

LAVANDES ET COMPAGNIE Ferme Peymée Aouste sur sye Drôme		  FR-BIO 10 Agriculture France
Fiche N° 0	LEXIQUE Non commun	<i>Mots clés par plantes :</i>
Fiche N° 1	Hélichryse italienne	<u>Désclérosante</u> , Articulo musculaire , œdeme, bleu, contusion, cosmétique <i>Dénoue, Répare..</i>
Fiche N° 2	Thym à Thujanol	Refroidissements, protection hivernale... <i>Bouclier, Immunité,</i>
Fiche N° 3	Thym à Linalol	<u>Anti infectieux</u> , antifongique - Thym DOUX <i>Protège, soutien</i>
Fiche N° 4	Lavande Vraie	<u>Calme</u> , sommeil, cicatrisante <i>Apaise, Rassurance, Purifiie</i>
Fiche N° 5	Lavande Aspic	Cicatrisante - antalgique- <i>piqures d'insectes -brulures -</i>
Fiche N° 6	Pin Sylvestre	<u>Stimule</u> les defenses immunitaires, décongestionne .. <i>Defenses- Equilibre les énergies,</i>
Fiche N° 7	Genévrier Commun	<u>Diurétique</u> , digestif <i>Anti-rhumatismal, rétention d'eau, Interiorité</i>
Fiche N° 8	Laurier Noble	<u>Immunostimulant</u> , anti viral Antalgique, dentaire <i>Force</i>
Fiche N° 9	Romarin Officinal	Digestion, Mémoire, cheveux, S'affirmer, concentration <i>Agir</i>
Fiche N° 10	Hysope Couchée	<u>Asthme</u> ,Oxygénant, intuition, <i>Clarté</i>
Fiche N° 11	Sarriette des montagnes	<u>Anti-infectieux</u> , stimulant, antifongique ,- digestive <i>Resistance</i>
Fiche N° 12	Menthe poivrée	<u>Disgestion - nausées ---tonique - migraine</u> <i>Fraîcheur</i>
Fiche N° 13	Cyprès	<u>Decongestionnant veineux et lymphatique,</u> <i>Constriction</i>
Fiche N° 14	Camomille romaine	<u>Apéritive, analgésique , sedative et ...</u> <i>Lumineuse</i>
Fiche N° 14	Marjolaine à coquille	<u>Calmente, respiatoire , digestive</u> <u>Equilibrante ett onique , adaptogène'</u>

1. Hélichryse italienne

Hélichrysum italicum ssp italicum

Libère, débloque, désclérosante, répare.., articulo musculaire œdème, contusion

Active la microcirculation sanguine

Anti-hématome le plus puissant

- **Rhumatismes inflammations**, douleurs articulo musculaire : arthrite, polyarthrite, Tendinite: résultats remarquables

Cosmétique:- excellent anti-âge, couperose, rosacée, cicatrices, végétures

Déficiences hépatocytaires

- Plante magique pour se sortir des situations difficiles, dénoue le blocages, «relie à la terre», au concrèt. .

Utilisations

- **Soins** : diluer avec HE (10 à 20 %)
- **Olfaction** : lente et concentrée
- **Reflexologie** : pure ou diluer, sur les points reflexes (poignets, plexus, plantes des pieds, et chakras, selon vos connaissances).

Précautions

- **Per os**: à éviter même si on vous le conseille
 - Pas sur les muqueuses, sinon nettoyer avec HV sur un coton
 - Tester toujours vos réactions allergiques possible (Appliquer au creux du coude)
- Ne pas utiliser pour les femmes enceintes et enfants - 6 ans, préférer toujours les hydrolats.

Association pertinente avec :

Carotte sauvage, Rose ..(cosmétique), Genévrier commun, Lavande aspic, Pin sylvestre.. cyprès (sphère articulo-musculaire)

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.

Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation.

Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

2 le Thym à Thujanol

Thymus vulgaris CT thujanol

Refroidissements, Bouclier -Immunité, protection hivernale...

Activateur des défenses immunitaires

- N° 1 pour lutter au début des refroidissements, des affections ORL
- **Antitussif** même en cas de toux sèches, c'est le "Thym des chanteurs" !
- **infections buccales** : aphte,Infections urinaires ...

