

Un petit guide de l'aromathérapie

Lorsque vous sentez quelque chose d'agréable, comme un parfum attrayant, ou un plat savoureux en cours de cuisson dans la cuisine, ou des roses fraîchement coupées placées dans un vase rempli d'eau froide, cette odeur ne vous procure-t-elle pas une bonne sensation intérieure ? Ces bonnes sensations créées par des arômes agréables constituent la base de l'art de l'aromathérapie.

L'aromathérapie est une pratique qui utilise les huiles essentielles extraites de plantes aromatiques pour améliorer le bien-être physique et émotionnel. Les praticiens de l'aromathérapie croient que les odeurs qu'une personne sent peuvent inciter le corps à stimuler sa capacité à se guérir lui-même. Selon le type de parfum ou la combinaison de parfums inhalé ou absorbé par la peau, le parfum active le système immunitaire du corps, le rendant plus capable de lutter contre les micro-organismes envahisseurs qui causent des maladies et de renforcer sa force.

Les huiles essentielles sont très volatiles - elles s'évaporent facilement et sont facilement absorbées par la peau. Les praticiens de l'aromathérapie n'utilisent cependant jamais d'huiles essentielles non diluées car ces huiles sont très concentrées. Ils peuvent brûler et irriter la peau s'ils entrent en contact direct avec celle-ci.

Les huiles essentielles sont toujours mélangées à ce qu'on appelle des huiles de support avant d'être utilisées. En termes simples, ce sont des huiles végétales extraites de certains types de fruits, de noix et de légumes. On les appelle huiles de support car elles transportent littéralement l'huile essentielle lorsqu'elles sont mélangées et appliquées sur la peau.

Les huiles essentielles trouvent souvent des utilisations dans la fabrication de bougies parfumées, de parfums, de savons et d'autres produits de beauté.

L'aromathérapie est une pratique qui utilise les huiles essentielles extraites de plantes aromatiques pour améliorer le bien-être physique et psychologique. Les huiles essentielles ont des propriétés variées et peuvent agir sur différents systèmes du corps, comme le système nerveux, le système immunitaire, le système digestif ou le système respiratoire. Elles peuvent également avoir des effets bénéfiques sur la peau, les cheveux, les muscles et les articulations. Les huiles essentielles sont généralement diluées dans des huiles végétales appelées huiles de support, qui servent de base pour les massages, les bains ou les applications cutanées. Parfois, les huiles essentielles sont aussi diffusées dans l'air pour créer une ambiance agréable et parfumée.

Voici quelques exemples d'huiles essentielles et d'huiles de support couramment utilisées en aromathérapie, ainsi que leurs principales indications.

Huiles essentielles :

- **Camomille.** La camomille est une huile essentielle apaisante et anti-inflammatoire. Elle peut aider à soulager le stress, l'anxiété, l'insomnie, les maux de tête, les douleurs musculaires ou articulaires, les troubles digestifs ou les problèmes de peau comme l'eczéma, le psoriasis ou les irritations.
- **Eucalyptus.** L'eucalyptus est une huile essentielle rafraîchissante et expectorante. Elle peut aider à dégager les voies respiratoires, à soulager la toux, le rhume, la sinusite, la bronchite ou l'asthme. Elle peut aussi être utilisée pour soulager les douleurs musculaires ou articulaires dues aux rhumatismes ou aux courbatures.
- **Lavande.** La lavande est une huile essentielle polyvalente et équilibrante. Elle peut aider à calmer le système nerveux, à favoriser le sommeil, à réduire le stress, l'angoisse ou la dépression. Elle peut aussi être utilisée pour soulager les douleurs musculaires ou articulaires, les maux de tête, les migraines ou les règles douloureuses. Elle a également des propriétés cicatrisantes et régénérantes pour la peau et les cheveux.
- **Citron.** Le citron est une huile essentielle tonifiante et purifiante. Elle peut aider à stimuler le système immunitaire, à lutter contre les infections, à renforcer la concentration et la mémoire. Elle peut aussi être utilisée pour soulager les nausées, les vomissements, les troubles digestifs ou le mal des transports. Elle a également des propriétés astringentes et détoxifiantes pour la peau et le foie.
- **Rose.** La rose est une huile essentielle précieuse et harmonisante. Elle peut aider à apaiser le cœur, à reconforter l'âme, à éveiller la sensualité et la féminité. Elle peut aussi être utilisée pour soulager les troubles hormonaux, comme le syndrome prémenstruel ou la ménopause. Elle a également des propriétés hydratantes et anti-âge pour la peau et les cheveux.

Huiles de support :

- Amande. L'huile d'amande est une huile végétale douce et nourrissante. Elle convient à tous les types de peau, en particulier aux peaux sèches, sensibles ou irritées. Elle pénètre facilement dans la peau sans laisser de film gras. Elle est riche en vitamine E, un antioxydant naturel qui protège la peau du vieillissement.
- Abricot. L'huile d'abricot est une huile végétale légère et régénérante. Elle convient aux peaux normales à mixtes, qu'elle rend plus souples et plus éclatantes. Elle pénètre rapidement dans la peau sans obstruer les pores. Elle est riche en vitamine A, un rétinol naturel qui stimule le renouvellement cellulaire.
- Pépin de raisin. L'huile de pépin de raisin est une huile végétale fluide et économique. Elle convient aux peaux grasses ou à tendance acnéique, qu'elle assainit et matifie. Elle pénètre facilement dans la peau sans laisser de sensation grasse. Elle est riche en acide linoléique, un acide gras essentiel qui régule la production de sébum.
- Jojoba. L'huile de jojoba est une huile végétale addictogène et protectrice. Elle convient à tous les types de peau, qu'elle rééquilibre et nourrit en profondeur. Elle pénètre rapidement dans la peau sans laisser de film gras. Elle est riche en céramides, des lipides naturels qui renforcent la barrière cutanée.
- Sésame. L'huile de sésame est une huile végétale chaude et antiseptique. Elle convient aux peaux sèches, matures ou irritées, qu'elle adoucit et répare. Elle pénètre lentement dans la peau en laissant un léger film protecteur. Elle est riche en vitamine K, un coagulant naturel qui favorise la cicatrisation.

L'aromathérapie est une méthode naturelle et agréable pour prendre soin de sa santé et de sa beauté, grâce aux vertus des huiles essentielles et des huiles végétales. Il suffit de choisir les huiles adaptées à ses besoins et à ses envies, et de les utiliser avec précaution et respect.

About the Author

Joseph MOREL

Découvrez mon blog qui donne des avis sur des produits numériques. [Cliquez ici](#)