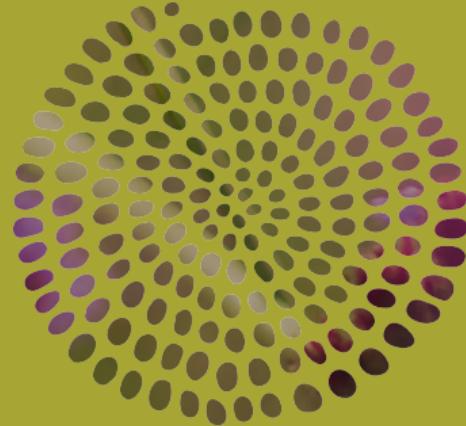


Huiles essentielles

Parfums pour le corps et l'âme



farfalla

- 3 Que sont les huiles essentielles?
- 4 Promesse de qualité, certifications et labels
- 5 Processus de fabrication
- 6 Comment les huiles essentielles agissent sur nous?
- 7 Comment utiliser les huiles essentielles de manière optimale?
- 8–9 Précautions relatives à l'utilisation des huiles essentielles
- 10–22 De la bergamote jusqu'au ylang-ylang
Les 20 principales huiles essentielles
- 23 Vue d'ensemble: Les 20 principales huiles essentielles
- 24–25 «Un jardin de poche»
- 26 Les produits «Basic»
- 27 La documentation Farfalla

Du carburant végétal en gouttes

Les huiles essentielles sont de minuscules gouttes constituées des fleurs, des feuilles, des racines, des germes et des fruits qui peuvent être très différentes d'une plante à l'autre. Elles sont les vecteurs de communication de la plante, avec lesquels elles attirent les insectes et se défendent contre les nuisibles et les microorganismes. En outre, la plante régule, avec ces parfums, son métabolisme.

Des ingrédients variés qui servent de «bouclier»

La composition chimique des huiles essentielles est extrêmement complexe. Elles sont composées de douzaines ou de centaines de composants. L'avantage de cette diversité sur le plan des ingrédients est que – contrairement aux imitations constituées de peu de composants synthétiques et artificiels – les bactéries ou les virus peuvent difficilement leur opposer une résistance. C'est justement pour cette raison, que leur composition (et donc leur parfum) peut être légèrement différente à chaque récolte.

Les huiles essentielles agissent de manière globale sur les êtres humains, elles détendent et mettent de bonne humeur, renforcent la concentration ou permettent de mieux dormir. Dans certains cas, ces huiles renferment une véritable pharmacie-maison complète! Chez Farfalla, nous sommes fascinés par cette force végétale concentrée en petites gouttes depuis 30 ans. Les trésors de connaissances de l'aromatologie, qui utilise l'effet des huiles essentielles sur le corps et l'âme pour avoir un effet bénéfique sur la santé et le bien-être de manière ciblée, se cachent depuis toujours dans chaque produit Farfalla.

Farfalla est le pionnier suisse des parfums naturellement efficaces et des cosmétiques naturelles à base d'huiles essentielles. En 1985, nous avons ouvert le premier magasin de parfums de Suisse, à Zurich, car nous souhaitions transmettre notre passion pour la force des plantes. Toutes les huiles essentielles que nous sélectionnons pour notre assortiment sont pures, naturelles, de la meilleure qualité et proviennent autant que possible de partenaires de l'agriculture biologique, de la cueillette sauvage biologique et du commerce équitable. Par égard pour la dignité de l'homme, de l'animal et de la nature, le BIO est pour nous LOGIQUE. C'est pour nous la seule manière de tenir notre promesse de qualité.



Promesse de qualité

Les huiles essentielles Farfalla sont des produits naturels, purs, non transformés, non dilués et non standardisés. Une huile essentielle purement naturelle peut donc, en fonction de la récolte, renfermer des ingrédients légèrement différents et présenter de menues différences, en termes de parfum. Toutes les matières parfumées viennent d'agriculteurs partenaires de longue date répartis autour du globe qui, par la qualité élevée de leurs produits et leur mode de pensée écologique, sont en phase avec nos exigences. Presque tous ces partenaires sont issus de l'agriculture biologique contrôlée, de l'agriculture Demeter ou de la cueillette sauvage biologique et équitable. Tous les produits parfumés et parfums de l'assortiment Farfalla sont composés de matières premières de première qualité, sans aucun additif synthétique.



Grand Cru

La propre marque de Farfalla, «Grand Cru», désigne des huiles essentielles produites par des partenaires qui, en plus d'une passion pour le bio ou la cueillette sauvage biologique, offrent une plus-value sociale. Citons notamment nos partenaires agriculteurs en Inde, qui emploient des femmes défavorisées ou notre propre projet à Madagascar, dans le cadre duquel toute la communauté d'un village profite de la plantation ou encore les «cueilleuses» de végétaux sauvages du sud de la France, qui gardent en vie une vieille tradition dans une région structurellement faible.

Demeter (bio-dynamique)

Le concept Demeter est synonyme d'une agriculture biologique, qui prend en compte le rythme des saisons. En outre, la fertilité du sol, avec des préparations de minéraux et des plantes spécifiques, est renforcée. De plus, les exploitations Demeter appliquent les normes bio de la directive écologique de l'UE.

Contrôle biologique (kba/wkba)

Huiles essentielles de l'agriculture biologique contrôlée et de la cueillette sauvage contrôlée, distillées par des agriculteurs bio.

Cueillette sauvage (ws)

Huiles essentielles issues de plantes sauvages. Nous sommes convaincus que les ingrédients d'une plante aromatique ont une efficacité maximale s'ils poussent dans leur environnement naturel. Par conséquent, la cueillette sauvage contrôlée par les agriculteurs bio est au sommet de notre hiérarchie. Nous veillons à ne pas utiliser d'huiles issues de plantes en voie d'extinction. Les critères écologiques sont, lors de la cueillette, pris en compte de manière très précise.

