

EVADESSSENCE

Laissez la nature prendre soin de vous !



USAGES DES HUILES ESSENTIELLES

Précautions d'usage et posologie :

- Diffusion atmosphérique 10 gouttes sur 1 heure par jour
- Dilution à 10% dans une huile végétale ou crème ou lait de corps (1/10)
- Consulter un aromathérapeute pour ingestion de préférence
- Tenir hors de portée des enfants
- Utilisation déconseillée chez la femme enceinte
- Conservation au frais à l'abri de la lumière (pas de date de péremption mais pertes de quelques molécules actives)
- Certaines huiles essentielles sont dermocaustiques donc irritantes pour la peau (cannelle écorces, clou de girofle, sarriette, thym, origan)
- Les essences d'agrumes sont photosensibilisantes donc ne pas s'exposer dans les 8 heures suivant l'application
- En cas de projection dans les yeux rincer à l'**huile végétale** mais surtout **pas à l'eau**.

Huiles essentielles	Propriétés	Indications	Usages
Arbre à thé (melaleuca alternifolia) BIO ecocert HELPAC Lot 3702 Madagascar	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-fongicide • Antibactérienne • Antiseptique • Stimulante immunitaire • Anti-verrucide • Fortifiante après opération chirurgicale 	<ul style="list-style-type: none"> • Verrues, furoncles, cors • Mycoses • Herpès • Corne des pieds • Candidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Diffusion • Massage • Sur coton tige pure
Basilic Ocimum basilicum BIO ecocert HELPAC Feuilles Lot B081 Madagascar	<ul style="list-style-type: none"> • Antispasmodique puissante • Revigorante, revitalisante • Tonique du système nerveux et digestif • Anti-inflammatoire, antivirale 	<ul style="list-style-type: none"> • Stress, fatigue, dépression • Insomnie • Nausées, flatulences • Bronchite 	<ul style="list-style-type: none"> • A appliquer sur le plexus solaire pour les troubles digestifs • A appliquer sur la colonne vertébrale en cas de dépression ou fatigue nerveuse. • Huile très puissante, ne pas appliquer pure sur la peau, à diluer dans une huile végétale <ul style="list-style-type: none"> • Voie orale avec parcimonie ! 
Bergamote Citrus Bergamia Fleurs Culture sauvage Lot 15014 Cote Ivoire	<ul style="list-style-type: none"> • Antifongique • Cicatrisante • Anti-rhume • Digestive • Diurétique 	<ul style="list-style-type: none"> • Lutte contre un rhume débutant • Acné, eczéma, psoriasis • Crevasses pieds • Répulsif pour insectes • Douleurs menstruelles et intestinales • Cystite • Bronchite, laryngite • Tensions nerveuses 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalations • Diffusion • Massage <ul style="list-style-type: none"> • Attention au soleil ! 
Bois de Cèdre de l'Atlas Cedrus atlantica BIO ecocert HELPAC Lot F423 France	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-bactéricide • Insecticide • Astringent doux • Antifongique • Décongestionnante 	<ul style="list-style-type: none"> • Psoriasis • Acné, eczéma, psoriasis • Arthrite, rhumatismes • Toux, bronchite, rhume • Insomnies liées au stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Massage • Inhalation • Ingestion <ul style="list-style-type: none"> • Anti-mites dans les armoires ! 

