

# Les huiles essentielles immunostimulantes

## Par catégories bio chimiques

Qui fait quoi ? Pourquoi ? Comment ?

PDF bonus Septembre 2023

3 grandes familles bio chimiques sont à connaître :

## 1 - Les Phénols aromatiques

### Propriétés générales :

- Positivants ++++
- Toniques et stimulants +++
- Anti infectieux à large spectre d'action : AB ++++ AV +++ AF +++ AP ++++
- Stimulants immunitaires +++
- Antioxydants ++++
- Hypertermisants ++

**Toxicité :** Dermocaustiques à l'état pur : nécessité de diluer à 10 ou 20 % dans une HV pour un emploi cutané localisé.

Les phénols sont déconseillés aux patients hépato sensibles à doses élevées et sur une durée prolongée. Pour une utilisation per os (= voie orale), les phénols seront réservés à un traitement d'attaque sur 5 à 6 jours à doses élevées.

### Emploi thérapeutique :

Molécules anti-infectieuses puissantes, les phénols tuent directement les germes par destruction de leur membrane cellulaire. Ils modifient puissamment le terrain biologique dans un sens favorable à la santé. Très utiles pour les infections bactériennes, virales et parasitaires quelle que soit la localisation, les HE riches en phénols seront employées sur de courtes périodes à des doses pondérales dans le début du traitement puis seront relayées par d'autres HE plus faciles d'emploi (alcools terpéniques) ou alors, à titre préventif, à doses faibles (100mg/jour) sur de longues périodes.

### Les phénols et leurs HE :

**Thymol :** HE Ajowan - HE Thym CT Thymol

**Carvacrol :** HE Origan compact –HE Origan de Turquie –HE Origan de Grèce - HE Origan d'Espagne  
HE Sarriette des montagnes - HE Thym CT Carvacrol - HE Serpolet (*Thymus serpyllum*).

**Eugénol :** HE Girofler

## 2 - Les alcools terpéniques ou terpénols

### Propriétés générales :

- Positivants ++
- Anti infectieux puissants à large spectre d'action : AB +++ AV +++ AF +++ AP +
- Modérateurs immunitaires +++ : ↗ des immunoglo. basses ↘ des immunoglob. en excès
- Neurotoniques +++

### Propriétés spécifiques :

Thujanol -4 : stimulant et régénarateur hépatocytaire

Alpha terpinéol : sédatif

Menthol : vasoconstricteur → anesthésiant, hépatostimulant

Bornéol : immunomodelant, cholérétique

Citronnelol : insectifuge (*moustiques*)

Linalol : astringent et tonique cutané, sédatif

### Toxicité :

Les alcools terpéniques ne présentent pas de toxicité aux doses physiologiques. Ils peuvent s'appliquer sur la peau ou dans la bouche (sur un support approprié de préférence)

### Emploi thérapeutique :

Cette famille biochimique est très importante par son utilisation fréquente dans un grand nombre de pathologies microbiennes, virales et fongiques.

On y aura recours de manière quasi systématique pour une efficacité rarement démentie

### Les alcools terpéniques et leurs HE :

Linalol : HE Bois de rose (*Aniba rosaeodora*), HE Coriandre doux (*Coriandrum sativum*),  
HE Thym CT Linalol

Géraniol : HE Palmarosa (*Cymbopogon martinii*), HE Thym CT Géraniol, HE Monarde (*Monarda fistulosa*)

Thujanol : HE Thym CT Thujanol, HE Marjolaine CT Thujanol  
HE Marjolaine des jardins (*ou à coquilles*)

Bornéol : HE Thym saturéoïde

Menthol : HE Menthe poivrée, HE Menthe des champs

Citronnelol : HE Géranium rosat (*Pelargonium asperum*)

Terpinène 1 ol 4 : HE Tea tree, HE Marjolaine des jardins

Alpha terpinéol : HE Ravensare aromatique, HE Eucalyptus radié

Pipéritol : HE Eucalyptus mentholé

Myrtéol : HE Myrte commune

### 3 - Les oxydes terpéniques

#### Propriétés générales :

Positivants ++

Décongestionnants respiratoires ++

Expectorants puissants +++

Mucolytiques ++

AB ++ AF ++

Immunomodulants +++

#### Toxicité

→ Le 1,8 cinéole de synthèse ou d'HE rectifiées (ou de qualité inférieure) irrite les voies respiratoires et peut provoquer, chez le patient asthmatique, une crise d'asthme de manière subite

