

## Huile essentielle Bois de rose

*Aniba rosaeodora*

L'huile essentielle *Aniba rosaeodora* est issue d'un arbre, le bois de rose avec lequel sont fabriqués des instruments de musique et des objets de marqueterie.

Originaire du Brésil, cet arbre tropical à feuilles persistantes de taille moyenne pousse dans la forêt vierge amazonienne.

L'écorce et le cœur du bois sont rouges tandis que les fleurs sont de couleur jaune - or

**Dénomination française** : Bois de rose, *Aniba parviflora*, Jacaranda

**Famille botanique** : Lauracées

**Situation géographique** : Forêt amazonienne, Brésil, Afrique

**Molécules aromatiques** : Alcools terpéniques : linalol, alpha terpinéol, géraniol

**Partie distillée** : Bois réduit en copeaux

### Propriétés principales :

- Antibactérienne et antivirale puissante et efficace
- Stimulante immunitaire
- Fongicide
- Antiparasitaire
- Régénératrice tissulaire
- Stimulante cérébrale

### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Infections :
  - Pédiatriques, plutôt d'ordre pulmonaire : rhinopharyngite, bronchites, grippe ++++
  - Urinaire et gynécologiques : cystites, vaginite, leucorrhée, vulvite ++++
- Mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques +++
- Dépressions, surmenage, fatigue nerveuse +++
- Régénération du tissu cutané :
  - Acné +++
  - Escarres +++
  - Rides +++
- Asthénie, surmenage intellectuel, fatigue nerveuse +++

+ = petite action    ++ = belle action    +++ = très bonne action    ++++ = superbe action
--

Les meilleures voies d'utilisation sont la voie cutanée et la diffusion atmosphérique (ou l'olfaction).

**En cosmétologie, plus précisément, ses indications sont :**

- Tonique et astringente cutanée
- Raffermissante des tissus
- Peaux matures, soin des rides, rajeunisseur tissulaire
- Peaux fatiguées, sensibles, irritées
- Vergetures, cicatrices
- Dermatoses, escarres, eczéma, psoriasis, acné, brûlures, plaies
- Pellicules, chute des cheveux

**Attention à ne pas confondre cette HE avec :**

→ HE **Bois de Hô** (*Cinnamomum camphora CT Linalol*) : dont les propriétés thérapeutiques sont très très proches

→ HE **Baies Roses** (*Schinus Molle*) : Connue comme anticatarrhale et expectorante, l'huile essentielle de Baies roses ou « faux-poivrier » est utilisée en cas de rhume et toux. Tonifiante et chauffante, elle est aussi l'alliée des sportifs, préparant les muscles à l'effort.

→ HE **Bois de rose exotique** : probablement pas le VRAI et authentique Bois de rose.

**Remarques :**

- HE déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Le bois de rose fournit une HE efficace et d'une tolérance cutanée excellente.
- Avec HE Ravintsara, elle forme un couple synergique remarquable pour traiter un grand nombre de pathologies virales et bactériennes chez les enfants.

**Les propriétés et indications thérapeutiques :** Selon le « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

## *Aniba rosaeodora*

### CARACTÉRISTIQUES

**Dénomination française :** bois de rose.

Il est également connu sous le nom de *Dalbergia nigra* lorsqu'il provient de Rio ou encore *Dalbergia sisoo*, lorsqu'il provient d'Inde.

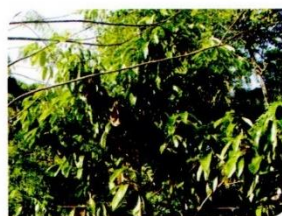
**Origine :** forêt amazonienne, Brésil, Afrique.

**Famille botanique :** Lauraceae.

**Particularités botaniques :** grand arbre au bois odorant. C'est un arbre précieux, très apprécié en marqueterie compte tenu de la couleur remarquable de son bois aux veinules rosées. Ses feuilles sont simples et ses fleurs petites et de couleur jaune.

**Organe producteur :** bois (on distille les copeaux pendant 3 heures).

**Spécificité biochimique :** linalol.



## Bois de rose

*Dénomination scientifique latine* Aniba rosacodora var. amazonica

*Autres noms* Aniba parviflora, Jacaranda

*Famille botanique* Lauracées

*Partie de la plante distillée* Bois réduit en copeaux

*Situation géographique* Brésil

*Valeur thérapeutique* ++++

*Biochimie aromatique* Alcools : linalol, alpha terpinéol, géraniol

### Description botanique

Originaire du Brésil, cet arbre tropical à feuilles persistantes de taille moyenne pousse dans la forêt vergée amazonienne. L'écorce et le cœur du bois sont rouges tandis que les fleurs sont jaunes or.



