

**purašana**<sup>®</sup>  
your natural protection

• PURE & NATURELLE •  
**BIO**  
• HUILES ESSENTIELLES •

# LA PUISSANCE DE LA NATURE DANS UNE GOUTTE

---

HUILES ESSENTIELLES





# LES HUILES ESSENTIELLES DE PURASANA

---

Purasana a sélectionné pour vous une gamme d'huiles essentielles 100% **pures, naturelles et biologique**.

Cette information importante est une garantie de qualité, sécurité et efficacité. Ainsi les huiles peuvent être utilisées en toute confiance.

Les huiles essentielles sont des extraits végétaux aromatiques, obtenus par distillation, très complexes et très concentrés. C'est pourquoi, il est fondamental de choisir des huiles essentielles de grande qualité. Chaque produit de la gamme Purasana est composé d'ingrédients soigneusement choisis et associés selon un dosage minutieux afin de favoriser leur synergie.

Toutes nos huiles essentielles sont :

- **d'ingrédients 100 % bio**
- **100 % naturelles**
- **sans conservateur chimique**
- **sans parfum de synthèse**
- **sans colorant**
- **non testé sur les animaux**
- **pures (sans dilution)**

*Les huiles essentielles sont un merveilleux cadeau de la nature. Les extraits de plantes hautement concentrés doivent toujours être utilisés avec précautions. C'est pourquoi il est scrupuleusement conseillé de respecter les dosages indiqués, la méthode d'utilisation et prenez toujours l'avis d'un médecin ou d'un aromathérapeute qui possède suffisamment de connaissance sur les différentes huiles et leur propriétés.*

*Les huiles essentielles sont à éviter absolument chez la femme enceinte ou allaitante et chez les enfants de moins de 8 ans.*





## LES MODES D'UTILISATION

### DES HUILES ESSENTIELLES

---

Les modes d'utilisation les plus courants sont la diffusion, le massage, le bain, l'inhalation et l'usage culinaire. Toutefois, ces différentes applications ne conviennent pas à toutes les huiles essentielles et il est nécessaire de bien assurer avant toute utilisation que l'huile choisie est bien recommandée pour l'usage que l'on veut en faire.

#### LA DIFFUSION

**Respirer** les huiles essentielles est la manière la plus aisée et la plus accessible à tous pour profiter de leurs vertus et de leurs bienfaits (relaxation, respiration, concentration). Elles permettent aussi **de purifier l'air ambiant, de chasser les odeurs persistantes, d'éloigner les insectes ...**

L'idéal est d'utiliser un diffuseur qui transforme les huiles essentielles en micro gouttelettes et disperse leurs arômes sans chaleur donc sans risque d'altérer leurs principes actifs.

Utilisation :

- **5 à 10 gouttes** en fonction du type de diffuseur et de la grandeur de la pièce.
- 15 à 20 minutes **3 à 4 fois par jours.**



## LE BAIN

Une façon simple et efficace de bénéficier des vertus aromatiques des huiles essentielles qui offrent tous leurs bienfaits par une **double action** (voie cutanée et voie respiratoire). Naturellement insolubles dans l'eau, elles doivent impérativement être mélangées dans une huile végétale pour une bonne **dispersion**.

Utilisation :

Ajoutez **5 gouttes, dans 10 ml** d'huile végétale (p.e.: l'huile végétale d'amande douce) et mélangez dans l'eau chaude de votre bain.

## LE MASSAGE

Les huiles essentielles sont **lipophiles** et pénètrent facilement les différentes couches cutanées avant de se diffuser dans la micro circulation. Si certaines huiles essentielles peuvent être appliquées par petites touches pures directement sur la peau, on utilise généralement **une huile végétale de base** (jojoba, noisette, macadamia, ...) dans laquelle on incorpore une quantité plus ou moins importante d'huile essentielle en fonction de l'effet physiologique recherché.

Utilisation :

Mélangez **5 gouttes dans 10 ml** d'huile végétale neutre (amande douce, jojoba).



## EN CUISINE

Cuisiner avec les huiles essentielles est une expérience unique qui ne fait pas seulement appel au goût mais aussi à l'odorat et au-delà, à notre mémoire personnelle des odeurs. C'est un grand plaisir **gustatif, olfactif et émotionnel**.

Florales, fruitées, fraîches ou épicées, l'éventail des huiles essentielles permet de réaliser une nouvelle cuisine inventive et très goûteuse.

Utilisation :

Ajoutez **1 à 2 gouttes** à vos plats ou dessert. Si nécessaire augmentez la dose.

