



CLOGAN

# Catalogue des **huiles**

Propriétés et bienfaits





# **Index**

<b>Huiles Végétales</b>	<b>7</b>
Huile de Neem	8
Huile de Coton raffinée	10
Huile de Baobab	12
<b>Huiles Essentielles</b>	<b>16</b>
Huile du Bien-être	18
Huile essentielle d'Anis étoilé	20
Huile essentielle de Basilic	22
Huile essentielle de Cannelle	24
Huile essentielle de Géranium	26
Huile essentielle de Laurier	28
Huile essentielle de Marjolaine	30
Huile essentielle de Noix de muscade	32
Huile essentielle d'Origan	34
Huile essentielle de Sauge sclarée	36
Huile essentielle d'Ylang Ylang	38
Huile essentielle de Bouleau	40
Huile essentielle de feuilles de Girofle	42

Huile essentielle de Cumin	44
Huile essentielle d'Estragon	46
<b>Notes</b>	<b>48</b>





# Huiles Végétales

# Huiles Végétales

Les huiles végétales sont généralement obtenues en pressant les graines ou les fruits de nombreuses plantes.

Il s'agit d'ingrédients précieux pour les soins de la peau et des cheveux, avec des caractéristiques et des propriétés spécifiques. Suivant leurs qualités, ces huiles peuvent être utilisées pour nourrir et hydrater l'épiderme et les cheveux, prévenir et réduire la formation des rides, désenflammer, atténuer les rougeurs et les cicatrices ; elles sont également utiles comme désinfectants et antifongiques.

Une particularité de la plupart des huiles végétales est leur teneur élevée en acides gras insaturés, très importants pour la fonction barrière de la peau qui reste plus douce et plus compacte si elle est bien nourrie.

Les indications thérapeutiques et cosmétiques des différentes huiles varient selon les caractéristiques de la plante et la distribution de toutes les substances précieuses qu'elle contient.

Elles sont utilisées pures ou dissoutes dans des émulsions pour en renforcer l'effet. Elles constituent souvent des huiles porteuses pour les huiles essentielles, des substances très concentrées qui ne doivent jamais être appliquées pures sur la peau.

Pour utiliser au mieux les huiles végétales, il est important d'en connaître les propriétés et les avantages.

Ce guide a été conçu pour expliquer en détail leurs caractéristiques et leurs utilisations.

Pour des informations détaillées sur les ingrédients, les allergènes et les modes d'emploi nous vous recommandons de consulter les fiches techniques de chaque huile, présentes sur le site [www.chogangroupspa.com](http://www.chogangroupspa.com)

# Huile de **Neem**

*L'huile de neem est une huile végétale obtenue par pression à froid des graines d'Azadirachta indica, désormais connue dans le monde entier pour ses propriétés extraordinaires et ses nombreuses applications.*

## **Propriétés et bienfaits**

Cette plante appartient à la tradition ayurvédique, utilisée depuis des milliers d'années pour son activité antibiotique, antibactérienne, anti-inflammatoire, anti-parasitaire et antifongique. L'huile de neem est particulièrement indiquée pour les massages et les traitements locaux en cas de peau sèche, en raison de ses propriétés hydratantes. Grâce à sa teneur en vitamine E et en acides gras essentiels, on l'utilise également pour la préparation de crèmes pour le visage et le corps aux propriétés antioxydantes et anti-âge.

## **Utilisation et conseils pratiques**

**Corps** : en cas de cicatrices et de vergetures, aide à régénérer la peau et à améliorer son aspect grâce à une application constante. Dans de tels cas, il est déconseillé d'appliquer de l'huile de neem pure sur les zones concernées.

**Cheveux** : une dizaine de gouttes d'huile de neem peuvent être ajoutées au shampoing pour prévenir les pellicules ou les traiter. Elle aide à prévenir les infestations de poux chez les enfants en âge scolaire.

**Lèvres** : l'huile de neem pure aide à combattre les troubles cutanés, tels que l'herpès et le psoriasis.



**Animaux** : quelques gouttes sur le pelage du chien ou du chat éloignent les puces et les autres parasites.

**Antimoustique** : appliquée sur la peau, elle éloigne les moustiques. On peut l'appliquer directement sur les piqûres de moustiques.

code U04 | 100 ml | € 15,00

# Huile de Coton raffinée

*L'huile de coton, extraite des graines du cotonnier (*Gossypium herbaceum*), est riche en acides gras et en vitamine E ; c'est une huile fluide, en mesure de nourrir la peau sans la graisser ni l'alourdir ; elle est agréable après l'application et rend la peau douce et soyeuse.*

## Propriétés et bienfaits

L'huile de coton est indiquée pour les peaux sèches et abîmées, sensibles et irritées et elle est également excellente pour les peaux matures. L'application d'huile de coton est utile pour ceux qui souhaitent régénérer la peau et la rendre plus tonique. En effet, les constituants de l'huile de coton participent activement à la formation des membranes cellulaires, assurant ainsi une peau d'apparence plus saine. Elle est notamment utilisée pour la fabrication de laits nettoyants et de lotions nettoyantes pour le visage, de crèmes hydratantes et nourrissantes pour le soin des peaux sèches ou abîmées, d'huiles de massage émollientes, de préparations apaisantes et réparatrices à appliquer après l'exposition au soleil ou après l'épilation et le rasage.

