



New Roots
HERBAL

Huiles essentielles
biologiques 100 % pures



Les arômes détiennent une force magique, capable de vous transporter à travers le temps et l'espace... Bon voyage !



Nous vous invitons à explorer les nombreux bienfaits de nos huiles essentielles. L'aromathérapie se trouve à la croisée des chemins entre l'art et la science. Les essences et huiles essentielles d'origine botanique, naturellement extraites, revigorent tant le corps que l'esprit. Elles stimulent la capacité innée de notre corps à se soigner lui-même.

Ce livret vous présente un résumé de ce que l'aromathérapie et l'application topique d'essences et d'huiles essentielles, lorsque mélangées à une huile de support, peuvent apporter pour renforcer votre santé.



Nous sommes heureux de vous offrir notre sélection d'huiles essentielles certifiées biologiques. Lorsque vous choisissez New Roots Herbal, vous bénéficiez d'un produit qui a été testé pour son identité, sa pureté, et sa puissance dans notre laboratoire accrédité ISO 17025, chef de file de l'industrie. Notre personnel scientifique emploie une technologie analytique de même niveau que celle des standards olympiques – mis en place et suivis par l'Agence mondiale antidopage (AMA) – et que celle d'institutions académiques axées sur la recherche dans divers pays du monde entier.

Comment utiliser une huile essentielle ?



Diffuseur

Utilisation traditionnelle permettant une diffusion dans l'air ambiant.

Désodorisant ambiant

Si vous n'avez pas de diffuseur, voici une façon naturelle d'améliorer l'arôme d'une pièce en cinq minutes ou moins.

Vous aurez besoin de :

- une bouteille à vaporisateur
- 1 tasse d'eau
- 10 gouttes de votre huile essentielle (ou mélange) New Roots Herbal favorite

Ajoutez l'huile essentielle à l'eau et mélangez bien.

Utilisez le désodorisant dans n'importe quelle pièce de la maison ou du bureau ; placards, cuisine, salle de bain, ou sous-sol. Assurez-vous de vaporiser vers le haut en évitant les vêtements ou surfaces poreuses.

Agitez bien avant chaque utilisation.

Crèmes captivantes, massages mémorables, et savons sensationnels

Éviter les produits chimiques et les parfums artificiels ne devrait pas vous forcer à utiliser des hydratants, des huiles, ou des savons inodores. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle, pure ou mélangée, à votre huile de massage, crème pour le corps, ou savon liquide.

Choisissez une huile intemporelle pour purifier, revigorer, ou procurer un effet calmant et serein... ou choisissez tout simplement votre préférée !



Les informations contenues dans ce livret sont destinées à faire partie d'une routine de bien-être en aromathérapie



Usages traditionnels de l'huile essentielle d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Composés biochimiques principaux : Alcools monoterpéniques → Terpinène-4-ol ; Terpènes → Paracymènes ; Oxydes terpéniques → 1,8-Cinéol

- Anti-infectieuse majeure à large spectre d'action ++++ : affections buccodentaires, infection ORL ou gynécologique, maladie de Lyme, parasitoses intestinales et cutanées...
- Radioprotectrice ++++ : prévention des brûlures de radiothérapie
- Immunostimulante +++ : stimule la capacité bactéricide des leucocytes
- Antiasthénique, neurotonique (équilibrante) +++ : asthénie, épuisement, dépression
- Décongestionnante veineuse, phlébotonique ++ : renforce la circulation capillaire
- Anti-inflammatoire ++
- Antioxydante ++
- Antalgique ++
- Positivante, hyperthermisante ++

La mention (+ à ++++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

Son usage millénaire et ses extraordinaires propriétés anti-infectieuses et germicides font de l'arbre à thé un des piliers de l'aromathérapie. Perle de la nature australienne, cet arbuste — qui n'a rien à voir avec le théier (*Camellia sinensis*) — se trouve aussi en Chine et au Kenya. Son nom lui vient de Thomas Cook, un pionnier anglais du tourisme au dix-neuvième siècle qui, lors d'un séjour en Australie, en fit préparer une tisane tout en découvrant ses divers usages médicinaux par les aborigènes (fumigations, cataplasmes, etc.).

Il est maintenant cultivé pour fournir sa populaire huile essentielle au parfum si frais mais aussi robuste, évoquant la résine et le camphre. Il existe plusieurs chémotypes, mais le principal est à terpinène-4-ol. L'huile essentielle d'arbre à thé a largement démontré sa polyvalence et

sa puissance pour lutter contre les infections de toutes sortes (acariens, parasites, bactéries, virus, champignons) et des plus résistantes, p. ex. staphylocoques ou colibacilles. Elle potentialise aussi les antibiotiques, avec lesquels elle a une très bonne synergie. Les soldats australiens en portaient une fiole durant la Seconde Guerre mondiale. En outre, cette huile essentielle contribue à la bonne circulation des fluides corporels, notamment aux niveaux lymphatique et veineux.

Par ailleurs, elle doit avoir sa place dans votre salle de bain pour l'hygiène buccodentaire. Elle est un excellent antiseptique atmosphérique, et elle soulage piqûres d'insectes et coups de soleil. Hyperthermisante et antifatigue, elle aide le corps à retrouver de l'énergie tant physique que mentale. En bref, c'est un *must*.