Sélection – meilleure qualité conventionnelle (Sel.)

Toutes les plantes ne sont pas disponibles en qualité bio. Nous optons alors pour la meilleure qualité disponible, issue d'une agriculture conventionnelle et basée sur une sélection et un contrôle strict des plantes.

Distillation par la vapeur d'eau (WD)

La distillation par la vapeur d'eau destinée à extraire les huiles essentielles jouit d'une longue tradition et cette méthode est utilisée, depuis toujours, pour la plupart des plantes. Les ingrédients végétaux sont déposés dans un grand récipient en acier inoxydable (alambic) puis pressés. De la vapeur d'eau est produite, laquelle, en passant par la plante, ouvre les cellules de la plante, dissolvant ainsi l'huile essentielle dans la vapeur. Cette vapeur est ensuite refroidie et c'est ainsi que l'huile essentielle est extraite et, dans le même temps, l'hydrolat fabriqué.

Pression à froid (KP)

Exclusivement utilisée pour les agrumes dont l'huile essentielle se cache dans l'écorce des fruits. Pour les oranges, les citrons, les mandarines etc., l'extraction de l'huile essentielle est associée à l'extraction du jus. En l'occurrence, l'essence est pressée selon une méthode traditionnelle à l'aide d'une sfumatrice, les écorces ne sont donc pas râpées mais «pliées» et écrasées.

Pour la bergamote, la méthode de la pellatrice est utilisée, les écorces sont râpées et l'huile essentielle est séparée de l'eau/des éléments du jus par la centrifugeuse.

Extrait d'absolue (Abs.)

Les parfums des fleurs fragiles, qui ne peuvent être distillés pour des raisons de qualité, sont extraits à base d'une solution (alcool, hexane). Toutes les absolues de Farfalla sont contrôlées au niveau des résidus.



Comment les huiles essentielles agissent sur nous?

Les huiles essentielles sont étroitement liées aux hormones propres à notre corps. Leurs molécules parfumées atteignent, par le biais de la respiration, la muqueuse olfactive et, depuis cet endroit, des millions de cellules olfactives et de cils vibratiles. Ces molécules sont transformées en une impulsion électrique, laquelle est transmise au système limbique. C'est là que des fonctions, telles que la respiration, la régulation de la température du corps et la digestion, sont notamment pilotées et c'est là que naissent les sentiments et sont enregistrés les souvenirs. Dans le système limbique, le «poste de pilotage» est aussi là pour indiquer comment on «sent» une personne, positivement ou négativement, le processus est identique en matière d'attraction sexuelle. Par conséquent, les parfums naturels ont une forte incidence sur ces aspects.

Les huiles essentielles ont un retentissement sur la psyché

- Elles peuvent détendre, délasser, permettre de se recentrer sur soi, générer joie de vivre, courage et gaieté, atténuer les peurs et les tensions
- Elles peuvent stimuler, augmenter la concentration, accroître l'endurance, la créativité et l'inspiration

Les huiles peuvent, au niveau du corps et de la peau...

- Soigner, stimuler
- Rafraîchir, réchauffer, détendre
- Nettoyer, purifier, vivifier
- Renforcer, protéger
- Régénérer, exercer un effet aphrodisiaque, apporter une sérénité



Comment utiliser les huiles essentielles de manière optimale?

Parfum d'ambiance

En fonction des besoins (par exemple purification et vitalisation de l'air ambiant, bonne humeur, stimulation de la concentration, détente).

Diffuseur d'arômes: remplir la coupe d'eau, ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles dans l'eau et allumer la bougie pour chauffe-plats. La coupe d'eau doit toujours contenir suffisamment d'eau. Ne pas ajouter d'eau froide dans la coupe en verre lorsqu'elle est chaude (elle risquerait de se casser)! Ne laisser pas la lampe allumée sans surveillance!

Pierres parfumées: conviennent pour parfumer salles de bain, toilettes, bureaux, tables de nuit, armoires, voitures etc. Utilisation: mettre environ 10 à 15 gouttes d'huiles essentielles non diluées sur la pierre (avec soucoupe) et répéter l'opération en cas de besoin.

Sprays aromatiques bio: les sprays d'ambiance vitalisent l'atmosphère de la pièce, neutralisent les odeurs désagréables et créent une atmosphère bienfaisante et parfumée. Avec le spray aromatique bio Farfalla Basic, chacun peut créer son propre spray d'ambiance. Pour cela, il suffit de mélanger la base spray avec 30 à 50 gouttes d'huile essentielle et le tour est joué!

Parfumeurs électriques (Aroma-Stone, diffuseur d'arômes etc.): pour les salles de thérapie, de séminaires, les hôtels, les chambres d'hôpitaux, les salles d'attente etc.

Inhalation

Dose: entre 1 à 5 gouttes, en fonction de la concentration de l'huile essentielle, par inhalation. A utiliser avec parcimonie, du fait de la puissance des huiles ess.

Nettoyage

Mélanger deux à trois gouttes d'huile essentielle avec un savon liquide neutre et de l'eau, par exemple avec des parfums frais tels que la verveine exotique (Litsea Cubeba), la citronnelle ou des parfums d'agrumes.

Gel douche

En fonction de la concentration de l'huile essentielle, doser 30 à 40 gouttes et mélanger avec 200 ml de base moussante de noix de coco Farfalla Basic.

Bain, bain de pieds

En fonction de la concentration de l'huile essentielle, doser 4 à 10 gouttes pour un bain. Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, il convient donc de les mélanger à un émulsifiant naturel, par exemple à du savon liquide (base moussante de noix de coco Farfalla Basic), à de la crème ou du miel.

Massage, soin corporel

Toujours utiliser les huiles essentielles sous forme diluée sur la peau! Mettre environ 30 à 50 gouttes dans 100 ml du mélange d'huiles de soin Farfalla Basic.

