

Bibliographie

- *L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles*, Dr Jean Valnet - Livre de poche
- *Guide pratique d'aromathérapie familiale et scientifique*, Dominique Baudoux - Editions Amyris
- *L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles*, Dominique Baudoux - Editions Amyris
- *Les huiles essentielles, ça marche !* Danielle Festy - Editions Quotidien Malin



Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur
radiance.fr

Quelques huiles essentielles incontournables



▪ Lavande vraie (officinale)

Très bonne tolérance cutanée.

Large spectre : calmante (stress, anxiété, insomnie), anti-bactérienne, cicatrisante, régénératrice cutanée, antalgique, décontractante musculaire...



▪ Hélicryse italienne

Anti-hématome très puissant, anti-phlébitique, astringente. A appliquer après un coup, sur un bleu. Dans une crème de soin en cas de couperose. Active la circulation énergétique. Répare les bleus physiques et les bleus de l'âme, ceux liés à l'enfance.



▪ Ravintsara (saro)

Très bonne tolérance cutanée. Anti-viral puissant, stimulant immunitaire (grippe, bronchite, rhume, sinusite...). A respirer sur un mouchoir, en préventif, en cas d'épidémie. Équilibrant nerveux. Aide à trouver le sommeil.



▪ Laurier noble

Antalgique (douleurs articulaires, musculaires...), anti-bactérien, anti-viral (bronchite, sinusite, grippe). Aide à gérer le trac avant un entretien ou un oral.



▪ Tea Tree (arbre à thé)

Anti-bactérien très puissant, anti-viral, stimulant immunitaire (angine, bronchite), infection urinaire, parasitose cutanée, intestinale.



▪ Basilic exotique

Digestif, anti-spasmodique, maux d'estomac, aérophagie, flatulences, digestion difficile, mal des transports, en massage sur le ventre (diluée). Améliore la concentration. Équilibrant nerveux.



▪ Menthe poivrée

Antalgique, anesthésique, stimulante digestive, hépatique, maux de tête. Stimule l'esprit. Clarifie les idées.



▪ Petit grain bigarade (feuille d'oranger)

Anti-stress puissant, sédatif, anti-dépressif. Harmonise l'affectif. Apaise lors des carences ou pertes affectives.



▪ Eucalyptus radié

Anti-catarrhale, expectorant. Immunostimulant. Énergisant. Tonique mental et intellectuel.



▪ Gaulthérie couchée

Antalgique, anti-rhumatismale (tendinite, arthrite, rhumatisme, arthrose).



Les huiles essentielles sont des produits actifs puissants. Radiance Mutuelle n'assume aucune responsabilité quant aux incidents pouvant résulter de l'usage des informations délivrées. En cas de doute, toujours prendre l'avis d'un thérapeute. Les indications données ne remplacent pas la consultation d'un professionnel. Ne jamais arrêter des traitements médicaux en cours sans avis médical.