

La biochimie des huiles essentielles

Propriétés des principales familles biochimiques

PROPRIETES	FAMILLES BIOCHIMIQUES	EXEMPLES D'HE
Antimicrobiennes (bactéries, levures, champignons...)	Phénols aromatiques (thymol, eugenol, carvacrol...) Alcools Terpéniques (linalol, géraniol, thujanol...) Aldéhydes aromatiques	Thym à thymol, giroflier (clou), origan compact Bois de rose, palmarosa, thym à thujanol Cannelle de Ceylan (ec.) ou de Chine
Antiparasitaires (acariens, vers, puces, poux...)	Phénols aromatiques Aldéhydes aromatiques Cétones terpéniques	Ajowan, sarriette des montagnes, Cannelle, menthe poivrée, sauge officinale
Antivirales	Phénols aromatiques Alcools Terpéniques Oxydes terpéniques (a-erpinéol, 1,8 cinéol)	Ravintsara, Eucalyptus radié
Immunostimulantes	Phénols aromatiques Alcools Terpéniques	Tea tree, thym à linalol, bois de rose
Anti inflammatoires	Sesquiterpènes (chamazulène) Aldéhydes terpéniques (citronnellal)	Matricaire, achillée de Ligurie, tanaïsie annuelle, Eucalyptus citronné
Anti douleur, spasmolitiques	Esters terpéniques (benzoate de benzyle) Phénols méthyl-éthers (chavicol ME)	Ylang ylang Basilic exotique, estragon
Mucolytiques expectorantes	Lactones Oxydes terpéniques Cétones terpéniques	Inule odorante, Myrte à cinéole (verte), Romarin à verbénone, eucalyptus mentholé
Sédatives Relaxantes	Aldéhydes terpéniques Esters (benzoate de benzyle, acetate de linalyle)	Eucalyptus citronné Ylang ylang Lavande vraie, lavandin

FAMILLES BIOCHIMIQUES	PROPRIETES	REMARQUES
Phénols	AB ++++ AP++++ AF+++ AV+++ IMM+++	LES COMMANDOS D'ATTAQUE Tonique et Stimulant général Excitant et hypertenseur à dose élevée Dermocausticité Hépatotoxicité si dose +++ (>= 0.5 ml à 1 ml /24h) et si durée +++ (>= 2 semaines) CI : femmes enceintes et allaitantes et enfants de moins de 7 ans
Alcools terpéniques ou Monoterpénols	AB +++ AP + AF +++ AV+++ ModIMM +++ Alnf en pédiatrie	RELAIS AUX PHENOLS L'ARRIERE GARDE (pour le long terme et le chronique) Pas de CI
Sesquiterpénols	ModIMM DEC +++ Hormon-like	Positivant Prudence dans les pathologies hormono-dépendantes
Aldéhydes aromatiques	AB ++++ AP ++++ AF +++ AV +++ Antiferm AI	A utiliser pour les pathologies difficiles Dermocausticité CI : enfants de moins de 5 ans Incompatibilité cannelle et citrus
Aldéhydes terpéniques	AI ++++ Antal ++ CAL +++ AB ++ AF +++ AV +++	Négativant, hypotenseur, stomachique et eupeptique +++ Bon anti inflammatoire, hypothermisant Dermocausticité Citral à diluer à 50%
Cétones terpéniques	CC +++ MUC ++++ LIP +++ CIC ++	Mucolytique et équilibrant endocrinien A manier avec précaution, mais on ne peut pas s'en passer. A faible dose = calmant A dose élevée ou répétée = Neurotoxique Epileptisant Abortif CI : enfants, personnes neurosensibles, femme enceinte et allaitante
Oxydes terpéniques	AB ++ AF ++ AV +++(+) ModIMM +++ EXP +++ MUC ++	Grand décongestionnant broncho-pulmonaire Harmonise le SN Pas de CI

Phénols méthyl-éthers	AB tout ou rien AV +++ AS ++++ Antal ++	Antispasmodique des voies respiratoires, bronchodilatateur Galactogène Anti allergique Rééquilibrant nerveux
Esters terpéniques	AI +++ AS +++ CAL +++ Antal +++	Négativant Hypotenseur Très doux pour la peau Anti douleur Régulateur cardiaque
Terpènes ou Monoterpènes	COR +++ AV ++ LYM +++ EXP +++	Positivant +++ Stimulant cortico surrénalien +++ Décongestionnant respiratoire ++ Balsamique Néphrotoxique CI : maladies hormono-dépendantes
Sesquiterpènes	AI +++ DEC +++	Anti allergique ++
Lactones	CC ++++ MUC ++++ AF +++ AP +++	C'EST L'EXP ET MUC DES ENFANTS Idem cétones, en plus fort, sans toxicité Hépatostimulant
Coumarines	SED ++++ AC ++++ AC ++++	Photosensibilisant Anticonvulsif Hépatostimulant Fluidifiant Sédatif nerveux
Phtalides	SH ++++ DDH +++	LE MEILLEUR DRAINEUR DES EMONTOIRES (foie, reins, intestins)

Commentaires :