Soin visage

Mettre 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml du mélange d'huiles de soin bio Farfalla Basic ou de l'huile d'avocat, d'amande, de graines de grenade, de graines de concombre, d'onagre, de rose musquée ou encore de macadamia.

Précautions relatives à l'utilisation des huiles ess.

Les huiles essentielles représentent la puissance des plantes sous forme concentrée. Par conséquent:

- Toujours utiliser avec beaucoup de parcimonie
- Protéger de la lumière, conserver au frais et hors de portée des enfants
- Eviter impérativement le contact avec les yeux, les muqueuses et conserver à l'écart de toute flamme.

Contact direct avec la peau

Toujours utiliser sur la peau sous forme diluée. Huiles particulièrement irritantes pour la peau: myrte, clou de girofle, verbena, cannelle et citronnelle.

Les huiles essentielles d'agrumes, de millepertuis, de verbena et de racines d'angélique augmentent la photo-sensibilité de la peau et ne doivent pas être utilisées au soleil.

Mesures de précaution

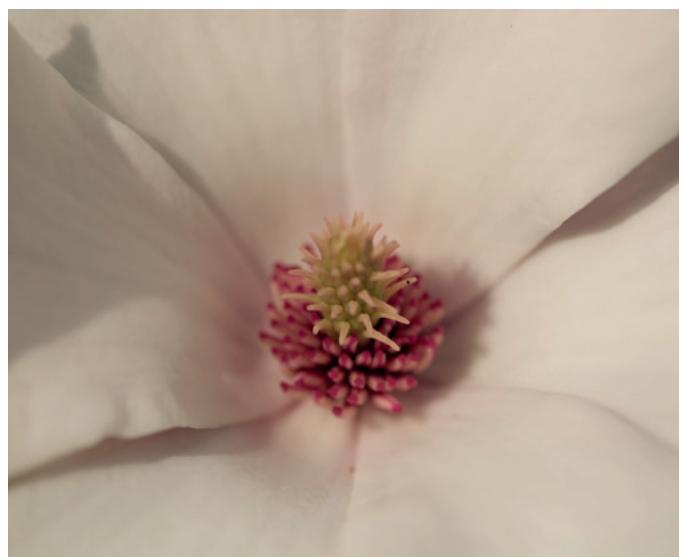
Grossesse: Eviter l'anis, le basilic, l'estragon, le fenouil, le laurier, sauge sclarée, le romarin, la sauge, le thym, le thym thymol, le genévrier et l'hysope.

Les autres huiles doivent également être utilisées avec parcimonie pendant la grossesse. La camomille et la menthe poivrée ne doivent pas être appliquées au cours des premiers mois de grossesse.

Enfants: Doser avec extrême parcimonie. Diviser la dose par 2 pour les enfants, ne pas utiliser chez les nourrissons.

Epilepsie: Eviter le fenouil, le camphre, le romarin à cinéol, la sauge, le thym et l'hysope.

Pour des informations détaillées sur ces questions, veuillez consulter des ouvrages spécialisés.



Précautions relatives à l'utilisation des huiles ess.

Symboles de danger SGH

Les indications de danger (par ex. H317: peut provoquer des réactions cutanées allergiques) correspondent à différentes classes/catégories de danger et pictogrammes/mentions de danger. Les indications de sécurité ont pour objectif d'attirer l'attention sur les importantes mesures de précaution à respecter pour utiliser le produit (par ex. P102: tenir hors de portée des enfants).



Inflammable



Dangereux pour l'environnement



Risque de corrosion ou d'irritation



Corrosif



Danger systémique pour la santé

Premiers secours / Urgences

En cas d'irritations ou de brûlures, diluer tout d'abord l'huile essentielle avec de l'huile végétale, frictionner à l'aide d'un mouchoir puis rincer la peau abondamment à l'eau.

· En cas de contact avec les yeux, rincer abondamment à l'eau

· En cas de fortes réactions (vertiges, nausées), consulter un médecin ou contacter un centre anti-poison.



Les 20 principales huiles essentielles

● euphorisante
● relaxante

● rafraîchissante
● stimulante

● aide à reprendre pied



Bergamote bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, Italie



Nom botanique: Citrus aurantium bergamia

Extraction: pression à froid, écorces de fruits verts

Tolérance: hautement photo-sensibilisante, ne pas utiliser sur la peau en cas d'exposition au soleil ou non diluée

Parfum: frais, fruité, épice, sucré

Vertus: encourageante, relaxante, rafraîchissante, euphorisante

Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum, parfum d'ambiance

Aide en cas de: déprime, tristesse, anxiété, souci

Procure: sérénité, détente, optimisme

Le parfum d'agrumé fruité, épice et sucré constitue une véritable aide en cas de déprime morale et pour les personnes qui ont tendance à éprouver de l'anxiété.

Conseils:

- pour se sentir apaisé après une journée stressante, mettre quelques gouttes d'huile sur un mouchoir et le déposer à côté de l'oreiller
- pour être de meilleure humeur, ajouter quelques gouttes d'huile dans un diffuseur d'arômes
- en cas de crise d'anxiété, respirer directement le flacon

Les 20 principales huiles essentielles



Cajeput bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, Vietnam

Nom botanique: Melaleuca leucadendron

Extraction: distillation à la vapeur d'eau, feuilles

Tolérance: à éviter en cas de grossesse, avec les bébés et les enfants atteints de maladies respiratoires accompagnées de spasmes

Parfum: frais, camphré, clair

Vertus: purifiante pour l'air ambiant, protectrice, fluidifiante, assainissante, fortifiante, vitalisante

Utilisation: soin aromatique, parfum d'ambiance

Aide en cas de: indispositions hivernales

Procure: respiration aisée

Ce parfum semblable à l'eucalyptus a fait ses preuves en hiver pour assainir et fluidifier ainsi que pour nettoyer les habitations durant la saison froide. Avec sa teneur plus faible en 1,8-cinéol, le cajeput est plus doux que l'huile d'eucalyptus.