## L'INHALATION

Qu'elle soit sèche, quelques gouttes sur un mouchoir, ou humide, 3 à 5 gouttes dans un bol ou un récipient adapté rempli d'eau chaude, l'inhalation est un excellent moyen pour **favoriser une bonne respiration** grâce à certaines huiles essentielles (eucalyptus, globuleux ou radié).

Ne pas inhaler des huiles essentielles riches en phénols (thym thymol) qui peuvent provoquer une irritation des muqueuses.

Utilisation:

Appliquez **3 ou 5 gouttes** sur un mouchoir (humide), une écharpe, un oreiller ou mélangez avec de l'eau tiède.

## L'USAGE INTERNE

Les principes actifs des huiles sont particulièrement puissants et ne sont donc pas inoffensifs en cas d'ingestion excessive ou erronée. Pour une utilisation par voie interne il convient de les **mélanger à une cuillerée de miel ou de les déposer sur un morceau de sucre ou de pain**.

Utilisation:

Prenez **un maximum de 1 goutte par jour** par voie orale **pendant 4 jours**. Consultez toujours un expert pour obtenir des conseils.





# LA LABELLISATION BIOLOGIQUE

## DE NOS PRODUITS

---

Les huiles essentielles sont des extraits végétaux aromatiques, obtenus par **distillation, très complexes et très concentrés**. C'est pourquoi, il est fondamental de choisir des huiles essentielles de **grande qualité** dont les caractéristiques sont clairement stipulées (chénotype, origine géographique, mode de culture, mode d'extraction, organe distillé) et certifiées biologiques.



Signe officiel de qualité. **Le label bio européen** garantit que nos huiles essentielles répondent aux exigences de la production biologique et du règlement européen.



Un contrôle est effectué à chaque étape de production (culture, distillation, conditionnement...) par **Qualité France**, organisme indépendant agréé par les pouvoirs publics.



# PRODUCTION

---

## LA CULTURE ET LES HOMMES

Nous privilégions un mode de culture biologique en osmose avec la nature. Un système de partenariat avec nos fournisseurs et producteurs est mis en place en France comme à l'étranger avec un engagement sur le long terme pour un approvisionnement de qualité.

## LA RÉCOLTE

Les plantes sont récoltées au meilleur moment de leur cycle végétatif de façon à obtenir des huiles essentielles de qualité constante, fiable et irréprochable.

## LA DISTILLATION

La distillation s'effectue au plus proche des lieux de récolte afin de préserver au maximum la fraîcheur des plantes utilisées.

- Distillation à la vapeur d'eau à basse pression en respectant le temps de distillation variant d'une plante à une autre afin de recueillir la totalité des molécules aromatiques.
- Extraction par pression à froid qui s'effectue sans solvant chimique et qui consiste à briser mécaniquement les poches des zestes des agrumes pour en recueillir les essences.





# LES CRITÈRES DE QUALITÉ

## DES HUILES ESSENTIELLES PURASANA

---

Les huiles essentielles apportent des résultats exceptionnels dans tous leurs domaines d'applications (cosmétique, soins naturels, culinaire ...). Leurs vertus sont déterminées par leur qualité qui dépend de plusieurs facteurs:

### L'ORIGINE GÉOGRAPHIQUE

Le pays et la région de provenance apportent des précisions intéressantes sur le biotope de la plante aromatique ce qui influe énormément sur sa composition biochimique. Par exemple, le romarin suivant son origine (Maroc, France, autres ...), donnera une typologie d'huiles essentielles différente (romarin camphré, romarin verbénone, romarin 1.8 cinéole).



## LE MODE DE CULTURE

Cette indication fondamentale permet de déterminer s'il s'agit d'une plante issue de culture biologique, de culture traditionnelle ou issue de cueillette sauvage.

La période de récolte et les conditions climatiques jouent un rôle important. Une plante cueillie à maturité et par temps sec produira une huile essentielle de qualité supérieure.

## L'ORGANE SÉCRÉTEUR DISTILLÉ

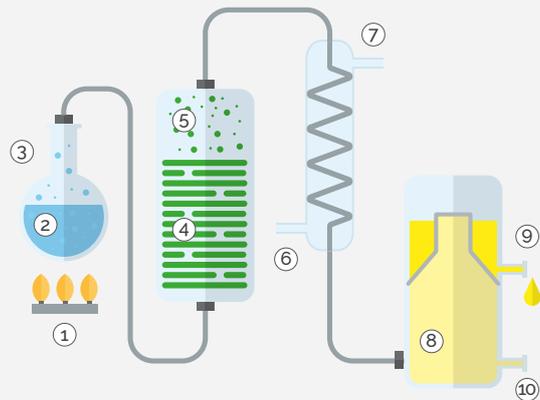
La composition biochimique des huiles essentielles chémotypées est différente selon l'organe distillé (feuille, fleur, écorce, racine ...).

