

**OUTILS**

**POUR**

**AROMATHERAPIE**

**PETIT LEXIQUE**  
**FRANÇAIS/LATIN**  
**DES PLANTES AROMATIQUES**

NOM FRANÇAIS	NOM LATIN
Basilic exotique	Ocinum basilicum
Bois de rose	Aniba rosaeodora & persiflora
Cèdre de l'Atlantique ou de l'Atlas	Cèdrus atlantica
Citron	Citrus limon
Cyprès	Cupressus sempervirens
Eucalyptus citronné	Eucalyptus citriodora citronnellalifera
Eucalyptus globulus	Eucalyptus globulus
Eucalyptus Radiata	Eucalyptus Radiata
Genévrier commun	Juniperus communis
Géranium rosat odorant « Bourbon »	Pelargonium asperum Bourbon
Hélichryse	Helichrysum italicum
Laurier noble	Laurus nobilis (nobile)
Lavande aspic	Lavandula latifolia cineolifera
Lavande officinale	Lavandula angustifolia
Marjolaine des jardins ou à coquilles	Origanum majorana
Menthe poivrée	Mentha piperita
Myrrhe heerabol ou amère	Commiphera molmol
Oliban	Boswelia carterii
Patchouli	Pogostemon cablin
Pin sylvestre	Pinus sylvestris
Rose de Damas	Rosa damascena
Ylang-ylang	Cananga odorata

## OCIMUM BASILICUM L. var. basilicum

### Basilic var. basilic o basilic exotique (som. fl.) Lamiacées

#### PRINCIPES ACTIFS :

En indes : 70-756% de chavicol M.E., et 12-14% de linalol

- Alcools terp. (<2%) : linalol (0,6-3,45%), fenchol (0,1%), terpinène-1-ol-4 (0,1%), a-terpinéol (0,1%), citronnellol (0,3%)
- Esters terp. (<1%) : acétates de fenchyle (0,6%) et de linalyle (0,1%)
- Phénols (0,5%) : eugénol (0,5-1,75%)
- Phénols méthyl-éthers (env. 90%) chavicol M.E. (85-88%), eugénol M.E. (1,6%), cis et trans-anétholes
- Cétones (1%) : 3-octanone (0,8%), camphre (0,1%)
- Oxydes (<3%) : 1,8 cinéole (2,2%), trans-ocimène oxyde

#### PROPRIÉTÉS :

- Positivante, Antispasmodique puissante + + + +
- Neurorégulatrice (action au niveau du bulbe rachidien et sympathique) + + + +
- Anti-inflammatoire (inflammation d'origine infectieuse) + + +, Antalgique + +
- Décongestionnante veineuse (saphènes, veine cave, artères pulmonaires) et décongestionnant prostatique +
- Anti-infectieuse, antivirale, puissante, antibactérienne (staphylocoque + +, pneumocoque + +) - loi du tout ou rien -

#### INDICATIONS (V.T. + + +) :

- Aérophagies + + +, aérogastries, gastrites, insuffisances pancréatiques (digestives), hépatites virales A et B et non A et non B
- Mal des transports + +, spasmes gastro-entériques + + +
- Fièvre jaune, Infections virales (en zones tropical) + +
- Prostatites (congestives) +, infections urinaires (a staph.)
- Encéphalites virales, névrites virales, scléroses en plaques, poliomyélite ;
- Spasmophilie + + +,
- Nervosisme, fébrilité, anxiété + +, certaines dépressions,
- Asthénies (fatigues cérébrale ou après épisode infectieux) + + +
- Spasmes du plexus solaire
- Polyarthrites rhumatoïde + + +, Troubles circulatoires et veineux, varices +

#### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue aux doses physiologiques.

**ANIBA PARVIFLORA Mez et  
ANIBA ROSAEODORA Ducke Var amazonica Ducke  
" Bois de Rose " (Bois) Lauracées**

**PRINCIPES ACTIFS :**

- Monoterpénols : (+) et (-)-linalol (95%)

**PROPRIÉTÉS :**

- Positivante
- Anti-infectieuse, antibactérienne + + +, antifongique + +
- Antivirale + +, antiparasitaire +
- Tonique stimulante + + + +

**INDICATIONS (V.T. + + +):**

- Infections ORL et broncho-pulmonaires chez adultes, enfants et bébés + + +
- Vaginites candidosiques +
- Dépression (chez le nerveux), asthénie, surmenage + +

**CONTRE-INDICATIONS :**

Aucune connue (non agressive pour la peau et les muqueuses)

## CEDRUS ATLANTICA Manet.

### Cèdre de l'atlantique ou de l'atlas (bois) Abiétacées

#### PRINCIPES ACTIFS :

- Sesquiterpènes : (50%)
- Sesquiterpénols (30%) : atlantol
- Sesquiterpénones (20%) : & et b-atlantones

#### PROPRIÉTÉS :

- Cicatrisante
- Régénératrice artérielle ++
- Lymphotonique ++
- Lipolytique +++

#### INDICATIONS (V.T. ++):

- Athérosclérose ++
- Cellulite + + +, rétention hydrolipidiques ++, plaies
- Bronchites, tuberculoses
- Dermatoses
- Gonorrhées

#### CONTRE-INDICATIONS :

Bébés, femmes enceintes (neurotoxique et abortive).

## CITRUS LIMON (L.)Burm. F.

### Citronnier (zeste) dit " zestes de citron" Rutacées

#### PRINCIPES ACTIFS : Essence d'expression à froid

##### Fraction volatile :

- Monoterpènes : limonène (54-72% et jusqu'à 80%), a et y-terpinène (0,7 et 2,9-14%), paracymène (0,3-1,1%), a et b-phellandrènes (0,2% et 0,8%), terpinolène (0,6-1,2%).
- Sesquiterpènes : b-bisabolène (2,5-4%)
- Alcools aliph. : Hexanol, octanol, nonanol, décanol, 3-hexène-1-ol, n-heptanol.
- Aldéhydes (2-3%) : hexenal, heptanal (0,04%), octanal (0,15%), nonanal (0,07-0,3%), géranial (0;6%)
- Coumarines et furocoumarines (>1,5%) : scopolétine, ombelliférone, bergamottine, bergaptole, bergaptène, citroptène, 8-géranoxy-psoralène, 5-géranoxy-8-méthoxypsoralène

##### Fraction non volatile : (environ 2%)

- Flavonoïdes, caroténoïdes, stéroïdes
- Coumarines (certaines énumérées ci-avant)

#### PROPRIÉTÉS :

- Anti-infectieuse, antibactérienne (streptocoque + + +),
- Antiseptique + + + (bactéries sporulées + + +), antiviral
- Vitamine-P-like (action sur la microcirculation, diminution de la perméabilité des capillaires et augmentation de leur résistance), fluidifiante sanguine
- Préventive des accidents d'origines hypertensive ou diabétique
- Litholytique + +, Calmante nerveuse +
- Stomachique, carminative +

#### INDICATIONS (V.T. + + +):

- Infections respiratoires, - période de maladie contagieuse + +
- Petite insuffisance hépatique + + +, Insuffisance digestive + +
- Colites néphrétiques + +, Insomnies, cauchemars +
- Hémogliase +, Insuffisance veineuse, phlébites, thromboses +
- Désinfection de l'air (cabinets médicaux, milieu hospitalier, crèches...) + + +

#### CONTRE-INDICATIONS :

Bébés, femmes enceintes (neurotoxique et abortive).