Précaution : Aucune aux doses physiologiques et thérapeutiques.



Usages traditionnels de l'huile essentielle d'*Eucalyptus globulus* (*Eucalyptus globulus*)

Composé biochimique principal : Oxyde terpénique → 1,8-Cinéol

- Expectorante, anticatarrhale ++++ : Expulse le mucus des poumons ; soulage la toux ainsi que la congestion des poumons et des sinus
- Positivante
- Anti-infectieuse ++ : Apaise les voies respiratoires ; indiquée en cas de bronchite, de rhinopharyngite, et de bronchopneumonie ; lutte contre les dermatites bactériennes et candidosiques

La mention (+ à ++++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

Une autre force botanique originaire d'Australie, l'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) a été introduit dans d'autres pays au climat tempéré chaud, où il s'est bien acclimaté. Cet arbre ornemental peut atteindre une hauteur vertigineuse de 30 à 55 m et a servi à nettoyer moult marais méditerranéens.

Notre huile essentielle est distillée à partir de ses feuilles fraîches, et son parfum rafraîchissant et familier évoque généralement une ambiance de spa et un sentiment de vigueur. C'est l'une des meilleures huiles essentielles pour ouvrir les voies respiratoires et protéger les poumons des agents pathogènes nocifs.

L'huile d'eucalyptus est couramment utilisée pour les troubles respiratoires. Ses ingrédients médicinaux peuvent facilement être acheminés aux voies respiratoires par inhalation de vapeur. L'espèce *globulus*, avec ses glucides sesquiterpéniques et ses sesquiterpénols (le globulol notamment), agit davantage sur les

poumons et les bronches, comparativement à sa cousine *radiata*, plus indiquée pour les voies respiratoires supérieures.

Son action antimicrobienne provient largement des constituants 1,8-cinéol (aussi appelé eucalyptol), limonène, et *alpha*-pinène. Des recherches sont efficaces contre le virus *Haemophilus influenza* de même que les bactéries *Staphylococcus* et *Streptococcus*, causes communes d'infections des voies respiratoires.

L'eucalyptus améliore la mémoire de travail et la concentration, surtout grâce à sa capacité à stimuler l'activité cérébrale et le flux sanguin vers le cerveau. La combinaison d'huile essentielle de menthe poivrée et d'eucalyptus est bénéfique pour la mémoire. Ce tandem thérapeutique favorise aussi un état d'esprit détendu.

Quelques gouttes dans un pot d'eau très chaude nettoieront votre intérieur et vos poumons, et vous revigoreront avec leurs propriétés toniques.

Précaution : Cette huile peut assécher les muqueuses et causer une légère irritation à celles-ci si vous en inspirez trop.



Usages traditionnels de l'huile essentielle d'orange douce (*Citrus × sinensis*)

Composé biochimique principal : Monoterpène → Limonène

- Antiseptique ++ : désinfecte l'environnement
- Carminative et antispasmodique + : apaise les troubles digestifs
- Calmante, sédative + : soulage les symptômes du stress tels l'anxiété légère, l'insomnie, et la nervosité

La mention (+ à +++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

S'il est un fruit sur terre aussi énergisant et réconfortant que le soleil, c'est bien l'orange. L'orange douce, comme les autres diverses espèces du genre *Citrus*, élabore et stocke dans les poches schizolysigènes de sa peau une essence* aisément accessible par «expression». Nous avons sélectionné pour vous une essence biologique, 100 % pure, et pressée à froid à partir de zestes du fruit de l'oranger, *Citrus × sinensis*.

Pelez une orange, et toute la pièce sentira bon.

Le limonène, un monoterpène, est le principe actif majeur (≈ 50 % des principes actifs) de l'essence d'orange douce. Cette fraction volatile – associée à celles, moins concentrées, des coumarines, des cétones, et des aldéhydes – est à l'origine de son agréable odeur d'agrumes.

Les voies respiratoires et orales sont les plus appropriées pour son usage : sa fragrance

vivifiante et fruitée stimule la bonne humeur, en plus d'atténuer les tensions nerveuses. Mélangez-la à des essences de lime ou de citron pour un parfum exotique, ou encore à de l'huile essentielle de clou de girofle si vous recherchez une ambiance plus chaleureuse.

En usage topique, ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes en font un bon allié pour nourrir la peau mature, irritée, ou à tendance acnéique. Quelques gouttes ajoutées à une huile végétale, telle que celle d'argan, stimuleront le système lymphatique et aideront à éliminer les toxines de votre peau.

Son action antiseptique en fait un agent de nettoyage par excellence. De plus, l'essence d'orange douce aide à désodoriser ; alors, si vous désirez rafraîchir votre penderie ou une pièce de votre maison, vaporisez allègrement un mélange d'eau distillée et d'huile essentielle d'orange douce.

Précaution : Photosensibilisante. Évitez d'exposer votre peau aux rayons UV pendant 24 h suivant son utilisation.

* **L'essence** d'une plante aromatique est élaborée dans ses tissus grâce à la photosynthèse. Seuls les fruits d'agrumes du genre *Citrus* fournissent des essences par pression à froid de leur pelure. Une **huile essentielle** diffère sensiblement d'une **essence**, car elle est le résultat de la transformation de l'essence par distillation à la vapeur d'eau, excluant notamment les molécules les plus lourdes de l'essence originale.



