**Répulsive** : si on la diffuse dans les pièces, elle constitue un remède très efficace contre les moustiques et les insectes.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion apaisante** : ajouter 10 gouttes dans une crème neutre, mélanger et masser pour réduire l'irritation cutanée, traiter les piqûres d'insectes ou les morsures d'animaux.

**Solution de bain revigorante** : verser 10 gouttes dans l'eau du bain, émulsionner en agitant vigoureusement l'eau, puis s'y immerger pendant 10 minutes pour stimuler la circulation sanguine ou réduire l'inflammation du système ostéoarticulaire.

## Contre-indications

Ne pas administrer pendant la grossesse, l'allaitement et aux enfants de moins de 5 ans.



code OS04 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Bergamote**

*L'huile essentielle de bergamote est obtenue à partir de la Citrus bergamia, une plante de la famille des Rutaceae. Elle est connue pour ses propriétés calmantes et antiseptiques et elle est utile contre le stress et la dépression.*

## Propriétés et bienfaits

**Antidépresseur** : en aromathérapie, elle est utilisée pour combattre le stress et réduire les états d'agitation, de confusion, de dépression et de peur, en ramenant l'optimisme et la sérénité. Si elle est inhalée, elle induit un état d'âme joyeux et dynamique, éliminant les blocages psychologiques.

**Calmante** : elle agit sur le système nerveux, en contrant les états d'anxiété ; en cas d'insomnie, elle détend et aide à trouver le sommeil.

**Antiseptique** : appliquée sur la peau, après dilution, elle a une puissante action anti-bactérienne et désinfectante en cas d'abcès et d'acné. En lavage vaginal, elle est indiquée contre la cystite, la leucorrhée et d'autres infections et irritations du tractus urogénital. Elle est recommandée pour les gargarismes, contre l'halitose.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution pour le lavage intime** : préparer l'eau de manière à couvrir le bassin ; ajouter 8 gouttes d'huile essentielle et s'y immerger pendant au moins un quart d'heure. En présence d'irritations urogénitales, répéter quotidiennement, jusqu'à deux fois par jour.

**Solution de gargarisme** : diluer 5 gouttes d'huile essentielle dans un verre d'eau tiède. Effectuer des gargarismes prolongés, au moins deux fois par jour, pour contrer l'halitose, les abcès et les infections buccaux.

## Contre-indications

L'huile essentielle de bergamote est phototoxique, il ne faut donc pas l'appliquer sur la peau avant l'exposition au soleil. Contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 5 ans.



code OS05 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Camphre**

*L'huile essentielle de camphre est obtenue à partir de la Cinnamomum camphora, une plante de la famille des Lauraceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action balsamique, antimite et anti-inflammatoire, et soulage les douleurs musculaires.*

## Propriétés et bienfaits

**Stimulante** : elle agit sur le système circulatoire, en exerçant une action tonifiante, utile en cas de fatigue, de basse pression et d'asthénie. Si elle est inhalée le matin, elle fournit de l'énergie. Elle aide à réanimer en cas d'évanouissement ou de crise de nerfs et d'état de choc.

**Anti-inflammatoire** : massée sur la partie douloureuse, elle aide à traiter les entorses, les contusions, les douleurs et les déchirures musculaires. Utilisée avant le sport, elle prépare les muscles à l'activité physique et constitue un défatiguant efficace après l'entraînement et en présence de blessures sportives.

**Drainante** : appliquée sur les jambes avec un massage, elle prévient et traite les problèmes veineux et les troubles circulatoires en cas de jambes lourdes, d'enflure, d'œdème, de stagnation lymphatique et de faiblesse circulatoire.

**Balsamique** : en cas de refroidissement, si elle est inhalée, elle a une action mucolytique et décongestionnante efficace sur les voies respiratoires.

**Répulsive** : elle contribue à éloigner les insectes.

## Utilisation et conseils pratiques

**Lotion apaisante** : diluer 10 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile d'amande douce pour détendre les muscles fatigués ou endoloris et soulager les rhumatismes et les douleurs articulaires, les ecchymoses, les contusions, les entorses, les crampes ou les tensions musculaires. Masser la zone douloureuse, deux ou trois fois par jour, pour favoriser son absorption complète.

**Lotion balsamique** : en cas de rhume et de toux, mélanger 5 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml de beurre de karité et appliquer sur la poitrine.

**Solution de bain tonifiante** : verser 10 gouttes d'huile essentielle dans l'eau du bain et rester immergé pendant environ 20 minutes, pour stimuler la circulation et soulager les troubles rhumatismaux.

**Lotion répulsive** : verser 4-5 gouttes d'huile essentielle sur un peu de coton et le placer dans les armoires et les tiroirs pour éloigner les mites et les insectes.



## Contre-indications

Un dosage élevé est toxique. Contre-indiqué chez les enfants, pendant la grossesse et l'allaitement ou chez les personnes souffrant de troubles épileptiques.



code OS06 | 10 ml | 11,00 €

# Huile essentielle de **Cannelle**



*L'huile essentielle de cannelle est obtenue à partir de la Cinnamomum zeylanicum Blume, une plante de la famille des Lauraceae. Elle est connue pour ses propriétés antiseptiques et tonifiantes et elle est utile contre la diarrhée, la toux et le rhume.*



## Propriétés et bienfaits

**Stimulante** : lorsqu'elle est inhalée, elle favorise la créativité et l'inspiration. Elle représente une aide en cas de dépression, de solitude et de peur.

**Antiseptique** : elle a une action antibactérienne à large spectre et elle est utile en cas d'infections intestinales, de grippe, de toux et de rhume.

**Carminative** : quelques gouttes, ajoutées à de l'huile d'amande, favorisent l'élimination et l'absorption des gaz intestinaux et aident le processus digestif, en massant l'abdomen.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de fumigation** : 8 à 10 gouttes dans un bol d'eau bouillante suffisent à

combattre le rhume ; couvrir la tête avec une serviette et inhaler profondément.

**Lotion de massage** : ajouter 20 gouttes dans 200 ml d'huile d'amande douce et utiliser pour masser le ventre, 2 à 3 fois par jour, en cas de digestion lente et en présence de gaz intestinaux et de diarrhée.

## Contre-indications

L'inhalation de fortes doses peut entraîner un état convulsif. À utiliser avec modération sur la peau car il s'agit d'un décongestionnant (elle génère un fort échauffement de la zone). Contre-indiqué pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants.

code OS07 | 10 ml | 26,00 €

# Huile essentielle de **Cèdre**

*L'huile essentielle de cèdre est obtenue à partir du Cedrus atlantica Manet, une plante de la famille des Pinaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action répulsive contre les insectes, mais aussi une action antichute en cas d'alopecie.*

## Propriétés et bienfaits

**Revitalisante et décongestionnante** : Elle agit sur la racine du cheveu, stimule la repousse, en stimulant la circulation périphérique.

**Répulsive** : Elle est souvent utilisée comme parfum dans les armoires contre les mites, les vers du bois et autres parasites ; elle est excellente pour parfumer les pièces.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : pour obtenir un effet calmant, verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion répulsive** : verser quelques gouttes d'huile essentielle sur une matière absorbante et ranger dans les armoires pour lutter efficacement contre les mites.

**Lotion capillaire** : diluer 5 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml de shampooing neutre pour combattre l'alopecie, les pellicules et les cheveux gras.

## Contre-indications

L'essence de bois de cèdre est contre-indiquée chez les enfants, pendant la grossesse et l'allaitement.



# Huile essentielle de Citronnelle

*L'huile essentielle de citronnelle est obtenue à partir du Cymbopogon nardus, une plante de la famille des Poaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action répulsive contre les moustiques et les insectes et représente une aide en cas de stress et de maux de tête.*

## Propriétés et bienfaits

**Stimulante** : Elle agit sur le système nerveux, générant calme, détente et optimisme. Elle est utile en cas de maux de tête dus à la tension nerveuse, au stress, à la fatigue psychophysique et aux états de déconcentration.