### Propriétés thérapeutiques

- Antibactérienne puissante +++
- Antivirale et stimulante immunitaire +++
- Fongicide +++
- Antiparasitaire ++
- Aphrodisiaque, tonique sexuelle ++
- Analgésique douce ++
- Régénératrice tissulaire ++

### Indications traditionnelles

- Infections pédiatriques bronchopulmonaires : rhino-pharyngite, bronchite, grippe ○○○○
- Infections urinaires et gynécologiques : cystite, vaginite, leucorrhée, vulvite ○○○○
- Mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques ○○○○
- Depression, surmenage, fatigue nerveuse ○○○○
- Acné, escarres, rides ○○

### Renseignements généraux utiles et indispensables

- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Prix public moyen pour 10 ml : de 7 à 10 euro.

### L'avis du professionnel

Le bois de rose fournit une huile essentielle efficace et d'une tolérance cutanée excellente. Avec le ravensare aromatique, elle forme un couple synergique remarquable pour traiter un grand nombre de pathologies virales et bactériennes chez les enfants.  
Au quotidien, 1 grte de bois de rose dans votre crème de jour préviendra l'apparition de rides et stimulera la régénération du tissu cutané.

Bois de rose

### Maladies répertoriées avec l'emploi de l'HE de Bois de rose

- Aplhte, Broncholite du nourrisson,
- Brûlure, Cystite, Eczéma sec,
- Fievre tropicale (paludisme, typhus),
- Impéigo, Laryngite,
- Peau (maladies de la), Psoriasis,
- Vieillessement cutané.

## PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **Anti-infectieuse (léger), antibactérienne, antifongique, antivirale** (maladies tropicales)
- HE non irritante, d'utilisation aisée
- Drainage lymphatique (avec *Cymbopogon martinii*)
- **Cosmétologie et parfumerie: soins des peaux atones et fatiguées, fragiles ou irritées**, HE « antirides » parfaite pour le corps, raffermi les tissus, redonne de l'élasticité.

**CONTRE-INDICATIONS :** aucune connue aux doses physiologiques.

# BOIS DE ROSE

## *Aniba Rosaeodora Var. Amazonica*

Cet arbuste persistant, à l'état sauvage dans les forêts d'Amazonie (Brésil, Pérou) et en Guinée française (Cayenne) fournit une H.E. jaune pâle, d'odeur douce, très légèrement boisée avec une touche camphrée. Bois de Rose et Rose ne doivent pas être confondus car ils appartiennent à deux familles botaniques totalement distinctes. Ses propriétés thérapeutiques sont antibactérienne, antifongique, antivirale et tonique stimulante.

### Principales indications:

- Infections ORL et bronchopulmonaires.\*\*\* (très utilisée pour le nourrisson)
- Vaginites à candida albicans.\*\*
- Dépression, asthénie, surmenage.\*\*

### Conseils d'utilisation:

- Les affections gynécologiques demanderont la fabrication d'ovules.
- Les infections ORL se traiteront par l'application locale de 3 gouttes 3 fois par jour sur le thorax et le dos.
- Pour la dépression et l'asthénie, 3 gouttes 2 fois par jour sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale.

### Principes actifs essentiels:

Linalol (jusqu'à 95%).

### Contre-indications:

Aucune aux doses physiologiques.

# Bois de Rose (Feuille)

*Aniba Rosaedora*

Molécules aromatiques : linalol,  $\alpha$  terpinéol  
Organe distillé : la feuille

## Usage le plus fréquent

Usage local	✓
Usage oral	✓
Diffusion	✓



Le Bois de Rose s'apparente à la famille des Lauracées, comme le Ravintsara par exemple. Le nom botanique complet est *Aniba rosaedora ssp amazonica*. L'huile essentielle de Bois de Rose est obtenue par distillation des rameaux feuillés provenant exclusivement de la culture de cette espèce végétale protégée.

## Propriétés principales :

Antiseptique • tonique et astringente cutanée • antibactérienne • antifongique • antivirale • raffermissante des tissus • stimulante cérébrale.