Conseils:

- pour respirer à nouveau librement, mettre une à trois gouttes d'huile dans de l'eau bouillie et inhaler ce mélange
- pour les utilisations en aromathérapie, veuillez consulter les ouvrages spécialisés!



Eucalyptus globulus bio

Qualité: cueillette sauvage contrôlée bio, Espagne

Nom botanique: Eucalyptus globulus

Extraction: distillation à la vapeur d'eau, feuilles

Tolérance: à éviter chez les enfants de moins de six ans, en cas de grossesse et chez les enfants atteints de maladies des voies respiratoires accompagnées de spasmes

Parfum: frais, camphré, herbacé

Vertus: rafraîchissante, fluidifiante, fortifiante, purifiante

Utilisation: soin aromatique, sauna, parfum d'ambiance

Aide en cas de: manque d'entrain, indispositions hivernales

Procure: énergie, concentration, vecteur d'air pur, permet de respirer librement

Ce parfum d'hiver typique purifie l'air à merveille, il rafraîchit et vivifie.

La teneur élevée en 1,8-cinéol de cette huile traditionnelle de sauna est exceptionnelle.

Conseils:

- en parfum d'ambiance, il offre une bonne protection durant la saison froide
- en frictions, mélanger deux à trois gouttes d'huile à de l'huile de jojoba bio et masser pour faire pénétrer au niveau de la poitrine et du dos



Pamplemousse bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, Argentine
Nom botanique: Citrus grandis
Extraction: pression à froid, écorce
Tolérance: photo-sensibilisante, ne pas utiliser en cas d'exposition au soleil

Vertus similaires:
orange et citron

Parfum: frais, fruité, clair, sucré

Vertus: rafraîchissante, euphorisante, désinhibante, purifiante

Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum, parfum d'ambiance

Aide en cas de: fatigue, accablement, découragement

Procure: gaieté, joie de vivre, dynamisme

Toutes les huiles d'agrume procurent joie de vivre, gaieté et sécurité. Dans la cosmétique, elles sont efficaces en cas de peaux impures et de cheveux gras ou contre la cellulite et les vergetures. Scientifiquement prouvé: les femmes parfumées au pamplemousse ont l'air six ans plus jeunes!

Conseils:

- à utiliser en parfum d'ambiance lors de soirées ou de tables rondes
- à ajouter dans les produits de nettoyage et de lavage
- mélanger 20 gouttes dans 50 ml d'huile de jojoba bio avec 30 ml d'huile de centella bio pour une huile destinée à favoriser la disparition de la cellulite

Lavande fine bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, France
Nom botanique: Lavandula angustifolia
Extraction: distillation à la vapeur d'eau
Tolérance: en cas d'utilisation appropriée, pas d'effets secondaires connus

Vertus similaires:
lavande sauvage de montagnes

Parfum: floral, frais, herbacé

Vertus: équilibrante, relaxante, harmonisante, apaise les démangeaisons

Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum, parfum d'ambiance

Aide en cas de: tension, idées noires, problèmes de peau

Procure: détente, harmonie, bon sommeil

La lavande véritable compte parmi les plantes médicinales dont le spectre d'action est le plus large. Elle est très efficace pour se détendre et faciliter le sommeil.

Conseils:

- pour aider à s'endormir imprégner un mouchoir imprégné de quelques gouttes de lavande et le placer vers votre visage
- en cas d'irritations cutanées de tout type, une application sur la peau en forme diluée génère un apaisement



Lemongrass bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, Inde
Nom botanique: *Cymbopogon citratus*
Extraction: distillation à la vapeur d'eau, feuilles
Tolérance: dans des cas isolés, irritations cutanées possibles

- Parfum:** frais, sucré, citronné
Vertus: renforce la concentration, purifie
Utilisation: soin aromatique, parfum, produit de nettoyage, parfum d'ambiance
Aide en cas de: surmenage, stress et contre les moustiques
Procure: joie de vivre, concentration, créativité, dynamisme
- Ce parfum rafraîchissant donne du courage en cas de stress et de surmenage, dynamise en cas de fatigue et de difficultés de concentration et protège des mauvaises vibrations.

Conseils:

- en cas de longs trajets en voiture, verser quelques gouttes de citronnelle dans le désodorisant de voiture pour garder les sens éveillés
- Vous trouverez de plus amples informations sur nos partenaires agriculteurs sous



Mandarine rouge bio

Qualité: agriculture biodynamique, Demeter, Italie
Nom botanique: *Citrus reticulata*
Extraction: pression à froid, écorce mûre
Tolérance: légèrement photo-sensibilisante

- Parfum:** fruité, sucré
Vertus: euphorisante, apaisante, relaxante
Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum, parfum d'ambiance
Aide en cas de: agitation, entêtement, nervosité, faiblesse
Procure: détente, énergie, bonne humeur, sensation de sécurité
- Ce parfum fruité et doux très prisé des enfants apaise en cas d'entêtement et d'agitation. Il améliore également l'humeur chez les adultes, détend en cas de stress, d'agitation et de nervosité et aide à reconstituer les réserves d'énergie.

Conseils:

- avant le coucher, parfumer légèrement et brièvement la chambre des enfants et les petits dormiront volontueusement (doser faiblement, faire fonctionner le diffuseur d'arômes pendant quelques instants, puis la retirer de la pièce)



Mélisse bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, France
Nom botanique: *Melissa officinalis*
Extraction: distillation à la vapeur d'eau, plante
Tolérance: peut provoquer des irritations cutanées, doser faiblement

- Parfum:** frais, fruité, herbacé, sucré
Vertus: équilibrante, relaxante, rafraîchissante, fortifiante
Utilisation: soin aromatique, parfum, parfum d'ambiance, cosmétique, soin capillaire
Aide en cas de: sautes d'humeur, tristesse, colère, idées noires, anxiété, tensions
Procure: détente, harmonie, sommeil réparateur
- Pour extraire un litre de cette précieuse huile essentielle, il faut jusqu'à huit tonnes de feuilles de mélisse citronnée.

