



AROMATHERAPIE

DIABETE



Patrick Rossi

Avertissements légaux et conditions

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de ce document ou des fichiers joints ne peut être reproduits ou transmis sous aucune forme, électronique ou autre, par tous moyens, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Cet E-book vous est présenté à titre informatif seulement et ne constitue pas un remplacement de conseils médicaux ou pharmaceutiques. Les contenus aux présentes sont fondées sur les vues et opinions de l'auteur et tous les contributeurs associés.

Bien que tous les efforts soient faits par l'auteur et tous les contributeurs associés pour présenter des informations exactes et à jour dans le présent document, il est évident que les technologies changent rapidement. Par conséquent, l'auteur et tous les contributeurs associés se réservent le droit de mettre à jour les contenus et les informations fournies ici. L'auteur et/ou tous les contributeurs associés ne peuvent être tenus pour responsables des erreurs ou omissions et des divergences qui peuvent exister au sein de ce document.

L'auteur et tous les autres contributeurs ne peuvent être tenus responsables pour les actions financiers ou juridiques conséquentes prises, si des lecteurs utilisaient tout ou partie de cet E-book à d'autres fins. De même, il est de la responsabilité du lecteur de consulter un professionnel avant de prendre toute action d'automédication.

Les résultats pour chaque lecteur, varient en fonction de leur niveau de compétence et la perception individuelle du contenu. L'auteur ne peut être tenu responsable d'un usage incomplete ou inapproprié, ou d'une façon générale, anormale, du contenu de ce livre.

TABLE DES MATIERES

• Avertissements légales et conditions	1
• Table des matières	2
• Introduction à l'Aromathérapie	3
• La qualité et les contrôles de sécurité	4
• Huiles Essentielles : bienfaits et dangers	6
• Votre Kit de soins de base	7
• Propriétés de l'huile essentielle	12
• Recettes pour la maison	14
• Conclusion	15

Introduction à l'Aromathérapie

Vous avez probablement entendu parler d'aromathérapie, mais que signifie ce terme exactement. C'est l'utilisation d'huiles végétales dans leur forme la plus essentielle pour soigner à la fois le mental et le bien-être physique. Si vous avez déjà utilisé un inhalateur pour soigner une toux alors vous avez essayé l'aromathérapie, mais pas dans sa forme la plus pure. En fait, vous avez probablement utilisé l'aromathérapie sur vous-même et votre famille pendant de nombreuses années sans le savoir par le biais d'inhalateur ou vaporisateurs électriques.

Le terme aromathérapie commence à être utilisé au 20^{ème} siècle, mais la pratique est connue depuis des milliers d'années. On pense que les Chinois sont les premiers à utiliser les senteurs de plantes pour promouvoir la santé par la combustion de l'encens.

Les anciens Egyptiens utilisaient de l'huile de bois de cèdre distillée mélangée des clous de girofle, de la cannelle, de la muscade, et de la myrrhe pour embaumer le défunt. Ils utilisaient aussi ces huiles dans des parfums à la fois pour les hommes et les femmes.

Au 14^{ème} siècle, lorsque la peste bubonique tuait des milliers de personnes, des arômes ont été utilisés pour conjurer la maladie. Il y a même une comptine populaire, "Un anneau de rose" qui se réfère à l'aromathérapie. Cette chanson décrit l'origine de la peste, plus précisément, la Grande Peste de Londres. Le vers, *"une poche pleine de bouquets"* désigne l'action de garder des fleurs dans ses poches avec le souhait d'éloigner la maladie.

Au fil des siècles, une quantité importante de livres et de guides ont apporté des précisions sur les huiles et leurs usages. L'alchimiste grec, Paracelse, a utilisé le premier le terme "essence". Il a orienté son étude sur l'utilisation des plantes à des fins curatives. Bien que l'utilisation des huiles essentielles pour les parfums ait continué à croître à travers les âges, son utilisation à des fins médicales déclinait légèrement jusqu'en 1928. Un chimiste français nommé René-Maurice Gattefossé découvre accidentellement l'utilisation de l'huile essentielle de lavande pour guérir les blessures.

L'histoire raconte qu'il s'est brûlé l'avant-bras et dans un réflexe il a utilisé le liquide le plus proche qu'il a vu, de l'huile essentielle de lavande. Il fut surpris de constater que la brûlure guérissait rapidement et ne laissait aucune cicatrice. Il commence alors à utiliser l'aromathérapie et écrit un premier guide sur les pouvoirs des huiles essentielles.