## Indications traditionnelles :

- Infection ORL et broncho-pulmonaires +++
- Vaginites à candida albicans, leucorrhées +++
- Dépression, asthénie, surmenage intellectuel ++
- Pathologies infectieuses pédiatriques +++
- Mycoses cutanées, acné, escarres, rides ++

## Posologie conseillée :

- Voie interne :** 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. macadamia ou sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour pour les infections respiratoires, buccales, urinaires.
- Voie externe :** 2 à 3 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. macadamia en application locale sur l'affection dermatologique ou sur le bas ventre pour des infections urinaires et gynécologiques.

## Renseignements utiles :

Prudence dans les 3 premiers mois de la grossesse.

## Remarque :

Lisez les étiquettes! Bois de rose exotique n'est probablement pas le vrai et authentique bois de rose.



+ = conseillé / ++ & +++ = recommandé / ++++ & +++++ = vivement conseillé

## AUTRES INFORMATIONS

**Notes diverses :** l'HE de bois de rose est très utilisée en parfumerie, sa fragrance étant « florale et légèrement épicée ». Elle entre dans la composition de parfums prestigieux tels XS pour homme de Paco Rabanne, Ysatis de Givenchy et bien d'autres...

Le « linalol » du Bois de rose est également présent dans Chanel N° 5 !

Compte tenu de ses intérêts en ébénisterie, parfumerie, cosmétique et aromathérapie, des abattages annuels de cet arbre précieux deviennent trop importants, ce qui contribue à sa disparition. L'UICN vient de classer le bois de rose comme espèce en voie de disparition, donc à protéger absolument !

### Par Dr Dupont :

Il ne faut pas confondre le bois de rose avec le Bois de rosier ou le bois de Rhodes, qui porte aussi le nom de Bois de rose

Parce qu'il est très bien toléré, même chez l'enfant, il est souvent employé pour ses vertus antiseptiques en remplacement du Thym, lorsque celui-ci est mal supporté.

Cette HE est surtout riche en linalol.

#### Propriétés physiques connues :

- **Antiseptique** : l'HE de Bois de rose est active sur les mycoses, les germes de l'acné, les germes des voies respiratoires et ORL. Elle est également antiparasitaire et antivirale.
- **Régénérateur cutané** : cette HE est régénérante pour la peau : elle la tonifie, stimule le tissu conjonctif, et prévient les rides.
- **Tonique** : l'HE de Bois de rose est très tonique et antispasmodique

#### Propriétés psychiques :

L'HE de Bois de rose, comme celle de Thym, a une action tonique. Elle lutte contre la dépression et rééquilibre le système nerveux en cas de fatigue nerveuse et de surmenage. Stimulante et revigorante, elle augmente les émotions positives et exerce une action tonique sur le psychisme.

Scans issu de « L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles », de Mr Dominique BAUDOUX  
Douce alternative, Editions Amyris

#### **Laryngite** : RDM p. 47

H.E. Thym CT thujanol 3 gttes p. 206

H.E. Bois de rose 2 gttes p. 104

H.E. Niaouli 2 gttes p. 182

*Conseil d'utilisation : 3 gouttes du mélange sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer ou dans une cuillère à café d'huile d'olive 4 fois par jour entre les repas pendant 5 jours.*

#### **Psoriasis** : RDM p. 49

H.E. Bois de rose 1 gtte p. 104

H.E. Ravensare aromatique 1 gtte p. 194

H.E. Géranium rosat CV Egypte 1 gtte p. 148

H.E. Myrrhe 1 gtte

H.V. Calendula 3 gttes

*Conseil d'utilisation : 4 à 8 gouttes du mélange en application locale cutanée 2 à 3 fois par jour jusqu'à nette amélioration. Prendre aussi le traitement foie (congestion).*

## L'huile essentielle de Bois de Rose est présente dans cette composition de la gamme Pranabébé



**FRANARÔM**  
LA SCIENCE DES HUILES ESSENTIELLES

Français

Fête des mères | Offres du moment | Nos conseils d'experts | Qui sommes-nous ? | Marques partenaires

chimiotypes | Huiles essentielles chémotypées | L'essence L'essence | BIO (Eco) | vegan | Vegan

Description détaillée

**Composition**

100% huiles essentielles biologiques\*: Ravintsara, Bois de rose, Niaouli, Pin maritime.