## CUPRESSUS SEMPERVIRENS L.

Cyprès toujours vert (rameaux & feuilles) Cupressacée

### PRINCIPES ACTIFS : environ 180 constituants

- Monoterpènes : a-pinène (45-50%), d-3-carène (25-30%)
- Sesquiterpènes : a-cédrène, d-cadinène
- Sesquiterpénols : cédrol (7%)
- Diterpénols labdaniques : manool, sempervirol
- Acides diterpéniques : acides néocupressiques

### PROPRIÉTÉS :

- Positivante, Décongestionnante veineuse et lymphatique +++
- Décongestionnante prostatique ++
- Tonique, neurotonique, entérotonique +
- Anti-infectieuse, antibactérienne, Antimycobactérienne (BK) ++

### INDICATIONS (V.T. ++++):

- Insuffisances pancréatiques (exocrine), paresse intestinale,
- Adénomes prostatiques +++
- Énurésie ++
- Toux bronchitiques, coquelucheuses, spasmodiques, tuberculeuses
- Tuberculoses pulmonaires, pleurésies +++
- Varices, hémorroïdes externes et internes +++
- Œdèmes des membres inférieurs +++
- Asthénie

### CONTRE-INDICATIONS :

Mastoses.

## EUCALYPTUS CITRIODORA Hook.

### CITRONNELLALIFERA

#### Eucalyptus citronné à citronnellal (feuille) Myrtacées

#### PRINCIPES ACTIFS :

- Alcool monoterp. : (+-)-citronnellol (15-20%), trans-pinocarvéol, géraniol (tr-5%), cis- et trans p-menthane- 3,8-diols
- Esters terp. Acétate, butyrate et citrenellate de citronnellyle
- Aldéhydes terp. : Citronnellal (40-80%)

#### PROPRIÉTÉS :

- Négativante moyenne
- Anti-inflammatoire, antirhumatismale + + +
- Calmante, sédative, anti hypertensive
- Antalgique + + +
- Anti-infectieuse, antispasmodique légère

#### INDICATIONS (V.T. + + +) :

- Arthrites + + + (cervicodorsales, phalangiennes, épicondyliennes...),
- Polyarthrites rhumatoïdes + +, Rhumatismes
- Péricardites, coronarites, hypertensions
- Cystites, vaginites
- Zona

#### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue aux doses physiologiques.

## EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL . Eucalyptus globuleux (feuilles) Myrtacées

### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes : (+)  $\alpha$ -pinène (10-12%), B-pinène (0,1%)
- Sesquiterpènes : (+)-aromadendrène (6,5%), (-)-allo-aromadendrène (1,7%), d-guaïazulène
- Alcools aliph. Et monoterp. : (-) trans-pinocarvéol (0,2%)
- Sesquiterpénols : (-)-globulol (5,9-6,3%), lédol (1,5-1,9%)
- Monoterpénones : (-) (pinocarvone, carvone (0,1%)
- Oxydes terpéniques : 1,8 cinéole (70-75%)
- Aldehydes : butyrald, valérald, caproald

### PROPRIETES :

- Positivante
- Anticatarrhale, expectorante + + +, mucolytique +
- Antimicrobiennes, antibactérienne (staph. D. + + +, strep. Pneumo. ; Coli. + + à + + + sauf origine urogén. Kleb.)
- Antifongique (cand. + +),
- Antivirale, antiseptique

### INDICATIONS (V.T. + +)

- Amygdalites + +, rhinopharyngites + + +, laryngites, gripes + +, otites, sinusites +, bronchites + + +, bronchites asthmatiformes, bronchopneumonies +
- Adénites d'origine infectieuse +
- Dermites bactériennes + +, dermites candidosiques + + +

### CONTRE-INDICATIONS :

Bébés

**EUCALYPTUS RADIATA**  
**Ssp. Radiata cineolifera**  
**Eucalyptus officinal (feuilles) Myrtacées**

**PRINCIPES ACTIFS :**

- Monoterpènes (8%) : a-pinène (3,75%), b-pinène (1%), myrcène (2%)
- Monoterpénols (20%) : linalol (0,4%), borneol, isoterpinéol-4(2%), géraniol (2,6%), (-)-a-terpinéol (14%)
- Monoterpénals (8%) : myrténal, citronnellal, géranial, néral
- Oxydes terp. 1,8 cinéole (62-72%), u époxycyclomonoterpène, caryophyllène oxyde

**PROPRIÉTÉS :**

- Positivante
- Anti-infectieuse, antibactérienne ++, antivirale +++
- Anti catarrhale, expectorante ++++
- Anti-inflammatoire

**INDICATIONS (V.T. +++ +) :**

- Rhinites, rhinopharyngites, grippes +++
- Otites, sinusites, bronchites ++++, Toux ++++
- Conjonctivite, iridocyclite +++
- Vaginites, endométrioses
- Acnés
- Asthénies, frilosité

**CONTRE-INDICATIONS :**

Aucune connue aux doses physiologiques.

# JUNIPERUS COMMUNIS L. ssp. Communis

## Genévrier commun (rameaux à baies) Cupressacées

### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes (>90%) : a et b-pinènes (40-90%) et 1,5-4%), sabinène (10-40%), limonène
- Sesquiterpènes : b-caryophyllène, germancrène-B
- Monoterpénols : terpinène-1-ol-4
- Sesquiterpénols : a-eudesmol, élémol, élémophérol
- Esters terp. : Acétates de bornyle et de terpinényle
- Coumarines : ombelliférone

### PROPRIÉTÉS :

- Anti catarrhale, expectorante ++
- Antiseptique +++
- Diurétique +
- Antirhumatismale ++

### INDICATIONS (V.T. +++ +) :

- Bronchites, rhinite ++
- Rhumatismes ++

### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue (aucun surdosage par voie interne).

## PELARGONIUM x ASPERUM - Willd. cv. Bourbon

### Géranium rosat ou odorant cv. Bourbon (feuilles.) Géraniacées

#### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes) : a et b-phellandrène (1,34% et tr.)
- Sesquiterpènes : (-)-a-copaène (0,35%), d et y-cadinène (0,5%), (-)-4-(R)-guaïadiène-6,9; a et b-bourbonène; guaïazulène
- alcools arom. : al.b-phényléthylique (0,8%);  
Alcools monoterp. (60-68%) : (-)-linalol (1,2%), a-terpinéol (0,22%-2,0%), (-)-citrennellol (25%), nérol (0,1%), menthol (1,2%),
- Alcools sesquiterp. 10-épi-y-eudesmol (uniquement dans cv.Maroc)
- Esters terp. (20-33%) : formiate de citronnellyle (13%), de géranyle (1,9%), et de linalyle; acétates de citronnellyle (0,9%), et de géranyle ; tiglates de citronnellyle, de géranyle et de phényléthyle (0,65%); propionate de citronnellyle (0,69%), et de géranyle (0,6%) ; butyrates de citronnellyle (0,9%) et de géranyle
- Oxydes : 1,8 cinéole (1,7%), cis et trans-roses-oxydes (0,2-1,2% et 0,3-0,4%), cis et trans-linalol oxydes (0,15et 0,4%)
- Aldéhydes : néral, géraniol (9,8%), citronnellal (1,1%)
- Cétones aliph. et terp. : Méthylhepténone (0,5%), menthone et (-)-isomenthone (7,5%), pipéritone; 11-nor-bourbonanone
- Composés sulfurés : diéthylamide de citronnellyle

#### PROPRIÉTÉS :

- Antispasmodique, relaxante + + +, Anti-inflammatoire + +, Antalgique +
- Tonique, tonique astringente, hémostatique + + +
- Lymphotonique, phlébotonique + +
- Hépatostimulante, pancréatostimulante +
- Anti-infectieuse, antibactérienne +, antifongique + +

#### INDICATIONS (V.T. + +) :

- Colites d'origine nerveuse, insuffisances hépatopancréatiques + + +
- Plaies, coupures, ulcérations, Préventif vergetures + + +, - Dermatoses fongiques + +
- Rhumatismes ostéo-articulaires +
- Agitation, anxiété + +
- Hémorroïdes, prurits hémorroïdaires + + +

#### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue aux doses physiologiques.