Aujourd'hui, beaucoup de gens essaient de revenir à la nature. Ils sont devenus conscients des effets dangereux des produits chimiques de synthèse et des médicaments transformés, de la pollution, des effets néfastes des produits chimiques. L'utilisation de toutes les huiles essentielles naturelles comme médicaments, cosmétiques, ou à des fins de thérapies continue de croître. Beaucoup de gens ont trouvé dans l'utilisation de l'aromathérapie des résultats plus importants qu'avec les médicaments, avec surtout beaucoup moins d'effets secondaires.

L'aromathérapie peut être utilisée seule ou en combinaison avec d'autres traitements médicaux. Par exemple, pour soulager la douleur après une intervention chirurgicale.

Vous garder le bénéfice de la chirurgie, mais vous n'avez plus à prendre de puissants médicaments contre la douleur, dangereux et produisant des effets secondaires souvent pire que le mal.

La qualité et la sécurité.

Les huiles essentielles, utilisées en aromathérapie, ne sont pas toujours faciles à trouver. Certaines sont spécifiques à des zones géographiques. Les agences médicales gouvernementales ne réglementent pas, à ce jour, les huiles essentielles ce qui nous permet de les consommer. Vous devrez toutefois, lire attentivement les étiquettes de chacun des contenus que vous achetez pour vous assurer que l'huile essentielle est dans sa forme la plus pure. C'est sous cette forme qu'elles donnent les meilleurs résultats.

Trouver les meilleures huiles essentielles.

Essayez d'éviter les huiles synthétiques. Les huiles essentielles réalisées à base de plantes, sont la seule façon d'obtenir un vrai bénéfice thérapeutique. Elles ne seront pas plus chers, le prix peut toutefois varier en fonction du types d'huiles et du processus de distillation ainsi que de leur provenance géographique. privilégiez les huiles de bonnes qualités ou bio.

L'exposition à la lumière diminue la capacité d'une huile essentielle, c'est pour cela qu'elles sont vendus dans des bouteilles foncées.

Le terme "huile" est souvent un abus de langage pour beaucoup d'entre eux qui ne sont pas du tout huileuse. Pour tester comment est distillée une huile, essayez de déposer sur un morceau de papier une goutte de cette huile pour voir si elle se dissout rapidement et ne laisse pas de tache grasse. Si vous avez un magasin bio ou diététique dans votre quartier ou à proximité, il est plus probable qu'ils vendront des huiles essentielles de qualité. Ne les stockez pas, elles pourraient perdre de leur efficacité au fil du temps.

Utilisation des huiles essentielles.

Les huiles essentielles sont très puissantes quand elles ne sont pas diluées. Afin d'assurer votre sécurité, vous devrez les diluer avec une huile bio afin de pouvoir les transporter plus aisément. Demandez à votre magasin local la liste les huiles dont il dispose, cela vous aidera à faire un premier choix.

Suivez les instructions attentivement avant de prendre un composé d'huile essentielle. Si la recette précise une goutte, utiliser une seule goutte. De la même façon, toute personne qui a une allergie aux noix, par exemple, doit éviter les huiles provenant de noix ou d'un mélange à base d'huiles de noix.

Les huiles doivent être tenus hors de la portée des enfants. En cas d'ingestion accidentelle il faut rapidement contacter le centre antipoison le plus proche. Les femmes

enceintes doivent consulter leur médecin avant d'utiliser l'aromathérapie.

Si vous prévoyez d'utiliser l'aromathérapie avec des nourrissons ou des personnes âgées, réduisez le dosage initial. Vérifiez avec votre médecin pour vous assurer que vous pouvez l'utiliser sur un groupe d'âge particulier. Certaines huiles peuvent être toxiques si elles sont ingérées même en petites quantités. En général, à moins d'indications spécifiques pour une utilisation orale, elles ne doivent pas être ingérés.

Les huiles essentielles doivent être stockées dans un endroit frais et sec, bien fermées pour être conservées entre six et douze mois. Il est important de garder les huiles essentielles, le moins possible en contact avec l'oxygène, de tenir les récipients toujours fermés.

