

## Les acides



Rares et précieux, on les trouve qu'en trace.



Les plus connus sont : acide agatic, acide citronnellal, l'acide formic, l'acide géranic, l'acide costus, l'acide pinic



Bois de santal, genévrier commun, costus



Effets physiques : anti-inflammatoire puissant, spasmolytique



Effets psy et énergétiques : aide à se détendre et à lâcher-prise



Tolérance cutanée : bien tolérés

## Les aldéhydes



Sont très répandus.



Molécules : deux types d'aldéhydes. Les unes calmantes et relativement bien tolérées par la peau : citral, citronnellal, géranial, cuminal, mythénal, néral, benzaldéhyde et les autres stimulantes et irritantes pour la peau : cinnamaldéhydes



Basilic citronné, cannelle (écorce), eucalyptus citronné, lemongrass, litsée citronnée, mélisse of., verveine citronnée



Effets physiques : anti-inflammatoire, spasmolytique (détend le système musculaire et neurovégétatif)



Effets psy et énergétiques : équilibre un système nerveux fragile, apaise les peurs, emmène le sommeil (dilué au moins à 50%, si pure c'est l'effet inverse)



Tolérance cutanée : selon la molécule très bien supportée (le citronnellal), variable (citral) et dérmocaustique (cinnamaldéhyde)

## Les cétones monoterpéniques



Se trouvent dans des nombreuses huiles essentielles,



I. Bornéone (camphre), pipéritone, isomenthone, l-carvone, verbenone, menthone.  
II. Les thuyone, pinocamphone et pulegone font partie aussi et sont très toxiques



I. Eucalyptus globulus, romarin à verbénone, romarin à camphre, menthe poivrée, lavande aspic, hysope couchée.  
II. Armoise, hysope officinale, sauge officinale, thuya occidental, menthe pouliot



Effets physiques : très recherché pour combattre un grand nombre de pathologie, pouvoir régénérateur pour le foie et le pancréas. Cicatrisantes, lipolytiques, mucolitiques, anticoagulantes, régénératrices cutanée et cellulaires




Effets énergétiques : des plantes *physiquement non-incarnée*, elles permettent d'ouvrir un regard vers une autre dimension, activent le 3<sup>e</sup> œil, amènent de la clarté dans la vision de soi dans le monde, de la clarté du chemin spirituel à prendre.





Tolérance cutanée : il faut prendre beaucoup de précaution. Selon la molécule en utilisation cutané sont neurotoxiques, abortives. A proscrire aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 10 ans. Mais en olfaction il ne présente pas de danger.


## Les cétones sesquiterpéniques et diterpéniques

 Sont un peu moins répandus que les cétones monoterpéniques, elles ne sont pas ni neurotoxiques ni abortives

 Molécules : atlantones, vétivérone, nootcatone


 Cèdes d'Atlas, cèdre d'Himalaya, hélichryse italienne, myrrhe, nard, vétiver, ledon de Groenland


 Effets physiques : Puissants fongicides, mais aussi régénératrices cutanées, cicatrisantes. Mucolytiques  
Cétone diterpénique, très rare a les mêmes propriétés que les cétones sesquiterpéniques mais en plus ont un pouvoir de anticoagulant. Parfait sur les bosses, les hématomes (l'huile d'hélichryse italienne)


 Effets psy et énergétiques : ouverture vers le subconscient. Aident à surmonter les blessures psychiques. Permettent de développer la confiance en soi et l'intuition.


 Tolérance cutanée : très bien tolérées


## Les coumarines


 On les trouve en trace.

 fouroucoumarine, bergaptone, umbélliférone


 Lavandin, lavande, verveine citronnée, orange douce, citron, bergamote, angélique (racine)


 Effets physiques : antispasmodiques, anticoagulantes, hypotensives


 Effets énergétiques : apaisent, calme, aide à se détendre ; emmène la joie de vivre, la bonne humeur, permettent de développer la créativité, favorisent la communication


 Tolérance cutanée : les fouroucoumarines sont photosensibilisantes, voir phototoxiques


## Les esters


 Sont assez répandus

 Acétate de bornyle, acétate de géranyle, l'acétate de linalyle, l'acétate de terpényle, benzoate de benzyle, salicylate de méthyle


 Camomille romaine, ciste landanifère, cardamome, lavande vraie, épinette noire, bleu et blanche, géranium bourbon, myrte verte, néroli, petit grain, rose de Damas, sapin, sauge sclarée, ylang-ylang


 Effets physiques : calmantes, anxiolytiques, antispasmodiques et anti-inflammatoires ; équilibre le cœur, sont des hypotenseurs ;  
En combinaison avec les monoterpénols ou les sesquiterpénols sont très efficaces contre les mycoses  
En combinaison avec les sesquiterpènes ou les éthers sont efficaces contre les allergies.


 Effets énergétiques : ils ont le seuil vibratoire très élevés. Sont euphorisants, stimule l'endorphine qui emmène la joie de vivre, combat le stress et la dépression.  
Dissolvent les peurs et les angoisses, ils aident à se lancer, à oser  
Agissent sur le plexus solaire et le chakra de cœur


 Tolérance cutanée : pas de contre-indications, sont très bien tolérés


## Les éthers

 Sont peu répandus

 Carvacrol méthyl éther, méthyleugénol, thymol méthyl éther


 Basilic tropical, estragon, fenouil doux


 Effets physiques : nettoient les intestins, calment et décripsent le système digestif, calme le système nerveux.  
Actions antihistaminique, antalgique, antivirale, spasmolytiques. Aide combattre les allergies.