#### Emploi thérapeutique :

Les oxydes terpéniques sont les molécules aromatiques parmi les plus couramment rencontrées dans les huiles essentielles. Elles sont largement prescrites pour toutes les infections virales ou bactériennes dont les complications se répercutent sur l'arbre respiratoire.

#### Les oxydes terpéniques et leurs HE

1, 8 cinéole : HE Ravensare aromatique, HE Ravintsara, HE Myrte CT Cinéole, HE Eucalyptus radié, HE Eucalyptus globulus, HE Niaouli, HE Laurier noble, HE Romarin CT Cinéole

Pipéritonoxyle : HE Menthe sylvestre à longues feuilles (*Mentha longifolia*)

## PRINCIPALES FAMILLES BIOCHIMIQUES

Famille biochimique	Caractéristiques	Contre-indications	HE	Activité
<b>PHENOLS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carvacrol</li> <li>• Thymol</li> <li>• Eugénol</li> </ul>	Activité antiparasitaire ++++ Activité Antibactérienne ++++	Les diluer Ne jamais les utiliser pures ⚠ au foie Pas d'usage prolongé	HE Origan compact HE Sarriette des montagnes HE Thym CT thymol HE Giroflier HE Ajowan HE Thym à feuilles de sarriette	{ <ul style="list-style-type: none"> <li>Activité antibactérienne ++++</li> <li>Activité antivirale ++++</li> <li>Action antiparasitaire ++++</li> <li>Action antifongique +++</li> <li>Immunostimulantes</li> <li>Toniques stimulantes</li> </ul>
<b>ALCOOLS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Linalol</li> <li>• Géraniol</li> <li>• Terpinène 1 ol 4</li> <li>• Thujanol</li> </ul> (Monoterpénols pour la plupart)	Activité antibactérienne et immunomodélante	⚠ au Palmarosa car abortif si ingéré (facilite l'accouchement)  Aucune pour les autres	HE Palmarosa HE Thym CT thujanol HE Tea tree, HE Marjolaine HE Bois de Rose, HE Bois de HÔ HE Thym à linalol	{ <ul style="list-style-type: none"> <li>Activité antibactérienne +++</li> <li>Activité antivirale +++</li> <li>Activité antifongique +++</li> <li>Action d'immunomodulation</li> </ul>
<b>CETONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pipéritone</li> <li>• Thuyone</li> <li>• Verbénone Etc...</li> </ul>	Action mucolytique, lipolytique	⚠ à la voie orale  Bébés et femme enceinte	HE Saugé officinale HE Eucalyptus menthol ( <i>dives</i> ) HE Romarin à verbénone HE Cèdre de l'Atlas HE Hélichryse italienne	{ <ul style="list-style-type: none"> <li>Activité mucolytique</li> <li>Activité lipolytique</li> <li>Activité cholagogue</li> <li>Activité cholérétique</li> <li>Cicatrisantes +++</li> <li>Antiparasitaires +++</li> </ul>
<b>ALDEHYDES TERPENIQUES</b>	Toutes les molécules qui terminent par « al » : Citronnellal – Neral – Geranial etc..	Diluer sur la peau (petite dermocausticité possible pour les peaux sensibles et si l'application est répétée)	HE Eucalyptus citronné HE Litsée citronnée HE Lemongrass HE Citronnelle de java HE Citronnelle de ceylan  _____ HE Néroli	{ <ul style="list-style-type: none"> <li>Action sur le tissu cutané</li> <li>Calmantes, Sédatives</li> <li>Antidépessives</li> <li>Anti-inflammatoires +++</li> <li>Antifongiques ++</li> <li>Antivirales ++</li> </ul>
<b>ESTERS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acétate de linalyle</li> <li>• Salicylate de méthyle</li> <li>• Acétate de benzyle</li> <li>• Angélate d'isobutyle</li> </ul>	Molécules ions – (négativantes)	Aucune	HE Lavande vraie, HE Lavandin super HE Gaulthérie couchée HE Petit grain bigarade HE Camomille romaine HE Ylang ylang	{ <ul style="list-style-type: none"> <li>Anti-inflammatoires +++</li> <li>Antispasmodiques +++</li> <li>Neurotropes – relaxantes +++</li> <li>Antalgiques +++</li> </ul>