## Utilisation et conseils pratiques

**Visage et le corps** : appliquer quelques gouttes d'huile pure, sur la peau à peine humide, pour favoriser son absorption. En alternative, surtout le matin, on peut mélanger 2 à 3 gouttes d'huile de coton avec un peu de gel d'Aloe vera et appliquer le mélange sur le visage.

**Cheveux** : on conseille d'appliquer quelques gouttes d'huile avant le shampooing sur les longueurs et les pointes et d'effectuer un massage ; arrêter les cheveux avec une pince à cheveux, couvrir avec un bonnet de douche et envelopper la tête avec une serviette. Laisser agir pendant 20 minutes, puis procéder au lavage.



**code U12 | 100 ml | 20,50 €**

# Huile de Baobab

*L'huile de Baobab est obtenue par pression à froid des graines de l'Adansonia digitata, un arbre tropical appartenant à la famille des Bombacaceae typique de l'Afrique. Caractérisée par de nombreuses propriétés, cette huile végétale est idéale pour prendre soin de la santé et de la beauté de la peau et des cheveux.*

## Propriétés et bienfaits

L'huile de baobab se caractérise par ses propriétés antioxydantes, émoullientes, conditionnantes, nourrissantes, régénérantes, cicatrisantes, anti-inflammatoires et apaisantes. Elle est utilisée dans la préparation de mélanges d'huiles, de baumes corporels et de masques pour hydrater en profondeur la peau et les cheveux. Riche en vitamine E, elle a d'importantes actions anti-âge et est très utile pour les peaux matures. En plus de lutter contre les signes du vieillissement, elle est efficace pour combattre la formation des vergetures et protéger les peaux délicates des agressions extérieures. Enfin, grâce à l'action des acides gras qui la composent, elle favorise le processus de cicatrisation et de reconstruction de la peau et est donc indiquée en cas de plaies et de coupures.

## Utilisations et conseils

**Visage** : en cas d'acné, elle aide à apaiser l'inflammation, à soulager l'inconfort et à empêcher la progression de l'affection. Elle atténue l'inconfort causé par les coups de soleil dus à une mauvaise exposition au soleil ou à d'autres sources de chaleur. Étalée et massée en petites quantités sur le visage, elle peut être utilisée comme sérum anti-âge.

**Corps** : utilisée pure sur la peau du corps, nourrit en profondeur et contre-carre les vergetures. En cas de psoriasis, d'eczéma et de dermatite, elle atténue les démangeaisons et aide à réduire l'inflammation. Contre les champignons de la peau, aide à régénérer la peau et peut également être utilisée comme huile de massage et peut également être utilisée comme huile de massage.

**Cheveux** : peut être appliquée comme traitement sans rinçage ou avant le shampoing pour les cheveux secs, cassants et crépus. Idéale pour protéger les cheveux du froid, de la pollution et de la salinité, elle peut être utilisée aussi bien sur les cheveux secs que sur les cheveux mouillés.



code U17 | 100ml | € 38,00



CLOGIN

*Olio Essenziale*  
CANNELLA  
CEYLON

CLOGIN

*Olio Essenziale*  
LEGNO  
DI CEDRO

CLOGIN

*Olio Essenziale*  
BERGAMOTTO

CLOGIN

*Olio Essenziale*  
LEGNO  
DI CEDRO



# Huiles Essentielles

# Huiles Essentielles

Les Huiles Essentielles sont des substances très précieuses, extraites de plantes aromatiques connues depuis l'Antiquité.

Elles peuvent être utilisées à la fois par inhalation ou par absorption épidermique, grâce aux massages et aux bains de pieds.

Nos ancêtres avaient découvert les puissants effets des arômes et les utilisaient lors des cérémonies religieuses, pour la préparation de parfums et d'onguents et comme des remèdes thérapeutiques rudimentaires, par le biais de fumigations de bois aromatiques et de résines pour induire, selon les besoins, le calme et la détente ou l'euphorie.

Les huiles essentielles ou étherées sont des produits naturels, obtenus par extraction à partir de matières végétales riches en essences, appartenant aux herbes et aux plantes officinales, dites aromatiques. Une fois extraites, ces huiles se présentent sous la forme de substances liquides et volatiles et elles parfument autant que la plante dont elles proviennent.

Les huiles essentielles sont des substances à la composition très complexe et représentent la partie la plus royale de la plante : elles prennent la forme de minuscules gouttelettes sur les pétales des fleurs, dans la peau des fruits, dans la résine et l'écorce des arbres et même dans les racines des herbes et des plantes aromatiques.

Ce sont des éléments volatils, solubles dans l'alcool et l'huile, mais pas dans l'eau. La quantité d'huile essentielle contenue dans une plante dépend de divers facteurs environnementaux, au sein desquels la plante naît et se développe, notamment l'es-pèce, le climat et le type de sol.

En aromathérapie, les huiles essentielles sont utilisées pour rééquilibrer la sphère psychique et émotionnelle. Les applications dans ce domaine peuvent se faire par diffusion ambiante, bains aromatiques, fumigations, saunas.

Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux ; en cas de contact, appliquer une grande quantité d'huile végétale, puis rincer abondamment à l'eau.

Toutes nos huiles essentielles peuvent être administrées par voie cutanée et elles doivent nécessairement être diluées dans une huile végétale. On recommande de toujours effectuer un test de tolérance cutanée, dans le pli du coude, pendant au moins 48 heures avant toute utilisation, qu'elle soit pure ou diluée sur la peau. Il est recommandé d'éviter son utilisation en cas de réaction anormale (rougeur, irritation, picotement).

Certaines huiles (Bergamote, Citron, Mandarine, Orange douce) sont photosensibilisantes : après l'application de ces huiles, il est important de ne pas s'exposer au soleil ou aux rayons UV pendant au moins 6 heures.

**Mode d'emploi :**

En cas d'ingestion accidentelle, boire plusieurs cuillères à soupe d'huile végétale pour diluer l'huile essentielle, contacter un centre antipoison et consulter un médecin. En règle générale, l'utilisation des huiles essentielles est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, aux personnes souffrant d'épilepsie, d'hypersensibilité ou de cancers liés aux hormones et, d'une manière générale, aux personnes ayant des problèmes de santé. Ne pas utiliser les huiles essentielles chez les nourrissons ou les enfants de moins de 5 ans sans avoir consulté un médecin. En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, éviter d'inhaler directement les vapeurs. Pour des informations détaillées sur les ingrédients, les allergènes et les méthodes d'utilisation, veuillez consulter les fiches techniques de chaque huile, disponibles sur le site [www.chogangroupspa.com](http://www.chogangroupspa.com).

# Huile du **Bien-être**

*L'huile du bien-être est obtenue à partir d'un mélange de 34 plantes, choisies pour leurs propriétés caractéristiques et leur parfum, afin de créer une huile efficace et unique aux multiples vertus.*

## Propriétés et bienfaits

**Expectorante, fluidifiante et balsamique :** utile en cas de nez bouché, de rhume et de catarrhe.

**Anti-douleur et anti-inflammatoire :** traite les problèmes musculaires et articulaires ou les douleurs localisées, comme celles du tractus cervical.

**Relaxant :** contre les maux de tête dus à la tension en favorisant la relaxation des muscles du cou et des épaules, souvent associés à des conditions de fatigue et de tension.

**Désinfectant :** pour le corps ou les environnements (si elle est diffusée), elle a un pouvoir antibactérien et antiseptique.

**Rafrâchissante :** pour lutter contre la chaleur estivale, elle donne au corps une agréable... fraîcheur et peut également être utilisée comme après-rasage.

**Antispasmodique :** utile en cas de crampes, masser l'abdomen.

**Énergisante et tonifiante :** tant pour le corps que pour l'humeur, elle aide à soulager et à mieux gérer le stress

## Utilisation et conseils pratiques

**Contre le rhume :** pour obtenir un effet balsamique, verser une goutte d'huile du bien être sur un mouchoir et le maintenir sur le nez. Il est possible de réaliser des fumigations en mettant 2 à 3 gouttes d'huile de bien-être dans une bassine d'eau bouillante et en se couvrant la tête d'une serviette.

**Contre les douleurs musculaires et articulaires :** en cas d'engourdissement des muscles et de douleurs articulaires, la partie douloureuse peut être traitée avec 10 gouttes d'huile du bien-être, émulsifiée avec de la crème de genièvre. Attendre l'absorption complète du mélange ; répéter jusqu'à trois fois par jour pendant 2 ou 3 jours. Avant et après les activités sportives, masser les bras, les jambes et les pieds avec quelques gouttes d'huile du bien-être.

**Contre les maux de tête :** masser les tempes et le front avec quelques gouttes d'huile.

**Hygiène buccale :** les gargarismes avec 2 à 4 gouttes d'huile ajoutées à l'eau favorisent

l'hygiène dentaire et contrastent la mauvaise haleine ; ajouter deux gouttes de produit à la brosse à dents avant le brossage : dans ce cas également, l'haleine fraîche est garantie et les gencives tonifiées.

**Cheveux** : Elle aide à lutter contre les pellicules et nourrit les cheveux abîmés et dévitalisés. Il est recommandé de verser 5-6 gouttes de produit sur les cheveux secs et de les coiffer, après les avoir légèrement frictionnés.

**Massages** : il est conseillé de procéder à un massage relaxant après avoir versé quelques goutte d'huile du bien-être sur la zone à masser.



code OB | 100 ml | 30,00 €

# Huile essentielle d'Anis étoilé

*L'huile essentielle de badiane (ou anis étoilé) provient de l'*Illicium verum*, de la famille des *Illiciaceae*. L'anis étoilé est utilisé comme antispasmodique, stimulant et stomachique.*

## Propriétés et bienfaits

**Balsamique** : efficace dans le traitement des inflammations des voies respiratoires, telles que la bronchite, la toux et les mucosités.

**Antispasmodique** : en massage, est un excellent remède contre les flatulences, les troubles digestifs, les diarrhées et les spasmes intestinaux.