**Antivirale** : elle représente un excellent remède contre les virus de la grippe et pseudo-grippaux, la fièvre, les infections pulmonaires, la toux et l'entérocolite.

**Répulsive** : diffusée dans l'environnement, elle éloigne les moustiques et les insectes. Verser quelques gouttes sur une boule de coton à placer dans les armoires et les tiroirs pour éloigner les mites et parfumer agréablement les vêtements.

**Antispasmodique** : elle détend les muscles et elle est donc indiquée en cas de spasmes, de crampes abdominales, de colites diarrhéiques et de douleurs musculaires.

**Désodorisante** : elle a un effet antiseptique sur les bactéries, en particulier celles qui provoquent de mauvaises odeurs. Lorsqu'on dilue 2 gouttes dans l'eau des bains de pieds, elle est efficace contre la transpiration excessive.

**Purifiante** : en ajoutant quelques gouttes au shampooing, elle a une action purifiante sur le cuir chevelu, en cas de cheveux gras et de séborrhée.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle éloigne les insectes.

**Solution de bain désodorisante** : ajouter 12 à 15 gouttes d'huile essentielle à l'eau du bain et s'y immerger pendant au moins un quart d'heure. Particulièrement agréable en cas de transpiration excessive.

**Lotion répulsive** : diluer 20 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml de crème hydratante neutre, mélanger longuement et soigneusement. Utiliser cette crème sur votre peau pendant les soirées d'été pour éloigner les moustiques.



## Contre-indications

Une inhalation excessive et prolongée peut augmenter le rythme cardiaque, elle n'est donc pas recommandée pour les personnes souffrant de tachycardie et de palpitations. À éviter pendant la grossesse et l'allaitement.

code OS09 | 10 ml | 12,00 €

# Huile essentielle d'**Eucalyptus**

*L'huile essentielle d'eucalyptus est obtenue à partir de l'Eucalyptus globulus, une plante de la famille des Myrtaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle est utile en cas de rhume, de maux de tête, de cystite et de sinusite.*

## Propriétés et bienfaits

**Stimulante** : Si elle est inhalée, elle favorise la concentration pendant les périodes de désordre et de torpeur. Elle favorise l'apprentissage et le désir d'évoluer chez les paresseux et les apathiques.

**Purifiante** : Lorsqu'elle est diffusée dans les pièces, elle combat la propagation d'agents biologiques infectieux, tels que les virus grippaux et

para-grippaux. Elle préserve la santé et favorise la guérison.

**Décongestionnante** : elle apaise et calme l'irritation des muqueuses nasales, fluidifie les mucosités sur lesquelles elle a une action expectorante ; elle facilite l'expulsion du mucus. En aromathérapie, elle est utilisée pour les inhalations contre le rhume, les maux de tête causés par la sinusite, la rhinite et la toux.

**Antiseptique** : elle a une action antibactérienne contre les troubles urogénitaux, en cas de cystite, de leucorrhée et de candidose, contre lesquels elle est également recommandée pour l'effet déodorant.

**Tonifiante** : en cas d'insuffisance circulatoire, diluée dans de l'huile d'amande et massée sur les membres inférieurs, elle constitue une véritable panacée pour les pieds, les chevilles et les jambes fatigués ou enflés ; elle réactive la circulation et rafraîchit ; elle est donc surtout recommandée pour l'été.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion de massage** : verser 20 gouttes dans 200 ml d'huile d'amande douce, masser les jambes en partant des chevilles vers le haut pour exploiter l'action relaxante et rafraîchissante ; en revanche, en cas de sinusite et de maux de tête, appliquer quelques gouttes sur le front.



## Contre-indications

Elle n'est pas recommandée aux personnes souffrant de troubles gastriques, aux enfants, aux femmes enceintes et pendant l'allaitement. L'usage externe, à fortes doses, peut provoquer des maux de tête et, dans certains cas, des convulsions.

code OS10 | 10 ml | 10,00 €

# Huile essentielle de **Géranium**

*L'huile essentielle de géranium est obtenue à partir de la Pelargonium graveolens, une plante de la famille des Geraniaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action cicatrisante, tonifiante et anti-inflammatoire. Elle stimule également l'intuition et la motivation.*

## Propriétés et bienfaits

**Rééquilibrante** : elle est utilisée en aromathérapie pour accroître l'imagination et l'intuition afin de trouver des solutions dans les situations difficiles. Elle stimule la motivation des personnes irrésolues. Elle fait converger vers les personnes tout ce qui est positif.

**Astringente** : en applications, avec quelques gouttes d'essence, elle est particulièrement efficace sur les zones affectées par l'acné et les furoncles.

**Anti-inflammatoire** : utilisée pour les gargarismes et les rinçages, elle est recommandée dans le traitement de la congestion des muqueuses de la cavité buccale ; elle est donc utile en cas de maux de gorges, de pharyngite et de gingivite.

**Antispasmodique** : elle détend les contractions utérines dues à l'ovulation et aux douleurs menstruelles ; elle contribue à soulager les désagréments de la ménopause et du syndrome prémenstruel, les névralgies et les maux de tête.

**Tonifiante** : indiquée dans les massages pour réactiver la circulation sanguine, pour lutter contre la cellulite et dans le traite-

ment, la prévention ou la normalisation des troubles qui ont pour origine un dysfonctionnement du système circulatoire, comme la fragilité capillaire.

**Cicatrisante** : elle favorise la guérison des plaies, des coupures, des coups de soleil et des érythèmes solaires.

**Insectifuge** : elle éloigne les moustiques.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle est utile pour éloigner les moustiques.

**Solution de gargarisme** : verser 6 gouttes d'huile essentielle dans un verre d'eau à température ambiante pour combattre l'inflammation buccale et les maux de gorge.

**Masque purifiant** : immerger des gazes stériles dans un mélange de 8 gouttes d'huile essentielle ajoutées à 200 ml d'eau froide et appliquer sur les zones concernées pour combattre l'acné et les furoncles.



## Contre-indications

Contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 5 ans. À utiliser avec modération, comme toutes les huiles essentielles, et toujours la diluer dans une huile porteuse.



code OS11 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Laurier**

*L'huile essentielle de laurier est obtenue à partir du Laurus nobilis, une plante de la famille des Lauraceae. Connue pour ses propriétés digestives et rééquilibrantes, elle est utile contre le stress et l'anxiété.*

## Propriétés et bienfaits

**Stimulante** : Si elle est inhalée, elle active l'énergie en douceur et renforce la concentration et la mémoire ; elle développe la créativité ; elle calme les craintes et l'anxiété liée aux examens. Elle est utile en cas d'épuisement, de fatigue et de stress.

**Rééquilibrante** : elle rétablit l'équilibre sébacé dans les dermatites qui provoquent souvent de l'acné et des inflammations. Elle renforce les cheveux et lutte contre la chute des cheveux ; lorsqu'elle est frictionnée régulièrement sur le cuir chevelu, elle stimule la microcirculation, favorisant l'oxygénation et la nutrition des tissus, contrant ainsi l'alopecie.

**Digestive** : elle est utile en présence de spasmes, de côlon irritable, elle élimine les gaz qui provoquent le météorisme et les flatulences.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle contribue à éliminer les insectes et à purifier l'air.

**Lotion de massage** : diluer 4-6% dans 100 ml d'huile d'amande douce et frictionner en cas de douleurs et de déchirures musculaires.

**Lotion capillaire** : diluer de 5 à 10 % dans l'eau, comme traitement pour bloquer l'alopecie et purifier le cuir chevelu.

**Masque purifiant (pour les peaux acnéiques)** : ajouter 5 gouttes d'huile essentielle à une solution d'argile verte (1 cuillère à soupe), de l'eau chaude et 2 gouttes d'huile essentielle de romarin ; appliquer le masque sur le visage humide, laisser agir 10 minutes et rincer.

## Contre-indications

Elle est contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 5 ans.

