

Les7 huiles essentielles indispensables

Phytocorsa Ecole
Christophe Girardin Andreani

Site internet :
www.phytocorsa-formation.com

Contact :
phytocorsa.ecole@gmail.com



Le choix que nous vous proposons n'est qu'une indication car la relation avec les huiles essentielles est passionnelle, passionnante et passionnée.

L'olfaction repose sur l'émotion et nous avons tous notre mémoire intime qui n'appartient qu'à nous. Toutes les huiles essentielles sont essentielles, chacune à leur manière.

Faites votre propre choix en fonction de votre vécu, de vos expériences, de vos souvenirs.

Cependant, cette courte liste contient les principales huiles que nous devrions tous posséder car elles couvrent à elles seules un vaste champ d'application.



Les utilisations

UTILISATION POSSIBLE	+
UTILISATION CONSEILLEE	++
UTILISATION PRINCIPALE	+++
UTILISATION SANS INTERET	0
UTILISATION INTERDITE	-



AVERTISSEMENT

Les conseils présentés dans ce fascicule ne remplacent pas une consultation chez un professionnel, un médecin est seul habilité à établir un diagnostic et une prescription.

Notre responsabilité ne saurait être engagée en cas de non-respect des règles de prudence communément admises.

NE PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE SIX ANS, CHEZ LA FEMME ENCEINTE OU ALLAITANTE.

Toujours tester une huile essentielle sur le pli du coude avant utilisation pour vérifier l'existence éventuelle d'une allergie ou d'une intolérance.

PRECAUTIONS A PRENDRE CHEZ TOUS ET EN PARTICULIER CHEZ LES ENFANTS DE PLUS DE SIX ANS

- ne pas utiliser chez les enfants de moins de six ans, ne pas laisser à la portée des enfants,*
- appliquer 24 H avant emploi une goutte d'HE sur le pli du coude (allergie ou intolérance éventuelles), conseil valable quel que soit l'âge,*
- éviter le contact avec les yeux, l'intérieur du nez ou des oreilles,*
- pour les HE photosensibilisantes, éviter l'exposition au soleil pendant au moins 12 H après application (conseil valable quel que soit l'âge),*
- n'utiliser que des HE dont on connaît les propriétés, on ne joue pas à la roulette russe et les fabricants tiennent à la disposition de leurs clients des fiches techniques détaillées (conseil valable quel que soit l'âge),*
- n'utiliser la voie orale qu'avec la plus extrême prudence, en connaissance de cause et sur une courte période, du fait du risque de perturbation de la flore intestinale (conseil valable quel que soit l'âge),*

HELICHRYSE ITALIENNE

Helichrysum italicum - France (Corse)

Anti hématome



Connue comme anti-hématome et anticoagulante très puissante, cette huile est utilisée pour le soin des bleus et coups. Elle aide également à la circulation sanguine (couperose), à raffermir les tissus et à faciliter la cicatrisation.

De par ces vertus anticoagulantes, elle peut être utilisée en premier recours en cas de malaise cardiaque en application sur le torse, en attente d'une prise en charge médicale.

<i>Principales vertus :</i>	<i>Indications :</i>	<i>Utilisations :</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Anti hématome</i>• <i>Anti-inflammatoire</i>• <i>Anti-coagulant</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Bleus, bosses, hématome, échymose</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Voie buccale -</i>• <i>Voie cutanée +++</i>• <i>Voie olfactive +++</i>• <i>Inhalation 0</i>• <i>D i f f u s i o n atmosphérique+</i>• <i>Bain aromatique -</i>• <i>Cosmétologie +++.</i>

MANUKA

Leptospermum scoparium - Nouvelle-Zélande

Anti-bactérienne - Antivirale - Antifongique



Appelée aussi tea-tree de Nouvelle-Zélande, ou myrte de Nouvelle Zélande, à ne pas confondre avec *Melaleuca alternifolia* appelé aussi « tea tree », cette huile s'utilise comme antivirale et antibactérienne à large spectre, en prévention ou en cas d'infections O.R.L., buccales ou cutanées. Son odeur douce est également très appréciée.

