

# TABLEAU DE RECOMMANDATION DES HUILES ESSENTIELLES BIO ET CHEMOTYPEES GREEN FOR HEALTH

	 DIGESTIF	 ANTISEPTIQUE	 CIRCULATOIRE	 ARTICULAIRE MUSCULAIRE	 RESPIRATOIRE	 PROTECTION IMMUNITAIRE	 FONGICIDE CUTANÉE	 CICATRISANT	 SOMMEIL	 SOULAGE LA DOULEUR	 PROTECTION RADIOTHERAPIE	 PROTECTION BACTÉRIENNE	 APAISANT CALMANT
BASILIC EXOTIQUE	PE/PI/DIF			PE/PI/DIF									
CITRON		PE/PI/DIF	PE/PI/DIF										
CITRONNELLE		PE/PI/DIF		PE/PI/DIF									
CYPRES TOUJOURS VERT			PE/PI/DIF		PE/PI/DIF								
EUCALYPTUS CITRONNÉ				PE/PI/DIF					PE/PI/DIF				
EUCALYPTUS RADIÉ					PE/PI/DIF	PE/PI/DIF							
GAULTHERIE COUCHÉE				PE/PI						PE/PI			
GERANIUM ROSAT				PE/DIF			PE/DIF						
LAVANDE ASPIC								PE/DIF	PE/DIF				
LAVANDE VRAIE									PE/PI/DIF	PE/PI/DIF			
LITSEE CITRONNÉE				PE/PI/DIF					PE/PI/DIF				
MANDRAVASAROTRA					PE/PI/DIF	PE/PI/DIF							
MENTHE POIVRÉE	PE/PI/DIF									PE/PI/DIF			
NIAOULI						PE/PI/DIF					PE/PI/DIF		
ORANGE DOUCE		DIF							PE/PI/DIF				
ORIGAN		PE/PI										PE/PI	
PALMAROSA								PE/PI/DIF				PE/PI/DIF	
PETIT GRAIN BIGARADE									PE/PI/DIF				PE/PI/DIF
PIN SYLVESTRE				PE/PI/DIF	PE/PI/DIF								
TEA TREE											PE/PI/DIF	PE/PI/DIF	



 PE (prise externe)

Les huiles essentielles doivent toujours être diluées dans un support adéquat (huile végétale, beurre de karité, gel douche, crème...). A noter qu'elles ne sont pas miscibles à l'eau. Il faudra toujours les diluer à 5% dans un gel douche, du lait... Pour une première application, mélanger une goutte d'huile essentielle avec une goutte d'huile végétale dans le creux du coude. Attendre 24h, si aucune réaction n'est visible ou ressentie sur la peau, vous pouvez utiliser votre huile essentielle. Les huiles essentielles de Basilic Exotique et d'Origan compact sont dermo-caustiques (elles brûlent la peau) et doivent toujours être diluées à 10% dans une huile végétale. Les huiles essentielles d'agrumes (tous les citruses) sont photo sensibilisantes, ne pas s'exposer au soleil pendant 12 heures après l'application.

 PI (prise interne)

L'utilisation des huiles essentielles par voie interne se fait toujours sur l'avis d'un médecin ou thérapeute spécialisé.

 DIF (diffusion)

Les huiles essentielles doivent être diffusées avec des appareils destinés à cet usage, elles ne doivent pas être chauffées, ni mélangées à de l'alcool. Les huiles essentielles telles que le Basilic Exotique et l'Origan sont riches en phénols méthyl-ether et phénols, elles doivent toujours être mélangées avec d'autres huiles essentielles en proportion équivalente.

CENTRES ANTI-POISONS

LYON : 04 72 11 69 11  
MARSEILLE : 04 91 75 25 25  
PARIS : 01 40 05 48 48



ingrédients issus de l'agriculture biologique certifié par ECOCERT SAS F-32600