Ne pas dépasser les doses recommandées : à fortes doses, elle peut devenir un narcotique ou provoquer une dermatite.



code OS12 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Lavande**



*L'huile essentielle de lavande est obtenue à partir de la *Lavandula angustifolia*, une plante de la famille des Lamiaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle est utile en cas d'insomnie, de douleurs menstruelles et de cystite.*

## Propriétés et bienfaits

**Rééquilibrante et calmante** : Tonique et sédative, elle agit sur le système nerveux central ; elle réduit l'anxiété, l'agitation et la nervosité, elle soulage les maux de tête et les troubles liés au stress ; elle représente une aide en cas d'insomnie.

**Antidouleur** : elle calme les douleurs et les spasmes abdominaux ; elle peut être utile en cas de douleurs menstruelles (à éviter en cas de règles abondantes). Elle soulage les douleurs causées par les déchirures musculaires et les rhumatismes.

**Antiseptique et antiviral** : diluée dans un nettoyant intime ou un liquide de lavage gy-nécologique, elle lutte contre les maladies du système génito-urinaire ; elle combat le syndrome de refroidissement.

**Cicatrisante** : elle apaise les brûlures, les blessures et les plaies, elle apporte un soulagement en présence de piqûres d'insectes, d'érythèmes solaires, d'irritations causées par les méduses.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle purifie l'air, soulage les maux de tête, la tension nerveuse, le stress et l'insomnie.

**Solution de bain tonifiante** : ajouter 10 gouttes à l'eau du bain, émulsionner et faire tremper pendant 10 minutes pour décongestionner le système musculaire ou pour soulager les douleurs rhumatismales et articulaires.

**Lotion de massage** : ajouter 1 à 2 gouttes d'huile de jojoba ou d'amande douce et masser la nuque, la poitrine ou l'abdomen en cas de coliques, d'irritabilité, de syndrome de refroidissement ou d'agitation nocturne (ou appliquer quelques gouttes sur l'oreiller).

## Contre-indications

Ne pas dépasser les doses recommandées.

code OS13 | 10 ml | 17,00 €

# Huile essentielle de **Lavandin**



*L'huile essentielle de lavandin est obtenue à partir des inflorescences d'une espèce hybride (Lavandula Hybrida), obtenue en croisant la lavande véritable (Lavandula angustifolia) et la lavande aspic (Lavandula latifolia), et soumises à un traitement de distillation à la vapeur. En aromathérapie, la lavande est souvent utilisée comme relaxant, pour calmer l'esprit et trouver le sommeil.*

## Propriétés et bienfaits

**Antiseptique et balsamique** : utile sur les plaies, elle favorise la cicatrisation, lutte contre les mycoses, et elle est efficace contre la toux et la bronchite.

**Décontracturante** : elle agit contre les douleurs articulaires et musculaires, les tensions et les crampes musculaires.

**Calmante** : Elle prévient et apaise les brûlures, les piqûres d'insectes ; si elle est inhalée, elle agit contre les vertiges et les évanouissements.

**Purifiante** : elle atténue la séborrhée.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion de massage** : appliquer 1 à 2 gouttes sur les tempes pour soulager la tension nerveuse ; ajouter quelques gouttes à des huiles ou des crèmes pour le corps pour un effet hydratant et tonifiant ;

**Solution de lavage** : ajouter 3-4 gouttes d'huile essentielle dans un bain ou un gel douche pour obtenir un effet rafraîchissant.

**Solution de lavage antiseptique** : Elle éloigne les mites, elle convient aux surfaces domestiques, elle peut également être ajoutée à l'eau du dernier rinçage en machine (4-5 gouttes).

## Contre-indications

Non toxique, non irritante, non sensibilisante. Elle peut également être utilisée pure. À prendre avec précaution lorsqu'on utilise des préparations à base de fer et d'iode. Attention : souvent, la Lavandula Hybrida est étiquetée comme LAVANDE, mais il s'agit de deux plantes très différentes.

code OS14 | 10 ml | 11,00 €

# Huile essentielle de Citron

*L'huile essentielle de citron est obtenue à partir des fruits de Citrus limonum, une plante de la famille des Rutaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle est utile pour lutter contre la cellulite, l'acné et les troubles de l'anxiété et de la nervosité.*

## Propriétés et bienfaits

**Calmante** : Si elle est inhalée, elle agit sur le psychisme et le système nerveux, elle aide en cas de troubles anxieux et de nervosité, qui provoquent des maux de tête ou des insomnies et elle améliore la mémoire.

**Antiseptique** : elle est très utile dès l'apparition des premiers symptômes de la grippe, tels que la fièvre, le rhume, la toux et le mal de gorge.

**Antibiotique et hémostatique** : elle est utile pour combattre les infections en cas de blessures, d'infection des tissus, de stomatite, d'aphtes, d'herpès labial et de gencives enflammées.

**Tonifiante** : elle agit sur le système circulatoire, en stimulant la circulation lymphatique et veineuse, elle renforce les vaisseaux sanguins et fluidifie le sang. Elle permet de lutter contre les troubles dus à une mauvaise circulation, tels que les jambes lourdes, les œdèmes, la cellulite, les varices, la fragilité capillaire et les engelures.

**Purifiante** : quelques gouttes dans la préparation des masques d'argile, combattent

l'acné, la peau grasse et impure. L'essence de citron a également des propriétés éclaircissantes, elle favorise la formation de nouvelles cellules dans l'épiderme, elle lutte contre les processus du vieillissement cellulaire, tout en favorisant la cicatrisation. C'est pourquoi elle est indiquée contre les lentigos ou les taches de vieillesse, les rides et les vergetures. En outre, elle constitue un très bon renforçant pour ongles fragiles ou fins.

**Anti-inflammatoire** : elle est utile en cas d'arthrite et de rhumatismes.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré pour purifier l'air ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion de massage** : ajouter 15 gouttes d'huile essentielle à 250 ml d'huile d'amande douce, masser les jambes des chevilles vers le bassin en cas de cellulite, de fragilité capillaire ou de varices.

The background of the page is decorated with several fresh orange slices and green leaves scattered across the white surface. The slices are cut into various shapes, including wedges and rounds, showing the juicy segments and the white pith. The leaves are vibrant green and have a smooth, slightly glossy texture.

## Contre-indications

Elle est atoxique, mais elle peut provoquer des irritations cutanées ou induire des réactions de sensibilisation chez des individus particulièrement prédisposés. Elle est phototoxique, elle ne doit donc pas être utilisée sur la peau pour le bronzage, avant l'exposition directe au soleil ou aux lampes de bronzage.

code OS15 | 10 ml | 10,00 €

# Huile essentielle de **Marjolaine**

*L'huile essentielle de marjolaine est obtenue à partir des feuilles d'*Origanum majorana*, une plante de la famille des Lamiaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action balsamique et antidouleur et elle est utile contre les crampes, l'insomnie, la toux et le rhume. Elle est indiquée dans tous les cas d'instabilité psychique, grâce à sa propriété rééquilibrante du système neurovégétatif.*



## Propriétés et bienfaits

**Balsamique et expectorante** : en cas de rhume et de toux, elle dégage les voies respiratoires et élimine les mucosités.

**Antidouleur** : Elle lutte contre les crampes abdominales et les troubles rhumatismaux.

**Sédative et relaxante** : Elle lutte contre l'insomnie et rééquilibre le système neurovégétatif.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : ajouter quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau des humidificateurs des radiateurs pour purifier l'air.

**Lotion de massage** : appliquer une petite quantité d'huile au centre du front et masser pour obtenir un effet relaxant et augmenter la concentration ; contre les rhumatismes, masser la zone affectée en versant 10 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'alcool.

**Solution de bain tonifiante** : verser 10 gouttes d'huile essentielle dans l'eau du bain et masser les muscles endoloris.

## Contre-indications

Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas utiliser à fortes doses.

code OS16 | 10 ml | 20,00 €



# Huile essentielle de **Mandarine**



*L'huile essentielle de mandarine est obtenue à partir du *Citrus reticulata*, une plante de la famille des Rutaceae ; elle est connue pour ses propriétés purifiantes, antispasmodiques, relaxantes et sédatives. C'est un antiseptique exceptionnel et un stimulant naturel pour les systèmes digestif, circulatoire et lymphatique.*

## Utilisation et conseils pratiques

**Tonifiante** : Elle lutte contre l'apparition de vergetures et de cicatrices.

**Astringente et séboréglulatrice** : elle convient aux peaux impures, elle n'affecte pas le pH naturel de la peau ; elle peut être utilisée contre l'acné, les boutons et sur les peaux grasses et huileuses.