# HELICHRYSUM ITALICUM G Don. Ssp. serotinum

## Hélichryse italienne (sommités fleuries) Astéracées

### Immortelle

#### PRINCIPES ACTIFS :

- Sesquiterpènes : b-caryophyllène
- Monoterpénols : nérol
- Esters terp. : Acétate de néryle (75%), butyrate de néryle
- Cétones : b-diones : italdiones I, II et III (15-20%)

#### PROPRIÉTÉS :

- Négativante, anticoagulante, antiphlébitique
- Anti hématome + + + + (le plus puissant actuellement connu)
- Hypocholestérolémiante (régularise les Apo a et Apo B) + +
- Stimulante hépato cellulaire +
- Anti catarrhale, Mucolytiques + + +, expextorante
- Antispasmodique + + +
- Cicatrisante, dé sclérosante +

#### INDICATIONS (V.T. + + + +) :

- Hématomes (externes et internes, mêmes anciens) + + + +
- Phlébites + +, para phlébite + + +, érythroze, couperose
- Bartholinites
- Petite insuffisance hépatique, céphalées d'origine hépatique, colites virales
- Rhinites + +, bronchites, toux spasmodiques, coqueluche
- Traumatismes, plaies
- Maladie de Depuytrens
- Arthrites, polyarthrites + + +

#### CONTRE-INDICATIONS :

Sujet sensible aux cétones (neurotoxique).

## LAURUS NOBILIS L.

### Laurier noble ou sauce ou d'Apollon (feuilles) Lauracées

#### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes : (-)-a-pinène (4-6%), b-pinène (3-5%), (-)-sabinène (4,5%)
- Sesquiterpènes : b-élémente, b-caryophyllène, a-humulène
- Monoterpénols : (-)-linalol (8-16%), (-)-a-terpinéol (1,5-4,5%), terpinène-1-ol-4 (2,5%), bornéol, géraniol, cis-thujanol-4
- Esters terp. : Formiate, acétate (2,5-6,5%), caproate, isobutyrate et isovalérate de terpényle; acétates de linalyle, de bornyle et de géranyle
- Phénols : eugénol (3%), cis-eugénol
- Phénols méthyl-éthers : eugénol M.E. (2,5-7,5%)
- Oxydes : 1,8 cinéole (35-45%), déhydro-1,8-cinéole
- Lactones sesquiterp. 2,95%) : costunolide (1,8%), artémorine (0,5%)

#### PROPRIÉTÉS :

- Négativante moyenne, Anticoagulante
- Anti catarrhale, expectorante, + + +, Mucolytiques
- Anti-infectieuse, bactéricide (staph. +, strep. +, entéro. , gono. +, pneumo; coli, kleb. + ; flore associée à fusospires), viricide, fongicide, (candida albicans, tropicalis, pseudotropicalis)
- Antispasmodique puissante, coronadilatatrice, Antalgique puissante + + +
- Équilibrante (sympathique et parasympathique) + +

#### INDICATIONS (V.T. + + +) :

- Stomatite, aphtose + +, odontalgie + + +,
- Hépatites virales, entérocolites infectieuses et virales
- Gripes + + +, infection ORL +, Adénite + +, maladie de Hodgkin
- Arthrites + + +, polyarthrite + +, Rhumatismes ostéomusculaires et déformants, contractures musculaires
- Névrites virales, Dystonie neurovégétative
- Ulcères, Peaux grasses, cils (fait pousser), acnés, furoncles
- Hémoglycémie, paludisme, - Affaiblissement psychique et physique dû à l'âge

#### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue (aucun surdosage par voie interne).

# LAVANDULA LATIFOLIA Médic. Cineolifera

## Lavande aspic à cinéole (som. Fl.) Lamiacées

### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes : (10%) :  $\alpha$  et  $\beta$ -pinènes (1-4,2% et 1,2-2%)
- Sesquiterpènes (<3%) :  $\beta$ -caryophyllène (0,3-1,7%),  $\beta$ -bisobolène (0,4-1,6%)
- Monoterpénols et alcools non terp. (30%) : (-)-linalol (2,5-5,5%), terpinène-1-ol-4,  $\alpha$ -terpinéol (0,1-2%), bornéol (1-2,5%), lavandulol (0,15-1,5%)
- Esters terpéniques (<2%) : acétate de linalyle (0,1-1,2%)
- Oxydes terpéniques (<35%) : 1,8 cinéole (25-38%), caryophyllène oxyde, cis et trans-linalol oxydes (tr-2,5 et 0,1-1,5%)
- Cétones terp. (<15%) : (+)-camphre (6-16%), carvone (0,1-0,5%)
- Coumarines (tr-0,2%) : coumarine, herniarine

### PROPRIETES :

- Positivante puissante
- Anticatarrhale, expectorante + + +
- Anti-infectieuse, bactéricide (surtout staph. Aureus), viricide + + +, fongicide
- Antalgique
- Tonique générale, cardiotonique
- Cytophylactique

### INDICATIONS (V.T. + + +)

- Rhinites, trachéites et bronchites virales, toux quinteuses + + +
- Brûlures sévères (en première intention) + + + +, acnés suintants + +, mycoses (pieds d'athlète) +
- Entérocolites virales + + +
- Rhumatismes, polyarthrites rhumatoïdes +
- Névrites, névralgies,
- Asthénie

### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue aux doses physiologiques.

## LAVANDULA ANGUSTIFOLIA Mill. Ssp. Angustifolia

### Lavande officinale ou vraie (sommités fleuries) Lamiacées

#### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes : ( env. 5%) : a-pinène (0,1-0,6%), b-pinène (0,1-0,2%), camphène (0,1-0,3%), d-3-carène (0,5%), cis et transocimènes (2,4% et 1,5%), allo-ocimène (0,6%), limonène(0,2-0,7%)
- Sesquiterpènes (env. 3%) : b-caryophyllène (1%), b-farnénèse (1,2%)
- Alcools non terp. et monoterp. régulier et irrégulier (env. 45%) : cis-3 hexen-1-ol (tr), (-)-linalol (32-42%), (+)-terpinène-1-ol-4 (2,8-3,6%), (-)-a-terpinéol (0,1-2%), (+)-bornéol (0,8-1,4%), géraniol (0,9%), (-)-lavandulol (0,1-1,3%)
- Esters non terp. et terp. (50% et 5%) : acétates de linalyle (42-52%), de terpényle (0,5%), de géranyle (0,5%) de (-)-lavandulyle (1,3-4,1%)
- Oxydes (env. 2%) : 1,8-cinéole (0,7-2,3%), linaloloxyle, caryophyllène oxyde
- Cétones non terp. et terp. (Env. 4%) : 1-octène-3-one (1,3%); p-méthyl-acétophénone ; camphre - Lactones (<0,1%) : butanolides
- Sesquiterpénones mono et bi-insaturées, et mono et bi-cyclique (2%)
- Aldéhydes non terp. et terp. (Env. 2%) : trans-2-hexanal (0,4%) ; cuminal (0,43%), benzaldéhyde (0,26%) ; néral et géraniol (0,48%), myrténal (0,17%)
- Coumarines (env. 0,25%) : coumarine (0,04%), herniarine (50ppm), ombelliférone, santonine
- Composés bifonctionnels : acétate de 2,6-diméthyl-3,7octadiène-2-ol-6-yle