Usages traditionnels de l'huile essentielle de citron (*Citrus × limon*)

Composé biochimique principal : Monoterpène → Limonène

- Anti-infectieuse, antiseptique +++ : lutte efficacement contre virus et bactéries ; aseptise l'air
- Litholytique ++ : dissout les calculs biliaires et lutte contre la colique néphrétique
- Calmante nerveuse + : améliore l'insomnie et réduit les cauchemars
- Stomachique, carminative + : apaise les troubles digestifs
- *Vitamin-P-like* (bioflavonoïdes), fluidifiante sanguine + : prévient les accidents cardiovasculaires ou d'origine diabétique

La mention (+ à +++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

Avec le citron, les marins d'antan prévenaient le scorbut. Il aide à renforcer les phanères, notamment les ongles cassants. Il améliore la digestion, nous rafraîchit, et nous assure une immunité de fer! Originaire de l'Himalaya, le citronnier fut largement cultivé en Chine et dans les pays méditerranéens. Petit arbre fruitier de la famille des rutacées, il aime surtout les climats chauds. Il faut attendre la fin de l'automne pour bénéficier de la pleine maturité du citron et de toutes ses vertus. Son essence,* élaborée dans les péricarpes du fruit, contient entre autres substances des coumarines, mais surtout du limonène (55 à 80 % des principes actifs). Ce monoterpène confère à l'essence de citron des propriétés épatantes, tant pour le système immunitaire que circulatoire ou encore digestif.

Qui, après une occasion gargantuesque, ne s'est jamais apaisé d'un citron chaud pour purifier son foie et drainer son système digestif?

Par ailleurs, l'essence de citron renforce les capillaires sanguins. Elle s'avère donc tout appropriée au sein de protocoles contre l'athérosclérose ou l'artérite, mais aussi l'insuffisance veineuse, la thrombose, la couperose, ou les phlébites.

Cette essence rendra votre environnement sain très efficacement. Utilisez-la dans vos mélanges de produits nettoyants et, petit plus, son prix reste très abordable!

Pendant la grossesse, l'essence de citron calme la nausée. Enfin, elle aide toujours à lutter contre quelques rétentions hydrolipidiques.

Précaution : Photosensibilisante. Évitez d'exposer votre peau aux rayons UV pendant 24 h suivant son utilisation.

* **L'essence** d'une plante aromatique est élaborée dans ses tissus grâce à la photosynthèse. Seuls les fruits d'agrumes du genre *Citrus* fournissent des essences par pression à froid de leur pelure. Une **huile essentielle** diffère sensiblement d'une **essence**, car elle est le résultat de la transformation de l'essence par distillation à la vapeur d'eau, excluant notamment les molécules les plus lourdes de l'essence originale.



Usages traditionnels de l'huile essentielle de clou de girofle (*Syzygium aromaticum*)

Composé biochimique principal : Phénol → Eugénol

- Antioxydante ++++
- Antibactérienne à large spectre (à Gram positif et à Gram négatif) +++, antivirale +++, antifongique ++, antiparasitaire ++ : lutte contre les pathologies infectieuses des systèmes intestinal, respiratoire, urinaire, et tégumentaire; traditionnellement utilisée pour les infections dentaires et les maux de dent, elle peut aussi inhiber le développement des infections fongiques et compléter les traitements de l'acné et des verrues
- Antalgique, anesthésiante, et réchauffante +++ : apaise les névrites virales, les névralgies l'arthrite, et la polyarthrite rhumatoïde ; calme les douleurs et les courbatures de foulures ou d'entorses
- Stimulante générale +++, utérotonique ++, hypertensive +, et aphrodisiaque légère +
- Digestive, carminative, et antispasmodique ++ : stimule la digestion tout en évitant la fermentation et en calmant les spasmes
- Répulsive contre les insectes ++

La mention (+ à +++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

Le giroflier, ou arbre aux clous, fournit l'une des épices les plus précieuses, utilisée depuis des siècles comme agent de conservation alimentaire et pour ses nombreux usages médicinaux. L'huile essentielle (HE) de clou de girofle est l'un des antimicrobiens naturels les plus puissants qui soient. Les arômes boisés et épicés que l'on trouve dans les boutons floraux du giroflier recèlent une très forte densité de principes actifs antioxydants et antimicrobiens qui soutiennent un système immunitaire sain, améliorent la mémoire, et favorisent la guérison.

L'HE de clou de girofle favorise la santé buccodentaire, calme la douleur dentaire, et s'avère une option de traitement efficace, car en plus de ses effets anesthésiants et antalgiques, grâce à l'eugénol, son activité antimicrobienne

peut aider à nettoyer la bouche. Quelques gouttes dans un rince-bouche ou dans un support d'huile végétale apportent d'excellents résultats.

Elle protège contre plusieurs souches bactériennes et fongiques, notamment contre les pathogènes d'origine alimentaire *E. coli*, *Staphylococcus aureus*, et *Bacillus cereus*. Pour des infections fongiques sur les pieds ou sur d'autres zones sensibles du corps, l'eugénol de l'HE va briser les membranes cellulaires des spores et des micelles des champignons pathogènes. L'HE peut être appliquée sur la peau en utilisant une huile végétale de support comme celles de noix de coco, de tamanu, ou d'argan.

