



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC TROPICAL

- Revigorante et vitalisante, tonique puissante du système nerveux. Digestive, antispasmodique.
- Stress, fatigue, dépression, insomnie
- Flatulence, indigestion, nausée, gastro-entérite
- Spasmes, douleurs, crampes du bas ventre
- Asthme, bronchite, toux



#### En pratique

- En massage (diluée à 5% dans l'huile de noisette)
- En friction de quelques gouttes en regard de l'organe concerné ou sur un point énergétique.
- En inhalation (directement au flacon ou sur un mouchoir) ou en diffusion (avec un diffuseur électrique)

#### Recette minute

##### FATIGUE PSYCHIQUE

HE Basilic tropical : 50 gouttes

HE Menthe poivrée : 50 gouttes

2 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire matin et midi pendant 3 semaines.

HE = Huile Essentielle

#### Précaution spécifique :

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE DE CAMOMILLE ROMAINE

Connue pour être relaxante et faciliter le sommeil.  
Anti-inflammatoire.

- Anxiété, stress, insomnie
- Spasmes coliques, coliques, mal de dent
- Irritations de peau : eczéma, psoriasis, acné, dermatites, couperose, feu du rasoir
- Ballonnements, nausées



#### En pratique

2 gouttes en friction ou en application locale sur la zone concernée

En actif cosmétique (1 à 2 gouttes dans un cosmétique neutre)

#### Recette minute

##### SOIN DES PEAUX IRRITÉES

1 goutte d'HE Camomille romaine à ajouter dans une crème ou une huile de soin de la peau.

En application locale, matin et soir.

HE = Huile Essentielle

#### Précaution spécifique :

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

# DOSSIER Thématique



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE DE CITRON BIO

**Tonique du système nerveux, antiseptique générale, régulatrice des métabolismes.**

- Fatigue générale, lassitude, fatigue immunitaire
- Fatigues digestive, hépatique, pancréatique
- Obésité, cellulite, drainage lymphatique
- Soins de la peau (éruptions cutanées, furoncles, verrues, herpès ...)



#### En pratique

- En diffusion pour purifier l'air et stimuler les défenses immunitaires
- Application locale de 2 gouttes sur la zone à traiter
- En massage (diluée à 5% dans l'huile de noisette)

#### Recette minute

##### AMINCISSEMENT

- HE Citron : 10 gouttes
- HE Géranium rosat : 10 gouttes
- 1 goutte de ce mélange sur un support adéquat (miel, sucre, sirop d'érable) le matin et à 16h.

HE = Huile Essentielle



Laboratoires HYTECK - Aroma-Zone - 42, avenue Julien - 63000 Clermont Ferrand - FRANCE  
<http://www.aroma-zone.com> [contacts@aroma-zone.com](mailto:contacts@aroma-zone.com)

Ceci est une œuvre originale Aroma-Zone - Tous droits réservés.

# DOSSIER Thématique



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS CITRONNÉ

Reputée comme anti-inflammatoire et antidouleur, bonne alliée pour les articulations.

- Rhumatismes, inflammations, arthrose
- Irritations de la peau (zona, prurit, démangeaisons)
- Mouches et moustiques



#### En pratique

- En application locale sur la zone concernée (5 gouttes)
- En massage (dilué à 5% dans l'huile de noisette)
- En diffusion pour éloigner les mouches et moustiques

#### Recette minute

##### TENNIS ELBOW

- HE Eucalyptus citronné : 20 gouttes
- HE Menthe poivrée : 2 gouttes

En application locale sur la zone douloureuse, une dizaine de gouttes, plusieurs fois par jour.

HE = Huile Essentielle

#### Précaution spécifique :

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

Laboratoires HYTECK - Aroma-Zone - 42, avenue Julien - 63000 Clermont Ferrand - FRANCE  
<http://www.aroma-zone.com> [contacts@aroma-zone.com](mailto:contacts@aroma-zone.com)

Ceci est une œuvre originale Aroma-Zone - Tous droits réservés.



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- |                    |                     |                         |                       |                  |                        |
|--------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------|------------------|------------------------|
| > Basilic Tropical | > Camomille romaine | > Citron                | > Eucalyptus citronné | > Géranium Rosat | > Hélichryse italienne |
| > Laurier noble    | > Lavande aspic     | > Marjolaine à Thujanol | > Menthe poivrée      | > Ravintsare     | > Tea tree             |



### HUILE ESSENTIELLE DE GÉRANIUM ROSAT

☞ Purifiante et régénérante, antiseptique.