**Analgésique et anti-inflammatoire** : elle est utilisée pour soulager les douleurs dues à l'arthrite ou à une paralysie faciale.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion balsamique** : mélanger 5 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml de beurre de karité pour préparer un conditionneur à étaler sur la poitrine, utile pour les voies respiratoires en cas de rhume et de toux.

**Lotion de massage** : efficace contre les troubles digestifs, elle peut être utilisée en cas d'indigestion en ajoutant 2-3 gouttes d'huile essentielle dans 30 ml d'une huile de base végétale ; masser doucement sur l'abdomen.

**Lotion apaisante** : en cas d'herpès labial, ajouter 1 goutte d'huile essentielle à une cuillère à café d'huile d'amande douce et appliquer sur les vésicules, car elle accélère la guérison.

## Contre-indications

Ne pas appliquer avant l'exposition aux rayons UV, car ils sont photosensibilisants (risque d'érythèmes solaires). Contre-indiquée pendant la grossesse et chez les enfants de moins de 5 ans (risque de toxicité).



code OS02 | 10 ml | 13,00 €

# Huile essentielle de **Basilic**

*L'huile essentielle de basilic est obtenue à partir de l'*Ocimum basilicum*, une plante de la famille des *Lamiaceae*. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a un effet équilibrant sur la flore bactérienne et le système nerveux. Elle s'avère être un excellent anti-moustique.*

## Propriétés et bienfaits

**Stimulant** : elle agit sur le système nerveux, en exerçant une action antidépressive et en favorisant la relaxation ; elle est indiquée en cas de fatigue mentale et peut être utilisée pour lutter contre l'anxiété, l'insomnie, le mal des transports, les vertiges et le stress.

**Décongestionnant** : Si elle est inhalée, elle aide à dégager les voies respiratoires encombrées, à fluidifier et à éliminer les catarrhes, en cas d'asthme, de grippe, de rhume, de bronchite et de sinusite. Quelques gouttes diluées dans le nez agissent contre la perte de l'odorat (anosmie).

**Antiseptique** : en raison de ses propriétés antimicrobiennes, elle est utilisée dans le traitement des états fébriles et grippaux, des maladies infectieuses et des troubles des voies urinaires, comme la cystite.

**Analgésique et anti-inflammatoire** : utilisée dans le traitement symptomatique des douleurs articulaires et des maux de tête ainsi qu'en cas d'œdème et de congestion sanguine.

**Répulsive** : si on la diffuse dans les pièces, elle constitue un remède très efficace contre les moustiques et les insectes.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion apaisante** : ajouter 10 gouttes dans une crème neutre, mélanger et masser pour réduire l'irritation cutanée, traiter les piqûres d'insectes ou les morsures d'animaux.

**Solution de bain revigorante** : verser 10 gouttes dans l'eau du bain, émulsionner en agitant vigoureusement l'eau, puis s'y immerger pendant 10 minutes pour stimuler la circulation sanguine ou réduire l'inflammation du système ostéoarticulaire.

## Contre-indications

Ne pas administrer pendant la grossesse, l'allaitement et aux enfants de moins de 5 ans.



code OS04 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Cannelle**

*L'huile essentielle de cannelle est obtenue à partir de la *Cinnamomum zeylanicum* Blume, une plante de la famille des Lauraceae. Elle est connue pour ses propriétés antiseptiques et tonifiantes et elle est utile contre la diarrhée, la toux et le rhume.*

## Propriétés et bienfaits

**Antiseptique** : elle a une action antibactérienne à large spectre et elle est utile en cas d'infections intestinales, de grippe, de toux et de rhume.

**Carminative** : quelques gouttes, ajoutées à de l'huile d'amande, favorisent l'élimination et l'absorption des gaz intestinaux et aident le processus digestif, en massant l'abdomen.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de fumigation** : 8 à 10 gouttes dans un bol d'eau bouillante suffisent à combattre le rhume ; couvrir la tête avec une serviette et inhaler profondément.

**Lotion de massage** : ajouter 20 gouttes dans 200 ml d'huile d'amande douce et utiliser pour masser le ventre, 2 à 3 fois par jour, en cas de digestion lente et en présence de gaz intestinaux et de diarrhée.



## Contre-indications

L'inhalation de fortes doses peut entraîner un état convulsif. À utiliser avec modération sur la peau car il s'agit d'un décongestionnant (elle génère un fort échauffement de la zone). Contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants.

code OS07 | 10 ml | 26,00 €

# Huile essentielle de **Géranium**

*L'huile essentielle de géranium est obtenue à partir de la Pelargonium graveolens, une plante de la famille des Geraniaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action cicatrisante, tonifiante et anti-inflammatoire. Elle stimule également l'intuition et la motivation.*

## Propriétés et bienfaits

**Astringente** : comme masque avec quelques gouttes d'essence, elle est particulièrement efficace sur les zones affectées par l'acné et les furoncles.

**Anti-inflammatoire** : utilisée pour les gargarismes et les rinçages, elle est recommandée dans le traitement de la congestion des muqueuses de la cavité buccale ; elle est donc utile en cas de maux de gorges, de pharyngite et de gingivite.

