



NELLY GROSJEAN

l'aromathérapie naturellement

*Fidèle héritière
d'une longue tradition familiale
de médecine naturelle,
aromathérapeute réputée
et infatigable voyageuse partant
dans le monde entier à la recherche
de plantes rares et extraordinaires,
Nelly Grosjean a écrit une quinzaine
d'ouvrages sur l'aromathérapie,
fruits de ses inlassables recherches
dans son laboratoire de Provence,
près duquel elle a créé, en 1991,
le Musée des Arômes et du Parfum,
où plus de cinquante mille visiteurs,
chaque année, découvrent,
émerveillés, le monde enchanteur
de l'« odoration », ce mot
que le Moyen Âge nous a offert
pour dire la magie de l'olfaction.*

éditions 5 ml

www.nellygrosjean.com

L'AROMATHÉRAPIE NATURELLEMENT

DU MÊME AUTEUR

- 📖 *Hydrosol mon ami*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.
- 📖 *Le carré des simples*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.
- 📖 *L'aromathérapie beauté*, éditions 5 ml, Graveson, 2007.
- 📖 *L'aromathérapie tout simplement*, Eyrolles, Paris, 2007.
- 📖 *Mailgrir, gagnez 10000 par kilo perdu*, éditions 5 ml, Graveson, 2005.
- 📖 *L'aromathérapie et la femme enceinte*, éditions 5 ml, Graveson, 2005.
- 📖 *L'aromathérapie et les enfants*, éditions 5 ml, Graveson, 2005.
- 📖 *Huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie*, Eyrolles, Paris, 2004.
- 📖 *Des senteurs aux parfums*, éditions 5 ml, 1999.
- 📖 *Recettes aromatiques d'urgence*, éditions 5 ml, 1999.
- 📖 *Aromathérapie vétérinaire*, éd. de La Chevêche, Graveson, 1993.
- 📖 *Aromathérapie culinaire, l'alimentation «gagneur»* éd. de La Chevêche, 1991.

© Nelly Grosjean, éditions 5 ml, 2007

ISBN: 978-2-9504286-3-9

NELLY GROSJEAN

L'AROMATHÉRAPIE NATURELLEMENT

édition revue et augmentée

éditions 5 ml



l'aromathérapie, trop à la mode ?

☞ Au moment où j'écris ce livre, l'aromathérapie est très en vogue, tellement branchée tant pour les adultes que pour les ados, pour la grande consommation, les animaux et les humains... même pour les bébés... Tout un chacun, sans scrupule et loin de l'éthique équitable et de qualité censée accompagner les huiles essentielles dignes de ce nom..., commence à incorporer des soit-disantes « essences » et à appeler « à l'aromathérapie » une lessive, un lavant pour la douche pour sportifs ou même un produit détergent pour la cuisine ou pour la voiture... Même les savons se veulent « aux huiles essentielles » et tous les fabricants se sont transformés comme par miracle en fabricants de produits « naturels »... *Ça rapporte !* Le bon point, c'est que les huiles essentielles commencent à être appréciées et connues par tous, le mauvais point c'est que ces mêmes fabricants peu scrupuleux surfent sur la vague de la mode pour faire entrer 0.01 % d'huiles essentielles dans leurs produits à grand renfort de publicité que je qualifierais de mensongère ! Sur quels résultats escomptent-ils avec des doses aussi infinitésimales ? De surcroît, il s'agit bien souvent d'essences de synthèse, et ils osent cependant préciser en gros ou en gras (marketing oblige, il faut que ça se vende) « à l'aromathérapie », l'appellation qui,

aujourd'hui, fait vendre... Ce qui ne veut strictement rien dire – les adeptes et les vrais inconditionnels de l'aromathérapie ne s'y tromperont pas !

L'aromathérapie est étymologiquement une thérapie par les arômes. Encore faut-il que les arômes soient naturels, que les huiles essentielles utilisées soient de grande qualité, naturelles, sortant de l'alambic, et, de plus, bio, pour éviter tous les inconvénients dûs aux pesticides et autres OGM, produits chimiques dont on sait qu'ils sont polluants pour la nature, la planète, l'être humain, les animaux et les plantes...

Au Moyen Âge, j'aurais été qualifiée de « sorcière », auxquelles on réservait un sort peu enviable, sans doute d'être brûlée en place publique, comme tous les soigneurs et autres charlatans... utilisant des plantes... pour soigner les petits maux de tous les jours... À cette époque, les essences de plantes n'étaient pas du tout en vogue ! Les siècles suivants permirent au parfumeur de concocter des parfums à façon pour les nobles dames, princesses et reines, courtisanes et... bourgeois nouvellement arrivés à une nouvelle richesse... Le parfumeur de l'époque venait à domicile pour élaborer ses compositions de charme et devait inventer une composition pour chaque dame de la cour !

En Égypte ancienne, les reines et les pharaons furent les premiers, semble-t-il, à utiliser les premiers fruits de la distillation, les précieuses essences de rose et géranium. Les princesses indiennes aimaient à se baigner dans des bains

d'eaux de rose ; en Grèce antique, les essences parfumaient ces messieurs autant que les dames, parfums incitant au travail intellectuel, aux plaisirs ou à la sexualité.

Depuis le milieu du XX^e siècle, l'aromathérapie sort de l'oubli, les années 80 commencent timidement à accepter les huiles essentielles comme médecine naturelle... C'est à peu près au même moment que l'homéopathie sera acceptée au rang des médecines dites « parallèles »... L'après-68 et les mouvements pacifistes de la Californie apportent leurs nouveaux remèdes chers à Edgar Cayce, entre autres les huiles essentielles, les plantes, l'huile de ricin, etc. Puis c'est encore à l'Américain, le professeur Shelton, que nous devons cette nouvelle conscience de l'alimentation naturelle essentiellement végétarienne assortie de ces remèdes de plantes et essences... En France, le professeur Gattefossé suivi de son disciple, le professeur Sevelinge, se verront traduits dans les écrits du docteur Valnet ; en Suisse, Maria Treben parle des remèdes d'antan, plantes, huiles et essences, et sous la direction du Rudolf Steiner l'ouverture du Goetheanum avec l'école Demeter et sa réputée Lukas Klinik dans laquelle sont soignés les cancers avec un traitement à base de gui et d'eaux florales. J'aurai l'honneur d'exporter le mot d'*aromathérapie* au Japon et en Chine dans les années 85... puis, très vite, comme une traînée de poudre magique, dans toute l'Asie. Mes livres feront ce tour du monde Asie-États-Unis-Brésil, présentant les bases de ce que je nomme « l'aromathérapie naturellement », des traitements aux huiles essentielles asso-

ciées aux dix règles d'or du bien vivre, devenues célèbres depuis... Une école spécialisée en aromathérapie enseigne ce cursus spécifique depuis 2005 à Tôkyô.


Après avoir fait partie des pionniers de l'aromathérapie il y a plus de trente ans, « tombée dans la potion magique » du naturel et des huiles essentielles dès l'enfance avec des parents naturopathes de la première heure à la frontière franco-suisse, je suis heureuse de vous proposer des bases simples, des recettes faciles, des compositions aromatiques « qui fonctionnent ».

sous le signe des dauphins

Et lorsque les peintres et les sculpteurs s'extasiaient devant son allure, elle leur expliquait gravement :

– « Tout cela s'apprend en fréquentant les fleurs ».

ROMAIN GARY

 *Ai-je pensé que la mer était, elle aussi, un jardin merveilleux ? Il y a de cela un peu plus d'un an, j'étais venue en Afrique chercher des fleurs et je me trouvais sur un bateau au large des côtes du Sénégal ; c'était la fin de l'après-midi d'une belle journée de soleil et, à ce moment-là, je me tenais à l'avant du voilier. Je me laissais bercer par les mouvements de la mer lorsque je les vis au loin : les dauphins. Il y en avait des dizaines, des centaines, « plusieurs centaines », m'affirma tout de suite Boubacar.*

Je me penchai et laissai pendre mes bras dans l'eau afin qu'ils viennent me caresser les mains : j'avais envie de les toucher et de plonger avec eux pour entrer dans leur monde et me laisser pénétrer par leur joie et leur intelligence. J'avais l'impression que les dauphins cherchaient à communiquer avec moi, qui demeurais fascinée par leur magnifique ballet. Je fus bien vite persuadée qu'ils m'invitaient à venir les

rejoindre pour les suivre (plus tard, mes amis m'ont expliqué que les dauphins procédaient souvent de la sorte, et qu'il était assez difficile de résister à leurs chants de sirène). Je les voyais danser dans la lumière et les reflets de l'eau, toute la féerie de leurs jeux m'avait littéralement transportée. Pendant plus d'une heure je vécus, près d'eux, une intense émotion. J'eus envie de comprendre leur langage secret tant se bousculèrent en moi d'éblouissantes aspirations. L'appel des dauphins participait d'une merveilleuse salutation à la beauté et à la plénitude du monde, à l'évidence magique de nos désirs, au trouble délicieux de s'ouvrir dans une dimension toute spirituelle, que sais-je encore ? une intelligence et un savoir que je recherchais depuis mon adolescence – oui, j'ai pensé que la mer était aussi un jardin, et que j'avais la chance d'en découvrir une perspective inédite grâce à la présence joueuse de ces fabuleux dauphins pacifiques.

Ce soir-là, j'ai rêvé à ce petit livre d'aromathérapie, et j'ai tout de suite songé qu'il faudrait le commencer en saluant, à mon tour, ces dauphins espiègles et rieurs. À eux, je devais bien confier toute ma reconnaissance : ils m'avaient donné l'un des plus beaux moments de ma vie, l'un de ceux où il vous semble que le monde s'ouvre tout à coup devant vous, dans une extraordinaire et toute simple complicité, qu'il touche à la perfection, et qu'une fine pluie d'étoiles vient vous inonder le cœur. Cette fois-là, ce pendant, je sus d'où provenaient les précieuses étoiles : c'était autant de reflets et d'éclats de soleil sur la peau luisante des dauphins dans leur joyeuse escorte.

Il me semble que par leur course facétieuse et tous leurs sauts plein d'humour, les dauphins me ramenèrent sensiblement aux événements, plus ou moins lointains, de ma propre vie. Est-ce que je me suis souvenu de ma découverte émerveillée du monde des arômes ? Peut-être bien : je me suis revue, encore adolescente, découvrant les mystères des forêts de sapins du Jura. Je vivais là avec mes parents, à la frontière suisse, au moulin de Bief, cette extraordinaire maison ouverte à toutes celles et à tous ceux qui désiraient faire une pause dans leur vie – une pause « nature », si l'on veut, et retrouver leurs marques pour repartir, plus sainement, du « bon pied ».

Mes premiers souvenirs de parfums et de senteurs, dans mon enfance, ce sont les boissons aux huiles essentielles de pin-géranium, que nous buvions au coin du feu de cheminée. Depuis cette époque, du reste, l'huile essentielle de géranium demeure ma préférée, celle qui m'enchant et me rassure, et dont je loue les heureuses propriétés bienfaisantes. À la maison, nous étions des « inconditionnels » des huiles essentielles : mon père, souffrant d'asthme, s'était confectionné un des premiers diffuseur d'arômes avec des huiles essentielles de lavande, de pin, d'hysope, d'eucalyptus, de lemongrass ou de mélisse, autant que je me souviens, qui, se répandant dans l'atmosphère, facilitaient et fortifiaient sa respiration, et embaumaient la maison.

Chaque soir, petits et grands avaient droit, dans notre *bar à thym*, à la dégustation d'un savoureux grog aromatique que nous préparait amoureuse-

ment maman et qu'elle m'apprit très vite à faire. Maman, Irène, est la grande spécialiste – mondiale, je n'exagère pas –, des préparations aromatiques : donnez-lui trois brins d'herbe, un peu d'huile, trois feuilles de salade, quelques bouts de carottes et deux navets, et elle va vous concocter en un tour de main un incroyable cocktail dont vous vous souviendrez toute votre vie ! Vous ne pouvez pas vous figurer tout ce que maman peut inventer comme cocktails de fruits, de légumes, de graines germées, etc. ! Elle vous ferait chanter tout un pays avec son mixer magique et ses superbes recettes aromatiques ! C'est d'elle, bien sûr, que je tiens mon amour des plantes et des fleurs, des jardins et des forêts ; d'elle encore m'est venu mon goût prononcé pour ces merveilleuses recettes *nature*, où s'expriment tous les parfums et toutes les saveurs des saisons de la terre, et le soin d'embellir chacune de mes préparations. Merci Maman !

Les dimanches de mon enfance, nous les consacrons, pendant nos longues promenades, à la cueillette des fleurs, perce-neige ou jonquille, ou des champignons, des myrtilles et des framboises. Peut-être sommes-nous, enfants, plus éveillés, plus disponibles, pour découvrir odeurs et sensations : si bien qu'il nous semble, plus tard, que nous avons perdu quelque peu de ces facultés, ou qu'elles se soient émoussées avec le temps, jusqu'à ce que, à l'occasion d'une balade par exemple, nous retrouvions tout à coup, intact, le vertige d'une sensation initiale que l'on croyait avoir oubliée, le balsamique du sapin, le subtil du narcisse ou la profondeur du lys.

Tout le monde a vécu, une fois, une semblable expérience : sans que l'on s'y soit préparé, tout un pan de notre vie nous revient, entier, parfaitement précis et distinct, en respirant un seul effluve de parfum. Cette extraordinaire « mémoire » de notre sens olfactif m'émerveille ; la puissance d'évocation et la grande justesse de telles sensations soudaines provoquent d'étonnants voyages dans notre propre passé, qui nous ravissent et nous intimident à la fois : ce qui nous éblouit le plus, c'est de retrouver l'extrême acuité qui était la nôtre au temps de notre jeunesse. Outre l'acuité, il nous arrive d'oublier certaines dispositions d'esprit devant les mille richesses de la nature. Pour ma part, jeune encore, j'ai eu la chance de rencontrer un ermite qui vivait dans les bois : un homme sans âge, barbu, érudit, qui me prit en assez grande affection pour me faire découvrir, justement, ces richesses qui sont à notre portée, près de nous, en nous, et que, bien souvent, puisque nous ne savons pas les voir ni les reconnaître, nous finissons par ignorer.

De lui, je ne dirais pas qu'il fut mon maître à penser, plutôt mon maître à « apprendre », patient, très proche de la nature et d'une formidable sensibilité. C'est lui qui m'a appris à respirer, à sentir, à humer toutes les odeurs des bois, à écouter le vent et les bruissements dans les feuillages, à méditer et à regarder les hauteurs du ciel où le soleil, la lune et les étoiles inscrivent le rythme de nos saisons, et il me livra encore des rudiments d'astronomie et d'astrologie médicale. Il me fit aussi jeûner ; et je me souviens d'une fois où, après un jeûne

de quatre ou cinq jours, il m'avait donné une fraise à manger en me demandant de la savourer si longuement qu'elle devrait me nourrir et me rassasier autant que si j'en eusse avalé tout un bon kilo ! L'expérience réussit parfaitement : il me sembla qu'en effet, après l'avoir si délectablement absorbée, j'avais le ventre aussi gros que si j'en avais ingurgité au moins des tonnes ! C'est lui qui, bien sûr, m'apprit également à faire des liqueurs d'herbes – comme c'était un homme extravagant, il me montra les manières de doser une liqueur d'absinthe, de verveine ou, encore, de géranium, qui avait déjà retenu, à l'époque, toute mon attention d'herboriste en... herbe.

Plus tard, j'ai quitté les belles forêts du Jura et n'ai pas tardé à parcourir le monde en ayant toujours le désir de découvrir plantes et fleurs odorantes, parfums et remèdes oubliés. Aux Caraïbes, par exemple, où je suis allée régulièrement, j'ai sillonné le *bush* dans tous les sens – le bush est une garrigue, un maquis sauvage où poussent des centaines de plantes. On n'en connaît pas toujours le nom : peu d'herbiers existent ; nous sommes au pays où, seule, la tradition orale perdure, et les dou-dous préparent des potions médicinales ou aphrodisiaques en faisant macérer ces plantes dans de l'alcool, ou en en faisant des crèmes et des onguents pour soulager les douleurs. C'est là-bas, dans ces îles paradisiaques que j'ai découvert l'aloavera, bien avant que cette plante ne soit devenue à la mode. C'est une variété de grand cactus non piquant aux

feuilles épaisses qui pousse sur des coteaux très secs – on en extrait le jus qui calme la douleur, facilite la cicatrisation et le drainage. Je connais aussi une autre sorte de beau cactus d'eau qui, lui, pousse tout près de la mer. Avec un couteau solide, on fend sa feuille épaisse et dure de laquelle s'échappe un suc jaune ; les autochtones – les Rastas – s'en servent pour se laver les cheveux. C'est un shampoing très doux dont la coloration est si intense qu'elle peut teinter de safran l'eau de mer.

Dans la petite île d'Anguilla, c'est un médecin homéopathe qui m'a montré comment les gens parvenaient à se soigner avec toutes les plantes du *bush*, car si les doudous sont toujours très fières de leurs préparations, elles ne dévoilent jamais le secret des potions magiques et ancestrales. Il semblerait que dans tous ces pays, qui vivent à un autre rythme que le nôtre, et dont les habitants sont restés plus proches de la nature et des éléments, on sache tout à fait soigner les maladies propres à ces régions avec les seules plantes qui poussent sur place, comme partout dans le monde.

Je suis aussi allée, plusieurs fois, visiter les Indiens d'Amérique du Sud, à la frontière de la Guyane et du Venezuela. J'avais entendu parler de cérémonies rituelles, au cours desquelles les Indiens boivent des potions d'initiation qui non seulement possèdent d'évidentes vertus thérapeutiques, mais ont surtout pour fonction de drainer l'organisme afin qu'une fois purgés, souvent drastiquement, ils puissent plus facilement ouvrir leur esprit à une dimension spi-

rituelle. Plusieurs années plus tard, j'ai appris que certaines tribus ou communautés du Brésil et du Pérou autorisent exceptionnellement la présence de quelques étrangers pendant certaines cérémonies, lorsque ces personnes leur semblent suffisamment ouvertes pour accepter, supporter et partager ces mystérieux rites d'initiation.

Les Andes et leur magie me fascinent et m'attirent tant que je m'y sentirais presque comme chez moi. À la frontière colombienne, on trouve à quelque quatre mille mètres d'altitude le *frailejones*, une sorte d'edelweiss géant que l'on a, du reste, distillé pour la première fois lors d'un de mes voyages. Il s'agit d'une plante médicinale qui traite aussi bien l'asthme et les bronchites que l'arthrite ; elle possède des vertus si extraordinairement magiques que les Amérindiens en ont fait un élixir de jeunesse. Cet edelweiss des Andes donne une huile essentielle à l'odeur âpre, profonde et dense. La particularité de cette plante tient à ses étranges feuilles tomenteuses recouvertes, dessus et dessous, d'une sorte d'épais duvet : si bien que si l'on s'est égaré dans ces régions de grande altitude, on peut s'en recouvrir comme d'un manteau et se protéger ainsi du froid de la nuit. C'est réellement une des plantes étonnantes des Andes, et l'on comprendra aisément qu'elle soit aussi bien protégée – sans autorisation gouvernementale, il est strictement interdit de la cueillir – que vénérée quand on sait qu'il lui faudra près de soixante-dix ans pour atteindre sa taille adulte !

Un jour, pendant une excursion andine, je me suis ouvert la main sur une porte de camion toute rouillée et, à plusieurs heures de marche du premier dispensaire où l'on aurait pu me recoudre, j'ai pensé à ce remède provençal dont une de mes vieilles amies m'avait parlé : on choisit trois herbes différentes que l'on trouve à l'endroit où l'on s'est blessé. Il suffit de les froisser et de les appliquer sur la plaie et de renouveler le cataplasme plusieurs fois, qu'il s'agisse d'une déchirure, d'une morsure ou d'une coupure, même profonde. Ce cataplasme est si miraculeux que trois jours après, je n'en revenais pas, plus rien n'y paraissait, pas même la cicatrice !

J'ai un autre beau souvenir lors d'un nouveau voyage dans les Andes. Désireuse de rencontrer des responsables de centres de recherche sur les plantes des Andes (il y en a quelques-uns dans cette région, du lac Maracaibo au nord de Merida, financés par le gouvernement), je suis arrivée dans un petit village où, stupéfaite, j'ai découvert un vieil alambic sous l'appentis d'une minuscule cabane. Mon guide m'avait prévenue : « Si les Andins te donnent un surnom sympathique, cela signifiera qu'ils t'auront acceptée ». C'était donc mon deuxième voyage et il m'annonça, tout heureux, que j'avais été surnommée la « Picara », que l'on pourrait traduire par *celle au regard perçant*. En fait, sans connaître du tout la langue espagnole, en me baladant simplement toujours à la recherche de plantes et de fleurs insoupçonnées à travers ces pays splendides et pour lesquels j'ai un grand respect, je m'étais toutefois aperçu que le « cou-

rant passait », comme on dit, et que je parvenais très bien à communiquer ma passion et mon amour de la nature. La *Picara* n'hésita guère et se présenta aussitôt à la petite porte branlante de ce cabanon, à l'intérieur duquel un homme, en blouse blanche (!), préparait dans son « laboratoire » de fortune divers onguents et crèmes pour soigner tous les maux. Cet étrange laborantin œuvrait mystérieusement dans son antre minuscule au milieu de centaines de plantes suspendues au plafond. Il s'approcha de moi et m'offrit un pot de crème ainsi qu'un bouquet de plantes sèches : c'étaient des géraniums ! Vous savez, maintenant, qu'il s'agit de ma plante préférée ; mais comment cet inconnu, lui, a-t-il pu le deviner ? J'en fus tout émerveillée et extrêmement touchée. Il distillait là, dans l'heureuse solitude de sa cabane, faisant encore cent macérations et mille mélanges secrets pour élaborer tous ses remèdes. Il utilisait donc le géranium, mais aussi la camomille qui, dans cette partie des Andes, pousse magnifiquement et la *Ruta Graveolens*, qui, si elle est connue comme toxique en Europe, est considérée là-bas comme une plante magique – faisant non seulement fuir les mauvais esprits, mais apportant dans les foyers, où les gens les accrochent partout, amour, joie et prospérité.