## LE MODE D'EXTRACTION

Les bonnes pratiques de distillation et d'extraction sont primordiales pour obtenir une huile essentielle de qualité maximale.

### PROCÉDÉ D'EXTRACTION DES HUILES ESSENTIELLES

- |                       |                             |                        |
|-----------------------|-----------------------------|------------------------|
| ① feu                 | ⑤ vapeur d'eau chargée d'HE | ⑧ eau + HE             |
| ② eau                 | ⑥ eau froide                | ⑨ huile essentielle    |
| ③ vapeur d'eau        | ⑦ eau chaude                | ⑩ hydrosol ou hydrolat |
| ④ plantes aromatiques |                             |                        |



## LA PUISSANCE DE LA NATURE DANS UNE GOUTTE

---



### LE CHÉMOTYPE

Le chémotype ou famille biochimique est une **notion d'importance** qui va indiquer la **molécule biochimiquement** majoritaire contenue dans l'huile essentielle.

C'est une information capitale pour 2 raisons principales :

- elle permet de **distinguer** des huiles essentielles issues d'une même variété botanique mais extraites de parties différentes de la plante ayant connu des habitats différents (ensoleillement, altitude, conditions climatiques...).
- elle est nécessaire pour **définir** de façon optimale **l'utilisation** correspondant à certains soins naturels spécifiques, puissants et efficaces.





## BERGAMOTE

*Citrus bergamia*

relax / stress / sommeil

origine : Italie

mode d'extraction : pression à froid

partie distillée : péricarpe frais

chémotype : limonène,

acétate de linalyle

utilisation :



## CITRONELLE

*Cymbopogon winterianus*

éloigne les insectes / soins de la peau

origine : Indonésie

mode d'extraction : distillation vapeur d'eau

partie distillée : parties aériennes fraîches

chémotype : citronellal, citronellol

utilisation :



## CITRON

*Citrus limon (L.) Burm. f.*

detox / purifie

origine : Italie

mode d'extraction : pression à froid

partie distillée : péricarpe frais

chémotype : limonène, bêta pinène

utilisation :



## EUCALYPTUS GLOBULEUX

*Eucalyptus globulus Labill.*

résistance / voies respiratoire /

éloigne les insectes

origine : Portugal

mode d'extraction : distillation vapeur d'eau

partie distillée : feuilles

chémotype : 1,8 cinéole, alpha pinène

utilisation :



## EUCALYPTUS RADIÉ

*Eucalyptus radiata Sieber ex DC.*

résistance / voies respiratoire /  
éloigne les insectes

origine : Australie

mode d'extraction : distillation vapeur d'eau  
partie distillée : feuilles

chémo<sup>type</sup> : 1,8 cinéole, alpha terpinéol

utilisation :



## LAVENDE FINE

*Lavandula angustifolia Mill.*

relax / stress / sommeil /  
sois de la peau / éloigne les insectes

origine : France

mode d'extraction : distillation vapeur d'eau

partie distillée : sommités fleuries

chémo<sup>type</sup> : linalol, acetate de linalyle

utilisation :



*Lavandula angustifolia Mill.*



## LAVANDIN SUPER

*Lavandula burnati briquet*

relax / stress / sommeil /  
sois de la peau / éloigne les insectes

origine : France  
mode d'extraction : distillation vapeur d'eau  
partie distillée : sommités fleuries  
chémotype : linalol, acetate de linalyle

utilisation :



## ROMARIN

*Rosmarinus officinalis L.*

articulations / vitalité / énergie

origine : Maroc  
mode d'extraction : distillation vapeur d'eau  
partie distillée : sommités fleuries  
chémotype : 1.8 cinéole, alphe pinène

utilisation :



## MANDARINE

*Citrus reticulata Blanco*

relax / stress / sommeil

origine : Italie  
mode d'extraction : pression à froid  
partie distillée : péricarpe frais  
chémotype : limonène, gamma terpinène

utilisation :



## GÉRANIUM BOURBON

*Pelargonium graveolens L'Herit*

soin de la peau / relax / stress

origine : Madagascar  
mode d'extraction : distillation vapeur d'eau  
partie distillée : parties aériennes  
chémotype : citronellol, guaiadiène

utilisation :



## MENTHE POIVRÉE

*Mentha x piperita L.*

voies respiratoire / digestion /  
vitalité / énergie

origine : Inde

mode d'extraction : distillation vapeur d'eau

partie distillée : sommités fleuries

chémo<sup>te</sup>ype : menthol, menthone

utilisation :