**Antispasmodique** : en massage, elle détend les contractions utérines dues à l'ovulation et les douleurs menstruelles ; elle aide à soulager les désagréments de la ménopause et du syndrome prémenstruel, les névralgies et les maux de tête.

**Tonifiante** : indiquée dans les massages pour réactiver la circulation sanguine, pour lutter contre la cellulite et dans le traitement, la prévention ou la normalisation des troubles qui ont pour origine un dysfonctionnement du système circulatoire, comme la fragilité capillaire.

**Cicatrisante** : elle favorise la guérison des plaies, des coupures, des coups de soleil et des érythèmes solaires.

**Insectifuge** : elle éloigne les moustiques.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle est utile pour éloigner les moustiques.

**Solution de gargarisme** : verser 6 gouttes d'huile essentielle dans un verre d'eau à température ambiante pour combattre l'inflammation buccale et les maux de gorge.

**Masque purifiant** : immerger des gazes stériles dans un mélange de 8 gouttes d'huile essentielle ajoutées à 200 ml d'eau froide et appliquer sur les zones concernées pour combattre l'acné et les furoncles.

## Contre-indications

Contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 5 ans. À utiliser avec modération, comme toutes les huiles essentielles, et toujours la diluer dans une huile porteuse.



code OS11 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Laurier**

*L'huile essentielle de laurier est obtenue à partir du *Laurus nobilis*, une plante de la famille des Lauraceae. Connue pour ses propriétés digestives et rééquilibrantes, elle est utile contre le stress et l'anxiété.*

## Propriétés et bienfaits

**Stimulante** : Si elle est inhalée, elle active l'énergie en douceur et renforce la concentration et la mémoire ; elle développe la créativité ; elle calme les craintes et l'anxiété liée aux examens. Elle est utile en cas d'épuisement, de fatigue et de stress.

**Rééquilibrante** : elle rétablit l'équilibre sébacé dans les dermatites qui provoquent souvent de l'acné et des inflammations. Elle renforce les cheveux et lutte contre la chute des cheveux ; lorsqu'elle est frictionnée régulièrement sur le cuir chevelu, elle stimule la microcirculation, favorisant l'oxygénation et la nutrition des tissus, contrant ainsi l'alopecie.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle contribue à éliminer les insectes et à purifier l'air.

**Lotion de massage** : diluer 4-6% dans 100 ml d'huile d'amande douce et frictionner en cas de douleurs et de déchirures musculaires.

**Lotion capillaire** : diluer de 5 à 10 % dans l'eau, comme traitement pour bloquer l'alopecie et purifier le cuir chevelu.

**Masque purifiant (pour les peaux acnéiques)** : ajouter 5 gouttes d'huile essentielle à une solution d'argile verte (1 cuillère à soupe), de l'eau chaude et 2 gouttes d'huile essentielle de romarin ; appliquer le masque sur le visage humide, laisser agir 10 minutes et rincer.

## Contre-indications

Elle est contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 5 ans.  
Ne pas dépasser les doses recommandées.



code OS12 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de **Marjolaine**

*L'huile essentielle de marjolaine est obtenue à partir des feuilles d'Origanum majorana, une plante de la famille des Labiées. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action balsamique et antidouleur et elle est utile contre les crampes, l'insomnie, la toux et le rhume.*

## Propriétés et bienfaits

**Balsamique et expectorante** : en cas de rhume et de toux, elle dégage les voies respiratoires et élimine les mucosités.

**Antidouleur** : Elle lutte contre les crampes abdominales et les troubles rhumatismaux.

**Sédative et relaxante** : Elle lutte contre l'insomnie et rééquilibre le système neuro-végétatif.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : ajouter quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau des humidificateurs des radiateurs pour purifier l'air.

**Lotion de massage** : appliquer une petite quantité d'huile au centre du front et masser pour obtenir un effet relaxant et augmenter la concentration ; contre les rhumatismes, masser la zone affectée en versant 10 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'alcool.

**Solution de bain tonifiante** : verser 10 gouttes d'huile essentielle dans l'eau du bain et masser les muscles endoloris.

code OS16 | 10 ml | 20,00 €

## **Contre-indications**

Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement et chez les enfants de moins de 5 ans. Ne pas utiliser à fortes doses.



# Huile essentielle de **Noix de muscade**

*L'huile essentielle de noix de muscade est obtenue à partir de la graine de *Myristica fragrans*, une plante de la famille des *Myristicaceae*. Elle a des propriétés anti-rhumatismales et antibactériennes ; elle est également utile pour le tractus gastro-intestinal et le système nerveux.*

## Propriétés et bienfaits

**Antioxydante** : riche en sels minéraux tels que le cuivre, le potassium, le zinc, le fer, le calcium et les vitamines B, A et C, elle a une action tonifiante sur la peau et les muscles.

**Anti-rhumatismale** : elle agit sur les articulations, elle apaise les douleurs rhumatismales de saison grâce à son action réchauffante. Elle est également efficace pour dissoudre et détoxiner les muscles raidis.

**Antidouleur** : grâce à la présence d'eugénol, elle soulage les maux de dents.

**Carminative** : elle agit sur le système gastro-intestinal, en luttant contre les troubles de la mauvaise digestion et les flatulences de la dysbiose et de la diarrhée.