<b>SESQUITERPENOLS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cédrol</li> <li>• Sclaréol</li> <li>• Patchoulol</li> <li>• Vetivenol</li> </ul>	Action sur la circulation	Toutes les pathologies de cancers hormono dépendants	HE Sauge sclarée HE Patchouli HE Vétiver HE Cyprès de provence HE Cèdre de l'Atlas (HE Menthe des champs)	Activité œstrogène- like Prudence avec cette catégorie à cause de cette contre indication.
<b>ALDEHYDES AROMATIQUES</b>	Propriétés communes aux PHENOLS Mais propriétés anti fermentaires caractéristiques de cette famille	Pas à l'état pur sur la peau  aux enfants	HE Cannelle de Ceylan HE Cannelle de Chine	Activité bactérienne très puissante . Dermocaustique Leur puissance d'action extrême les réserve aux cas aigus, sévères et difficiles.
<b>TERPENES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paracinène</li> <li>• Pinène</li> <li>• Limonène</li> </ul>	Dans toute HE, il y a toujours un peu de terpènes	Les diluer  Citrus : photosensibilisants	HE Pin sylvestre HE Pin maritime HE Sapin HE Epinette noire  <b>Citrus :</b> Ess Citron, Ess Mandarine Ess Orange douce, Ess Bergamote Ess Orange amère Ess Pamplemousse	Activité cortisone- like (Sauf pour la famille des citrus) Bons antiseptiques de contact Bons balsamiques Antalgiques ++
<b>Oxydes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,8 cinéole</li> </ul>	Expectorantes	Aucune	HE Ravintsara HE Eucalyptus radiata HE Niaouli  HE Myrte vert HE Romarin à cinéole HE Hysope couchée	Les 3 premiers sont des excellents anti viraux Antibactérien +++ Antiviraux +++ Immunorégulation sur l'immunité
<b>ETHERS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chavicol methyl ether</li> <li>• Anéthole</li> </ul>	Toniques digestives	Attention de bien respecter les doses car peuvent être dangereuses pour le système nerveux (Anis – Badiane)	HE Estragon HE Basilic HE Fenouil ( <i>Attention contient des sesquiterpenols</i> ) HE Anis HE Badiane	Excellents antispasmodiques Musculotropes ( <i>les esters sont aussi antispasmodiques mais plutôt neurotropes</i> ) Antiviraux ++ Antalgiques ++

## Les principales HE Immunostimulantes

### **HE Tea tree (*Melaleuca alternifolia*)** ou Arbre à thé

Anti infectieux majeur à large spectre d'action

**Rééquilibrant du système immunitaire.**

**Tonifie l'ensemble de l'organisme**

- Antibactérienne de choix car puissante et à **large spectre d'action**
- Fongicide remarquable, notamment pour les mycoses unguéales et sous-unguéales
- Antivirale et stimulante immunitaire
- Blanchiment dentaire
- Parasiticide

**Immunisant** : Stimule l'activité anti infectieuse immunitaire

**Quand l'utiliser ?** Pour améliorer toutes infections bactériennes, virales et parasitaires. Pour tout problème de peau : acné, gale, champignons. En cas de varices ou hémorroïdes. Verrues

**Comment ?** Le + souvent en application cutané, pure. En massage localisé. Per os.

## TEA TREE

*Melaleuca Alternifolia*

Les aborigènes d'Australie connaissaient bien avant nous les propriétés «antibiotiques» de ce bel arbre, appelé arbre à thé. Son efficacité n'est plus à prouver, aussi, on le retrouve dans des shampoings, des savons et autres produits cosmétiques. Ce mélealeuque de la famille des myrtacées est biochimiquement différent du melaleuca quinquenervia (niaouli). Antibactérienne majeure à large spectre (beaucoup de germes sont détruits), antivirale et antiparasitaire, l'huile essentielle est aussi antiasthénique, neurotonique, immunostimulante et décongestionnante veineuse.

