



# Mini guide



## des huiles essentielles Tradition Nature

Depuis 2005 chez Tradition Nature, nous nous engageons à vous offrir le meilleur de la nature à travers notre sélection rigoureuse d'huiles essentielles 100 % pures et naturelles, certifiées HEBBD. Notre expertise s'appuie sur un réseau de producteurs et distillateurs de confiance, garantissant la **traçabilité et la qualité supérieure** de chaque lot. Nous accompagnons nos huiles d'une analyse physicochimique et chromatographique complète, assurant ainsi leur **pureté et une efficacité optimale** pour vos pratiques d'aromathérapie.

Découvrez dans ce mini guide un univers de bienfaits, reflétant notre passion et notre engagement au service des plantes.

Vous trouverez plus de détails sur la page  
<https://traditionnature.fr/collections/huiles-essentielles>

<b>AJOWAN DIT THYM INDIEN</b> <b>TRACHYSpermum AMMI</b>	Une alternative économique au Thym à thymol. Antivirale Antibactérienne puissante Antifongique Antiparasitaire Stimulante immunitaire Tonique. Attention ne pas utiliser pure sur la peau (irritante). En diffusion mélangée avec de l'orange ou de l'eucalyptus globulus. [voir utilisation Thym à thymol)
<b>ARBRE À THÉ</b> TEA TREE MELALEUCA ALTERNIFOLIA PARTIE DISTILLÉE :FEUILLES,RAMEAUX	Anti-infectieuse à large spectre (Antibactérienne, antifongique, antivirale) Stimulante & équilibrante nerveuse
<b>BASILIC TROPICAL</b> OCIMUM BASILICUM L. PARTIES UTILISÉES : PARTIES AÉRIENNES	Antispasmodique puissant, favorise la digestion, éviter les reflux gastriques et limiter les ballonnements, brûlures d'estomac . Règles douloureuses.
<b>CAJEPUT</b> MELALEUCA LEUCADENDRON PARTIES UTILISÉES : FEUILLES	Antiseptique et antidouleur. L'huile de l'ORL ! Otites (1 goutte sous l'oreille et sur un coton à l'entrée de l'oreille), Bronchites, pharyngite. Douleurs dentaires localement appliquer 2 gouttes sur un coton tige. Le cajeput est un ingrédient essentielle de notre baume des montagnes.
<b>CANNELLE FEUILLE</b> INDE CINNAMOMUM VERUM PARTIE DISTILLÉE :FEUILLE	Anti-infectieuse à large spectre (antifongique, antivirale, antibactérienne, antiparasitaire) - Verrue (une goutte sur la verru).
<b>CÈDRE DE L'ATLAS</b> CEDRUS ATLANTICA PARTIE DISTILLÉE : BOIS	Anti-cellulite - Décongestionnante lymphatique et veineuse - Apaisante, tranquillisante, relaxante -déconseillée aux enfants de moins de 10 ans et aux femmes enceintes, ainsi qu'aux épileptiques.
<b>CITRON ZESTE</b> CITRUS LIMONUM PARTIE DISTILLÉE : ZESTE	Stimulante et régulatrice hépatique - Antiseptique aérienne - Revitalisante générale - Tonique psychique et nerveuse



<b>CITRONNELLE JAVA</b> <b>CYMOPOGON WINTERIANUS</b> <b>PARTIE DISTILLÉE : PARTIE AÉRIENNE</b>	Répulsive pour les moustiques - fongicide - anti-inflammatoire (rhumatismes - arthrose) - En frictions locales diluées
<b>CLÉMENTINE</b> <b>CITRUS RETICULATA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Calmante, relaxante et sédative.</li><li>• Favorise un bon sommeil.</li><li>• Antispasmodique, utile contre les spasmes digestifs.</li></ul> En diffusion pour apaiser et relaxer, ou par voie orale pour les problèmes digestifs.
<b>CURCUMA</b> <b>CURCUMA LONGA</b>	Antioxydante cutanée et aérienne Antibactérienne Antifongique Anti-inflammatoire (en mélange avec gaulthérie par exemple) Vermifuge
<b>CYPRÈS DE PROVENCE</b> <b>CUPRESSUS SEMPERVIRENS L.</b>	Tonique veineux et lymphatique - Antivirale et anti-infectieuse ORL (diffusion) - Extinction de voix - Toux sèche Jambes lourdes - Rhinite allergique - Tonique et équilibrant psychique - Transpiration excessive en usage local.
<b>CURCUMA</b> <b>CURCUMA LONGA</b>	Antioxydante cutanée et aérienne Antibactérienne Antifongique Anti-inflammatoire (en mélange avec gaulthérie par exemple) Vermifuge

