

BOIS DE HÔ



Résumé

L'huile essentielle de bois de Hô est proche du Bois de Rose. Elle est connue pour stimuler l'immunité et pour ses vertus antifongique, antibactérienne et anti-infectieuse. Elle est utilisée pour purifier la peau et lutter contre les petites imperfections des peaux matures. Positivante et relaxante, elle est également intéressante en cas de stress ou baisse de forme. Son odeur est agréable.

Synthèse



Soin de la peau		+++			
Grippe, rhume, bronchite...	+	+++	++	+++	+++
Stress, déprime		++	++	++	+++
Libido		+			+
Cystites, vaginites, leucorrhées, vulvites		+++			

Descriptif

Le bois de Hô est de la même famille que le Ravintsara. C'est un arbre de 30m de hauteur environ aussi appelé laurier du Japon, shiu, ravintsara chinois, camphrier du Japon. L'huile essentielle est obtenue par distillation du bois du tronc de l'arbre.

Excellente alternative à l'huile essentielle de Bois de Rose, l'huile essentielle de Bois de Hô est réputée comme un excellent actif cosmétique, notamment pour composer des soins anti-âge. Ses propriétés régénératrices réveillent les peaux fatiguées et illuminent le teint.

Cette huile peut être utilisée aussi contre la fatigue passagère, le stress, les petites angoisses ainsi que certaines infections (ORL, gynécologiques, cystite, mycoses...)

Il n'y a pas de camphre dans l'huile essentielle de bois de Ho, même si son nom latin semble dire le contraire.

On la dit aussi aphrodisiaque (pour les hommes).

Propriétés

- Apaisante pour la peau
- Anti-age
- Purifiante
- Anti acnée
- Anti vergetures
- Anti rides
- Anti infectieuse respiratoire
- Anti-stress
- Anti déprime
- Analgésique (légère)
- Antibactérienne
- Antivirale
- Antiparasitaire
- Fongicide
- Effets antalgiques légers
- Stimule l'immunité
- Stimule la libido

Indications

- Acné
- Eczéma
- Escarre, ulcère
- Cystites (infection urinaire)
- Vaginites, leucorrhées, vulvites
- Mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques
- Rides, ridules, vergetures
- Faiblesse immunitaire
- Stress, déprime
- Asthénie, fatigue nerveuse
- Insomnies

Voies d'administration

- Voie interne: Utilisation secondaire
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Oui
- Inhalation: Oui (en synergie et avec prudence)
- Bain : Utilisation secondaire

Exemples d'utilisation

Voie interne

Utilisation secondaire.

1 à 2 gouttes sur une boulette de mie de pain ou autre support neutre, 3 fois par jour, pendant 5 jours. Attendre 2 jours avant de poursuivre, si besoin.

Grippe (dès 6 ans) : 1 goutte de Bois de Hô dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive ou sur un sucre, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration. A noter qu'on peut aussi utiliser le Ravintsara, même posologie.

Voie cutanée

Bronchite (dès 3 ans) : 1 goutte de Bois de Hô dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours. A noter que l'Eucalyptus Globulus sera encore plus efficace. Même posologie.

Rhume et rhinopharyngite (dès 3 ans) : 2 gouttes de Bois de Hô dans 2 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax et le cou. A noter que l'Eucalyptus Radiata est encore plus adapté : 2 gouttes pures sous la langue, ou dans une tisane (préalablement mélangées dans une cuillère à café de miel ou un sucre), 4 fois par jour pendant 2 jours.

Grippe (dès 3 ans) : 3 gouttes de Bois de Hô à répartir dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax, 4 à 5 fois par jour, jusqu'à amélioration. A noter que le Ravintsara est encore mieux adapté : 3 gouttes de Ravintsara à répartir dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax, 4 à 5 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Acné (adolescents et adultes) : 1 goutte pure sur chaque bouton, matin et soir après s'être lavé le visage, jusqu'à disparition de l'acné. Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation. A noter que le Tea Tree est encore plus efficace. Même posologie.

Peau abîmée : Quelques gouttes dans 10 ml d'huile végétale

Eczéma (dès 3 ans) : 1 goutte de Bois de Hô dans 4 gouttes d'huile végétale sur les zones affectées, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration. A noter que le Géranium Rosat donne encore de meilleurs résultats. Même posologie.

Angoisse : 3 gouttes en massage sur le plexus solaire ou au creux de poignets

Vergetures : En dilution à 10% dans une huile végétales en massage sur les vergetures.

Infections gynécologiques (à partir de 3 ans) : Appliquer 2 gouttes de Bois de Hô dans 2 gouttes d'huile végétale sur le bas-ventre. A noter que le Tea Tree est encore plus efficace : 2 gouttes de Tea Tree dans 8 gouttes d'huile végétale, en massage sur le bas ventre.

Fatigue (dès 3 ans) : 1 goutte de Bois de Hô dans 4 gouttes d'huile végétale en application dans le bas du dos au niveau des reins, 3 fois par jour. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation. A noter que l'Épinette Noire est aussi très efficace : 2 gouttes d'Épinette Noire dans 8 gouttes d'huile végétale en application dans le bas du dos au niveau des reins, 3 fois par jour.

Dépression (adultes et adolescents) : 1 goutte de Bois de Hô dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur le plexus solaire 2 fois par jour. Au bout de 3 semaines d'utilisation faire une pause d'une semaine. A noter que le Néroli est également très efficace. Même posologie à appliquer sur la face interne des poignets et sur le thorax, matin et soir.