#### PROPRIÉTÉS :

- Négativante (prédominance), Anti-inflammatoire, antalgique ++
- Antispasmodique puissante, calmante, sédative, décontractante musculaire, hypotensive + + +, - Anti-infectieuse variable (staph. doré) +
- Tonique, cardiotonique +, Cicatrisante +, Anticoagulante légère, fluidifiante +

#### INDICATIONS (V.T. + + +) :

- Nervosisme (spasme du plexus solaire), insomnies, troubles du sommeil,
- Angoisses + + +, Crampes + +, Dermatoses infectieuses, allergiques, cicatricielles
- Escarres, ulcères variqueux, plaies, brûlures, prurit + +
- Cardialgies, tachycardies, phlébites (adjuvant), para phlébites, Hémoglyse

#### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue aux doses physiologiques.

## ORIGANUM MAJORANA L.

Marjolaine des jardins ou à coquilles (som. fl.) Lamiacées

### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes (40%) :  
a et b-pinène (1-5% et 0,2-2,5%), sabinène (2,5-10%), myrcène(1-9%), a et b-terpinènes (6-8% et 14-20%), paracymène (5,5%), terpinolène(1-7%), a et b-phellandrènes (tr4%)
- Sesquiterpènes : b-caryophyllène (2,5-3%), a-humulène (0,1%)
- Monoterpénols (50%) : (+)-linalol (2-5%), (+)-terpinène-1-ol-4 (14-22%), terpinène-1-ol-3(0,3%), (+)-a-terpinol (3-6%), (+)-cis et trans-thujanol-4 (4-13% et 1-5%)
- Esters terp. : Acétate de terpényle, de linalyle (0,1-3%) et de géranyle (1,2%)
- Phénols méthyl-éthers : trans-anéthole (tr-0,5%)

### PROPRIÉTÉS :

- Anti-infectieuse, antibactérienne (active sur les coques gr+ : staph. doré, pneumo; et sur les colibacilles), antiseptique + + +
- Neurotonique, Rééquilibrante + + +
- Para sympathicotonique puissante (hypotensive, vasodilatatrice, tranquillisante, anaphrodisiaque) + + +
- Antalgique + +, Antidépresseur + + +
- Stimulante stomacique, diurétique +

### INDICATIONS (V.T. + +):

- Dystonies neurovégétatives + + +, Hyperthyroïdies avec troubles :  
1- troubles cardio-vasculaire (tachycardies, éréthisme, arythmies, angor, hypertension artérielle, syncopes),  
2- troubles pulmonaires (dysnées),  
3- troubles digestifs (hyperchlorhydrie, ulcères gastroduodénaux, gastralgies, colites),  
4- troubles sexuels (éréthisme génital, obsessions sexuelles, éthéromanie) 5- troubles neuropsychiques (anxiété, stress (examen), agitation, neurasthénies, asthénies, oppressions, psychoses, insomnies, paralysies, épilepsies, vertiges
- Psychoses + +
- Algies : névralgies ; algies rhumatismales (rhumatismes musculaires) + + +
- Arthrose + + +
- Infections : 1- Respiratoires (coryza, rhinites, rhinopharyngites, sinusites, bronchite, otites, coqueluche); - 2- digestives (aphtes, diarrhées, entérocrites, staphylococciques, colibacillaires)

### CONTRE-INDICATIONS :

Risque de perturbation psychique -cf. relations structure/ activités (phénols méthyl-éthers)

## MENTHA PIPERITA L. var. officinalis sole f. rubescens Camus

### Menthe poivrée (part. aér.) Lamiacées

#### PRINCIPES ACTIFS :

##### **Variation selon les clones : Franco, Hongro et Italo-Mitcham**

- Monoterpènes (2,5-18%) : (-)-a-pinène (2%), b-pinène (4%), (-)-limonène (2,3%)
- Sesquiterpènes : (-)-b-caryophyllène, (-)-bicyclo-élémente, (-) z-bulgarène
- Alcools non terp. : octan-3-ol
- Monoterpénols : (-) menthol (38-48%), (+)-néomenthol, (-)-isomenthol, néo-isomenthol, (+) et (-)-pipériténol, isopipériténol
- Monoterpénones : (-)-isomenthone (20-30% et jusqu'à 65%), (+)-isomenthone, néomenthone (2,7%), néo-isomenthone (2,5%), (+)-pipéritone, (-)-pipéritone, isopipéritone, (+)-pulégone (<3%)
- Oxydes terp. : 1,8 cinéole (5,75%), (-)-menthofurane (<3%), piperitonoxyde
- Esters terp. : Acétate de  
< (-)-menthyle (2,8-10%), de néomenthyle et d'isomenthyle; butyrate et isovalérate de menthyle
- Coumarines : aesculétine
- Composés sulfurés : diméthylsulfide, mintsulfide

#### PROPRIÉTÉS :

- Positivante
- Anti-infectieuse, bactéricide, viricide (antiamaryle + + +), antifongique, vermicide
- Tonique et stimulante + + +
- Cardiotonique, hypertensive, utérotonique, entérotonique, stimulante digestive (carminative, antivomitve, stomachique, hépatotonique reconstituante, hépatocellulaire, cholagogue, cholérique, pancréatostimulante
- Neurotonique et équilibrante
- Anti catarrhale, expectorante, Mucolytiques
- Antalgique, anesthésiante + + +
- Anti-inflammatoire intestinale et urinaire
- Décongestionnante prostatique
- Décongestionnante veineuse
- Hormon-like, favorise les règles (régulation ovarienne)

## MENTHA PIPERITA - suite

### INDICATIONS (V.T. ++++):

- Insuffisances hépato pancréatiques + + +
- Indigestion, dyspepsie, vomissements, mal des transports
- Aérophagies, aérocolies, hépatites virales, cirrhoses, coliques hépatiques, colites inflammatoires et spasmodiques, ulcères, atonies gastro-intestinales, gastralgies, entéralgies, fièvre jaune
- Cystites, prostatites, coliques néphrétiques
- Dystonies neurovégétatives, asthénies, migraines, céphalées + + +
- Zona, névrites virales (dont celle du nerf optique), névralgies, sciatiques + +
- Prurit (urticaire, eczéma) + +
- Accouchement (facilite)
- Rhinites, sinusites, otites, laryngites
- Troubles de la vision (d'origine circulatoire)
- Eréthisme, hypotension, lipothymie

### CONTRE-INDICATIONS :

Bébés. (Avant 30 mois par voie orale)

Usage externe, sauf localisé (front, tempes et lobes des oreilles)

## BOSWELLIA CARTERII

### Encens ou Oliban (oléorésine) Burséracées

#### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes (40%) : (+) -a-pinène, (-)-limonène
- Sesquiterpènes : a-gurjunène, a-guaiène
- Alcools terp. : (+)-bornéol, trans-pinocarvéol, farnésol
- Composés bifonctionnels : -alcool-cétone olibanol, -alcool-oxydes: incensoloxyde

#### PROPRIÉTÉS :

- Anti catarrhale, expectorante + +
- Cicatrisante +
- Anti tumorale, immunostimulante + + +
- Antidépresseive + +

#### INDICATIONS (V.T. + + +) :

- Bronchites catarrhales et asthmatiformes,
- Asthmes + + +
- Plaies, ulcères +
- Cancer, immunodéficience + + +
- Dépression nerveuse + +
  
- Facilite la méditation (fumigation)
- Douleurs articulaires

#### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue aux doses physiologiques.