<p><b>ESTRAGON</b>  <i>ARTEMISIA DRACUNCULUS L.</i>  PARTIES DISTILLÉES : PARTES AÉRIENNES</p>	<p>Anti-allergique bien connue, antispasmodique et digestive.  Par voie orale à partir de 6 ans. 1 goutte sur ½ sucre ou miel à renouveler si besoin.</p>
<p><b>EUCALYPTUS CITRONNÉ</b>  <i>EUCALYPTUS CITRIODORA</i> PARTIE DISTILLÉE : FEUILLE</p>	<p>Anti-inflammatoire (musculaire, articulaire, cutané) – Anti-douleur – Insectifuge</p>
<p><b>EUCALYPTUS GLOBULUS</b>  PARTIE DISTILLÉE : FEUILLE</p>	<p>Stimulante immunitaire – Anti-infectieuse et antiseptique aérienne – Expectorante et asséchante (principalement voies respiratoires basses). Pour les enfants utiliser l'eucalyptus radiata</p>
<p><b>EUCALYPTUS RADIATA</b>  PARTIE DISTILLÉE : FEUILLE</p>	<p>Stimulante immunitaire – Anti-infectieuse (anti-bactérienne, anti-virale), antiseptique aérienne  Expectorante et respiratoire (principalement voies respiratoires hautes)</p>
<p><b>FENOUIL DOUX</b>  <i>FOENICULUM VULGARE VAR. DULCE</i></p>	<p>Douleurs prémenstruelles, ménopause , règles douloureuses : diluer dans une huile végétale pour masser le bas-ventre.  Antispasmodique Stimulante digestive</p>
<p><b>GAULTHÉRIE WINTERGREEN</b></p>	<p>Anti-inflammatoire – Antidouleur musculaire et articulaire – Effort sportif (en préparation et récupération) Douleurs musculaires, contractures, courbatures : Stimulant psychique</p>
<p><b>GERANIUM BOURBON EGYPTE</b>  <i>PELARGONIUM GRAVEOLENS</i></p>	<p>Anti infectieuse locale et générale – Mycoses et mycoses gynécologique (à diluer dans une huile végétale)  Cicatrisante –  Hémostatique (saignement de nez) – Parfum &amp; déodorant</p>
<p><b>GIROFLE CLOU</b>  <i>EUGENIA CARYOPHYLLATA</i></p>	<p>Anti-infectieuse à large spectre (anti-fongique, antivirale, antibactérienne, anti-parasitaire) – Anti-douleur (notamment dentaire, gingivale)</p>
<p><b>LAURIER NOBLE</b>  <i>LAURUS NOBILIS</i>  PARTIES DISTILLÉES : FEUILLES</p>	<p>Douleurs inflammatoires dentaires, gingivales, rhumatismales (arthrite, polyarthrite...), névralgiques...  Infections, notamment des infections broncho respiratoires chroniques  voie orale (2 gouttes 3 fois par jour avec du miel). On pense à l'huile essentielle de Laurier pour soulager les spasmes, les états anxieux, tendus...</p>

**LAVANDE MAILLETTE**  
**LAVANDE MAILLETTE**  
**LAVANDULA OFFICINALIS**

La lavande maillette est une lavande obtenue par bouturage, la lavande fine est obtenue par semis. Les huiles essentielles ont les même propriétés. Calmante, Antispasmodique - Régénératrice et cicatrisante cutanée - Apaisante du système nerveux - Migraine (associée à la menthe poivrée) - Anti poux comme le lavandin super

**LAVANDE ASPIC**  
**LAVANDULA**  
**LATIFOLIA MEDIKUS**

Bien connue pour sa grande efficacité pour calmer et cicatriser les brûlures et les piqûres (taon, abeilles, guêpes, méduses, puces etc ...).

**LAVANDIN ABRIAL**  
**LAVANDULA BURNATI CT. ABRIAL**

Pour apaiser le stress, l'anxiété et favoriser le sommeil, Pour soulager les douleurs musculaires, les crampes ou les courbatures  
Pour désinfecter et cicatriser les plaies, les brûlures ou les piqûres d'insectes

**LAVANDIN GROSSO**  
**LAVANDULA HYBRIDA GROSSO**

Calmante, décontractante musculaire  
Economique pour parfumer le linge, la maison

**LAVANDIN SUPER**  
**LAVANDULA BURNATI CT SUPER**

Propriétés identiques au lavandin abrial mais avec une odeur plus sucrée et proche de la lavande fine. Antipoux



MENTHE POIVRÉE  
MENTHA PIPERITA  
PARTIE DISTILLÉE : FEUILLES

- **Antalgique locale** puissante - Antispasmodique -
- **Stimulante digestive** - Anti-inflammatoire - Stimulante générale -
- **Anti-nauséuse** (mal des transports) - Jambes lourdes (2 à 3 % diluée dans une HV).
- **Coup, choc** (plaie non ouverte)