Précaution : Évitez de l'utiliser sur de longues périodes de plus d'une semaine.



Usages traditionnels de l'huile essentielle de feuille de giroflier (*Syzygium aromaticum*)

Composé biochimique principal : Phénol → Eugénol

- Antioxydant ++++
- Analgésique, anesthésiante, et réchauffante +++ : apaise les névrites virales, les névralgies, l'arthrite, et la polyarthrite rhumatoïde; calme les douleurs et les courbatures de foulures ou d'entorses
- Anti-infectieuse à large spectre +++ : lutte contre virus, champignons, parasites, et bactéries
- Digestive, carminative, et antispasmodique ++ : stimule la digestion tout en évitant la fermentation et en calmant les spasmes
- Répulsive contre les insectes ++

La mention (+ à +++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

Lorsqu'on entend parler de girofle, on pense souvent au thé Chai épicé qui réchauffe et nourrit l'âme. Le giroflier est originaire d'Indonésie et se trouve aujourd'hui cultivé dans plusieurs parties du monde, dont le Brésil. Le clou de girofle donne l'une des épices les plus précieuses, utilisée depuis des siècles pour ses propriétés de conservation des aliments et ses usages médicinaux. Cependant, la feuille du giroflier est également utilisée pour ses propriétés médicinales. Elle contient des molécules aux riches activités antioxydante et antimicrobienne. C'est une huile essentielle purifiante et tonique qui s'utilise préférentiellement en diffusion, notamment pour lutter contre l'asthénie, la fatigue, et la morosité. Elle dissipe aussi efficacement les odeurs de cuisine!

L'huile essentielle (HE) de feuille de giroflier est par ailleurs un remède naturel fantastique pour le traitement de plusieurs infections bactériennes et, plus particulièrement, fongiques.

Ces propriétés sont dues à l'un de ses principaux composés, appelé eugénol. L'eugénol perturbe la membrane cellulaire des microbes et champignons pathogènes en provoquant la lyse (éclatement) de leurs cellules. Cette HE s'avère donc tout indiquée en application topique pour les infections fongiques comme le pied d'athlète.

En outre, encore appliquée par voie topique, elle a des effets analgésiques, et elle est bien connue depuis des siècles pour les soins dentaires et buccaux. Elle peut être appliquée directement pour les douleurs dentaires, mais en veillant à ne pas en avaler beaucoup malencontreusement!

Cette HE, particulièrement grâce à l'eugénol, apaise les muscles endoloris, les douleurs articulaires, et les spasmes musculaires. L'HE peut être appliquée localement avec des huiles végétales de support comme celles de tamanu ou d'argan.

Précaution : Évitez de l'utiliser sur de longues périodes de plus d'une semaine.



Usages traditionnels de l'huile essentielle de géranium rosat (*Pelargonium graveolens*)

Composés biochimiques principaux : Monoterpénols → Citronnellol, Géraniol

- Antispasmodique et relaxante +++
- Antibactérienne +++, antifongique ++ : soigne les dermatoses infectieuses, l'acné surinfecté, et l'impetigo
- Tonique, astringente, et antidiabétique ++ : tonique utérin, entre autres
- Anti-inflammatoire ++ : soulage les rhumatismes ostéoarticulaires
- Hémostatique + : calme les règles abondantes et les hémorragies
- Décongestionnante veineuse et lymphatique +
- Répulsive d'insectes +

La mention (+ à +++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

Cette huile essentielle (HE) est particulièrement envoi. Les plus grands parfumeurs du monde – Chanel, Yves Saint-Laurent, Hermès, Fabergé, etc. – offrent des parfums à base de géranium, notamment pour hommes, qui font partie de leurs meilleurs vendeurs depuis des années. Toutefois, seules quelques gouttes pures d'HE de géranium suffiront à vous parfumer pour la journée. En plus, son contenu en citronnellol chassera les moustiques inopportuns !

Petit arbrisseau vivace, le géranium est originaire des côtes d'Afrique du Sud et se décline en près de 260 espèces ; les cultivars hybrides *Pelargonium* × *asperum* sont les plus communs dans les plantations. Les principales cultures se situent en Chine, en Afrique du Nord, et dans les îles de la Réunion et de Madagascar. Les principaux composants actifs de cette HE sont le citronnellol et le géraniol, deux monoterpénols, ainsi que des esters et des sesquiterpènes. Cette synergie confère au géranium des propriétés calmantes et anti-infectieuses très intéressantes.

Son activité anti-inflammatoire est confirmée par diverses études démontrant la réduction par cette HE de marqueurs inflammatoires bien connus, tels le facteur de nécrose tumorale TNF- α ainsi que les interleukines IL-1, IL-6, et IL-10. Bien que ne se substituant pas à un traitement insulinaire, l'HE de géranium contribue aussi à équilibrer la glycémie des diabétiques. Elle sera aussi une aide précieuse en cas d'hypoglycémie ou de ses symptômes (fringales, coups de pompe, etc.).