Il me revient à l'esprit ma petite aventure à Sumatra, où j'ai eu l'une des peurs de ma vie. J'étais partie à la recherche de la cannelle de l'île : je voulais connaître les endroits où elle pousse, à quoi elle ressemble, comment elle est distillée, par qui et

dans quel état d'esprit, comme toujours lorsque je pars à la découverte d'une plante. J'avais été brinquebalée toute une journée – découvrir ce célèbre parasite était à ce prix – et arrivée sur les lieux, près d'un étang, je bondis de la voiture pour me dégourdir les jambes, aller toucher et sentir cette liane qui s'enroule autour des arbres comme un lierre aux feuilles denses et luisantes. J'ignorais juste que cet endroit est le point d'eau où les tigres viennent se désaltérer à la fin du jour et mon regard croisa l'œil du tigre, prêt à bondir lui aussi. Je n'ai jamais couru aussi vite de ma vie ! Et j'ai alors compris que le chauffeur sulawesien avait désespérément essayé de me prévenir du danger, mais mon impétuosité avait fait fi de ce que j'aurais dû prendre pour des recommandations.

Il y a quelques années, j'avais envoyé un jeune anthropologue en expédition en Australie – malgré son âge, c'était une personne d'expérience, qui avait déjà parcouru plusieurs fois toute l'immense Amazonie à la recherche de plantes en voie de disparition (comme pour certains animaux, il existe des plantes dont l'espèce finit par s'éteindre...) Cette fois sa mission consistait à se faire accepter par les Aborigènes pour découvrir quelles plantes ils utilisent lors de leurs cérémonies d'initiation. J'avais lu qu'en effet, chez eux, on « initiait » les jeunes garçons de dix, onze ans, en leur insufflant dans le nez, à l'aide d'un objet proche de la sarbacane, les arômes mélangés de trois plantes. Bien sûr, je voulais savoir lesquelles ! Leurs effluves magiques avaient cet étrange pouvoir

de communiquer à ces enfants, instantanément, tout le savoir ancestral de la tribu – par quelle magie entraînent-ils dès lors en relation avec leur cosmogonie ? quelle intelligence, quelle sensibilité ces plantes extraordinaires développaient-elles si vite chez ces jeunes garçons en leur envahissant le cerveau ?

Je dois avouer que cette première expédition n'a guère été couronnée de succès, et je décidai de me rendre moi-même en Australie – ce que je fis enfin quelques années plus tard. On ne revient certes pas « indemne » d'un tel voyage : rencontrer une civilisation aussi avancée et aussi étrange, voir vivre ces gens captivants, qu'hier encore nos « savants » qualifiaient stupidement de « sauvages » et que les Blancs ont massacrés, nous ouvrent d'autres horizons. Ceux qui se passionnent, comme moi, pour les gens, les plantes et leurs propriétés, comprendront quelle leçon d'humilité on peut en retirer. La rencontre avec les Aborigènes est source d'inépuisable émerveillement devant leur immense savoir. Il n'est pas facile, surtout pour les Australiens, de se faire admettre dans l'une de leur tribu. Je ne sais toujours pas, aujourd'hui, quelles sont ces trois fameuses herbes magiques, mais au moins ai-je eu la confirmation que de telles cérémonies d'initiation existent. De même que les Indiens d'Amérique centrale, les Aborigènes ne se transmettent pas les secrets de leur civilisation par écrit : la tradition orale est toujours de mise. Cependant j'espère bien connaître, un jour, le nom de ces trois plantes qui ouvrent ainsi les portes de l'esprit.

Lors d'un autre voyage en Australie – toujours avec l'idée de rechercher des plantes en voie de disparition –, je me suis intéressée aux forêts de tea-tree, l'arbre à thé, ces arbres aux troncs constitués de milliers de lamelles parcheminées extraordinairement fines, et à travers lesquelles on peut, sans effort particulier, presque enfoncer le doigt. Ces arbres poussent dans ce qu'on appelle le *swamp*, une zone inondable quelques mois par an. Les forêts de tea-tree se trouvent uniquement dans la partie subtropicale de l'Australie, à la hauteur de Brisbane, à quinze heures de route au nord de Sydney. Le tea-tree exige un taux d'hygrométrie important pour sa croissance ; en fait, il grandit les pieds dans l'eau. Pour en distiller l'huile essentielle, on le coupe, mais l'arbre repousse et retrouve sa taille adulte dans les deux ans.

Je suis aussi allée me promener dans le bush de bord de mer, cette « pampa », et j'ai été surprise par l'odeur âcre, presque désagréable, qui enveloppe toute cette contrée. En traversant ce maquis, on s'accroche tout le temps à des buissons d'épineux, ainsi qu'à de petits arbustes qui donnent des espèces de pommes de pins qui ressemblent exactement aux gnomes des légendes – du reste, dans ce pays, on les appelle *cuddle pie* et *snuggle pot* dans beaucoup de contes pour enfants où ils apparaissent.

Vers l'âge de vingt-huit ans, mes recherches terminées – ou, du moins, à l'époque, les avais-je considérées comme telles –, je me suis accordé une année sabbatique. Je la passai au bord de la mer, sur les hauteurs de l'arrière-pays niçois.

On ne peut choisir endroit plus délicieux pour s'imprégner de la vie de la nature et de ses mille parfums enchanteurs ! C'est même plus qu'un enchantement : toute l'atmosphère y est enjôleuse et cajoleuse. De plus, j'habitais dans une petite maison qui avait appartenu, dans le temps, à un horticulteur, planteur de fleurs du début du siècle. Elle se trouvait au milieu des terrasses de jardins de fleurs à flanc de colline. Je vivais parmi les plantes aromatiques sauvages, et au milieu des œillets, des mimosas et des roses de mai qu'on avait autrefois cultivées sur ces terrains caillouteux. Cette exploitation n'existait plus, mais il demeurait de cette ancienne plantation tout un fouillis merveilleux de fleurs aux couleurs extraordinaires et aux senteurs enivrantes. Ma baignoire, en plein air, était un immense bac à fleurs ! Je m'immergeais avec un bonheur sans égal au cœur de ce délicieux paradis, vivifiée par l'eau froide (pas d'eau chaude dans l'ancienne maison !) On ne récoltait plus ni roses ni lavandes sur ces minuscules terrasses – l'endroit était si difficile d'accès qu'on ne pouvait y grimper qu'à pied et ne l'atteindre, depuis le premier village, qu'après vingt minutes d'une marche épuisante. Cela, bien entendu, n'était vraiment plus du tout « rentable » et les belles jeunes filles du pays ne montaient plus jusque-là, pour cueillir à la main les charmantes petites fleurs bleues, roses ou blanches, en chantant, avant de rapporter tout en bas à la distillerie leurs paniers débordants de mirages. Quant à moi, tandis que je m'étais retirée là, loin de tout, j'avais le sentiment de revivre au siècle passé, dans le calme et la solitude d'une

terre complice et odorante, et de réapprendre la simplicité et la richesse d'une existence en harmonie avec la nature avec en toile de fond la mer pour méditer.

Il y a presque trente ans, j'ai écrit mon premier livre – que j'avais, non sans une certaine naïveté, intitulé simplement *La bible de l'aromathérapie* –, sur les contreforts du mont Ventoux. Là encore, dans ces hauteurs solitaires, j'étais venue chercher l'inspiration dans un paysage grandiose, sauvage et rude, pur et odorant.

Le hasard, mon meilleur compagnon, avait mis sur ma route deux adorables vieilles dames : la première, autrefois secrétaire, frappa à la machine à écrire mes brouillons, et la seconde m'accueillit à cœur ouvert dans son vieux mas accroché à flanc de colline face à l'imposant Ventoux. Là, j'ai écrit la plus grande partie de mon livre dans l'éclatante lumière de Provence, allongée sur le bord de la piscine d'eau de source, trop plein des réservoirs si indispensables dans cette région. Campagne sauvage, cerises et abricots pour mes petits-déjeuners de soleil et, le soir, infusions calmantes de tilleul en fleurs (Buis-les-Baronnies est célèbre dans le monde entier pour cette odorante cueillette), tout concourait à me ravir et je passais là les trois mois d'un été studieux, travaillant quasiment nuit et jour. Certaines de mes notes, quelque peu dépareillées, dataient il est vrai de plus de dix ans ! Heureusement ma remarquable hôtesse me fit partager ses vertueuses compétences d'ancienne rédactrice d'annuaires

professionnels, et m'apprit donc à ordonner et à synthétiser mes réflexions, d'où mon engouement pour ces multiples tableaux récapitulatifs si pratiques dont j'assaisonne tous mes ouvrages. Ce fut un vrai miracle que ces deux femmes qui, tout en habitant si près l'une de l'autre sans se connaître, puissent m'offrir en même temps leurs précieux services avec tant de gentillesse. Quel bonheur alors que d'écrire dans cette atmosphère aimable et aimante ! et, une fois encore, je remerciai le Ciel d'avoir été un si performant « organizer » !

Il y a vingt ans, je suis revenue m'installer entre Alpilles et Montagnette, près des Baux-de-Provence et de Saint-Rémy. J'habite près de Fontvieille et du moulin de Daudet, de Maillane – la patrie de Frédéric Mistral –, et de Tarascon, que domine le château du fameux chasseur Tartarin. Il y a bien longtemps, à l'époque où les Romains bâtissaient le pont du Gard, le mas de Marin était une belle villa gallo-romaine, au centre d'une grande propriété vinicole. Les plus anciennes parties des bâtiments datent du XIV^e siècle. À mon arrivée, seule fréquentait ces lieux abandonnés une chevêche, petite chouette aux yeux blancs et dont le plumage brun et roux lui dessine une frileuse pèlerine. La chouette est un symbole de sagesse, et j'ai pensé qu'il serait sage, justement, de baptiser le mas *la Chevêche*.

Tous les jours, je me félicite d'avoir la chance merveilleuse de pouvoir vivre et travailler dans l'une des régions du monde les plus riches en senteurs : la Provence. Je m'épanouis au milieu des couleurs et des vieilles pierres gorgées

de soleil et d'histoire, dans la paix et la sérénité près du carré des simples que protègent les hautes haies de cyprès. Ici, nous sommes bien au cœur du royaume des plantes : les pin, cèdre, thuya, genévrier, thym, romarin, lavande, lavandin, sauge, sarriette, origan, hysope, marjolaine, camomille, menthe, verveine, millepertuis, achillée-millefeuille, bleuet, fenouil, livèche, tanaïs, santoline, plus d'une vingtaine de plantes aux odeurs si enivrantes !

C'est dans cette patrie des arômes que j'ai rencontré une vieille dame, Lou, pour qui les plantes et les fleurs n'ont plus aucun secret. Je m'honore de ce que Lou soit devenue mon amie. Elle m'a montré sur les bords des talus et des chemins toutes ces humbles petites herbes sauvages que tout le monde ignore et que personne n'a plus l'idée de ramasser – sauf elle. Ainsi prépare-t-elle d'incroyables salades d'artichauts ou de cœurs de chardons, ce qu'elle appelle la *salade amère*, mélange de moure de porc qui se recroqueville quand on le ramasse, de broquette de la Crau, pissenlits et cornes de cerf, doucettes et mâches sauvages, cressons de terre aux jolies fleurs blanches et coustelins au goût de noisette. En Camargue, elle cueille la *saladelle*, une variété d'algue, herbe à cheval, qui pousse à quelque sept ou dix centimètres... d'altitude !

bonjour monsieur Poujade !

☞ Si nous connaissons le parfum domestiqué, se présentant dans son beau flacon et agissant toujours comme un signe d'exception, de luxe et de raffinement, les arômes, les effluves, eux, sont libres – ainsi pouvons-nous les sentir à tout moment et n'importe où, dans la rue ou à la campagne. Je l'ai déjà dit, je crois, lorsqu'on perçoit une odeur caractéristique, déjà rencontrée, par exemple, dans l'enfance – l'odeur du petit-déjeuner chez le grand-père adoré, ou bien celle d'une pluie d'automne pendant vos premières vendanges chez tante Alice –, le sens de l'olfaction est le seul qui ne fasse pas appel à la mémoire consciente pour nous faire revivre cet état émotionnel particulier. Tous nos autres sens, le goût, la vue, le toucher et l'ouïe, devront solliciter plus ou moins nos souvenirs pour nous faire replonger, un moment, dans le passé, tandis qu'une odeur a la particularité de nous propulser instantanément ailleurs dans l'espace et dans le temps.

C'est à cette propriété unique, celle de nous insuffler une émotion actuelle et vivante, que le monde des odeurs tient une part de son merveilleux. Du

reste, d'un point de vue scientifique, cet événement sensoriel aux si étranges retombées conserve, aujourd'hui encore, presque tout son mystère. Pour décrire ces effluves, le langage lui-même demeure, en partie, impuissant ; n'ayant aucun terme spécifique pour en définir les subtilités, on doit faire appel à des images ou à des qualificatifs, plus ou moins arbitraires, empruntés d'ailleurs au domaine des autres sens. Cependant cette réalité-là nous touchera d'autant plus qu'elle est proprement impalpable – plus rapide et plus aiguë qu'aucune autre, elle en est presque magique.

Chacun d'entre nous a sa propre odeur et, bien qu'abstrait, c'est un mode de communication courant (ne dit-on pas communément quelquefois, à propos d'une personne qu'on apprécie, qu'on la « sent bien » ?). Dans le réseau relationnel, une odeur désagréable est sans doute la chose la moins supportable ; on pourra toujours tolérer telle autre particularité physique, et finir même par l'aimer, en revanche il nous sera extrêmement difficile d'accepter une odeur qui nous rebute. On apprécie autant les effets positifs de certains effluves qu'on discerne le caractère repoussant de certains autres. Respirant une odeur, on finit par s'en imprégner. De même, en fonction de ce que l'on mange, l'odeur corporelle se modifie (autrefois, certains médecins pouvaient, du reste, diagnostiquer la maladie du patient à partir de son odeur). Nous savons aujourd'hui que nos goûts alimentaires ne sont pas sans déterminer grandement l'évolution de notre état de santé. Attirante ou repoussante, une odeur agit sur un terrain qui, pour

être incertain, n'en est pas moins puissant. « Être en odeur de sainteté » auprès d'une personne signifie bien qu'on ne perdra jamais son crédit.

À quoi peut bien tenir ce mystère ? Monsieur Poujade, un délicieux patriarche, savant et alchimiste, que j'ai connu autrefois, pouvait dire, sans se tromper, combien de temps durerait l'union de deux personnes en interprétant les odeurs que chacun d'eux préférait. Il avait même établi une sorte de classement précis des odeurs qui se contrarient ou s'accordent, classification à partir de laquelle il lui était alors possible de prévoir combien de temps un couple demeurerait en harmonie. À vrai dire, ce cher monsieur Poujade ne se trompait pas : le mariage des odeurs est le digne reflet de celui des cœurs, avec sa part de magie et de mystère. Une révélation à mes yeux d'apprentie en herbe ! L'épreuve du temps confirma bien la justesse de ses diagnostics d'odeurs concernant mes proches.

Dans toutes les religions et les civilisations du monde entier et de toutes les époques, avant les incantations ou les prières, on a utilisé des odeurs particulières pour « mettre en scène » le recueillement et la méditation – le santal, la rose, l'encens, l'hysope, la myrrhe ou la sauge : quel est donc le secret ultime de leur pouvoir ? Comment une simple odeur peut-elle témoigner d'une spiritualité ou en solliciter l'exercice, nous ouvrir sur le monde ou bien, au contraire, nous faire basculer tout en nous-mêmes, au cœur de nos méditations ?

dans l'amitié des plantes complices

L'arôme constitue l'identité de la plante dont l'huile essentielle est la quintessence, l'entité vitale, l'âme précieuse. Avant d'avoir des effets sur le corps physique, elle agit sur ses dimensions éthériques – mystérieux échanges de l'alchimie des invisibles que, pour l'instant, la science ne sait qu'incomplètement définir. Il y a, dans les huiles essentielles, cette part de merveilleux, aussi fascinante qu'étrange. Avant même de se soigner et de se fortifier avec les huiles essentielles, les respirer modifie notre comportement en développant notre désir d'authenticité et favorisant l'ouverture aux autres. Vivre dans l'intimité des essences de plantes, c'est découvrir une nouvelle harmonie, aussi simple et merveilleuse que la vie.

🌸 Il y a plus de soixante mille ans, les peuplades primitives enterraient leurs morts en les recouvrant de fleurs (fouilles des cavernes de Shanidar). À Sumer, il y a cinquante siècles, herboristes et prêtres étaient de savants médecins qui soignaient « l'âme pour guérir le corps », et trouvaient que « l'enténébrement » (le mot maladie – « le mal a dit » – n'existait pas encore) était une « crise curative » préparant la renaissance de l'esprit (document découvert dans les

ruines de Nippur). Les frictions aux huiles essentielles étaient couramment utilisées pour entretenir la santé, pour rétablir la circulation du « souffle de vie » (énergie vitale), pour favoriser la « vivification » (guérison). Par exemple, le rôle du médecin était de permettre au patient de retrouver la « lumière de gloire » et le « secret du cœur » (la santé). À Sumer, la médecine était donc sacrée. L'éminente sumérologue française, Marguerite Enderlin, nous rapporte que le médecin-prêtre est thaumaturge et sait accompagner le patient dans la descente et lors de la remontée des enfers... Cet enseignement secret et initiatique donné à chaque médecin n'a pas encore été décrypté sur toutes les tablettes sumériennes, et peut-être restera-t-il, à jamais, inviolé ? Mais au moins sait-on qu'après une préparation spirituelle faite de recueillement et de prière, le médecin commençait sa consultation par un examen clinique très complet et très approfondi : allure générale du patient, stature, démarche, agressivité, désordres mentaux, fièvre, qualité de l'œil, de la pupille, des urines, de l'élasticité des muscles, de l'odeur, puis observation et déduction de l'état des organes et analyse des douleurs internes, enfin examen de la tête et des os. Le praticien connaît l'importance des rythmes d'aggravation et d'amélioration des symptômes et, suivant les cas, administrait ses médications à des moments bien précis, à l'aube, au crépuscule ou pendant la nuit, comme la médecine traditionnelle chinoise le prescrit encore. D'autres tablettes mentionnent les périodes critiques d'une maladie, ses phases cycliques ou successives, et pré-

voient, de plus, le nombre de jours séparant le malade d'une inévitable issue fatale ou bien de la guérison.

Sur certaines tablettes mésopotamiennes, datant de plus de quatre mille ans av. J. C., on trouve, gravé en caractères cunéiformes, l'énoncé précis de prescriptions médicales. Par exemple, pour les maux de tête : *tu mélangeras du sapin, de la myrrhe, des roses, du mucilage de sésame, de la fêrule commune avec du son, que tu délayeras dans de la bière ordinaire et tu lui feras un enveloppement autour de la tête; pour les dermatoses : si un homme a des démangeaisons à la tête, tu pileras du ricin et de la salicorne. Avec de l'eau, tu lui laveras la tête, puis tu broieras du lal (plante non identifiée) et de l'asphodèle dans de l'huile et tu lui enduiras la tête à plusieurs reprises ; ainsi il guérira ;* pour les cas de teignes, d'eczéma, de chute de cheveux... de nombreuses prescriptions étaient accompagnées de soins avec des bains, des lavements, des purgations, des vomitifs, des jeûnes ou des régimes particuliers, des exercices physiques à pratiquer dans les jardins du temple. Dans ces prescriptions, le recours à des frictions cutanées avec des essences (de cèdre principalement), des fumigations pour les poumons et les voies respiratoires étaient prépondérantes.

Le Dieu-Empereur Shen Nung (vers 2800 av. J. C.), qui régna sur la Chine, donna aux hommes la science de la botanique et rédigea le *Pen ts'ao*, dans lequel il livrait de nombreuses recettes d'herbes médicinales. Houang-Ti, son successeur, établit les bases de l'acupuncture et écrivit le *Nei King*, un ouvrage

de théorie médicale. Confucius (environ 551 à 479 av. J. C.), le plus célèbre des philosophes chinois, prône « la théorie de l'énergie vitale et des souffles », il écrit notamment le *Traité de la chambre à coucher*, concernant le soin et l'harmonie sexuelle, édicte les lois d'hygiène corporelle, l'utilisation salutaire des bains, des douches et des massages, nous apprenant que « coït » signifie « bataille de fleurs » ! Tsao-Tchouan (environ 540 av. J. C.) et la dynastie des Han se rattachent, en médecine, « par-delà les siècles de Fer, aux saints et aux sages de l'Âge d'Or ». À l'époque mandarine, « le grand médecin ne traite pas ce qui est déjà malade, il traite ce qui ne l'est pas encore » (vieil adage chinois).

En Inde, le premier document médical, *Tsacharaka-Samhida*, date de près d'un millier d'années av. J. C. Les livres védiques, textes sacrés composés en sanscrit, sont rédigés après les invasions aryennes. Encore consulté de nos jours, l'*Ayurveda*, le grand-livre médical écrit par Brahma, accorde une place importante aux plantes, aux souffles (respiration) et aux énergies... La tradition de la « science de la longévité » de l'*Ayurveda* se perpétue à travers les Samhitâ, qui sont de véritables traités de médecine. Dès ces époques, les Indiens avaient des notions d'homéopathie et connaissaient les lois et le mécanisme de la circulation sanguine.

Les civilisations inca, maya et aztèque, en Amérique du Sud, connaissaient parfaitement les plantes médicinales et toxiques. Les Aztèques pouvaient classer et utiliser plus de mille plantes ; à l'époque des Conquistadores, l'empereur Montezuma s'enorgueillissait de posséder un jardin de plantes médicinales.