Conseils:

- utilisée de manière ponctuelle et fortement diluée, la mélisse n'a pas son pareil pour soulager l'herpès chronique des lèvres
- mélanger 2 à 3 gouttes d'huile dosée à 10 % avec de l'huile de soin bio Basic et masser doucement sur le ventre pour faire pénétrer – dénoue les «tensions rebelles»



Patchouli bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, Inde
Nom botanique: *Pogostemon cablin*
Extraction: distillation à la vapeur d'eau, rameaux
Tolérance: en cas d'utilisation adaptée, pas d'effets secondaires connus

- Parfum:** balsamique, de terre, de fumée, sucré, chaud
Vertus: aphrodisiaque, aide à reprendre pied, traitante, régénérante, fortifiante
Utilisation: soin aromatique, parfum, parfum d'ambiance, cosmétique
Aide en cas de: mélancolie, nervosité, jambes lourdes
Procure: réalisme, détente
- Le patchouli est tout d'abord mis à fermenter avant la distillation. Le parfum qu'il produit est synonyme d'énergie, de passion et de réalisme, il aide à accepter la réalité avec plus de légèreté et dissipe les idées noires.

Conseils:

- parfait comme note de base pour faire des mélanges personnels de parfums
- Vous trouverez de plus amples informations sur nos partenaires agriculteurs sous



Menthe poivrée bio

Qualité: agriculture biodynamique, Demeter, Italie
Nom bot.: *Mentha piperita*
Extraction: distillation à la vapeur d'eau, plante
Tolérance: irritante en cas de concentration élevée, ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans et en cas de grossesse

Parfum: frais, herbacé, clair

Vertus: rafraîchissante, purifiante pour l'air ambiant, favorise la concentration

Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum, parfum d'ambiance

Aide en cas de: fatigue, sensation de malaise au niveau de la tête et du ventre, bouffées de chaleur

Procure: énergie, fraîcheur, idées claires, concentration

Rafraîchissante et purifiante, l'huile de menthe poivrée est particulièrement agréable en voyage, elle est dotée d'un spectre d'action bienfaisant. Les automobilistes ne doivent donc jamais s'en séparer, mais cette recommandation ne s'applique pas seulement à eux!

Conseils:

- 1 goutte sur les tempes et la nuque libère l'esprit
- pour se sentir bien au niveau du ventre/abdomen après un repas copieux, mettre 1 goutte de menthe poivrée dans 1 cuillère à café d'huile de soin bio Basic et masser doucement sur le ventre



Ravintsara bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, Madagascar
Nom bot.: *Cinnamomum camphora*
Extraction: distillation à la vapeur d'eau, feuilles
Tolérance: en cas d'utilisation adaptée, pas d'effets secondaires connus



Parfum: herbacé, camphré

Vertus: rafraîchissante, fluidifiante, purifiante pour l'air ambiant, fortifiante, protectrice

Utilisation: soin aromatique, parfum d'ambiance

Aide en cas de: fragilité, difficultés respiratoires en hiver, faiblesse

Procure: protection, chaleur, vivacité, clarté

La «bonne feuille» de Madagascar est un remède traditionnel très connu sur l'île. Bienfaisante et indispensable en hiver. L'une des meilleures huiles essentielles pour purifier les habitations et pour exercer un effet vitalisant.

Conseils:

- si le personnel souffre de refroidissements au bureau, y installer un diffuseur d'arômes avec 3 gouttes de Ravintsara
- en cas d'indispositions hivernales, respirer directement le flacon
- pour les utilisations en aromathérapie, veuillez consulter les ouvrages spécialisés



Rose bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, Bulgarie/Iran/Italie/Maroc
Nom bot.: *Rosa damascena*
Extraction: distillation à la vapeur d'eau, fleurs
Tolérance: en cas d'utilisation appropriée, pas d'effets secondaires connus

Parfum: floral, féminin, mystérieux, sucré, chaud

Vertus: aphrodisiaque, harmonisante, bienfaisante

Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum, parfum d'ambiance (10%)

Aide en cas de: sautes d'humeur, tristesse, soucis, peau sèche

Confère: stabilité émotionnelle, peau uniforme, un cœur ouvert

Il faut 30 roses pour fabriquer une seule goutte de cette huile essentielle! Elle aide en particulier à régénérer les peaux sèches et sensibles.

Conseils:

- en cas de tristesse et de chagrin, mélanger 1 à 2 gouttes d'huile de rose à 10% dans de l'huile de soin bio et masser doucement au niveau de la poitrine pour faire pénétrer.
- pour fabriquer une huile pour le corps sensuelle, mélanger 80 ml d'huile de jojoba bio avec 4 gouttes d'huile de bergamote et 2 gouttes d'huile de rose à 10%
- pour les utilisations en aromathérapie, veuillez consulter les ouvrages spécialisés



Géranium rosat Bourbon bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, Madagascar
 Nom botanique: Pelargonium graveolens
 Extraction: distillation à la vapeur d'eau, plante
 Tolérance: pas d'effets secondaires connus



Parfum: floral, féminin, chaud

Vertus: équilibrante, relaxante, réconforte le cœur et l'âme, protectrice

Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum d'ambiance

Aide en cas de: peaux impures/sèches/stressées, tension nerveuse, problèmes féminins dus à un déséquilibre

Procure: équilibre, patience, force, protection

Le parfum du géranium est suave et très féminin. Il renforce l'immunité, permet de retrouver patience et force et garantie une atmosphère harmonieuse.