**Relaxante** : elle lutte contre les symptômes dus au stress et à l'anxiété, tels que les maux de tête, les migraines et les palpitations. Elle lutte contre les troubles du sommeil et les états constants d'agitation.

## Propriétés et bienfaits

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

### **Masque purifiant (pour les peaux grasses)**

: ajouter 5 gouttes à 50 ml de crème hydratante. Appliquer deux fois par jour.

**Lotion de massage** : verser 7 gouttes dans 20 ml d'huile d'amande, en ajoutant 5 gouttes d'huile essentielle de cyprès pour lutter contre la cellulite et la rétention d'eau (drainante) ; ajouter 2 gouttes d'huile essentielle à une cuillère à soupe d'huile d'amande douce et appliquer en massant sur la zone abdominale pour combattre la constipation.

## Contre-indications

Éviter l'utilisation prolongée. Ne pas l'utiliser pour le bronzage, car elle est photosensibilisante, comme toutes les huiles essentielles ex-traites des agrumes (elle rend la peau plus sensible aux gerçures ou aux coups de soleil, même sévères). Il est absolument déconseillé de l'administrer par voie orale aux enfants de moins de 5 ans. Elle est contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les patients souffrant d'insuffisance hépatique et rénale.

code OS17 | 10 ml | 11,00 €

# Huile essentielle de **Menthe des champs**



*L'huile essentielle de menthe des champs est obtenue à partir de la plante Mentha arvensis, une plante de la famille des Labiatae, récoltée pendant la période de floraison et distillée dans un courant de vapeur. Son parfum est frais, mentholé, herbacé avec des notes sucrée-balsamique. L'huile essentielle de menthe des champs stimule le système nerveux.*

## Propriétés et bienfaits

**Régénérante** : Elle favorise la concentration et aide en cas d'insomnie et de fatigue. Désinfectante, antiseptique et anti-inflammatoire.

**Antiémétique** : Si elle est inhalée, elle contribue à réduire l'inconfort des nausées et des vomissements grâce à ses propriétés calmantes ; elle est utile pour lutter contre le mal des transports.

**Astringente** : Elle est utile dans le traitement de l'acné, de la peau congestionnée, de l'eczéma et de la dermatose.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré pour purifier l'air ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle purifie l'air.

**Solution calmante (mal des transports)** : contre le mal des transports et le mal de mer, appliquer quelques gouttes d'huile es-

sentielle sur une boule de coton et la humer de temps en temps pendant le voyage.

**Masque purifiant (pour les peaux acnéiques)** : verser 5 gouttes d'huile essentielle dans un mélange d'argile verte (une cuillère), un peu d'eau chaude et 2 gouttes d'huile essentielle de romarin. Appliquer le masque sur le visage humide et laisser agir pendant 10 minutes. Rincer.

## Contre-indications

Ne pas utiliser pendant la grossesse et chez les enfants de moins de 5 ans. Elle irrite les muqueuses et doit être diluée avant l'emploi. Ne pas appliquer sur de grandes zones cutanées, pour éviter l'effet « glace ». Ne pas utiliser sous traitement homéopathique car la menthe peut en neutraliser les effets.

code OS18 | 10 ml | 15,00 €

# Huile essentielle de **Menthe poivrée**



*L'huile essentielle de menthe est obtenue à partir de la Mentha piperita, une plante de la famille des Lamiaceae. Connue pour ses propriétés digestives, anti-stress et antibactériennes, elle est utile en présence d'halitose, de nausées et de colites.*

## Propriétés et bienfaits

**Anti-stress** : lorsqu'elle est inhalée, elle a un effet rafraîchissant et régénérant sur le psychisme.

**Tonifiante** : elle a une action tonifiante, utile en cas de fatigue psycho-physique et de problèmes neurovégétatifs, dus à des états de stress, comme l'anxiété, l'insomnie et la dépression.

**Antibactérienne** : Elle neutralise différentes souches bactériennes, responsables du typhus et de la tuberculose, telles que le staphylocoque et le protéusvulgaris, qui provoquent des infections urinaires.

**Antiseptique** : Elle a une action antiseptique et antipyrétique, soulageant les symptômes du rhume et de la grippe, de la fièvre, des stomatites et des aphtes.

**Antiémétique** : Si elle est inhalée, ses propriétés calmantes aident à réduire l'inconfort des nausées et des vomissements ; elle est utile pour lutter contre le mal des transports.

**Anti-inflammatoire et anti-démangeaison** : Elle est utile dans le traitement des furoncles, de la teigne, de la gale et des dermatoses. Elle est utile contre les piqûres d'insectes.

## Utilisation et conseils pratiques



**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle régénère et purifie l'air.

**Lotion de massage** : verser 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe d'huile d'amande douce et masser la zone affectée par des crampes persistantes, une mauvaise digestion ou sur les tempes en cas de maux de tête.

**Solution calmante (mal des transports)** : contre le mal des transports et le mal de mer, appliquer quelques gouttes d'huile essentielle sur une boule de coton et la humer de temps en temps pendant le voyage.

## Contre-indications

Ne pas appliquer l'huile essentielle pure sur la peau, mais l'appliquer toujours avec une huile porteuse. Ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans. Éviter le contact avec les yeux. Hautement irritante pour les muqueuses. Ne pas dépasser les doses recommandées.

code OS19 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Noix de muscade**

*L'huile essentielle de noix de muscade est obtenue à partir de la graine de Myristica fragrans, une plante de la famille des Myristicaceae. Elle a des propriétés anti-rhumatismales et antibactériennes ; elle est également utile pour le tractus gastro-intestinal et le système nerveux.*

## Propriétés et bienfaits

**Antioxydante** : riche en sels minéraux tels que le cuivre, le potassium, le zinc, le fer, le calcium et les vitamines B, A et C, elle a une action tonifiante sur la peau et les muscles.

**Anti-rhumatismale** : elle agit sur les articulations, elle apaise les douleurs rhumatismales de saison grâce à son action réchauffante. Elle est également efficace pour dissoudre et détoxiner les muscles raidis.

**Antidouleur** : grâce à la présence d'eugénol, elle soulage les maux de dents.

**Carminative** : elle agit sur le système gastro-intestinal, en luttant contre les troubles de la mauvaise digestion et les flatulences.

**Désinfectante** : elle lutte contre les infections intestinales et les troubles qui en découlent, tels que la dysbiose et la diarrhée.

**Calmante** : elle agit sur le système nerveux central, en présence d'anxiété, de stress et de sautes d'humeur.

**Relaxante** : elle détend les muscles tendus.

## Utilisation et conseils pratiques

**Lotion capillaire** : mélanger 5 gouttes d'huile essentielle avec une cuillère d'argile verte, un peu d'eau chaude et ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de romarin. Appliquer sur les cheveux humides et laisser agir pendant 10 minutes. Rincer.

**Lotion de massage** : en cas de rhumatismes, appliquer un mélange de 3 gouttes d'huile essentielle et d'une cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou de noix de coco en massant la zone concernée.

**Anti-rhumatismale** : massage localisé avec une cuillère d'huile (d'amande douce ou de noix de coco) dans laquelle sont dissoutes 3 gouttes d'huile essentielle de noix de muscade.

**Solution de bain relaxante** : verser 10 gouttes d'huile essentielle dans l'eau chaude du bain.

## Contre-indications

Elle doit toujours être diluée et ne doit pas être utilisée à l'état pur sur la peau. Des doses excessives peuvent avoir des effets toxiques. Déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 5 ans.



code OS20 | 10 ml | 17,00 €

# Huile essentielle d'Origan



*L'huile essentielle d'origan provient de l'Origanum vulgare, une plante de la famille des Lamiaceae, aux propriétés anti-inflammatoires, antivirales et antiseptiques ; elle est utile contre l'asthme, la dermatite, la cellulite et les maux de dents.*

## Propriétés et bienfaits

**Antiseptique** : active contre toutes les formes virales. Elle est également utile pour soulager les symptômes de l'asthme et de la bronchite chronique.