En Égypte, la marjolaine est attribuée à Osiris, l'armoise à Isis, le marrube à Horus, la camomille au Soleil. Au temps des pharaons, les principes de la médecine égyptienne se trouvent réunis dans les papyrus dits « Ebers », découverts dans les ruines de Louksor à Thèbes en 1873. Ces trésors archéologiques donnent une liste de remèdes et présentent la somme du savoir médical de cette époque. De tout temps, le médicament miracle fut recherché : Polydamno découvre « le suc magique propre à calmer la douleur et la colère, et qui fait oublier tous les maux ». Les papyrus de 2800 av. J. C. témoignent notamment de ce que « l'origan, la cannelle, le genévrier et la menthe entraient dans les onguents et pommades, préparés en exprimant l'essence des herbes ou en les faisant macérer dans l'huile grasse ». Dans les temples, on utilise de précieux onguents et des essences savamment parfumées dont on embaume les corps des Égyptiens de haut rang ; dès 2800 av. J. C. à l'époque où se construisirent les pyramides de Khéops, de Khephren et de Mykérinos, on procède aux premières expressions de plantes pour préparer les essences.

En Grèce, Théophraste (372-288) le plus grand botaniste de l'Antiquité, élève d'Aristote, écrit l'*Histoire des plantes* et le *Traité des odeurs*. Est-ce le point de départ ou la digne continuation de l'aromathérapie à travers les âges ? Chiron, sage et centaure, cultiva les plantes en Thessalie et guérit la cécité de Phénix par les herbes médicinales, dont la centaurée, à qui il donna son nom. À cette époque, Asklépios, Dieu grec de la médecine, soigne « par la parole, les

simples et le couteau », *dixit* Pindare. On souvient de son célèbre tunnel dans lequel on entre, jeûne, médite, et duquel on ressort guéri. De là, le nom d'*as-clépiades* désignant les médecins-prêtres, qui se faisaient accompagner de jeunes filles représentant Hygie (déesse de la santé) et Panacée (celle qui guérit tout), les filles d'Asklépios. Les méthodes sont sommaires, limitées à quelques procédés de phytothérapie traditionnelle, de psychothérapie, de physiologie élémentaire, et de petite chirurgie, nous apprend l'*Histoire de la médecine*.

Plus tard Hippocrate écrivit son livre *Des aphorismes*, dans lequel il présente ses observations cliniques en quatre cent six sentences, parmi lesquelles : « Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger ». Hippocrate est considéré comme le « père de la médecine » et chaque médecin diplômé prête officiellement son serment. Le *corpus hyppocraticum*, publié un siècle après sa mort, mentionne qu'il utilisait près de deux cent trente plantes. Plus tard, Aristote, tout philosophe qu'il était, n'en dressa pas moins une liste de cinq cents plantes dont il avait étudié les vertus médicinales.

À Rome, les huiles aromatiques entraient dans les élixirs de jeunesse, et le peuplier était la plante sacrée d'Hercule. Caton l'Ancien (214-149 av. J. C.) écrivit son traité *De re rustica* dans lequel il présentait les cent vingt plantes médicinales qu'il cultivait. Pline et son *Histoire naturelle*, puis Celse avec son ouvrage *De re medica*, au début de notre ère, présentait les connaissances de leur temps en matière de plantes et de drogues. Grand voyageur, Dioscoride (1^{er} siècle

après J. C.) recensa dans les cinq volumes de son *De materia medica* près de cinq cent vingt espèces de plantes, traité qui fit autorité jusqu'à la Renaissance. Au onzième siècle de notre ère, Claudius Galenus, dit Galien, vérifia, répertoria et coordonna dans ses écrits toutes les connaissances médicales et les formules médicamenteuses de l'Antiquité ; il fut considéré, à juste titre, comme le père de la pharmacie. À Rome, le médecin crée et prépare pour chaque patient la composition aromatique faite des huiles du matin ou du soir, du travail ou du plaisir, de l'amour ou des prières ; ne serait-ce pas les ancêtres de nos frictions aromatiques ?

En Perse, Ibn Sina, ou Avicenne (980 après J. C.), dans les cinq volumes de son *Canon de la médecine*, relate « qu'en étudiant les plantes médicinales, il découvre le moyen de préparer par distillation des essences volatiles d'herbes et de fleurs ». Avicenne est l'inventeur de la distillation. Il écrivit encore *Al-Shifaa*, ou *Le livre de la guérison de l'âme*, puis enfin *Le livre des sciences*. Son *Canon de la médecine* demeura longtemps un ouvrage de référence dans toute la civilisation médiévale.

au jardin des simples

☞ Au Moyen Âge, seuls les monastères et les maisons nobles possèdent un *herbularia*, un jardin d'herbes, un précieux enclos entouré de murets qui délimitent le carré des simples – on appelle *simple* le remède tiré d'une seule plante, pour le distinguer, par opposition, aux remèdes composés que fabriquaient alors les apothicaires. C'est encore l'époque où l'on cherche obstinément la *panacée* – c'est-à-dire le remède universel (ce que Pline l'Ancien considère comme la traduction du mot « gui », que les druides gaulois cueillaient pour les cérémonies rituelles). Car si les plantes servent à se nourrir et à décorer les maisons, on n'ignore plus, depuis l'Antiquité, qu'elles possèdent aussi de grandes vertus médicinales. Vers 795, Charlemagne promulgue une ordonnance, dite capitulaire *De villis*, qui est en quelque sorte un mémorandum des quatre-vingt-huit végétaux essentiels en médecine et sur la table. Au XII^e siècle, *Le livre des simples médecines*, établi par les savants de la célèbre école de Salerne, est une véritable pharmacopée méridionale et consigne toutes les connaissances dans le domaine de la médecine. Plus tard, au XV^e siècle, le *codex* des apothicaires dresse une liste exhaustive des remèdes.

Au Moyen Âge, les médecins étaient encore des religieux. Par un édit pontifical, le pape Innocent III décida qu'aucun ecclésiastique ne devrait plus exercer la médecine dans un but lucratif, ni verser le sang d'aucune façon. Les

moines-médecins se mirent à cultiver des jardins d'herbes ; en quittant les ordres, ils devinrent apothicaires ou guérisseurs, vendant leurs préparations de village en village. Ceux qui choisirent de rester au sein de l'Église durent abandonner la médecine aux... barbiers. Le médecin thaumaturge établissait son diagnostic à partir de l'analyse des urines du patient et en consultant son horoscope. Il envoyait ensuite ses prescriptions à l'apothicaire. Le traitement des maladies tenait compte des écrits d'Hippocrate et des quatre tempéraments : sanguin – flegmatique – bilieux – mélancolique, auxquels on associait les quatre éléments : au sang, l'air ; au flegme, l'eau ; à la bile, le feu et à l'atrabile, la terre.

Plus tard, les usages interne et externe des huiles d'herbes aromatiques figurent dans certains traitements du XVI^e siècle. Les essences d'herbes aromatiques sont alors considérées comme le pur esprit de la plante. Elles agissent aussi bien sur les pensées et les émotions que sur le corps physique. On insistait également sur l'importance d'une médecine préventive, spécialement en ce qui concernait l'alimentation, suivant le célèbre principe d'Hippocrate : « Que la nourriture soit votre médecine ».

Le jardin du Moyen Âge est source de tous les bienfaits. Ce périmètre auquel on porte mille petits soins attentifs n'est-il pas, toujours, le symbole vivant d'un ancien paradis qui possédait tous les agréments, et d'où l'homme fut si tristement chassé ? Le jardin, c'est encore un royaume fait de patience et d'attente, d'humble écoute des saisons et de recueillement. Ce qui grandit là, si

proche, c'est le mystère même d'une nature à la fois familière et étrange. Quelles sont-elles, au juste, ces douces fleurs et ces petites herbes qui poussent dans le moindre creux d'une rude rocaille ? Les troubadours ne cessent de les chanter, parce qu'ils sentent bien que sur elles passe un immense souffle de vie et de joie dont leurs belles ne sauraient trop longtemps se moquer. Dans le somptueux *Livre d'heures* d'Anne de Bretagne, les mille entrelacs fleuris de végétaux enluminent le manuscrit de hautes et franches couleurs – c'est un hymne à la connaissance et à la beauté. Et lorsque l'on n'est pas assez riche pour posséder et entretenir un jardin, on cueillera les grandes herbes des robustes talus – les femmes savent si bien les reconnaître depuis tant d'années ! Ainsi se préparent-elles infusions, décoctions et liniments mystérieux en convoquant certains esprits célestes dans de longues invocations propitiatoires. Celles dont on a tant prétendu qu'elles étaient des « sorcières », ne furent-elles pas, tout simplement, des jardinières d'absolu ? les confidentes attentives de la pluie et du vent ? Si elles ne possédaient pas de prestigieux traités d'*hortuli*, comme il s'en recopiait dans nombre de monastères pour décrire la botanique médicale, elles n'en connaissaient pas moins de savantes recettes thérapeutiques et savaient les préparer. Passée dans l'usage courant, l'expression « remède de bonne femme » se voudrait, bien sûr, très péjorative, quand on serait mieux inspiré, au contraire, d'en respecter toute la portée empirique, et d'en rappeler la véritable origine : *bone fame*, qui signifie « de bonne réputation ».

Plus près de nous, au début du XX^e siècle, c'est au célèbre professeur René Gattéfosse que nous devons le renouveau de l'aromathérapie. Grâce à sa passion pour les chevaux et à ses nombreuses et étonnantes expériences, même sur lui-même, il établit les règles précises et scientifiques d'une aromathérapie moderne et responsable. Avec une grande probité, son élève, le professeur Sevelinge, poursuivra son œuvre et confortera la pertinence de l'aromathérapie dans les domaines vétérinaires, phyto-sanitaires et en médecine humaine ; par la suite, le docteur Valnet rendra publiques la plupart des travaux de ses illustres prédécesseurs dans des ouvrages qui rencontrèrent un vif succès auprès de ses lecteurs dans le monde entier.

un tour du monde des arômes

☞ Sauvages ou cultivées, certaines plantes aromatiques se récoltent sur les collines odorantes du mont Ventoux, de la Drôme, du Var et des Alpes Maritimes. Elles poussent également dans les Cévennes et les Pyrénées. À quelque quinze jours près, selon les régions et l'ensoleillement des adrets et des ubacs, les plantes aromatiques de Provence se récoltent entre juin et juillet pour le thym, et entre juillet et août pour les lavandes, les sarriette, sauge, hysope, origan, marjolaine. Les menthe, basilic et verveine, avec deux coupes, sont récoltés de juin à septembre. La cueillette commence et s'achève dans la joie des parfums et des cou-

leurs ; la fatigue de ce dur labeur participe même, elle aussi, de la fête. Au début du siècle, les coupeurs, italiens pour la plupart, venaient pour la saison et se faisaient embaucher de ferme en ferme. Aujourd'hui, cette tradition ne subsiste plus que dans les endroits retirés et certaines propriétés privées.

Depuis les années quatre-vingt, on utilise une machine à « ramasser » lavandes et lavandins, qui, si elle les coupe plus rapidement, les endommage gravement. Les plantes ainsi récoltées auront une vie de quatre à cinq ans plus courte, le ramassage à la main leur laissant une espérance de vie de huit à dix ans ; des plants bio de lavande fine ramassés à la main ayant même atteint quinze à dix-huit ans ! Les plantes ramassées sont préséchées directement dans les champs pendant deux ou trois jours, étalées sur de grandes pièces de toile, couvertes la nuit, avant de prendre le chemin de la distillerie.

La cueillette des plantes aromatiques exotiques (cannelle, girofle, muscade, vétiver, gingembre, citronnelle, verveine exotique) se fait plusieurs fois par an en Indonésie, à Ceylan, en Inde et en Chine... Merveilleux et doux arôme de notre enfance, la vanille est une plante parasite (qui pousse et se nourrit d'une autre plante) et ne peut se distiller : c'est la raison pour laquelle on la trouve naturelle en bâton, en poudre ou encore en extrait glucosique. Il n'existait pas d'essence de vanille naturelle, seul un arôme alimentaire et une « odeur » vanille de synthèse à destination de la parfumerie ; cependant, tout récemment, un procédé nouveau vient de permettre l'extraction des premières huiles es-

sentielles de vanille. Les géraniums et les roses arrivent d'Orient, de Madagascar ou de la Réunion. Les agrumes (citron, citron vert, orange, pamplemousse), les mandarine et les bergamote de Floride, de Californie, d'Espagne, du Portugal, du Maroc, d'Égypte ou de Corse... Ils sont distillés sur les lieux de production : les fruits pour les jus et les extraits secs, les zestes pour les essences et les extraits secs également. Les huiles essentielles de petit-grain (feuilles de l'oranger) et de néroli (boutons de la fleur d'oranger), plus précieuses et plus chères, sont distillées traditionnellement dans un alambic à vapeur, contrairement aux agrumes dont on récupère l'essence par expression mécanique.

L'hiver, en Provence, on procède au ramassage et à la distillation, après concassage, des aiguilles et des petites branches des bois : cèdre, pin maritime et sylvestre, pin noir et pin baumier, cyprès et thuya, ainsi que des baies et petits bois de genièvre et de cade. Au Canada on distille les écorces de bouleau, dans les Alpes le sapin, dans les Landes, en Provence et en Sibérie les pins ; la coriandre, le carvi et le cumin, graines odorantes, sont distillés dans les pays slaves. Les semences de carottes sont importées et distillées en France ainsi que la plupart des petites graines de semences transportables comme l'anis, le fenouil, l'aneth...

L'exceptionnelle essence de rose arrive toute distillée de Bulgarie, où l'on peut survoler des centaines d'hectares de culture, ce pays restant la référence

en la matière. La qualité extrême de l'huile essentielle de rose de Bulgarie vaut toujours son pesant d'or ! Le Maroc et l'Égypte commencent à produire des roses, de qualité moindre. Camomille, romarin ou encore matricaire arrivent de Touraine, de Suisse ou d'Allemagne. L'Angleterre produit de grandes quantités et de nombreuses variétés de menthe, tout comme les États-Unis. Le Brésil et l'Uruguay fournissent l'essence de bois de rose (maintenant assujettie à une reforestation obligatoire), de gingembre et de certains agrumes. Les poivre et piment se distillent secs sur les divers lieux de production de l'Asie à l'Amérique centrale ou du Sud.

Grâce à ce tour du monde, nous pourrions dresser une carte des odeurs, – les douces, les corsées, les ambrées, les fruitées –, et découvrir ainsi la secrète géographie des arômes des précieuses essences.

une culture respectueuse de la vie

☞ La culture biologique n'utilise aucun engrais chimique, ni insecticide ou parasiticide d'aucune sorte. Seuls les amendements marins, végétaux – parmi lesquels les engrais verts faits de luzerne, de pourpier et de fenugrec – ou minéraux, sont autorisés. Du reste les huiles essentielles sont parfois utilisées dans la culture biologique: ainsi l'huile essentielle d'ail est un anti-parasitaire à raison d'une

goutte pour cent litres d'eau d'arrosage, et l'hydrosol de tanaïsie réduit les cicadelles et autres parasites des labiées. Quelques organismes internationaux définissent des cahiers des charges très stricts donnant droit à un label de qualité « biologique », appelé AB, produits issus de l'agriculture biologique, pour les produits alimentaires, et une certification « bio » par Ecocert, Qualité France, Ulase ou Agrobio en matière d'huiles essentielles. Les avantages de la culture biologique sont évidents et nombreux : cesser de polluer la terre, bannir les résidus chimiques dans les fruits, les légumes, les plantes et les arbres, éviter de polluer les nappes phréatiques tout en maintenant naturellement l'équilibre des sols afin que les enfants à venir puissent toujours consommer une fraise au goût inimitable de... fraise, ou un pain de céréales digne de ce nom. En plus du respect des goûts authentiques et du privilège de nous proposer des produits de qualité, l'agriculture biologique contribue à l'épanouissement de notre santé. Connaîtrions-nous vraiment les interactions et les inconvénients de tous les produits chimiques d'une alimentation standardisée dont nous assomons la grande distribution ? Quelques derniers exemples retentissants concernant viande et poisson nous amènent à réfléchir et ont, de plus, favorisé la sensibilisation d'une grande partie des consommateurs aux indéniables vertus d'une agriculture biologique. La culture en biodynamie est une culture biologique qui tient compte également de l'astrologie et des cycles lunaires pour les plantations et les cueillettes, selon les principes de l'école Rudolf Steiner du Goetheanum (Suisse). Son label se nomme Demeter.



apprivoiser l'invisible

🌿 L'huile essentielle est le produit noble résultant de la distillation d'une plante aromatique (par exemple la sauge), d'une fleur (la rose), d'une semence (la carotte), d'un bois (le santal par exemple), d'un fruit (la bergamote), d'une baie (le genièvre) ou encore d'une sève d'arbre (la térébenthine). L'huile essentielle est composée de terpènes, d'esters, de phénols, d'aldéhydes, d'éthers, d'oxydes, d'acides... La formule chimique d'une essence définie varie quelque peu en fonction de l'année, de la période de maturité pour la cueillette, du terroir et de l'ensoleillement. Les « chémotypes » seront quelque peu différents, tout comme se distinguent les éléments et les tanins de plusieurs vins d'un même cru. La technique de distillation choisie, à la vapeur lente par exemple, et le savoir-faire du distillateur concourent à fabriquer une bonne huile essentielle, tout comme le boulanger fait un bon pain. Couramment appelée essence, l'huile essentielle est un produit volatil, éthérique et odorant. Son odeur est celle de la plante dont elle est extraite. L'odeur d'une plante est son « identité », sa protection, son « aura ».

Il existe différentes méthodes pour « capturer » les essences, variant avec la nature de la plante (fleur, racine, écorce, feuille ou baie). Pendant de nom-

breuses années, les trois seules méthodes utilisées furent la distillation pour les plantes entières, l'enflourage pour les fleurs fragiles, comme le jasmin, la violette, la rose de mai ou le mimosa, et l'expression mécanique ayant été surtout utilisée en Italie pour obtenir des essences de citron, d'orange, de mandarine, de pamplemousse ou de bergamote. Pour l'usage aromathérapique, seules les huiles essentielles obtenues par distillation à la vapeur lente et l'expression mécanique satisfont aux appellations « d'huiles essentielles aromatiques à usage thérapeutique ».

D'usage courant à partir de la fin du XVIII^e siècle, la distillation à la vapeur d'eau utilise un alambic, dispositif sans lequel on ne saurait rien de l'âme des plantes. Invention des Arabes, c'est à lui que l'on doit d'avoir domestiqué le feu pour distiller les plantes et en recueillir les volatiles essences. D'une plante à l'autre, le temps de distillation peut varier considérablement, soustraire d'une vapeur rebelle quelques gouttes dont on recueillera le précieux du cœur est toujours une opération délicate. Chaudière, col-de-cygne, cuve de refroidissement et vase florentin ont ce pouvoir d'appriivoiser l'invisible pour nous en restituer toute la magie. Fleurs, plantes ou parties de la plante sont placées par centaines de kilos ou par tonnes dans le bac en cuivre. Cette chaudière s'appelle aussi la cucurbite. Le chauffage crée, par ébullition de l'eau, une vapeur lente qui se charge au passage des essences de la plante dont elle a fait éclater les sacs aromatiques. L'alambic à feu nu est le plus ancien : le chauffage au bois se fai-

sait sous la cucurbitate ; cependant, il n'était pas facile d'en régler la chaleur. La vapeur odorante passe dans le chapiteau ou tête d'alambic, dans le col-de-cygne, puis dans le serpentín du réfrigérant ou du refroidisseur. Elle se condense et redevient liquide. Ce liquide est recueilli au robinet dans un essencier, encore appelé vase florentin.

De densité différente, les deux substances vont se séparer naturellement. Plus légère que l'eau, l'essence reste en surface, tandis que s'écoulent par la partie basse ce que l'on appelle les petites eaux. La cohobation ou cohobage consiste à faire passer plusieurs fois par un siphon relié à la cucurbitate ces eaux florales sur les plantes pour obtenir des eaux plus parfumées : eau de rose, eau de fleur d'oranger... L'essence, elle, est décantée puis filtrée. Elle peut être aussi affinée grâce à un œuf de rectification. L'essence précieuse est conservée à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air et sera transportée dans des bouteilles protégées de paille ou des récipients hermétiques en cuivre, en fer ou en inox, appelés estagnons, fermés par un bouchon de liège scellé à la cire. D'autre part, contenant des microparticules d'huiles essentielles en suspension, l'eau de distillation est soigneusement mise dans d'autres fûts. Selon sa qualité, on l'appelle une eau florale, un hydrolat ou, comme je l'ai baptisé, un hydrosol, qui correspond aux vingt premiers litres de distillation à l'eau de source avec des plantes sauvages ou de culture biologique, contenant de 0,4 à 0,6 pour cent de microparticules d'huile essentielle. Les fins de distillation ne

contiennent moins de 0,3 pour cent d'essences en suspension. Ces eaux distillées aromatisées partiront vers les laboratoires de parfumerie pour entrer dans les compositions de certains produits de beauté.

L'extraction par expression mécanique est utilisée pour les agrumes, citron, orange, bergamote, mandarine et pamplemousse. Les fruits, ou parfois simplement les écorces, sont fortement pressés. La pulpe est extraite, puis le zeste est humecté et pressé. On recueille l'eau et l'essence qui seront séparées par différence de densité, à la suite d'une décantation à froid.

En dehors de ces procédés, l'industrie de la distillation connaît d'autres traitements spécifiques des essences : la purification (distillation des parties légères), la déterpénation (élimination des terpènes) et le fractionnement (isolation d'un constituant ou « isolat »).

