



Guide d'Utilisation  
des  
Huiles Essentielles  
Bio et Chémotypées  
Green For Health.

**Descriptif :** L'huile essentielle de Basilic contient principalement les molécules aromatiques de la famille des méthyl-éthers, antispasmodiques majeurs. Son usage est tout à fait approprié comme tonique digestif et hépatobiliaire et pour tous les spasmes digestifs et spasmes de menstruations. Ce sont les sommités fleuries de la plante provenant du Vietnam qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Tonique digestif : Aérophagie, indigestion, gastro, crampes, mal des transports, insuffisance hépatique et biliaire.
- Troubles nerveux : spasmes nerveux, anxiété.
- Troubles musculaires : polyarthrite rhumatoïde, contractions et crampes musculaires.
- Antalgique et antispasmodique : règles douloureuses.
- Antispasmodique puissant, revigorant et vitalisant.

**Contre indications spécifiques :**

- Très riche en méthylchavicol, à diluer à 50% dans une huile végétale car dermocaustique.
- Déconseillé aux femmes enceintes et enfants de moins de 6 ans.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour sans dépasser 5 jours.



Dilution à 10% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.



5 gouttes en synergie avec d'autres huiles essentielles dans un diffuseur.

**L'avis de Green For Health :**

- Règles douloureuses : mélanger 2 gouttes avec 2 gouttes d'huile végétale et masser au regard des ovaires avec le bout des doigts.
- On peut aussi associer 1 goutte de basilic à 2 cuillères à soupe d'huile végétale dans une salade estivale.
-

- 2 gouttes 3 fois par jour dans du miel en cas de stases veineuses pas plus de 5 jours.
- 2 gouttes de basilic dans 8 d'huile végétale 4 fois par jour sur la zone douloureuse.

**Descriptif :** L'huile essentielle de ciste ladanifère contient principalement des molécules aromatiques de la famille des terpènes. Elle est antihémorragique et cicatrisante. Ce sont les rameaux feuillés de la plante provenant du Maroc qui sont distillés.

**Propriétés :**

- Antihémorragique
- Cicatrisante (pas sur les grosses plaies ouvertes).
- Raffermissant cutané, antirides.
- Antivirale.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes dans 2 gouttes d'huile végétale 2 fois par jour.

**Commentaires :**

- 1 goutte dans la crème de jour raffermit et embellit la peau, effet antirides.
- En cas de saignements de nez : 1 goutte sur un coton tige puis taponner délicatement l'intérieur du nez.

**Descriptif :** L'essence de citron contient principalement des molécules aromatiques de la famille des monoterpènes et des coumarines. Elle est antibactérienne et conseillée en diffusion en période de maladies contagieuses. Ce sont les zestes du fruit provenant d'Italie qui sont distillés.

**Propriétés :**

- Fluidifiante du sang dans les troubles circulatoires : insuffisance veineuse, phlébites, stases, hémorroïdes, rétention.
- Troubles digestifs : fatigue du foie et du pancréas.
- Litholytique : calculs et coliques néphrétiques.
- Antibactérien, antiseptique et antiviral : épidémie dans l'air.

**Contre indications spécifiques :**

- Essence photosensibilisante et dermo agressive.
- Ne pas appliquer avant une exposition au soleil ou au minimum 8h avant.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



2 gouttes dans 2 gouttes d'huile végétale 2 fois par jour.



5 à 10 gouttes pendant 1h et 3 fois par jour en cas de risques de contagion.

**Commentaires :**

- 2 gouttes sur un sucre avant ou après un repas copieux activera les fonctions digestives et hépato pancréatiques pour une bonne détoxification.
- Essence idéale en diffusion lors de périodes de contagion.

**Descriptif :** L'huile essentielle de citronnelle contient principalement des molécules aromatiques de la famille des aldéhydes terpéniques et des alcools terpéniques. Son activité la plus connue est la répulsion anti-moustiques et son action sur les démangeaisons des piqûres. Ce sont les parties aériennes de la plante provenant d'Inde qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire percutané puissant : rhumatismes, arthrite, tendinites.
- Préventif et curatif des piqûres de moustiques.
- Antiseptique atmosphérique.