Les huiles essentielles ne doivent jamais être déposées sur votre peau dans leurs formes non diluées. Elles pourraient irriter la peau rapidement et provoquer une allergie et vous sensibiliserait à vie. Les personnes souffrant d'asthme, d'épilepsie ou d'autres problèmes de santé graves doivent communiquer avec leur médecin avant d'utiliser l'aromathérapie. Pour éviter une réaction allergique, placez une petite goutte d'huile diluée sur votre peau. Couvrez la tache avec un pansement et d'attendez une journée entière pour voir si une quelconque irritation se produit. Cela permet d'éviter un nombre potentiellement élevé de réactions allergiques aux huiles essentielles.

Les huiles essentielles doivent être tenus à l'écart des flammes ou du feu car elles sont toutes inflammables. Ne jamais les utiliser près de vos yeux. Lavez-vous les mains après les avoir manipulé pour éviter tout contact avec les yeux, la bouche ou les muqueuses.

Huiles Essentielles : Bienfaits et dangers

Certaines huiles essentielles peuvent être dangereuses lorsqu'elles ne sont pas utilisées dans les meilleures conditions. Avant de vous décider à vous soigner avec l'aromathérapie, prenez le temps de comprendre ce que sont les huiles essentielles et choisissez d'abord celles qui sont réputées les plus sûres. Gardez à l'esprit que ce n'est pas parce qu'une chose est naturelle qu'elle est inoffensive.

Par exemple :

- le romarin, la sauge commune, l'hysope et le thym ne doivent jamais être utilisés si vous avez une pression artérielle élevée.
- Le fenouil doux, l'hysope, la sauge, le romarin sont à éviter si vous souffrez d'épilepsie.
- Les diabétiques ne doivent pas utiliser l'angélique.
- Pour ceux en revanche qui souffrent d'hypoglycémie, ils doivent rester loin du geranium.
- Les personnes souffrant de problèmes rénaux doivent être prudentes si elles utilisent le genévrier, le bois de santal ou la coriandre.
- Les femmes enceintes doivent prendre des précautions, en particulier éviter le genièvre, l'hysope, la sauge sclarée, la menthe poivrée, le citron, le fenouil, la verveine citronnée, le romarin et la gaultherie (appelé aussi Wintergreen).
- La sauge sclarée intensifie les effets de l'alcool et agit comme un stupéfiant.
- La camomille et la marjolaine sont à proscrire pendant la conduite car elles provoquent des états de somnolence.

Enfin, certaines huiles essentielles peuvent provoquer des allergies, être cancérogènes comme le calamus et le sassafras, et doivent être évitées par tous.

Le salicylate de méthyle est l'ingrédient actif de l'aspirine, l'huile essentielle de bouleau ou la reine des prés en contiennent. Si vous utilisez de l'aspirine à des fins médicales, vous devez éviter ces deux plantes en raison du risque de surdosage. Elle devrait également être tenue éloignée des enfants car elle sent bon, mais elle est dangereuse pour eux.

Malgré la liste ci-dessus, les huiles ne sont pas dangereuses, il s'agit de prendre des précautions quant à l'utilisation et au dosage. Certaines huiles peuvent être irritantes en cas d'inhalation et doivent être évitées à tout prix. N'hésitez pas à faire des recherches ou consulter un(e) spécialiste pour être sûre de l'utilisation. De nombreux ouvrages très bien faits peuvent vous aider dans vos choix.

Il est important de suivre les indications portées sur les flacons ou sur les livres ou fascicules qui vous servent de références. N'inventez pas de mélanges, faites plutôt confiance à un(e) aromathérapeute ou un pharmacien.

Votre Kit de soins de base

Si vous venez de commencer votre voyage à la découverte des huiles essentielles et de l'aromathérapie, il y a quelques huiles qui vous aideront à démarrer. Voici des huiles essentielles, polyvalentes, les plus faciles à trouver. Non seulement elles sont utilisées à des fins thérapeutiques, mais peuvent également être utilisées dans de nombreuses autres applications.

Certaines de ces huiles entrent dans la fabrication de produits de nettoyage naturels et de jardinage. La plupart de ces huiles pourront être utilisées dans un diffuseur de parfum. Ce sera une excellente façon d'apprendre et de reconnaître toutes leurs odeurs.

Le diffuseur d'arôme permet aux huiles essentielles d'être rapidement présentes dans l'air d'une pièce pour vous permettre d'obtenir votre traitement par une simple respiration profonde. Ils sont présents sur le marché dans toutes les formes et les designs, y compris celui qui correspond au décor de votre maison. Certains fonctionnent avec l'utilisation d'une flamme nue tandis que d'autres sont électriques. Il en existe même pour la voiture.