Mode d'utilisation

Précautions d'usage

Selon Elske Miles dans « Les huiles essentielles pour les nuls », édité en 2010 :

### Propriétés :

- Puissant anti bactérien, tonifiant général, tonique utérin.
- Aphrodisiaque chez la femme

### Quand ?

- Pour toute infection de la sphère ORL et urinaire : otites, sinusites, cystites, pyélonéphrites.
- En cas de surmenage et de fatigue générale.
- En cas de baisse de libido chez la femme

### Comment ?

→ Sur les plexus nerveux : 2 gouttes sur des zones nerveuses spécifiques, comme le plexus solaire, le plexus cardiaque ou encore sur le plexus entre le nombril et le pubis, sans la diluer

→ En friction : cette HE ne présente aucune agressivité pour la peau. Faites pénétrer 5 à 7 gouttes pures vis – à – vis de l'organe ciblé pour bénéficier de son activité anti-infectieuse.

→ En massage : ses vertus aphrodisiaques font qu'on l'utilise souvent en synergie avec des HV afin de pouvoir bénéficier de toute sa puissance intime dans le contexte d'un massage amoureux.

→ En parfum d'ambiance : 2 gouttes sur un support décoratif (galet en bois) dans un coin de la chambre

→ En diffusion atmosphérique : seule ou en synergie, cette HE est une merveille pour assainir l'air tout en remontant le moral de tout l'entourage.

→ Dans l'eau du bain : mélanger 10 gouttes à un verre de lait avant de verser le tout dans l'eau de votre bain.

#### Qui doit s'abstenir ?

- Les femmes enceintes.
- Prudence chez les personnes atteintes de cancer hormonodépendant

Attention : cette HE est connue pour son activité stimulante de l'utérus.

Remarques : son parfum chaud et agréable en fait une HE idéale à utiliser en synergie de massage avec d'autres HE tonifiantes.

Signature : Aphrodite

#### **Par Déborah Eidson :**

##### **Dans l'ouvrage : La guérison vibratoire**

*Clé pour la transformation* : Ouvrir l'Oreille Intérieure et la Compassion.

Les hommes découvrent que leurs qualités féminines inhérentes sont une ressource. Les femmes possédant de forts attributs masculins s'adoucissent grâce à cette énergie.

#### Développement et résultats de la guérison :

Les projections épineuses et les côtés violents de la personnalité s'apaisent grâce à la douceur de l'énergie. Les sentiments d'abandon, de solitude, de dépression et de tristesse sont soulagés par la nature aimante de l'Esprit apportée par le Bois de Rose.

#### Energétique de l'huile :

D'un point de vue énergétique, le Bois de rose nous permet de refaire connaissance avec notre essence intérieure, secrète et vulnérable. Il met en valeur et encourage ces attributs énergétiques qui reflètent les qualités de douceur et de gentillesse de l'Esprit, permettant ainsi à la personnalité de tempérer ses cotés violents.

L'énergie du Bois de Rose permet d'identifier des capacités inconnues contenant un potentiel de grande créativité. L'énergie de l'huile a la capacité unique de stimuler l'inconscient pour qu'il se souvienne des aspects oubliés du Moi où s'est accumulée une abondance de ressources intérieures latentes. Elle peut donner accès à des talents développés dans d'autres vies.

Le chakra du cœur est très concerné par l'énergie de l'huile de Bois de Rose. D'un point de vue énergétique, elle apaise les sentiments d'appréhension ressentis dans le cœur, permettant à celui-ci de se rappeler ce qu'est la sensation de tendresse et de contentement. De la même manière, le Bois de Rose soulage les sentiments de solitude et d'abandon en transformant la dépression et la tristesse de contentement et de compréhension qui aident à se détacher du passé. (...)

Le Bois de rose est bénéfique dans les thérapies de travail sur l'enfant intérieur, particulièrement lorsque les sensations et les comportements d'abandon se sont développés tôt dans la vie, lors de la mort d'un être aimé, d'un divorce parental ou dus tout simplement

au manque d'amour de l'entourage qui a omis de nourrir le chakra du cœur de l'enfant. L'incapacité des parents à manifester les sentiments de leur cœur peut laisser leur enfant avec des besoins émotionnels inassouvis. (...) L'énergie du Bois de Rose met à jour les sentiments et les décisions refoulés créés par ces expériences antérieures et transforme les sentiments d'abandon afin qu'ils puissent réaliser qu'ils sont vraiment en sécurité dans leur vie.