Remarquable équilibrant hormonal et nerveux, l'HE de géranium potentialise, grâce à ses monoterpénols, l'activité du GABA et de ses récepteurs. Elle a aussi de multiples usages pour la peau et le cuir chevelu. Elle favorise la fermeté des tissus et prévient la chute de cheveux, les rides, et les taches de vieillesse, tout en embellissant votre teint. Elle entre dans les formules pour soigner plaies, escarres, verrues, ampoules, ou hémorroïdes.

Précaution : Aucune aux doses physiologiques et thérapeutiques.



Usages traditionnels de l'huile essentielle de lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)

Composés biochimiques principaux : Alcools terpéniques → Linalol; Esters terpéniques → Acétate de linalyle

- Antispasmodique, sédative, calmante, hypotensive, décontracturante musculaire +++ : nervosisme, stress, angoisse, troubles du sommeil, dystonies nerveuses (asthme, exéma, spasmes...), crampes, maux de tête
- Antalgique, anti-inflammatoire ++
- Cicatrisante, anticoagulante, fluidifiante ++ : plaies, brûlures, escarres, ulcères, prurit, dermatoses
- Anti-infectieuse ++

La mention (+ à +++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

La couleur violet-bleu profond de la lavande et le balancement de ses fleurs dans les champs de Provence ont une façon très spéciale de calmer les esprits anxieux. Symbole de la douceur de vivre méditerranéenne, elle n'en reste pas moins un redoutable antimicrobien.

L'huile essentielle (HE) de lavande officinale (aussi dite vraie ou fine) calme tout type de stress ou de nervosité. Elle est donc intéressante dans la neurotonie et les spasmes vasculaires. Les effets anxiolytiques de l'HE de lavande officinale sont équivalents à ceux des benzodiazépines, avec aucun ou très peu d'effets secondaires, contrairement aux benzodiazépines, maintenant reconnus pour augmenter de 50 % le risque de démence et d'Alzheimer. L'HE de lavande officinale réduit significativement l'anxiété ou encore la dépression postpartum, après seulement un mois d'utilisation.

Polychreste aromathérapique, la lavande officinale jouit d'une innocuité sans égal et

d'une efficacité sans faille. Les principaux composants actifs de son HE sont le linalol, l'acétate de linalyle, et les terpinènes, qui la rendent extrêmement polyvalente et aisément associable à et renforçant n'importe quelle autre HE, surtout si cette dernière est irritante ou révulsive (cannelle, girofle). Sympatholytique, l'HE de lavande officinale ramène à l'équilibre notre système nerveux, favorisant ainsi l'homéostasie du corps.

Elle offre en outre des propriétés antiseptiques pour tous les «bobos» du quotidien, petits ou gros. L'HE essentielle de lavande officinale est bactéricide et stimule la cicatrisation, tout en diminuant la sensation de douleur.

Excellent parfum d'ambiance, la lavande exerce aussi ses bienfaits même par inhalation. Mettez-la à profit en diffusion dans votre chambre pour passer de douces nuits, ou dans votre bureau si le stress y est trop présent.

Précaution : Aucune aux doses physiologiques et thérapeutiques.



Usages traditionnels de l'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha × piperita*)

Composés biochimiques principaux : Monoterpénol → Menthol ; Monoterpénone → Menthone

- Digestive, stomacique, eupeptique, antiacide, antinauséuse, cholérétique, anti-inflammatoire intestinale et urinaire +++ : insuffisance hépatopancréatique, indigestion, dyspepsie, aérophagie, mal des transports, coliques, cystites
 - Tonique et stimulante +++ : dystonie neurovégétative, asthénie, hypotension
 - Antiprurigineuse +++ : urticaire, eczéma, psoriasis
 - Antalgique et anesthésiante, rafraîchissante
- +++ : migraine, céphalée, névralgie, sciatique, entorses, foulures, rhumatismes
 - Anti-infectieuse, anticatarrhale, et mucolytique ++ : Infection ORL, hépatite virale, herpès, zona, varicelle, névrite virale, fièvre jaune (+++)
 - Antispasmodique et myorelaxante ++
 - Positivante, décongestionnante prostatique, et *hormone-like*

La mention (+ à ++++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

L'huile essentielle (HE) de menthe poivrée est un des piliers de l'aromathérapie. Fraîche et vivifiante, elle tire ses propriétés essentiellement du menthol, un alcool monoterpénique, et du menthone, un cétone. Son effet antalgique s'explique par une intense vasoconstriction sous-cutanée, immédiatement perceptible par la sensation rafraîchissante mais aussi anesthésiante et astringente qu'elle procure. De fait, elle est propice aux maux soulagés par le froid, tels les entorses. En infectiologie, son action anti-inflammatoire, antalgique, et décongestionnante sera avantageuse grâce à sa synergie avec d'autres HE plus spécifiques (girofle, origan, ou arbre à thé).

L'HE de menthe poivrée aide aux fonctions cognitives et accompagne souvent les migraineux ; quelques gouttes sur les temps soulage

rapidement la douleur. Des douleurs comme celles accompagnant les règles, les infections virales, ou certains accidents, sont efficacement soulagées par quelques gouttes sur votre cou, vos tempes, ou la plante de vos pieds. Elle est aussi antifatique et tonique nerveuse, et elle lutte agréablement contre la transpiration excessive.