**Contre indications spécifiques :**

- Dermocaustique, irritation cutanée possible en cas d'utilisation pure.
- Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



3 gouttes dans 3 gouttes d'huile végétale en application locale.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**L'avis de Green For Health :**

- Pour éloigner les moustiques : en diffusion atmosphérique (avec lavande aspic et géranium rosat).
- Pour soulager les piqûres de moustiques: une goutte en application locale possible avec la lavande aspic et la menthe poivrée uniquement par touches, pas sur une grande étendue ni sur les enfants.
- Rhumatismes : diluée dans un macérât de millepertuis (avec eucalyptus citronné et gaulthérie couchée).

**Descriptif** : L'huile essentielle de giroflier contient principalement des molécules aromatiques de la famille des phénols. Son activité la plus connue est l'anesthésie des douleurs dentaires. Ce sont les clous de la plante provenant de Madagascar qui sont distillées.

**Propriétés** :

- Anesthésiant : dentaire, musculaire.
- Antibactérien : dentaire.
- Cautérisant : aphtes, petites plaies buccales.

**Contre indications spécifiques** :

- Dermocaustique, irritation cutanée possible en cas d'utilisation pure.

**Contre indications générales** :

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée** :



1 goutte dans 1 goutte d'huile végétale en application locale.

**L'avis de Green For Health** :

- C'est l'huile essentielle des dentistes.
- Pour soulager douleurs dentaires, aphtes, etc : mélanger 1 goutte d'huile essentielle avec une goutte d'huile végétale, en imbiber un coton tige et tamponner délicatement à l'endroit de la douleur.

**Descriptif :** L'huile essentielle de cyprès contient des molécules aromatiques de la famille des mono terpènes et sesquiterpènes qui en font une huile majeure de la décongestion veineuse et lymphatique. Ce sont les rameaux de l'arbre provenant du Maroc qui sont distillés.

**Propriétés :**

- Troubles circulatoires et lymphatiques : hémorroïdes, varices, œdèmes des membres inférieurs, rétention d'eau, cellulite.
- Antitussive: régule le système nerveux dans le cas de toux spasmodiques, sèches ou coquelucheuses.
- Décongestionnant veineux, lymphatique et prostatique.
- Oestrogen-like.

**Contre indications spécifiques :**

- Interdit en présence de mastoses, de cancers hormonaux dépendants et sur la femme enceinte et allaitante du fait de son activité oestrogen-like.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



1 goutte, 2 fois par jour sur un sucre, du miel ou une cuillère à café d'huile végétale en cas de stase veineuse.



3 gouttes dans 3 gouttes d'huile végétale en application locale.



5 gouttes dans un diffuseur.

**Commentaires :**

- Anti-transpirante : pure sous les pieds ou diluée pour le reste du corps.
- Aide à accepter la ménopause : onction et olfaction.
- Jambes lourdes : mélanger 3 gouttes avec un gel d'Aloé Vera et faire un massage des pieds aux genoux, rajouter 1 goutte de menthe poivrée pour un effet « glaçon ».
- Cellulite et peau d'orange : ajouter 1 à 2 gouttes dans la crème ou l'huile corporelle avant d'opérer un massage franc.



**Descriptif :** L'huile essentielle d'eucalyptus citronné contient des molécules aromatiques de la famille des aldéhydes terpéniques et des alcools terpéniques qui en font une huile parfaite comme anti inflammatoire. Ses qualités antalgiques cutanées sont remarquables pour accompagner les traitements contre les mycoses et autres démangeaisons cutanées. Ce sont les feuilles de la plante provenant du Brésil qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire et rhumatismale : arthrites, polyarthrites rhumatoïdes, rhumatismes, tennis et golf elbow.
- Démangeaisons : Prurit, zona.
- Préventif et curatif des moustiques, aoûtats.
- Troubles gynécologiques : cystite, vaginite, leucorrhée.
- Hypotensive : agit favorablement sur l'hypertension artérielle.
- Calmante des démangeaisons et apaisante cutanée.

**Contre indications spécifiques :**

- Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse.
- Dermocaustique et tussigène : diluer à 20%.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes, 3 fois par jour sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) pendant 6 à 8 jours.



3-4 gouttes pures en application locale et diluer dans une huile végétales pour une application plus étendue.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**L'avis de Green For Health :**

- Répulsif : 1ml avec même dose de lavande aspic, de géranium rosat et de citronnelle et mettre 10 gouttes dans un diffuseur. En externe, mélanger avec une huile végétale de macadamia.
-

- Douleurs musculaires : 2 gouttes avec 1 goutte de gaulthérie et 1 goutte de pin sylvestre diluées dans un macérât d'arnica, 4 à 6 fois par jour.
- Troubles gynéco : diluer avec un gel d'Aloé Véra.