#### Principales indications:

- > Infections buccales: aphtones, stomatites, abcès, gingivites.\*\*\*
- > Entérites bactériennes, candidosiques, virales et parasitaires.\*\*\*
- > Infections O.R.L.: otites, sinusites, emphysemes.\*\*\*
- > Infections gynécologiques, urinaires et cutanées.\*\*\*
- > Asthénie, épuisement général, fatigue cérébrale et cardiaque.\*\*\*
- > Prévention de brûlures de radiothérapie.\*\*\*

#### Conseils d'utilisation:

- > Pour toutes les infections, le traitement par voie externe est idéal. Très souvent, 3 à 4 gouttes en massage sur la peau répété 3 fois par jour pendant quelques jours suffiront à enrayer la pathologie.
- > Complémentaire, on peut toujours en prendre 1 goutte ou 2 par voie orale sur le support adéquat (voir p.18).

#### Principes actifs essentiels:

Paracymène, terpinène 1 et 4, terpinène.

#### Contre-indications:

Aucune connue aux doses physiologiques.



# Tea-tree Melaleuca à feuilles alternées

## Melaleuca alternifolia

**Molécules aromatiques:** terpinène-4-ol,  $\gamma$ -terpinène

**Partie distillée:** la feuille

Le tea-tree est une huile essentielle dont la réputation n'est plus à faire. On la retrouve dans un très grand nombre de produits d'hygiène corporelle (savon, shampoing, huile de bain) et cosmétiques. En dehors de ces applications, elle est considérée, à juste titre, comme une valeur sûre de l'aromathérapie médicale et familiale. Aujourd'hui, la demande énorme a permis la mise en place de plantations qui s'étendent sur des milliers d'hectares en Australie.

● **Propriétés principales:**

antibactérienne puissante à large spectre d'action • fongicide • parasiticide • antivirale et stimulante immunitaire • protectrice cutanée lors des séances de radiothérapie.

● **Indications traditionnelles:**

- Infections buccales: aphtose, stomatite, abcès, gingivite +++
- Infections bactériennes ou virales des voies respiratoires supérieures et inférieures: sinusite, rhinite, otite, laryngite, pharyngite, bronchite ++
- Infections urinaires et gynécologiques +++
- Mycoses cutanées, unguéales et sous-unguéales +++
- Oedème lymphatique ++
- Varices, jambes lourdes, hémorroïdes ++
- Prévention de brûlure cutanée par radiothérapie ++++
- Parasitoses cutanées (gale, teigne...) ou intestinales (lamblia, ascaris...) +++

● **Posologie conseillée:**

Pour toutes les affections, le traitement par voie externe est idéal.  
Très souvent, 3 à 4 gouttes d'H.E.C.T. en massage sur la peau, répété 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours, suffiront à enrayer la pathologie.  
Complémentaire, on peut toujours en prendre 3 gouttes par voie orale, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, pendant 5 à 7 jours.

● **Renseignements utiles:**

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

**Le conseil du professionnel:**

Au quotidien, 1 goutte de tea tree et 1 goutte de citron sur la brosse à dent avant le dentifrice puis brossez-vous les dents.  
Une hygiène parfaite avec un blanchiment des dents!

## HE Niaouli (Melaleuca quinquinervia)

### Renforce les défenses naturelles de l'organisme

**Immunisant :** Elle stimule l'activité anti-infectieuse immunitaire

**Stimulant cellulaire :** HE Niaouli a un effet stimulant sur la croissance des tissus, qui est mis en évidence lors de la cicatrisation des plaies. Elle agit également sur l'ensemble des tissus de l'organisme.

**Tonique veineux :** C'est un décongestionnant agissant particulièrement en cas d'infections sévères pendant lesquelles le sang veineux a tendance à devenir moins fluide.

