

Retrouvez toutes les vertus des
plantes dans notre gamme
de cosmétiques naturels

www.domaine-amuredda.fr

DOMAINE
AMUREDDA



Le Mémo des Plantes

Route de Poggio | 20243 Prunelli di Fiumorbo
www.domaineamuredda.fr | +33 (0)6 25 61 32 49



Sources : Pierre Franchomme, Daniel Pénol « L'aromathérapie exactement »,
Lydia Bosson « Hydrothérapie », Dominique Baudoux « L'aromathérapie »,
Christian Escriba « Les huiles essentielles corses »

☞ : cutané (dilué dans l'huile végétale) massage, friction
☞ : orale (avec du sucre, du miel, de l'huile végétale
alimentaire, des comprimés neutres)
☞☞☞ : diffusion
☞☞☞☞ : inhalation

MODE D'ADMINISTRATION

À conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et dans un endroit sec. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
Les huiles essentielles sont déconseillées à la femme enceinte, allaitante et aux jeunes enfants. Faire un test à l'intérieur du poignet avant d'utiliser une huile essentielle. Étant donné leur concentration, toujours diluer les huiles essentielles dans une huile végétale, une base lavante (gel douche), une base neutre.
Éviter tout contact avec les yeux (en cas d'accident, rincer l'œil avec de l'huile végétale).
Les huiles essentielles dites « Hormon-like, oestrogen-like, cortison-like » sont à éviter en cas de pathologies hormono-dépendantes (pathologies qui se développent à cause des hormones). Ces huiles essentielles sont composées de molécules pouvant mimer l'action de l'oestrogène/cortisone et d'autres hormones dans l'organisme.
Veuillez demander un avis médical.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

Les eaux florales (hydrolats) sont obtenues par distillation de végétaux à la vapeur d'eau, elles sont très riches en principes actifs végétaux.

- ☞ Usage cosmétique : tonique cutané (apaisant, nettoyant, adoucissant, raffermissant, tonifiant, purifiant selon la plante). À vaporiser directement sur le visage/corps ou sur le coton.
- ☞ Pour réveiller et préparer la peau au maquillage le matin, après le démaquillage le soir et pour rafraîchir la peau dans la journée !
- ☞ Masque purifiant (associé à l'argile verte)
- ☞ Nettoyant/apaisant pour la peau des bébés et des enfants
- ☞ Déodorant naturel (corps/linge), purifie et rafraîchit l'air intérieur
- ☞ Bien-être / sommeil : brume d'ambiance, brume d'oreiller, bain aromatique
- ☞ Usage selon hydrothérapie : 1 c.à.c. dans un verre d'eau 2 fois /jour (pendant 3 semaines)
- ☞ Usage culinaire : aromatiser les plats, desserts, boissons.

BASILIC EXOTIQUE (*Ocimum basilicum*)

Antispasmodique (gastro-entérite, spasmes urinaires et utérins, dysménorrhée, crampes, mal des transports, vomissements, hoquet, indigestion). Tonique digestif (brûlure d'estomac, constipation, aérophagie, flatulences). Antivirale (hépatites A et B, gastro entérite, diarrhée). Neuro régulatrice (anxiété, nervosité, dépression, céphalées, fatigue cérébrale, surmenage). Anti inflammatoire et analgésique (Arthrose, arthrite, canal carpien, névralgies). Favorise la concentration, la confiance en soi.

Dermocaustique à l'état pur

Eau florale : *peaux fatiguées, ternes*

CISTE LADANIFÈRE (*Cistus ladaniferus*)

Hémostatique, cicatrisante, anti-infectieuse, antivirale, antibactérienne, stimulant du système immunitaire, maladies auto-immunes et virales (varicelle, rougeole, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque), hémorragies, saignements, rectocolite hémorragique ; plaies infectées, coupures, cicatrices, rides, insomnie / *Hormon-like*

Eau florale : *blessures qui saignent (antiseptique, anti-hémorragique), peaux acnéique, abîmées, ridées, pores dilatés, coupure de rasage*

CITRONNELLE (*Cymbopogon winterianus*)

Anti-inflammatoire, antibactérienne, antifongique, tonique digestive, antiseptique, déodorante, arthrite, tendinite, rhumatismes, insuffisance digestive et hépatique, cellulite, transpiration excessive, repousse les moustiques. / *Dermocaustique à l'état pur*

Eau florale : *peaux grasses et mixtes, déodorant*

EUCALYPTUS GLOBULUS (*Eucalyptus globulus*)

Antimicrobienne, antivirale, antibactérienne, antiseptique, expectorante, grippe, rhinopharyngite, laryngite, otite, sinusite, bronchite, bronchopneumonie.