## POGOSTEMON CABLIN benth. Patchouli (herbe fl.) Lamiacées

### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes :  $\alpha$  et  $\beta$ -pinènes (0,03-0,05%), limonène (0,02%)
- Sesquiterpènes (40-50%) :  $\alpha$ -gaiène(6-13%),  $\beta$ -gaiène,  $\alpha$ -bulnésène (10-12%),  $\beta$ -Bulsénène (14,5%),  $\alpha$ -B(3,2%) et  $\gamma$ -patchoulène,  $\beta$ -élémente (0,7%), (-)-seychellène (5-7%), cycloseychellène (0,2%),  $\beta$ -caryophyllène (2,7%),  $\alpha$ -humulène, d-cadinène (1,1%).
- Sesquiterpénols : patchoulol (35-40%), norpatchoulénol (0,28%), pogostol (2,4%), bulnésol (0,09%), guaïol (0,5%), et 3 autres sesquiterpénols
- Epoxy-sesquiterpènes : époxy-1 $\alpha$ , 5 $\alpha$ -V- $\alpha$ -gaiène (0,1%), époxy-iB, 5B  $\alpha$ -gaiène (0,1%), époxy caryophyllène (0,04-0,2%), époxy-1,10 $\alpha$ -bulnésène (0,3%)
- Sesquiterpénones : patchoulénone (0,1%)
- Pyranones
- Acides carboxy-acide 2-penttyl cyclopropanique
- Alcaloïdes sesquiterpéniques : patchoulipyridine, gaïapyridine.

### PROPRIETES :

- Tonique et stimulante, digestive (stomachique)
- Décongestionnante, phlébotonique + + +
- Anti-inflammatoire
- Régénératrice tissulaire +
- Anti-infectieuse aléatoire, antiseptique, fébrifuge
- Insectifuge

### INDICATIONS (V.T. + +)

- Eczémas séborrhéiques, acnés + +, dermatoses inflammatoires et allergiques, escarres, crevasses, parasitoses
- Entérocolites infectieuses (variables)
- Hémorroïdes externes et internes, varices + + +

### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue aux doses physiologiques.

## PINUS SYLVESTRIS L.

### Pin sylvestre (aiguilles) Abiétacées

#### PRINCIPES ACTIFS :

- Monoterpènes (% élevé) : (-) et (+)-a e-b-pinènes (40 et 13%), (-)-limonène (25-30%)
- Sesquiterpènes : longifolène
- Monoterpénols : bornéol (2%)
- Sesquiterpénols : a-cadinol
- Esters terp. : Acétate de bornyle (1-4,5% et jusqu'à 10%)

#### PROPRIÉTÉS :

- Hormon-like,
- Antidiabétique (axe hypophyso-pancréatique) et cortison-like + + + + (axe hypophyso-cortico-surrénalien)
- Stimulante sexuelle (axe hypophyso-gonadique)
- Tonique, stimulante, neurotonique, hypertensive + + +
- Décongestionnante lymphatique et utéroovarienne
- Anti-infectieuse, antifongique, antiseptique
- Recharge énergétique puissante

#### - INDICATIONS (V.T. + + + +) :

- Asthénies + + +, insuffisance testiculaires
- Diabète
- Scléroses en plaques
- Congestions utérines
- Bronchites + + +, sinusites + + +, asthme + +
- Arthrites, polyarthrites rhumatoïdes
- TOUS PROCESSUS INFLAMMATOIRES ET ALLERGIQUES
- Infections sévères (aide puissante)

#### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue aux doses physiologiques.

# ROSA DAMASCENA Mill. Var. tringitepetala Dieck.

## Rose de Damas (fleurs) Rosacées

### PRINCIPES ACTIFS :

- Hydrocarbures : paraffine (stéaroptène)
- Monoterpénols : géraniol, (-)-citronnellol, nérol (5%), (-)-linalol
- Alcools arom. : alcools-phényléthylique (1%)
- Alcools sesquiterp. : Farnésol
- Esters terp. (2,5-6%)
- Phénols et phénols-méthyl-éthers : eugénol (1%); eugénol M.E. (1%)
- Oxydes : rose oxydes
- Composés azotés : damascénone

### PROPRIÉTÉS :

- Tonique générale, neurotonique + + +, aphrodisiaque
- Tonique astringente, antihémorragique
- Cicatrisante +
- Anti-infectieuse

### - INDICATIONS (V.T. + + +)

- Bronchites aiguës et chroniques + + +
- Asthmes (surinfection), tuberculoses
- Asthénies sexuelles, frigidités, impuissance + +
- Dermatoses, plaies, ulcères atones
- Entorses, foulures
- Rides + + +, couperose + + +
- Aphtes, gingivites +

### CONTRE-INDICATIONS :

Aucune connue aux doses physiologiques.

**CANANGA ODORATA (Bail.) Hook. Et Thom. f. GENUINA**  
**Ylang-Ylang : Totum et extra (fleurs) Anonacées**

**PRINCIPES ACTIFS :**

- Sesquiterpènes : a-farnésène
- Alcools monoterp. et arom. : (-)-linalol (55%), al. benzylique
- Alcools sesquiterp. : Farnésol
- Esters : acétat de géranyle (5%) et de benzyle (10%); benzoate benzyle
- Phénols : p. crésol
- Phénols méthyl-éthers : p. crésol M.E. (15%)

**PROPRIÉTÉS :**

- Antispasmodique, équilibrante + + +
- Tonique sexuelle + +
- Antidiabétique (adj.) +

**INDICATIONS (V.T. + + +):**

- Tachycardie, hypertension artérielle + +
- Asthénie sexuelle, frigidité + +

**CONTRE-INDICATIONS :**

Aucune connue aux doses physiologiques.

## CEDRE - Cedrus atlantica

**Mot-clé** : Purificateur et protecteur

**Saveur** : astringente

**Action** : fortifiant, aide à retrouver vitalité et énergie

**Energie** : fraîche et chaude

### Description générale

C'est un grand arbre plein de majesté, qui peut atteindre jusqu'à 580m de hauteur.

Famille : pinacée

Origine : Liban et Chypre

Bois au parfum intense

### Tradition

Son nom vient de l'Arabe « kedron » signifiant « pouvoir », sa forme pyramidale engendre la réflexion, on se sent tout petit à son pieds. Il suffit d'aller au jardin des plantes, à Paris, pour admirer sa majesté et sa force. Arbre d'une rare élégance, le cèdre possède la particularité de renforcer les liens. Il existe une variété du cèdre, qui est le cèdre blanc (calocadrus).

Le cèdre est utilisé comme encens dans les temples tibétains ainsi qu'à des fins cosmétiques et thérapeutiques, notamment dans l'embaumement des corps (car il rend les corps imputrescibles.) Il préservait les papyrus de la destruction. Son odeur éloigne les insectes. C'est aussi un bon bois de construction très recherché.

