

De Saint-Hilaire, c'est aussi...



Les eaux florales biologiques

Les eaux florales ou hydrolats sont également issus de la distillation. Riches en principes actifs, elles peuvent servir de tonique ou de démaquillant et conviennent à tous types de peau.

Rose, lavande, bleuet, fleur d'oranger.

Les huiles végétales biologiques



Les huiles végétales biologiques de Saint-hilaire sont extraites par première pression à froid. Elles constituent d'excellents supports des huiles essentielles ou peuvent être appliquées en l'état sur la peau.

Argan, jojoba, macadamia, noisette, onagre, amande douce, rose musquée, avocat, bourrache, noyau d'abricot, calophyllum, millepertuis, arnica, calendula.

A lire impérativement avant d'utiliser les huiles essentielles

- Tenir hors de portée des enfants.
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou durant l'allaitement (sous quelque forme que ce soit).
- Ne pas utiliser les huiles essentielles pures.
- Ne pas appliquer sur les muqueuses, les yeux, les parties génitales, les oreilles ou le nez.
- Ne pas ingérer sans l'avis d'un médecin.
- Se laver les mains après avoir touché une huile essentielle.

Distillerie de Saint-Hilaire - SARL HELPAC
43390 Saint-Hilaire (France)
tél. 04 71 76 13 81 - fax 04 71 76 18 79
helpac@wanadoo.fr - www.de-saint-hilaire.fr



A R O M A T H É R A P I E

guide pratique
des usages
des huiles essentielles biologiques


www.de-saint-hilaire.fr

Qui sommes-nous ?

La distillerie de Saint-Hilaire produit des huiles essentielles biologiques depuis 1988. Elle est implantée au cœur de l'Auvergne à 700 m d'altitude. Les huiles essentielles sont issues de plantes biologiques cultivées par des producteurs locaux ou de plantes sauvages. Afin de garantir les qualités de nos huiles essentielles, nous distillons nos plantes à basse température.



Comment utiliser les huiles essentielles ?

• Par voie cutanée : même si certaines huiles peuvent être directement appliquées sur la peau, il est préférable de les diluer dans une huile végétale (amande douce par exemple) à raison de 1 à 2 gouttes/ml d'huile végétale.

Appliquer ensuite au niveau des poignets ou sur le plexus solaire.

- **Par inhalation** : particulièrement recommandée pour les problèmes respiratoires. 2 à 5 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude et respirer doucement.
- **Par diffusion** : si vous ne disposez pas d'un diffuseur, versez quelques gouttes sur un mouchoir ou un oreiller. Dans tous les cas ne pas diffuser plus de 15 mn / heure.
- **Par voie orale** : cet usage doit être prescrit par un médecin. Dans tous les cas, ne jamais prendre plus de 6 gouttes / jour et toujours sur un sucre ou une cuillère de miel (jamais pure et jamais dans de l'eau car l'huile essentielle flotte).



Huiles essentielles	Cutanée	Diffusion	Vertus
Achillée millefeuille	XX		Résistance / Inflammation
Aneth	X	X	Voies respiratoires / Digestion
Angélique racine	XX	XX	Fatigue nerveuse
Basilic	X	X	Digestion
Bergamote	XXX	XXX	Détente
Bois de rose	XXX	X	Peau / Tonicité
Cajepout	XXX	X	Respiration / circulation
Camomille matricaire	XX	X	Peau / Stress
Camomille romaine	XX	X	Détente
Cannelle écorce		X	Tonus / Assainissement
Cannelle feuille	XX	X	Tonus / Assainissement
Carotte sauvage	X	XX	L'amie du foie
Carvi		XX	Digestion
Cèdre bois	XXX	X	Poids
Ciste	XXX		Cicatrisante
Citron zeste		XXX	Digestion / Assainissement
Citronnelle java	XXX	XXX	Anti-moustiques
Coriandre	XX	X	Digest./énergie/fatigue générale
Cumin	X	XX	Détente/ digestion
Cypres de provence	X	X	Circulation
Encens	XX	XX	Résistance
Estragon	X	X	Digestion/ Cycle féminin
Eucalyptus globulus	XX	XXX	Respiration
Eucalyptus radiata	XX	XX	Respiration/ tonifiant
Genévrier baies	XXX	X	Digestion
Genévrier baies et rameaux	XXX	X	Digestion
Géranium bourbon	XX	XX	Détente/ Peau
Géranium rosat	XXX	XX	Détente/ Peau
Gingembre	X		Tonicité
Girofle clou	X	X	Résistance
Hélichryse	XXX	XX	Coups
Laurier noble	X	XX	Résistance
Lavande aspic	XXX	X	Brûlures/ Respirations
Lavande vraie	XXX	XX	Stress/ Sommeil
Lavandin super	XX	X	Détente/cicatrisant/stress/sommeil
Lemongrass	XXX	XX	Digestion
Livèche	XX	X	Intoxications alimentaires
Mandarine rouge	X	XXX	Stress/ Sommeil
Marjolaine à coquille	XX	X	Souplesse des articulations

Huiles essentielles	Cutanée	Diffusion	Vertus
Marjolaine sylvestre	XX	XX	Respiration
Mélisse	XX	X	Stress
Menthe nanah	XX	XX	Respiration
Menthe poivrée	X	X	Digestion
Milleperthuis	XXX		Cicatrisant
Muscade noix	XX		Fatigue générale
Myrte	XXX	XX	Sommeil
Néroli	XXX	XX	Détente / Stress
Niaouli	XXX	X	Circulation / Respiration
Orange douce	X	XXX	Stress / Sommeil
Origan compact		XX	Fatigue nerveuse
Palmarosa	XXX	XX	Peau
Pamplemousse	XXX	XXX	Désinfection des locaux
Patchouli	XX	X	Peau / Circulation
Petit grain	XXX	X	Stress/ Sommeil
Pin sylvestre	X	XXX	Respiration
Poivre noir	XX	X	Digestion
Ravensara	XX	XX	Résistance/ Sommeil
Ravinstara	XXX	XX	Résistance/ Respiration
Romarin camphre cinéole	XX	X	Souplesse des muscles
Romarin cinéole	XX	XXX	Refroidissement
Romarin verbénone	XX	XX	Digestion
Rose de Damas	XXX	XXX	Peau/ Tonicité
Santal bois (non bio)	XX	X	Circulation/ Tonicité
Sapin blanc	X	XX	Respiration
Sapin de douglas	XX	XX	Respiration/désinfection des locaux
Sarriette des montagnes	X		Résistance/ Tonicité
Sauge sclérée	XX	X	Cycle féminin
Tea tree	XXX	X	Résistance
Térébenthine	XX	XX	Respiration/ Tonicité
Thym bornéol	XX		Fatigue/ Résistance
Thym linalol	XX	X	Fatigue nerveuse
Thym thymol	X	X	Résistance/ Fatigue générale
Vanille extrait			Dessert
Verveine citronnée	XX	XX	Stress
Vétiver	XX	XX	Tonicité/ Stress
Wintergreen	XX		Souplesse des muscles
Ylang ylang	XXX	X	Tonicité

Bien lire les précautions d'emploi au dos de ce dépliant avant usage.