



Les jardins de Léa®

LES HUILES ESSENTIELLES 2ème PARTIE

Plan du cours



- YLANG-YLANG
- PAMPLEMOUSSE
- MANDARINE
- EUCALYPTUS
- LAVANDE Aspic
- LITSÉE

Répondez au questionnaire



Les huiles essentielles
La rubrique de Léa

Par Léa Morgat
Fondatrice de l'école Aromathérapie et métiers
du Bien-Être.
Aromathérapeute M.D (*Medecine Docteur*)
Auteure.

Plan du cours

- YLANG-YLANG
- PAMPLEMOUSSE
- MANDARINE
- EUCALYPTUS
- LAVANDE Aspic
- LITSÉE

Répondez au questionnaire

YLANG-YLANG/cananga odorata totum

Organe producteur : Fleurs

Chémotype : Esters : acétates de linalyle.....

Provenance : Madagascar

Son huile essentielle s'obtient par « distillation vapeur d'eau »



Régulateur de l'excitabilité, il a une action bienfaisante sur la sexualité ; considéré comme aphrodisiaque, il est décontractant, favorise le sommeil et apaise les colères.

PROPRIÉTÉS : Hypotenseur, ses propriétés calmantes le font déconseiller aux sujets souffrants d'insuffisance cardiaque. Antispasmodique.

INDICATIONS : Palpitations, extrasystoles, hypertension.

Tonique de la peau et des cheveux de tout type.

Dépression, insomnie, stress, angoisse, panique.

Totum signifie la distillation complète, de loin supérieur mais également la plus chère. Il est important de prendre la première distillation (*peut en avoir jusqu'à 3 !*)

Ylang-Ylang fournit une HE dont la fragrance est appréciée pour ses notes chaudes, florales, exotiques, rondes et féminines pouvant modifier le comportement humain.

Plan du cours

- YLANG-YLANG
- PAMPLEMOUSSE
- MANDARINE
- EUCALYPTUS
- LAVANDE Aspic
- LITSÉE

Répondez au questionnaire

PAMPLEMOUSSE/citrus paradisi

Organe producteur : Fleurs

Chémotype : limonènes.....

Son huile essentielle s'obtient par « expression »



Une huile essentielle majeure dans la désinfection des locaux par la diffusion.

PROPRIÉTÉS :

Antiseptique aérien,
Bactéricide,
Fongicide,
Lipolytique,
Euphorisant.

INDICATIONS : Diffusez cette huile 10 à 15 minutes à la maison et au travail pour purifier l'air et créer un décor olfactif agréable.

Vous pouvez également l'utiliser en cas de tendance dépressive.

Favorise l'amincissement.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : évitez l'exposition solaire après une application cutanée.

Plan du cours

- YLANG-YLANG
- PAMPLEMOUSSE
- MANDARINE
- EUCALYPTUS
- LAVANDE Aspic
- LITSÉE

Répondez au questionnaire

MANDARINE/citrus reticulata

Organe producteur : Zeste

Chémotype : limonènes.....

Son huile essentielle s'obtient par « expression »



Son odeur franchement plus « ensoleillée », moins citronnée que l'Orange en fait une HE appréciée en massage.

PROPRIÉTÉS :

Anti-épileptique,
Relaxante,
Antiseptique, antifongique,
Tonique digestive, eupeptique
Régulatrice du système nerveux central.

INDICATIONS : Angoisse, insomnie, dyspepsie, hoquet, aérophagie, digestion lente, infections de la peau.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : évitez l'exposition solaire après une application cutanée.

Comme les autres HE, elle est déconseillée pendant les premiers mois de la grossesse.

Plan du cours

- YLANG-YLANG
- PAMPLEMOUSSE
- MANDARINE
- EUCALYPTUS
- LAVANDE Aspic
- LITSÉE

Répondez au questionnaire

EUCALYPTUS GLOBULEUX/eucalyptus globulus

Organe producteur : Feuilles

Chémotype : 1,8 cinéole, eucalyptol....

Son huile essentielle s'obtient par « distillation vapeur d'eau »



ATTENTION CETTE HE PEUT FAIRE DIMINUER LE TAUX DE GLYCÉMIE.

PROPRIÉTÉS :

Antiseptique des voies respiratoires,
Fluidifiant des glaires bronchiques,
Expectorant,
Action sur les voies urinaires.

INDICATIONS : Bronchite, broncho-pneumonie, otite, sinusite, laryngite, rhinopharyngite et grippe.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : privilégiez la diffusion. Pour les applications cutanée faite le choix de l'Eucalyptus radiata.

Attention, elle est neurotoxique à dose élevée !

Comme les autres HE, elle est déconseillée pendant les premiers mois de la grossesse.

Plan du cours

- YLANG-YLANG
- PAMPLEMOUSSE
- MANDARINE
- EUCALYPTUS
- LAVANDE Aspic
- LITSÉE

Répondez au questionnaire

LAVANDE ASPIC/lavandula spica ou latifolia

Organe producteur : Fleurs

Chémotype : 1,8 cinéole

Son huile essentielle s'obtient par « distillation vapeur d'eau »



Encore une Lavande, mais bien différente !

PROPRIÉTÉS :

Antalgique
Analgésique
Antivirale et stimulante immunitaire
Fongicide
Antitoxique
Calmante.

INDICATIONS : Piqûres de guêpe, méduse, scorpion.

Rhumatisme articulaire, asthénie nerveuse, dépression. Mycoses cutanées et gynécologique (candida albicans).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : en diffusion, ne pas oublier sa teneur en camphre. Diffusez par courtes périodes.

Comme les autres HE, elle est déconseillée pendant les premiers mois de la grossesse.

Plan du cours

- YLANG-YLANG
- PAMPLEMOUSSE
- MANDARINE
- EUCALYPTUS
- LAVANDE Aspic
- LITSÉE

Répondez au questionnaire

Litsée/litsea citrata

Organe producteur : Fleurs

Chémotype : Aldéhydes terpéniques...

Son huile essentielle s'obtient par « distillation vapeur d'eau »



L'huile du Bonheur ! A tort appelée Verveine, la Litsée est une HE modeste certes pour le prix, mais agréable et pleine de possibilités.

PROPRIÉTÉS :

Anti-inflammatoire
Calmante, sédative
Antidépresseive
Fongicide.

INDICATIONS : Tendinite, arthrite, rhumatisme articulaire. Insomnie, dépression nerveuse, agitation. Mycoses à candidas, acné, peau très grasse.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI : Irritations cutanée possible à l'état pur.

Déconseillée aux enfants de moins de 6 ans.

Comme les autres HE, elle est déconseillée pendant les premiers mois de la grossesse.

Plan du cours

- **CONTRÔLE DES CONNAISSANCES**
- **RÉPONDEZ AU QUESTIONNAIRE**