**Descriptif :** L'huile essentielle d'eucalyptus radié contient des molécules aromatiques de la famille des oxydes et alcools terpéniques qui en font une huile majeure pour venir à bout des maux respiratoires de l'hiver pour toute la famille. Ce sont les feuilles de la plante provenant d'Australie qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Anticatarrhale, expectorante : affection respiratoire aigüe et chronique, grippe, rhumes, sinusites, bronchite, toux grasse, emphysème.
- Energisante : perte d'énergie, fatigue chronique, asthénie profonde.
- Otites Infantiles : ne pas instiller dans l'oreille mais appliquer au regard du conduit auditif sous l'oreille.
- Troubles gynécologiques : cystite, vaginite, leucorrhée.
- Antivirale, immunostimulante et antibactérienne.

**Contre indications spécifiques :**

- Interdit aux femmes enceintes pendant les 3 premiers mois.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes, 3 fois par jour sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain).



2 gouttes 4 fois par jour en application sur le thorax et les avant-bras.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur pendant 1h et 3 fois par jour pendant l'hiver.

**L'avis de Green for Health :**

- Idéale pour les affections hivernales des enfants.
- En période d'épidémie, l'utiliser en diffusion ou 4 à 6 gouttes sur le thorax et dans le dos.
- Rhume, grippe, bronchite : quelques gouttes pures ou diluées dans une huile végétales d'amande douce au regard des bronches sur le torse et le long de la colonne vertébrale.

**Descriptif :** Les molécules aromatiques de l'huile essentielle de gaulthérie appartiennent à la famille des esters qui sont de remarquables anti-inflammatoires locaux. Cette huile est donc très souvent présente dans les crèmes de massage pour les zones sensibles ou douloureuses. Ce sont les feuilles de la plante provenant du Népal qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire et antidouleur : rhumatismes, musculaires, crampes, mycosite, tennis elbow, polyarthrite rhumatoïde, arthrose.
- Régénératrice hépatique, draineur urinaire : lithiase rénale et vésiculaire, colique néphrétique.
- Fébrifuge : Fièvre virale.

**Contre indications spécifiques :**

- En interne : utilisation obligatoire sous contrôle d'un spécialiste.
- En externe toujours diluer dans une huile végétale car dermocaustique (brûle la peau).
- Déconseillé chez les enfants de moins de 6 ans et la femme enceinte.
- Interdit en diffusion.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes, 3 fois par jour sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain).



4 gouttes mélangées à 4 gouttes d'huile végétale à répéter selon les besoins.

**Commentaires :**

- Même molécule que l'aspirine donc fait fuir la fièvre.
- Pour soulager les articulations douloureuses mélanger 2 gouttes avec 2 gouttes de Pin sylvestre et 5 gouttes d'huile végétale d'harpagophytum.

**Descriptif :** L'huile essentielle de géranium de par ses molécules aromatiques de la famille des alcools terpéniques et des esters est une grande amie de la peau et de ses problèmes majeurs. Ce sont les feuilles de la plante provenant d'Égypte qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Mycoses : cutanée, vaginales et digestives (candidoses).
- Hémostatique puissant : plaies, coupures.
- Tonique général et astringent cutané : prévention et traitement des vergetures et des rides.
- Antalgique et anti-inflammatoire : rhumatisme ostéo articulaire.
- Anti-infectieux, antibactérien, antifongique.
- Calmante et antispasmodique : stress.

**Contre indications spécifiques :**

- Déconseillé chez les enfants de moins de 6 ans et la femme enceinte.
- Photosensibilisant.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes, 1 fois par jour sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain).



2 gouttes dans 2 gouttes d'huile végétale en application locale à répéter selon les besoins.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**Commentaires :**

- Intéressante pour régulariser le sébum du cuir chevelu.
- En cas de saignement du nez : mélanger 2 gouttes à 2 gouttes d'huile végétale et faire tremper une mèche de coton à introduire quelques secondes dans les narines.