Si toutes les plantes peuvent se distiller, elles ne génèrent pas toutes une huile essentielle : seules les plantes à forte teneur en principes aromatiques donneront des huiles essentielles, soit toutes les plantes aromatiques culinaires et certaines fleurs odorantes. L'hydrolat – eau qui a servi à la distillation – peut être utilisé même lorsqu'il n'y a pas de production d'essence, comme pour les hydrolats de champignon, de buis, de gui, de tilleul, de bleuet, armoise ou d'achillée millefeuille...

qualités des huiles essentielles

En aromathérapie, nous parlerons toujours des actions et des bienfaits des huiles essentielles rigoureusement sélectionnées, obtenues par distillation à la vapeur d'eau, lente, sans surpression, de plantes sauvages ou de culture biologique, ou par expression mécanique de fruits non surchauffés. Ce sont mes huiles essentielles « sortant de l'alambic ». Elles seules peuvent apporter les résultats escomptés. La qualité de l'huile essentielle engendre bien sûr son efficacité. De même, nous préférons l'essence entière, non déterpénée, la déterpénation modifiant la synergie intrinsèque de l'huile essentielle. Ces huiles essentielles ne seront évidemment ni « coupées » ni « reconstituées » synthétiquement (ne pas confondre les huiles essentielles avec les arômes de synthèse vendus pour les pots-pourris, sans nom ni garantie aucune de qualité, ni avec les essences de plantes trop souvent synthétiques). L'origine de la plante distillée est précieuse car elle donne, avec son « cru », ses propriétés. En effet, la proportion des constituants peut sensiblement varier d'un terroir à l'autre. Les thérapeutes utilisant l'aromatogramme préféreront des huiles essentielles chémotypées.

La partie distillée de la plante est une autre indication prépondérante. Par exemple, pour la cannelle, où la proportion de certains constituants varie fortement entre la cannelle écorces et la cannelle feuilles. Il en est de même pour

le girofle clou ou le girofle feuilles, la muscade et le macis. Bien que moins rigoureux, les caractères organoleptiques sont des paramètres intéressants dans l'exigence de la qualité des huiles essentielles. La couleur, définie à la sortie de l'alambic, peut se modifier avec l'oxydation et le vieillissement : la sarriette d'un beau rouge sombre devient noirâtre, la camomille matricaire d'un beau bleu indigo devient brunâtre, etc.

Les opalescences dénotent à coup sûr la falsification des huiles essentielles, excepté pour les opalescences normales du patchouli, de l'amyris, du santal, provoquées par le fer en suspension. La lavande peut montrer une opalescence à la fin de la distillation : les particules d'eau en suspension en sont la cause. Le moyen d'éviter les opalescences est de distiller les plantes mi-sèches, et non fraîches. L'odeur et la saveur ne peuvent être jugées que par un « nez » connaisseur. Les mesures physiques complètent la mesure des caractères organoleptiques : ce sont essentiellement le pouvoir rotatoire, la densité, l'indice de réfraction, et la solubilité dans l'alcool éthylique. Elles sont pour la plupart lévogyres, contrairement aux substances chimiques de synthèse qui sont généralement dextrogyres. Les analyses chimiques, telles que les indices d'ester et d'acide, les dosages de terpènes, phénols, cénols... complètent les analyses physiques.

Depuis le XIX^e siècle, grâce aux progrès de l'industrie de la parfumerie en pleine expansion, la mise au point des analyses chromatographiques a apporté

des éléments nouveaux aux fabricants-distillateurs. Actuellement, pour s'assurer de la qualité d'une huile essentielle, il est possible de recourir à différents tests : mesures physico-chimiques, caractéristiques organoleptiques, analyse bio-électronique, chromatographie en phase gazeuse ou liquide, chromatographie capillaire, moléculaire (RMN), spectographie de masse, analyses en couche, radiesthésie. Ces analyses permettent de déceler des falsifications, tout comme un « nez » peut également le faire d'une manière empirique. Sur simple demande à votre fournisseur, un grand nombre de ces caractères peuvent vous être fournis, moyennant une participation, le coût de certaines analyses étant élevé. Sans entrer plus avant dans des détails relevant plus du travail d'un biologiste, il est important de rechercher des huiles essentielles de bonne qualité, provenant de plantes de culture biologique si possible ou de plantes sauvages, non coupées, non « saucées », que j'appelle « les huiles essentielles sortant de l'alambic », et dont on pourrait faire une appellation de qualité. On trouve actuellement la plupart des huiles essentielles en culture biologique, certifiées par un label garantissant son origine et son traitement biologique. Vous ne pourrez les trouver qu'en pharmacies spécialisées, en magasins de diététique de bonne réputation ou, mieux encore, directement chez les distillateurs authentiques.

Les essences trouvées dans les boutiques de cadeaux, de gadgets, d'objets exotiques, ou aux étals sur les marchés ne peuvent, en aucun cas, être utilisées

en aromathérapie. Synthétiques, elles sont destinées aux parfums, pots-pourris, ou simples senteurs fabriquées pour la grande distribution. Elles sont souvent vendues dans des flacons transparents, sans nom latin, sans label et sous des noms tels que : « essence de... », « arôme de... », « extrait de... », ou simplement un nom générique sans autre forme de procès. Celui qui vend une essence de synthèse ne s'empressera guère de vous fournir des éléments de qualité qu'il ne saurait faire prévaloir. En revanche, celui qui vend une huile essentielle de qualité peut vous donner ses indications précises et des garanties sérieuses sur l'origine et la qualité de cette huile essentielle. C'est ce qui relève de la traçabilité.

propriétés des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont toutes antiseptiques (antimicrobiennes et anti-infectieuses), désintoxicantes (solvantes, défloculantes et émonctorielles), revitalisantes (supports d'énergie vitale et régulatrices du système nerveux et des glandes hormonales), et électives (intelligentes, aimantées par l'organe déficient ou la fonction affaiblie à un moment donné). De plus, elles ont chacune des propriétés spécifiques : calmante, antidouleur, tonique, circulatoire, anti-fatigue, respiratoire, digestive, régénératrice de la peau, amincissante, carminative, émolliente, adoucissante, rafraîchissante ou encore réchauffante. Les mélanges d'huiles essentielles en synergie

augmentent leurs bienfaits par rapport à une indication précise. Les huiles essentielles ne sont pas des huiles grasses, leurs composants volatils ne tachent pas le papier. Leur extrême diffusibilité, la subtilité de leurs actions, leur rapidité et leur puissance d'effet, l'étendue du champ thérapeutique contrôlé et, surtout, leurs actions énergétiques, électro-magnétiques et vibratoires sont autant de paramètres actifs et étonnants qui appartiennent tous aux huiles essentielles.

Il n'existe pas d'accoutumance à leur emploi, elles gardent toujours les mêmes effets, les résultats demeurent constants, et ne s'amenuisent pas avec le temps, sauf pour les huiles essentielles d'agrumes que l'on choisira de distillation récente, de douze à dix-huit mois par sécurité.

- *super-action*

Concentrés de principes actifs généraux et spécifiques, les huiles essentielles permettent, en thérapie, des actions rapides.

Les concentrés de plantes en jus, alcoolatures et infusions n'ont pas la puissance d'action des huiles essentielles. Les propriétés d'une plante, en infusion, décoction, en poudre ou en concentrat, en extrait sec, en macération alcoolique ou huileuse, n'ont pas forcément les mêmes que celles des huiles essentielles des plantes correspondantes. Le citron en est un bon exemple : le jus, l'alcoolature, la poudre sèche et l'huile essentielle donnent quatre produits aux propriétés différentes. Les propriétés des huiles essentielles peuvent être voisines, mais pas

identiques, selon la variété de la plante et sa partie distillée : par exemple, la plante de géranium Robert (qu'on ne distille plus depuis cinquante ans) aurait des propriétés antidiabétiques notoires, l'huile essentielle de géranium Bourbon ou Rosat ne la possède pas ; le cannelier-feuilles contient des principes toxiques alors qu'ils ne sont pas présents dans la cannelle-écorce. Quant à la rapidité d'action des huiles essentielles, quelques heures suffisent pour bénéficier de certains effets curatifs, et trois à six semaines sont nécessaires pour rétablir un terrain déséquilibré dans les affections relevant d'un traitement aromatique de fond.

- *électivité*

Phénomène unique dans le domaine de la thérapie naturelle, une huile essentielle appliquée sur un endroit du corps, est attirée par la partie du corps, l'organe momentanément déficient ou la fonction affaiblie ! Cette possibilité exceptionnelle d'être comme « aimantée » est la propriété exclusive de l'huile essentielle.

- *puissance*

Les huiles essentielles ne sont pas une panacée, mais dans quatre-vingt-dix pour cent des cas, dans les cinq à dix premiers jours du traitement, elles permettent une amélioration notable en rénovant l'énergie vitale ; dans tous les cas, le traitement sera complété par une hygiène de vie saine, selon les principes de la naturopathie fondamentale. Cependant, son extrême puissance d'action ne dispense pas l'aro-

mathérapie d'échapper à la grande loi des médecines douces ou holistiques, cette approche globale de la santé alliant l'ensemble des méthodes de soins que nous proposent les thérapies naturelles.

- *action physico-chimique*

On note d'étonnants résultats sur toutes les maladies traitées par les huiles essentielles lorsque le pH sanguin du patient est alcalin, le Rh2 correspond à une solution oxydante, et la résistivité faible.

- *action sur l'énergie vitale*

Par induction (comme dans un système électrique) l'action « vibratoire » de chaque huile essentielle relance les vibrations internes, revitalise (comme les bousculant) l'ensemble des cellules constituant le corps humain, soit les soixante milliards de petits « moteurs électriques » cellulaires, quel que soit le mode d'absorption (respiration, friction ou traitement interne). L'aromathérapie se situe aux premières places des médecines dites de « terrain » puisque les huiles essentielles agissent directement en augmentant la force vitale, permettant ainsi le renforcement des immunités naturelles et la possibilité d'auto-guérison.

- *action sur le corps énergétique*

Effluves subtils, éthériques et volatils, les huiles essentielles sont en accord parfait, par analogie, avec les corps subtils et éthériques. Elles peuvent prévenir la

manifestation d'une perturbation d'origine énergétique, stopper son évolution et sa transformation en maladie physique. Avant même d'obtenir des résultats bien-faisants sur le corps physique, l'huile essentielle agit positivement sur les corps énergétiques. Ces mesures se font avec un appareil à effet Kirlian et un appareil de mesure de l'aura.

- *synergie*

La synergie est l'association de plusieurs facteurs dont l'action coordonnée concourt à un même but. Le potentiel thérapeutique de tout produit est renforcé par la synergie. Celle-ci est la source de propriétés supplémentaires auxquelles la simple addition de plusieurs éléments ne peut prétendre. Les huiles essentielles utilisées en synergie créent donc un « nouveau » produit aux propriétés différentes, voire décuplées, et pour lequel les possibilités thérapeutiques s'avèrent meilleures, plus sélectives et plus efficaces. Pour nous résumer, la synergie équivaldrait à établir qu'« un plus un égale trois ».

- *effet de Plateau*

Il serait bon d'insister sur l'importance de doses faibles, de cures courtes, et des huiles essentielles différentes lors d'un même traitement. Les huiles essentielles combattent rapidement le mal et, dans le même temps, elles modifient le terrain. L'effet de Plateau (du nom de la personne l'ayant mis en évidence) est

la réponse physiologique à une médication donnée avec des doses précises qui apporteront des résultats proportionnels jusqu'à un seuil défini. Lorsque la dose prescrite est dépassée ou que le traitement est trop prolongé, les résultats jusqu'alors proportionnels peuvent s'inverser (l'huile essentielle de marjolaine est calmante et, à forte dose, elle peut devenir épileptisante) : l'effet obtenu peut même être à l'opposé de celui désiré.

Dans tous mes ouvrages d'aromathérapie, je préviens des dangers d'une utilisation « à l'aveuglette » des huiles essentielles et des effets nocifs de doses trop importantes. Il faut respecter les doses conseillées pour les indications des cas pathologiques donnés ou les indications préventives conseillées. En résumé, des doses faibles pendant des cures courtes avec un changement et un ajustement judicieux des huiles essentielles au long du traitement donnent toujours de bons résultats thérapeutiques.

comment bénéficier des vertus des huiles essentielles ?

L'être humain comme l'animal peuvent absorber les huiles essentielles de différentes manières. En les respirant, par exemple, au moyen d'un diffuseur d'arômes. En frictionnant le corps (mains, pieds, nuque, plexus solaire, etc.), utilisant les synergies prévues à cet effet ou en préparant soigneusement ses propres compositions. En les buvant en grogs ou dans des cocktails aromatiques, en lapant sur le dessus de la main une goutte trois ou quatre fois par jour, en ajoutant quelques gouttes dans les plats cuisinés... En inhalation, fumigation, bains, huiles de massage et produits de beauté.

● comment utiliser un diffuseur d'arômes ?

Le diffuseur d'arômes électrique, qui ne chauffe pas les huiles essentielles, se branche en moyenne une demi-heure matin et soir ; il consomme environ un à deux ml d'huile essentielle par jour ; choisir ses compositions préférées en fonction de l'activité, du lieu et des propriétés spécifiques des huiles essentielles. Certains diffuseurs d'huiles essentielles à ventilation froide peuvent fonctionner en permanence vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

● comment faire une friction ?

Les frictions aromatiques se font à mains nues avec vingt gouttes de la friction choisie appliquées sur le thorax et le plexus solaire (ce creux qui est sou-

vent contracté à la base du sternum), sur la nuque, à la base de la colonne vertébrale et sur la plante des pieds. Pour augmenter sa résistance à la maladie, pour retrouver punch et dynamisme du matin, pour recouvrer un sommeil réparateur, il est bon d'utiliser régulièrement les frictions spécifiques du matin et du soir ! Elles remplacent l'eau de toilette, et si l'odeur vous incommode, prenez une douche vingt minutes après la friction. Rappelons que dans l'Égypte ancienne, les parfums étaient des compositions d'huiles essentielles naturelles utilisées en onguents, crèmes et huiles destinées aux reines et aux pharaons.

- *comment préparer un bain aux huiles essentielles ?*

Choisir cinq à dix gouttes d'huile essentielle, mélanger avec de la poudre de lait, un œuf, des algues, une base moussante neutre, un shampooing doux ou encore de l'huile de germe de blé, ajoutez l'eau chaude sur le mélange. Toutes les huiles essentielles doivent être diluées avant d'être ajoutées dans l'eau du bain ; seule l'huile essentielle de lavande peut s'utiliser non diluée (dix gouttes). Il ne faut jamais préparer de bains aux huiles essentielles pour les enfants de moins de trois ans, leur préférer des bains aux hydrosols de lavande, de camomille ou d'eucalyptus (un demi-verre par bain).

- *comment ingérer les huiles essentielles ?*

En usage interne, posez une goutte sur la main et lapez, en règle générale trois à cinq fois par jour.

- *comment préparer un grog aromatique ?*

Mélangez cinq à six gouttes de deux ou trois huiles essentielles au choix (orange, mandarine, citron, cannelle, bergamote, menthe, marjolaine, pin, sapin...) dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude; ajoutez l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une tasse. C'est une boisson très agréable qui peut se déguster à tout moment de la journée en privilégiant les propriétés des huiles essentielles choisies; par exemple, le matin, la menthe ou la cannelle et, le soir, la marjolaine, la bergamote ou l'orange. Le grog aromatique offre une saine alternative aux sacro-saints cafés ou thés, en mêlant au plaisir de la convivialité celui de la découverte de saveurs nouvelles.

- *comment cuisiner avec les huiles essentielles ?*

Pour quatre personnes, mettez une goutte pour un plat « cru » et quatre gouttes si la préparation doit cuire (basilic, estragon, coriandre, genièvre, muscade, lavande, sauge, origan, carvi, cumin pour les salés... citron, mandarine, orange, géranium, menthe, cannelle, bergamote... pour les purées de fruits et desserts). Il est aussi possible de préparer un litre d'huile d'olive aromatisée avec cent gouttes de basilic, de coriandre ou d'estrageon... pour en assaisonner les salades, graines germées, algues et autres crudités.

- *comment utiliser les « hydrosols » ?*

En boissons aromatiques aux propriétés draineuses, nettoyantes ou revitalisantes : trois à cinq cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée. C'est la nouvelle « eau aromatique de santé » ! Les hydrosols font aussi d'excellentes lotions pour le visage (rose, églantier, lavande, romarin, millefeuille...) Voir mon livre *Hydrosol mon ami*.

Huiles essentielles et hydrosols sont les bases actives des produits de beauté aromatiques. L'huile essentielle de rose tiendra une place prépondérante pour ses étonnantes actions régénératrices et anti-rides. C'est l'aromathérapie esthétique (voir mon livre Aromathérapie beauté).

Pour nos amis les chats, les chiens et les chevaux on utilise les huiles essentielles et les hydrosols. Leurs effets sont identiques pour eux comme pour nous, seules les doses changent suivant le poids de l'animal. C'est l'aromathérapie vétérinaire (voir mon livre).



les principales huiles essentielles

✿ Pour vous permettre d'entrer dans le monde des arômes, le découvrir et vous donner envie d'utiliser, au quotidien, ces superbes molécules odorantes, que j'appelle les huiles essentielles aromatiques, je vous en suggère une approche pratique, en vous proposant une liste choisie, dans laquelle j'ai sélectionné les principales propriétés, des indications thérapeutiques majeures et de simples recettes, les modes d'emploi et utilisations ayant été expliqués dans les pages précédentes.

J'aimerais toutefois vous rappeler quelques grands principes d'aromathérapie qui me paraissent essentiels : utilisez des huiles essentielles d'extrême qualité, si possible de culture biologique, respectez minutieusement doses et modes d'emploi sans jouer à l'alchimiste (les huiles essentielles sont puissantes, actives, et ont des effets immédiats ! Surdosage et erreur d'utilisation peuvent s'avérer dangereux). De plus, n'oublions pas que toutes les huiles essentielles sont antiseptiques (des « antibiotiques » naturels), désintoxiquantes, revitalisantes et électives (intelligentes et attirées par l'organe déficient ou la fonction métabolique affaiblie), qu'ensuite elles ont chacune des actions spécifiques, parmi lesquelles j'ai retenu pour vous, les « cent

pour cent » de réussite, soit une ou deux indications qui, dans tous les cas, apporteront amélioration et résultats souhaités rapides et probants. Enfin, j'aimerais, ici, vous faire partager ma vision holistique de l'aromathérapie, cette approche globale de la santé au naturel. Sachons appliquer, chaque jour, quelques règles d'or, à savoir : respirer consciemment, manger sainement, se détendre, faire de l'exercice, profiter des bienfaits de l'eau, de l'air et du soleil, harmoniser vie affective et sexuelle, prendre le temps nécessaire à la méditation ou à la prière – être « zen » ! – que je réunis, à la fin de cet ouvrage, dans un memento d'actes journaliers, simples et gratuits, dont on réalise, bien vite, la richesse et la justesse dès les premiers jours.

La conscience de la responsabilité de sa propre santé et la mise en pratique de ces principes m'apparaissent importantes : les huiles essentielles seront un cadeau que vous vous ferez ! Le résultat ? – santé retrouvée, punch, dynamisme, joie de vivre (oui, c'est possible !) et éveil à la vie de l'esprit. Mens sana in corpore sano, ce vieil adage retrouve ici toute sa vitalité. Que les huiles essentielles, parfaites synergies du soleil et de ce dieu qui nous guide, soient aussi pour vous un moyen fiable, un support réel, une aide précieuse, un « plus » dont vous rêvez pour vous retrouver, vous-même, tel que vous vous souhaitez, en parfait accord avec vos pleines aspirations. Je sais que les huiles essentielles ne contribueront pas peu à ce « miracle », à votre rêve !

basilic

Ocimum Basilicum, labiée

🌿 *Le basilic est une plante herbacée originaire d'Asie. On en dénombre environ cent cinquante variétés et nous connaissons parfaitement le « pistou » de Provence, utilisé comme condiment dans les salades et la célèbre « soupe au pistou » ! L'huile essentielle est obtenue en distillant les feuilles. Le basilic est encore appelé oranger des savetiers, herbe royale ou basilic romain.*

- Tonique du système nerveux (en synergie avec l'huile essentielle de marjolaine), antiseptique intestinal (en synergie avec les huiles essentielles de thym et de carvi).
- Fatigue nerveuse, insomnie nerveuse, surmenage intellectuel, migraines (en synergie avec les huiles essentielles de menthe et de lavande) et perte de l'odorat.
- Grog aromatique et usage interne.

En cas de perte de l'odorat, respirez régulièrement des huiles essentielles en synergie au moyen d'un diffuseur d'arômes, et lavez quelques gouttes par jour d'huile essentielle de basilic ; appliquez également trois à quatre gouttes autour des oreilles trois à quatre fois par jour.

bergamote

Citrus Bergamis, rutacée

🌿 *Le bergamotier est un arbre de trois à quatre mètres de haut. Sauvage en Italie et en Sicile, il est cultivé en Afrique. Il provient d'une greffe d'oranger bergamote et de limettier (citron vert). Depuis le XVI^e siècle, l'huile essentielle de bergamote est obtenue par pression à froid du zeste frais.*

- Antiseptique et antispasmodique.
- Coliques et infections intestinales.
- Grog aromatique, usage interne, jamais de frictions (l'huile essentielle de bergamote est photosensibilisante et peut provoquer l'apparition de taches sur la peau, principalement lors d'une exposition au soleil).

Un superbe grog aromatique adoucissant : bergamote et sapin ; calmant et réparateur du sommeil : bergamote, orange et marjolaine.

bois de rose

Aniba Rosaedora, lauracée

🌹 *Originare des pays tropicaux, principalement du Brésil, le bois de rosier donne des bois et des feuilles totalement différents des rosiers fleurs que nous connaissons. L'huile essentielle de bois de rose est obtenue par distillation des bois de rose. C'est l'huile numéro un de la peau (en association avec la rose), grandement utilisée en cosmétologie et en parfumerie.*

- Adoucissant, antiseptique, raffermissant des tissus.
- Peaux atones et fatiguées, fragiles et irritées, amélioration des vergetures, cicatrisation et traitement des cicatrices chéloïdes (avec rose, lavande et géranium).
- Frictions et diffusion en synergie, huile pour le corps et le visage, pas d'usage interne.