Stimulant et régénérateur hépatique

Antifongiques et vermifuges :

Activateur circulatoire :

Utilisations

- **Per os** possible avec HV ou Miel 1 à 2 gouttes maxi 2/3 x jour (une des HE les + facile !) **très efficace dès les premiers symptômes !**
- Avec dentifrice (1 à 2 gtts)
- **Massage poitrine**, nez, gorge pure ou diluée avec HV. côtes et dos, coudes, plante des pieds (sommet de la voûte plantaire),
- '**Perfusion aromatique** " : se frotter les poignets et/ou le pli des coudes (1 à 2 gouttes d'HE)

Stimule, sécurise et équilibre à la fois

Précautions

Ne pas utiliser pour les femmes enceintes et enfants - 6 ans, préférer toujours les hydrolats.

Associations pertinentes avec:

Pin sylvestre, Hysope couchée, Laurier noble, Hélichryse Italienne

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.

Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation.

Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

3. Thym à linalol

Thymus vulgaris CT linalol

Thym doux - anti microbien antifongique

- Aides à lutter contre les Affections Respiratoires:
 - ORL affections déclarées : à la. foi doux et très efficaces
 - Digestives (avec sauce cuisine) ou massage ventre avec HV
 - Antifongique +++ Antiseptiques :
 - Antiparasitaire +++ - candidoses ++
- Neurotonique ++, Immunostimulant

Utilisations

Massage points réflexes HE pure (non dermocaustique)

- Avec HV, ventre, dos, côtes, poignets, plante des pieds + inhalation
- Per os avec HV ou Miel
- Cuisine : sauce salade ou sauce viande (arôme et digestion)
- Bouche: 2 gtts avec dentifrice
- Cheveux : 2 gtts dans shampoing

Olfaction

Précautions

Ne pas utiliser pour les femmes enceintes et enfants - 6 ans, préférer toujours les hydrolats.

Association pertinente avec :

Pin sylvestre, Hysope couchée, Laurier noble, thym thujanol

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.

Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation.

Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

4. Lavande Vraie

lavandula angustifolia lavandula officinalis

Calme, Apaise, rassure, sommeil purificatrice, cicatrisante
C'est "la bonne à tout !".

Apaisante , hypo tensive- Dénoue les tensions

- Dissout les crampes abdominales
- Soulage les migraines

Favorise le sommeil

- Décontractante musculaire, muscles profonds
- Antirhumatismale
- **Antiseptique puissant** : Favorise la cicatrisation cutanée (Petits bobos, écorchures, brûlures ...)
- Apaise les irritations (eczéma, démangeaisons, allergies, acné ...)
- Assainit l'air ambiant (diffuseur)
- Bon soutien lors d'états grippaux,

Aide à la digestion (intoxication alimentaire...)

- Repousse mites et poux (cheveux des enfants/ literie)

Favorise l'ordre intérieur , réunit, rassure et apaise - Aide à se concentrer , se réunifier.

Utilisations

- **Massage** : dos , articulation avec HV,
- Brulures , plaies épidermes :
- **Per os ponctuelle: grippe intestinale, indigestion**
- **Bains**: diluer avec savon liquide
- **Cuisine** : crèmes, glaces, confiture ...
- **Cosmétique**: astringente, cicatrisante , acné, dermatoses..
- En **Diffuseur**: l' HE idéale,
- ou imbiber qqs gouttes sur un mouchoir / coton sur le radiateur

Précautions

Ne pas utiliser pour les femmes enceintes et enfants - 6 ans , préférer toujours les hydrolats.

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.

Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation. Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

5. Lavande Apsic

lavandula latifolia

cicatrisante - antalgique- piqures d'insectes -brulures - douleurs

L'indispensable dans la trousse d'urgence

- soulage les brûlures +++ les piqures d'insectes (effet incomparable) +++

- Apaise les irritations (eczéma, démangeaisons+++ , allergies, ...)

Désinfectante, cicatrisant,

- Petits bobos, écorchures

- Repousse les insectes, mites et poux
- fongicide** : viricide (mycose, dermatose, verrues) +++

Décontractante musculaire, antalgique

- Muscles , tendons, articulations

Aide respiratoire

- Bon soutien lors d'états grippaux : inhalation ou friction sur la poitrine

Dissout rigidité mental, manque de tolérance

(L. Bosson)

3 . Utilisations

- **Peau**: (très bien tolérée) application pure ou avec HV pure sur brulure , piqures d'insectes
- Mycose, dermite, appliquer pure
- **Olfaction** : ideale pour état grippaux (cinéol)
- **Massage** : dos , articulation avec HV,

Précautions

- Ne pas utiliser pour les femmes enceintes et enfants - 6 ans , préférer toujours les hydrolats.
- ne jamais utiliser en diffuseur
- Ne pas utiliser per os (interne)

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.

Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation. Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

6. Pin Sylvestre

Pinus silvestris

stimule les defenses immunitaires (la N° 1)
Ouvre , équilibre les énergies, décongestionne .

Antiseptique atmosphérique et respiratoire:

Décongestionnant (sinus, voies respiratoires),

- expectorant, mucolytique, et balsamique (adouçissant)

Anti-inflammatoire , Antalgique, rubéfiant

- arthrite, arthrose, sciatique, lumbago, douleurs musculaires ;...

- améliore la circulation sanguine, resserre les parois veineuses

- antiseptique des voies urinaires et hépatiques

Tonique, stimulant (hypertensif)

- **hormon-like, cortison-like**
- fatigue physique, convalescence, concentration

Aide à accepter les épreuves et à la résilience

Utilisations

Massage : Pour effet stimulant et pour développer les défenses immunitaires : le matin (par période d'une semaine/J), masser les surrénales en frictionnant

- **soulager les zones douloureuses: mélanger avec HV et masser**
- **Per os possible** avec HV ou Miel 1 à 2 gouttes (ponctuelle)

Diffusion atmosphérique: l'hiver, utilisation pertinente pour purifier, assainir

Olfaction : olfactions lentes et concentrées

Précautions

Ne pas utiliser pour les femmes enceintes et enfants - 6 ans , préférer toujours les hydrolats.

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.

Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation. Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

7. Genévrier commun

Juniperus communis

Diurétique, rétention d'eau Anti-rhumatismal, tonique digestif

Douleurs articulaires - anti-rhumatismal

- une aide précieuse pour les articulations, le dos, les ligaments, en synergie avec d'autre HE -évacuateur de l'acide urique et autres toxines responsables des douleurs articulaires (ref : Valnet),
- Désinfectant du système urinaire. antiseptique urinaire des plus puissants.(ref : Buhner).

Puissant diurétique, Sudorifique, hypoglycémisant

- aide à diminuer les œdèmes chevilles/ jambes
- agit sur les digestions paresseuses, douleurs intestinales, flatulences et acidité gastrique .

Désinfectant pulmonaire, Balsamique

- Expectorant, fludifiant, balsamique

Aide à prendre de la distance, à relativiser, combat la mélancolie et la rigidité mentale

Utilisations

- Per os possible avec HV ou Miel 1 à 2 gouttes (ponctuelles)
- Cuisine : avec HV ou sauce salade
- Massage : dos, articulation avec HV, associer avec Romarin camphé, Hélichryse i

Précautions

- irritante pour les reins si on l'utilise trop longtemps ou à fortes doses .
- Tester toujours vos réactions allergiques possible (Appliquer au creux du coude)
Ne pas utiliser femme enceinte et enfant - 6 ans , préférer toujours les hydrolats.

Association pertinente avec :

Pin sylvestre, hélichryse italienne, Romarin off.

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.

Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétent pour prescrire une utilisation. Les informations mentionnées, sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

8. Laurier Noble

Laurus nobilis

Antalgique, dentaire, articulaire, immunostimulant, anti viral

Antibactérienne et antivirale

- pathologies ORL basses d'origine virale (association 1,8-cinéole et monoterpénols)
- infections bucco-dentaires
- puissant virucide.

Mucolytique et expectorante Antispasmodique, antalgique et anti-inflammatoire

Rééquilibrante

- Régule les systèmes ortho- et parasympathiques.

Recentre et aide à combattre, rend accessible l'inaccesssible (L.B.), équilibre nerveux : assurance et rassurance (G.G.)

Utilisations

Massage: poitrine, côtes et dos, coudes, - plante des pieds (sommet de la voûte plantaire), pure ou avec HV
- non dermocaustique, peut être utilisée pure sur petites zones ciblées,
- diluer ds HV périodes plus longues et zones + larges

Per Os: avec Miel ou HV (courte période)

Précautions

- per os tjrs période courte
- deconseiller en diffusion atmosphérique
- Tester toujours vos réactions allergiques possible (Appliquer au creux du coude)
Ne pas utiliser femme enceinte et enfant - 6 ans , préférer toujours les hydrolats.

Association pertinente avec :

Thym thujanol, lavande vraie, Hélichryse italienne, Pin noir, Pin sylvestre, Hysope couchée, Genévrier

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.

Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétent pour prescrire une utilisation. Les informations mentionnées, sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

9. Romarin officinal

Rosmarinus officinalis

Digestion, cheveux, s'affirmer, mémoire, concentration

- Tonique général : active le processus sanguin
Astringent et anti- inflammatoire
- **Améliore la mémoire et les performances cognitives**

- **Antioxydant un des plus puissants -**
-Antispasmodique et antibactérien soulage les crampes digestives et gaz intestinaux

-**Hépatoprotecteur** : cirrhose, migraines d'origine hépatobiliaire, cholestérolémie

-**Cuir chevelu assainit le et active la repousse**

-**Cosmétique** : astringent peau grasse, ressert les pores de la peau, antioxydant

il existe trois chémotypes d'Huile Essentielle de Romarin officinal :- « **à Cinéol** » : + respiratoire, + la mémoire

«**à Verbenone**» : +hépatoprotectrice et digestive

- « **à Camphre** » : indications+articulaire - et diff.ts cultivars aux profils intermédiaires :

Stimulant, apporte clarté d'esprit, unité, concentration, envie d'agir

Utilisations

Massage utiliser pure ou avec HV

Tendons, Articulation: idéal avec HE hélichryse it / laurier Noble Genévrier, Laurier noble

- Avec shampoing (+ laurier noble)
- Diffuseur ; pyramidal et Cineol possible

Per os possible avec Miel ou HV très occasionnel

Précautions

- per os tjrs période courte
- Tester toujours vos réactions allergiques possible (Appliquer au creux du coude)
Ne pas utiliser femme enceinte et enfant - 6 ans , préférer toujours les hydrolats.

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.

Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétent pour prescrire une utilisation. Les informations mentionnées, sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

10. Hysope Couchée

Hyssopus officinalis decumbens

**oxygène, intuition, clarté,
Asthme**

Oxygénante, immunostimulante

- Anti virale
- rhyno phaninythe
- la plante pour l'ashme, avec mucosité ou allergique

Mucolytique et expectorante

- Bronchite bronchiolite sinusite

Apaisante et neurotonique,

- Rééquilibre
- Tonique général

Immuno-régulatrice et antioxydante

Favorise la clarté d'esprit, l'intuition, Affine la perception.

Utilisations

Massage:-

- Poitrine, côtes et dos: idéal en cas de bronchites ou d'oppression respiratoire; plante des pieds (sommet de la voûte plantaire), pure ou avec HV

Olfaction lente et concentrée

- Placer le flacon à 5 à 10 cm des narines, puis 1 narine après l'autre

Per Os: avec Miel ou HV (courte période)

Cuisine : tres aromatique un peu citronnée, anisée : glace, dessert, sauces salades

Précautions

- Tester toujours vos réactions allergiques possible (Appliquer au creux du coude)
 - Déconseillé femmes enceintes et enfants - 7 ans
- préférer toujours les **Hydrolats**

Association pertinente avec:

Thym thujanol, Hélichryse italienne, Pin noir, Pin sylvestre, Genévrier commun

*L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.
Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation.
Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.*

11. Sarriette des Montagnes

satureja montana

**Anti-infectieux- stimulante,
antifongique, digestive**

Anti bactérienne puissante à large spectre,
- Antivirale, Etat grippal, infections pulmonaires (bronchites, angines,...)

- maladie lyme (courte période)
- Troubles digestifs, Infections intestinales, ballonnements, intoxication alimentaire.

Antifongique,(mycoses), antiparasitaire

- bactérienne, cystite. (Plus performante que le thym linalol mais plus délicate à utiliser);
- verrues...Tiques, (après l'avoir retiré si doutes)

Antalgique (paracymène) : Arthrite ...

Fatigue nerveuse, asthénie, Hypotension stimulante générale, Neurotonique,aphrodisiaque

Utilisations Précautions

- **Massage:** d'abord HV seule puis, HE 1à2 Gouttes avec HV, sur petite zone (deux à trois fois/jour sur quelques jours maxi)- **d'une efficacité remarquable !**
- **Per os:** d'abord HV seule puis, HE 1 à 2 Gouttes avec HV, ne pas dépasser 4/5 jours pour préserver son foie eou intégrer dans le bol alimentaire
- **Cuisine** (bien diluée ds HV*dans sauce)
- **Mycose des ongles** (1 goutte pure sur l'ongle en protégeant le pourtour)

Précautions

- Déconseillé femmes enceintes et enfants - 7 ans
- préférer toujours les **Hydrolats**
- **Très dermocaustique (jamais pure)**
- **Jamais avec de l'eau**
- **Utilisation courte durée 4 à 5 jours max.**
- **Jamais en diffuseur**

Association pertinente avec:

Carotte Sauvage, Thym Ct Thujanol...