Sa riche composition moléculaire régule le système hormonal, mais produit surtout un léger effet parasympholytique bénéfique au système digestif, notamment en diminuant les spasmes et en stimulant les sécrétions digestives. Elle aidera à calmer tous les types de nausées ainsi que le syndrome du côlon irritable (SCI), les ballonnements, le reflux, etc. Panacée de tout trouble digestif, l'HE de menthe poivrée sera votre salut en cas de repas copieux.

Précaution : Neurotoxique à haute dose pour les enfants de moins de 6 ans. Contreindiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes. À réserver aux adultes. Déconseillée en usage prolongé de plus de 15 jours pour les personnes souffrant d'hypertension.



Usages traditionnels de l'huile essentielle de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis* ct. *camphoriforum*)

Composés biochimiques principaux : Monoterpène → Camphre ; Oxyde terpénique → 1,8-Cinéol ; Monoterpènes → Camphènes, pinènes

- Action neuromusculaire variable selon la posologie ++++
- Cardiotonique et hypotensive à faible dose
- Spasmolytique, myorelaxante, et hypertensive à dose plus élevée (non toxique) : myalgies, fibromyalgie, crampes, courbatures, hypotension orthostatique
- Cholérétique, cholagogue ++ : troubles hépatiques
- Emménagogue ++ : aménorrhée fonctionnelle, règles douloureuses
- Mucolytique ++
- Lipolytique ++
- Diurétique +

La mention (+ à +++) qui suit les propriétés indique la valeur thérapeutique de l'huile essentielle, allant d'un intérêt moins important à une très grande valeur.

Ros marinus («rosée marine») est le joli nom latin de cette vertueuse et douillette plante méditerranéenne qu'est le romarin. Herbe aromatique renommée, elle rejoint sans nul doute le rang de panacée, notamment en tisane, aux cotés de sa compagne ensoleillée, la lavande. Ensemble, leurs huiles essentielles (HE) apaisent les douleurs post-AVC.

Le romarin possède trois chémotypes : un premier, à cinéol, provenant typiquement de Tunisie et du Maroc ; un second, à verbénone, originaire de Corse ou d'Afrique du Sud ; et un dernier, pyrénéen, à camphre. New Roots Herbal a choisi une huile essentielle de romarin à camphre d'Espagne, plus spécifique pour la rhumatologie et les traumatismes.

Le camphre figure dans des pommades pectorales mucolytiques et dans des baumes analgésiques renommés. Les sportifs l'aiment, car il aide à éliminer les cristaux d'acide

lactique, source de crampes, de fatigue, et de douleurs. Le camphre est antinévralgique et anti-inflammatoire, relaxe des muscles striés, et est réversif par voie externe. L'HE de romarin à camphre est ainsi analgésique et soulage les souffrances musculaires ou rhumatismales.

Ses propriétés antidouleurs, diurétiques, et de décongestion des veines expliquent son efficacité pour les douleurs menstruelles mais aussi les jambes lourdes, la rétention d'eau, et la cellulite. Bonne régulatrice nerveuse, cette HE saura soigner tant l'apathie (tonifiante à faible dose) que la surexcitation (calmante à forte dose). Le romarin lutte contre la digestion lente, et son usage traditionnel de détoxification du foie s'explique notamment grâce à l'action antioxydante de ses flavones, diterpènes, et acide rosmarinique. Enfin, l'HE de romarin est anticholestérolémiante et réduira aussi vos surcharges pondérales.

Précaution : Attention, car les cétones de cette HE lui confèrent une réelle neurotoxicité pour les enfants de moins de 6 ans, les épileptiques, et les femmes enceintes (abortive). Contreindiquée en cas de cancer hormonodépendant. Respecter les dosages topiques scrupuleusement.

Mélanges d'huiles



Scintillement matinal

Orange douce 5 gouttes
Menthe poivrée. 3 gouttes
Clou de girofle 2 gouttes



Bonne nuit

Lavande officinale . . . 6 gouttes
Orange douce 5 gouttes



Respire

Eucalyptus globulus . . 5 gouttes
Menthe poivrée. 3 gouttes
Lavande officinale . . . 2 gouttes



Douceur hivernale

Orange douce 5 gouttes
Clou de girofle 3 gouttes
Menthe poivrée. 2 gouttes

*Essayez ces mélanges soigneusement conçus pour créer une atmosphère ou évoquer une humeur...
ou prenez plaisir à créer votre propre mélange !*



Air calmant

Lavande officinale . . . 4 gouttes
Citron 3 gouttes
Géranium rosat. 3 gouttes



Réveil-matin

Arbre à thé. 4 gouttes
Menthe poivrée. 3 gouttes
Eucalyptus globulus .. 3 gouttes



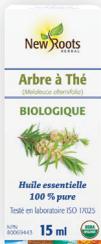
Équilibre

Eucalyptus globulus .. 3 gouttes
Menthe poivrée. 3 gouttes
Citron 3 gouttes
Orange douce 3 gouttes



Récupération

Lavande officinale . . . 4 gouttes
Romarin à camphre .. 3 gouttes
Géranium rosat. 2 gouttes
Clou de girofle 2 gouttes



Huile Essentielle d'Arbre à Thé

Utilisée en aromathérapie pour aider à soulager le rhume ou la toux**.