MENTHE DES CHAMPS  
MENTHA ARVENSIS

- **Sphère digestive:** L'huile essentielle de menthe des champs aide à soulager les inconforts digestifs tels que les ballonnements et les spasmes intestinaux. Ajoutez quelques gouttes dans une cuillère à café de miel pour un effet apaisant.
- **Sphère respiratoire:** Inhalée ou utilisée en massage sur la poitrine, elle dégage les voies respiratoires et soulage la congestion nasale.
- **Sphère mentale:** Son parfum vivifiant favorise la concentration et réduit la fatigue mentale.

ORANGE ZESTE  
CITRUS AURANTIUM DULCIS

**Calmante** - anti-infectieuse (en diffusion) - tonique digestif

PALMAROSA  
CYMBOPOGON MARTINII  
PARTIE DISTILLÉE PARTIES AÉRIENNES

Anti infectieuse Antifongique Régénératrice cutanée Efficace dans l'acnée en alternance avec le tea tree. Egalement très puissant déodorant - 1 goutte sous les aisselles



<p><b>PATCHOULI</b>  <b>POGOSTEMON CABLIN</b>  <b>PARTIE DISTILLÉE : PARTIES AÉRIENNES</b></p>	<p>Tonique et décongestionnante veineuse et lymphatique.  Pour les jambes lourdes et varices, hémorroïdes. En friction diluée dans HV 10 % .  En parfum, déodorant ... peut être utilisé pure 1 à 2 gouttes.</p>
<p><b>PETIT GRAIN BIGARADIER</b>  <b>CITRUS AURANTIUM SSP. AMARA</b>  <b>PARTIE DISTILLÉE : FEUILLES</b></p>	<p>Antispasmodique - Régulatrice du système nerveux &gt; Sommeil, détente pour les enfants et les adultes.  Cicatrisante, régénératrice et tonique cutanée</p>
<p><b>PIN SYLVESTRE</b>  <b>PINUS SYLVESTRIS RAMEAUX</b></p>	<p>Anti-infectieuse des voies respiratoires, expectorant, Elle lutte contre les allergies, l'asthme, le rhume des foins et stimule la production naturelle de cortisone, également utilisée pour soulager les douleurs inflammatoires, rhumatismales et articulaires.</p>
<p><b>RAVINTSARA</b>  <b>CINNAMOMUM CAMPHORA</b>  <b>PARTIE DISTILLÉE : FEUILLES</b></p>	<p>Antivirale puissante et immunostimulante, elle est d'une façon plus générale antibactérienne à large spectre et expectorante.  Utilisation : Grippe, épidémies virales</p>
<p><b>ROMARIN CAMPHRÉ</b>  <b>ROSMARINUS</b>  <b>OFFICINALIS CAMPHORIFERUM</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendinites douleurs et inflammations musculaires, les courbatures, les crampes, Torticolis .</li> <li>• Préparation sportive - Stimulant général et tonique psychique.</li> </ul>
<p><b>ROMARIN A CINEOL</b>  <b>ROSMARINUS OFFICINALIS L. CINEOLIFERUM</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimuler mémoire et attention</li> <li>• Dégager les voies respiratoires</li> <li>• Prévenir ou traiter les cystites et les candidoses</li> </ul>



**Flacons  
vides  
pour vos  
préparations**

<p><b>HUILE ESSENTIELLE DE TÉRÉBENTHINE PINUS PINASTER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expectorante, aide en cas d'affections respiratoires.</li> <li>• Antiseptique pulmonaire.</li> <li>• Analgésique, utile pour les douleurs musculaires et articulaires.</li> </ul>
<p><b>THYM À THYMOL THYMUS VULGARIS</b></p>	<p>Anti infectieux et tonique puissant. En préventif l'hiver 2 fois par semaine. En curatif dans les bronchites, sinusites, rhumes... Infection urogénitale, cystites, gastroentérites. Voie orale 1 à 2 gouttes par prise diluée avec du miel, confiture.... Ne pas utiliser pure sur la peau.</p>
<p><b>VERVEINE EXOTIQUE = LITSÉE CITRONNÉE LITSEA CUBEBA PARTIE DIST :FRUIT</b></p>	<p>Anti-fongique - Anti-parasitaire Calmante, sédative &gt; En diffusion mélange 50 / 50 avec du lavandin abrial.</p>



DECOUVREZ NOTRE QUALITE D'HUILES ESSENTIELLES  
SUR

[www.traditionnature.fr](http://www.traditionnature.fr)