**Quand l'utiliser ?** En cas d'infections respiratoires avec foyer inflammatoire : sinusites, bronchites (par ex). En cas de troubles du système veineux. En cas de fatigue chronique.

**Comment ?** En friction, massages, bain de pied, inhalation.

**Attention** à l'utilisation au long cours : présence importante de sesquiterpénols : prudence chez personnes atteintes d'un cancer hormonal dépendant.

## HE Ravintsara (*Cinnamomum Camphora CT cinéole*)

**L'antiviral n° 1 !** Stoppe la multiplication virale invasive.  
Efficace en préventif et en curatif.

Tonifie l'ensemble de l'organisme  
Renforce les défenses naturelles de l'organisme  
Efficace pour fatigues nerveuses et psychiques

- Antivirale et stimulante immunitaire puissante
- Antibactérienne
- Anticatarrhale, expectorante
- Neurotonique (énergisante puissante)

Très bien tolérée par voie cutanée - Sans toxicité - Très efficace en prévention

**Quand l'utiliser ?** En cas de gripes saisonnières ou d'épidémies virales. En prévention ou en curatif.  
Fatigue profonde et épuisement nerveux et physique. Mauvaise qualité du sommeil due à un excès de fatigue.

### Comment ?

- Voie interne (plutôt en curatif – préférer toujours la voie cutanée)
- Voie externe (prévention et curatif)

L'équivalent = HE Mandravasarota (ou Saro) : ⇨ peut être remplacée en cas de non disponibilité

# Ravintsara

*Cinnamomum camphora* CT CINÉOLE

Molécules aromatiques : sabinène, 1,8 cinéole,  $\alpha$ -terpinéol

Partie distillée : la feuille

## Usage le plus fréquent

Usage local	✓
Diffusion	✓
Usage oral	✓



Originaire de Madagascar et appelé aussi *Cinnamomum camphora* CT CINÉOLE, il pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides et peut atteindre 15 mètres. Ses feuilles sont ovales, alternes, coriaces et larges, persistantes et brillantes sur la face supérieure, rappelant son appartenance à la famille des Lauracées. La floraison a lieu de novembre à janvier et fournit une baie très caractéristique.

## Propriétés principales :

Antivirale et stimulante immunitaire • antibactérienne • anticatarrhale, expectorante  
• neurotonique (énergisante puissante).

## Indications traditionnelles :

- Infections virales de tout type : grippe, mononucléose, zona, herpès, hépatites et entérites virales +++++
- Déficience immunitaire grave +++
- Bronchite, rhinopharyngite, sinusite, rhume +++++
- Insomnie, dépression, angoisse +++
- Fatigue profonde nerveuse et physique +++++

## Posologie conseillée :

**Voie interne :** 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, en synergie avec niaouli ou eucalyptus radiata, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour tous les états viraux et les troubles nerveux.

**Voie externe :** 5 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, en massage de part et d'autre de la colonne vertébrale ou sur le thorax, selon les affections à traiter.

## Renseignements utiles :

Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

# Mandravasatrotra ou Saro

*Cinnamosma fragrans*

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, monoterpènes

Partie distillée : la feuille

## Usage le plus fréquent

Usage local	✓
Usage oral	✓
Diffusion	✓



Originaire de Madagascar, cet arbre toujours vert et très aromatique peut atteindre 5 m de haut. En malgache, Mandravasarotra veut dire "qui tient le mal éloigné". C'est la plante la plus utilisée par les populations de l'ouest de l'île. Dans cette région de Sakalava, on l'appelle soit Motrobeatiagnana soit Motrobeatianina, c'est-à-dire "grand feu dans les entrailles" car toute sa partie aérienne a une saveur piquante et brûlante. Mais elle s'appelle également, en fonction des différents dialectes malgaches, Fanalamangidy "qui ôte l'amertume" ou Mangidymanitra "qui sent l'amertume" ou Sakarivohazo "bois de gingembre" ou Sakaihazo "bois de Piment".

## Propriétés principales :

- Antivirale • antibactérienne • antifongique • antiparasitaire • anticatarrhale • expectorante • immunomodulante • antispasmodique • neurotonique • astringente cutanée.