### En Ayurveda

Le cèdre favorise la spiritualité, il renforce les liens avec le divin et remet sur le droit chemin ; par son arôme, il fixe l'attention. Il nous apprend à ne plus tricher avec nous-même et nous force à plus d'authenticité. Il aide à retrouver de l'énergie. C'est un puissant harmonisant des énergies internes.

Sa gomme résineuse à l'arôme puissant et tenace stimule l'esprit et chasse l'anxiété.

Pour assurer un sommeil réparateur, il éloigne les cauchemars et soulage les tensions nerveuses.

### Propriétés

Antidépresseur : vertu revigorante dissipant anxiété et peurs

Stimulant, sédatif, calmant et apaisant - Maladies chroniques - Affection respiratoire

Tension nerveuse : stimule l'esprit et le psychisme – Circulatoire et lymphotonique

### Mélange parfumé

S'utilise avec le cyprès, la lavande, l'oliban

## CITRON VERT - Citrus aurantifolia

**Mot-clé** : neutralise les vibrations négatives. **Saveur** : piquante, (douce), (acide).  
**Action** : pouvoir purificateur. **Energie** : fraîche

### Description générale

Il est le fruit du limettier.  
Famille : rutacée

Origine : Asie.  
Arôme doux, sucré, léger.

### Tradition

Le citron vert contient du sel volatil. Il fortifie le cœur, l'estomac, le cerveau.  
Au XVII<sup>e</sup> siècle, on plantait des clous de girofle dans sa chair et on en le faisait sentir en cas d'épidémies.

### En Ayurveda

Le citron vert est un « nettoyeur » : il élimine tout ce qui « parasite » la personne (pensées, influences externes,...). Il permet le retour sur soi en évitant l'enfermement mental. Il nettoie le sang et a une action efficace en cas de perte d'appétit. C'est un excellent draineur. Il soulage le dosha Pitta.

### Propriétés

Anti-venin : tout ce qui est « poison », ce qui empoisonne le corps.  
Anti bile : le suc du citron (action sur les sucs digestifs).  
Fruit : cordial, anti-corruption, il chasse les vers.  
Désinfectant, Antiseptique. Antidépresseur, Apéritif, astringent. Sédatif du système nerveux.

### Indications

Très stimulant en cas d'apathie, de manque de goût envers l'existence, d'anxiété.  
Dépression : le citron vert revigore, rafraîchit, donne de la « légèreté ».  
C'est un excellent reconstituant : il tonifie le système immunitaire et redonne du tonus.  
En bain : rafraîchit et stimule.

### Précaution d'emploi

Irrite les peaux sensibles. Photosensibilité à la lumière.

# CYPRES - Cupressus sempervirens

**Mot-clé** : permet de reprendre contact avec soi-même

**Action** : Rééquilibrante, libère les angoisses

**Saveur** : astringente

**Energie** : fraîche et chaude

## Description générale

Arbre à la forme conique, à feuilles persistantes, il peut atteindre 20 à 25 mètres de hauteur et a une durée de vie de 500 ans.

Famille : cupressacée

Origine : Asie mineure

Bois imputrescible comme le cèdre, le cyprès était utilisé dans la confection des sarcophages.

## Tradition

Nommé « arbre de la mort », le cyprès est un arbre sacré pour les Egyptiens et les Romains (il est l'emblème d'Hadès.)

Le jeune berger Cyparissus fut métamorphosé en cyprès par Apollon, ayant eu l'immense chagrin de voir mourir son cerf apprivoisé, qu'il avait blessé par mégarde.

Les Chinois pensaient marcher sur les eaux s'ils s'enduisaient les talons de résine de cyprès.

Encens purificateur utilisé par les Tibétains, son parfum invite au calme, à la méditation, à la réflexion et élève l'esprit. Arbre protecteur, il est l'arbre du silence et du recueillement.

Les anciens conseillaient aux personnes souffrant de l'esprit ou du corps de se promener autour d'un cyprès et de le toucher, parce qu'il permet de mieux faire face aux douleurs de la vie.

## En Ayurveda

Arbre au pouvoir protecteur, le cyprès possède une très grande richesse en énergie. Purifiant, ses vertus apaisantes rassurent. Il soulage du chagrin. Son HE est réconfortante : Elle fortifie l'esprit et soulage les peines. C'est un restructurant, il aide à faire le passage, à surmonter les événements douloureux (séparations, deuil, exil...). Il aide à la prise de conscience et apporte sa capacité de changer les choses. Il soulève les « fardeaux » en redonnant de la force et en apaisant. Son parfum a des effets équilibrant en période de transition et de changement.

Il soulage les doshas Vata et Kapha en les délivrant de pensées de « mort ».

## Propriétés

Tonique, revigorant et sédatif : il calme l'intensité des chagrins

Vasoconstricteur, antispasmodique (asthme)

Déodorant, antiseptique - Tension nerveuse accompagnée de toux.

## Mélange parfumé

S'utilise avec la lavande et le santal

# GERANIUM - Pelargonium graveolens

**Mot-clé** : harmonisant

**Action** : équilibrante et tonique

**Saveur** : douce, sucrée, astringente

**Energie** : chaude, profonde

## Description générale

Plante odorante aux feuilles découpées et aux fleurs roses, rouges et blanches

Famille géraniacée

Origine : Afrique du Sud, Egypte

Arôme doux et pénétrant.

## Tradition

Le géranium est doté de pouvoir pour éloigner les mauvais esprits des maisons.

## En Ayurveda

Le géranium possède une action équilibrante notamment au niveau hormonal. Par son action stimulante, il régule et favorise la production des hormones au sein de l'organisme. Tonique, il aide à atténuer les tensions nerveuses. Il est souvent associé à l'HE de Bergamote pour réduire le stress : il redonne de l'éclat à la personne dépressive. C'est un excellent régulateur.

Le géranium soulage le dosha Kapha, et aide Vata à être moins crispé sur une idée fixe.

## Propriétés

Antiseptique, tonique, astringent

Stimulant du cortex surrénal

Antidépresseur et antinévralgique

Anti-inflammatoire

Diminue la congestion des seins

Rééquilibre le système nerveux

## Indications

Névralgies faciales

Dermatoses, eczémas

Fatigue avec anxiété, tension nerveuse : tonique du système nerveux.

## Précaution d'emploi

Irritant à fortes doses

# LAVANDA OFFICINALE - *Lavandula angustifolia*

**Mot-clé** : paix, sérénité, calme

**Saveur** : piquante, amère, salée

**Action** : calmante en cas de crise nerveuse

**Energie** : fraîche, sèche

## Description générale

A ne pas confondre avec le Lavandin, qui est un hybride de la lavande vraie (*Lavandula officinalis*) et la Lavande aspic (*Lavandula spica* ou *latifolia*) que l'on trouve dans les plaines ou bas-plateaux de Provence.

- Odeur douce et légère

Famille : labiée

- Origine : Perse

## Tradition

Son nom vient de grec lavare : laver. La lavande est l'un des plus anciens parfums. Les romains en déposaient dans leur linge en en mettaient dans l'eau du bain.