**Stomachique** : elle aide la digestion lorsque celle-ci est difficile, en favorisant la sécrétion des sucs gastriques ; elle permet également de combattre le météorisme et les flatulences.

**Cicatrisante et germicide** : elle est utile dans le traitement des dermatoses, des mycoses et du psoriasis.

**Analgésique** : elle est utile pour soulager la douleur causée par les maux de dents.

## Utilisation et conseils pratiques

**Lotion balsamique** : mélanger 30 ml d'huile végétale avec 2 à 3 gouttes d'huile essentielle.

**Solution de lavage antiseptique** : ajouter quotidiennement une goutte d'huile essentielle au dentifrice pour prévenir et contrer les infections bactériennes de la cavité buccale.

**Solution de gargarisme** : ajouter 2 gouttes d'huile essentielle dans un verre d'eau épurée ; elle est utile pour soulager les douleurs causées par la gingivite et les maux de dents.

**Lotion de massage** : efficace contre les troubles digestifs, appliquer et masser l'abdomen avec un mélange de 30 ml d'une huile végétale et de 2-3 gouttes d'huile essentielle ; par contre, pour combattre la cellulite en stimulant la circulation lymphatique, appliquer et masser les zones concernées avec un mélange d'huile végétale et de quelques gouttes d'huile essentielle ; contre l'arthrite, les rhumatismes et le canal carpien, masser régulièrement la zone affectée avec un mélange d'huile porteuse et de 2-3 gouttes d'huile essentielle.

## Contre-indications

Contre-indiquée en cas d'allergie à l'origan, à la sauge, à la menthe, au basilic ou au thym. Déconseillée chez les enfants, pendant la grossesse et l'allaitement.

code OS21 | 10 ml | 17,00 €

# Huile essentielle de **Patchouli**



*L'huile essentielle de patchouli est obtenue à partir du Pogostemon cablin, une plante de la famille des Lamiaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action aphrodisiaque, cicatrisante et harmonisante. Elle est utile contre la dépression, les rides et la candidose.*

## Propriétés et bienfaits

**Harmonisante** : son parfum évoque le refuge des bois, suscitant chez ceux qui l'inhalent le sentiment d'une intimité avec soi-même.

**Tonique et stimulante** : elle est utile en cas de dépression et de torpeur mentale ; elle est calmante et relaxante en cas d'anxiété et de stress.

**Aphrodisiaque** : Il augmente la concentration et l'énergie.

**Astringente** : elle soulage les symptômes des maux de tête dus au stress en agissant sur le système circulatoire.

**Antifongique** : elle est indiquée contre les infections fongiques de la peau et des muqueuses ; elle est utile contre les candidoses et les mycoses.

**Cicatrisante** : elle a une action réparatrice sur la peau, en luttant contre la formation des vergetures et des rides, en cas de peau sèche, fatiguée et vieillie ou affectée par la dermatite, l'acné, les gerçures et les brûlures.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion de massage** : verser 30 gouttes d'huile essentielle dans 200 ml d'huile d'amande douce ; appliquer et laisser absorber la lotion en effectuant un léger massage sur les zones affectées par la cellulite et la rétention d'eau.

**Solution de bain relaxante** : ajouter 10 gouttes à l'eau du bain et s'y immerger pendant 10 minutes, pour combattre l'anxiété et le stress.

## Contre-indications

Elle est contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas dépasser les doses recommandées. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 5 ans.

code OS22 | 10 ml | 17,00 €

# Huile essentielle de **Pin sylvestre**

*L'huile essentielle de pin sylvestre est obtenue à partir du Pinus silvestris, une plante de la famille des Pinaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action tonifiante, expectorante et antiseptique ; elle est également utile contre le stress, l'asthme et la cystite.*

## Propriétés et bienfaits

### **Tonifiante :**

elle est indiquée en cas d'hypotension et d'insuffisance cardiaque, elle est également utilisée pour soulager la sensation de fatigue chez les personnes fatiguées ou stressées, en présence de troubles du sommeil ou d'épuisement nerveux.

### **Expectorante :**

Si elle est inhalée, elle fluidifie les mucosités, facilitant leur élimination. Elle est utilisée pour soulager les symptômes du rhume, de la sinusite, de la grippe, de la toux, de la laryngite, de la bronchite aiguë et chronique, des syndromes grippaux et de l'asthme.

### **Antiseptique :**

elle agit comme un anti-inflammatoire des voies urogénitales, s'avérant efficace contre la prostatite, l'urétrite, la cystite et la leucorrhée.

### **Diurétique :**

elle est bénéfique lorsqu'on souffre de la goutte et de rhumatismes.

## Utilisation et conseils pratiques

### **Diffusion ambiante :**

verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

### **Solution de fumigation :**

15 gouttes dans une bassine d'eau bouillante suffisent pour combattre la toux et la grippe ; couvrir la tête avec une serviette et inhaler profondément.

### **Solution pour le lavage intime :**

en cas de cystite, d'urétrite et de prostatite, ajouter 3 gouttes d'huile essentielle au nettoyant intime.



## Contre-indications

Elle est contre-indiquée pendant la grossesse ; des doses élevées peuvent irriter les muqueuses. À des concentrations élevées, elle peut causer une sensibilisation. L'usage externe n'est pas recommandé en présence d'irritations cutanées.



code OS23 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Romarin**

*L'huile essentielle de romarin est obtenue à partir du Rosmarinus officinalis, une plante de la famille des Lamiaceae. Elle est connue pour ses propriétés stimulantes et épuratrices et elle est utile comme cardiotonique et anticellulite.*

## Propriétés et bienfaits

**Stimulante** : Si elle est inhalée, elle agit sur le système nerveux central, en donnant de l'énergie, en favorisant la concentration et en améliorant la mémoire.

**Cardiotonique** : elle est indiquée dans les cas d'asthénie, d'hypotension, de faiblesse et de fatigue.

**Anticellulite** : elle est utilisée comme ingrédient dans les produits cosmétiques et les boues contre la cellulite ou l'adiposité localisée, en raison de son action lipolytique (elle dissout les graisses).

**Anti-inflammatoire** : diluée dans de l'huile d'amande douce, elle soulage les douleurs articulaires et musculaires, dissout l'acide urique et les cristaux qui durcissent les tissus épidermiques, qui forment des œdèmes, des enflures et une rétention d'eau.

**Astringente et purifiante** : elle est utile dans le traitement de l'acné et des taches cutanées foncées. C'est pourquoi elle est également utilisée dans les lotions et les shampoings pour cheveux gras, contre les pellicules et pour lutter contre la chute des cheveux car elle stimule la circulation.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle rafraîchit et désodorise les pièces. Elle favorise la concentration.

**Lotion anticellulite** : diluer 5 à 10 gouttes dans 100 ml d'huile d'amande douce et frictionner ; elle est utile en cas de cellulite, de rétention d'eau, de mauvaise circulation et de graisse localisée sur les cuisses et le fessier.

**Solution de bain tonifiante** : diluer 10 à 15 gouttes d'essence dans l'eau du bain ; elle aide à retrouver le calme, à neutraliser la tension et à combattre les rhumatismes et les douleurs musculaires dues au stress, à l'arthrite, aux contusions et à la sciatique.

**Lotion capillaire** : verser 2 gouttes dans un shampoing neutre et procéder au lavage. Elle convient aux cheveux faibles, fragiles, gras, avec des pellicules et en cas d'alopécie. Après le lavage, appliquer quelques gouttes sur le cuir chevelu et masser.