Le Bois de rose possède une énergie sensuelle qui ravive les tendres qualités d'amour innocent, souvent similaires aux émotions d'un premier amour. Il déclenche l'émotion envahissante d'un amour d'adolescent qui se manifeste sans le fardeau des peurs, rejets ou blessures anciennes. Les adolescents qui sont passés par leur première expérience amoureuse pourraient tirer avantage de l'énergie du Bois de Rose, car elle leur permet de traverser les moments de rupture de façon positive sans créer d'attitudes négatives qui influenceraient leurs expériences futures.

Les hommes réagissent très favorablement à l'huile de Bois de Rose parce qu'elle les aide à se connecter à leurs qualités féminines et leur permet de manifester leur essence féminine plus complètement. L'énergie du Bois de Rose nourrit les hommes. D'un point de vue énergétique, l'huile de Bois de rose permet à l'énergie masculine innée de domination, de contrôle, de logique de s'harmoniser avec la nature féminine intuitive, douce, sensible, émotionnellement. Les femmes possédant une énergie dominante et dirigeante bénéficieront également des qualités adoucissantes de cette huile.

L'énergie du Bois de Rose ramène à l'esprit des souvenirs de mauvais traitements – ne pas être entendu ou entendre des critiques non souhaitées et préjudiciables – qui se sont logés dans le sens de l'audition. De tels mauvais traitements peuvent altérer le respect de soi et l'aptitude à accepter l'autorité. Le fait d'avoir fait l'objet d'injures verbales interrompt la connexion avec la Source intérieure et établit l'habitude de reconnaissance par des sources extérieures à soi. Avec l'utilisation de l'huile de Bois de Rose, la rébellion contre soi-même commence à se calmer et l'on devient réceptif à l'écoute des directives de la Source intérieure.

Le Bois de Rose nous **incite à écouter la musique de l'Ame et ouvre l'oreille intérieure** à la musique céleste. Le Bois de Rose stimule la créativité des musiciens. Son énergie est au musicien ce que le Laurier est aux artistes. Le Bois de Rose – le bois véritable- est utilisé pour fabriquer des instruments de musique. L'énergie du Bois de rose permet à l'Esprit supérieur abstrait de s'aligner à l'aide de l'énergie du cœur. Son énergie ouvre la créativité du cœur et se manifeste souvent par des capacités latentes pour la musique, le théâtre, la danse et la poésie.

En respirant profondément l'huile de Bois de Rose, vous stimulez la sensation de vous trouver dans un monde différent, dans un lieu où le cœur sait instinctivement comment rester ouvert.

C'est une réalité qui vous donne une sensation sauvage de liberté. Elle rappelle la lune dans la forêt, illuminant la danse d'une ronde de fées, d'elfes et de gnomes. C'est le domaine de la muse. D'un point de vue énergétique, le Bois de rose renforce le lien entre la Nature et les esprits de la Terre et développe une sorte de communication avec eux. (...)

### Utilisation de l'huile pour la transformation :

L'huile de Bois de rose a des propriétés adoucissantes pour la peau et est bénéfique en massage du cou et du visage. Elle est utile pour guérir des cicatrices et les plaies et pour effacer les rides et les signes de vieillesse car elle s'attaque aux conditionnements habituels de pensée sur la mort. L'huile de Bois de rose provoque des sentiments qui rétablissent l'innocence d'être jeune à nouveau.

Un massage du chakra sacré, de face et de dos, libère l'énergie bloquée. Passez doucement l'huile derrière les oreilles pour stimuler l'écoute intérieure des courants de sons éthériques.

L'énergie du Bois de rose stimule également l'hypophyse qui contrôle le processus de vieillissement et la réception des messages de l'Esprit supérieur. Le bois de rose est une huile bénéfique pour les femmes qui ont eu un cancer des seins. Un massage avec cette huile derrière les oreilles et sur le méridien du foie permet d'équilibrer et d'augmenter l'énergie auditive pour développer l'écoute intérieure et stimule le système immunitaire et le chakra du thymus.

Précautions : Soyez vigilant sur la pureté de cette huile car elle est souvent diluée avec des éléments bon marché. En général, elle n'est pas irritante, mais pour en être certain, faites le test de sensibilité. Diluez-la à raison de 15 à 30 gouttes dans 50 ml d'huile de base.

## Huile essentielle Bois de Hô

*Cinnamomum camphora CT linalol*

L'huile essentielle de Bois de Hô est issue d'un arbre, comme son nom l'indique, que l'on appelle également Bois de Shiu ou Laurier de Chine.