**Descriptif :** L'huile essentielle de lavande aspic est l'huile des piqûres d'insectes, de méduses, d'orties et des brûlures et coups de soleil. C'est une huile majeure de la trousse familiale dont on fera attention à respecter les doses sur les enfants car elle contient quelques molécules de camphre. Ce sont les sommités fleuries de la plante provenant d'Espagne qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Mycoses : cutanée et gynécologique.
- Cicatrisante et antalgique exceptionnelle : acné suintants, brûlures même sévères.
- Infections microbiennes et virales ORL : otite, sinusite, bronchite, laryngite et rhinite.
- Prévention et traitement des piqûres d'animaux venimeux : guêpe, scorpion, méduse, serpent.
- Rhumatismes, douleurs articulaires et musculaires : arthrose, arthrite rhumatoïde.
- Bactéricide et virucide : staphylocoque doré, colibacille, candida albicans.

**Contre indications spécifiques :**

- Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes, 1 fois par jour sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain).



6 gouttes en application locale.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**L'avis de Green For Health :**

- Remarquable dans les rhino-pharyngites infantiles, facilite la toux et assèche le nez.
- Otites : appliquer à l'aide des doigts derrière les oreilles.
- Sur piqûres, appliquer 2 gouttes toutes les 5 minutes pendant 1/2 heure.

- Anti inflammatoire : on peut mélanger quelques gouttes à une synergie pour un massage.
- Bronchites : quelques gouttes appliquées le long de la colonne vertébrale.

**Descriptif :** L'huile essentielle de lavande vraie est une « panacée », ses molécules de linalol et d'acétate de linalyle en font une huile d'une grande innocuité pour les personnes sensibles comme les personnes âgées. Ce sont les sommités fleuries de la plante provenant de France qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Régénératrice cutanée et antiseptique: plaies, brûlures, cicatrice, dermatose, prurit, escarres (prévention).
- Calmante et sédative : troubles d'origine nerveuse, stress, agitation, insomnie, asthme, spasme digestif, nausée, extrasystoles, migraine.
- Antispasmodique : spasmes musculaires, crampes et contractures.
- Hypertension artérielle.

**Contre indications spécifiques :**

- Photosensibilisante.
- Ne pas appliquer avant une exposition au soleil ou au moins 8 heures avant.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes, 3 fois par jour sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain).



3 gouttes en application locale à répéter selon les besoins.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur pendant 1 heure et 3 fois par jour.

**Commentaires :**

- Prévention escarres : 5 gouttes mélangées à une noisette de macérât de millepertuis en massages quotidiens.
- Innocuité totale chez le bébé, la femme enceinte et allaitante.
- Une goutte au regard des carotides ou sous l'oreiller pour un sommeil récupérateur.



**Descriptif :** L'huile essentielle de Litsée citronnée contient principalement les molécules de la famille des aldéhydes terpéniques qui sont de puissants anti-inflammatoires et sédatifs. Ce sont les fruits de la plante provenant de Madagascar qui sont distillés.

**Propriétés :**

- Anti-inflammatoire : tendinite, arthrite, rhumatisme articulaire.
- Calmante et sédatif : insomnie, dépression, agitation, stress, angoisse, anxiété.
- Mycoses : vaginite candidosique, mycose unguéale, acné, etc.
- Diffusion atmosphérique.
- Fongicide

**Contre indications spécifiques :**

- Diluer à 50% car peut être irritante.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical ni à une alimentation équilibrée.
- 

**Posologie conseillée :**



Dilution à 50% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**L'avis de Green For Health :**

- Excellent anti-stress en diffusion quotidienne.
- Affections nerveuses et inflammatoires : 3 gouttes dans 10 gouttes d'huile végétale d'amande douce ou de macadamia ou 2 gouttes dans une crème de jour pour application locale.

**Descriptif :** Le mandravasarotra aussi appelé saro contient principalement les molécules de la famille des monoterpènes et 1.8 cinéoles. Ce sont les feuilles de la plante provenant de Madagascar qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Antivirale et antibactérienne: angine, rhume, otites, bronchites.
  - Anti catarrhale et expectorante.
  - Antiparasitaire : amibes, diarrhées.
  - Antispasmodique et calmante.
  - Energisante et neurotonique.
- } Adaptogène

**Contre indications spécifiques :**

- Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



Peut être appliqué pur ou en dilution avec une huile végétale.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**L'avis de Green For Health:**

- Très douce, bien tolérée par toute la famille.
- Peut être administré par voie interne (si on supporte le goût) ou externe à l'état pur. Angine : 1 goutte dans du miel, 5 à 6 fois par jour.
- Antiviral puissant, anti infectieux à large spectre d'action.
- Pendant les périodes d'épidémies contagieuses, appliquer 2 à 3 gouttes sur le thorax, le dos et la plante des pieds.
- Contribue à redonner de l'énergie mentale et physique.