*Mentha x piperita L.*



## PAMPLEMOUSSE

*Citrus paradisi Macfad.*

detox / digestion / résistance /  
relax / stress / sommeil

origine : États-Unis

mode d'extraction : pression à froid

partie distillée : péricarpe frais

chémo<sup>te</sup>ype : limonène

utilisation :





*Thymus vulgaris L.*

## RAVINTSARA (KAMFER)

*Cinnamomum camphora (L.) J. Presl*

soins de la peau / voies respiratoire /  
vitalité / énergie

origine : Madagascar

mode d'extraction : distillation vapeur d'eau  
partie distillée : feuilles

chémoype : 1.8 cinéole, alpha terpinéol

utilisation :



## THYM ROUGE

*Thymus vulgaris L.*

voies respiratoire / résistance / digestion

origine : Espagne

mode d'extraction : distillation vapeur d'eau  
partie distillée : sommités fleuries  
chémoype : thymol, para cymène

utilisation :



## ARBRE À THÉ

*Melaleuca alternifolia* Cheel

soin de la peau / voies respiratoire

origine : Australie

mode d'extraction : distillation vapeur d'eau

partie distillée : feuilles

chénotype : terpinène 4-ol, gamma terpinène

utilisation :



*Melaleuca alternifolia* Cheel



|                             | la diffusion         | le bain | le massage | l'inhalation | l'usage interne | en cuisine |
|-----------------------------|----------------------|---------|------------|--------------|-----------------|------------|
| <b>relax</b>                | Bergamote            | •       | •          | •            |                 | •          |
|                             | Lavende fine         | •       | •          | •            | •               |            |
|                             | Lavandin super       | •       | •          | •            | •               |            |
|                             | Mandarine            | •       | •          | •            | •               |            |
|                             | Pamplemousse         | •       | •          | •            |                 | •          |
|                             | Géranium bourbon     | •       | •          | •            |                 |            |
| <b>soins de la peau</b>     | Citronnelle          |         | •          | •            | •               |            |
|                             | Lavende fine         |         | •          | •            | •               |            |
|                             | Lavandin super       |         | •          | •            | •               |            |
|                             | Ravintsara           |         | •          | •            | •               |            |
|                             | Arbre à thé          |         | •          | •            | •               |            |
|                             | Géranium bourbon     | •       | •          | •            |                 |            |
| <b>detox</b>                | Citron               | •       | •          | •            |                 | •          |
|                             | Pamplemousse         | •       | •          | •            |                 | •          |
|                             | Menthe poivrée       | •       | •          | •            | •               |            |
|                             | Thym rouge           | •       | •          | •            | •               |            |
| <b>résistance</b>           | Eucalyptus globuleux | •       | •          | •            | •               | •          |
|                             | Eucalyptus radié     | •       | •          | •            | •               | •          |
|                             | Menthe poivrée       | •       | •          | •            | •               | •          |
|                             | Ravintsara           | •       | •          | •            | •               | •          |
|                             | Thym rouge           | •       | •          | •            | •               | •          |
|                             | Arbre à thé          |         | •          | •            |                 |            |
| <b>vitalité</b>             | Menthe poivrée       | •       | •          | •            | •               |            |
|                             | Ravintsara           | •       | •          | •            | •               |            |
|                             | Romarin              | •       | •          | •            | •               |            |
| <b>éloigne les insectes</b> | Citronnelle          | •       |            | •            |                 |            |
|                             | Eucalyptus globuleux | •       |            |              |                 |            |
|                             | Eucalyptus radié     | •       |            |              |                 |            |
|                             | Lavende fine         | •       |            |              |                 |            |
|                             | Lavandin super       | •       |            | •            |                 |            |
| <b>articulations</b>        | Romarin              | •       | •          | •            | •               |            |

# CONSEILS

POUR TIRER UN MAXIMUM D'AVANTAGE DES HUILES :



## VAPORISATEUR D'AIR ASSAINISSANT

*pour soulager les symptômes du rhume*

Vaporisez un mélange de 3 gouttes d'eucalyptus radié, d'arbre à thé et de citron pour créer une agréable pulvérisation dans la pièce.



## HUILE RAFRAÎCHISSANTE

*pour les pieds fatigués et en sueur*

Mélangez 5 gouttes de citronnelle, 3 gouttes d'arbre à thé et 1 goutte de menthe poivrée dans 25 ml d'huile végétale et profitez d'une sensation de fraîcheur aux pieds.



## ROLLER CONTRE LE MAL DES TRANSPORTS

*soulage les nausées et le mal des transports*

Ajoutez 3 gouttes de menthe poivrée avec 3 gouttes de lavande dans 10 ml d'huile végétale, agitez bien dans une bouteille à bille et appliquez ensuite sur les poignets, le cou ou derrière les oreilles.