Son nom latin est *Cinnamomum camphora*. Exactement comme le Ravinstara ou le camphrier. L'huile essentielle de Ravintsara est plutôt retrouvée vers Madagascar et présente un chémotype à 1,8-cinéole, le Camphrier pousse vers le Viêt Nam et présente un chémotype à camphre, tandis que le Bois de Hô est plutôt originaire de Chine et présente un chémotype à linalol.

L'huile essentielle de Bois de Hô présente une composition très proche de celle du Bois de Rose, et donc des propriétés similaires : cosmétiques et anti-infectieuses pour la peau. C'est d'ailleurs ce qui explique son succès ces dernières années. Le Bois de Rose étant menacé d'extinction, on le remplace systématiquement par le Bois de Hô.

**Dénomination française** : Bois de Hô

**Famille botanique** : Lauracées

**Situation géographique** : Chine

**Molécules aromatiques** : Alcools terpéniques : linalol, alpha terpinéol

**Partie distillée** : Bois

### Propriétés principales :

- Antibactérienne et antivirale puissante et efficace
- Stimulante immunitaire
- Fongicide
- Antiparasitaire
- Régénératrice tissulaire
- Stimulante cérébrale

### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Rhino-pharyngites, rhumes, bronchites, gripes +++
- Cystites, vaginites, leucorrhées, vulvites +++
- Mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques +++
- Asthénie, baisse de l'immunité +++

+ = petite action

++ = belle action

+++ = très bonne action


L'huile essentielle de Bois de ho remplace celle de bois de rose en raison de la déforestation avec les mêmes propriétés. Formidable et bien moins chère !! L'odeur est quasi la même ; peut-être un peu moins subtile que HE Bois de rose.

# Bois de Hô

*Cinnamomum camphora* CT LINALOL

Molécules aromatiques : linalol  
Organe distillé : le bois

Usage <b>le plus</b> fréquent	
Usage local	✓
Diffusion	✓
Usage <b>le moins</b> fréquent	
Usage oral	X



Le Bois de Hô s'apparente à la famille des Cinnamomum, comme le Ravintsara par exemple. Le nom botanique complet est d'ailleurs Cinnamomum camphora CT linalol ce qui pourrait faire penser qu'il s'agit du Ravintsara. L'huile essentielle de Bois de Hô est obtenue par distillation de l'écorce d'un arbre de Chine, appelé aussi Bois de Shiu ou Laurier de Chine. La jumelle du Bois de Rose : l'huile essentielle de Bois de Hô est d'une efficacité excellente et d'une bonne tolérance cutanée.

**Propriétés principales :**  
Antiseptique • tonique et astringente cutanée • antibactérienne • antifongique • antivirale • raffermissante des tissus.

**Indications traditionnelles :**

- Infections ORL et bronchopulmonaires +++
- Vaginites à candida albicans, leucorrhées +++
- Dépression, asthénie, surmenage intellectuel ++
- Pathologies infectieuses pédiatriques +++
- Mycoses cutanées, acné, escarres, rides ++

**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, buccales, urinaires.

**Voie externe :** 2 à 3 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. noisette en application locale sur l'affection dermatologique ou sur le bas ventre pour des infections urinaires et gynécologiques.

**Renseignements utiles :**  
Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

## **Bois de Hô** 🍷 l'amie de la peau

*Aniba rosaeodora*

Amie intime de la peau et de tous ses chagrins, cette huile essentielle est au premier plan dès qu'il s'agit de traiter un eczéma, une coupure, un bouton. Rien d'étonnant à ce qu'elle se révèle aussi très apaisante, étant donné les liens très forts entre la peau et le système nerveux. Enfin, surtout pour les bébés, elle soutient le système immunitaire, notamment contre les infections respiratoires.

**Remarque :** c'est une remarquable huile essentielle, très efficace et facile à utiliser même chez les tout-petits. Il n'y a pas de camphre dans cette huile essentielle, contrairement à ce que son nom latin laisserait supposer. Donc, aucun risque ! Faites le test du pli du coude avant la première application sur la peau de l'enfant ; une allergie est possible compte tenu de la forte teneur en linalol de cette huile essentielle.

---

**Abréviations :** HE = Huile essentielle HV = Huile végétale  
AB = Antibactérien AV= Antiviral AF = Antifongique AP = Antiparasitaire  
CI =Contre-indication