

Sommaire	5
Préface	7
Introduction	9
Pour commencer	13
Le sens de l'aromathérapie	13
Les 10 règles d'or du bien-vivre	14

Partie I
L'aromathérapie

Chapitre 1 : Petite histoire de l'aromathérapie	29
Un savoir vieux comme le monde.....	29
Le Moyen Âge européen.....	34
Le XX ^e siècle	36
Chapitre 2 : Les techniques de l'aromathérapie	37
La cueillette.....	37
La carte des arômes.....	38
La magie de la distillation.....	40
La culture biologique	45

Partie II
**Les huiles
essentielles**

Chapitre 3 : Tout savoir sur les huiles essentielles et les hydrosols	49
La qualité des huiles essentielles	49
Où trouver ses huiles essentielles ?	51
La conservation des huiles essentielles	52
Les propriétés des huiles essentielles	53
Comment utiliser les huiles essentielles ?	56
Chapitre 4 : Les principaux problèmes	59
<i>Tableau d'entrées par maladies</i>	59
Appareil digestif.....	69
Problèmes circulatoires.....	70
Cellulite	72
Problèmes gynécologiques	72
Rhumatismes	73
Problèmes respiratoires	73
Système nerveux	74

Peau.....	76
Cheveux.....	77
Problèmes sexuels	77
Chapitre 5 : Les huiles essentielles de A à Z.....	79
Les huiles essentielles principales	79
<i>Basilic</i>	84
<i>Bergamote</i>	87
<i>Bois de rose</i>	89
<i>Bouleau</i>	93
<i>Cajeput</i>	95
<i>Camomille</i>	98
<i>Cannelle</i>	102
<i>Carvi</i>	106
<i>Cèdre</i>	109
<i>Citron</i>	112
<i>Citronnelle</i>	117
<i>Coriandre</i>	119
<i>Cumin</i>	122
<i>Cyprès</i>	124
<i>Estragon</i>	127
<i>Eucalyptus</i>	129
<i>Gaulthérie</i>	133
<i>Genièvre</i>	135
<i>Géranium</i>	139
<i>Gingembre</i>	143
<i>Girofle</i>	146
<i>Hélichryse</i>	149
<i>Hysope</i>	150
<i>Lavande</i>	153
<i>Lemongrass</i>	159
<i>Marjolaine</i>	162
<i>Mélisse</i>	165
<i>Menthe</i>	167
<i>Muscade (noix de)</i>	171
<i>Niaouli</i>	174
<i>Orange</i>	176
<i>Origan</i>	181
<i>Pin</i>	185
<i>Romarin</i>	188
<i>Rose</i>	193
<i>Santal (bois de)</i>	197
<i>Sarriette</i>	200

<i>Sassafras</i>	204
<i>Sauge</i>	207
<i>Tea tree</i>	212
<i>Térébenthine</i>	213
<i>Thuya</i>	216
<i>Thym</i>	218
<i>Verveine</i>	221
<i>Ylang-ylang</i>	225
Les huiles essentielles complémentaires	228
Composez votre pharmacie naturelle.....	231

Partie III

Les modes d'emploi

Chapitre 6 : La diffusion dans l'atmosphère	239
L'action des huiles essentielles dans l'atmosphère.....	239
Les diffuseurs d'arômes.....	240
Brûle-parfums, bougies et rondelles d'ampoules.....	242
Un pot-pourri diffuseur naturel	242
Les huiles essentielles les plus appréciées en diffusion	243
Les spécialités pour diffuseurs d'arômes	243
Chapitre 7 : Les frictions aromatiques	245
Pourquoi utiliser les huiles essentielles en frictions ?.....	245
Grands principes	248
Quand faire les frictions ?	250
Comment faire les frictions ?.....	253
Où faire les frictions ?	254
Chapitre 8 : Les prises par voie interne	267
Une efficacité remarquable... ..	267
Grands principes	269
Les méthodes d'absorption	271
Chapitre 9 : Les inhalations	273
Grands principes	274
Recettes	275
Chapitre 10 : Les bains aromatiques	277
L'importance de l'eau	277
Comment préparer un bon bain aromatique ?	279
Recettes	281

Chapitre 11 : Fumigations, masques, laits, lotions, soins de beauté, frictions	283
Fumigations	283
Gommages et masques aromatiques.....	284
Laits pour le corps.....	286
Lotions aromatiques	287
Frictions pour la peau	289
Soins de beauté.....	290
Parfums et eaux de toilette	292
Lavements intestinaux et injections vaginales.....	294
Chapitre 12 : Utiliser les huiles essentielles autrement	295
La réflexothérapie.....	295
L'aromathérapie vétérinaire	296
Chapitre 13 : L'aromathérapie culinaire	299
Plats et boissons salés	299
Plats et boissons sucrés.....	302
Boissons, cocktails et grogs aromatiques	306
Les boissons d'aromathérapie douce : les hydrosols et l'hydrosolthérapie.....	307

Partie IV Tableaux récapitulatifs

<i>Les propriétés principales des huiles essentielles</i>	319
<i>Les usages divers des plantes (1).....</i>	321
<i>Les usages divers des plantes (2).....</i>	324
<i>Modes d'emploi et posologies générales.....</i>	328
<i>Table des traductions français - latin.....</i>	329
<i>Table des traductions allemand - espagnol</i>	331
<i>Table des traductions italien - anglais</i>	333
Glossaire	335
Bibliographie.....	343
Adresses utiles	347
Index.....	351