## Indications traditionnelles :

- Infections virales et bactériennes de voies respiratoires ++++
- Infections urinaires et infections gynécologiques +++
- Infections buccodentaires +++
- Dépressions nerveuses ++
- Infections dermatologiques ++
- Infections parasitaires +++
- Diarrhées, dysenteries, fermentations ++

## Posologie conseillée :

- Voie interne :** 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour pour les infections respiratoires, urinaires, buccales et gynécologiques.
- Voie externe :** 3 gouttes H.E.C.T. sur le front 3 à 4 fois par jour pour les problèmes de sinusite et de rhinite. 8 gouttes sur le thorax 6 fois par jour en cas de symptômes grippaux ou respiratoires.

## Renseignements utiles :

- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

## RAVINTSARA

*cinnamomum camphora cineoliferum*



### La solution aux méchants virus !

Originnaire de Madagascar, cette HE exceptionnelle est polyvalente et d'une utilisation aisée. Ravintsara vient de "ravina" (feuille ou arbre) et de "tsara" (bonne), soit en malgache "feuille bonne à tout" ou "arbre aux bonnes feuilles", en reconnaissance de ses vertus toniques et antivirales traditionnellement réputées.

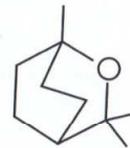
L'arbre originaire d'Asie peut atteindre 20 mètres de haut et a été introduit à Madagascar au XIX<sup>e</sup> siècle. Il y a trouvé dans les hautes terres les conditions spécifiques pour développer ses propriétés uniques. 4<sup>ème</sup> plus grande île au monde, surnommée le 7<sup>ème</sup> ou 8<sup>ème</sup> continent par les écologistes, Madagascar se distingue en effet par la richesse de ses espèces animales et végétales endémiques : sur les 10000 plantes natives de l'île, 90 % ne se trouvent nulle part ailleurs !

Est-ce de là que viendra le salut de l'humanité comme le pensent certains ? Toujours est-il que la puissante action antivirale du Ravintsara a été démontrée par des études scientifiques en 2003 et suscite beaucoup d'espoir à l'heure où la résistance des virus s'accroît naturellement face à l'arsenal allopathique...



**Noms communs :** Ravintsara, Ravensare aromatique (à tort), Camphre de Madagascar (à tort)  
**Nom latin :** *cinnamomum camphora cineoliferum*, *ravensara aromatica* (à tort)  
**Organe producteur :** feuilles, jeunes rameaux feuillus  
**Famille :** Lauracées, comme le bois de rose  
**Extraction :** Distillation  
**Pays d'origine :** Madagascar  
**Parfum :** frais et camphré (typique du 1,8 cinéol) qui rappelle l'eucalyptus  
**Couleur :** incolore à jaune pâle  
**Rendement :** 700 à 1500 ml pour 100 kg (0.7 à 1.5 %)  
**Qualité conseillée :** culture biologique

### Un peu de chimie



1,8 cinéole

50-60 % d'oxydes terpéniques (**1,8-cinéole**), 15-25 % de monoterpènes (10-15 % sabinène, alpha-pinène, bêta-pinène), 8-12 % de monoterpénol (8-10 % alpha-terpinéol), ...

Les **oxydes** ont des propriétés exocrino-stimulantes, expectorantes et antivirales reconnues, ce qui les

rend incontournables pour les affections touchant les voies respiratoires et donc les états grippaux, que le virus soit d'origine porcine, aviaire... ou médiatique !

Le **1,8 cinéole** (ou **eucalyptol**) a spécifiquement des propriétés immunomodulantes (rééquilibrage du système immunitaire) et anti-inflammatoires.

## Différences entre HE RAVINTSARA et HE RAVENSARE

L'HE de Ravintsara est obtenue des feuilles du *Cinnamomum camphora* CT cinéole. Elle contient une forte proportion de cinéole 1,8, du sabinène et de l'alpha-terpinéol. C'est un puissant anti viral et un excellent neurotonique.

L'HE de Ravensara aromatica est obtenue des feuilles de Ravensara aromatica et a une structure chimique complètement différente.