Conseils:

- si la difficulté à «lâcher prise» empêche l'endormissement, mélanger 3 gouttes de cette huile dans l'huile de soin bio Basic et appliquer sur le ventre ou au niveau des reins, puis masser doucement pour faire pénétrer
- pour les utilisations en aromathérapie, veuillez consulter les ouvrages spécialisés
- Vous trouverez de plus amples informations sur nos partenaires agriculteurs sous www.farfalla.ch/grand-cru-projekte



Romarin à cinéol bio

Qualité: cueillette sauvage biologique contrôlée, Espagne
 Nom botanique: Rosmarinus officinalis
 Extraction: distillation à la vapeur d'eau, plante
 Tolérance: non recommandée en cas de grossesse, pour les enfants en bas âge, en cas d'épilepsie

Parfum: frais, clair, herbacé

Vertus: stimulante, fortifiante, renforce la concentration, vitalisante

Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum d'ambiance

Aide en cas de: faiblesse, épuisement, fatigue, vertiges, impuretés cutanées

Procure: force, concentration, chaleur

Le buisson, en forme de flammes, symbolise les propriétés stimulante, dynamisante et réchauffante du romarin. L'huile essentielle renforce, vivifie, stimule et convient parfaitement pour les applications correspondantes.

Conseils:

- pour éveiller les sens le matin, ajouter au gel douche ou à l'huile pour le corps 1 à 2 gouttes d'huile de romarin ou, en cas de besoin, respirer le flacon.
- après une activité sportive, ajoutée à l'huile de massage, elle permet de détendre les muscles fatigués.



Tea-tree bio Bush-Oil

Qualité: cueillette sauvage biologique contrôlée, Australie
 Nom bot.: Melaleuca alternifolia
 Extraction: distillation à la vapeur d'eau, feuilles
 Tolérance: à utiliser uniquement très frais sur la peau, peut provoquer des irritations cutanées au contact avec l'oxygène

Parfum: épice, herbacé

Vertus: rafraîchissante, apaisante, purifiante pour l'air ambiant, fortifiante

Utilisation: soin aromatique, parfum d'ambiance, cosmétique

Aide en cas de: indispositions hivernales, impuretés cutanées

Procure: peau assainie, air ambiant purifié

Seule l'huile Tea-tree issue de la région d'origine de l'arbre à thé (New South Wales) et de la cueillette sauvage écologique peut porter le nom de «Bush-Oil». Farfalla propose uniquement la qualité «Bush-Oil» haut de gamme et non des huiles issues de plantes cultivées en plantations.

Conseils:

- pour des gencives, une bouche et une gorge en bonne santé, mettre 1 goutte d'huile dans un verre d'eau, se gargiller avec ce mélange et le régurgiter.
- pour les utilisations en aromathérapie, veuillez consulter les ouvrages spécialisés



Thym à linalol bio

Qualité: agriculture biodynamique, Demeter, Espagne
Nom bot.: *Thymus vulgaris*
Extraction: distillation à la vapeur d'eau, plante
Tolérance: pas d'effets secondaires connus

Parfum: herbacé, sucré, chaud

Vertus: stimulante, renforce la concentration, fluidifiante, purifiante pour l'air ambiant, fortifiante

Utilisation: soin aromatique, parfum d'ambiance

Aide en cas de: affections hivernales

Procure: chaleur, courage et force, permet de respirer librement

Une huile fortifiante, qui renforce en cas d'efforts, sur le plan moral et physique. Toutes les variétés de thym apportent une aide pour traiter les affections hivernales. En raison de sa forte concentration, mélanger de préférence cette huile avec d'autres huiles essentielles plus «légères».

Conseils:

- en cas d'affections hivernales, utiliser cette huile en inhalation
- pour respirer librement, mélanger 2 gouttes de cette huile avec 10 ml d'huile de soin bio Basic et frictionner la poitrine avant le coucher
- en cas de découragement soudain, respirer l'huile directement dans le flacon



Vanille (extrait) bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, Madagascar
Nom botanique: *Vanilla planifolia*
Extraction: par l'alcool, à partir des gousses
Tolérance: pas d'effets secondaires connus

Parfum: balsamique, sucré, chaud

Vertus: apaisante, euphorisante, harmonisante, réconfortante, «caressante»

Utilisation: cosmétique, parfum, soin aromatique, parfum d'ambiance

Aide en cas de: anxiété, troubles du sommeil, envie de sucreries

Procure: sécurité, chaleur

Les gousses de cette variété d'orchidée sont vertes au moment de la récolte et ne sont alors pas encore parfumées, c'est seulement après un long processus de fermentation que naît le doux parfum de vanilline, si prisé des enfants.

Conseils:

- confère, aux enfants en particulier, une sensation de sécurité et de chaleur et les aide à dormir sereinement et calmement
- aide, utilisé en parfum d'ambiance ou sous forme de cosmétique, à réguler l'appétit et surtout à lutter contre l'envie de sucreries



Encens arabe bio

Qualité: cueillette sauvage biologique contrôlée, Somalie
Nom botanique: *Boswellia carterii*
Extraction: distillation à la vapeur d'eau, à partir de la résine
Tolérance: pas d'effets secondaires connus

Parfum: résineux, boisé, épice, chaud

Vertus: aide à la fois à reprendre pied et rend euphorique; purifiante, protectrice, fortifiante

Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum d'ambiance

Aide en cas de: sautes d'humeur, tristesse, colère, soucis

Procure: Anti-âge, concentration, purifie l'air, rend la peau lisse

Ce parfum épice est doté de vertus purifiantes, connues dans toutes les cultures. L'encens convient tout particulièrement pour la méditation, il procure un apaisement, une sensation de paix intérieure.

Conseils:

- en tant que parfum d'ambiance doux pour accompagner la méditation
- pour purifier l'atmosphère en cas d'emménagement dans un nouveau logement et en cas de mauvaises vibrations.