Troubles du sommeil, insomnies (dès 3 ans) : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale, à appliquer sur le thorax au coucher. À répéter selon le besoin. A noter que l'huile essentielle de Lédon du Groënland est encore plus efficace.

Escarre, ulcère (dès 3 ans) : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale en massage sur la zone affectée. A noter que l'huile essentielle de Myrrhe est également très adaptée (dès 6 ans) : 2 gouttes dans 8 gouttes d'huile végétale en massage sur la zone affectée.

Renforcement de l'immunité (dès 3 ans) : 1 goutte de Bois de Hô dans 4 gouttes d'huile végétale en application dans le bas du dos au niveau des reins, 3 fois par jour. Faire une pause d'une semaine au bout de trois semaines d'utilisation.

Mycoses (dès 3 ans) : 1 goutte de Bois de Hô pure sur la mycose, matin et soir après avoir bien nettoyé la zone touchée.

Faire une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation. A noter que le Tea tree ou le géranium seront aussi très adaptés. Même posologie.

Rides (pour adultes) : Appliquer 1 goutte de Bois de Hô dans 4 gouttes d'huile végétale sur la zone concernée, deux fois par jour. A noter que le Géranium Rosat donne encore de meilleurs résultats. Même posologie.

Baisse de libido, fatigue sexuelle (pour adultes) : 1 goutte de Bois de Hô dans 4 gouttes d'huile végétale, sur le bas de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pendant 10 jours. A noter que l'Ylang Ylang est encore mieux réputée dans ce domaine. Même posologie.

Diffusion

Fatigue : Verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur. Diffuser par plages de 30 minutes maximum.

Renforcement de l'immunité : Verser le nombre de gouttes indiqué sur la notice du diffuseur. Diffuser par plages de 30 minutes maximum.

Stress, anxiété, irritabilité (dès 3 ans) : Verser le nombre de goutte de Bois de Hô indiqué sur la notice. Diffuser par plage de 30 minutes maximum. A noter que le Petit Grain Bigarade sera également très efficace. Même posologie. On peut aussi en mettre sur ses poignets et inhaler profondément.

Inhalation

Renforcement de l'immunité : L'HE de Bois de Hô est très efficace mais vous pouvez aussi utiliser du Ravintsara qui donnera encore de meilleurs résultats. Par voie cutanée, 3 gouttes de Ravintsara sur les poignets et respirer profondément, en prévention, une fois par jour, pendant les périodes à risques. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.

Bain

Utilisation secondaire.

Entretien

Non

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Bergamote, Citron, Lavande vraie, Hélichryse italienne, Géranium rosat.

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte de moins de 3 mois ou la femme allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans
- Se laver les mains avant et après utilisation.

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Les femmes enceintes et allaitantes peuvent utiliser cette l'huile essentielle diluée à 20%, et les bébés de moins de 3 ans à 10%.
- Présence d'allergènes : Linalol, limonène.
- Sa grande concentration en linalol la rend sensible à l'oxydation.
- Dangers : H315.

Ne pas confondre

Le Bois de Hô est la source de nombreuses confusions. L'huile essentielle de Bois de Hô est issue d'un arbre, comme son nom l'indique, que l'on appelle également Bois de Shiu ou Laurier de Chine.

Son nom latin est *Cinnamomum camphora*, exacement comme le Ravinstara ou le camphrier. Ces 3 huiles essentielles sont issues du même arbre, néanmoins leur origine géographique va directement influencer leur composition.

Il n'y a pas de camphre dans l'huile essentielle de bois de Ho, même si son nom latin semble dire le contraire.

Ainsi, le Ravintsara est plutôt cultivé vers Madagascar et présente un chémotype à 1,8-cinéole, le Camphrier pousse vers le Viêt Nam et présente un chémotype à camphre, tandis que le Bois de Hô est plutôt originaire de Chine et présente un chémotype à linalol.

Le Bois de Hô présente une composition très proche de celle du Bois de Rose, et donc des propriétés similaires : cosmétiques et anti-infectieuses pour la peau. C'est d'ailleurs ce qui explique son succès ces dernières années. Le Bois de Rose étant menacé d'extinction, on le remplace systématiquement par le Bois de Hô.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: *Cinnamomum camphora* CT linalol
- Autres noms: Bois de Shiu, Laurier de Chine, Laurier du Japon, *Cinnamomum camphora* var. *linaloolifera* Y.Fujita, *Cinnamomum camphora* CT linalol
- Famille: Lauracées
- Origine: Chine
- Partie de la plante: Bois et feuilles
- Méthode d'extraction: Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau. Souvent rectifiée par distillation successive.
- Toxicité: très faible
- Rendement: 5kg d'HE pour 100kg de plantes
- CAS: 91745-89-0

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- Monoterpénols : **linalol** (entre 98 et 99%)
- Oxydes monoterpéniques : (Z)-oxyde de linalol (0,09%), (E)-oxyde de linalol (0,07%)

L'huile essentielle de Bois de Hô contient plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Linalol : 90 à 99 %
- Limonène < 0,5 %

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,860 à 0,872
- Indice de réfraction à 20°C : 1,458 à 1,470
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -20 à +0°C
- Point éclair : 75°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune pâle
- Odeur : fleurie, boisée

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.