- Mycoses, eczéma, zona, acné
- Plaies et hémorragies
- Hémorroïdes, couperose, phlébite
- Relâchement cutané, peau fatiguée, vergetures
- Moustiques



#### En pratique

- En application locale sur la zone concernée (2 gouttes)
- En massage (diluée à 5% dans l'huile de noisette)
- En diffusion pour éloigner les moustiques
- En actif cosmétique (1 à 2 gouttes dans un cosmétique neutre)

#### Recette minute

##### ACNÉ

HE Géranium rosat : 5 gouttes  
HE Tea tree : 5 gouttes  
4 gouttes dans le creux de la main.  
Appliquer doucement sur la zone à traiter.

HE = Huile Essentielle

#### Précaution spécifique :

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

# DOSSIER *Thématique*



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE D'HÉLICHRYSE ITALIENNE

Anticoagulante et réparatrice très puissante.

- Bleus, coups, cicatrisation
- Nez bouché, rhinites, bronchites
- Problèmes de circulation sanguine, couperose et rougeurs
- Relâchement cutané, peau fatiguée



#### En pratique

- En friction sur la zone concernée (2 gouttes)
- En massage (diluée à 5% dans l'huile de noisette)
- En actif cosmétique (1 à 2 gouttes dans un cosmétique neutre)

#### Recette minute

##### BLEUS, COUPS

HE Lavande aspic : 2 gouttes  
HE Hélichryse italienne : 2 gouttes  
2 gouttes sur l'endroit concerné, 2 fois par jour.  
HE = Huile Essentielle

**Précaution spécifique :**  
Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

Laboratoires HYTECK - Aroma-Zone - 42, avenue Julien - 63000 Clermont Ferrand - FRANCE  
<http://www.aroma-zone.com> [contacts@aroma-zone.com](mailto:contacts@aroma-zone.com)

Ceci est une œuvre originale Aroma-Zone - Tous droits réservés.

# DOSSIER *Thématique*



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE DE LAURIER NOBLE

Connue pour ses propriétés antiseptique, antidouleur et anti-inflammatoire remarquables.

- Infections cutanées : abcès, mycoses, furoncles,...
- Bronchites, nez bouché, asthme
- Problèmes buccaux : aphtes, gingivites, maux de dent, caries
- Douleurs musculaires et articulaires, sciatiques
- Peaux grasses, pellicules, cheveux gras



#### En pratique

En friction ou en application locale sur la zone concernée (2 gouttes)

#### Recette minute

##### LUMBAGO

- HE Laurier noble : 1 goutte
- HE Menthe poivrée : 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné : 2 gouttes
- 3 à 5 fois par jour en application locale.
- HE = Huile Essentielle

#### Précaution spécifique :

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

Laboratoires HYTECK - Aroma-Zone - 42, avenue Julien - 63000 Clermont Ferrand - FRANCE

<http://www.aroma-zone.com> [contacts@aroma-zone.com](mailto:contacts@aroma-zone.com)

Ceci est une œuvre originale Aroma-Zone - Tous droits réservés.

# DOSSIER Thématique



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE ASPIC BIO

- Cicatrisante, calmante, purifiante, antiseptique, antitoxique puissante.
- Coups de soleil, brûlures, plaies
- Problèmes de peau : acné, psoriasis, mycoses, pied d'athlète, ulcères, escarres,...
- Migraines, maux de tête
- Piqûres d'insectes et de méduses



#### En pratique

En application locale sur la zone concernée (2 à 5 gouttes)

En friction de 3 ou 4 gouttes sur les tempes pour les migraines et maux de tête

#### Recette minute

##### CREVASSE DES LÈVRES, DES SEINS

HE Hélichryse italienne : 30 gouttes

HE Géranium rosat : 30 gouttes

HE Lavande Aspic : 60 gouttes

HV Germes de blé : 100 ml.

3 gouttes en application locale 4 fois par jour jusqu'à amélioration sensible.

HE = Huile Essentielle

#### Précaution spécifique :

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

Laboratoires HYTECK - Aroma-Zone - 42, avenue Julien - 63000 Clermont Ferrand - FRANCE  
<http://www.aroma-zone.com> [contacts@aroma-zone.com](mailto:contacts@aroma-zone.com)

Ceci est une œuvre originale Aroma-Zone - Tous droits réservés.



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE DE MARJOLAINE À THUJANOL

- Connue comme antibactérienne puissante. Réchauffe et stimule les muscles, tonique veineux.
- Infections gynécologiques et urinaires
- Insuffisance hépatique, peau terne
- Circulation sanguine, crampes et contractures, préparation musculaire
- Infections ORL : angine, bronchite, laryngite,... et buccales : aphtes, gingivites,...