<i>Principales vertus :</i>	<i>Indications :</i>	<i>Utilisations :</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Anti microbienne</i>• <i>Anti virale</i>• <i>Antifongique</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Infection cutanée</i>• <i>Infection respiratoires et saisonnière</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Voie buccale +</i>• <i>Voie cutanée +++</i>• <i>Voie olfactive +++</i>• <i>Inhalation +</i>• <i>D i f f u s i o n atmosphérique +++</i>• <i>Bain aromatique ++</i>• <i>Cosmétologie +++.</i>

BASILIC SACRE

Ocimum sanctum - Inde

Anti-microbienne - Anti-inflammatoire - Anti-cholestérol



Cette huile s'utilise en application locale pour lutter contre mycoses et acné et est aussi connue comme antioxydant et anti-âge puissant.

Fortement énergisante, c'est une huile connue pour ses effets stimulants sur le corps et l'esprit.

Riche en eugénol (comme le clou de girofle), elle est fortement anti-microbienne, mais aussi régulatrice des triglycérides et du cholestérol sanguins, antispasmodique, antalgique.

<i>Principales vertus :</i>	<i>Indications :</i>	<i>Utilisations :</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Anti microbienne & anti virale</i>• <i>Anti cholesterol</i>• <i>Antioxydant</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Infections</i>• <i>Cholesterol</i>• <i>Abcès cutané, acné</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Voie buccale +</i>• <i>Voie cutanée +++</i>• <i>Voie olfactive +++</i>• <i>Inhalation ++</i>• <i>D i f f u s i o n atmosphérique +++</i>• <i>Bain aromatique ++</i>• <i>Cosmétologie +++.</i>

LAVANDE VRAIE BIO

Lavandula angustifolia - Bulgarie

Anti-stress - Apaisante



Cette huile est connue comme cicatrisante et régénérante cutanée et est utilisée pour lutter contre les infections cutanées telles que l'acné, le psoriasis, les mycoses... Elle s'emploie aussi pour ses vertus relaxantes et apaisantes. Elle est surtout réputée pour ses effets bénéfiques sur les tensions diverses telles que le stress ou l'anxiété. Elle favorise également le sommeil.

<i>Principales vertus :</i>	<i>Indications :</i>	<i>Utilisations :</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Antispasmodique</i>• <i>Apaisante</i>• <i>Hypotensive</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Stress</i>• <i>Anxiété</i>• <i>Panique, Angoisse</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Voie buccale ++</i>• <i>Voie cutanée +++</i>• <i>Voie olfactive +++</i>• <i>Inhalation ++</i>• <i>Diffusion atmosphérique +++</i>• <i>Bain aromatique +++.</i>• <i>Cosmétologie +++.</i>

EUCALYPTUS GLOBULUS

Eucalyptus globulus - Portugal

Expectorante



Rafraîchissante, cette huile est connue pour ses multiples vertus sur le système respiratoire en diffusion et en massage sur le thorax. Expectorante, elle est très utilisée en cas de rhumes, sinusites et bronchites. C'est l'huile du système respiratoire par excellence.

<i>Principales vertus :</i>	<i>Indications :</i>	<i>Utilisations :</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Expectorante</i>• <i>Antiviral</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Infections respiratoire</i>• <i>Baisse d'immunité</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Voie buccale +</i>• <i>Voie cutanée +++</i>• <i>Voie olfactive ++</i>• <i>Inhalation ++</i>• <i>D i f f u s i o n atmosphérique ++</i>• <i>Bain aromatique ++</i>• <i>Cosmétologie -.</i>

KUNZEA

Kunzea ambigua - Australie (Tasmanie)

Force morale et courage



Image : Gderrin. [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Très énergétique, associée au principe masculin, cette huile apporte l'énergie et la force de combattre les situations douloureuses, physiques comme psychologiques. C'est aussi une huile connue pour désencombrer le système respiratoire.

<i>Principales vertus :</i>	<i>Indications :</i>	<i>Utilisations :</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Energétique</i>• <i>Fortifiant psychologique</i>• <i>Développe force et courage</i>• <i>Manifeste l'énergie masculine</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Douleurs morale</i>• <i>Manque de motivation, procrastination</i>• <i>Fragilité nerveuse</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Voie buccale -</i>• <i>Voie cutanée +++</i>• <i>Voie olfactive +++</i>• <i>Inhalation +</i>• <i>Diffusion atmosphérique +++</i>• <i>Bain aromatique +++</i>

FRAGONIA

Agonis fragrans - Australie

Paix & harmonie

Indissociable de Kunzea, l'huile essentielle de Fragonia est associée au principe féminin, cette huile énergétique est capable de re-créeer des conditions de paix et d'harmonie envers soi-même et avec les autres. Cette huile purifiante est aussi connue pour assainir les peaux à problèmes.

