

## Les bases pour se soigner avec les huiles essentielles

Comment se soigner avec les huiles essentielles

### Qu'est ce que c'est ?

Les huiles essentielles sont utilisées surtout dans le milieu pharmaceutique bien qu'on en trouve également en cosmétique, en milieu industriel et dans le sanitaire.

Cette huile (vous pouvez aussi dire essence végétale) est un liquide obtenu grâce à distillation ou extraction d'une plante. Elle est donc complètement naturelle et il est préférable de vous tourner vers de bonnes huiles essentielles ayant au minimum la mention "bio".

Le volume d'huile essentielle qu'on obtient d'une plante est très faible et il faut un grand nombre de plantes pour avoir suffisamment d'huile (il faut compter deux cents kg de lavande pour obtenir un seul litre d'huile essentielle).

### Histoire

Les toutes premières traces d'utilisations des huiles essentielles datent de plus de sept mille ans. Nous avons aussi découvert que les huiles essentielles étaient déjà employées par les égyptiens ou par les romains il y a de cela trois mille cinq cent ans (les huiles étaient alors obtenues par la pression). Mais elles furent utilisées en masse au 15<sup>ème</sup> siècle et ce jusqu'au début du 20<sup>ème</sup>.

### Comment l'utiliser

Il y a trois façons de se soigner par l'[aromathérapie](#): en inhalation, en massage ou par voie orale. En application locale, il est conseillé fortement de les diluer avec une base d'huile végétale (noisette par exemple) et de faire un test 24 h avant sur une partie de votre corps. Par voie orale, on les dilue en général dans une cuillère à soupe de miel ou sur un morceau de sucre de canne, à laisser fondre sous la langue.

### Avertissements

Bien que l'usage des huiles essentielles fasse partie de la médecine naturelle, il faut les manier avec beaucoup de précautions car elles peuvent se montrer dangereuses ! Certaines sont allergènes, ou encore photosensibilisantes, ... Elles sont dans tous les cas, sauf avis de votre médecin à ne pas utiliser chez les personnes enceintes et les petits de moins de trois ans. Il est essentiel de se documenter au préalable (votre docteur, votre pharmacien) et de croiser les différentes sources avant de tenter de vous soigner tout seul.

### La suite

Maintenant que vous avez appris les bases sur l'aromathérapie, nous verrons dans un prochain article les utilisations les plus courantes des huiles essentielles afin de [soigner](#) les maux du quotidien.

## About the Author

L'auteur est l'administrateur et webmaster du site [mamie-remede](#).