Huile raffermissante: mélangez 100 ml d'huile de germe de blé, 15 ml de bois de rose, 15 ml de géranium rosat et 1 ml de rose (on peut ajouter quelques gouttes de romarin, menthe, néroli ou cannelle pour parfumer à son choix).

Aussi efficace que l'hélichryse contre les coups, les hématomes et les « bleus »: appliquez quelques gouttes toutes les deux heures pour réduire la douleur et atténuer la meurtrissure. En compresse pour les hématomes profonds.

bouleau

Betula Alba, bétulinée

🌿 *Le bouleau est un arbre commun en Europe, au Canada, en Amérique du Nord et en Asie moyenne. On distille à la vapeur d'eau l'écorce du bouleau. Seul, le bouleau jaune sera utilisé en huile essentielle. Une des rares huiles essentielles qu'on ne trouve pas en bio.*

- Dissout les calculs rénaux, élimine les rétentions d'eau, réchauffe les muscles et dissout les mauvaises graisses.
- Rhumatisme, arthrose, amaigrissement, obésité, massages sportifs.
- Friction, huile de massage et traitement interne.

Une bonne composition « anti-douleur et réchauffante » à utiliser en frictions sur les parties à traiter : bouleau, pin, genièvre, romarin, térébenthine, santal, à parts égales.

En cas de voix cassée ou de toux : grog aromatique avec les huiles essentielles de bouleau et de citron.

cajéput

Melaleuca Leucadendron, myrtacée

🌸 *Le cajéput est un arbre des Philippines et principalement des Îles Chaudes. On en distille les feuilles et les bourgeons. L'huile essentielle a une odeur proche de celle de l'eucalyptus.*

- Antiseptique général et pulmonaire.
- Affections chroniques de l'appareil pulmonaire.
- Frictions et diffusion en synergie, grog aromatique et usage interne.

En cas d'asthme : cajéput, hysope et lavande en grog aromatique ; en cas de bronchite chronique : cajéput, pin et niaouli.

En diffusion respiratoire et adoucissante : cajéput, pin et eucalyptus à parts égales.

camomille

Matricaria Chamomilla, astéracée

☞ *La camomille romaine, à fleur double et blanche, et la camomille allemande, à fleur simple, petite et jaune, sont les seules officinales. La camomille romaine est cultivée principalement dans le Maine-et-Loire. Galien dit que les sages d'Égypte la dédièrent au soleil pour son efficacité contre les fièvres ! La fleur de camomille ressemble à un soleil. La symbolique de la camomille évoque l'éveil, l'ouverture, la lumière et la sérénité.*

- Antispasmodique, sédative et adoucissante.
- Sinusite et sinusite chronique, migraines, névralgies faciales, céphalées, choc, allergies.
- Frictions et diffusion en synergie, usage interne, grog aromatique et huile de massage.

L'association rose, bois de rose, camomille et santal constitue, certainement, un des plus puissants régénérateurs tissulaire et cellulaire. L'huile essentielle de camomille contribue à l'ouverture des châkras et à un sentiment de protection.

En cas de sinusite et de réactions allergiques, massage des tempes et du tour des yeux avec quelques gouttes plusieurs fois par jour.

cannelle

Cinnamomum Zeylanicum, lauracée

❧ *Le cannelier, petit arbre toujours vert, est cultivé dans les îles de Ceylan, Maurice, Seychelles, Réunion, Madagascar. L'huile essentielle de cannelle est obtenue par distillation de l'écorce concassée. On préfère la cannelle de Sumatra, on n'utilise pas l'huile essentielle de feuilles de cannelle (Cinnamomum Cassia) en thérapie.*

- Antiseptique puissant (une des essences majeures de l'aromatogramme), aphrodisiaque.
- Diarrhées, spasmes digestifs, impuissance (combattra également la frigidity).
- Diffusion en synergie, friction toujours diluée, grog aromatique et usage interne.

En grog aromatique reconstituant et anti-infectieux : cannelle, sapin et orange ou cannelle et mandarine.

En diffusion épicée et tonique : cannelle, muscade, orange, girofle et pin sylvestre.

En cas de diarrhée tropicale : une goutte trois à cinq fois par jour pendant deux ou trois jours.

carvi

Carum Carvi, ombellifère

🌿 *Appelé aussi cumin des prés ou anis des Vosges, le carvi est cultivé en Scandinavie, en Hollande et en Allemagne. Ses graines (semences) entrent dans de nombreuses préparations alimentaires et, notamment, dans la composition des « semences chaudes » avec l'anis, le fenouil et le cumin. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fruits (appelés semences) pulvérisés.*

- Oxygénant intestinal, digestif, parasiticide.
- Aérophagie, toutes dyspepsies (surtout nerveuses) émotionnelles et fonctionnelles.
- Usage interne, friction en synergie, grog aromatique et cuisine.

En cas d'aérophagie : carvi, cumin et coriandre à parts égales à frictionner après les repas sur l'estomac et l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre, et boire une goutte du mélange après chaque repas. C'est le remède « miracle » de l'aéro-phagie et de tous les problèmes digestifs !

cèdre

Cedrus Atlantica, conifère

🌿 *De vingt à cinquante mètres de haut, l'arbre que nous connaissons donne une huile essentielle en distillant les aiguilles et petit bois concassés. Les Égyptiens embaumaient les momies avec des compositions dans lesquelles le bois de cèdre tenait une grande place. De nos jours, le cèdre (bois et feuilles) entre dans nombre de compositions pour parfums, onguents, crèmes, compositions anti-mites et pots-pourris...*

- Antiseptique et astringent.
- Dermatoses, soins de la peau et du cheveu.
- Diffusion et massage du cuir chevelu.

On utilise l'huile essentielle de cèdre avec thym, lavande et ylang-ylang à parts égales comme assainissant et régénérateur du cuir chevelu. Cette synergie facilite la repousse du cheveu, à raison de cinquante gouttes du mélange deux fois par semaine pendant deux à trois mois.

Quelques gouttes dans les armoires éloignent les mites.

Dans les diffuseurs d'arômes le cèdre s'associe aux huiles essentielles de pin, d'eucalyptus et de thym pour une bonne composition respiratoire.

citron

Citrus Limonum, rutacée

🌿 *Originnaire de l'Inde, le citron est principalement cultivé dans le Midi de l'Europe, en Afrique et en Californie. Les campagnes d'Alexandre le Grand firent connaître les citrus jusqu'en Europe. Un arbre fournit environ mille cinq cents fruits et il faut trois mille fruits pour obtenir un kilo d'essence. L'huile essentielle est obtenue par expression de la partie externe de l'écorce du fruit.*

Au début du siècle, femmes et enfants coupaient les citrons en deux, raclaient la pulpe avec une sorte de cuillère aiguisée et stockaient les zestes en les humectant. Les hommes pressaient ensuite ces zestes à la main sur une éponge dont ils exprimaient les liquides dans un seau. On recueillait de l'eau, de l'essence et des débris de zeste qui, filtrés et décantés, donnaient l'essence de première pression.

- Renforce les immunités naturelles, tonique du système nerveux sympathique, antiseptique, dépuratif, fluidifiant sanguin, cicatrisant, régénérateur tissulaire, prévient la sénescence.
- Fatigue générale, état de vieillissement prématuré, hypertension, artériosclérose, fragilité capillaire, rides, obésité, cellulite, varices, soins de la peau, éruptions cutanées, dartres, aphtes, séborrhée du visage, engelures, ongles cassants.
- Application, usage interne et grog aromatique.

Cure d'amincissement : prendre une goutte cinq à six fois par jour et appliquer en friction la synergie suivante : citron, genièvre, géranium et santal à parts égales deux fois par jour. Ajouter de l'hydrosol de genièvre, sauge ou armoise en boisson de cure d'élimination.

En cas d'herpès, dartre ou aphte, appliquer simplement une goutte sur la peau plusieurs fois par jour.

En grog aromatique tonique : citron, pin et géranium.

L'huile essentielle de citron est considérée comme l'huile essentielle numéro un de la femme, à utiliser en cure de trois semaines trois ou quatre fois par an ; elle s'emploie généralement seule et en dehors des repas ; le plus simple est de laper une goutte le matin après le brossage des dents.

Comme pour toutes les huiles essentielles d'agrumes, on ne consomme le citron que fraîchement distillé (moins de deux ans).

coriandre

Coriandrum Sativum, ombellifère

🌿 *L'Égypte antique du temps des Ramsès utilisait les graines de coriandre pour aromatiser les galettes de céréales. Cultivée en Europe Centrale, en Russie, la coriandre fut introduite en Europe au XVIII^e siècle. L'essence de coriandre est obtenue par distillation des fruits, improprement appelés semences. L'huile essentielle de coriandre entre dans nombre de compositions pour parfums aux notes viriles, musclées et masculines.*

- Tonique, aphrodisiaque, digestif et stimulant de la mémoire.
- Fatigue physique et nerveuse, asthénie glandulaire, digestion lente (en association avec carvi).
- Frictions en synergie, usage interne et cuisine.

C'est un puissant tonique stimulant et euphorisant (pour les jours tristes des perpétuels fatigués). En cuisine, on relève avec quelques gouttes de coriandre les plats orientaux, les pâtés, les poissons et les salades vertes.

Préparez un litre d'huile d'olive avec cent gouttes d'huile essentielle de coriandre pour assaisonner agréablement crudités, algues et graines germées.

cumin

Cuminum Cuminum, ombellifère

🌿 *Originare d'Égypte, l'herbe de cumin est cultivée dans le bassin méditerranéen, en Inde, en Chine et au Japon. Au même titre que le carvi, l'anis, le fenouil et la coriandre, l'huile essentielle de cumin est apéritive, stomachique, carminative; en un mot: excellent digestif et tonique. Son goût particulièrement fort en limite quelque peu son emploi. Dans tous les cas, nous préférons les compositions des huiles essentielles de carvi et coriandre.*

- Tonique et digestif.
- Antispasmodique digestif.
- Cuisine, friction en synergie et usage interne.

Une à deux gouttes d'huile essentielle de cumin assaisonnent couscous et plats orientaux, en les rendant plus digestes.

Une excellente friction digestive : cumin, carvi, coriandre et muscade dont on peut prendre une goutte après un repas lourd, et appliquez sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre après chaque repas et pendant trois semaines.

cyprès

Cupressus Sempervirens, conifère

🌿 *Les Anciens le dédiaient à Pluton, Dieu de l'empire des morts; d'où la coutume de les planter dans les cimetières. Ces grands arbres pyramidaux et toujours verts donnent une huile essentielle obtenue par distillation des noix et des fines aiguilles de cyprès.*

- Tonifiant veineux et vasculaire.
- Troubles de la circulation de retour, hémorroïdes, varices, jambes lourdes, transpiration excessive des pieds et pieds chauds.
- Friction et usage interne.

Une bonne friction « circulation » : cyprès, sauge et lavande, dix gouttes de chaque plus deux de menthe.

Contre le pipi au lit : prendre une goutte à dix heures et une goutte à dix-sept heures, ajouter une friction du plexus solaire avec quelques gouttes également.

C'est l'huile essentielle numéro un de la circulation sanguine, interdite à la vente en France sans ordonnance médicale.

estragon

Artemisia Dracunculus, synanthérée

❧ *Plante potagère de la famille de l'armoise, l'estragon remplace avantageusement sel et poivre, pour ceux qui en sont momentanément privés ! C'est un condiment remarquable dont l'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante fraîche (feuilles). Les médecins arabes l'utilisaient déjà en l'an mille !*

- Antispasmodique et digestif.
- Hoquet.
- Usage interne et cuisine.

C'est l'huile essentielle spécifique pour soulager le hoquet.

En cuisine elle assaisonne poulet et viande blanche à la vapeur, ainsi que toutes les salades vertes, les graines germées et les salades de choux.

eucalyptus

Eucalyptus Globulus, myrtacée

🌿 *Originaire d'Australie, l'eucalyptus se trouve dans tout le bassin méditerranéen, avec plus de 190 espèces connues, dont quinze aux vertus médicinales. Les Anciens faisaient brûler ses feuilles pour désinfecter les lieux et prévenir les épidémies.*

L'huile essentielle d'eucalyptus est obtenue par distillation des feuilles.

- Antiseptique général et respiratoire.
- Bronchite, grippe, asthme, oxygène, calme la toux et fluidifie les expectorations bronchiques.
- Diffusion, friction, inhalation, usage interne et grog aromatique.

Une bonne synergie en diffusion : eucalyptus, pin, thym, romarin et lavande à parts égales.

Un bon grog anti-grippe : eucalyptus, origan, thym, cannelle et girofle.

En inhalation : eucalyptus, pin et lavande.

Pour les bébés, les huiles essentielles d'eucalyptus, de lavande et d'orange sont les seules à diffuser dans l'atmosphère, cinq minutes par heure.

gaulthérie

Gaultheria Fragrantissima, éricacée

❧ *La gaulthérie est un petit buisson aux feuilles persistantes qui pousse dans les bois et les clairières, principalement aux États-Unis et au Canada. Connue sous le nom de Wintergreen, elle est utilisée en parfumerie depuis des dizaines d'années.*

- Anti-inflammatoire, antispasmodique, stimulant du foie.
- Inflammation des muscles et des articulations, états grippaux.
- Grog, friction, huile de massage.

Mélangez dix pour cent d'huile essentielle dans une huile de base pour fabriquer une huile de massage réchauffante, avant et après l'exercice physique.

En grog aromatique d'hiver, en association avec citron ou sauge officinale.

En friction anti-inflammatoire, en association avec genièvre, térébentine, pin, santal et rose.

genièvre

Juniperus Communis, conifère

🌿 *Petit arbuste populaire pour ses baies aromatiques, fraîches et douces, le genévrier pousse dans le centre et le midi de l'Europe. Connues depuis l'antiquité, les Romains et les Grecs utilisaient ses baies en médecine, dans la cuisine et les fumigations. L'abbé Kneipp les prescrivait très fréquemment pour purifier le sang et effacer les maladies de peau. L'huile essentielle est obtenue par distillation des baies.*

*En Camargue, à quelques kilomètres de la mer, il existe sept forêts d'environ sept kilomètres de long chacune sur trois cents mètres de large, où les « arbustes » de genévrier de Phénicie sont hauts de cinq à six mètres ! Un processus étrange de croissance « hors saison » des lentilles d'eau douce épisodiques permet aux rois de ce désert (nulle autre espèce dans ces bois de Rièges) de régner sur une flore minuscule de salicornes (enguanes en provençal), de salsepareilles, lanternes et lentisques (plantes halophiles). Pendant dix jours, ce vénérable et étrange *Juniperus Phenicea* s'égayé, une fois l'an, d'une enchanteresse floraison de lys des sables, glaïeuls sauvages et asphodèles (fleurs des morts chez les Grecs).*

● Antirhumatismal (favorise l'excrétion des toxines rénales et de l'acide urique), diurétique (élimine les problèmes de rétention d'eau, favorise l'amincissement).

- Rhumatisme, arthrite, arthrose, goutte... amincissement, rétention d'eau, affections des voies urinaires.

- Friction, usage interne, bain, huile de massage.

Une bonne friction antidouleur : genièvre, bouleau, pin, romarin, térébenthine et santal à parts égales.

Une bonne friction amincissante : genièvre, bouleau, cyprès, romarin et géranium à parts égales.

Un bain amincissant : genièvre, géranium et santal, avec cinq gouttes de chaque.

C'est réellement l'huile essentielle spécifique des rhumatismes et de l'amaigrissement !

L'hydrosol de genièvre est recommandé en boisson journalière comme super draineur des reins et dans toutes les cures d'amaigrissement en ajoutant trois cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau ; les résultats sont rapides, et dès la première semaine les éliminations rénales et intestinales augmentent de façon visible.

L'association de friction amincissante et de l'hydrosol de genièvre, tout comme la friction anti-douleur avec le même hydrosol donnent des résultats encore plus rapides.

Dans certains cas de constipation, l'hydrosol de genièvre donne le meilleur résultat.

géranium

Pelargonium Graveolens, géraniacée

🌸 On dénombre environ six cents espèces de géranium; vingt genres et cinq à six variétés de *Pelargonium* sont utilisés en thérapie. Les Anciens utilisaient déjà le géranium en médication. Originnaire d'Afrique australe, le géranium est cultivé à Madagascar, en Guinée, en Algérie. L'île de la Réunion fut longtemps le premier producteur mondial d'essence de géranium, principalement de géranium Bourbon. L'huile essentielle est obtenue par distillation des cinq variétés de *Pelargonium*. Les parfums doux et suaves ou plus forts et capiteux de certains géraniums en font une des essences les plus utilisées en parfumerie et cosmétique.

Le géranium rosat a une odeur voisine de celle de la rose. Le géranium Bourbon est préféré en thérapie. Le géranium robert, que l'on ne distille plus, utilisé en infusion, possède des propriétés anti-diabétiques bien connues. Le géranium représenterait la satisfaction des sens, l'harmonie sexuelle et la joie de donner. Autrefois, il entrait dans la composition de nombreux philtres d'amour – il serait un parfum d'amour aussi bien terrestre que céleste. Il entre dans un grand nombre d'huiles de massage, d'huiles aromatiques pour le corps et le visage en synergie avec rose et bois de rose.

- Tonique, cicatrisant.
- Amincissant, fatigue générale, plaies, brûlures, vergetures, dermatoses, zona, eczéma et psoriasis.
- Friction, diffusion, usage interne, grog aromatique, lavement, bain, huile pour le corps, parfums.

Une bonne huile apaisant toutes les dermatoses : dans 100 ml d'huile de germe de blé, ajoutez 15 ml de géranium, 15 ml de bois de rose et 1ml de rose, 5ml de santal sont facultatifs. Cinq gouttes de cette huile aromatique parfument et adoucissent le bain.

En diffusion dans l'atmosphère, géranium et bois de rose, ou géranium, romarin et sarriette (tonique), ou géranium, lavande et marjolaine (calmant).

Un bon grog aromatique, rafraîchissant et draineur : géranium et citron.

C'est la seule huile essentielle avec la lavande et le ylang-ylang que l'on puisse utiliser dans les lavements et injections vaginales, à raison de cinq à dix gouttes.

L'huile essentielle n'a pas l'odeur désagréable des géraniums fleurs des balcons.

L'hydrosol de géranium convient à tous ceux qui apprécieront de mieux digérer et de mieux digérer. C'est une nouvelle eau apéritive : une cuillère à café par verre d'eau, ou en cure à raison de cinq cuillères à soupe par litre et demi d'eau.

Nous avons noté une nette amélioration dans les cas de cancer de la peau et certaines dermatoses en associant une cuillère à café d'huile de millepertuis avec une goutte d'huile essentielle de géranium en application plusieurs fois par jour.

gingembre

Zingiber Officinale, zingibéracée

🌸 *Originaire de l'Inde et de la Chine, le gingembre est une épice et une drogue des plus estimées, et cultivé depuis l'antiquité aux Philippines... L'huile essentielle de gingembre est obtenue par distillation des racines (rhizomes). Au Sénégal, les femmes fabriquent des ceintures avec les tubercules de gingembre frais pour réveiller les sens endormis de leur époux. Il ne faut pas confondre gingembre et ginseng, bien qu'ils aient la même consonance et la même propriété principale : être aphrodisiaque. Le ginseng n'est pas distillé : on utilise la poudre, les racines ou les extraits en solution.*

- Stimulant, tonique, aphrodisiaque.
- Fatigue et impuissance.
- Friction en synergie, usage interne et grog aromatique.

Cocktail aphrodisiaque : gingembre, géranium et cannelle.

Huile aphrodisiaque : gingembre, romarin, sarriette, cannelle et girofle, à raison de 30 gouttes de chaque dans 100 ml d'huile de germe de blé.

clou de girofle

Eugenia Caryophyllus, myrtacée

☞ *L'arbre de giroflier pousse dans les îles chaudes, la Réunion, les Antilles, Madagascar... et atteint quinze à vingt mètres de haut. L'huile essentielle de girofle est obtenue par distillation des boutons (clous) séchés à l'air. Les feuilles de l'arbre sont également distillées, utilisées en parfumerie. Les Asiatiques savent que le girofle est « ôñ ty vi », c'est-à-dire calme les maux de ventre, les nausées et les diarrhées. Le girofle entre dans la composition du curry. Les Chinois utilisent le girofle pour parfumer l'haleine. En Inde, on se purge trois ou quatre fois par an avec la préparation de suivante : 125 grammes de clous de girofle à faire bouillir douze minutes dans un litre d'eau, conserver au frais et boire un verre chaque matin pendant dix jours.*

- Anti-infectieux puissant et tonique glandulaire.
- Maux de dents, calme instantanément la douleur et réduit l'infection, fatigue intellectuelle.
- Diffusion, usage interne et bain de bouche.

En cas de mal de dent : poser une goutte sur un coton-tige et appliquer avec précaution ; le girofle « brûle ».

hélíchryse immortelle

Helichrysum Italicum, astéracée

🌸 Plus connue par les fleuristes sous le nom d'immortelle everlasting. La plante aurait une action sur le cerveau droit et favoriserait la créativité et développerait le sens artistique, tout comme la camomille à laquelle elle pourrait ressembler. Elle est considérée comme le « soleil d'or ».

Fort chère, l'huile essentielle d'hélíchryse sera principalement utilisée pour soigner les « coups » et résorber ou éviter les bleus. Application : une goutte toutes les deux heures évite les couleurs de l'arc-en-ciel suite à un choc !

- Décongestionnant, circulatoire.
- Hématomes, bleus et coups.
- Application externe.

Remarquable aussi sur les cicatrisations et autour d'elles, après une intervention de chirurgie esthétique, des injections de botox, d'acide hyaluronique, etc.