## Contre-indications

Elle doit toujours être diluée ; une utilisation prolongée n'est pas recommandée. À fortes doses, il peut être toxique. Elle est contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 5 ans.



code OS24 | 10 ml | 18,00 €

# Huile essentielle de **Sauge sclarée**

*L'huile essentielle de sauge est obtenue à partir de la Salvia sclarea, une plante de la famille des Lamiaceae. Elle exerce une action relaxante, purifiante et cicatrisante, elle est utile contre l'asthme, les douleurs menstruelles et l'alopécie.*

## Propriétés et bienfaits

**Relaxante** : si elle est inhalée, elle induit le calme et la sérénité, aidant à combattre le stress, la nervosité, l'anxiété et les peurs ; elle aide à faire face à la crise de la quarantaine, à la ménopause et à la dépression.

**Rééquilibrante** : diluée dans de l'huile d'amande douce et utilisée pour masser le corps, elle est utile contre la stagnation lymphatique, la cellulite, le syndrome pré-menstruel, les bouffées de chaleur dues à la ménopause, les douleurs menstruelles, l'aménorrhée ou les menstruations abondantes et l'alopécie due aux déséquilibres hormonaux.

**Désodorisante** : elle agit à la fois sur la sécrétion excessive de sueur des mains, des aisselles et des pieds (hyperhidrose) et comme antibactérien sur les micro-organismes qui produisent les mauvaises odeurs.

**Cicatrisante** : sur la peau, elle a une action anti-inflammatoire, antimicrobienne et répare les tissus cutanés. Elle est indiquée contre les actes, les dermatites, les plaies, les piqûres d'insectes, les ulcères cutanés, l'acné et les infections fongiques telles que la mycose et la candidose.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de bain relaxante** : ajouter 8 gouttes d'huile essentielle à l'eau du bain et émulsionner en agitant vigoureusement l'eau. Rester immergé pendant au moins 15 minutes. Répéter quotidiennement, même deux fois par jour. Elle aide également à lutter contre les irritations urogénitales.

**Solution de gargarisme** : diluer 5 gouttes d'huile essentielle dans un verre d'eau tiède. Effectuer des gargarismes, au moins deux fois par jour, pour lutter contre les aphtes, les gencives faibles et saignantes, les stomatites et les laryngites.

**Lotion capillaire** : Diluer de 5 à 10 % dans l'eau, comme traitement pour bloquer l'alopécie et purifier le cuir chevelu.

## Contre-indications

Les fortes doses provoquent la somnolence, la paralysie et des convulsions. Elle est contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement. On en déconseille l'utilisation en association avec des médicaments ou des substances à base de fer. Ne pas associer à la consommation de boissons alcoolisées.



code OS25 | 10 ml | 22,00 €

# Huile essentielle de **Santal amyris**

*L'huile essentielle de santal est obtenue à partir de l'Amyris balsimifera, une plante de la famille des Rutaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action harmonisante, aphrodisiaque et antiseptique ; elle est également utile contre la diarrhée, la dépression et l'acné.*

## Utilisation et conseils pratiques

**Harmonisante** : l'huile essentielle de santal équilibre tout le système énergétique des chakras, calmant et facilitant le développement spirituel. Sa particularité réside dans son effet calmant.

**Anti-stress** : Elle calme l'agressivité, l'agitation et la peur ; elle est indiquée en cas d'insomnie.

**Antiseptique** : elle agit contre les infections des voies urinaires et respiratoires ; elle est donc utile en cas de cystite, de mal de gorge et de laryngite ; au niveau cutané, elle soigne et prévient l'acné et les irritations buccales.

**Expectorante** : elle est efficace contre la toux et le rhume.

## Propriétés et bienfaits

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de fumigation** : 10 gouttes dans une bassine d'eau bouillante suffisent pour combattre la toux et la grippe ; couvrir la tête avec une serviette et inhaler profondément.

**Solution de bain relaxante** : ajouter 12-15 gouttes d'huile essentielle à l'eau du bain et émulsionner en agitant vigoureusement l'eau. Rester immergé pendant au moins 15 minutes. Répéter quotidiennement, même deux fois par jour.

**Solution purifiante apaisante** : diluer 10 gouttes d'huile essentielle dans 200 ml d'eau distillée ou refroidie ; immerger dans la solution de gaze à appliquer sur la zone du visage affectée par l'acné, pendant un quart d'heure, au maximum 20 minutes. Appliquer une fois par jour, aussi longtemps qu'il le faut.



## Contre-indications

Ne pas utiliser en cas de pathologies rénales graves et pour des périodes n'excédant pas 6 semaines. Elle est contre-indiquée chez les personnes souffrant de problèmes de tension, pendant la grossesse et l'allaitement.

code OS26 | 10 ml | 18,00 €

# Huile essentielle d'Arbre à thé

*L'huile essentielle d'arbre à thé est obtenue à partir de la Melaleuca alternifolia, une plante de la famille des Myrtaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle est utile en cas de champignons, de mycoses, de maux de gorge, de fièvre, de gingivite et d'aphtes.*

## Propriétés et bienfaits

**Antibiotique naturel** : Grâce à son action antibactérienne (contre la cystite et la candidose), antivirale (contre l'herpès) et antifongique à large spectre (contre les champignons de la peau et la mycose des ongles).

**Mucolytique** : Elle est indiquée en cas d'infections des voies respiratoires, elle combat les syndromes grippaux, caractérisés par la présence de mucus et de mucosités ; si elle est inhalée, elle a une action fluidifiante et expectorante et agit sur la congestion nasale et les sécrétions bronchiques.

**Antiparasitaire** : elle est indiquée contre les poux chez les adultes et les enfants et contre les parasites chez les animaux.

**Apaisante** : elle est indiquée en cas d'érythèmes solaires et d'irritations des couches, de démangeaisons, d'inflammations cutanées, de dermatites, de légères brûlures et piqûres d'insectes.

**Dermopurifiante** : elle convient aux peaux mixtes, tendanciellement grasses.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle purifie les pièces en éliminant les virus grippaux.

**Lotion apaisante** : verser 1 goutte dans un peu de gel d'Aloe vera ; elle est indiquée en cas d'inflammation et d'infections de la cavité buccale, de gingivites, d'abcès et d'aphtes ; mélanger 50 g de beurre de karité avec 15 gouttes d'huile essentielle pour créer, une lotion pour apaiser les lèvres gercées et fendues par le froid ou par l'herpès labial.

**Solution de lavage antiseptique** : en cas de champignons cutanés, verser 2 gouttes dans un bain moussant neutre et procéder au lavage normal ; verser 1 goutte sur le dentifrice, pour renforcer son action anti-plaque ; verser 2 gouttes dans le nettoyant intime, contre les inflammations et les infections du tractus urogénital ; verser 2 gouttes dans le shampoing pour lutter contre les poux et les cheveux gras.





**Lotion balsamique** : elle est indiquée contre la toux et le rhume : mélanger 50 g de beurre de karité avec 15 gouttes d'huile essentielle.

## Contre-indications

Elle est généralement atoxique. Elle est contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les patients souffrant d'insuffisance hépatique et rénale. On déconseille vivement l'utilisation par voie orale chez les enfants de moins de 5 ans.

code OS27 | 10 ml | 14,00 €

# Huile essentielle d'Ylang Ylang

*L'huile essentielle d'ylang ylang est obtenue à partir de la Cananga odorata, une plante de la famille des Annonaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action calmante, hypotensive et aphrodisiaque, elle est également utile comme tonique et astringent.*

## Propriétés et bienfaits

**Calmante** : si elle est inhalée, elle a un effet relaxant sur le système nerveux central, elle atténue les troubles tels que l'anxiété, la dépression, l'irritabilité, la nervosité et l'insomnie. Elle crée l'harmonie en cas de conflit, de colère, de ressentiment et de frustration, elle favorise la compréhension et le pardon, elle dissipe les déceptions et les offenses et rétablit le désir d'aimer.

**Hypotensive** : elle favorise la baisse de la tension artérielle et l'atténuation des troubles dus au stress du système cardio-vasculaire, tels que les palpitations et la tachycardie.