Dans le sud de la France, la coutume nous explique qu'il faut aller cueillir les sommités fleuries dès l'apparition de la première étoile, et en faire une infusion ; « *Vous dormirez comme un enfant, et si vous rêvez, ce seront des rêves réconfortants qui vous laisseront une impression positive au réveil.* »

Se masser le front et les tempes avec des fleurs fraîches amène des rêves prophétiques.

## En Ayurveda

La Lavande est antiseptique et cicatrisante. En inhalations, elle a des effets merveilleux pour tout l'appareil respiratoire. Elle est tonique et possède une réelle action sur l'asthénie, les migraines, les états dépressifs. Elle restructure le psychisme, apporte la paix et la joie.

Avec le basilic, elle est conductrice de « guérison ». Elle est utilisée en décoction contre les foulures, entorses, contusions, douleurs rhumatismales... Faire bouillir 30 g de fleurs dans 21 litres d'eau pendant 3 mn. Laisser infuser 10 mn. Filtrer, et boire tiède.

En bain : elle diminue la tension nerveuse, chasse l'insomnie.

En massage : sur le cou et les tempes, elle détend.

La lavande soulage les doshas Vata et Pitta.

## Propriétés

Analgésique, apaisante : relaxante, elle apporte la douceur.

Régulatrice du système nerveux : permet de renouer avec soi, de rétablir l'équilibre entre l'âme, le corps et l'esprit. Inquiétude, agitation constante - Dépression avec mélancolie

Stabilise une émotivité excessive : elle dilue les angoisses.

Pouvoir antitoxique et antipoison - Adoucissante (peau et émotions)

Action sur le cœur, le péricarde, le foie et les poumons.

## Mélange parfumé

La lavande s'utilise avec le jasmin et le pin.

# OLIBAN OU ENCENS PUR - *Boswellia carterii*

**Mot-clé** : confiance en soi

**Saveur** : astringente, douce

**Action** : calmante et apaisante

**Energie** : chaude, réchauffante.

## Description générale

Arbustes aux petites feuilles et aux fleurs blanches ou roses.

Famille : Burséracées

Origine : Arabie, Yémen, Somalie, Chine

Arôme chaud pénétrant, citronné, persistant

## Tradition

Son nom latin « olibanum » signifie « huile du Liban ». Oliban vient de l'Arabe « leban » et veut dire « blanc de lait ». Arbre sacré, il était élevé dans l'antique contrée du Dhofar. Il purifie les habits et les habitations. Il symbolise le corps.

## En Ayurveda

Il est brûlé pour apaiser pour apaiser les divinités, et est dédié plus particulièrement à Vishnu.

Il purifie l'âme et le corps, en créant une atmosphère favorable au calme et à la méditation. Il balaye les énergies néfastes et chasse les influences négatives.

Son parfum favorise la méditation et la concentration.

L'HE d'oliban soulage le dosha Kapha ainsi que la double prédominance Vata-Kapha, en évitant de tout voir toujours en « noir ».

## Propriétés

Tonique nerveux : dissipe l'anxiété - Effets calmants : en inhalation ou dans le bain

Antiseptique - Facilite la respiration

Troubles nerveux : détend l'esprit et le corps

En cas de manque de confiance en soi et de troubles émotionnels.

## Précaution

L'oliban aiguise la conscience, mais attention : sa fumée dégage du tétrahydrocannabinol (composant du cannabis)

## Mélange parfumé

Elle s'utilise avec la lavande, le pin et le santal.

# POGOSTEMON PATCHOULI

## Patchouli (herbe fl.) Lamiacées

**Mot clé :** Apaise et stabilise  
**Action :** en cas de troubles émotionnels

**Saveur :** Astringente, piquante  
**Energie :** chaude

### Description générale

Plante aux feuilles douces et duveteuses, elle est de la famille du basilic et de la sauge.  
Famille : labiée  
Origine : Inde, Malaisie.  
Arôme persistant et lourd, étourdissant et enivrant, odeur très musquée.

### Tradition

Le patchouli est l'un des plus célèbres parfums indiens très en vogue dans les années 60. Il est souvent décrié de par son odeur capiteuse, boisée, pénétrante. Il ne laisse personne indifférent. Toutefois, il est l'un des composants de l'encens et a la particularité de fixer les parfums. Il peut provoquer des maux de tête du fait de son arôme puissant.

### En Ayurveda

Son essence très parfumée favorise la concentration et l'objectivité, il raffermi la pensée et les tissus internes. C'est une plante équilibrante en raison de son action importante sur le système endocrinien.

Le patchouli est un antidote puissant aux piqûres d'insectes et aux morsures de serpent. Il régénère les cellules, guérit des blessures et enrayer la propagation des maladies. Le patchouli agit remarquablement bien sur la double prédominance Vata-Pitta, il restitue sa nature pétillante et légère.

### Propriétés

L'un des plus bénéfique pour le système nerveux : tonifiant  
Antidépresseur - Dépression avec torpeur mentale.  
Stimulant nerveux et sédatif : remet les choses en place.  
Apaisante : anxiété avec épuisement nerveux.  
Nausées, maux de tête, coups de froid. - Antiseptique

### Mélange parfumé :

S'associe bien avec le cèdre, la lavande, la myrrhe, l'oliban, le pin et le santal.

# PIN SYLVESTRE - *Pinus sylvestris*

**Mot clé :** harmonie et paix

**Saveur :** Astringente

**Action :** renforce la joie de vivre

**Energie :** chaude ou fraîche

## Description générale

Ses bourgeons sont récoltés en avril en les détachant.

Famille : pinacée

Origine : Est des Etats-Unis, Nord-Est de la Russie.

Son bois est utilisé pour la construction des navires.

## Tradition

Arbre funéraire et phallique, le pin est le gardien de la vie parce qu'il est à l'image des cycles de la vie, il meurt pour mieux renaître.

On brûlait ses aiguilles pour éviter les infections et pour éloigner les insectes.

## En Ayurveda

De par sa puissance vitale naturelle, le pin fait circuler l'énergie. Il décongestionne, détend, relâche les nerfs. Purificateur et protecteur, il rafraîchit l'esprit lorsque l'on est en proie au doute et à la lassitude. C'est un reconstituant.

Le pin soulage les doshas Vata et Kapha, en les libérant de leurs peurs (Vata : de sa peur d'être enchaîné, Kapha : de sa peur de l'abandon).

## Propriétés

Stimulant et dynamisant, Il combat la fatigue.

Antinévralgique - Déodorant

Action sur le cortex surrénal (glande endocrine chargée de la réaction au stress).

Fatigue, surmenage : il soulage.

Antiseptique : voies pulmonaire et affections respiratoires.

Il redonne du souffle : sensation de liberté par son arôme.

## Mélange parfumé :

S'associe bien avec le cèdre, le cyprès, la lavande, la myrrhe et le romarin.

Les amérindiens l'utilisaient en encens purificateur avec le cèdre et le genévrier.

# VANILLE

## Vanilla aromatica ou planifolia

**Mot clé :** favorise la créativité

**Saveur :** douce (sucrée), salée, amère

**Action :** calmante

**Energie :** chaude

### Description générale

La vanille est la gousse d'une orchidée grimpante qui s'attache aux arbres à la façon du lierre. La gousse subit deux opérations particulières pour acquérir son parfum typique : la fermentation et la dessiccation.

Famille : orchidacée (néottinée)

Origine : Mexique dans les forêts tropicales

### Tradition

Il existe quelques 110 espèces connues d'orchidée. Actuellement la vanille est cultivée dans plusieurs régions du monde, notamment la vanilla planifolia à Tahiti.