Chaque goutte contient :
Huile essentielle de feuille ou branche d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) biologique. 100 %

Composés biochimiques principaux : **Terpinène-4-ol (classe des monoterpènes alcooliques), paracymènes (classe de terpène), 1,8-cinéol (classe des oxydes terpéniques).**



Huile Essentielle de Citron

Utilisée en aromathérapie pour aider à soulager le rhume ou la toux**.

Chaque goutte contient :
Huile essentielle de pelure de fruit de citronnier (*Citrus x limon*) biologique . . . 100 %

Composé biochimique principal : **Limonène (classe des monoterpènes).**



Huile Essentielle d'Eucalyptus

Utilisée en aromathérapie pour aider à soulager le rhume ou la toux**.

Chaque goutte contient :
Huile essentielle de feuille d'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) biologique. 100 %

Composés biochimiques principaux : **1,8-Cinéol (classe des oxydes terpéniques), alpha-pinène, et limonène (classe des monoterpènes).**



Huile Essentielle de Géranium Rosat

Utilisée en aromathérapie pour aider à soulager le rhume ou la toux**.

Chaque goutte contient :
Huile essentielle de sommité fleurie de géranium (*Pelargonium graveolens*) biologique. 100 %

Composés biochimiques principaux : **Citronellol et géraniol (classe des monoterpènes).**



Huile Essentielle de Clou de Girofle

Utilisée en aromathérapie topique pour aider à soulager les maux de dents*. Utilisée en aromathérapie pour aider à soulager le rhume ou la toux*.

Chaque goutte contient :
Huile essentielle de clou de girofle (*Syzygium aromaticum*) biologique 100 %

Composés biochimiques principaux : **Eugénol (classe des phénols) et bêta-caryophyllène (classe des sesquiterpènes).**



Huile Essentielle de Feuille de Giroflier

Utilisée en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires ou musculaires associées à la polyarthrite rhumatoïde ou aux entorses*. Utilisée en aromathérapie pour aider à soulager le rhume ou la toux*.

Chaque goutte contient :
Huile essentielle de feuille de giroflier (*Syzygium aromaticum*) biologique 100 %

Composés biochimiques principaux : **Eugénol (classe des phénols) et bêta-caryophyllène (classe des sesquiterpènes).**

*Utilisation topique ou par inhalation. **Utilisation topique. Ne pas utiliser d'huile essentielle non diluée ou en interne. Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses; auquel cas, rincer abondamment à l'huile végétale. Pour plus d'information, visiter newrootsherbal.com



Huile Essentielle de Lavande Officinale

Utilisé en aromathérapie comme agent nervin/calmant** et antispasmodique**.

Chaque goutte contient :

Huile essentielle de sommité fleurie de lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) biologique 100 %

Composés biochimiques principaux : **Acétate de linalyle (classe des esters terpéniques) et linalol (classe des terpènes alcooliques)**



Huile Essentielle de Menthe Poivrée

Utilisée en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires ou musculaires associées à la polyarthrite rhumatoïde, aux entorses, ou aux foulures*. Utilisée comme carminatif/antispasmodique et mucolytique**.

Chaque goutte contient :

Huile essentielle de sommité fleurie de menthe poivrée (*Mentha x piperita*) biologique 100 %

Composés biochimiques principaux : **Menthol (classe des monoterpénols) et menthone (classe des monoterpénones)**



Huile Essentielle d'Orange Douce

Utilisée en aromathérapie comme agent nervin/calmant**. Utilisée en aromathérapie comme agent carminatif/antispasmodique pour le soulagement symptomatique de l'inconfort digestif**.

Chaque goutte contient :

Huile essentielle de pelure d'orange douce (*Citrus x sinensis*) biologique 100 %

Composé biochimique principal : **Limonène (classe des monoterpènes)**



Huile Essentielle de Romarin à Camphre

Utilisée en aromathérapie pour aider à soulager les douleurs articulaires ou musculaires associées à la polyarthrite rhumatoïde ou aux entorses*. Utilisée en aromathérapie comme agent carminatif/antispasmodique pour le soulagement symptomatique de l'inconfort digestif**.

Chaque goutte contient :

Huile essentielle de sommité fleurie de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis* ct. *camphoriferum*) biologique . . . 100 %

Composés biochimiques principaux : **Camphre (classe des monoterpénones), 1,8-cinéol (classe des oxydes terpéniques), camphènes et pinènes (classe des monoterpènes)**

*Utilisation topique ou par inhalation. **Utilisation topique. Ne pas utiliser d'huile essentielle non diluée ou en interne. Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses; auquel cas, rincer abondamment à l'huile végétale. Pour plus d'information, visiter newrootsherbal.com

Il y a quelque chose dans l'air

Le cadeau parfait



Les arômes détiennent une force magique, capable de vous transporter à travers le temps et l'espace... Bon voyage !