<i>Principales vertus :</i>	<i>Indications :</i>	<i>Utilisations :</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Apporte paix et harmonie</i>• <i>Favorise réconciliation et introspection</i>• <i>Stabilise les émotions</i>• <i>Manifeste l'énergie féminine</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Baisse de morale</i>• <i>Conflit intérieur</i>• <i>Mal-être</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Voie buccale -</i>• <i>Voie cutanée +++</i>• <i>Voie olfactive +++</i>• <i>Inhalation ++</i>• <i>D i f f u s i o n atmosphérique +++</i>• <i>Bain aromatique ++</i>• <i>Cosmétologie +++.</i>

Découvrez notre Formation pour débutants en Aromathérapie

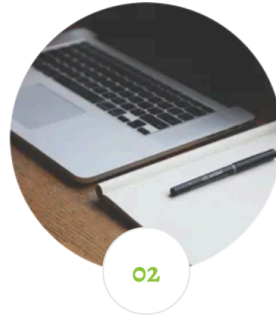
➔ <https://phytocorsa-formation.com/pages/aromatherapie> ➔



Utilisez les Huiles Essentielles

L'Aromathérapie est un vaste sujet et il peut être difficile de s'y retrouver tant les sources sont nombreuses et parfois divergentes.

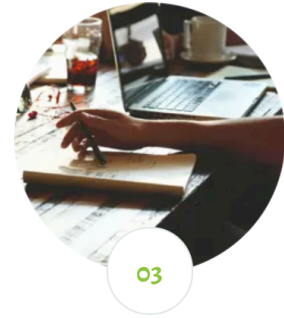
Nous avons donc créé cet enseignement accessible à tous pour vous guider dans le bon usage des huiles essentielles.



Enseignement en ligne

Pour vous transmettre notre passion, ce n'est pas moins de 180 pages de cours que nous vous avons mis à disposition.

Au travers de 5 chapitres, accédez aux cours et passez les examens pour vous aider dans votre apprentissage et obtenir votre attestation.



Accès simplifié et immédiat

Dès votre inscription, recevez immédiatement l'accès à la formation sur votre propre espace pédagogique. Vous pourrez étudier quand vous voulez, où vous voulez et sans contrainte. Accessible sur ordinateur, tablette, mobile... vous pourrez également télécharger les cours et les imprimer

Programme



L'olfaction



Les fondamentaux



Guide des huiles
indispensable



indications



Spagyrie : approche
énergétique

QUI SOMMES NOUS ?

Forts de plus de 20 ans d'expérience dans l'enseignement des approches naturelles de santé, notre centre de formation vous propose aujourd'hui l'accès à du contenu de qualité en E-learning. Inspiré par une vision globale et holistique, nous souhaitons communiquer avec vous un changement de paradigme profond visant à considérer l'humain et le vivant de façon plus globale. Grâce aux plus récentes données scientifiques, nous avons la certitude que notre santé ne peut être comprise qu'à travers une vision englobante considérant l'humain avec une approche physique, psychique et spirituelle. Dans cette démarche, notre savoir est très largement inspiré par la médecine tibétaine avec laquelle nous entretenons un lien étroit grâce à nos nombreux partenariats.

LE FONDATEUR

Fondateur de l'association Phytocorsa, cela fait maintenant plus de 20 ans que Christophe Girardin Andreani enseigne les approches naturelles de santé. Dentiste de formation, c'est dès le début de ses études médicales que Christophe a saisi la nécessité d'une approche plus holistique de la thérapie.

C'est donc après des décennies de travaux de recherches qu'il est devenu enseignant en phytothérapie à l'université de Paris 13, avant de fonder sa propre école. C'est notamment depuis sa nomination en tant que Lama Chime Rigzin Rinpoché en 2012 par le vénérable Khamdu Rinpoché en son temple de Dharamsala (état d'Himachal Pradesh, Inde du Nord) que Christophe a fait de la médecine tibétaine un élément centrale de son enseignement.

<https://phytocorsa-formation.com/pages/aromatherapie>