Huiles essentielles	Propriétés	Indications	Usages
Bois de rose Aniba rosaedora Bois Culture sauvage Lot 15039 Brésil	<ul style="list-style-type: none"> • Régénérante cutanée • Antiseptique • Répulsive insectes • Stimulante de l'immunité 	<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise circulation lymphatique • Système immunitaire faible • Rides • Grippe • Maux de tête liés au stress • Frigidité 	<ul style="list-style-type: none"> • En diffusion • En massage
Cannelle feuilles Cinnamomum zeylanicum Culture sauvage Lot 14021 Sri Lanka	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Antifongique • Antivirale • Antiparasitaire • Tonique général • Aphrodisiaque 	<ul style="list-style-type: none"> • Infections intestinales • Cystites • Verminoses • Impuissance • Somnolence, dépression 	<ul style="list-style-type: none"> • En applications locales très diluée dans une huile végétale • En usage interne, une goutte sur un comprimé neutre ou un sucre ou une tisane (forte) • Diffusion
Citron Citrus Lemon BIO ecocert HELPAC Lot D209 Fance	<ul style="list-style-type: none"> • Renforce l'immunité naturelle • Régule le métabolisme • Tonique du système nerveux • Antiseptique général • Tonique digestif, dépuratif • Maintien de la jeunesse tissulaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue générale • Maladies infectieuses • Obésité, cellulite, drainage lymphatique • Furoncles, verrues, herpès, dartres, ongles cassants, tâches de rousseur, couperose • Désinfection de l'air 	<ul style="list-style-type: none"> • Applications localisées • En massage pour l'amincissement • En diffusion pour la désinfection des locaux • 1 à 3 goutte dans les infusions ou gâteaux ! <p> Evitez les expositions solaires dans les 8 heures !</p>
Citronnelle Citronella Feuilles BIO ecocert HELPAC Madagascar Lot G505	<ul style="list-style-type: none"> • Répulsive des insectes • Anti-transpirante • Stimulante glandulaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Se protéger des insectes • Diminuer la transpiration • Renforcer le fonctionnement des glandes 	<ul style="list-style-type: none"> • En massage • En diffusion
Cyprès Cupressus BIO ecocert HELPAC Lot B092 France	<ul style="list-style-type: none"> • Décongestionnante veineuse • Lymphatique, prostatique • Rééquilibrant nerveux • Antitussive, antispasmodique • Régulatrice neurovégétative • Tonifiante vasculaire • Action mimétique aux cestrogènes 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes lourdes, varices, hémorroïdes, ulcères variqueux • Asthénie profonde, • Transpiration excessive • Ménopause • Toux 	<ul style="list-style-type: none"> • En applications locales très diluée dans une huile végétale (thorax pour la toux, sur les jambes pour la circulation...). • Diffusion
Eucalyptus globulus Bio ecocert HELPAC Lot H577 France	<ul style="list-style-type: none"> • Infections respiratoires • Calme la toux et fluidifie les expectorations • Candidoses (candidas albicans) 	<ul style="list-style-type: none"> • En application locale diluée dans une huile végétale sur le thorax, plexus solaire, nuque, dos • En inhalations • Efficace en diffusion atmosphérique 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalation • Diffusion • Massage
Eucalyptus citronné Eucalyptus citriodora BIO ecocert HELPAC Lot J594 France	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-inflammatoire naturel pour les troubles articulaires • Antifongique • Stimulante immunitaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendinites, courbatures, sciatique • Arthrite, arthrose... • Hypertension • Zona, prurit, vaginites, cystites • Pied d'athlète 	<ul style="list-style-type: none"> • En applications locales • En diffusion <p>En usage interne, une goutte sur un comprimé neutre ou un sucre ou une tisane (forte)</p> <p> Déconseillée aux femmes enceintes les 3 premiers mois</p>
Gaulthérie	<ul style="list-style-type: none"> • Antirhumatismale • Antitussive • Anti-inflammatoire • Antispasmodique • Stimulant hépatique 	<ul style="list-style-type: none"> • Tendinite • Arthrite • Rhumatismes • Arthrose • Crampes et contractures musculaires • Hypertension • Artériosclérose • Fatigue hépatique • Céphalées 	<ul style="list-style-type: none"> • En application locale diluée avec une huile végétale • En usage interne, une goutte sur un comprimé neutre ou un sucre ou une tisane (forte)