Sapin blanc bio

Qualité: agriculture biologique contrôlée, France
Nom botanique: *Abies alba*
Extraction: distillation à la vapeur d'eau, à partir des aiguilles
Tolérance: dans de rares cas, irrite légèrement la peau

Parfum: frais, clair, boisé

Vertus: activante, vivifiante, purifiante pour l'air ambiant, assainissante, fortifiante

Utilisation: soin aromatique, parfum d'ambiance

Aide en cas de: fatigue, perte d'énergie, épuisement moral, affections hivernales

Procure: optimisme, vitalité, courage

Ce merveilleux parfum de forêt rappelle Noël sous le sapin. Le parfum stimule les sens, rend courageux et redonne de l'énergie.

Conseils:

- pour un bain fortifiant et vivifiant, mélanger 4 à 10 gouttes de cette huile avec la base moussante Basic à la noix de coco (savon liquide), du miel ou de la crème
- pour purifier l'air durant la saison froide, mélanger l'huile avec des huiles d'agrumes dans la lampe parfumée

Les 20 principales huiles essentielles



Ylang Ylang bio

Qualité:	agriculture biologique contrôlée, Madagascar	
Nom botanique:	<i>Cananga odorata</i>	
Extraction:	distillation à la vapeur d'eau, fleurs	
Tolérance:	Attention: peut entraîner, en cas de dosage trop élevé, une baisse de la pression sanguine	

Parfum: floral, sucré, ensoleillé

Vertus: aphrodisiaque, apaisante, relaxante, euphorisante

Utilisation: soin aromatique, cosmétique, parfum, parfum d'ambiance

Aide en cas de: agressions, indispositions féminines, stress

Procure: détente, sécurité, permet de prendre conscience de son propre corps

Ce parfum sensuel de fleurs exotiques est irrésistible. La qualité «extra supérieure» caractérise la meilleure qualité des huiles essentielles inodores. L'«Ylang Ylang complet» est la forme d'huile la plus complète – elle contient toutes les fractions.

Conseils:

- l'essence «dédiée à» la femme! Mélanger 4 à 5 gouttes de cette huile à un pot de crème et ajouter au bain. Rend la peau douce et soyeuse, renforce la sensation de fémininité.

Les 20 principales huiles essentielles

Huile essentielle	Parfum	Aide en cas de	Procure
Bergamote	Frais, fruité, épice, sucré	Déprime morale, anxiété	Pensées positives, sérénité
Cajéput	Frais, camphré, clair	Indispositions hivernales	Permet de respirer librement
Eucalyptus globulus	Frais, herbacé, camphré	Indispositions hivernales	Air ambiant assaini
Pamplemousse/Orange sucrée/Citron	Frais, fruité, sucré, clair	Fatigue, découragement, cellulite	Joie, entrain
Lavande/Lavande sauvage des montagnes	Floral, frais, herbacé	Idées noires, problèmes de peau	Détente, sommeil réparateur
Lemongrass	Frais, sucré, citronné	Stress, moustiques	Créativité, concentration
Mandarine rouge	Fruité, sucré	Agitation, entêtement	Sérénité, sécurité
Mélisse	Fruité, herbacé, sucré, frais	Anxiété, colère, idées noires	Détente, harmonie
Patchouli	Terreux, sucré, chaud, balsamique	Mélancolie, nervosité	Détente, réalisme
Menthe poivrée	Frais, clair, herbacé	Fatigue, sensation de malaise	Energie, «esprit libéré», idées claires
Ravintsara	Camphré, herbacé	Indispositions hivernales	Protection, vivacité d'esprit
Rose	Floral, sucré, chaud, sensuel	Chagrin d'amour, tristesse, peau sèche	Stabilité émotionnelle
Géranium rosat	Floral, chaud, féminin	Problèmes dermatologiques et féminins	Equilibre, patience, force
Romarin à cinéol	Frais, clair, herbacé	Fatigue, faiblesse	Concentration, chaleur, force
Tea-Tree	Epicé, herbacé	Indispositions hivernales, impuretés cutanées	Air purifié, peau assainie
Thym à linalol	Herbacé, sucré, chaud	Indispositions hivernales	Force, courage, chaleur
Vanille	Sucré, chaud, balsamique	Anxiété, troubles du sommeil, envie de sucreries	Sécurité, chaleur
Encens	Boisé, chaud, épice, résineux	Epuisement moral, méditation	Anti-âge, air purifié
Sapin blanc	Frais, clair, boisé	Indispositions hivernales, air vicié	Courage, optimisme
Ylang Ylang	Floral, sucré, ensoleillé	Agressions, indispositions féminines	Détente, sécurité

Un jardin de poche – un aperçu des quatre thèmes choisis

La nouvelle ligne de parfums de Farfalla «un jardin de poche» vous permet de vous familiariser rapidement et sans effort avec le monde des parfums et des arômes. Que ce soit sous forme d'aérosols corporels, de roll-ons, d'aérosols bio ou de mélanges d'essences vous trouverez l'en-cas de parfum qui vous convient en un clin d'œil.

relax – Relaxation intense

Ces compositions de parfums sont parfaites pour vous aider à vous relaxer et à retrouver votre équilibre intérieur. Les produits que vous choisirez créeront une atmosphère détendue et vous permettront de trouver le sommeil.

- Trois roses** fleuri, doux, équilibrant, relaxant avec rose, géranium rosat etc.
- Détente** fleuri, doucereux, détente profonde avec lavande, néroli, mélisse etc
- Sécurité** doux, poudreux, réconfortant, sécurisant avec vanille, benjoin, cacao etc.
- Bonne nuit** doux, fleuri, relaxant, équilibrant avec lavande, néroli, rose, mélisse etc.
- Temps et plaisir** fleuri, frais, choyant, idées claires avec cédrat, vanille, lavande etc.



take care – à la moindre contrariété

Pour prendre soin de soi, parer à toute éventualité et se revigorer. Chacun d'entre nous a parfois besoin de protéger sa sphère privée ou de se revigorer préventivement. C'est à quoi sont destinés les produits de ce thème.