*L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.
Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation.
Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.*

12. Menthe Poivrée

Mentha x piperita

**tonique - fraîcheur - migraine
Digestion - nausées**

Stimulant et tonique digestif:

- Stomachique, carminative, Nausée, vomissements, - indigestion, flatulence, mal des transports, antispasmodique

- Cholérétique et cholagogue (draineur du foie)
- Fatigue hepatopancréatique, digestive

Antalgique : Migraine, maux de dents, crampes
Immunostimulante, Stimulante physique et psychique
Rafrichissante

- Hypertensive, vasoconstrictrice
- anti prurigineux(piqûres insectes) et anesthésiant rapide des douleurs (coup, choc)

Anti infectieux, antiviral, antifongique et antiparasitaire : zona

Stimule l'esprit cartésien

Utilisations

Massage : sur zones concernées

- À utiliser sur des petites surfaces, ou massage avec HV (10 à 15.%) sur ventre ou zones douloureuses

- Nuque, tempes, possible avec HV,

Per os ponctuel avec HV ou Miel 1-2 gts maxi

Cuisine : ne pas surdoser !

Précautions

Tester toujours les réactions allergiques possible (Appliquer au creux du coude)

- Pas sur les muqueuses sinon nettoyer avec HV sur un coton
- jamais en diffuseur - jamais dans le bain
- Interdit hypertensif, enfant-6 ans, femme enceinte et allaitante : préférer toujours les **Hydrolats**

*L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.
Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation.
Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.*

13. Cyprès

Cupressus sempervirens

Tonique et décongestionnant veineux et lymphatique Vasoconstricteur

Tonique et stimulant général

Immunostimulant

- Circulatoire résorption des œdèmes des membres inférieurs, varices, hématomes, **jambes lourdes - Anti-cellulitique- hémorroïdes**,
- Décongestionnante prostatique
- Anti-inflammatoire et antispasmodique **respiratoire - toux sèche - mucolytique**
- Bactéricide et fongicide, antiseptique
- Stimulant pancréatique
- Rééquilibrant nerveux (concentration), neurotonique**

Utilisations

- **Massage** utiliser pure ou avec HV(10 à 20%)
Per os possible avec Miel ou HV occasionel & gtt max 3 à /4 jours max

Précautions

- per os tjrs période courte
- Tester toujours vos réactions allergiques possible (Appliquer au creux du coude)
- Oestrogene-like :Ne pas utiiser femme enceinte et enfant - 7 ans , préférer toujours les hydrolats.
- pas en diffuseur

Association pertinente avec:

Hélichryse italienne, Menthe poivrée, Cedre de l'Atlas

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur. Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétent pour prescrire une utilisation.

Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

14. Camomile romaine

Chamaemelum nobile

Calmante- disgestive Névralgies- Fébrifuge

Calmante puissante du système nerveux

Anti-névralgique : névralgie faciale, migraines, maux de tête, douleurs à la colonne vertébrale (rachialgie), douleurs lombaires

Apéritif , Antispasmodique :: digestions difficiles, ballonnements, crampes, coliques venteuses, atonie intestinale

Fébrifuge : fièvres intermittentes

Vermifuge, vomitif

- inflammations et infections oculaires (HA)

Aide à surmonter les peurs et les angoisses.

Dénoue, éclaire

Utilisations

- **Massage** utiliser pure ou avec HV(10 à 20%)
- Per os possible avec Miel ou HV
- Olfaction

Précautions

- per os tjrs sur courte période
- Tester toujours vos réactions allergiques possible (Appliquer au creux du coude)
- Ne pas utiiser femme enceinte et enfant - 6 ans , préférer toujours les hydrolats.

Association pertinente avec:

Lavande vraie sauvage, Matricaire, Millepertuis

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur. Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétent pour prescrire une utilisation.

Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

15. Marjolaine à coquille

Origana marjorana

Équilibrante - disgestive - régulatrice nerveuse -respiratoire

Utilisations

- **Massage** utiliser pure ou avec HV(10 à 20%)
- Per os possible avec Miel ou HV (1à2 gtt / jour , 1à 2 x /jour) 5 à 6 jours max.
- Olfaction

Précautions

- per os tjrs sur courte période
- Tester toujours vos réactions allergiques possible (Appliquer au creux du coude)
- Ne pas utiiser femme enceinte et enfant - 6 ans , préférer toujours les hydrolats.

Association pertinente avec:

Lavande vraie, Mélisse, Millepertuis, Hélichryse italienne

L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur. Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétent pour prescrire une utilisation.

Les informations mentionnées sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.