

1. Monoterpènes

Les monoterpènes aident à lutter contre les microbes et les virus.

Ils stimulent l'organisme et donnent de l'énergie.

Ils sont souvent utilisés pour purifier l'air et soutenir l'immunité.

2. Sesquiterpènes

Les sesquiterpènes calment les inflammations du corps.

Ils favorisent la détente et aident à réduire le stress.

Ils soutiennent aussi la circulation sanguine.

3. Monoterpénols

Les monoterpénols sont antibactériens doux et bien tolérés.

Ils renforcent les défenses naturelles de l'organisme.

Ils sont adaptés à un usage fréquent et familial.

4. Sesquiterpénols

Les sesquiterpénols apaisent les réactions allergiques.

Ils aident à calmer les inflammations chroniques.

Ils procurent une sensation de réconfort et d'équilibre. (Juste, effet calmant et stabilisant émotionnel.)

5. Phénols

Les phénols sont très puissants contre les bactéries.

Ils sont efficaces lors d'infections importantes.

Ils doivent être utilisés avec précaution car ils peuvent être irritants. (Attention cutanée et mucosale)

6. Aldéhydes aromatiques

Les aldéhydes aromatiques soulagent les douleurs et inflammations.

Ils ont un effet calmant sur le système nerveux.

Ils sont souvent réchauffants et stimulants à faible dose.

Petite nuance à préciser : certaines sont stimulantes + chauffantes, usage avec prudence.

7. Aldéhydes terpéniques

Les aldéhydes terpéniques aident à apaiser les tensions.

Ils calment les inflammations, surtout musculaires et articulaires.

Ils favorisent la relaxation et le repos.

8. Cétones

Cette famille aide à fluidifier les mucosités.

Elle favorise la cicatrisation et la régénération des tissus.

Certaines huiles doivent être utilisées avec prudence car elles peuvent être neurotoxiques.

9. Esters

Les esters détendent les muscles et réduisent les spasmes.

Ils apaisent le stress et les tensions émotionnelles.

Ils sont très appréciés pour favoriser le calme et le sommeil.

10. Oxydes

Les oxydes facilitent la respiration.

Ils aident à dégager les voies respiratoires encombrées.

Ils sont utiles en cas de rhume, toux ou bronchite.