Contre-indications : sujet asthmatique, épilepsie. Cortison-like

Eau florale : *régule la sécrétion de sébum, peaux grasses, acné, yeux irrités, conjonctivite, orgelets*

GÉRANIUM BOURBON

(*Pelargonium asperum* cv Bourbon) Antispasmodique, antibactérienne, antifongique, relaxante, mycoses, rhumatismes, arthrites, hémorroïdes, phlébite, démangeaisons et irritations cutanées, eczéma, plaies, brûlures, dermatoses, couperose, vergetures, bouffées de chaleur, repousse les moustiques, dépression, stress.

Eau florale : *apaisant cutané, peaux grasses et matures, pores dilatées, coup de soleil, acné, mycoses vaginales (en irrigation)*

IMMORTELLE - HÉLICHRYSE ITALIENNE

(*Hélichrysum Italicum* subsp. *Italicum*)

Anti-hématome, cicatrisante, anti-inflammatoire (arthrite, polyarthrite, rhumatismes), anticoagulante, antispasmodique, tonifiante de la circulation sanguine (phlébite, varicosité, couperose); bronchite, toux spasmodique ; cholestérol, herpès, psoriasis, eczéma, dermatoses, acné, rides.

Contre-indications : traitement anticoagulant, d'hypertension, hémophilie, épilepsie. Cortison-like

Eau florale : *brûlures d'estomac, rides, acné, coup de soleil, tous types de peaux, bleus émotionnels*

INULE ODORANTE (*Inula graveolens*)

Encombrement bronchique, emphysème, laryngite, sinusite, trachéites, aide à évacuer les sécrétions (effets mucolytiques), stimule le système circulatoire, tonifie l'appareil digestif et urinaire. Sur le plan émotionnel favorise une meilleure gestion des émotions, apaise les angoisses et permet de lever les blocages. Régule les fonctions cardiaques.

Eau florale : *Pathologies respiratoires ou ORL. Stimulante et drainante en cas de cystites ou insuffisances rénales modérées. Traitement des vaginites et candidoses vaginales*

LAURIER NOBLE (*Laurus nobilis*)

Anti-inflammatoire (arthrite, polyarthrite, rhumatismes, contracture musculaire), antalgique, antispasmodique, expectorante, anti-infectieuse, anti-bactérienne, grippe, stomatite, gingivite, aphte, mal des dents, mycoses cutanées, vaginales et digestives, ballonnement, infections ORL; anxiété, psychose, dépression, phobies, peurs. / *Allergisante*

Eau florale : *peaux grasses, mixtes, acnéiques, hygiène dentaire (bains de bouche, saignement des gencives)*

LAVANDIN SUPER (*Lavandula Hybrid*)

Antispasmodique, anti-inflammatoire, antibactérienne, anti-infectieuse, antiseptique, cicatrisante, calmante, relaxante, contracture musculaire, crampe, migraines, brûlures, dermatoses, escarre, ulcère variqueux, hypertension, palpitations, insomnie, troubles du sommeil, angoisse, poux.

Eau florale : *apaisant cutané, pores dilatées, peaux grasses, acné*

LENTISQUE PISTACHIER (*Pistacia Lentiscus*)

Décongestionnant veineux, lymphatique et prostatique, varices et jambes lourdes, oedème, rétention d'eau, hémorroïdes, phlébite, ulcère gastrique, colite spasmodique, sinusite et bronchites chroniques, prostatite.