Lavande

La lavande est une huile essentielle non irritante et non toxique. Elle est extraite par distillation à la vapeur de sommités fleuries de la plante. La lavande a longtemps été un remède populaire utilisé pour calmer les maux d'estomac. Elle a deux propriétés apaisantes et renaissantes.

L'huile de lavande doit être claire (jaune pâle) avoir une odeur sucrée avec des nuances florales et boisées. Elle se marie bien avec d'autres huiles essentielles de fleurs et d'agrumes.

En aromathérapie, elle a une variété de bienfaits pour la santé. Elle est agréable, son parfum apaisant la rend utile dans le traitement des maux de tête et les problèmes nerveux, l'anxiété, la dépression et le stress émotionnel. Elle augmente également l'endurance mentale et apaise l'épuisement.

Huile essentielle de lavande est souvent recommandée pour traiter l'insomnie parce que son parfum peut induire le sommeil. Un massage à l'huile de lavande peut remédier à tous les types de douleur, même quand elle est profonde dans les articulations.

La forme de vapeur d'huile de lavande est utilisée pour traiter une grande partie des problèmes respiratoires, y compris, le rhume, la grippe, les congestions, la coqueluche, les sinus et l'asthme. La lavande est aussi utilisée pour promouvoir une bonne circulation sanguine et stimuler la production de sucs gastriques et traiter les maux d'estomac.

Arbre à thé

L'huile essentielle de Tea Tree est un irritant non toxique, mais peut entraîner une sensibilisation chez certaines personnes. Cette huile est extraite par distillation à la vapeur à partir des feuilles et des brindilles de l'arbre à thé.

L'huile de Tea Tree a longtemps été utilisée par les peuples autochtones en Australie et est souvent utilisée sous forme de tisane. L'huile doit être d'un vert jaune pâle ou de l'eau de couleur blanche. Le Tea Tree se marie bien avec la lavande, la sauge sclérée, le romarin, et les huiles provenant d'épices.

L'huile d'arbre à thé est connue pour être anti-bactérien, anti-microbienne, anti-septique, et anti virale. En bref, on peut presque l'appeler panacée, car elle a tant de propriétés pour conjurer la maladie et les germes qu'en Australie, elle se trouve dans presque tous les ménages en raison de ces propriétés.

Elle peut être utilisée en tant qu'agent anti-bactérienne pour traiter toutes sortes d'infections bactériennes, y compris le traitement des plaies. En aromathérapie elle peut être utilisée pour traiter la toux, le rhume, la congestion et la bronchite. Elle peut protéger des infections fongiques et même guérir la dermatite et le pied d'athlète.

L'arbre à thé peut être utilisé comme un stimulant de la circulation sanguine et des hormones et pour stimuler le système immunitaire. L'huile d'arbre à thé participe à éliminer les toxines en ouvrant les pores de la peau et en favorisant la transpiration qui élimine l'acide urique et les excès de sel et d'eau de votre corps.

Menthe poivrée

Huile essentielle de menthe poivrée est non toxique et non irritante lorsqu'elle est diluée. Elle peut provoquer une irritation de la peau en raison du menthol qu'elle contient et doit être utilisée avec modération.

L'utilisation de menthe poivrée est présente dans les tombes égyptiennes de 1000 avant J.C. Elle est aussi utilisée en Chine et au Japon depuis les premiers temps pour traiter toutes sortes d'anomalies de santé.

L'huile essentielle de menthe poivrée doit être jaune pâle ou verdâtre. Elle a une forte odeur d'herbe. La menthe fonctionne bien avec d'autres parfums comme l'eucalyptus, le romarin et la lavande.

La menthe a été étudiée par la communauté scientifique pour ses avantages avérés pour la santé. Elle contient de nombreux minéraux et les nutriments comme le fer, le magnésium, le calcium, des oméga-3, des acides gras et des vitamines A et C.

La menthe poivrée est un excellent remède pour les problèmes respiratoires et est largement utilisé comme expectorant, pour éliminer la congestion nasale et respiratoire. En aromathérapie elle est utilisée pour traiter les nausées, les maux de tête, la dépression et le stress. Elle a également été identifiée pour traiter le syndrome du côlon irritable. L'huile de menthe poivrée soignée les problèmes de peau et améliore la peau grasse en favorisant la reconstruction du derme.

