

LANCÉMENT LE
27/08/2019

AROMA = ZONE

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ



Mon guide pratique « Huiles essentielles »

Un livre ultra-pratique partageant les connaissances d'Aroma-Zone sur les huiles essentielles et l'aromathérapie, ces fabuleux concentrés de force vitale des plantes. Ce guide est le fruit de l'expertise de notre équipe de scientifiques, pharmaciens, toxicologues spécialisés dans les huiles essentielles.

OFFERT *
dès 15 € d'achat
d'huiles essentielles



6.50€

- Un livre pensé, rédigé et édité par Aroma-Zone
- Offert dès 15 € d'achat d'huiles essentielles*
- + de 150 fiches d'huiles essentielles
- 200 maux et pathologies traités
- 335 pages en format pratique, à emmener partout avec soi !
- Encres végétales imprimées sur un papier 100 % recyclé certifié FSC et fibres blanchies sans chlore



* Détail de l'offre : livre offert à partir de 15€ d'achat d'huiles essentielles Aroma-Zone



Bonnes feuilles

AROMA = ZONE
EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ

Mon Guide Pratique Huiles Essentielles



Les Huiles Essentielles de A à Z



13

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ?

Portrait d'une huile essentielle



Sous l'action de l'énergie solaire, les plantes synthétisent des molécules aromatiques dont la caractéristique principale est d'être odorantes. L'huile essentielle est un concentré de ces molécules aromatiques issues des plantes.

Solubles dans l'huile et dans l'alcool, les huiles essentielles possèdent également une excellente affinité pour la peau, et vont facilement y pénétrer, ce qui explique leur action puissante sur l'organisme. D'un point de vue scientifique, les huiles essentielles sont des composés organiques riches de nombreuses molécules comme des terpènes, des terpénols, des aldéhydes aromatiques, des phénols, des esters terpéniques...

De la plante à l'huile essentielle : histoire d'une distillation

Les huiles essentielles sont obtenues par distillation par entraînement à la vapeur des plantes.

Les parties de la plante sécrétrices de molécules aromatiques (selon les plantes : fleurs, feuilles, écorce...) sont placées dans une cuve ou alambic en cuivre ou en inox. De la vapeur d'eau est injectée dans l'alambic et va permettre d'entraîner les molécules aromatiques volatiles de la plante.

À la sortie de l'alambic, la vapeur d'eau chargée en composés aromatiques à l'état gazeux est condensée par refroidissement dans un serpentin baignant dans de l'eau froide. Le liquide produit est recueilli dans l'essencier. Ce liquide est composé de 2 phases non miscibles : l'huile essentielle et l'eau de distillation (ou hydrolat). L'huile essentielle est récupérée simplement par débordement.



6



LAVANDE FINE (OU LAVANDE VRAIE)

- Nom botanique : *Lavandula angustifolia* ssp. *angustifolia*, *Lavandula vera*, *Lavandula officinalis*
- Partie de la plante utilisée : sommités fleuries
- Odeur : florale, fraîche, herbacée
- Chémotype : linalol, acétate de linalyle



Santé

Propriétés

- **Antispasmodique, décontractante musculaire** ++++
- **Cicatrisante**, régénératrice cutanée puissante ++++
- **Anti-inflammatoire**, apaisante, antidouleur +++
- **Anti-infectieuse** : antiseptique, antifongique ++
- Antiparasitaire (tiques, poux) ++
- Hypotensive ++

Utilisations

- Problèmes de peau : dermatoses, **eczéma**, **psoriasis**, **petites brûlures**, plaies, **piqûres d'insectes**, **allergies cutanées**, **démangeaisons**...
- **Crampes, contractures**, spasmes musculaires
- Hypertension (liée au stress), **palpitations**
- **Maux de tête** (surtout de tension), migraines, maux de ventre, **douleurs menstruelles**, asthme (surtout nerveux), toux
- Poux (préventif et curatif), tiques

ECZÉMA, ALLERGIE CUTANÉE

- 20 gouttes HE Lavande vraie
- 20 gouttes HE Camomille allemande
- 30 ml Huile végétale Bourrache

Conditionner le mélange dans un flacon compte-goutte. Appliquer quelques gouttes de ce mélange sur les zones affectées, 2 à 3 fois par jour.

MAUX DE TÊTE

- 1 goutte HE Lavande vraie
- 1 goutte HE Menthe poivrée

Appliquer ce mélange sur les tempes, pas trop près des yeux.

PIQÛRE D'INSECTE, PETITE BRÛLURE

- 1 goutte HE Lavande vraie

En application locale. Renouveler 3 à 5 fois par jour si nécessaire.

PALPITATIONS, HYPERTENSION LIÉE AU STRESS

- 15 gouttes HE Lavande vraie
- 10 gouttes HE Petitgrain bigarade
- 10 gouttes HE Yang-ylang complète
- 4 ml Huile végétale Abricot

Conditionner le mélange dans un petit roll-on en verre. Passer le roll-on sur le plexus solaire et les faces internes des poignets, et respirer profondément. Renouveler 4 à 6 fois par jour.

177