

Table des matières

Histoire et tradition

L'aromathérapie et les huiles essentielles décodées

- Huiles absolues
- Huiles mélangées
- Huiles de porteur
- L'extraction
- Huiles À 5 % ou 10 %
- Fragrances et huiles parfumées
- Hydrosol
- Huiles pures
- Huiles organiques

Guide d'achat des huiles

Les 10 meilleures huiles essentielles

- Choisir des huiles essentielles
- L'étiquetage
- Faire vos achats

Utiliser les huiles essentielles

- Inhalation
- Application locale
- Dilution
- Les mélanges

Précautions d'utilisation

12 huiles essentielles

- La Bergamote
- La Camomille
- La sauge clarée
- L'encens
- La lavande
- La marjolaine
- Le néroli
- La rose
- Le bois de santal

- La menthe verte
- L'arbre à thé
- L'Ylang-Ylang

Les huiles essentielles basiques

- Le Basilic
- La feuille de cannelle
- Les bourgeons de clou de girofle
- L'eucalyptus
- Le géranium
- Le jasmin
- Le citron
- Le Patchouli
- La menthe poivrée
- L'aiguille de pin
- Le romarin
- Le thym

Conclusion