**Descriptif :** L'huile essentielle de Menthe poivrée contient principalement les molécules de la famille des cétones qui sont de puissants toniques et stimulants. C'est la partie aérienne de la plante provenant de France qui est distillée.

**Propriétés :**

- Douleurs inflammatoires : zona, névralgie, sciatique, asthénie physique et psychique, migraines, céphalées.
- Problèmes digestifs : nausées, vomissements, mal des transports.
- Stimulante digestive : fatigue du foie.
- Cholérétique neurotonique : antalgique et anesthésiante puissante.

**Contre indications spécifiques :**

- Interdit sur enfants de moins de 6 ans et femmes enceintes et allaitantes.
- Ne jamais appliquer sur une grande étendue à cause de son effet frigorigérant.
- Diluer à 20% dans une huile végétale en usage externe.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



Dilution à 20% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.



5 gouttes dans un diffuseur en synergie avec d'autres huiles essentielles pendant une heure.

**L'avis de Green For Health :**

- 1 goutte frictionnée sur les bouts de 2 doigts en application simultanée en haut du cou derrière et sur les tempes (loin des yeux) pour les maux de tête.
- Lécher 1 goutte déposée sur le haut de la main en cas de coup de fatigue.

**Descriptif** : L'huile essentielle de Myrte contient principalement les molécules de la famille des esters terpéniques. C'est les feuilles de la plante provenant du Maroc qui sont distillées.

**Propriétés** :

- Décongestionnant veineux et lymphatique : varices, hémorroïdes.
- Anti spasmodique : digestif, musculaires, nerveux.

**Contre indications générales** :

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée** :



Dilution à 50% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.

**L'avis de Green For Health** :

- 1 à 2 gouttes dans un support neutre à appliquer sur les hémorroïdes

**Descriptif :** L'huile essentielle de Niaouli contient principalement les molécules de la famille des oxydes terpéniques qui ont des propriétés antivirales, anti infectieuses, antifongiques, expectorantes et décongestionnantes. Ce sont les feuilles de la plante provenant de Madagascar qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Infection respiratoire : sinusites, bronchite, otite, grippe.
- Anti-virale : entérite et hépatite, zona, varicelle et herpès buccal, hépatites.
- Antimycobactérienne : psoriasis, furoncles, dermites, mycoses.
- Energisante du système immunitaire.
- Décongestionnante veineuse et lymphatique : varices, hémorroïdes.
- Radiothérapie : 1/4 d'heure ou 1/2 heure avant la radiothérapie.

**Contre indications spécifiques :**

- Interdit pendant les 3 premiers mois de grossesse.
- Interdit sur les femmes ayant ou ayant eu un cancer hormono dépendant.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



Dilution à 20% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur pendant une heure et 3 fois par jour pendant l'hiver.

**L'avis de Green For Health :**

Cette huile est bonne à tout, on peut l'utiliser pure sans inconvénient :

- Pour un herpès quel qu'il soit : appliquer l'huile pure toutes les heures plus de l'HE de menthe poivrée (petite dose) pour endormir l'herpès et éviter de se gratter.
- 1 goutte dans la crème de nuit pour profiter de son action tonique cutanée.

- Protection radiothérapique : mélanger 1ml de tea tree et 4ml de niaouli à appliquer PURE sur la zone exposée 1/4 d'heure à ½ heure avant la séance (ne pas diluer avec une huile végétale, risque de brûlure sous l'effet des rayons).

**Descriptif :** L'essence d'Orange douce contient principalement les molécules de la famille des monoterpènes qui ont des propriétés calmantes, sédatives stomachiques antiseptiques et toniques du système digestif. Ce sont les zestes du fruit provenant du Costa Rica qui sont distillés.

**Propriétés :**

- Calmante et sédative : anxiété, nervosité, agitation, insomnie (adulte et enfant).
- Système digestif fatigué : hépatites virales, entérites.
- Tonique digestif, stomachique et carminative.
- Désinfection atmosphérique : en diffusion.
- En cuisine : comme arôme agrume.