- Voies respiratoires** balsamique, chaleureux, bénéfique, fortifiant avec bois de santal, eucalyptus, baume de tolu etc.
- Aura** frais, herbacé, protecteur, équilibrant avec racine d'angélique, bergamote, néroli etc.
- Courage et force** vert-frais, fortifiant, vigoureux avec romarin, pamplemousse, racine d'angélique etc.
- Sauna** balsamique, relaxant avec eucalyptus radiata, cajeput, sapin baumier etc.
- Étoile protectrice** doux, fleuri, relaxant, protecteur avec rose, mandarine, lavande, encens etc.
- À l'abri de l'hiver** chaleureux, balsamique, protecteur, fortifiant avec sapier baumier, ravintsara, thym, cannelle etc.

Les mélanges d'essences

Les mélanges d'essences sont des compositions raffinées et recherchées selon vos besoins. Elles sont d'effet immédiat pour embaumer une pièce et peuvent être utilisées pour parfumer bain, gel de douche ou savon. Diluées dans de l'alcool bio, elles forment de magnifiques parfums naturels.

refresh – Réveille la joie de vivre

Ces compositions de parfums contiennent des huiles essentielles très rafraîchissantes qui stimulent l'esprit et revitalisent le corps. Ils vous aident à vivre votre potentiel complètement et à maintenir une personnalité sûre et consciente d'elle-même.

- Purificateur de l'air** sec, frais, purifiant, rafraîchissant avec lemongrass, encens, citron etc.
- Fresh** frais, fruité, rafraîchissant, vitalisant avec orange, mandarine, bergamote etc.
- Concentration** frais, herbacé, stimule la concentration avec romarin, citron, menthe poivrée etc.
- Oriental Spice** épice, frais, stimulant, purifiant avec cardamome, vanille, tonka etc.
- Vent du sud** fruité, frais, rafraîchissant, vitalisant avec mandarine, limette, bergamote etc.



well-being – Bien-être jour par jour

Y a-t-il quelque chose de plus agréable que de se sentir à l'aise dans sa peau? Ce thème concerne la sensation de sécurité, de joie de vivre et donne libre cours à sa fantaisie. Ces parfums naturels remontent le moral et réjouissent l'esprit.



- Forêt des elfes** frais, boisé, bénéfique, vitalisant avec sapin blanc, douglas, palmarosa etc.
- Lueur de la bougie** doux, chaleureux, enveloppant, caressant avec orange, benjoin, vanille, cire d'abeille etc.
- Parfum pour les calins** vanillé, fleuri, rassurant, enveloppant avec vanille, bois de santal, rose, ylang ylang etc.
- Au pays du sourire** fleuri, récréatif, aphrodisiaque avec frangipane, vanille, champaca, cédrat etc.
- Joie de vivre** fleuri, fruité, récréatif, gai avec love in a mist, géranium rosat, bergamote etc.
- Lumière** doucereux, fleuri, lumineux, élévant avec ylang ylang, jasmin, rose etc.

Avec les produits Basic de Farfalla vous pouvez créer vos propres shampoings, gels de douche, huiles corporelles et de massage, huiles pour le visage ou alors d'aérosols. Voir (p. 7) des exemples pour le dosage sous le titre : «Comment utiliser les huiles essentielles de manière optimale?»



Basic Aérosol bio

Une base d'huiles de parfum neutre d'alcool (additionné de bergamote) et d'eau d'hamamélis bio. Pour une création personnelle d'aérosols aromatiques, de parfums etc.



Basic Mélange bio d'huiles de soin

Une base d'huiles de parfum neutre de jojoba, fleur de tournesol et d'amande. Pour une création personnelle d'huile de massage, de soin corporel ou de visage.



Base de coco

Sans parfum. Cette base moussante et douce provient de substances végétales et contient la protéine du blé. Elle peut être employée pour faire ses propres mélanges avec des huiles essentielles.

Catalogue des produits «Huiles essentielles et parfums d'ambiance»

Catalogue des produits «Cosmétique naturelle et wellness»

Brochure «Soins du visage et soins corporels: Cosmétique bio-active»

Prospectus «feel great – MEN»

Prospectus «Huiles de soin bio»

Prospectus «Huiles aux pierres précieuses»

Prospectus «Soins capillaires»

Prospectus «Parfums naturels»

Prospectus «Huiles essentielles»

Prospectus «Un jardin de poche»

Prospectus «Résines et mélanges à brûler»

Le choix des huiles essentielles, Tu-Saint Girons F. & B.



Farfalla: Certifié durable. Biologique depuis 30 ans.

Depuis 30 ans Farfalla est le spécialiste en Suisse du parfum bio et des produits pour l'aromathérapie en qualité bio. Nous produisons plus de 200 sortes d'huiles essentielles et de mélanges de parfums, à partir de plantes de culture bio et de plantes sauvages. L'assortiment de cosmétique naturelle de Farfalla comprend la cosmétique bio (soin du visage et du corps), le soin naturel des cheveux, les parfums naturels, les bains moussants et les huiles végétales et de massage biologiques ainsi que des produits à base d'aloe vera.

Dans la brochure Farfalla-Akademie, vous trouverez une palette de formation dans les domaines de l'aromathérapie, de soins et de cosmétique naturelle.

Farfalla Essentials SA, Suisse

Florastrasse 18b · CH-8610 Uster

info@farfalla.ch · www.farfalla.ch · www.farfalla-seminar.ch

T +41 (0)44 905 99 00 · F +41 (0)44 905 99 09

Farfalla Essentials SA, Autriche

Leusbündtweg 49a · AT-6805 Feldkirch

info@farfalla.eu · www.farfalla.eu

T +43 (0)5522 761 37 · F +43 (0)5522 761 3737

Farfalla Essentials SA, Allemagne

Schulgasse 290 ½ · DE-86899 Landsberg

info@farfalla.eu · www.farfalla.eu

T +49 (0)8191 98 598-20 · F +49 (0)8191 98 598-22

Imprimé sur le papier FSC