Tout choc physique sera atténué par l'huile essentielle d'hélíchryse ou de bois de rose, de même, tout choc émotionnel le sera par l'huile essentielle de camomille.

hysope

Hyssopus Officinalis, labiée

☞ *Herbe sacrée des Hébreux, l'hysope pousse spontanément sur les coteaux arides du midi de la France. Hippocrate vantait déjà ses propriétés bénéfiques dans les cas de pleurésies, Galien et Dioscoride également. L'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante entière.*

- Draineur des catarrhes (fait expectorer et lyse les colloïdes ou colles des humeurs), cicatrisant.
- Asthme, bronchite chronique, emphysème, toux.
- Friction, usage interne, inhalation et diffusion.

En inhalation : hysope, eucalyptus, cèdre, cajepout et marjolaine, deux gouttes de chaque.

En diffusion : 3 ml d'hysope, lavande, eucalyptus et pin sylvestre, 15 ml de chaque.

En friction : hysope, eucalyptus et camomille, 5 ml de chaque dans 15 ml de cajepout ou niaouli.

L'huile essentielle d'hysope, spécifique de l'asthme, est épiléptisante à forte dose. En France, elle n'est délivrée que sur ordonnance médicale.

L'hydrosol d'hysope se boit en cure dans les cas d'asthme et de bronchite chronique.

lavande

Lavandula Officinalis, labiée

🌸 « La fleur de lavande appelle le soleil de Provence ». Lavande vient du latin lavare, qui signifie laver. La lavande est l'herbe de Mercure, utilisée autrefois comme herbe magique et religieuse dans toute l'Europe. La lavande fine de Provence, la plus recherchée, pousse dans toutes les régions chaudes du bassin méditerranéen; on en connaît plus de trois cents variétés différentes parmi lesquelles: les lavandes: lavande officinale (*Officinalis*, *Angustifolia* et *Vera*), les hybrides: lavande aspic (*Lavandula Spica* ou *Staeches*), les lavandins: *Lavandin Abrialis*, *grosso*, *super*, *ordinaire*. La lavande pousse de 900 à 1600 mètres, donnant une fine et petite fleur bleu foncé. Le lavandin pousse de 300 à 1200 mètres, donnant une fleur beaucoup plus fournie et d'un bleu moins soutenu.

En thérapie, les actions et les emplois des lavandins sont identiques à ceux des lavandes; en usage interne, il est cependant préférable d'utiliser les lavandes. L'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante entière, tant recherchée pour ses innombrables propriétés que pour sa célèbre odeur. Encore une labiée, au même titre que le romarin et la sauge, qui connaît ses lettres de noblesse sur le terrain de l'aromathérapie. La lavande pourrait être considérée, à juste titre, comme la principale huile essentielle de la panoplie aromatique !

- Calmant, antispasmodique, antiseptique général et pulmonaire, cicatrisant.
- Insomnies et troubles du sommeil, migraines d'origine nerveuse, toutes plaies, brûlures, piqûres d'insectes, petits bobos, feu du rasoir... dermatoses, acné, leucorrhées.
- Friction, diffusion, bain, inhalation, grog aromatique, lavement, tous soins de beauté.

Grog aromatique antistress : lavande, marjolaine et basilic ; super calmant : lavande, marjolaine et orange.

En diffusion pour le sommeil des petits et des grands : lavande, marjolaine, néroli et petit grain.

Friction antimigraine : lavande et quelques gouttes de menthe.

Bain de douceur : lavande et géranium, ylang-ylang ou santal.

C'est la seule huile essentielle que l'on puisse mettre nature, non diluée, dans l'eau du bain (dix gouttes par bain), sur les muqueuses et sur les brûlures, toutes les autres peuvent « brûler » !

C'est aussi l'huile essentielle à préférer pour les enfants et les nourrissons qu'elle calme, en diffusion et en huile de massage (cinq gouttes dans une cuillère à café).

lemongrass

Andropogon Citratus, graminée odorante

🌿 *Originnaire de l'Inde (appelé aussi verveine des Indes), le lemongrass est une grande herbe vivace, sauvage ou cultivée dans les régions tropicales, principalement en Amérique centrale. L'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante entière. Ne pas confondre le lemongrass avec la citronnelle (Cymbopogon Nardus), avec la verveine odorante (Lippia Citriodora) et avec la verveine officinale (Verbena Officinalis).*

- Anti-infectieux.
- Fièvres tropicales, sinusite, coryza, grippe.
- Friction, grog aromatique, huile de massage.

Grog aromatique anti-infectieux : lemongrass, cannelle et girofle.

Friction détente du système nerveux et huile de massage : lemongrass, lavande et marjolaine.

marjolaine

Origanum Majorana, labiée

☞ *La marjolaine est la plante dédiée à Osiris (Égypte). Dans l'Antiquité, elle était utilisée pour tresser les couronnes des jeunes mariés. Une grande confusion régna longtemps à son sujet, jusqu'au jour où Holmès, en 1912, établit que l'huile essentielle de marjolaine douce provenait uniquement d'Origanum Majorana, ou Majorana Hortensis, alors que l'huile essentielle d'origan (appelée communément: marjolaine sauvage) provenait d'Origanum Vulgare. La marjolaine pousse principalement sur toute la côte méditerranéenne et en Europe centrale. L'huile essentielle de marjolaine est obtenue par distillation des sommités fleuries.*

- Aliment de la cellule nerveuse, calmant-équilibrant.
- Anxiétés, angoisses, états dépressifs, insomnies, migraines.
- Friction, diffusion, bain, grog aromatique, huile de massage.

Une goutte de Marjolaine et une de basilic trois à cinq fois par jour: un super remède anti-déprime. À forte dose, l'huile essentielle de marjolaine peut être épileptisante.

La friction anti-déprime: lavande, marjolaine, petit grain, néroli et rose.

Le grog zen: basilic, marjolaine, mandarine.

mélisse

Melissa Officinalis, labiée

☞ *La mélisse est souvent confondue et appelée improprement « citronnelle ». C'est une plante herbacée du bord des chemins, cultivée dans les jardins. L'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante entière. Les feuilles sont distillées par passage sur des feuilles de sauge ou de citronnelle. Il faut sept tonnes de plantes pour un kilo d'huile essentielle, d'où la rareté de cette huile essentielle « naturelle ». Pour les usages en parfumerie, elle est souvent « reconstituée ». On utilisera principalement la plante en infusion et non l'huile essentielle. L'infusion des feuilles est antispasmodique, stimulante, digestive, vulnérable et rééquilibrante du sommeil.*

Grog aromatique détente : mélisse et marjolaine ou mélisse et orange.

On peut ajouter quelques gouttes de mélisse dans toutes les huiles de massage ou huiles de beauté, pour parfumer divinement et calmer.

L'hydrosol de mélisse fait une bonne boisson de détente zen à raison de cinq cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau, ou une cuillère à café par verre d'eau.

menthe

Mentha Viridis Nana (menthe douce),
Mentha Piperata (menthe poivrée), labiées

☞ *Il existe de nombreuses variétés de menthe, principalement cultivées en France, en Angleterre, en Italie et aux États-Unis. La menthe douce verte a le goût et l'odeur du chewing-gum américain, elle est appréciée pour les boissons fraîches; la menthe poivrée est plus corsée, la menthe « pouillot » plus âpre... L'huile essentielle de menthe est obtenue par distillation de la plante entière.*

- Tonique, digestif, rafraîchissant.
- Fatigue générale, impuissance, mauvaise digestion, mauvaise haleine.
- Usage interne, grog aromatique et diffusion.

Jamais de friction, jamais de bain à l'huile essentielle de menthe non diluée : elle vous transformerait en vrai iceberg !

Grog digestif et aphrodisiaque : menthe verte, cannelle et mandarine.

Pour sevrer les cocaïnomanes, ajoutez dix gouttes dans chaque verre d'alcool absorbé ordinairement.

noix de muscade

Myristica Fragrans, myristacée

🌿 *Le muscadier, mâle ou femelle, est un arbre de huit à quinze mètres de haut, au feuillage toujours vert, originaire d'Indonésie. Il pousse spontanément dans les régions tropicales, les îles chaudes et en Inde. La noix de muscade est l'amande (ou noyau) du fruit du muscadier. Elle est entourée d'une enveloppe: le macis, dont on extrait également une huile essentielle, sans propriété thérapeutique notoire, utilisé en parfumerie. Les noix de muscade arrivèrent en Occident au Moyen Âge. L'huile essentielle est obtenue par distillation des noix concassées. En symbolique, la noix de muscade et son macis représentent un cerveau, c'est peut-être la raison pour laquelle elle serait un stimulant cérébral intéressant !*

- Stimulant cérébral et aphrodisiaque.
- Fatigue générale et impuissance.
- Friction, diffusion en synergie, usage interne, grog aromatique et bain, cuisine.

Une excellente friction tonique: noix de muscade, romarin, sarriette, géranium, lavande, coriandre et pin à parts égales.

Un grog tonique intellectuel et bon pour la mémoire: noix de muscade, mandarine, orange, cannelle et girofle.

niaouli

Melaleuca Viridiflora, myrtacée

❧ *Le niaouli est un arbre commun en Nouvelle Calédonie et en Australie, proche parent du Melaleuca Leucadendron qui donne l'huile essentielle de cajéput. L'huile essentielle de niaouli est souvent appelée, à tort, « goménol » (venant de Gomen, région de Nouvelle-Calédonie).*

- Puissant antiseptique pulmonaire, adoucissant.
- Bronchite chronique.
- Friction, diffusion, usage interne, inhalation.

Un grog aromatique anti-infectieux et émollient: niaouli, pin et eucalyptus.
En diffusion respiratoire: niaouli, pin et lavande ou niaouli et lavande.

orange (petit-grain, néroli)

Citrus Aurantium ou *Citrus Sinensis*, rutacée

🌸 *Nous distinguons l'oranger amer ou bigaradier (Citrus Aurantium) et l'oranger doux, cultivé (Citrus Sinensis). Nous connaissons l'oranger de Provence, d'Italie, d'Espagne, de Californie et de toutes les régions chaudes et tempérées du globe. L'histoire ne reconnaît des propriétés médicinales à l'orange que depuis le XVI^e siècle ! L'huile essentielle d'orange est obtenue par expression mécanique du zeste frais. L'huile essentielle de petit grain, par distillation des feuilles d'oranger bigaradier. L'huile essentielle de néroli, par distillation des boutons et des fleurs d'oranger bigaradier. L'eau distillée de fleurs d'oranger provient de la distillation du néroli, utilisée pour les pâtisseries et les desserts. Il faut environ une tonne de fleurs pour obtenir un seul kilo d'huile essentielle de néroli.*

- Sédatif nerveux, calmant, hypnotique léger.
- Insomnie des enfants (orange) et des adultes (petit grain, néroli et orange), maux de ventre des nourrissons, coliques...
- Friction, diffusion, grog aromatique, bain.

Composition calmante pour diffuseur : petit-grain, néroli, lavande et marjolaine, ou encore : petit-grain, néroli, pin et lavande.

Grog aromatique endormissant: néroli, pin, sapin et mandarine.

Bain sédatif: néroli, petit-grain et marjolaine.

Friction sédative: néroli, petit-grain, lemongrass et lavande.

Pour les bébés, en diffusion: orange, eucalyptus ou lavande seulement. L'huile essentielle d'orange est la préférée des enfants, et le mélange orange, pin ou sapin est leur grog aromatique!

L'huile essentielle de petit grain s'ajoute dans les huiles de massage de détente.

Une goutte d'huile essentielle de néroli chaque soir fait dormir les plus insomniaques en quelques jours.

L'huile essentielle de mandarine est utilisée en thérapie en application sur le plexus et la plante des pieds pour calmer les stress profonds. En grog aromatique d'hiver pour les enfants: mandarine, sapin, pin, cannelle.

Le cocktail des cimes: comment préparer un cocktail froid sans alcool et « spicy »?

Faire une décoction de gingembre, bouillir 10 cm de gingembre coupé finement dans un litre d'eau, passer, réserver dans un sac de congélation et en faire un énorme glaçon, recommencer l'opération avec le même gingembre et un autre litre d'eau, faire un deuxième énorme glaçon. Dans une jolie jarre de verre, mettre au choix 3 litres de jus de fruits exotiques, goyave, papaye, banane, quelque 20 grains de poivre, un petit piment oiseau découpé finement et, au choix, 3 gouttes d'huile essentielle de cannelle, d'orange, ou de bergamote, ajouter les énormes glaçons de gingembre au moment de servir... Appelez-le *cocktail aphrodisiaque*, tout le monde croira qu'il y a de l'alcool et il n'en a que le côté épicé, stimulant et tonique! À essayer sans attendre!

Pour une invitation au sommet du mont Blanc, préférer le cocktail chaud, idem ou façon grog aromatique avec les huiles essentielles de sapin, de cannelle et d'orange, le gingembre et l'eau chaude avec du miel remplaçant les jus de fruits, succès assuré!

origan

Origanum Vulgare, labiée

🌿 Encore appelé « marjolaine sauvage », l'origan possède, au même titre que toutes les labiées aromatiques (lavande, marjolaine, sauge, romarin...) de nombreuses vertus. L'origan est très répandu en Europe, en Asie... L'huile essentielle d'origan est obtenue par distillation des sommités fleuries. L'origan d'Espagne jouit d'une excellente réputation en cuisine : c'est aussi l'herbe à pizza des... Italiens ! C'est l'huile essentielle numéro un de l'aromatogramme (la plus puissante des antiseptiques, un antibiotique naturel).

- Antiseptique et tonique.
- Tous problèmes infectieux, fatigue générale.
- Friction en synergie, usage interne, grog aromatique, jamais de bain ni de friction à l'origan pur.

Grog « remontant » : origan, thym, cannelle, girofle et géranium ou mandarine.

Grog indigestion : origan, menthe et girofle.

En diffusion : elle entre en petite proportion dans les compositions aseptisantes, c'est une huile essentielle qui « brûle ».

Appliquez cinq à six gouttes sous la plante des pieds pour tous les états infectieux, en complément des grogs et de la diffusion.

pin

Pinus Sylvestris, conifère

🌿 Chers à Hippocrate, les pins et les sapins comprennent environ cent cinquante variétés, dont on extrait les huiles essentielles. L'huile essentielle à usage médicinal est obtenue par distillation des aiguilles et des bourgeons. Le pin baumier à l'odeur fine d'aiguilles de pin, le pin noir d'Autriche, le pin sylvestre, le pin maritime offrent de grandes qualités en thérapie, le sapin également et, de plus, son odeur est très agréable.

- Antiseptique puissant des voies respiratoires, calmant de la toux.
- Toutes affections des voies respiratoires, rhumes, trachéites, toux, asthme et gripes.
- Frictions, diffusion, inhalation, usage interne, grog aromatique.

Grog anti-toux : pin, eucalyptus et oranger.

Friction en cas de trachéite : pin et niaouli.

En cas de toux : pin, eucalyptus, origan et lavande. Contre les escarres : pin, lavande et sauge.

En diffusion oxygénante : pin, eucalyptus, thym, romarin ; pour les enfants : pin et lavande.

romarin

Rosmarinus Officinalis, labiée

🌿 « *Herbe des troubadours* », il est commun dans le sud de la France et le bassin méditerranéen. « *Quant au romarin, je le laisse courir sur les murs de mon jardin, non seulement parce que les abeilles l'aiment, mais aussi parce que c'est l'herbe consacrée au souvenir; et à l'amitié.* » Ses nombreuses propriétés en font une huile essentielle de premier ordre. Ses vertus stimulantes et toniques permettraient de l'appeler « *Ginseng occidental* ». L'eau de la reine de Hongrie contenait du romarin, tout comme le « *vinaigre des quatre voleurs* ». L'huile essentielle de romarin est obtenue par distillation des sommités fleuries. Elle est hypertensive à forte dose chez des sujets prédisposés.

- Tonique, aphrodisiaque, cholagogue, cicatrisant.
- Fatigue générale, surmenage faiblesse hépatique.
- Friction, diffusion, bain, inhalation et usage interne.

Cocktail mémoire et foie : romarin, coriandre, girofle et muscade.

Bain tonique : romarin, géranium et muscade.

Huile de massage : romarin, bouleau et genièvre.

L'hydrosol de romarin se prend en cure pour tous les foies embarrassés, qui se traduisent par le menton plus rouge que le reste du visage.

ROSE

Rosa Damascena, Rosa Centifolia, rosacées

🌹 *La rose est appréciée depuis la plus haute antiquité. Des textes chinois et sanscrits parlent de la beauté et du parfum de la « reine des fleurs ». Dans la bible, il est question de la « rose de Jéricho ». En Grèce elle est employée pour les cérémonies, les embaumements. Dans le vingt-troisième chant de l'Iliade, Homère décrit l'onction du corps d'Hector par la déesse Aphrodite, avec de l'huile de rose. Très tôt, on a cherché à transporter le parfum de la rose : huiles et corps gras étaient saturés de pétales de rose pour conserver le parfum. Ibn Chadoun raconte qu'aux VIII^e et IX^e siècles, l'eau de rose faisait l'objet d'un commerce actif entre l'Europe et l'Extrême Orient. Au X^e siècle, on la recommande comme eau de toilette, collyre, et même en usage interne. La véritable essence de rose, c'est-à-dire le produit épais, odorant, qui surnage après décantation et concentration, n'était pas encore connue : il semble que ce soit en 1612 que cette découverte ait été faite de manière fortuite.*

Aujourd'hui encore principal producteur d'essence de rose, la Bulgarie ne cultiva cette fleur qu'à partir de 1610. Le rendement d'une culture de roses (10 000 rosiers à l'hectare) donne environ quatre tonnes de pétales de fleurs : c'est tout juste suffisant pour produire un seul kilo d'essence de rose... L'huile essentielle de rose est la plus rare et la plus coûteuse de toutes les huiles essentielles. Elle est utilisée princi-

palement en cosmétologie et en parfumerie. Elle est obtenue par une double distillation (cobobation) des pétales. Elle est solide à faible température et son odeur est si forte qu'elle n'en est plus agréable. On lui attribue des propriétés anti-cancer.

L'huile essentielle de rose montre la plus grande vibration vitale. L'essence de rose n'est liquide qu'à partir de 22°. À 15°, elle est parsemée de cristaux blancs, irisés, plus légers que l'eau, dans laquelle ils nagent.

- Régénérateur tissulaire et cellulaire.
- Action anti-ride puissante.
- Friction, huile de massage, corps et visage.

Huile aromatique anti-ride : 80 ml d'huile de germe de blé, 20 ml d'huile de millepertuis, 10 ml de bois de rose, 5 ml de géranium, 5 ml de santal et 1 ml de rose.

Friction « coup d'éclat » : bois de rose, lavande et santal, 5 ml de chaque et ajouter 30 gouttes de rose.

Huile précieuse à la rose, pour le corps, le visage et les cheveux, exceptionnellement régénératrice et anti-vieillessement : 20 ml d'huile de germe de blé, 20 ml d'huile de millepertuis, 60 ml d'huile de noisette, 15 ml d'huile essentielle de géranium rosat et 1 ml d'huile essentielle de rose.

À raison de cinq cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée, « L'hydrosol d'églantier (rose sauvage) apporte la joie le matin », disent les Japonaises. Calmant et équilibrant.

bois de santal

Santalum Album, santalacée

☞ *Bel arbre de l'Inde et des Îles Chaudes, le santal pousse à Mysore, Madras, Java, Sumatra, Bornéo, en Nouvelle-Calédonie et en Australie. Le santal de Mysore jouit d'une odeur plus subtile et recherchée. La plante est dédiée à Venus. Son odeur agit sur le moi profond, solennel et conservateur. L'amyris (Amyris Balsamifera) est un « faux » santal, qui n'en possède pas les qualités. Dans les rites funéraires, l'huile essentielle de santal est utilisée pour embaumer les corps, permettant à l'âme de cheminer vers une autre vie... Les rois mages apportèrent de l'encens, du santal et de la myrrhe en signe d'offrande. L'huile essentielle de cet arbre, toujours vert, serait garante de longévité. L'huile essentielle est obtenue par distillation du bois de santal.*

- Antiseptique génito-urinaire, aphrodisiaque.
- Cystite, blennorragie, impuissance.
- Friction, diffusion, usage interne, bain.

Bain de douceur : santal et lavande ou santal et géranium. Tous les bains de bois font transpirer et éliminer (santal, cèdre, térébenthine).

sarriette

Satureia Hortensis, Satureia Montana, labiées

🌿 *Sarriette des jardins, sarriette des montagnes, le « pébré d'ai » des Provençaux possède des propriétés voisines de celle du thym. Les poètes grecs Ovide et Martial en chantaient ses louanges : Satureia veut dire « satyre », peut-être à cause de ses propriétés aphrodisiaques ! Les bénédictins en faisaient abondante culture au Moyen Âge (?) Elle attise violemment les feux de l'amour. L'huile essentielle de sarriette est obtenue par la distillation de la plante entière.*

- Aphrodisiaque, stimulant intellectuel et antiseptique puissant.
- Impuissance, toutes fatigues et mycoses.
- Usage interne, grog aromatique et friction en synergie.

Cocktail aphrodisiaque : sarriette, cannelle, girofle, romarin et géranium, préparez comme un grog et ajoutez quelques glaçons et une goutte d'huile essentielle de menthe.

L'hydrosol de sarriette est une super-boisson tonique et dynamisante à raison de cinq cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau.

sassafras

Sassafras Officinatis, lauracée

🌿 *Le sassafras ou « laurier des Iroquois » est un arbre originaire d'Amérique du Nord, on le trouve au Mexique, au Canada en passant par la Floride... L'huile essentielle de sassafras est obtenue par distillation des racines et de l'écorce. Le sassafras n'est plus en vente libre en Europe et aux États-Unis.*

- Sudorifique, et désinfectant de la peau.
- Antidote du tabac (le sassafras annihile en grande partie les effets nocifs de la nicotine et, de ce fait, favorise la diminution du besoin physiologique de tabac ; cependant, il ne renforce pas la volonté!), soins des peaux chargées, acné, comédon.
- Friction, diffusion, grog aromatique, fumigations.