Les analyses montrent ses composants majeurs : limonène, sabinène, myrcène, linalol. Anti-infectieux, c'est aussi un remède anti-stress et un tonique général.

Pour résumer HE Ravinstara est + antivirale  
Et HE Ravensara plus anti infectieuse  
Les 2 sont neurotoniques

L'HE de « Havoza » ou Ravensara anisata est produite à partir de l'écorce de Ravensara aromatica. Sa composition chimique majoritaire en M-E-Chavicol la rapproche de l'HE d'*Ocimum basilicum* ssp basilicum (Basilic) mais sa production aurait un impact extrêmement destructeur sur la flore malgache.

### **HE Eucalyptus radié**

Renforce le système immunitaire  
Emonctoire des poumons  
Bonne activité anti virale et antiseptique  
Tonique général AV +++

**Quand l'utiliser ?** En cas de gripes ou rhumes. En cas de congestion chronique respiratoire. En cas de fatigue chronique

**Comment ?**

En friction. Massage. Inhalation. Voie cutanée. Per os. Dans le bain. En diffusion atmosphérique.

### **HE Palmarosa (Cymbopogon martinii)**

Puissante anti infectieuse (AF AB antiseptique) à large spectre d'action. AV +++  
Stimule les défenses immunitaires. Tonique nerveux

**Quand l'utiliser ?** En cas d'infections répétitives de la zone ORL. Chez la femme, en cas d'infections gynécologiques chroniques : cystites, urétrites, vaginites, salpingites et mycoses  
En cas de stress important entraînant une baisse de la libido.

**Comment ?** Voie cutanée. En massage ou friction. HE généralement bien tolérée sur la peau  
En diffusion : remonte le moral

**Attention :** ne pas utiliser chez la femme enceinte (propriétés utéro toniques).

### **HE Lavande aspic (Lavandula spica)**

Antitoxique, AF, AV important, Antiseptique, Cicatrisant, Expectorant, antalgique et analgésique  
Stimulant immunitaire  
Rééquilibre !!!!!

**Quand l'utiliser ?** En cas de piqûres d'insectes ou de morsures. En cas de brûlures. Verrues  
Pour toutes les affections de la peau

**Comment ?** Application cutanée pure. Friction - si douleurs, si infection virale- . Massage.  
Dans l'eau de bain

### **HE Bois de Hô (Cinnamomum camphora CT Linalol)**

Antiseptique, AB, AF, AV  
Stimulant immunitaire

**Quand l'utiliser ?** En cas d'infections ORL et broncho-pulmonaires. Chez les enfants (pathologies pédiatriques)

→ HE à favoriser chez les enfants

→ HE très utilisée en dermo cosmétique

**Comment ?** Voie cutanée la plus utilisée. Voie interne. Diffusion

## **HE Thym CT Thujanol**

Puissante activité AV et anti infectieuse.

Tonique général.

Soutient le foie. Aide les cellules du foie à se régénérer

Stimule les défenses immunitaires

**Quand l'utiliser ?** Pour toute affection et infection de la sphère ORL. En cas de troubles nerveux et comportementaux. Pour toute fragilité hépatique.

HE à favoriser chez les enfants

1 à 2 gouttes en regard du foie, le soir pendant 4 à 5 jours par exemple : la voie cutanée est appropriée pour les enfants.

**Comment ?** En friction (*HE très bien tolérée par voie cutanée*), per os

## **HE Thym CT Linalol**

AB AF AV Tonique, neurotonique

**Quand l'utiliser ?** Affections buccales, broncho pulmonaires et urinaires. Stimuler son immunité.

**Comment ?** Voie interne, voie cutanée

Pour l'action stimulante : 3 à 4 gouttes 3 fois / jour le long de la colonne vertébrale ou sur le plexus solaire.

## **Dans d'autres familles bio chimiques**

### **HE Encens (*Boswellia carterii*)**

Stimule les défenses immunitaires

Antidépresseive Cicatrisante exceptionnelle

Vertus tonifiantes sur le corps et l'esprit

*Prudence chez personnes épileptiques*

**Quand l'utiliser ?** En cas de baisse d'immunité, de faiblesse physique et psychique, de fatigue, de déprime, de lassitude ; en période de convalescence.