Camomille

La camomille peut-être irritante mais non toxique. Elle est extraite par distillation à la vapeur de la plante et des fleurs. La camomille a été utilisée pendant plus de 2000 ans en Europe à des fins médicinales. L'huile est bleu pâle et devient jaune à mesure qu'elle vieillit. Elle a un aspect chaleureux, fruité, et un parfum doux. Elle se marie bien avec la lavande et le géranium ainsi que la sauge et le jasmin.

La camomille est bien connu pour ses propriétés calmantes. Elle est très souvent utilisée en aromathérapie pour traiter les troubles nerveux, les maux de tête, et les migraines. Elle est également utilisée pour calmer les allergies et l'asthme. Beaucoup de femmes l'utilisent pour le traitement du syndrome pré-menstruel ou pour soulager des maux de dents ou pour les bébé souffrant de coliques (voir les dosages précis pour les enfants en bas âge).

Eucalyptus

L'eucalyptus est relativement nouveau en aromathérapie. Il n'est utilisé que depuis le siècle dernier. Il est non irritant mais peut être extrêmement toxique en ingestion. Il est incolore comme une huile essentielle, mais a une fragrance. L'huile essentielle est extraite à partir des feuilles de l'arbre d'eucalyptus, un arbre à feuilles persistantes, originaire d'Australie.

En aromathérapie, il est utilisé pour traiter les problèmes respiratoires comme la sinusite, la congestion nasale, les maux de gorge, le nez qui coule, la toux, le rhume et la bronchite. Il est capable de traiter tous ces maux, car il est antibactérien, antifongique, et décongestionnant naturel.

L'eucalyptus a aussi un parfum frais et rafraîchissant qui le rend idéal pour le traitement de la fatigue et des troubles mentaux.

Il est également utilisé autour de la maison comme un assainisseur pour les pièces, dans la fabrication des savons naturels, dans divers produits ménagers, dans les saunas pour ses propriétés antiseptiques, et même dans les bains de bouche ou le dentifrice.

Géranium

Géranium possède de nombreuses propriétés, mais peut causer une augmentation des sécrétions hormonales, il ne devrait pas être utilisé par les femmes enceintes. L'huile de géranium se marie bien avec la citronnelle, de lavande, l'orange, le citron, et le jasmin.

L'huile de géranium en aromathérapie est un grand astringent. Elle favorise le resserrement des muscles pour garder la peau sans rides ni ridules. Il a des propriétés anti-microbiennes et anti-bactérienne pour aider à conjurer les infections de toutes sortes.

L'huile essentielle est également connu pour être un cytophylactique ce qui signifie qu'elle favorise la croissance cellulaire. Elle peut également être utilisée pour traiter

plusieurs troubles mentaux comme la dépression, l'anxiété, la colère, et les syndromes pré-menstruels.

Romarin

Bien que le romarin soit considéré comme irritant, non toxique lorsqu'il est dilué, il doit être évité par les épileptiques, les femmes enceintes, et ceux qui ont une pression artérielle élevée.

Les sommités fleuries de la plante passent par un processus de distillation à la vapeur pour former l'huile essentielle. C'est un liquide clair ou jaune pâle avec une forte odeur d'herbes et de menthe. Le romarin est l'une des premières plantes qui a été utilisée pour la nourriture et la médecine. Au moyen âge, il est utilisé pour lutter contre la peste et chasser les mauvais esprits.

Lorsqu'il est utilisé en aromathérapie, l'huile de romarin peut aider à stimuler l'endurance mentale et augmenter l'activité du cerveau. Elle peut également traiter la dépression, le stress mental et l'oubli. Quand on l'inhale elle intervient dans le soulagement de la fatigue, dégage les voies respiratoires et soulage les maux de gorge, le rhume et la toux.

Autour et dans la maison, le romarin peut être utilisé pour assainir l'air. Il est utilisé en cosmétique dans les huiles de bain.

Le thym

L'huile essentielle de thym est extraite par distillation à la vapeur à partir de feuilles fraîches ou partiellement seches et les sommités fleuries de la plante. L'huile doit être rouge, brune ou de couleur orangée. Elle a une odeur épicée et piquante.

Le thym était l'une des premières plantes utilisées dans les traitements à base de plantes, en occident, principalement pour des problèmes de santé respiratoire et digestif.

Le thym est anti-bactérien, lorsqu'il est utilisé dans sa forme aromatique et peut empêcher la croissance bactérienne dans et à l'extérieur de votre corps. Il est capable de guérir les poumons, le larynx, le pharynx et les infections sans affecter le reste de vos organes. On le retrouve comme médicament contre la toux. Il est également connu pour stimuler la mémoire et pour traiter la dépression.

