

## Les Huiles Essentielles Contre Le Stress : 4 Utilisations Possibles

Aromathérapie : Huiles Essentielles contre le Stress Après un long moment d'absence, les huiles essentielles sont revenues à la mode il y a quelques années. Disponibles partout, que ce soit en pharmacie ou au rayon bio des hypermarchés, les huiles essentielles sont de plus en plus populaires. Et pour cause : L'anxiété, le stress, les infections, la grippe, la fatigue, les brûlures, ... Les cas pour lesquelles une huile existe se comptent par dizaines! Mais alors, comment peut-on mettre à profit ces huiles essentielles pour lutter contre le stress? Ne pas lésiner sur la qualité: Si vous décidez de vous mettre à utiliser des huiles essentielles pour leur qualités curatives, vous devez vous assurer d'avoir toujours la meilleure qualité, autrement dit une huile pure et naturelle. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un pharmacien spécialisé en aromathérapie. &nbsp;

Les différentes utilisations possibles Dans le bain : Le détail important à retenir lorsque l'on veut utiliser des huiles essentielles dans son bain ou pendant sa douche, c'est qu'elles ne sont pas solubles dans l'eau. Les utiliser telles qu'elles serait donc totalement inutile! D'ailleurs, il est important d'avoir une base à laquelle mélanger les huiles. Pour la douche, vous pouvez en ajouter quelques gouttes à votre dose habituelle de gel douche (non parfumé). Pour le bain, c'est plus compliqué, car il va falloir vous procurer une cuillère à café de base pour le bain (disponible en pharmacies). Versez tout dans l'eau chaude et plongez dans votre bain. Il n'y a rien de mieux qu'un bain aux huiles essentielles! Les arômes se diffusent dans l'air tandis que les molécules des huiles circulent dans l'eau et pénètrent la peau. &nbsp;

L'auto-massage : Comme toujours avec les huiles essentielles, il est en général recommandé de les mélanger à une "huile de support" végétale : noisette, germe de blé, amande douce, de quoi éviter d'irriter la peau. Autre précaution à prendre, évitez les essences d'agrumes, qui sont photosensibilisante, avant de vous exposer au soleil. Quelque soit l'endroit où vous appliquerez le mélange, sachez que les arômes seront rapidement absorbés par la peau et s'infiltreront dans la circulation sanguine pour agir tout aussi rapidement. &nbsp;

La diffusion : Vaporisez les huiles essentielles pour purifier l'atmosphère et parfumer votre domicile. Une fois dans l'air, elles agissent sur l'odorat et donc peuvent veiller des émotions et des sensations. C'est pourquoi certaines huiles agissent sur votre état d'esprit, créant par exemple une ambiance plus sereine. La meilleure solution pour une diffusion uniforme et continue reste le diffuseur électrique. Il permet de pulvériser l'huile sans la chauffer, conservant ainsi les propriétés de cette dernière. &nbsp;

Par voie orale : Une goutte d'huile essentielle peut provoquer une véritable explosion des sens si vous la consommez pure. Préférez donc déposer cette goutte sur un morceau de sucre ou même une boule de mie de pain. N'hésitez pas à boire ensuite un verre d'eau afin de faire passer le goût. &nbsp;

Les mélanges Au fur et à mesure de vos expériences, vous vous rendrez compte que le fait de mélanger plusieurs huiles peut permettre de multiplier leurs effets. Expérimentez, testez et finalement mettez au point le mélange qui répond à toutes vos attentes. &nbsp;

Pour une liste d'huiles essentielles contre le stress, rendez vous sur mon blog!

### About the Author

Rendez vous sur le blog pour accéder à une liste de 7 [Huiles Essentielles contre le Stress](#). Vous y trouverez aussi un cours Gratuit de [Gestion du Stress](#). Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès à présent!