**Comment ?** En diffusion atmosphérique, dans le bain, le long de la colonne vertébrale

### **HE Ciste (*Cistus ladanifère*)**

Puissante activité virale par son soutien du système immunitaire

Puissant tonique nerveux Régule le système nerveux parasympatique

Puissante activité cicatrisante, astringente, Stoppe les saignements

**Quand l'utiliser ?** En cas de saignements : nez, coupures. En cas de déséquilibre des fonctions neurovégétatives. Si dysfonctionnement du système immunitaire : polyarthrites, scléroses

**Comment ?** En application locale. Sur les plexus nerveux (solaire ou sacré) ou le long de la colonne vertébrale. En massage (dilué à 2%)

*HE qui a des vertus inexplorées. Indispensable pour rééquilibrer le terrain chez des personnes qui souffrent de troubles du système immunitaire.*

## HE Epinette noire (*Picea mariana*) et HE Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)

- Bonne activité respiratoire
- Activité hormonale qui rappelle celle de la cortisone
- Toniques généraux. Boostant

**Epinette** : régule l'activité du système immunitaire - Indiquée pour l'immunodépression

**Pin sylvestre** : puissante activité sur l'ensemble du système hormonal. Tonique général et sexuel

### Utilisation :

Ces 2 HE sont à utiliser par voie cutanée (de préférence diluées dans un peu d'HV)

Et sur des durées courtes : 5 à 6 jours consécutifs

**Ex** : 2 gouttes (de l'une ou de l'autre - ou en alternance) en regard des glandes surrénales matin et midi pendant 6 jours.

### **Penser à : Essence Citron (*Citrus limon* (z))**

Y penser en diffusion atmosphérique dans les périodes de maladies contagieuses : grippe, gastro etc.

Cette He immunostimulante est aussi une HE détoxifiante pour l'organisme

A utiliser en cures, ou ponctuellement après un repas surchargé

2 gouttes sur un support approprié sous la langue

### **Synergies stimulante pour l'immunité (en plus : AB - AV - AF - AP):**

#### Exemple d'une synergie immunostimulante, anti bactérienne, antivirale et expectorante :

- HE Palmarosa : 20 gouttes
  - HE Thym CT Thujanol : 10 gouttes
  - HE Thym CT Linalol : 10 gouttes
  - HE Eucalyptus radié : 20 gouttes
- Dans HV QSP **20** ml

Une application matin et midi si possible, dans le dos

**Indications** : fatigue, baisse immunitaire, début d'infection ORL

**Attention** : ne pas utiliser cette synergie chez la femme enceinte !!!

#### Autre proposition :

- 2 gouttes HE Cannelle écorce
  - 3 gouttes HE Giroflier
  - 2 gouttes Ess Citron
  - 3 gouttes HE Ravintsara
  - 3 gouttes HE Eucalyptus radié
- Dans QSP HV **10** ml

**Indications** : fatigue, stimulant immunitaire, prévention des virus, des infections, protection ORL.

## ANNEXES

D'autres produits naturels sont également immunostimulants et ont la propriété de renforcer nos défenses, de stimuler l'immunité :

- La gelée royale
- Teinture mère de Propolis (véritable antibiotique naturel !)
- Le chlorure de magnésium (ou quelquefois *Nigari*)
- La vitamine C (Les oranges aussi ....)
- Les probiotiques (cure en automne fortement recommandée !)
- L'échinacée
- Oscilloccinum

*Liste non exhaustive.....*

## Définitions - Glossaire - Abréviations

**Antioxydants** : les antioxydants sont des molécules naturellement présentes dans de nombreux aliments et qui ont pour fonction de capter des radicaux libres, responsables, entre autre, du vieillissement des cellules. Ils permettent aussi de faire baisser le taux de cholestérol et de prévenir les maladies cardio-vasculaires, les maladies dégénératives, de protéger les yeux.

Cependant, une prise excessive d'antioxydants, notamment sous la forme de compléments alimentaires, présente quelque danger.

**AB** = Anti bactérien

**AV** = Anti viral

**AF** = Anti fongique

**AP** = Anti parasitaire