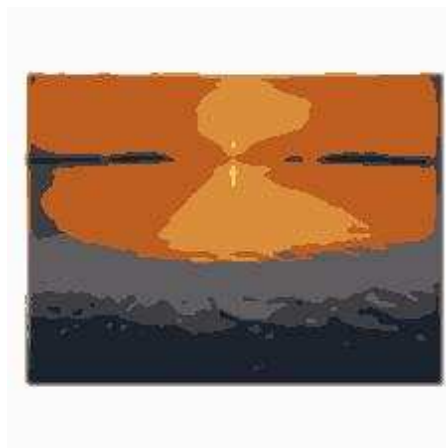


# 10 Huiles Essentielles Zénifiantes



**Les Bienfaits des huiles essentielles !**



**Patrick Lelu**

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, mécanique, électronique, photographique, photocopie, enregistrement et autre moyen sans le consentement écrit de l'éditeur, à l'exception de courts extraits en mentionnant l'auteur.

Ce livret renseigne sur les bienfaits des huiles essentielles, mais ne remplace aucunement un suivi médical.

Le contenu de ce livret traite des généralités et ne peut servir à poser un diagnostic ni à traiter une maladie précise.

Dans le doute, et pour traiter un trouble particulier, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé.

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

## Avant-propos



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. Exerçant sur la région de Montélimar, Je me suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner mes patients.

Après des études en nutrition, en phyto aromathérapie, et en différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique, j'ai étudié les Fleurs de Bach et la Méthode EFT pour soulager les souffrances émotionnelles.

Les différents troubles émotionnels mais également physiques qu'engendre le stress peuvent être traités à 3 niveaux :

- ✓ Psycho émotionnel
- ✓ Physiologique
- ✓ Energétique

<http://devenez-zen.fr>

Les Huiles Essentielles complètent idéalement le travail en psycho énergétique pour rétablir un parfait équilibre émotionnel.

J'anime des stages et des formations en présentiel et en distanciel pour permettre au plus grand nombre de personnes de s'auto traiter.

Des enseignements sont dispensés auprès des praticiens de santé désirant maîtriser des « outils » complémentaires pour le suivi de leurs patients, quelque soit leurs spécialités.

**Bonne lecture !**

**<http://devenez-zen.fr>**

## Sommaire

Introduction.....	6
L'huile essentielle de lavande.....	9
L'huile essentielle de Camomille romaine.....	12
L'huile essentielle mélisse officinale.....	13
L'huile essentielle de Laurier noble.....	14
L'huile essentielle de Petit grain bigarade.....	15
L'huile essentielle d'Origan compact.....	16
L'huile essentielle d'Orange douce.....	17
L'huile essentielle d'Ylang ylang.....	18
L'huile essentielle de Marjolaine à coquilles.....	19
L'huile essentielle de Verveine citronnée.....	20
Epilogue.....	21

## Introduction

Les propriétés des huiles essentielles sont remarquables. Elles interviennent à différents niveaux, physiologique, émotionnel et énergétique, par voies interne et externe.

### ➤ Définition d'une huile essentielle

Une huile essentielle est un liquide lipophile aromatique, volatil, plus léger que l'eau. Elle est obtenue par hydrodistillation ou expression. L'enfleurage est pratiqué avec des plantes fragiles pour la parfumerie, dans ce cas la plante est mise en contact avec du gras.

Les plantes aromatiques fabriquent ses essences pour :

- Assurer leur reproduction, (attirer les insectes en vue de la pollinisation)
- Repousser les prédateurs, (insectes, animaux)
- Se soigner elles-mêmes, (activités antibactérienne, antivirale et antifongique des essences)

Pour bien choisir l'huile essentielle qui convient, mieux vaut se référer au nom latin. En effet le nom latin des plantes indique le genre et l'espèce. Exemple pour la lavande: genre = *Lavandula*, espèce = *angustifolia*.

<http://devenez-zen.fr>

## ➤ **Précautions d'emploi des huiles essentielles**

Selon les composés chimiques, elles peuvent être :

- Photo sensibilisantes, (bergamote, angélique, céleri, verveine, agrumes)
- Irritantes, dermocaustiques, phénols (thym à thymol), lactones sesquiterpéniques (laurier), adhéydes (cannelier)
- Toxiques à certaines doses, camphre (camphrier), menthol (menthe)
- Neurotoxique, abortives, (cétones (thuya)
- Néphrotoxiques, térébenthine (pin maritime)

## ➤ **Conservation**

- Récipient opaque à la lumière et ranger dans le noir
- Basse température, (surtout à l'abri de la chaleur)
- Bien refermer après usage

## ➤ **Utilisations**

- Voie orale
- Voie locale
- Inhalations, diffusion

<http://devenez-zen.fr>

### ➤ **Conseils d'usage**

- L'utilisation d'une huile essentielle pure ne peut se faire que très rarement, il est préférable de l'utiliser avec une huile végétale.
- En application locale choisir les huiles végétales en fonction de l'action souhaitée ; par exemple millepertuis pour le retour veineux, avocat pour la cicatrisation, arnica contre la douleur...