**Calmante** : elle agit sur le système nerveux central, en présence d'anxiété, de stress et de sautes d'humeur.

**Relaxante** : elle détend les muscles tendus.

## Utilisation et conseils pratiques

**Lotion capillaire** : mélanger 5 gouttes d'huile essentielle avec une cuillère d'argile verte, un peu d'eau chaude et ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de romarin. Appliquer sur les cheveux humides et laisser agir pendant 10 minutes. Rincer.

**Lotion de massage** : en cas de rhumatismes, appliquer un mélange de 3 gouttes d'huile essentielle et d'une cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou de noix de coco en massant la zone concernée.

**Solution de bain relaxante** : verser 10 gouttes d'huile essentielle dans l'eau chaude du bain.

## Contre-indications

Elle doit toujours être diluée et ne doit pas être utilisée à l'état pur sur la peau. Des doses excessives peuvent avoir des effets toxiques. Déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 5 ans.



code OS20 | 10 ml | 17,00 €

# Huile essentielle d'Origan

*L'huile essentielle d'origan provient de l'Origanum vulgare, une plante de la famille des Lamiacées, aux propriétés anti-inflammatoires, antivirales et antiseptiques ; elle est utile contre l'asthme, la dermatite, la cellulite et les maux de dents.*

## Propriétés et bienfaits

**Antiseptique** : utile pour soulager les symptômes de l'asthme et de la bronchite chronique.

**Tonifiante** : grâce à l'effet rubéfiant est utile pour réactiver la circulation sanguine et sur le cuir chevelu avant shampoing pour favoriser la pousse des cheveux.

**Stomachique** : en massage, elle favorise le processus de digestion, en luttant également contre le météorisme et les flatulences.

**Cicatrisante et germicide** : utile dans le traitement des dermatoses, des mycoses et du psoriasis.

**Analgésique** : utile pour soulager la douleur causée par les maux de dents.

## Utilisation et conseils pratiques

**Lotion balsamique** : mélanger 30 ml d'huile végétale avec 2 à 3 gouttes d'huile essentielle.

**Solution de lavage antiseptique** : ajouter quotidiennement une goutte d'huile essentielle au dentifrice pour prévenir et contrer les infections bactériennes de la cavité buccale.

**Solution de gargarisme** : ajouter 2 gouttes d'huile essentielle dans un verre d'eau épurée ; elle est utile pour soulager les douleurs causées par la gingivite et les maux de dents.

**Lotion de massage** : efficace contre les troubles digestifs, appliquer et masser l'abdomen avec un mélange de 30 ml d'une huile végétale et de 2-3 gouttes d'huile essentielle ; par contre, pour combattre la cellulite en stimulant la circulation lymphatique, appliquer et masser les zones concernées avec un mélange d'huile végétale et de quelques gouttes d'huile essentielle ; contre l'arthrite, les rhumatismes et le canal carpien, masser régulièrement la zone affectée avec un mélange d'huile porteuse et de 2-3 gouttes d'huile essentielle.

## Contre-indications

Contre-indiquée en cas d'allergie à l'origan, à la sauge, à la menthe, au basilic ou au thym. Déconseillée chez les enfants, pendant la grossesse et l'allaitement.



code OS21 | 10 ml | 17,00 €

# Huile essentielle de **Sauge sclarée**

*L'huile essentielle de sauge est obtenue à partir de la *Salvia sclarea*, une plante de la famille des Labiées. Elle exerce une action relaxante, purifiante et cicatrisante, elle est utile contre l'asthme, les douleurs menstruelles et l'alopécie.*

## Propriétés et bienfaits

**Relaxante** : si elle est inhalée, elle induit le calme et la sérénité, aidant à combattre le stress, la nervosité.

**Rééquilibrante** : diluée dans de l'huile d'amande douce et utilisée pour masser le corps, elle est utile contre la stagnation lymphatique, la cellulite, le syndrome pré-menstruel, les bouffées de chaleur dues à la ménopause, les douleurs menstruelles, l'aménorrhée ou les menstruations abondantes.

**Désodorisante** : elle agit à la fois sur la sécrétion excessive de sueur des mains, des aisselles et des pieds (hyperhidrose) et comme antibactérien sur les micro-organismes qui produisent les mauvaises odeurs.

**Cicatrisante** : sur la peau, elle a une action anti-inflammatoire, antimicrobienne et répare les tissus cutanés. Elle est indiquée contre les actes, les dermatites, les plaies, les piqûres d'insectes, les ulcères cutanés, l'acné et les infections fongiques telles que la mycose et la candidose.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de bain relaxante** : ajouter 8 gouttes d'huile essentielle à l'eau du bain et émulsionner en agitant vigoureusement l'eau. Rester immergé pendant au moins 15 minutes. Répéter quotidiennement, même deux fois par jour. Elle aide également à lutter contre les irritations urogénitales.

**Solution de gargarisme** : diluer 5 gouttes d'huile essentielle dans un verre d'eau tiède. Effectuer des gargarismes, au moins deux fois par jour, pour lutter contre les aphtes, les gencives faibles et saignantes, les stomatites et les laryngites.