Son nom vient de vaina : graine. Elle a été ainsi nommée lors de sa découverte au Mexique par les Espagnols. Dans ce pays la pollinisation de la fleur n'est pas du fait de la main de l'homme mais du bec des colibris (oiseau-mouche)

La vanille est symbole de fécondité et de virilité ; elle peut aussi reprendre ce qu'elle donne comme toute plante-liane. Elle est également en relation avec l'esprit et les esprits comme toutes les orchidées.

### En Ayurveda

Fortifiante, elle favorise la créativité par son parfum doux et « entêtant » qui amène d'agréables visions. Elle « excite » la pensée de par son odeur pénétrante, en chassant la fatigue intellectuelle et la lassitude physique. Elle aide à digérer les expériences, permet de passer le cap en douceur, en faisant appel à l'enfance et à ses moments doux. Son HE comme son parfum adoucissent l'atmosphère d'un lieu où règnent des tensions.

La vanille soulage les trois doshas, mais son action est plus intense sur le dosha Kapha, auquel elle apporte de la vraie douceur.

### Propriétés

Aromatisante, apaisante, adoucissante

Stimulante, tonique : elle redonne de la vitalité

Antiseptique, Digestive : elle favorise la sécrétion biliaire et aide à digérer

Anxiété, dépression : elle agit sur les réflexes et la volonté

## YLANG-YLANG

### Cananga odorata

**Mot-clé** : aide à cicatriser les blessures du passé

**Action** : calmante et sédative

**Saveur** : légèrement amère

**Energie** : chaude

#### Description générale

Arbre odorant à feuilles persistantes, pouvant atteindre 25 mètres de hauteur, au bois fragile et aux fleurs roses, mauves ou jaunes.

Famille : annonacée

Origine : Philippines, Java, Sumatra

Arôme exotique et floral (fleurs jaunes donnent la meilleure HE) : l'arôme est très proche de celui du jasmin par sa profondeur.

#### Tradition

Son nom vient du malais alang-ilang « fleur des fleurs » ou « arbre à parfum ». Son HE est distillée à partir des fleurs jaunes de l'arbre Macassar.

#### En Ayurveda

Huile calmante, elle agit sur les palpitations (lors de fortes émotions) en détendant le système nerveux. Elle est euphorisante de par son parfum mais aussi par son action sur le système hormonal. Son efficacité est reconnue après un accouchement difficile (césarienne par exemple), c'est un tonique utérin, et sa zone d'action couvre les plans émotionnels, psychologiques et physiques. Elle peut se révéler intéressante pour soutenir une mère dans la phase de dépression postnatale.

Elle est utilisée pour prévenir des infections en mélange avec de l'HV de coco.

Elle soulage des infections intestinales

L'HE d'Ylang-ylang soulage le dosha Vata en apaisant sa très grande sensibilité.

## YLANG-YLANG - suite

### Propriétés

Antiseptique, stimulante

Adoucissante et antidépressive

Effet sédatif : action sur le système nerveux central.

### Indications

Hypertension due au stress

En cas de choc psychologique

En cas de manque de confiance en soi, anxiété et peur avec colère

Efficace contre les crises de panique et les états d'excitation : effet apaisant sur le cœur (tachycardie).

### Précaution d'emploi

Ne pas utiliser sur une peau irritée.

Ne pas utiliser trop souvent, peut entraîner des nausées et des migraines

Ne pas administrer par voie orale.

## PROPRIETES MAJEURES DE QUELQUES HYDROLATS AROMATIQUES

NOM DE LA PLANTE	NOM LATIN	PARTIES DISTILLEES	PROPRIETES & INDICATIONS MAJEURES
Absinthe	Artemisia absinthium	Plante	Insuffisance hépatique, jaunisse – Coliques - Vermifuge
Acacia	Robinia pseudocacia	Fleurs	Troubles cuir chevelu - Circulatoire – Artères – Diabète
Achillée	Achilléa millefolium	Plante	Active sécrétion biliaire – Troubles circulatoires féminins
Aigremoine	Agrimonia	Plante	Pharyngite – Digestion – Diarrhée
Armoise	Artemisia vulgaris	Plante	Stomachique Revitalisant
Arnica	Arnica montana	Fleurs	Stimulant du système nerveux – Fébrifuge – Antinévritique
Basilic	Ocinum basilicum	Plante	Carminatif – Digestif
Camomille	Chamaemelum nobile	Fleurs	Agression de la vésicule et du cœur Calmante des peaux sensibles Calme pb intestins et estomac
Céleri	Apium graveolens	Plante	Anticancéreux Carminatif

Cyste ladanifère (à pinène)	Cistus ladaniferus pineniferum	Rameaux et feuilles	Astringent – Antiride Anti hémorragique – cicatrisant
Cyprès toujours vert	Cupressus sempervirens	Feuilles	Troubles circulatoires et veineux Hémorroïdes, varices, jambes lourdes Couperose
Estragon	Artemisia dracunculus	Plante	Anticancéreux
Eucalyptus globulus	Eucalyptus globulus	Feuilles	Bronches, muqueuse bronchique Muqueuses intestinale et gynéco Antidiabétique, reins et pancréas
Fenouil	Foeniculum vulgare	Feuilles	Galactogène Aseptisant
Genévrier	Juniperus communis	Rameaux à baies	Diurétique Défloculant rénal
Hélichryse	Helichrysum italicum	Fleurs	Diabète – Dépression nerveuse Dépuratif pulmonaire – Aérophagie
Hysop officinale	Hysopus officinalis	Fleurs	Faible dose : Dégage les poumons Forte dose : Antiépileptique
Laurier noble	Laurus nobile	Feuilles	Antiseptique intestinal & digestif Flatulences – Antispasmodique
Lavande officinale	Lavandula angustifolia	Fleurs	Antiseptique général, Purifiant – « Antibiotique » intestinale En boisson : immunise système digestif Cicatrisant pur tous types de peaux
Marjolaine à coquilles	Origanum majorana	Sommités fleuries	Dégage et renforce foie et vésicule

			En boisson : calme crampes d'estomac et d'intestin
Menthe poivrée	Mentha piperita	Herbes et fleurs	Bactéricides – Anticancéreux Dégage les poumons Troubles hépatiques et digestifs Tonique & Rafrâchissant cutané
Myrte	Myrtus communis	Feuilles	Aseptisant – Balsamique
Néroli	Citrus aurantium ssp aurantium	Fleurs	Calmant général, Dépression nerveuse ; stress, angoisse Tonifie la peau – Idéal peau grasse
Origan	Origanum compactum	Feuilles	Calmant du système nerveux
Pin sylvestre	Pinus sylvestris	Aiguilles	Diurétique
Romarin officinal à camphre	Rosmarinus officinalis camphoriferum	Sommités fleuries	Emmanogogue – Dépuratif vésicule Drainage hépatique – Nettoyage peau grasse
Rose	Rosa damascena	Fleurs	Anticancéreux – Astringent, Antiride Idéal peau sèche & sensible
Sarriette	Satureja montana	Sommités fleuries	Revitalisant
Sauge officinale	Salvia officinalis	Sommités fleuries	Emmanogogue, Congestion pelvienne Règles douloureuses
Thym vulgaire à thujanol	Thymus vulgaris thujanoliferum	Sommités fleuries	Antiviral – Régénérant hépatique Antiseptique & Antifongique pour peaux à problèmes Eczéma, mycoses, psoriasis