### ➤ **Rapports plantes/huiles essentielles**

Pour 1 kg d'HE, il faut :

- 4 à 12 tonnes de mélisse, (*Mélissa officinalis*)
- 3 à 4 tonnes de pétales de rose, (*Rosa damascena*)
- 1 tonne de verveine citronnée, (*Lippia triphylla*)
- 150 kg de fleurs de lavande vraie, (*Lavandula angustifolia*)
- 50 kg de fleurs de lavandin, (*lavendula X burnatii*)

<http://devenez-zen.fr>



## Les 10 huiles essentielles zénifiantes

### ➤ 1. L'huile essentielle de lavande



Cette plante est utilisée depuis l'antiquité pour ses qualités thérapeutiques et son parfum odorant.

Au Moyen âge la lavande était utilisée en fumigation en tant que désinfectant.

Le terme de lavandière vient du latin "lavare" signifiant laver; ces femmes ajoutaient des gouttes de lavande dans leurs lessives pour parfumer leurs linges.

Il existe plusieurs espèces de lavandes, pour bien choisir celle qui convient, mieux vaut se référer au nom latin. En effet le nom latin des plantes indique le genre et l'espèce. Exemple : genre = *Lavandula*, espèce = *angustifolia*.

Il faut environ 150 kg de lavande vraie, (*Lavandula angustifolia*), pour obtenir 1 kg d'huile essentielle.

Cette huile essentielle est très certainement la plus connue et la plus utilisée.

La lavande appartient à la famille des lamiacées.

Elle pousse entre 600 et 1800 mètres d'altitude.

<http://devenez-zen.fr>

Celle que l'on voit dans nos champs provençaux est un hybride, Lavandin super, (*Lavandula x burnatii*).

Les hybrides sont des croisements par pollinisation naturelle entre mêmes genres ou mêmes espèces avec des patrimoines génétiques différents.

Cela permet d'aboutir à une plus grande robustesse mais les hybrides sont stériles.

Un hybride est donc un clone. Sa reproduction est assurée par bouturage. On trouve un X devant l'espèce

### **Choisir son huile de lavande**

Selon le résultat que nous souhaitons obtenir, il est nécessaire de choisir l'espèce adéquate parmi les différentes lavandes proposées :

✓ **Lavande vraie/fine/officinale, (*Lavandula angustifolia/vera*)**

Cette huile essentielle régule le système nerveux, elle est parfaite pour calmer la nervosité.

Lavandula angustifolia est hypotensive.

Elle est remarquablement analgésique.

L'emploi de cette huile essentielle est reconnu en cas d'insomnie et troubles du sommeil, d'irritabilité, d'anxiété et d'état dépressif.

Masser avant le coucher le plexus solaire, la voûte plantaire, la colonne vertébrale et la face interne du poignet.

<http://devenez-zen.fr>

✓ **Lavandin super**, (*Lavandula x burnatii*)

Plus riche en huile essentielle, elle est également plus intéressante que la lavande vraie en massages pour la détente.

Excellente en cas de crampes, et contractures musculaires.

Ajouter 2 à 3 gouttes dans la machine à laver pour parfumer le linge.

✓ **Lavande aspic**, (*lavandula latifolia*)

Cette huile essentielle relaxante régule les émotions.

Possède des effets calmant, antifongique, antivirale et analgésique.

Pure sur les plaies, brûlures, piqûres d'insectes, coups de soleil et toutes dermatoses.

Elle s'utilise en massage sur les poignets pour détendre.

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

➤ **2. L'huile essentielle de Camomille romaine,**  
(*Chamaemelum nobile*)



La Camomille romaine symbolise la patience face à l'adversité.

Dans l'Égypte ancienne elle symbolisait le soleil.

C'est la plante idéale pour faire face à un choc émotionnel, telle l'annonce d'une mauvaise nouvelle.

Améliore la qualité des nuits.

Fait remonter le moral.

Idéale pour les anxieux.

Cette huile essentielle permet la détente face à une peur qui survient.

S'utilise en massages doux sur le plexus solaire et à l'intérieur du poignet, mélangée à une huile végétale.

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

➤ 3. L'huile essentielle mélisse officinale, (*Melissa officinalis*)



Au IVème siècle avant J-C, Théophraste, (botaniste et naturaliste grec), et Hippocrate, (médecin grec), utilisaient traditionnellement ses feuilles pour améliorer les états de nervosité, les fonctions digestives et pour calmer les maux de ventre.

Son nom grec, Mélissa, signifie abeille.

On retrouve la présence de la Mélisse officinale dans les jardins médiévaux, attestant de l'intérêt que lui portaient les religieux pour soigner.

Agit sur l'anxiété et les spasmes intestinaux induits.

Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre et imprégner l'intérieur des poignets. A diluer également dans l'eau du bain avec un dispersant.