**Contre indications spécifiques :**

- Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse.
- Photosensibilisante.
- Ne pas appliquer avant une exposition au soleil ou au minimum 12h avant.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



Dilution à 20% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**L'avis de Green For Health :**

- HE très en affinité avec les enfants.
- En olfaction, elle calme les envies de manger liées à l'anxiété.
- En diffusion avant le coucher pour préparer la relaxation mais aussi désinfecter l'air.

**Descriptif :** L'huile essentielle d'Origan contient principalement les molécules de la famille des phénols qui ont des propriétés antibactérienne à large spectre, stimulante physique, mentale et sexuelle. C'est la partie aérienne de la plante provenant du Maroc qui est distillée.

**Propriétés :**

- Infections aiguës et chronique des voies respiratoires : rhinites, bronchites et pneumopathies,
- Antiparasitaire : paludisme, amibiases, maladies tropicales.
- Infections intestinales aiguës et chroniques: dysenteries, amibiase, diarrhées infectieuses,
- Infections urinaires : cystites, néphrites.
- Anti infectieuse à très large spectre d'action.
- Tonique et stimulante générale et du système immunitaire.

**Contre indications spécifiques :**

- Déconseillé chez la femme enceinte.
- Usage cutané possible mais dilution obligatoire à 20% maximum car dermocaustique (brûle la peau).
- Diffusion possible pour désinfection aérienne mais en l'absence de toute personne dans la pièce pendant la diffusion.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour en cas d'infection virale ou bactérienne.



Dilution à 20% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.



5 gouttes dans un diffuseur à condition que personne ne soit présent pendant la diffusion.

**L'avis de Green For Health :**

- Antibiotique et antiviral majeurs mais avec des précautions d'emploi et contre indications importantes pour les peaux sensibles car les molécules de la famille des phénols sont dermocaustiques.



**Descriptif :** L'huile essentielle de Palmarosa contient principalement les molécules de la famille des alcools terpéniques intéressants pour leurs actions antibactériennes, fongicides, antivirales, stimulantes immunitaires et cicatrisante. Cette plante est originaire d'Inde, et c'est de son bois qu'on extrait l'huile essentielle par distillation.

**Propriétés :**

- Antibactérienne majeure à large spectre et antivirale : sinusite, otites, bronchites, rhinopharyngite, infections ORL.
- Infections urinaires et gynécologiques: cystites, urétrites, vaginites, cervicites.
- Antifongique et infections cutanées : mycoses cutanées, acné, eczémas.
- Infection digestive : entérites bactériennes et virale.
- Favorise et stimule le travail lors de l'accouchement.
- Antidouleur, antalgique.

**Contre indications spécifiques :**

- Interdit chez la femme enceinte avant le terme car action abortive.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour en cas d'infection bactérienne ou virale.



Dilution à 20% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**Commentaires :**

- Dangereux chez les femmes enceintes car risque abortif.

**Descriptif :** L'huile essentielle de Petit Grain Bigarade contient principalement les molécules de la famille des esters terpéniques intéressants pour leurs actions antispasmodiques, calmantes et sédatives, hypotensives, anti inflammatoire et antalgiques. Ce sont les feuilles de la plantes provenant du Paraguay qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Antispasmodique puissant et relaxant: crampes musculaires et spasmes divers, palpitations, arythmie, symptômes liés au stress.
- Régénératrice cutanée: Acnés infectés, furoncles.

**Contre indications spécifiques :**

- Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



Dilution à 20% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia pour application locale à visée sédative.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**L'avis de Green For Health:**

- C'est l'huile essentielle du businessman stressé.
- Propice à l'endormissement.
- Donne de la joie.

**Descriptif :** L'huile essentielle de Pin Sylvestre contient principalement les molécules de la famille des monoterpènes intéressants pour leur action tonique, expectorante et analgésique. Ce sont les aiguilles de l'arbre provenant du France qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Infections respiratoires : bronchites, sinusites, asthme, laryngites.
- Douleurs musculosquelettiques : lumbago, crampes, arthroses, rhumatismes.
- Tonique et stimulant : Asthénie, fatigue générale.
- Cortison-like : anti-inflammatoire, décongestionnant lymphatique.

**Contre indications spécifiques :**

- En voie externe, dilution conseillée d'environ 20% car dermocaustique (risque d'irritation).
- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans et pendant les 3 premiers mois de grossesse.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



Dilution à 20% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**Commentaires :**

- Douleurs dorsales : appliquer dans le bas du dos diluée avec un gel d'Aloé Vera ou une huile végétale de macadamia.
- Action sur voies respiratoires : en inhalation avec l'eucalyptus radié.
- Action circulatoire : avec l'essence de citron.