 Effets énergétiques : détendent le plexus solaire. Aide à lâcher-prise. Combattent la dépression et l'émotivité excessive. Permettent à créer des opinions objectives.


 Tolérance cutanée : bien tolérés


## Les lactones


 Sont très rare

 alatalactone, nepetalactone, massoilactone et costuslactone


 Achillée millefeuille, camomille matricaire, camomille romaine, inule odorante, hélichryse italienne


 Effets physiques : puissantes expectorantes et mucolytiques ; anticoagulantes et antispasmodiques.


 Effets psy et énergétiques : ouvre l'esprit, donnent de la clarté, lâcher-prise.


 Tolérance cutanée : généralement bien toléré. Toutefois faire attention chez les enfants en bas âge et les femmes enceintes ou allaitantes


## Les monoterpènes


 Sont très répandus. On les trouve surtout dans les agrumes et les feuilles de conifères.

 Pinène, camphène, carvène, limonène, terpinène...


 Angélique, bergamote, citron, cyprès toujours vert, élémi, encens, genévrier, orange douce, romarin, sapin...

 Effets physiques : Puissant désinfectant d'atmosphère, protège des virus et bactéries. Tonifiant, stimulant, décongestionnant des voies respiratoires, activent la circulation sanguine et de lymphe.

 Effets psy et énergétiques : stimule la force, le courage, la confiance en soi ; aident à surmonter les peurs

 Tolérance cutanée : certains sont dermocaustiques (surtout ceux qu'on trouve dans les agrumes)

## Les monoterpénols (alcools monoterpéniques)

 Sont assez répandus

● Bornéol, citronnellol, cuminol, linalol, menthol, thuyanol, terpinol, nérol...


☞ Basilic doux (à linalol), bois de rose, ciste ladanifière, géranium rosat, laurier noble, niaouli, tea tree, plamrosa, thym vulgaire, ylang ylang

☯ Effets physiques : renforce le système immunitaire, tonifie tout l'organisme, sont indiqués pour traiter les maladies chroniques ; puissants vermifuges, fongicides, bactéricides

☀ Effets énergétiques : transmettent l'équilibre et la sérénité ; harmonisent et tonifient le système nerveux

❗ Tolérance cutanée : bien toléré à part le menthol ; peuvent-être utilisés chez les femmes enceintes et allaitantes et pour les enfants en bas âge

## Les oxydes

 Sont assez répandus

● Cinéol, ascaridol, safrol, oxyde de piperiton...


☞ Cardamome, eucalyptus radiata, hysopé couchée, laurier noble, lavandin, ravintsara, romarin à cinéol, niaouli

☯ Effets physiques : puissants expectorants, purifiants et décongestionnants du système respiratoire. Sont antiparasitaires et antiviraux.

☀ Effets énergétiques : active le chakra de la gorge. Combatte la précipitation et le manque de patience.

❗ Tolérance cutanée : sont très bien tolérés, même à l'état pur.

## Les phénols

 Sont assez rares

● carvacrol, chavicol, eugénol, thymol


☞ Ajowan, basilic saint, cannelle (feuille), girofle, origan, sarriette, serpolet, thym à thymol


☯ Effets physiques : Puissants bactéricides, remarquables fongicides, antiparasitaires intestinaux et cutanés, virucides, immunostimulants. Peuvent provoquer des arythmies cardiaques et augmenter la tension.


☀ Effets énergétiques : réactivent l'énergie vitale, activent le chakra racine, toutefois attention car peuvent provoquer l'énervement, colère et agressivité.


❗ Tolérance cutanée : Très agressifs, dermocaustiques, hépatotoxiques. S'utilisent très dilués et par périodes courtes


## Les sesquiterpènes et azulènes


 On les trouve dans les huiles qui demandent des longues distillations (les écorces, les racines, les résines)

 Sélinène, aromadendrène, patchoulène, cedrène....


 Bois de santal, encens, gingembre, myrrhe, nard d'Himalaya, élémi, cèdre, patchouli, vétiver, ylang-ylang


 Effets physiques : antiallergiques, anti-inflammatoires, sédatifs ; activent le système lymphatique, diminuent la tension artérielle ; antiseptiques, antifongiques, antalgiques, bactéricides, antispasmodiques. Remarquables immunostimulants. Stimulent la fonction de la rate, le pancréas et le foie. Des études montrent qu'ils sont capables de diminuer des tumeurs


 Effets énergétiques : utiliser depuis l'Antiquité à des fins spirituelles. Elles aident à développer une vision holistique (globale), aident à percevoir et comprendre les mondes subtils. Elles aident enlever des blocages, dissolvent la rigidité. Apaisent, détendent et équilibrent le système nerveux.


 Tolérance cutanée : très bien tolérée, pas de contre-indication


## Les sesquiterpénols


 Sont rares et précieuses

 Bisabolol, carotol, carveol, cedrol, globulol...

 Bois de santal, carotte, encens, patchouli, vétiver, ylang-ylang

 Effets physiques : immunostimulants et immunomodulateurs. Aident à réguler le système hormonal.

 Effets énergétiques : aident à comprendre et à maîtriser ses émotions. Équilibrants et harmonisants, apportent de la stabilité aux personnes stressées

 Tolérance cutanée : très bien tolérée, pas de contre-indication