**Aphrodisiaque** : elle est utile pour éveiller les sens, en cas de frigidité et d'impuissance ; elle aide à se laisser aller ; elle éloigne le doute, les insécurités et les sentiments bloqués.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de bain relaxante** : verser 10 gouttes dans l'eau du bain, émulsionner en agitant vigoureusement l'eau, puis s'y immerger pendant 10 minutes.

**Lotion capillaire** : diluer 5 % de produit dans de l'huile de noix de coco et appliquer sur les cheveux avant le shampooing.



## Contre-indications

On conseille de respecter les doses recommandées, car des dosages élevés peuvent provoquer des nausées ou des maux de tête. On déconseille vivement l'utilisation par voie orale chez les enfants de moins de 5 ans. Elle est contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les patients souffrant d'insuffisance hépatique et rénale.

code OS28 | 10 ml | 21,00 €

# Huile essentielle de **Bouleau**

*L'huile essentielle de bouleau est obtenue à partir de la Betula alba, une plante de la famille des Betulaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action drainante pour l'organisme et tonifiante pour le système lymphatique et circulatoire.*

## Propriétés et bienfaits

**Anti-inflammatoire** : l'action décongestionnante est exploitée en cas d'arthrite, d'arthrose, de rhumatismes, de sciatique, car elle détermine le rappel du sang dans les couches les plus superficielles de la peau, réchauffant la zone et soulageant l'inflammation dans les couches sous-jacentes, justement grâce à la soustraction hématisque.

**Drainante** : elle prévient les problèmes veineux et les troubles circulatoires, en cas de jambes lourdes, d'enflures, d'œdème et de stagnation lymphatique. Son action diurétique favorise l'élimination des liquides en excès et réduit nettement la manipulation et la composante douloureuse. Elle est donc indiquée contre la cellulite et l'obésité.

**Antiseptique** : grâce à son action purifiante, elle est utilisée pour revitaliser les cheveux gras ou pelliculaires, et pour les peaux grasses ou impures.

**Cicatrisante** : elle constitue un excellent remède pour résoudre les problèmes dermatologiques, l'eczéma et le psoriasis.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion anticellulite** : diluer 10 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile d'amande douce, associées à 5 gouttes d'huile de romarin et 5 gouttes d'huile essentielle de citron.

Utiliser une petite quantité de lotion sur les jambes, en massant de bas en haut pendant 10 minutes, une fois par jour.

**Lotion apaisante** : verser 5 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml de beurre de karité avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Masser la zone concernée jusqu'à absorption complète.

**Lotion capillaire** : ajouter quelques gouttes d'huile essentielle dans un shampoing neutre ; elle est utile en présence d'une peau grasse ou de pellicules.

**Masque purifiant (indiqué pour les peaux acnéiques)** : ajouter 1 à 2 gouttes à une cuillère à soupe d'argile verte, un peu d'eau



chaude, 5 gouttes d'huile essentielle de laurier, 2 gouttes d'huile essentielle de Romarin. Appliquer le masque sur le visage humide et laisser agir pendant 10 minutes. Rincer.

## **Contre-indications**

Elle n'est pas recommandée en cas d'œdème dû à une insuffisance cardiaque ou rénale. Elle est contre-indiquée en cas de grossesse.

code OS29 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Cajeput**

*L'huile essentielle de cajeput est obtenue à partir de la Melaleuca leucadendro, une plante de la famille des Myrtaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle est utile pour les voies respiratoires et urinaires et contre les parasites intestinaux.*

## Propriétés et bienfaits

**Analgésique** : si elle est massée sur les parties douloureuses, elle a une action anti-inflammatoire ; elle est utile dans le traitement symptomatique des maux de tête, des douleurs articulaires, de l'arthrite, des névralgies et de la goutte.

**Antibiotique** : ses vapeurs ont un effet bactéricide sur certaines souches responsables de la grippe et de la fièvre, des maladies des voies respiratoires et du système urogénital. Elle est efficace dans le traitement d'infections telles que la cystite, l'urétrite ou le premier tractus du canal vaginal, d'origine bactérienne et fongique.

**Balsamique** : les propriétés mucolytiques et expectorantes de cette essence en font un remède efficace pour le traitement des inflammations du système respiratoire, telles que les rhumes, les maux de gorge et la toux.

**Vasoprotectrice** : elle peut être utilisée comme décongestionnant et phlébotonique, en cas d'hémorroïdes et de varices.

**Apaisante pour la peau** : en cas de mala-

adies de la peau, de blessures, de dermatoses et d'inflammation des gencives, elle aide à calmer les rougeurs et les irritations. En outre, elle semble en mesure de prévenir les brûlures dues à la radiothérapie ou, quoi qu'il en soit, d'atténuer leurs effets sur la peau.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion balsamique** : mélanger 10 gouttes dans une crème neutre à masser sur la poitrine, trois fois par jour, en la recouvrant d'un tissu de laine chaud.

**Solution de fumigation** : 10 gouttes dans une bassine d'eau bouillante suffisent pour combattre la bronchite, la sinusite et les congestions des voies respiratoires ; couvrir la tête avec une serviette et inhaler profondément.

## Contre-indications

Elle est contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement, chez les enfants de moins de 5 ans ; à utiliser avec modération : à fortes doses, elle peut être narcotique ou provoquer des dermatites.



code OS30 | 10 ml | 18,00 €

# Huile essentielle de **Cyprès**



*L'huile essentielle de cyprès est obtenue à partir du *Cupressus sempervirens*, une plante de la famille des Cupressaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action expectorante et elle est utile pour le système circulatoire et contre la toux et la cellulite.*

## Propriétés et bienfaits

**Vasoconstrictrice** : elle est recommandée pour les problèmes de circulation, en cas de cellulite, pour ceux qui souffrent de rétention d'eau, contre les hémorroïdes, les varices et la fragilité capillaire ; elle combat la formation d'œdèmes et traite les hématomes ; elle est recommandée en cas de rhumatismes et de douleurs articulaires.

**Antidépresseur** : si elle est inhalée, elle a un effet équilibrant général sur le système nerveux, elle adoucit les changements et aide à surmonter la dépression.

**Expectorante** : elle est indiquée en présence de toux due à la coqueluche, à une trachéite, à une bronchite.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de bain revigorante** : verser 10 gouttes dans l'eau du bain, émulsionner en agitant vigoureusement l'eau et s'immerger pendant 10 minutes pour profiter de l'action décongestionnante du système circulatoire et lymphatique.

**Lotion balsamique** : contre la toux et les mucosités, ajouter 1 à 2 gouttes à une cuillère à soupe d'huile d'amande douce, à appliquer sur la poitrine.

## Contre-indications

Elle est contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement, car elle stimule les contractions utérines. On déconseille vigoureusement l'utilisation par voie orale chez les enfants de moins de 5 ans.

code OS31 | 10 ml | 18,00 €



# Huile essentielle de feuilles de **Girofle**

*L'huile essentielle d'œillet provient de la plante Eugenia caryophyllata, aux propriétés antiseptiques et analgésiques, elle favorise le sommeil et calme les maux de dents. Elle combat les flatulences et les douleurs gastriques et abdominales, la diarrhée et les infections du tube digestif. Elle peut également être utilisée pour stimuler la mémoire et surmonter les états d'épuisement.*

## Propriétés et bienfaits

**Antiseptique** : elle est utilisée en aromathérapie pour la purification de l'air des pièces, pour les fumigations en cas d'infections des premières voies respiratoires.

**Antivirale** : elle a des effets contre le virus de l'herpès simplex ; elle est capable d'en bloquer la transmission.

**Analgésique** : elle est utilisée pour apaiser les maux de dents (on recommande de la diluer, afin de ne pas irriter les muqueuses). Appliquée avec un peu de coton imbibé, elle agit en anesthésiant la zone d'application.

**Antispasmodique des muscles lisses** : elle est indiquée en cas de douleurs abdominales (météorisme, crampes intestinales) et de spasmes musculaires. Diluée dans une huile porteuse et utilisée pour masser l'abdomen ou le fascia musculaire à traiter, elle insuffle une chaleur bénéfique qui soulage la douleur.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 5 gouttes d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle contribue à désinfecter l'environnement et à le purifier des virus grippaux.