Contre-indications : sujet asthmatique, épileptique. Dermocaustique à l'état pur. Cortison-like

Eau florale : *gingivites, déchaussement dentaire (bains de bouche), la peau d'orange, cernes et poches (en compresses)*

MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)

Antalgique, anti-inflammatoire (arthrite, rhumatismes, tendinite), anti-infectieuse, antivirale, antibactérienne, antifongique, tonique et stimulante, expectorante, migraines, sciatique, indigestion, acidité gastrique, vomissements, vertige, mal des transports, ulcère, zona, névralgies, rhinite, sinusite, otite, laryngite ; hypotension ; rééquilibre le système nerveux

Usage externe très localisé ! / *Contre-indications : épilepsie, pathologies dépendantes de l'œstrogène. Oestrogen-like*

Eau florale : *mauvaise haleine (en bain de bouche), bouffées de chaleur, apaisant cutané (démangeaisons, peaux irritées), nervosité, colère, agacement*

MYRTE VERT (*Myrtus communis*)

Expectorante, bronchite, sinusite, rhinite, asthme, toux sèche, cystite, décongestionnant veineux, lymphatique, prostatique; otites, déficience immunitaire, indigestion, ; mycoses, acné, psoriasis, poux.

Cortison-like

Eau florale : *antiseptique oculaire (conjonctivite, orgelet) cernes et poche (en compresse), atténue l'envie de fumer et répare les poumons, peau irritée, ridée, acné, mycoses vaginale (irrigation), rhume des foins*

PETITGRAIN - CLÉMENTINIER (*Citrus reticulata*)

Antispasmodique, calmante, insomnie, anxiété, stress ; affection de la peau, acné, eczéma, furoncle.

Contre indications : enfant de moins de 10 ans

Eau florale : *peaux grasses, mixtes, acnéiques*

ROMARIN À VERBÉNONE

(*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*) Décongestionnante du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas ; antibactérienne, antivirale ; cicatrisante, tonifie la circulation sanguine, bronchite, sinusite, laryngite, otites, hypotension, arythmie, palpitations ; cholestérol, stimule la mémoire et la concentration, chute des cheveux, pellicules.

Contre-indications : ne pas utiliser en cas d'obstruction des voies biliaires. sujet épileptique. Cortison-like

Eau florale : *cure détox, purifie les peaux acnéiques, grasses, régule la sécrétion de sébum.*

SAUGE OFFICINALE (*Salvia officinalis*)

Pré-ménopause et ménopause, bouffées de chaleur, aménorrhée, herpès génital et vaginite. Dégage les voies respiratoires, fluidifier les sécrétions et favoriser la résistance de l'organisme, grippe, bronchite, sinusite, régénérant et cicatrisant des peaux abîmées, insuffisances biliaires et hypercholestérolémie. *Doit être utilisée uniquement en eau florale !* / *Contre-indications : enfant de moins de 12 ans. Neurotoxique et abortive. Oestrogen-like*

Eau florale : *Régule la transpiration excessive, purifiant et équilibrant des sécrétions de sébum, assainit la peau, aphtes (bain de bouche)*

THYM À LINALOL (*Thymus vulgaris linaloliferum*)

Antibactérienne, antivirale, antifongique, anti-parasitaire, tonique psychique, fatigue nerveuse, affections buccales, broncho-pulmonaires et urinaires, mal de gorge, stomatite, bronchite, bronchopneumonie, rhinite, otite, verrues, psoriasis, gastrite, cystite, pyélonéphrite.

Eau florale : *active le système immunitaire, désinfectant cutané, équilibrant nerveux*

VERVEINE CITRONNÉE (*Lippia citriodora*)

Anti-inflammatoire (rhumatismes, inflammations articulaires, musculaires et tendineuses), antinévralgique, stimulante vésiculaire, pancréatique, stress, angoisse, insomnie, dépression, syndrome prémenstruel avec spasmes et douleurs, constipation, maladie de Crohn, psoriasis ; hypertension Éviter l'exposition au soleil (photosensibilisante).

Contre-indications : les personnes ayant des dermatites, peau sensible/allergique. Photosensibilisante, allergisante, dermocaustique à l'état pur. Hormon-like

Eau florale : *tous types de peaux, peaux sensibles, manque de confiance, lassitude, fixation mentale.*

Les huiles essentielles sont déconseillées à la femme enceinte, allaitante et aux jeunes enfants