Cocktail anti-tabac : sassafras, sauge, géranium, marjolaine et lavande, une goutte de chaque dans le miel et l'eau chaude, ajoutez quelques glaçons et une goutte d'huile essentielle de menthe. Diffusion anti-tabac : sassafras, géranium et verveine exotique.

sauge

Salvia Officinalis, Salvia Sclarea, labiées

☞ « Celui qui veut vivre à jamais, doit manger la sauge en mai ». Herbe sacrée des Latins, thé de France, l'appellation sauge vient de *salvare*, sauver. La sauge pousse dans les collines rocailleuses du Midi jusqu'en Saône et Loire, à moins de 800 m d'altitude. L'huile essentielle de sauge est obtenue par distillation des sommités fleuries. Elle apporterait puissance, santé mentale et sagesse en bannissant le diable. Elle est encore l'herbe « religieuse » des Indiens d'Amérique du Nord. À forte dose, l'huile essentielle de sauge officinale est épileptisante. La sauge sclarée est utilisée comme fixateur de parfum, et la sauge officinale est en vente sur ordonnance uniquement.

- Emménagogue (la plante contient des substances œstrogènes), antisudoral et diurétique.
- Fatigue de la ménopause et régularisation des cycles menstruels, transpiration excessive.
- Friction, huile de massage, usage interne.

Friction contre la cellulite : sauge, cyprès, bouleau, genièvre, romarin, menthe et lavande, à parts égales.

Friction contre les douleurs prémenstruelles : sauge, cyprès, menthe et lavande.

térébenthine

Pinus Pinaster, térébinthacée

🌿 *L'huile essentielle de térébenthine est obtenue par distillation de la gemme : résine de pin ; elle est encore appelée térébenthine de Bordeaux. La térébenthine est surtout récoltée en Chine, en Pologne, au Portugal. En France, dans les Landes, il existe encore un producteur de térébenthine de Bordeaux. Le procédé de gemmage consiste à entailler le tronc du pin et placer un gobelet sous l'entaille pour recueillir la « gemme », qui sera distillée. Un pin produit un litre et demi d'essence de térébenthine par an. La récolte s'étend de mai-juin à octobre.*

- Antirhumatismal, antiseptique pulmonaire.
- Rhumatismes et affections respiratoires profondes.
- Friction, diffusion, bain, inhalation.

Un bon bain sudorifique : térébenthine et santal.

Une friction échauffante pour les sportifs : térébenthine, genièvre, romarin, verveine et géranium.

En inhalation et dans le bol d'air Jacquier : l'huile essentielle de térébenthine est le remède des insuffisants respiratoires.

thuya

Thuja Occidentalis, conifère

🌿 *Appelé aussi cèdre blanc ou arbre de vie, le thuya est originaire de Chine. Il apparaît en France à la Renaissance. Hahnemann, le père de l'homéopathie, le fait connaître. L'huile essentielle de thuya est obtenue par distillation des feuilles et des rameaux. À forte dose, la thuyone, un de ses constituants, peut être mortelle.*

- Enraye le développement des tumeurs, prophylaxie des maladies vénériennes.
- Prostatite, verrues, polypes, condylomes, papillomes.
- Usage interne.

Gargarisme en cas de végétations : une goutte dans un verre d'eau.

En cas de verrue : lors de l'application, protégez soigneusement la partie saine.

Une ordonnance médicale est nécessaire pour l'obtention de l'huile essentielle de thuya.

thym

Thymus Vulgaris, labiée

❧ *Sauvage ou cultivé, le thym pousse facilement dans tout le bassin méditerranéen et en Espagne. Nous connaissons tous le célèbre thym de Provence qui assaisonne si agréablement les salades et les plats cuisinés des vacances. L'huile essentielle est obtenue par distillation des sommités fleuries. Elle est considérée comme un « antibiotique » naturel.*

- Antiseptique intestinal, pulmonaire et génito-urinaire.
- Affectations pulmonaires, refroidissements: gripes, rhumes, angines, courbatures, frissons...
- Diffusion et friction en synergie, grog aromatique, inhalation, usage interne.

Un grog anti-grippe: thym, origan, cannelle, girofle et géranium.

Une bonne inhalation: thym, lavande et eucalyptus.

Une composition d'hiver pour diffuseur d'arômes: thym, romarin, pin, eucalyptus, cannelle.

verveine

Lippia Citriodora, verbénacée

🌿 Tout d'abord, nous noterons les différentes sortes de verveines, ayant des propriétés différentes : *Verbena Officinalis*, verveine sauvage, ou herbe de Vénus, une herbacée des terres incultes utilisée en infusion. *Lippia Citriodora* : verveine odorante, verveine citronnelle, thé arabe, appelée improprement citronnelle, est un arbrisseau originaire du Chili. *Andropogon Citratus* : verveine des Indes ou lemongrass, est une herbe vivace des régions tropicales. *Litsea Cubeba* : utilisée essentiellement en parfumerie, constituant principal de la verveine exotique. *Cymbopogon Nardus* : citronnelle, herbe qui n'appartient pas aux mêmes familles, d'odeur désagréable, employée comme insecticide. Les Romains plaçaient sous la table de leurs invités des bouquets de verveine afin de faciliter les conversations, l'harmonie et la joie de vivre. Druides, magiciens et guérisseurs l'employaient énormément, elle aurait le pouvoir magique d'éloigner les serpents et de guérir de sa morsure. En symbolique, c'est une plante qui ramène à la terre et à ses propres racines.

- Régularise le système neuro-végétatif, rend harmonieux et créatif.
- Fatigue, stress, favorise la communication.
- Diffusion pour la verveine exotique et usage interne pour la verveine odorante.

En diffusion dans l'atmosphère, la verveine exotique est, de loin, la préférée, pour tous. Elle favorise la communication, et je l'appelle « l'huile essentielle du bonheur ». Elle peut être associée à lavande, orange, marjolaine, pin, lemongrass, cannelle, bergamote...

En grog aromatique et en friction, on n'utilise jamais la verveine exotique qui brûle, mais uniquement l'huile essentielle de verveine odorante qui harmonise, rééquilibre et calme.

En huile aromatique de massage : ajouter quelques gouttes de verveine odorante pour parfumer et calmer.

Encore un secret : une goutte de verveine odorante ajoutée dans toute composition aromatique en augmente la vitalité vibratoire (qui se mesure en angströms), tout comme l'ajout de l'huile essentielle de rose.

L'hydrosol de verveine en boisson journalière harmonise et équilibre, à raison de cinq cuillères à soupe par litre et demi d'eau, ou une cuillère à café dans un verre d'eau.

ylang-ylang

Anona Odorantissima, anonacée

☞ *Poussant principalement dans les Îles des Philippines, des Comores, de la Réunion et de Madagascar, le ylang-ylang donne de merveilleuses petites fleurs jaune pâle, au parfum enchanteur. L'huile essentielle est obtenue par distillation des fleurs.*

- Tonique et stimulant sexuel, régénérateur cellulaire.
- Impuissance, frigidité, traitement du cheveu et de la peau.
- Diffusion, friction, huile de massage, bain.

Bain aphrodisiaque et enchanteur : ylang-ylang, santal et géranium.

Friction en cas de chute de cheveux : ylang-ylang, sauge, thym, cèdre et lavande, à parts égales.

L'huile essentielle de ylang-ylang est une des rares, avec la lavande et le géranium, à pouvoir s'appliquer directement sur les muqueuses ; ylang-ylang, santal et géranium à parts égales dans de l'huile de germe de blé prédispose à la sensualité.

les huiles essentielles complémentaires

Des huiles essentielles aux nombreuses propriétés intéressantes, mais peu « utilisables », pourquoi ?

● *Ail, oignon.* Difficulté d'absorption. Elles nécessitent de grandes dilutions ; l'huile essentielle d'ail est utilisée comme parasiticide dans les cultures biologiques.

● *Absinthe, anis vert, badiane, fenouil.* Contrôlées par la législation en vigueur parce qu'elles entrent dans la composition de boissons alcoolisées très connues. Fenouil et anis vert ont des propriétés analogues à celles de carvi, de coriandre ou de cumin... qui leur seront préférées.

● *Camphre, bornéol.* Le bornéol est une panacée chère aux Anciens. Le camphre du Japon est toxique. La confusion entre les deux tient à la ressemblance des deux matières, le camphre étant tellement moins cher que le bornéol ! On trouve rarement du camphre naturel.

● *Carotte.* Utilisée en soins du visage principalement, elle est d'odeur désagréable, on lui préfère les huiles essentielles de bois de rose, de rose, de romarin, de cèdre ou de sassafras.

● *Hysope, thuya.* Huiles essentielles non libres à la vente malgré leurs excellentes propriétés. Consulter votre médecin pour une ordonnance.

● *Mélisse*. L'extraction de la mélisse est si délicate et si chère (sept tonnes de plantes pour un kilo d'huile essentielle) qu'elle est 98 fois sur 100 reconstituée (synthétiquement). L'appellation doit stipuler « huile essentielle de mélisse distillée sur sauge » par exemple, lorsqu'elle est naturelle.

● *Palmarosa*. Peu utilisée. Propriétés concernant le système pulmonaire, friction en synergie ou huile de massage.

● *Persil*. Fait revenir les règles et abortive.

● *Rue*. La *Ruta Graveolens* est une plante magique des Andes que les autochtones utilisent dans les onguents pour rhumatismes et problèmes circulatoires. Les variétés européennes distillées montrent des actions abortives, elle est utilisée en parfumerie.

● *Serpolet*. Jouit de propriétés analogues à celles du thym, encore appelé petit thym ou thym sauvage.

● *Tanaisie*. L'huile essentielle de tanaisie est utilisée principalement comme anti-parasitaire en aromathérapie vétérinaire avec des résultats remarquables.

● *Tea tree* ou *arbre à thé*. Il pousse exclusivement en Australie subtropicale, l'huile essentielle est à la mode depuis quelques années, ses propriétés sont voisines de celles de notre lavande ; elle est principalement utilisée contre les mycoses des pieds.

Nous pouvons faire une note spéciale pour les huiles essentielles de sapin et de pin baumier dont les saveurs sont appréciées en grog aromatique et les propriétés très voisines de celles du pin sylvestre, favorisant l'expectoration et calmant de la toux. Particulièrement agréables aussi, les huiles essentielles de mandarine et de pamplemousse s'utilisent pour agrémenter les grogs.

De nombreuses autres huiles essentielles existent pour des utilisations en parfumerie ou en industrie alimentaire. Leurs propriétés thérapeutiques insuffisantes, leur rareté ou leur prix prohibitif n'en font pas des huiles essentielles courantes. Pour information, rappelons qu'il n'existe pas d'huile essentielle de jasmin ni de violette (seulement des concrètes et absolues), pas d'huile essentielle de chèvrefeuille ni de pomme (seulement des arômes de synthèse), pas d'huile essentielle de vanille (seulement un arôme alimentaire).

La panoplie aromatique à notre disposition, avec une quarantaine d'huiles essentielles courantes, que l'on peut se procurer aisément, permet tous les résultats souhaités demandés en aromathérapie.

les principaux problèmes

L'aromathérapie, naturellement :
un chemin sûr pour une belle santé naturelle.

Dans les pages suivantes, vous trouverez un mémento d'huiles essentielles et de conseils classés par famille de maladies.

● *appareil digestif*

AÉROPHAGIE : carvi plus muscade plus coriandre.

COLITE : cannelle plus bergamote.

CONSTIPATION : aucune huile essentielle spécifique, cependant, la friction « aérophagie » associée à l'hydrosol de genièvre donne de bons résultats dans 50% des cas.

Conseils complémentaires : manger les fruits en dehors des repas, éviter les mauvaises associations alimentaires, mastiquer et prendre le temps de manger calmement, veiller à une bonne élimination intestinale (tisane laxative, manger légumes cuits, pain grillé complet au son ou à l'épeautre, graines de lin), jus de légumes frais ou lacto-fermentés en apéritif, boisson journalière à l'hydrosol de géranium, romarin ou genièvre en alternance.

- *problèmes circulatoires*

SANG ÉPAIS : citron en cure plus friction spécifique.

JAMBES LOURDES : citron en usage interne et friction circulation : romarin, bouleau, gaulthérie, sauge, cyprès, lavande et bois de rose.

HÉMORROÏDES : lavande en application locale.

Conseils complémentaires : manger plus cru, ajouter des aromates, ail, oignon, herbes... éviter féculents, sucres et graisses animales, diminuer les viandes rouges, faire des cures de jus de légumes frais en apéritif, boire beaucoup en dehors des repas, ajouter des hydrosols de sauge, d'armoise ou de cyprès, pratiquer l'exercice physique sont salutaires.

- *cellulite*

Cyprès, genièvre et citron : usage interne. Friction circulation : usage externe.

Conseils complémentaires : respiration consciente, relaxation et sommeil (voir conseils « circulatoires »), la cellulite est le résultat d'un problème circulatoire et d'un manque de détente et d'exercices, cure de six semaines d'hydrosol de sauge, d'armoise ou de cyprès en alternance.

- *problèmes gynécologiques*

RÈGLES DIFFICILES ET DOULOUREUSES : sauge et laurier plus friction lavande, sauge, genièvre, cyprès, bois de rose à parts égales et quelques gouttes de menthe ; cure d'hydrosol de sauge scolarée ou officinale.

LEUCORRHÉES : lavande ou géranium en injection vaginale.

Conseils complémentaires : tonification de la sangle abdominale (exercices plus respiration), réglage alimentaire et cure de nettoyage, harmonie sexuelle et équilibre mental, démystification des perturbations psychologiques des périodes menstruelles, nécessité de connaître les causes des perturbations : blocage dans l'enfance ou autre... réhabilitation et équilibrage du haut et du bas du corps (acupuncture, énergétique ou décodage biologique)...

● *rhumatismes*

ARTHROSE, ARTHRITE

Genièvre en usage interne et friction antidouleur.

Conseils complémentaires : diminuer, voire supprimer les protéines animales pendant la cure et spécialement tous les produits laitiers. Boire beaucoup d'eau ou d'infusion diurétique (bouleau, reine-des-prés, prêle, harpagophytum...), cure d'hydrosol de thym, de genièvre ou de sureau en alternance.

● *problèmes respiratoires*

RHUMES, GRIPPES

Eucalyptus en usage interne, diffusion respiratoire, friction respiratoire : eucalyptus, pin, thym, cannelle et lavande.

Conseils complémentaires : exercices respiratoires, développement de la cage

thoracique (exercices), contrôle de la respiration, air pur et marche. Alimentation : supprimer sucres et féculents, importance de l'hygiène nasale. Cure d'hydrosol de thym, hysope, origan ou eucalyptus.

● *système nerveux*

INSOMNIE : marjolaine et lavande ou orange et lavande en diffusion, bain décontractant, friction détente, hydrosol de lavande, tilleul, camomille, mélisse ou verveine.

ANXIÉTÉ, ANGOISSES : marjolaine et basilic : aliments de la cellule nerveuse, composition calmante en diffusion, friction détente : lavande, marjolaine, petit-grain et néroli et hydrosol de verveine ou de mélisse.

FATIGUE, LASSITUDE : romarin ou sarriette en usage interne plus friction tonique, hydrosol de menthe, de sarriette ou d'origan.

MANQUE DE TONUS (sexuel, physique et mental) :
friction du matin tonique : romarin, thym, géranium, cannelle, lavande et pin ;
en usage interne : romarin, citron ou sarriette ou grog aromatique tonique et hydrosol romarin, sarriette ou origan.

Conseils complémentaires : aliments crus et cuits, ajoutez des oligo-éléments et des sels minéraux, de l'huile de germe de blé ; respiration (diffusion des huiles essentielles toniques), relaxation consciente, exercices physiques, air pur, détente. Suppression des excitants (alcool, café, thé, chocolats, sucres et sucreries...). La cellule nerveuse consomme quatorze fois plus d'oxygène que toutes

les autres cellules vivantes. Respiration consciente, alimentation équilibrée, super-aliments, sommeil (heures avant minuit comptant double). Cure d'hydrosol d'origan, de sarriette ou de romarin, en alternance, bain relaxant avec huiles essentielles de lavande ou de lavandin, ou troisième formule : marjolaine, lavande et néroli.

- *peau*

PEAU : rose et friction aromatique « coup d'éclat » : bois de rose, lavande, santal, camomille et rose.

PEAUX SÈCHES : huile aromatique à la rose, hydrosol lavande, carotte, millefeuille et sauge sclarée.

PEAUX RIDÉES : romarin, friction « coup d'éclat », hydrosol romarin, lavande ou églantier.

PEAUX CHARGÉES : fumigation, sassafras ou genièvre, hydrosol cèdre et lavande, friction régénératrice, huile aromatique au romarin, géranium et rose.

Conseils complémentaires : drainage foie et élimination intestinale, cure levure alimentaire (vitamines B), cure huile de germe de blé (vitamine E), cure gélules carotte (vitamine A), soins spécifiques aromatiques et régénérateurs, vaporisations et lotions aux hydrosols de rose, d'églantier, de sauge, de lavande, de romarin ou de cèdre.

- *cheveux* (tous problèmes)

Friction cheveux : sauge, thym, lavande, ylang-ylang, cèdre et lotion cheveu : hydrosols sauge, cèdre, thym et lavande.

Conseils complémentaires : levure lyophilisée (vitamines B), drainage du foie (jus de radis noir ou artichaut), veiller à une bonne élimination intestinale, alimentation la plus « crue » possible avec jus de légumes frais en apéritif, soins spécifiques aromatiques naturels et massages doux et réguliers du cuir chevelu.

- *problèmes sexuels*

FRIGIDITÉ, IMPUISSANCE : nécessité désintoxication générale (principalement cure « circulation » plusieurs fois par an), friction tonique, hydrosol de sarriette ou origan, cure de cannelle, sarriette, ylang-ylang ou santal, en usage interne ou grog aromatique tonique.

Conseils complémentaires : importance d'une ouverture à la vie sensuelle, affective et sexuelle en harmonie, exercices physiques et oxygénation, alimentation équilibrée et la plus crue possible (jus de légumes, compléments alimentaires, huiles essentielles), détente et relaxation, nettoyer le sang (cure circulation).

les principales propriétés des huiles essentielles

les amincissantes

Citron, genévre, géranium.

les antidouleurs

*Lavande, marjolaine,
camomille, girofle.*

les « antibiotiques »

*Origan, sarriette, cannelle,
thym, girofle.*

les antirhumatismales

Genévre, bouleau, gaulthérie.

les antirides

Rose, bois de rose, romarin.

les antiseptiques intestinaux

Carvi, cannelle.

Les antiseptiques génito-urinaires

Santal, ylang-ylang.

les antiseptiques pulmonaires

Cajeput, thym, origan.

les antispasmodiques

Camomille, bergamote.

l'antisudorale

Sauge.

l'anti-tabac

Sassafras.

les aphrodisiaques

*Sarriette, cannelle, gingembre,
romarin, ylang-ylang, menthe.*

les calmantes du sommeil

Lavande, marjolaine, néroli.

les calmantes du stress

Marjolaine ou lavande.

les antidépressives

Basilic plus marjolaine.

les calmantes de la douleur

*Lavande, marjolaine, camomille
(girofle pour le mal aux dents
uniquement).*

les cicatrisantes

Lavande, géranium, romarin, rose.

les digestives

*Carvi, coriandre, cumin,
muscade, menthe.*

les diurétiques

Citron, bouleau, genièvre, gauthérie.

les respiratoires

Eucalyptus, pin, thym, hysope.

les revitalisantes
de l'intellect

Coriandre, muscade.

les revitalisantes
du système glandulaire

*Santal, sarriette,
ylang-ylang, romarin, cannelle.*

les revitalisantes

Romarin, sarriette, origan.

les revitalisantes des nerfs

Basilic et marjolaine, verveine.

composez votre pharmacie naturelle

*Le Très-Haut a fait produire à la terre des médicaments
et l'homme sage ne les dédaignera pas.*

L'ECCLÉSIASTE.

- *argile verte en tube.* Toutes plaies, piqûres, bobos, brûlures, égratignures... Attire vers l'extérieur tous les corps étrangers, échardes, venins, clous, pus, favorise la cicatrisation et soulage les douleurs.
- *chlorure de magnésium.* En cas d'affection de toute nature, préparer un litre d'eau avec vingt grammes de chlorure de magnésium. Prendre un petit demi verre à eau chaque trois heures.
- *huiles essentielles lavande plus géranium plus rose.* Cicatrisant, adoucissant. Sur toutes plaies, piqûres, brûlures, petits bobos, feux du rasoir, coupures. Peut s'utiliser en alternance avec les cataplasmes d'argile.
- *huile essentielle menthe.* Digestif, rafraîchissant. Une à deux gouttes après les repas lourds, en cas de digestions pénibles, à laper ou en grog aromatique.

- *huiles essentielles carvi plus muscade*. Digestif puissant. Deux à trois gouttes après les repas plus vingt gouttes en friction sur l'abdomen, après les repas, en cas d'aérophagie, de ballonnements...

- *huile essentielle citron*. Antiseptique général. Deux à trois gouttes en application sur naissance de boutons, d'herpès, d'impétigo, d'aphtes ou dans l'eau de boisson lors des voyages tropicaux... plusieurs fois par jour.

- *huile essentielle sauge plus lavande*. Antisudoral, emménagogue. Quelques gouttes en application sur les aisselles et les pieds évitent les transpirations malodorantes. Une goutte dans de l'eau ou du miel trois fois par jour pour faciliter les règles difficiles ou douloureuses plus une friction lavande ou une friction « circulation » sur le bas du ventre.

- *huile essentielle romarin ou origan ou thym*. Antiseptique, puissant « antibiotique » naturel. Une goutte au choix, trois à cinq fois par jour en cas de désordres d'origine virale ou microbienne (angine, asthme, hépatite, toutes épidémies et refroidissements...), ainsi que cinq à six gouttes sur la plante des pieds.