L'huile essentielle de thym est utilisée comme insecticide à la fois autour de la maison et sur votre corps. Il peut également aider dans le traitement de la mauvaise haleine et des mauvaises odeurs du corps.

Citron

L'huile essentielle de citron est non toxique, mais, elle peut provoquer une irritation de la peau. Elle doit être utilisée avec modération. L'huile de citron est phototoxique, donc l'exposition au soleil est fortement déconseillée. En Espagne le citron est connu comme un remède utilisé pour tout, de la fièvre à l'arthrite. L'huile a une couleur vert-jaune

pâle qui vire au brun à mesure qu'elle vieillit. Elle a une odeur d'agrumes et se marie bien avec le fenouil, la lavande, le bois de santal et la camomille.

Le citron est aussi très populaire en cuisine et pour son parfum frais. En l'aromathérapie il peut aider dans le soulagement du stress, de l'anxiété et de la fatigue.

Le parfum du citron contribue à augmenter la concentration et la vigilance en apportant un sentiment globalement positif à ceux qui l'inhalent. L'huile est également utilisée dans le traitement de la toux, du rhume et dans le traitement de l'asthme.

Le taux élevé de vitamines dans l'huile de citron en fait un booster du système immunitaire. Elle peut également améliorer la circulation sanguine et stimuler les globules blancs qui ont la capacité de combattre la maladie. Elle est aussi utilisée comme aide à la perte de poids. Elle est enfin utilisée comme nettoyant ménager sur des surfaces métalliques comme des couteaux pour les désinfecter. On l'incorpore souvent dans les savons et les nettoyants ménagers ou pour le visage car il a des propriétés antiseptiques.

Clou de girofle

L'huile de girofle doit être utilisée avec une extrême prudence. Elle peut provoquer une irritation des muqueuses et une grave irritation de la peau. En tant que telle, elle doit être utilisée avec parcimonie et bien diluée.

Les bourgeons, les feuilles et les tiges de la plante de clou de girofle sont distillés avec de l'eau pour extraire l'huile essentielle. Elle a une couleur jaune pâle et un parfum épicé. Le clou de girofle se mélange bien avec de la sauge, le piment, la lavande. Il est utilisé partout dans le monde depuis des siècles. On le retrouve pour assaisonner les aliments ainsi que pour le bénéfice médicinale.

Le clou de girofle contient de nombreux minéraux dont le calcium, le fer, le potassium et les vitamines A et C. Il possède de nombreux avantages pour la santé, notamment pour les soins dentaires. Il a des propriétés germicides qui aident à soulager les maux de dents, les plaies et les ulcères de la bouche. Il peut aussi aider à soulager un mal de gorge.

Le clou de girofle est un aphrodisiaque qui en fait un grand réducteur du stress lorsqu'il est utilisé en aromathérapie. Il peut également avoir un effet stimulant et aider à soulager la fatigue. Il peut également être utilisé pour traiter les maux de tête, la bronchite, l'asthme, la toux, le rhume. Les femmes enceintes peuvent utiliser le clou de girofle pour soulager les nausées et les vomissements souvent récurrents pendant la grossesse.

Les cigarettes aux clous de girofle ont longtemps été une alternative populaire au tabac traditionnel. À une époque, on pensait que l'ajout de girofle pouvait contrecarrer les effets négatifs du tabagisme, ce qui a été, depuis, prouvé.

Propriétés des l'huiles essentielles

Les propriétés des huiles essentielles qui les rendent si bénéfique.

La plupart d'entre-elles ont une odeur agréable, qui est juste le sous-produit de leur bénéfice réel. Les huiles essentielles peuvent paraître simple, mais elles sont en fait des composés chimiques compliqués. Les ingrédients dans les huiles essentielles sont organique, constitués d'une structure moléculaire. Cette structure est constituée d'atomes de carbone et liée par des atomes d'hydrogène.

Dans certaines huiles essentielles, on peut également trouver de l'oxygène, de l'azote et des atomes de soufre. En vous familiarisant avec le mélange chimique des huiles essentielles vous pouvez comprendre comment elles peuvent bénéficier de votre santé. De la même façon, vous serez en mesure de comprendre pourquoi certaines huiles sont dangereuses.