**Solution de gargarisme** : 3 gouttes ajoutées à une cuillère à café de vinaigre de pomme et versées dans un verre d'eau ont un effet désinfectant et cicatrisant sur les gencives.

**Lotion de massage** : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe d'huile végétale sont utiles pour masser le ventre en cas de spasmes intestinaux ou de muscles douloureux. Elle génère une chaleur agréable qui pénètre au plus profond de l'être et dissipe les tensions.

## Contre-indications

De faibles doses peuvent provoquer une irritation de la peau et des muqueuses, tandis qu'à fortes doses, elle peut entraîner une hépatotoxicité. On déconseille son utilisation en cas de dermatite, d'inflammation gastrique et intestinale. À éviter pendant la grossesse et l'allaitement.



code OS32 | 10 ml | 18,00 €

# Huile essentielle de **Serpolet**

*Le Serpolet (Thymus serpyllum), également appelé thym serpolet, est une plante appartenant à la famille des Lamiaceae. Le thym est considéré comme l'antibiotique de la médecine populaire avec son mélange d'essences aux propriétés antivirales et antimicrobiennes. Elle est utilisée pour calmer la toux et a une action balsamique, expectorante et antiseptique. Elle aide à réduire les mucosités et elle est efficace pour calmer l'anxiété. Elle est également utile pour lutter contre les infections de la cavité buccale. Elle favorise le traitement des ulcères et des amygdalites, et elle a un effet positif sur les douleurs dentaires ou gingivales.*



## Propriétés et bienfaits

**Antispasmodique** : elle a un effet relaxant.

**Antibactérienne** : extrêmement active sur les bactéries.

**Antifongique** : elle est efficace contre les infections fongiques.

**Antiallergique et anti-inflammatoire** : antimicrobienne, astringente, carminative, expectorante et vermifuge. Il s'agit d'un désinfectant, surtout pour le système broncho-pulmonaire, expectorante. Elle renforce le système immunitaire et elle est purifiante.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de fumigation** : 15 gouttes dans une bassine d'eau bouillante suffisent pour combattre le rhume ; couvrir la tête avec une serviette et inhaler profondément.

**Lotion de massage** : quelques gouttes dans une huile porteuse sont utiles en cas de toux, de mucosités et pour calmer l'anxiété. Quelques gouttes sur le front suffisent pour lutter contre les sinusites et les maux de tête.

## Contre-indications

Tenir hors de portée des enfants et éviter le contact avec les yeux.

Limiter l'utilisation sur les peaux abîmées et hypersensibles, ou sur les enfants de moins de deux ans.

code OS33 | 10 ml | 22,00 €

# Huile essentielle de **Cumin**



*L'huile essentielle de cumin est obtenue à partir du Cuminum cyminum, une plante de la famille des Apiaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle constitue un excellent agent digestif et calmant, utile pour la circulation, pour lutter contre les douleurs abdominales et les maux de tête.*

## Propriétés et bienfaits

**Digestive** : elle stimule l'activité gastro-hépatique, favorise la digestion et calme les nausées.

**Carminative** : Antifermentaire qui combat la formation de gaz intestinaux et soulage les ballonnements intestinaux.

**Antispasmodique** : elle calme les douleurs abdominales ou les coliques, elle a des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.

**Circulatoire** : elle favorise le rappel veineux et lymphatique, combattant l'enflure et la lourdeur dues à la stase circulatoire.

**Calmante** : elle rééquilibre les états d'altération émotionnelle et apaise les manifestations psychosomatiques correspondantes, telles que les maux de tête et d'estomac.

## Utilisation et conseils pratiques

**Lotion de massage** : pour favoriser la circulation, masser la partie concernée avec un mélange de 20 gouttes d'huile essentielle et 100 ml d'huile de germe de blé ; pour apaiser les spasmes et les douleurs abdominales, masser la partie concernée avec un mélange de 4 gouttes d'huile essentielle et une cuillère à soupe d'huile d'amande douce.

**Contre les maux de tête** : verser 5 gouttes sur un chiffon imbibé d'eau froide, à appliquer sur les tempes ou le front.

## Contre-indications

On déconseille son utilisation pendant la grossesse et chez les enfants de moins de 5 ans.

code OS34 | 10 ml | € 23,00

# Huile essentielle de clous de **Girofle**

*L'huile essentielle de clous de girofle est obtenue à partir de l'Eugenia caryophyllus, une plante de la famille des Myrtaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle est antiseptique, antivirale, analgésique et antispasmodique.*

## Propriétés et bienfaits

**Antiseptique** : elle est utilisée en aromathérapie pour la purification de l'air des pièces et pour les fumigations en cas d'infections des premières voies respiratoires.

**Antivirale** : elle a des effets contre le virus de l'herpès simplex ; elle est capable d'en bloquer la transmission.

**Analgésique** : elle est utilisée pour apaiser les maux de dents (on recommande de la diluer, afin de ne pas irriter les muqueuses). Appliquée avec un peu de coton imbibé, elle agit en anesthésiant la zone d'application.

**Antispasmodique des muscles lisses** : elle est indiquée en cas de douleurs abdominales (météorisme, crampes intestinales) et de spasmes musculaires. Diluée dans une huile porteuse et utilisée pour masser l'abdomen ou le fascia musculaire à traiter, elle insuffle une chaleur bénéfique qui soulage la douleur.

**Tonique** : grâce à son arôme fort, intense et épicé, elle combat la fatigue mentale, la somnolence et les difficultés de concentration.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 5 gouttes d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle est utile pour purifier l'environnement, dès les premiers virus grippaux.

**Solution de gargarisme** : mélanger 3 gouttes dans une cuillère à café de vinaigre de pomme et diluer la solution dans un verre d'eau pour des gargarismes désinfectants et cicatrisants.

**Lotion de massage** : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe d'huile végétale sont utiles pour masser le ventre en cas de spasmes intestinaux ou de muscles douloureux. Elle génère une chaleur agréable qui pénètre au plus profond de l'être et dissipe les tensions.

## Contre-indications

De faibles doses peuvent provoquer une irritation de la peau et des muqueuses, tandis qu'à fortes doses, elle peut entraîner une hépatotoxicité.

On déconseille son utilisation en cas de dermatite, d'inflammation gastrique et intestinale. À éviter pendant la grossesse et l'allaitement.



code OS35 | 10 ml | € 12,00

# Huile essentielle d'**Estragon**

*L'estragon est une épice obtenue à partir de l'Artemisia dracunculus, une plante de la famille des Asteraceae. Cet antiseptique naturel a des propriétés digestives et curatives. L'estragon peut également être utile en cas de douleurs menstruelles, d'arthrite et de douleurs rhumatoïdes.*

## Propriétés et bienfaits

L'estragon est une épice aux fortes **propriétés digestives**. Cette plante est également un **antiseptique naturel**, utile contre le mal de gorge et les inflammations de la cavité buccale, comme les maux de dents. Elle favorise également la purification de l'organisme, en stimulant la diurèse ; elle combat l'inappétence.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle contribue à éloigner les insectes et à purifier l'air.

**Solution de gargarisme** : diluer 6 gouttes dans un verre d'eau à température ambiante pour agir contre l'inflammation buccale, les maux de gorge et les affections dentaires.

**Lotion de massage** : pour lutter contre les douleurs menstruelles et les problèmes de digestion, on conseille de masser la zone abdominale avec 2 gouttes, associées à une cuillère à soupe d'huile d'amande douce.

## Contre-indications

L'estragon peut provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux herbes et aux fleurs appartenant à la famille des *Astéracées*, comme les chrysanthèmes, les soucis, les marguerites, la grande herbe à poux et bien d'autres. Éviter l'utilisation de cette huile essentielle en cas de grossesse et d'allaitement.



code OS36 | 10 ml | € 24,00



CTOG/N

[www.chogangroup.com](http://www.chogangroup.com)

Siège social

via A. Olivetti, 24 - Rome - Italie

Siège d'Exploitation

Via A. Riccheo, 7 - Barletta - Italie



CT02-FR