- *huile essentielle eucalyptus*. Antiseptique respiratoire, préventif des états grippaux... Une à trois gouttes, trois fois par jour plus friction poitrine et dos plus diffusion dans l'atmosphère.

● *huiles essentielles genièvre plus pin plus romarin plus térébenthine plus bouleau ou friction antidouleur.* Calme instantanément toutes douleurs rhumatismales, arthrosiques, articulaires et musculaires... Permet également l'échauffement avant l'effort physique.

● *huile essentielle cannelle de Sumatra.* Antiseptique intestinal. Une goutte deux à trois fois toutes les deux heures, stoppe les diarrhées en moins de quatre heures. En grog aromatique, en prévention des désordres intestinaux.

● *huile essentielle camomille.* Antispasmodique. Une à deux gouttes trois fois par jour plus friction sur les tempes et autour du nez, calme la sinusite, les maux de tête et les chocs émotionnels.

● *huiles essentielles orange ou lavande.* Calmant des enfants. Une goutte d'orange sur une cuillère à café de miel avant le coucher plus friction sur la poitrine et le dos avec lavande plus orange, fait dormir les enfants.

● *huile de millepertuis.* L'huile « rouge » de nos grands-mères (qui n'est pas une huile essentielle). Sur les coups de soleil et les brûlures : soulage et cicatrise ; pour les douleurs du dos : en huile de massage avec une friction antidouleur ; pour favoriser le bronzage : en huile corporelle.

- *huile de germes de blé*. Riche en vitamine E naturelle, elle permet de diluer les huiles essentielles, principalement pour les enfants.

- *le bain de siège à friction de L. Kuhne*. Apaise, calme, libère, décongestionne tous les états inflammatoires. Procéder de trois à sept minutes, toutes les deux heures, dans les cas d'urgence. Le bain de siège à friction est remarquable pour faire tomber la fièvre des bébés et enfants (trois minutes toutes les deux ou trois heures).

Quelques huiles essentielles aromatiques, un tube d'argile, un sachet de chlorure de magnésium, inhalation et bain de siège à friction : vous voici paré à affronter et éliminer nombre des petits maux qui affectent toute la famille.

les dix règles d'or du bien vivre

🌿 Je suis toujours attachée à mes dix « règles d'or du bien vivre » et, pour compléter ce petit livre, il me paraît indispensable de les énoncer de nouveau. Elles font partie intégrante de ce que j'ai nommé « l'aromathérapie, naturellement ».

Le propos de l'aromathérapie, comme du reste celui de l'ensemble des médecines naturelles, est de renforcer les immunités naturelles, de redonner de la vitalité à l'organisme et de réveiller le médecin qui est en chacun de nous. C'est « une médecine de bien-portants qui veulent le rester ». En effet, avant d'être curative, l'aromathérapie est une médecine préventive.

Notre rythme de vie moderne tend à nous éloigner de la nature et de ses bienfaits : réapprendre à vivre sainement devient indispensable et, sur cette base équilibrée, l'aromathérapie donne la pleine mesure de son efficacité. Serions-nous si distraits pour manquer ce rendez-vous avec notre santé ?

● *l'alimentation. Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es* (Hippocrate).
Les grands principes d'une alimentation saine et vivante : fruits et légumes frais du jardin, de bonne culture, biologique ou bio-dynamique ; les fruits se mangent

toujours en dehors des repas ; ajouter des jus de légumes frais (reminéralisants et concentrés de vitamines) en apéritif, boire beaucoup d'eau en dehors des repas (ajouter des hydrosols), éviter de mélanger les protéines.

Tout ce qui est cru est vivant, apporte la vie, tout ce qui est cuit est mort. Graines germées et fruits secs contiennent des protéines végétales. Choisir des produits de qualité bio pour les ingrédients de base : sel marin, sucre roux, graisse végétale non hydrogénée, huiles de première pression à froid, céréales et pains complets... Les produits dénaturés, pains, riz et pâtes blanches, sucre et sel blancs, huiles raffinées, conserves, sont très difficilement assimilables par l'organisme. Veiller à une bonne élimination est indispensable !

- RÈGLE D'OR : une alimentation saine, vivante et équilibrée. Pensez « cru », plat unique, calme et bonne élimination.

- *la respiration*. Nous pouvons cesser de manger pendant trois semaines, cesser de boire pendant trois jours, mais pas cesser de respirer pendant trois minutes. La respiration profonde augmente le volume pulmonaire, développe la cage thoracique, augmente l'oxygénation cellulaire, draine les toxines, nettoie le sang et la lymphe, stimule la cellule nerveuse, la mémoire, fortifie le cœur et rend plus... intelligent !

Matin et soir, devant une fenêtre ouverte, pratiquez trois minutes de respiration consciente : inspirez lentement par le nez, en gonflant d'abord le ventre, puis

le thorax, faites remonter l'air dans le haut des poumons (quatre temps). Bloquez (deux temps). Expirez lentement par le nez, en dégonflant le ventre, puis le thorax, et chassez l'air de la partie haute des poumons (quatre temps). Pensez uniquement à votre respiration. Adoptez le rythme qui vous convient, sans forcer.

Mentalement, le matin : on focalise sur l'inspiration. L'énergie apportée par le soleil, le jour nouveau... appelée prâna, s'absorbe par la respiration consciente. Ces milliards de petites particules vibratoires sont « vie ». Le soir : on focalise sur l'expiration, qui chasse l'air vicié des poumons, entraîne les particules d'électricité statique et d'ondes négatives. Respirer consciemment dans la journée devient un automatisme, inspirant le positif et expirant le négatif.

- **RÈGLE D'OR** : trois minutes de respiration profonde, matin et soir, et le plus souvent possible dans la journée, libèrent le mental, détendent et régénèrent.

- *l'exercice physique*. L'exercice en plein air développe la musculature, dérouille les articulations, sculpte le corps, favorise l'oxygénation pulmonaire, tonifie le cœur et les artères, redonne de l'élasticité au système veineux... En salle ou en plein air, marche, golf, musculation, stretching, yoga, footing ou natation : choisissez l'exercice physique le mieux adapté à vos goûts et à votre morphologie. L'exercice doit être pratiqué progressivement et intelligemment, toujours suivi d'une séance de relaxation-respiration. Le bien-être après l'exercice physique permet d'en contrôler le bénéfice.

- **RÈGLE D'OR** : quelques mouvements de gymnastique chaque jour et pratiquez progressivement, plusieurs fois par semaine, un sport de votre choix, suivi d'un moment de relaxation-récupération.

- *la relaxation*. Choisissez une pièce calme et claire et une musique de détente. Allongez-vous confortablement et chaudement sur un tapis. Respirez profondément en vous laissant aller à la détente. Laissez passer vos idées, ne les « accrochez » pas, portez votre attention sur la respiration. Une deuxième formule de relaxation demande de se focaliser sur une idée positive, un objet, un point lumineux en respirant consciemment. Les idées négatives parasites s'éliminent d'elles-mêmes. Continuez à respirer profondément, lentement, pendant cinq à dix minutes. Pour reprendre vos esprits, étirez-vous, respirez à fond et levez-vous lentement, prêt à partir pour une nouvelle phase de vie, frais, dispos, détendu et maître de vos énergies reconstituées.

- **RÈGLE D'OR** : cinq à dix minutes de relaxation reconcentrent vos énergies.

- *le sommeil*. Les heures supplémentaires de sommeil fournissent une vitalité nécessaire à l'auto-guérison. Le sommeil est un grand réparateur de l'énergie vitale.

- **RÈGLE D'OR** : les heures de sommeil avant minuit comptent double.

- *l'eau*. L'eau lave le corps et l'esprit. Le matin prenez une douche en finissant par de l'eau fraîche ou froide, qui stimule l'ensemble de vos fonctions organiques encore endormies. Le soir, prenez une douche chaude ou un bain chaud qui détend et favorise le sommeil. Buvez beaucoup d'eau en dehors des repas (un à deux litres par jour en y ajoutant quelques cuillères à soupe d'hydrosols).

- RÈGLE D'OR : une douche fraîche le matin. Une douche ou un bain chaud le soir.

- *la pensée positive*. Chaque pensée émise dans votre conscient s'imprime dans votre subconscient, et selon le programme choisi, il en ressortira avec ou sans votre assentiment. Exemple : « Je réussis tout ce que j'entreprends ». Votre cerveau « sait », puisqu'il l'a enregistré consciemment, que vous réussirez tout ce que vous entreprendrez. La réalité de cette imprégnation, par vos idées maîtresses, fait l'objet de nombreuses études. Soulignons que les puissantes pensées positives influencent le dynamisme de l'ensemble de nos cellules. Chaque matin, souhaitez-vous un bon jour, souriez-vous. Mettez de la gaieté dans votre vie, partez en chantant. Chaque jour, laissez une place pour une action gratuite, un sourire, une attention particulière à une personne en difficulté. Chaque soir, faites le bilan de votre journée. Regardez tous les éléments positifs que vous avez mis en place et félicitez-vous – vous avez, sans aucun doute, au

moins une satisfaction positive. Remerciez-vous d'être resté calme, de vous être contrôlé, d'avoir accepté une erreur et d'en avoir tiré la bonne leçon... Détendez-vous et souriez intérieurement à vos progrès. Le résultat de ce « travail » sur le mental (c'est un jeu !) donne rapidement des fruits dont la saveur est votre nouvelle attitude positive dans la vie, et ses conséquences... bienheureuses.

- RÈGLE D'OR: souriez-vous le matin, pratiquez des actions positives et créez, au moins, une pensée positive chaque jour.

- *l'équilibre affectif et sexuel.* Les Orientaux affirment que notre énergie vitale prend sa source dans l'harmonie et la sublimation de l'énergie sexuelle. La performance sexuelle dépend de la vitalité physique (améliorée par alimentation saine, oxygénation, exercices, élimination des toxines, compléments alimentaires revitalisants) et de l'équilibre mental (pensées positives, actions enrichissantes, travail sur soi, développement personnel, confiance en soi, compréhension et ouverture à autrui...).

- RÈGLE D'OR: favorisez l'harmonie de votre couple, chaque jour (et chaque nuit...) avec une attention particulière.

- *le soleil.* Il régénère. La lumière et la chaleur du soleil favorisent la vitalité. Le bain d'air, même sans soleil, a les mêmes effets. Les premiers bains de soleil de

l'année, revitalisants, peuvent même provoquer de petits maux (rhumes, gripes, angines, problèmes circulatoires) sur les sujets affaiblis, permettant à l'organisme d'éliminer ses toxines d'hiver.

- RÈGLE D'OR : chaque fois que possible, pratiquez le bain d'air et de soleil.

- *l'aromathérapie.* Toutes les huiles essentielles sont génératrices d'une nouvelle vitalité et rechargent nos batteries cellulaires. Chaque matin, après une douche fraîche, friction avec des huiles essentielles toniques, dynamisantes (romarin, géranium, citron, verveine...). Chaque soir, après la douche ou le bain chaud, friction du corps avec des huiles essentielles relaxantes (lavande, marjolaine, oranger, petit-grain...), plusieurs fois par jour buvez des grogs aromatiques et diffusez des huiles essentielles dans l'atmosphère, à la maison, au bureau...


- RÈGLE D'OR : aromatisez-vous en vous entourant d'huiles essentielles en diffusion, en friction, en boissons...

ET SOURIRE À LA VIE !

une ouverture sur l'aura

... le parfum de la sagesse remonte le vent;
dans toutes les directions l'homme sage répand le parfum de sa vertu.

BOUDDHA

 *Dans la bible, la fiancée du Cantique des Cantiques se parfume longuement et s'enduit le corps d'onguents et de crèmes précieuses pour se préparer à une fête nuptiale aussi corporelle que spirituelle. Dans les évangiles, Marie-Madeleine agenouillée oint de nard le corps du Christ. Les textes sacrés de toutes les religions du monde louent les essences de fleurs et de plantes pour leurs vertus favorisant le recueillement, la méditation et l'amour. Au Moyen Âge, le mot « odoration » est un chemin fleuri menant à un Dieu heureux de sa Création. De tout temps, les plantes et leurs effluves odorants ont été utilisés pour soigner, accompagner la réflexion et solliciter la méditation. Dans le monde entier, on en fait des liqueurs, des onguents, des alcoolatures, des macérations huileuses, des macérations alcooliques, des jus, des concentrés ou encore des poudres de plantes séchées, et on a distillé les principes pour en faire des huiles*

essentielles. Dernièrement le docteur Bach a inventé les remèdes appelés « fleurs de Bach » : un procédé particulier qui « capte » une partie de la mémoire d'une plante, d'un arbre ou d'une fleur, que l'on pourrait appeler sa quintessence. Ce remède se présente sous la forme d'une eau incolore et inodore dont les analyses ne révèlent aucun principe actif, pourtant les effets existent, particulièrement probants en ce qui concerne les désordres physiques ou psychologiques dont les causes relèveraient de la sphère émotionnelle. On parle aussi d'élixirs floraux, basés sur le même principe. L'homéopathie n'utilise-t-elle pas des gélules, bien connues maintenant pour leurs actions, alors que leur analyse n'en révèle aucun principe actif? Encore une méthode « subtile » de soins pour notre santé globale !

Avec les huiles essentielles on peut agir sur les trois niveaux de notre corps : le physique qu'elles soignent directement, le mental qu'elles rééquilibrent et le spirituel qu'elles harmonisent. Les huiles essentielles modifient la dimension aurique, que la symbolique chrétienne a visualisée par la célèbre auréole lumineuse qui couronne la tête des saints. Ces trois niveaux sont reliés à la hauteur du hara, en un point que les différentes traditions ne situent pas exactement au même endroit, mais qui se trouve entre le plexus solaire et le nombril. Lorsque nous absorbons une huile essentielle, de quelque façon que ce soit (que nous l'ayons respirée, frictionnée ou avalée), nous savons que dans

les vingt minutes elle se diffusera dans le sang et dans la lymphe. À l'université de Californie de Los Angeles, depuis une vingtaine d'années, le professeur Valery Hunt travaille sur la mise au point d'un système de caméra qui filmerait, en couleur, les modifications de l'aura en fonction d'un produit que l'on tiendrait dans la main. Ses recherches actuelles prouvent déjà que l'aura est modifiée lorsque le sujet est en simple contact avec une huile essentielle. Capables de franchir la barrière cutanée, oligo-éléments et huiles essentielles semblent être les deux seuls produits de la pharmacopée connue pouvant modifier les couleurs et l'intensité de l'aura. Cette modification démontre que l'organisme a une capacité plus ou moins importante à réagir à la maladie. À ce propos, rappelons brièvement l'effet Kirlian, cette méthode qui mesure la vitalité d'un organisme au moyen d'un appareil dit « à effet Kirlian ». Fine enveloppe de quelques centimètres d'épaisseur, le corps éthérique est d'une densité différente de celle de l'aura, d'un blanc translucide, qui entoure le corps physique et ses contours comme une sorte de manteau perceptible à l'œil nu par des sujets entraînés. Prise avec cet appareil, la photographie des pieds et des mains permet de diagnostiquer précisément les troubles, les carences et les excès d'un organisme à un moment donné. Acupuncteurs et médecins traditionnels chinois travaillent eux aussi sur les carences et les excès, notés le long des méridiens d'acupuncture, ces lignes imaginaires qui véhiculent de précieuses informations sur la santé, l'état et le fonctionnement des organes, et sur les-

quelles ils œuvrent avec quelques aiguilles qui apporteront une énergie *yin* ou *yang* et rééquilibreront « le terrain ».

Je reste persuadée que l'action des huiles essentielles a une incidence importante sur tous nos comportements, et peut même engendrer une belle ouverture d'esprit, un sentiment d'appartenance à un « tout », et stimuler la recherche de soi en favorisant une plénitude avec le monde. Ces modifications dans une dimension spirituelle, dont nous venons de voir qu'elles pouvaient être mises scientifiquement en évidence, me paraissent prépondérantes et bénéfiques. C'est ce qui, depuis de nombreuses années, m'impressionne, m'attire et m'émerveille dans l'univers des huiles essentielles. De plus, par analogie, il y a un rapport direct entre elles, substances volatiles et éthériques, et nos corps éthérique et aurique. En effet, la plus étonnante des propriétés des huiles essentielles est leur grande aptitude à rayonner. Comme l'a démontré Valery Hunt, avec les huiles essentielles, seuls les oligo-éléments et les sels minéraux possèdent une telle prédisposition à une libre diffusion dans le corps. Ainsi quelqu'un ayant un bon équilibre en sels minéraux peut en transmettre simplement lors d'une anodine poignée de main avec une personne qui souffrirait, par exemple, d'une carence en magnésium – serait-ce pour cette raison que les Orientaux se saluent sans se toucher ? par contre, lorsqu'ils touchent une personne pour la soigner et la guérir, ils le feront autant avec leurs mains qu'avec leur cœur et leur esprit.

Actualisant des travaux anciens, un lithothérapeute en renom rappelle que la vibration des cristaux amplifie notablement la rapidité d'action et les bienfaits des huiles essentielles comme de tous liquides.

Enfin, j'aimerais signaler aussi les récents travaux du Pr. Stoddard, un éminent chercheur de l'université de Sydney qui étudie les relations entre le nez, le sexe et l'intuition, le développement de la créativité et de la sensualité en correspondance avec notre sens de l'olfaction. Dans notre culture, de plus en plus centrée sur la vue et sur l'ouïe (l'environnement audiovisuel nous sollicitant chaque jour davantage), il serait pourtant essentiel de retrouver pleinement notre dimension olfactive. Une personne qui ne sent plus avec son nez entamerait sa capacité de « sentir » avec son intuition, et verrait donc diminuer ses capacités sexuelles aussi bien que celles de ressentir tout ce qui l'entoure.

« Odorer », c'est partager la beauté du monde, et en apprivoiser les quintessences immémoriales.



bibliographie

- ANONYME, *Dictionnaire portatif de cuisine d'office, et de distillation*, Vincent, 1767.
- BOSSCHÈRE (Jean de), *La fleur et son parfum*, éditions Stock, Paris, 1943.
- BRADEN (Gregg), *L'éveil au point zéro*, Ariane éditions, Québec, Canada, 1998.
- CUNNINGHAM (Scott), *Encyclopedia Of Magical Herbs*, Llewellyn publications, 1993.
- GATTÉFOSSÉ (R. M.), *Distillation des plantes aromatiques*, Paris, 1926.
- GIRRE (Loïc), *La médecine par les plantes à travers les âges*, Ouest-France, Rennes, 1981.
- HUBERT (Paul), *Plantes à parfum*, Dunod, 1909.
- HUNT (Valery), *Infinite Mind, science of human vibration of consciousness*, Malibu Pub., 1996.
- LAZENNEC (I.), *Manuel de la parfumerie*, Baillièrre et fils, 1922.
- LIEUTAGHI (Pierre), *Jardin des savoirs, jardin d'histoire*, Les Alpes de lumière, Salagon, Mane, 1992.
- NAVES (Yves-René), *Technologie et chimie des parfums naturels*, Masson et Cie, 1974.
- PACCALET (Yves), *L'odeur du soleil dans l'herbe*, Robert Laffont, Paris, 1992.
- PIESSE (S.), *Chimie des parfums*, Baillièrre et fils, 1897.
- PLINE L'ANCIEN, *La vertu des plantes*, Arléa, 1999.
- STODDART (Michael), *A Noseless Man*, Australian conference, 1998.
- VIAL (Bernard), *Dictionnaire affectif des plantes*, manuscrit, 1990.
- WINTER (Ruth), *Le livre des odeurs*, Le Seuil, 1978.

T A B L E

<i>l'aromathérapie, trop à la mode?</i>	5
SOUS LE SIGNE DES DAUPHINS	9
<i>Bonjour monsieur Poujade!</i>	26
DANS L'AMITIÉ DES PLANTES COMPLICES	29
<i>Au jardin des simples</i>	36
<i>Un tour du monde des arômes</i>	39
<i>Une culture respectueuse de la vie</i>	42
<i>Apprivoiser l'invisible</i>	45
<i>Qualités des huiles essentielles</i>	49
<i>Propriétés des huiles essentielles</i>	52
<i>Comment bénéficier des vertus des huiles essentielles?</i>	58
LES PRINCIPALES HUILES ESSENTIELLES	63
<i>Huiles essentielles complémentaires</i>	115
<i>Les principaux problèmes</i>	118
<i>Les principales propriétés des huiles essentielles</i>	124
COMPOSEZ VOTRE PHARMACIE NATURELLE	126
LES DIX RÈGLES D'OR DU BIEN VIVRE	130
UNE OUVERTURE SUR L'AURA	137
BIBLIOGRAPHIE	142

Pour contacter Nelly Grosjean
La Chevêche, petite route du Grès 13690 GRAVESON-EN-PROVENCE – FRANCE
info@nellygrosjean.com

L'aromathérapie naturellement
a été achevée d'imprimer à l'encre végétale sur papier recyclé
par COMPOSERVICES à Angoulême au mois de septembre 2007.
Photographies droits réservés.
Aquarelle de couverture de Valentine Champetier de Ribes.

Dépôt légal : septembre 2007

ISBN : 978-2-9504286-3-9

Étymologiquement, l'aromathérapie est le traitement des maladies par les huiles essentielles de plantes aromatiques. C'est une médecine naturelle préventive et curative, que nombre de hautes civilisations du passé connaissaient bien. Encore faut-il, impérativement, utiliser des huiles essentielles d'extrême qualité, « sortant de l'alambic », de plantes aromatiques sauvages ou noblement cultivées dans le respect de la nature. Depuis des millénaires, l'homme a su convoquer plantes et fleurs pour se soigner. Ce livre vous présente les huiles essentielles et vous indique les premières recettes pour bénéficier de leurs vertus exemplaires, qui vous rendront joie de vivre, punch et dynamisme « naturels » !

éditions 5 ml

sur la petite route du grès

13690 GRAVESON-EN-PROVENCE

04 90 95 81 72



9 782950 428639

12€

