

Les huiles essentielles que sont elles ?

Comment les huiles essentielles contribuent-elles à notre bien-être ? C'est quoi l'huile essentielle ? Comme le nom ne l'indique pas, les huiles essentielles ne contiennent pas de corps gras comme les huiles végétales obtenues avec des pressoirs (huile de tournesol, de maïs, d'amande douce, etc.). Il s'agit de la substance naturelle élaborée par le végétal et contenue dans les cellules de la plante, soit dans le calice, la tige, l'écorce ou toute autre partie de la plante. L'huile essentielle est obtenue par la distillation de la plante en alambic. Selon l'huile choisie, on prendra tout ou partie d'une plante spécifique pour en extraire la quintessence, la structure biochimique, afin de la capturer des fines molécules ou hygiéniques. La composition des huiles essentielles est très complexe. Terpènes, aldéhydes, cétones, phénols, lactones, esters, sont des composants que l'on retrouve dans les huiles essentielles. Très volatiles, les huiles essentielles ne rancissent pas, sont solubles dans l'huile et dans l'alcool, mais pas dans l'eau. **C'est quoi l'aromathérapie ?** L'histoire moderne de l'aromathérapie a principalement été écrite en France à partir du début du 20^{ème} siècle. Cela explique pourquoi elle est mieux connue en France que dans les autres pays, surtout l'international est néanmoins grandissant. L'aromathérapie est souvent assimilée à la phytothérapie (usage des plantes à des fins thérapeutiques). L'une et l'autre correspondent à des pratiques très anciennes, observées dans la quasi-totalité des pays du globe, développées ou émergentes, et toujours d'actualité. A la différence de la phytothérapie, l'aromathérapie n'utilise que les huiles essentielles

activites-sur-internet.com/recommande/aromatherapie.html

About the Author

Je suis arrivé à un âge où je peux prendre le temps de couvrir des sujets passionnants comme celui-ci par exemple

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)