#### En pratique



En ingestion : 2 gouttes sur un sucre, une pastille neutre à sucer ou dans une cuillère à café de miel pour les infections de la gorge



En massage (diluée à 5% dans l'huile de noisette)

#### Recette minute

HUILE DE MASSAGE PRÉ-EFFORT SPORTIF

HE Marjolaine à Thujanol : 20 gouttes

HE Lavande aspic : 20 gouttes

HV Noisette : 100 ml

En massage sur les muscles qui seront sollicités.

#### Précaution spécifique :

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE

Stimule et rafraîchit, revigore. Digestive et tonique.

- Digestion, nausées, mal des transports, crise de foie
- Fatigue générale
- Sciatique, arthrite, rhumatismes, migraines, maux de tête
- Douleurs, démangeaisons, piqûres d'insecte
- Nez bouché



#### En pratique



En friction (3 gouttes donneront un effet rafraîchissant)



En massage (diluée à 5% dans l'huile de noisette)



En inhalation (directement au flacon ou sur un mouchoir)



En ingestion

#### Recette minute

##### DIGESTION DIFFICILE

HE Basilic tropical : 1 goutte

HE Menthe poivrée : 1 goutte

2 gouttes sur un support adéquat (miel, sucre, sirop d'érable) 3 fois par jour.

HE = Huile Essentielle

#### Précautions spécifiques :

- Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse
- Interdit sur les enfants de moins de 6 ans
- Éviter le contact avec les yeux
- Bien se laver les mains après application



# DOSSIER *Thématique*



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARE

L'une des huiles essentielles les plus intéressantes en aromathérapie : énergisante puissante, antivirale et stimulant immunitaire.

- Fatigues nerveuses, psychiques, insomnies
- Infections virales de la peau : zona, herpès labial
- Déficience immunitaire, prévention de la grippe
- Nez bouché et infections ORL : gripes, bronchites, rhinopharyngites,...



#### En pratique

- En application locale sur la zone concernée de quelques gouttes
- En massage (diluée à 5% dans l'huile de noisette)
- En diffusion pour purifier l'air et stimuler les défenses immunitaires
- En inhalation de quelques gouttes sur un mouchoir ou un galet en cas de nez bouché
- En ingestion : 2 gouttes sur un sucre, une pastille neutre à sucer ou dans une cuillère à café de miel pour les infections de la gorge

#### Recette minute

INSOMNIE, ANXIÉTÉ, STRESS

HE Ravintsare : 30 gouttes

HE Camomille romaine : 30 gouttes

4 à 5 gouttes en friction sur les poignets et le plexus solaire au moment de se coucher. Inspirer profondément le mélange en ramenant les poignets au niveau du nez.

HE = Huile Essentielle

#### Précaution spécifique :

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse

# DOSSIER Thématique



Voici notre sélection des 12 huiles essentielles indispensables pour soulager les « bobos » du quotidien pour une « trousse d'urgence » naturelle, efficace et simple à utiliser. Retrouvez pour chaque huile essentielle une fiche pratique détaillant usages et modes d'utilisation en cliquant sur chaque flacon ou dénomination d'huile.

## LE TOP DES 12 HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES

- > Basilic Tropical
- > Camomille romaine
- > Citron
- > Eucalyptus citronné
- > Géranium Rosat
- > Hélichryse italienne
- > Laurier noble
- > Lavande aspic
- > Marjolaine à Thujanol
- > Menthe poivrée
- > Ravintsare
- > Tea tree



### HUILE ESSENTIELLE DE TEA-TREE

Antibactérienne majeure, antivirale, antiparasitaire, énergisante.

- Acné, mycoses, infections cutanées
- Hygiène bucco-dentaire (aphtes, gingivites)
- Fatigue psychique
- Infections ORL : angines, otites, sinusites...
- Circulation veineuse (jambes lourdes, varices), hémorroïdes
- Toilette intime



#### En pratique



Application locale sur la zone à traiter (2 gouttes), à l'aide d'un coton tige pour les soins de la bouche



En inhalation (directement au flacon ou sur un mouchoir) ou en diffusion (avec un diffuseur électrique)



En ingestion : 2 gouttes sur un sucre, une pastille neutre à sucer ou dans une cuillère à café de miel pour les infections de la gorge



Comme actif cosmétique purifiant : 2 gouttes à ajouter à la dose de savon pour la toilette intime

#### Recette minute

##### ANGINE

HE Marjolaine à thujanol : 30 gouttes

HE Tea tree : 30 gouttes

HE Eucalyptus citronné : 15 gouttes

2 gouttes du mélange sur 1 morceau de sucre, ou dans une cuillère à café de miel 3 fois par jour pendant 3 jours.

HE = Huile Essentielle