Références

- BARCELOUX, Donald G. «Clove and eugenol [*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L. M. Perry],» dans *Medical Toxicology of Natural Substances: Foods, Fungi, Medicinal Herbs, Plants, and Venomous Animals*, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 437–442 (livre : 1200 p.), ISBN 978-0471727613.
- BAUDOUX, Dominique. *Aromathérapie*, Malakoff, Dunod Éditeur, 2017, 544 p., ISBN 978-2100754557.
- BRUNETON, Jean. *Pharmacognosie*, 5^e édition, Paris, Lavoisier Tec & Doc, 2016, 1504 p., ISBN 978-2743021658.
- CERPELLI, Claudio, et autres. «Effect of eucalyptus essential oil on respiratory bacteria and viruses.» *Current Microbiology*, Vol. 56, N° 1 (2008): 89–92.
- CORTES-ROJAS, Diego Francisco, Claudia Regina FERNANDES DE SOUZA, et Wanderley PEREIRA OLIVEIRA. «Clove (*Syzygium aromaticum*): A precious spice.» *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, Vol. 4, N° 2 (2014): 90–96.
- ELAÏSSI, Ameur, et autres. «Chemical composition of 8 *eucalyptus* species' essential oils and the evaluation of their antibacterial, antifungal and antiviral activities.» *BMC Complementary & Alternative Medicine*, Vol. 12 (2012): 81.
- FERNÁNDEZ, L.F., Olga M. Palomino, et Gloria Frutos. «Effectiveness of *Rosmarinus officinalis* essential oil as antihypertensive agent in primary hypotensive patients and its influence on health-related quality of life.» *Journal of Ethnopharmacology*, Vol. 151, N° 1 (2014): 509–516.
- FESTY, Danièle. *Ma bible des huiles essentielles*, Paris, Éditions Leduc.S, 2008, 552 p., ISBN 978-2-84899-242-6.
- FRANCHOMME, Pierre, Roger JOLLOIS, and Daniel PÉNOËL. *L'aromathérapie exactement*, Limoges, Éditions Roger Jollois, 2001, 490 p., ISBN 978-2878190014.
- GIONGO, Janice Luehring, et autres. «Anti-inflammatory effect of geranium nanoemulsion macrophages induced with soluble protein of *Candida albicans*.» *Microbial Pathogenesis*, Vol. 110 (2017): 694–702.
- GÖBEL, Hartmut, G. Schmidt, et D. Soyka. «Effect of peppermint and eucalyptus oil preparations on neurophysiological and experimental algometric headache parameters.» *Cephalalgia*, Vol. 14, N° 3 (1994): 228–234; discussion 182.
- GÖBEL, Hartmut, et autres. «Effektivität von Oleum menthae piperitae und von Paracetamol in der Therapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp.» *Der Nervenarzt*, Vol. 67, N° 8 (1996): 672–681.
- KOULIVAND, Peir Hossein, Maryam Khaleghi GHADIRI, et Ali GORJI. «Lavender and the nervous system.» *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Vol. 2013 (2013): 681304.
- MOREL, Jean-Michel. *Traité pratique de phytothérapie*. Escaquens, Éditions Grancher, 2008, 620 p., ISBN 978-2-7339-1043-6.
- PARK, Mi-Jin, et autres. «Antifungal activities of the essential oils in *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. Et Perry and *Leptospermum petersonii* Bailey and their constituents against various dermatophytes.» *Journal of Microbiology*, Vol. 45, N° 5 (2007): 460–465.
- PasseportSanté.net. *Rosmarin*. · https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=rosmarin_ps · Mise à jour 2015-08.
- PIERRE, Michel, et Lis MICHEL. *Au bonheur des plantes*. Paris, Éditions Le pré aux clerics, 1995, 476 p., ISBN 978-2714427816.
- SUN, Zhenliang, et autres. «Chemical composition and anti-inflammatory, cytotoxic and antioxidant activities of essential oil from leaves of *Mentha piperita* grown in China.» *PLoS One*, Vol. 9, N° 12 (2014): e114767.
- TAKAHASHI Yasuo, et autres. «Antioxidative effect of citrus essential oil components on human low-density lipoprotein in vitro.» *Bioscience, biotechnology, and biochemistry*, Vol. 67, N° 1 (2003): 195–197.
- TURBIDE, Michel. *L'aromathérapie : Huiles essentielles du Québec et du monde, applications thérapeutiques*, Otterburn Park, Edition Santé-Arôme, 2012, 404 p., ISBN 978-2981125330.
- VERZERA, Antonella, et autres. «Biological lemon and sweet orange essential oil composition.» *Flavour and Fragrance Journal*, Vol. 19, N° 6 (2004): 544–548.
- YAGHMAIE, Parichehr, Kazem PARIVAR, et Minou HAFTSAVAR. «Effects of *Citrus aurantifolia* peel essential oil in serum cholesterol levels in Wistar rats.» *Journal of Paramedical Sciences*, Vol. 2, N° 1 (2011): 29–32.

Merci d'avoir choisi nos huiles essentielles certifiées biologiques.

Nous vous invitons à explorer les nombreux bienfaits de notre sélection d'huiles essentielles sur newrootsherbal.com.

Explorez aussi nos huiles exotiques !

Vous cherchez la même qualité de produits que nos huiles essentielles, mais pour votre peau? Nos huiles exotiques pures sauront donner à votre peau l'éclat qu'elle mérite!



Disponibles exclusivement dans
les boutiques de produits naturels

Guidé par la science pour **améliorer la vie.**

3405, rue F.-X.-Tessier, Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 5V5
Tél. 1 800 268-9486 | Téléc. 450 424-0130



Testé dans notre laboratoire accrédité
ISO 17025
à la fine pointe de la technologie

Produit
au Québec 

HPL0003F