Les principaux produits chimiques dans les huiles essentielles

- Les monoterpènes qui ont des propriétés antiseptiques et cicatrisantes.
- Les sesquiterpènes sont anti-inflammatoires et anti infectieux, ils ont aussi des qualités calmantes.
- Les phénols sont stimulants et mieux utilisés en petites quantités.
- Les alcools sont antiseptiques, antibactériens, antibiotiques, antifongiques. Ils stimulent également le système immunitaire.
- Les éthers sont anti-bactériens, anti spasmodiques, et anti-inflammatoires.
- Les cétones ont des propriétés relaxantes et sédatives. Elles sont également anti coagulantes et peuvent stimuler le système immunitaire.
- Les aldéhydes peuvent être utilisé comme un anti-inflammatoire et pour calmer les nerfs.
- Les coumarines sont anti-convulsivantes et anti-coagulation. Elles peuvent également être utilisées en tant que sédatif.

Recettes pour la maison

Pour réaliser vos recettes, rappelez-vous que les huiles essentielles sont très fortes alors suivez chaqu'une de ces recettes avec beaucoup de soin. N'inventez rien, ne donnez rien à vos proches sans être sûr de vous, surtout à des enfants.

Mélanges à diffuser

- **Ecoute** - 1 goutte de Cypress, 2 gouttes de Bois de Cèdre, 2 gouttes de Citron, 1 goutte de Pin.
- **Retour d'énergie** - 2 gouttes de Fenouil, 3 gouttes de Genévrier, 3 gouttes de Citronnelle.
- **Vigilance** - 2 gouttes d'Eucalyptus, 3 gouttes de Romarin, 3 gouttes de Mandarine.

- **Motivation** - 2 gouttes de Basilic, 4 gouttes de Bergamote, 1 goutte de Girofle, 2 gouttes de Gingembre.
- **Lucidité** - 2 gouttes de Bois d'Inde, 3 gouttes de Gingembre, 2 gouttes de Romarin.
- **Calme** - 2 gouttes de Camomille, 3 gouttes de Lavande, 2 gouttes de Marjolaine.
- **Harmonie** - 2 gouttes de Benjoin, 2 gouttes de Rose, 3 gouttes de Verveine.
- **Apaisant** - 2 gouttes d'Encens, 3 gouttes de Melisse, 2 gouttes de Patchouli.
- **Augmenter la socialisation** - 3 gouttes de Verveine exotique, 3 gouttes de Romarin.
- **Relax** - 3 gouttes de Lavande, 1 goutte de Bois de santal.

Dans la maison

- **Cuisine** - 1 goutte de Basilic, 3 gouttes de Citron, 2 gouttes de Romarin.
- **Salle de bain** - 1 goutte Basilic, 3 gouttes de Citron, 2 gouttes de Rosemary.
- **Chambre** - 2 gouttes de Bergamote, 3 gouttes de Jasmin, 2 gouttes d'Ylang Ylang.
- **Bureau** - 2 gouttes de Carvi, 3 gouttes d'Encens, 2 gouttes de Gingembre.

Recettes pour la maison

Salle de bain - Désodorisant

Remplissez une bouteille atomiseur avec 500ml d'eau distillée, puis ajouter les huiles essentielles suivantes:

- 5 gouttes d'huile essentielle de cannelle
- 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron
- 5 gouttes huile essentielle de sauge
- 5 gouttes d'huile essentielle de thym
- 10 gouttes d'huile essentielle de bergamote
- 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé

Agiter ce mélange avant chaque utilisation. Vaporiser chaque jour pour garder dans votre salle de bains une odeur fraîche et propre.

Spray désinfectant

- 3 gouttes de cannelle
- 5 gouttes de pin
- 2 gouttes d'encens
- 10 gouttes de bergamote
- 1 litre d'eau

Mélanger les huiles essentielles et l'eau dans un flacon pulvérisateur. Vaporiser puis essuyer la surface. Désinfecte comptoirs, une cuisinière et le carrelage.

Micro-ondes Cleaner

- 1/4 tasse de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 6 gouttes d'huile essentielle de citron

Instructions : Mélanger les ingrédients pour faire une pâte. Appliquer la à l'intérieur du micro-ondes avec une éponge. Rincer en laissant la porte ouverte pendant 15 minutes. Laver le plateau tournant en verre à la main. Cette recette va vous débarrasser de l'odeur des aliments.