**Lotion capillaire** : diluer de 5 à 10 % dans l'eau, comme traitement pour bloquer l'alopécie et purifier le cuir chevelu.

## Contre-indications

Contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 5 ans.



code OS25 | 10 ml | 22,00 €

# Huile essentielle d'Ylang Ylang

*L'huile essentielle d'ylang ylang est obtenue à partir de la *Cananga odorata*, une plante de la famille des Annonaceae. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action calmante, hypotensive et aphrodisiaque, elle est également utile comme tonique et astringent.*

## Propriétés et bienfaits

**Calmante** : diffusée dans l'environnement, elle a un effet relaxant sur le système nerveux central et atténue les troubles tels que l'anxiété, l'irritabilité, la nervosité et l'insomnie.

**Aphrodisiaque** : augmente la libido ; grâce à son action relaxante sur la tension nerveuse et tonique-stimulante sur le corps et l'esprit, il est utile contre l'impuissance et la frigidité.

**Tonifiante et astringente** : indiquée en cas d'acné et de production excessive de sébum.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Solution de bain relaxante** : verser 10 gouttes dans l'eau du bain, émulsionner en agitant vigoureusement l'eau, puis s'y immerger pendant 10 minutes.

**Lotion capillaire** : diluer 5 % de produit dans de l'huile de noix de coco et appliquer sur les cheveux avant le shampoing.

**Lotion pour le visage** : en diluant quelques gouttes dans le nettoyant visage, le derme retrouve le tonus et son éclat.



## Contre-indications

Ne pas dépasser la dose recommandée.  
Elle est contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement, l'insuffisance hépatique et rénale, chez les enfants de moins de 5 ans.

code OS28 | 10 ml | 21,00 €

# Huile essentielle de **Bouleau**

*L'huile essentielle de bouleau est obtenue à partir de la Betula alba, une plante de la famille des Bétulacées. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle a une action drainante pour l'organisme et tonifiante pour le système lymphatique et circulatoire.*

## Propriétés et bienfaits

**Anti-inflammatoire** : l'action rubéfiante est exploitée en cas d'arthrite, d'arthrose, de rhumatismes, de sciatique, car elle détermine le rappel du sang dans les couches les plus superficielles de la peau, réchauffant la zone et soulageant l'inflammation dans les couches sous-jacentes, justement grâce à la soustraction hématique.

**Drainante** : elle prévient les problèmes veineux et les troubles circulatoires, en cas de jambes lourdes, d'enflures, d'œdème et de stagnation lymphatique. Son action diurétique favorise l'élimination des liquides en excès et réduit nettement la manipulation et la composante douloureuse. Elle est donc indiquée contre la cellulite et l'obésité.

**Antiseptique** : grâce à son action purifiante, elle est utilisée pour revitaliser les cheveux gras ou pelliculaires, et pour les peaux grasses ou impures.

**Cicatrisante** : elle constitue un excellent remède pour résoudre les problèmes dermatologiques, l'eczéma et le psoriasis.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs.

**Lotion anticellulite** : diluer 10 gouttes d'huile essentielle dans 100 ml d'huile d'amande douce, associées à 5 gouttes d'huile de romarin et 5 gouttes d'huile essentielle de citron.

Utiliser une petite quantité de lotion sur les jambes, en massant de bas en haut pendant 10 minutes, une fois par jour.

**Lotion apaisante** : verser 5 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml de beurre de karité avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Masser la zone concernée jusqu'à absorption complète.

**Lotion capillaire** : ajouter quelques gouttes d'huile essentielle dans un shampoing neutre ; elle est utile en présence d'une peau grasse ou de pellicules.

**Masque purifiant (indiqué pour les peaux acnéiques)** : ajouter 1 à 2 gouttes à une cuillère à soupe d'argile verte, un peu d'eau



chaude, 5 gouttes d'huile essentielle de laurier, 2 gouttes d'huile essentielle de Romarin. Appliquer le masque sur le visage humide et laisser agir pendant 10 minutes. Rincer.

## **Contre-indications**

Contre-indiquée en cas de grossesse, d'allaitement, chez les enfants de moins de 5 ans et en cas d'œdèmes dus à une insuffisance cardiaque ou rénale.

code OS29 | 10 ml | 20,00 €

# Huile essentielle de feuilles de **Girofle**

*L'huile essentielle d'œillet provient de la plante *Eugenia caryophyllata*, aux propriétés antiseptiques et analgésiques, elle favorise le sommeil et calme les maux de dents. Elle combat les flatulences et les douleurs gastriques et abdominales, la diarrhée et les infections du tube digestif. Elle peut également être utilisée pour stimuler la mémoire et surmonter les états d'épuisement.*

## Propriétés et bienfaits

**Antiseptique** : elle est utilisée en aromathérapie pour la purification de l'air des pièces, pour les fumigations en cas d'infections des premières voies respiratoires.

**Antivirale** : elle a des effets contre le virus de l'herpès simplex ; elle est capable d'en bloquer la transmission.

**Analgésique** : elle est utilisée pour apaiser les maux de dents (on recommande de la diluer, afin de ne pas irriter les muqueuses). Appliquée avec un peu de coton imbibé, elle agit en anesthésiant la zone d'application.