Huiles essentielles	Propriétés	Indications	Usages
Hélichryse Helichrysum Culture sauvage Lot 2356 Madagascar	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-allergénique • Régénérant tissulaire • Stimulante du système immunitaire • Antidépresseur • Anti-inflammatoire 	<ul style="list-style-type: none"> • Dépression • Convalescence • Grippe, bronchite • Grosse fatigue • Allergies • Psoriasis • Rhumatismes 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalation • Diffusion • Massage • Diffusion
Lavandin Lavandula hybrida Fleurs Culture raisonnée Lot ARTO30 France	<ul style="list-style-type: none"> • Régulatrice du système nerveux • Calmante, sédative, antidépresseur • Décontractante musculaire • Antiseptique général et pulmonaire • Hypotensive, tonocardiaque • Cicatrisante cutanée et régénératrice • Antalgique remarquable 	<ul style="list-style-type: none"> • Acné, Eczéma, Couperose, psoriasis, prurit... • Plaies, brûlures, piqûres d'insectes, vergetures, escarres... • Troubles du sommeil, nervosité... • Hypertension, tachycardies, palpitations... • Asthme, nausées, migraines... • Rhumatismes... 	<ul style="list-style-type: none"> • Massages, • Diffusion atmosphérique • Frictions localisées • Dans une tisane, sur un comprimé neutre <p> La plus polyvalente des huiles essentielles et la seule possible pour les tous petits !</p>
Lemon-grass Cymbopogon flexuosus Lot E312 Culture sauvage Madagascar	<ul style="list-style-type: none"> • Vasodilatatrice (augmente le calibre des vaisseaux, la circulation sanguine) • Anti-inflammatoire, • Stimulatrice digestive, • Tonique des tissus • Négativante 	<ul style="list-style-type: none"> • Dystonie neurovégétative, • Troubles digestifs, • Insuffisance hépatique, • Cellulite, • Maladie des artères • Tension nerveuse. 	<ul style="list-style-type: none"> • En massage, • En inhalations, • Par voie interne sur un comprimé neutre, un sucre ou une tisane
Mandarine Citrus reticulata Ecorce Lot 15063 Espagne	<ul style="list-style-type: none"> • Tonifiante du système nerveux • Sédative • Cicatrisante 	<ul style="list-style-type: none"> • Troubles du sommeil • Vergetures, cicatrices 	<ul style="list-style-type: none"> • Massage • Diffusion • Ingestion • Attention au soleil ! <p></p>
Menthe poivrée Mentha piperita Feuilles Lot ART 1002 France	<ul style="list-style-type: none"> • Antibactérienne • Tonifiante du système digestif • Décongestionnante • Circulatoire • Analgésique • Insecticide 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballonnements • Troubles circulatoires • Refroidissements • Mauvaise haleine • Migraines, maux de tête 	<ul style="list-style-type: none"> • Massage • Diffusion • Ingestion • A éviter en cas de traitement homéopathique ! <p></p>
Palmarosa Cymbopogon martinii Lot 13036 Inde	<ul style="list-style-type: none"> • Régénérante cellulaire • Remontant naturel • Apaisante 	<ul style="list-style-type: none"> • Peau sèche • Peau sébo-squameuse • Anti-rides • Anxiété • Problèmes digestifs 	<ul style="list-style-type: none"> • Diffusion • Massage • Ingestion
Petit grain de Bigarade Fruits Citrus aurantium Lot ART 1003	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Tonifiante • Stimulante du système immunitaire • Sédative 	<ul style="list-style-type: none"> • Convalescence • Flatulences liées à la nervosité • Sommeil • Peaux et cheveux gras 	<ul style="list-style-type: none"> • Diffusion • Massage • Ingestion • Attention au soleil ! <p></p>

Huiles essentielles	Propriétés	Indications	Usages
Pin Pinus sylvestris Epines Lot 15045 Autriche	<ul style="list-style-type: none"> • Antiseptique • Expectorante • Désodorisante • Tonifiante • Diurétique 	<ul style="list-style-type: none"> • Toux grasse, bronchite, sinusite • Fièvre • Courbatures • Rhumatismes, arthrite • Cystite • Fatigue physique et nerveuse 	<ul style="list-style-type: none"> • Diffusion • Massage • Ingestion • Inhalation
Ravintsara Cinnamomun canphora Madagascar	<ul style="list-style-type: none"> • Antiviral • Stimulant immunitaire • Anti catarrhale • Expectorante • Neurotonique (énergisante puissante) 	<ul style="list-style-type: none"> • Infections virales (grippe, zona, herpès, hépatite, mononucléose) • Déficience immunitaire • Bronchite, rhinopharyngite, sinusite • Drainage lymphatique • Insomnie • Dépression, angoisses • Fatigue profonde 	<ul style="list-style-type: none"> • Voie externe : diluée dans une huile végétale • Voie interne : deux à trois gouttes sur un comprimé neutre ou un sucre
Romarin Rosmarinus officinalis BIO ecocert HELPAC Lot R736 France	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydante • Stimulante nerveuse • Tonifiante des fonctions glandulaires et foie, cœur, vésicule • Analgésique • Circulatoire 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue • Problèmes digestifs • Courbatures, rhumatismes • Asthme, rhume • Cheveux gras • Hypotension 	<ul style="list-style-type: none"> • Diffusion • Massage • Ingestion • Inhalation
Thym Thymus saturevides BIO ecocert HELPAC Lot K736 France	<ul style="list-style-type: none"> • Antibactérien majeur à large spectre d'action • Régulatrice immunitaire • Tonique général (physique, mental, sexuel) • Antiparasitaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Infections respiratoires virales et bactériennes • Parasitoses cutanées et intestinales (ténia, oxyures, ascaris...) • Arthrose, rhumatismes • Asthénies profondes physiques, mentales... • Cystites, leucorrhées, candidoses • Acné, plaies infectées 	<ul style="list-style-type: none"> • En applications locales très diluée dans une huile végétale (thorax, dos, localement pour les dermatoses, le long de la colonne vertébrale en cas de fatigue...) • En usage interne, une goutte sur un comprimé neutre ou un sucre ou une tisane (forte)
Ylang Ylang Cananga odorata BIO ecocert HELPAC Lot K784	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquillisante • Fortifiante • Régulatrice hormonale • Equilibrante 	<ul style="list-style-type: none"> • Hypertension • Ménopause • Peau atone 	<ul style="list-style-type: none"> • Diffusion • Massage • Ingestion

evadessence.canalblog.com

Martine REYNAUD

martinereynaud@laposte.net

SIREN 533 634 093