**Descriptif :** L'huile essentielle de Ravintsara contient principalement les molécules de la famille des terpènes intéressants pour leur action immunostimulante, expectorante et antivirale. Ce sont les feuilles de la plante provenant du Madagascar qui sont distillées.

#### **Propriétés :**

- Immunostimulant : pendant les changements de saisons.
- Antiviral : maladies saisonnières.
- Tonifiant : lorsqu'il est prit le matin.
- Inducteur de sommeil : lorsqu'il est prit le soir.

#### **Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

#### **Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



2 gouttes à diluer dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia. Possibilité d'un usage pur après avis d'un médecin.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

#### **Commentaires :**

- Lors de maladies saisonnières, se faire une onction de 10ml pur sur tout le corps afin de créer un moléculaire qui va booster le système immunitaire. Attention, demander l'avis de son médecin traitant avant.
- C'est l'huile essentielle à avoir dans sa trousse à pharmacie.
- En cas de périodes infectieuses, diffuser 5 à 10 gouttes mélangées à de l'eau dans un diffuseur d'huiles essentielles 3 fois par jour.

**Descriptif :** L'huile essentielle de Sauge Sclarée contient principalement les molécules de la famille des esters terpéniques. Ce sont les parties aériennes de la plante provenant de France qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Œstrogène\_like : Aménorrhée, disménorrhée, ménopause.
- Anti-transpirante
- Anti-bactérienne.

**Contre indications spécifiques :**

- Interdit en présence de mastoses, de cancers hormonaux dépendants et sur la femme enceinte et allaitante du fait de son activité oestrogen-like.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



Dilution à 50% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.

**Commentaires :**

- C'est l'huile essentielle des femmes.
- 2 gouttes dans un dispersant pour un bain de pied a effets anti-bactérien et anti-transpirant.
- 1 goutte associée au déodorant pour une élimination des odeurs et de la transpiration
- Tonique capillaire : 1 à 2 gouttes dans un shampooing ou une lotion capillaire.

**Descriptif :** L'huile essentielle de Tea Tree contient principalement les molécules de la famille des monoterpénols intéressants pour leurs actions antibactérienne, fongicide, parasiticide, antivirale et stimulante immunitaire. Ce sont les feuilles de la plante provenant d'Australie qui sont distillées.

**Propriétés :**

- Anti infectieux à large spectre : infections bactérienne, candidosique, virale et parasitaire.
- Fatigue : épuisement général et nerveux, asthénie.
- Problèmes cutanés : mycoses, lésions dues à la radiothérapie.
- Infections urinaires et gynécologiques.
- Décongestionnant lymphatique : varices, hémorroïdes.

**Contre indications spécifiques :**

- Attention à répétition peut devenir irritante.
- Déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse.
- Pour application anti rayon, ne pas diluer dans de l'HV risque de brûlures.

**Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

**Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



Dilution à 20% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia. Appliquer pure sur la zone traitée par la radiothérapie.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

**Commentaires :**

- 1 goutte sur la brosse à dents sous le dentifrice pour blanchir les dents.
- Radioprotection : 1ml de tea tree avec 4ml de niaouli à appliquer sur la zone à traiter 1/4 d'heure à 1/2 heure avant la séance.

**Descriptif :** L'huile essentielle d'Ylang Ylang contient principalement les molécules de la famille des alcools terpéniques intéressants pour leurs actions antalgiques et antispasmodiques. Ce sont les fleurs de la plante provenant de Madagascar qui sont distillées.

### **Propriétés :**

- Antalgique puissant.
- Anti spasmodique : musculaire, digestif et nerveux.
- Sédative
- Tonique sexuel féminin.

### **Contre indications générales :**

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ne pas dépasser les doses recommandées.
- En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.
- Les huiles essentielles ne doivent pas se substituer à un traitement médical et à une alimentation équilibrée.

### **Posologie conseillée :**



2 gouttes sur un support neutre (miel, huile de table, boulette de riz ou de pain) 3 fois par jour.



Dilution à 50% dans une huile végétale d'amande douce ou de macadamia.



5 à 10 gouttes dans un diffuseur.

### **Commentaires :**

- Associée à une huile végétale pour des massages relaxants.
- Accompagne les patients en soins palliatifs dans le cadre d'un traitement par morphine.