**Antispasmodique des muscles lisses** : elle est indiquée en cas de douleurs abdominales (météorisme, crampes intestinales) et de spasmes musculaires. Diluée dans une huile porteuse et utilisée pour masser l'abdomen ou le fascia musculaire à traiter, elle insuffle une chaleur bénéfique qui soulage la douleur.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 5 gouttes d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle contribue à désinfecter l'environnement et à le purifier des virus grippaux.

**Solution de gargarisme** : 3 gouttes ajoutées à une cuillère à café de vinaigre de pomme et versées dans un verre d'eau ont un effet désinfectant et cicatrisant sur les gencives.

**Lotion de massage** : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe d'huile végétale sont utiles pour masser le ventre en cas de spasmes intestinaux ou de muscles douloureux. Elle génère une chaleur agréable qui pénètre en profondeur et dissipe les tensions.

## Contre-indications

De faibles doses peuvent provoquer une irritation de la peau et des muqueuses, tandis qu'à fortes doses, elle peut entraîner une hépatotoxicité. On déconseille son utilisation en cas de dermatite, d'inflammation gastrique et intestinale. À éviter pendant la grossesse et l'allaitement. Contre-indiquée chez les enfants de moins de 5 ans.



code OS32 | 10 ml | 18,00 €

# Huile essentielle de **Cumin**

*L'huile essentielle de cumin est obtenue à partir du *Cuminum cyminum*, une plante de la famille des *Apiaceae*. Connue pour ses nombreuses propriétés, elle constitue un excellent agent digestif et calmant, utile pour la circulation, pour lutter contre les douleurs abdominales et les maux de tête.*

## Propriétés et bienfaits

**Digestive** : elle stimule l'activité gastro-hépatique, favorise la digestion et calme les nausées.

**Carminative** : Antifermentaire qui combat la formation de gaz intestinaux et soulage les ballonnements intestinaux.

**Antispasmodique** : elle calme les douleurs abdominales ou les coliques, elle a des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.

**Circulatoire** : elle favorise le rappel veineux et lymphatique, combattant l'enflure et la lourdeur dues à la stase circulatoire.

**Calmante** : elle rééquilibre les états d'altération émotionnelle et apaise les manifestations psychosomatiques correspondantes, telles que les maux de tête et d'estomac.

## Utilisation et conseils pratiques

**Lotion de massage** : pour favoriser la circulation, masser la partie concernée avec un mélange de 20 gouttes d'huile essentielle et 100 ml d'huile de germe de blé

**Pour les douleurs abdominales** : masser la partie avec un mélange de 4 gouttes d'huile d'huile essentielle et une.

**Contre les maux de tête** : verser 5 gouttes sur un chiffon imbibé d'eau froide, à appliquer sur les tempes ou le front.

## Contre-indications

On déconseille son utilisation pendant la grossesse et chez les enfants de moins de 5 ans.



code OS34 | 10 ml | € 23,00

# Huile essentielle d'**Estragon**

*L'estragon est une épice obtenue à partir de l'*Artemisia dracunculus*, une plante de la famille des *Asteraceae*. Cet antiseptique naturel a des propriétés digestives et curatives. L'estragon peut également être utile en cas de douleurs menstruelles, d'arthrite et de douleurs rhumatoïdes.*

## Propriétés et bienfaits

L'estragon est une épice aux fortes **propriétés digestives**. Cette plante est également un **antiseptique naturel**, utile contre le mal de gorge et les inflammations de la cavité buccale, comme les maux de dents. Elle favorise également la purification de l'organisme, en stimulant la diurèse ; elle combat l'inappétence.

## Utilisation et conseils pratiques

**Diffusion ambiante** : verser 1 goutte d'huile essentielle par mètre carré ; à utiliser dans le brûleur d'huiles essentielles ou dans l'eau des humidificateurs de radiateurs. Elle contribue à éloigner les insectes et à purifier l'air.

**Solution de gargarisme** : diluer 6 gouttes dans un verre d'eau à température ambiante pour agir contre l'inflammation buccale, les maux de gorge et les affections dentaires.

**Lotion de massage** : pour lutter contre les douleurs menstruelles et les problèmes de digestion, on conseille de masser la zone abdominale avec 2 gouttes, associées à une cuillère à soupe d'huile d'amande douce.



## Contre-indications

L'estragon peut provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux herbes et aux fleurs appartenant à la famille des Astéracées, comme les chrysanthèmes, les soucis, les marguerites l'ambroisie et bien d'autres.

Eviter l'utilisation cette huile essentielle en cas de la grossesse et l'allaitement.

code OS36 | 10 ml | € 24,00











CHOGAN

[www.chogangroupspa.com](http://www.chogangroupspa.com)

Distribué par Chogan Group S.p.A.

Siège social : via A. Olivetti, 24 - 00131 Roma (RM) - ITALIE

Siège opérationnel : via A. Riccheo, 7 - 76121 Barletta (BT) - ITALIE



CHOGAN GROUP



CHOGANGROUPOFFICIAL  
CHOGANBEAUTYOFFICIAL



CT02-FR