Nettoyant pour sols

- 1/4 tasse de vinaigre blanc dans un seau d'eau
- 10 gouttes d'huile de citron
- 4 gouttes d'huile d'origan

Formule Basic pour le nettoyage du bois

- 1/4 tasse de vinaigre blanc
- 250 ml d'eau
- 1/2 cuillère à café de savon liquide
- 5 gouttes d'huile d'olive ou de jojoba

Mélanger les ingrédients dans un bol. Saturer une éponge et presser l'excès. Laver les surfaces de bois fatigué et sale. L'odeur de vinaigre se dissipera rapidement. Sécher avec un chiffon doux.

Conclusion

L'utilisation des huiles essentielles peut être bénéfique pour votre santé nous l'avons vu. Ces produits, sous leurs formes naturelles favorisent le bien-être général de ceux qui les utilisent. Au lieu d'utiliser des produits chimiques complexes de synthèses, vous utilisez des produits que la nature vous destine.

Non seulement vous pouvez maintenir votre propre santé, mais vous pouvez aussi conjurer les maladies comme le rhume et la grippe seulement par l'inhalation de belles senteurs dans votre maison, votre voiture, ou au bureau et ainsi en faire profiter votre entourage. L'utilisation d'huiles essentielles permettra d'améliorer votre santé et augmenter votre niveau d'énergie. L'aromathérapie peut même soulager les tensions et calmer les nerfs. En utilisant ces composés organiques complexes, vous pouvez vous sentir mieux et offrir une meilleure apparence.

En plus de stimuler votre santé de la tête aux pieds, l'utilisation de l'aromathérapie vous permet d'éviter l'usage d'autres produits dangereux. Lorsque vous utilisez ces recettes naturelles pour lutter contre tout, du diabète à des affections cardiaques, vous vous libérez des effets secondaires des médicaments synthétiques.

Si vous avez encore besoin de traitement, vous pouvez utiliser l'aromathérapie en collaboration avec votre médecin ou spécialiste. Soyez sûr de vérifier avec lui avant de mélanger des produits chimiques, que vous n'êtes ni allergique, ni enceinte et que votre état de santé le permet.

Si vous venez de commencer votre voyage dans le monde de l'aromathérapie le kit de soins ci-dessus est une excellente façon de commencer. Il vous permet avec des huiles couramment utilisés de réaliser votre propre mélange.

Vous devez prendre le temps de vous familiariser avec les huiles qui peuvent être dangereuses d'autant qu'elles se rapportent à vos problèmes de santé ou à vos préoccupations. Rappelez-vous que vous êtes une personne unique et si ce qui est non irritant pour une personne, peut l'être pour vous. Des tests simples peuvent vous aider à déterminer si vous serez allergique à une huile ou non.

En tant que novice dans le domaine de l'aromathérapie vous devrez également prendre note des consignes de sécurité et identifier les huiles potentiellement dangereuses. Certains vendeurs peu scrupuleux, surtout en ligne, seront toujours prêts à vous vendre des choses que vous ne devriez pas utiliser en aromathérapie. Si vous voyez quelque chose qui ne correspond pas à ce que vous avez commandé, évitez de l'utiliser. Une fois que vous rencontrez les bienfaits des huiles essentielles, vous vous demanderez comment vous avez pu vivre sans elles. Bientôt, votre maison sera libre de produits chimiques synthétiques pour nettoyer votre maison et traiter les maladies.

Ne pas sous-estimer le pouvoir des huiles pour débarrasser votre maison des odeurs d'eau de Javel et de nettoyeurs ménagers. Imaginez ce que ces odeurs faisaient dans vos poumons et dans votre système respiratoire. Maintenant, vous respirez de l'air frais et sain. Vous verrez ce qui arrive lorsque vous utilisez des huiles essentielles pour maintenir une maison propre. Vous et votre famille vous vous sentirez bien mieux. Tout cela seulement grâce à des huiles essentielles.

L'aromathérapie c'est pour vous. Elle est conçue pour bénéficier à votre santé et votre bien-être. Tout ce dont vous avez besoin sont des produits de bonne qualité, des huiles naturelles et quelques recettes.

Plus important, est la connaissance que vous devez acquérir. Vous tirerez tous les bénéfices pour votre maison mais aussi pour vous en chassant les germes, les bactéries, et l'énergie négative. Trouvez donc un magasin d'alimentation bio ou diététique et commencer le stockage des huiles que vous aimez. Sentez-les toutes et voyez ce qui vous revigore.

Construisez votre kit du débutant et commencez à vous guérir avec des huiles essentielles. Une fois que vous aurez fait tout cela il ne restera plus qu'à les respirer.