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

➤ 4. L'huile essentielle de Laurier noble, (*Laurus nobilis*)



Le laurier noble est la plante du courage, de la force. Dans l'antiquité il symbolisait la victoire et la paix.

Renforce la confiance en soi.

Masser doucement le plexus solaire avant un examen ou toute période de perte de confiance.

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

➤ 5. **L'huile essentielle de Petit grain bigarade, (*Citrus aurantium*)**



Le bigaradier est originaire d'Asie produisant des oranges amères.

La distillation des fleurs produit le nérouli, et la distillation des feuilles et rameaux l'huile essentielle de Petit grain.

Cette huile essentielle est un remarquable rééquilibrant de la sphère nerveuse.

Son action contre le stress est intéressante. Il suffit de masser l'intérieur des poignets et respirer régulièrement la fragrance.

Cette huile essentielle présente des risques de photosensibilisation au soleil !

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

➤ 6. L'huile essentielle d'Origan compact, (*Origanum compactum*)



L'huile essentielle d'Origan compact possède de remarquables propriétés pour lutter contre les fatigues nerveuses et physiques.

Cette huile essentielle s'utilise mélangée à une huile végétale en massage doux sur le plexus solaire.

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>



➤ 7. **L'huile essentielle d'Orange douce, (*Citrus sinensis*)**



Citrus sinensis produit des oranges douces alors que Citrus aurantium produit des oranges amères.

L'huile essentielle d'orange est en fait une simple essence douce obtenue par expressions des épicarpes.

Cette essence possède des propriétés calmantes et rééquilibrantes du système nerveux.

S'utilise mélangée dans une huile végétale en massages doux sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale et à l'intérieur des poignets. La diffusion dans les pièces est également appréciable.

Cette essence présente des risques de photosensibilisation au soleil !

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

➤ 8. L'huile essentielle d'Ylang ylang, (*Cananga odorata*)



Parmi ses nombreuses vertus, l'huile essentielle d'Ylang ylang est réputée pour contrer la dépression.

Cette huile essentielle est calmante et possède une fragrance voluptueuse.

Appliquer sur le plexus solaire en cercles, sur la voûte plantaire, la face interne des poignets et de chaque côté de la colonne vertébrale. Respirer les poignets enduits.

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

➤ 9. L'huile essentielle de Marjolaine à coquilles, (*Origanum majorana*)



Cette plante originaire de Turquie, Chypre, Sicile et de l'est du bassin Méditerranéen ressemble à l'origan.

Son huile essentielle lui confère des propriétés antispasmodiques.

Calmante et rééquilibrante du système nerveux, l'huile essentielle de Marjolaine à coquilles est idéale pour répondre au stress, à l'anxiété, à la nervosité et à la déprime.

S'utilise mélangée dans une huile végétale en massages doux sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale et à l'intérieur des poignets. La diffusion dans les pièces est également appréciable.

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

➤ **10. L'huile essentielle de Verveine citronnée, (*Lippia citriodora*)**



Contrairement à la Verveine officinale, la Verveine citronnée est très odorante.

Son huile essentielle est traditionnellement utilisée en cas de stress, de déprime et d'insomnie.

S'utilise mélangée dans une huile végétale en massages doux sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale et à l'intérieur des poignets. La diffusion dans les pièces est également appréciable.

Cette huile essentielle présente des risques de photosensibilisation au soleil !

Note importante : Les huiles essentielles ne s'administrent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 3 ans !

<http://devenez-zen.fr>

## Epilogue

Félicitations ! Vous avez parcouru tout le livret et je vous en remercie.

Je suis certain que vous avez pu trouver, à travers ces lignes, des réponses pour apporter plus de bien-être dans votre quotidien.

Naturellement d'autres huiles essentielles auraient mérité leur place dans ce livret, comme celles de la vanille, de la myrrhe, ou encore la citronnelle et bien d'autres encore, avec leurs spécificités intrinsèques.

Il existe une cinquantaine de familles de plantes élaborant des huiles essentielles.

Grâce à elles de nombreuses utilisations sont possibles tant sur le plan psycho émotionnel que physique et énergétique.

Alors peut-être aimeriez-vous mieux les connaître pour les utiliser et vous offrir la possibilité de gérer votre équilibre nerveux, physiologique et énergétique de façons naturelles et efficaces !

Ou peut-être souhaiteriez-vous pouvoir les conseiller à vos clients et patients, vous qui travaillez dans un cabinet ou en officine voir en magasin spécialisé en produits naturels !

Et bien j'ai conçu pour vous une formation sous forme de cours en ligne. Différents modules vous sont proposés et vous choisissez ceux qui vous conviennent en fonction de vos objectifs.

<http://devenez-zen.fr>

J'ai réalisé ces modules pour faciliter la compréhension et l'utilisation de l'aromathérapie, afin que chacun puisse bénéficier de l'extraordinaire pouvoir des plantes aromatiques.

**Ce livret vous a plu !**

**Alors cette formation vous plaira !**

**Découvrez cette Formation**

**Sur**

**<http://devenez-zen.fr>**



**<http://devenez-zen.fr>**