

## Les huiles essentielles pour le stress et l'anxiété.

Vous ne connaissez pas encore les huiles essentielles ? Savez-vous qu'elles sont utilisées depuis des siècles par les Égyptiens, les Hindous, les Grecs ou les Chinois. Ils les utilisaient pour soigner, apaiser, influencer l'esprit et le corps. Elles sont maintenant utilisées partout en Occident en aromathérapie. L'aromathérapie est une médecine alternative qui permet de soigner les causes profondes du mal-être et non pas seulement les effets. Aujourd'hui nous allons voir les différentes huiles essentielles qui vont vous aider à gérer votre stress ou votre anxiété. De quels maux souffrez-vous ? Le stress et l'anxiété peuvent être consécutifs à différentes situations rencontrées. Il peut s'agir d'un stress ponctuel ou d'une anxiété liée à une situation particulière comme une agression, passer un examen ou encore un entretien d'embauche. Votre stress ou votre anxiété peuvent aussi découler d'une pression de plus en plus marquée dans votre travail, vous devez fournir des résultats et vous voyez le temps filer à toute vitesse. Ou bien encore vous avez perdu votre emploi, vous avez du surpoids ou une situation financière difficile. Cela peut être aussi un problème familial, les causes du stress ou de l'anxiété sont multiples. Ces différentes situations génèrent stress et anxiété mais aussi des troubles du sommeil, une nervosité excessive, des difficultés de concentration, la pression, etc... Comment retrouver son bien-être. Certaines personnes prennent des antidépresseurs, des anxiolytiques ou même parfois des drogues pour ne pas sombrer dans ce mal-être. Elles occultent les risques importants liés à l'absorption de ces traitements de choc qu'ils ne sont pas sans provoquer des effets secondaires. Il existe pourtant des solutions puissantes contre ces maux et entre autres les huiles essentielles dont l'utilisation est multiple. Les huiles essentielles vont vous permettre de retrouver la sérénité et un esprit plus tranquille. Elles faciliteront le sommeil et réguleront votre humeur tout en augmentant votre confiance en vous. Après une cure d'huiles essentielles vous aurez retrouvé vos capacités intellectuelles qui vous permettent une analyse sereine des problèmes rencontrés. Quels sont les huiles essentielles efficaces ? Voici une liste d'huiles essentielles qui vous permettront de combattre efficacement votre stress et votre anxiété quelle qu'en soit l'origine. Bergamote : c'est une huile revigorante qui peut fortifier l'esprit et augmenter la bonne humeur.

La bergamote aide à éliminer les pensées négatives.

L'huile essentielle de bergamote est extraite de l'écorce du fruit proche du citron. Néroli : c'est une des meilleures huiles essentielles pour détendre l'esprit.

Le Néroli apaise l'esprit et porte à la détente, l'huile essentielle de neroli barre l'esprit de la colère, de la tristesse ou de l'irritabilité.

Associée à la bergamote elle donne une sensation de détente extrême et facilite le sommeil.

L'huile essentielle de Néroli est obtenue par distillation de la fleur de Bigaradia. Encens : c'est une huile essentielle qui équilibre et tend l'esprit.

L'arbre à encens est situé en Afrique. Lavande : c'est une huile puissante qui apaise l'esprit, elle aide à retrouver son calme.

C'est aussi un antiseptique doux.

Elle régule les tensions accumulées dans la journée.

La lavande est cultivée en Europe, l'huile essentielle est extraite par distillation.

Ylang-Ylang : c'est une huile « sensuelle » qui se combine parfaitement avec les autres huiles essentielles pour augmenter l'état de relaxation.

Son arôme exotique apporte la paix et libère l'esprit de ses pensées négatives.

Ce sont les fleurs de l'ylang-ylang, arbre d'Extrême-Orient, qui sont distillées. Comment les utiliser. Il y a plusieurs possibilités d'utilisation de ces [huiles essentielles](#). Choisissez-les en fonction de l'odeur qui vous plaît le plus et mélangez-les à votre gré. Vous pourrez les utiliser : En diffusion dans l'air avec un brûleur-parfum ou directement sur un coton que vous placerez sous votre oreiller si c'est au moment du coucher. Dans votre bain, accompagnez d'une tasse de lait en poudre pour un bain comme les Égyptiennes. En massage mélangez à une huile de support. Dans votre tisane préparez-la. Dans tous les cas il ne faut pas utiliser les huiles essentielles seules, elles doivent toujours être ajoutées à un support. Exception faite de la lavande qui peut être appliquée directement sur la peau pour calmer ou soigner les petites blessures aux piqûres d'insectes. Les proportions. En règle générale, il faut 5 à 6 gouttes d'huiles essentielles pour 10 ml d'eau ou d'huile de support. Pour le bain 10 à 15 gouttes suffisent. Les huiles de support sont l'huile de germe de blé, d'amandes douces, d'avocats, de macadamia, d'olive, enfin, toutes les huiles végétales vierges. Attention : Les huiles essentielles peuvent être dangereuses, il est recommandé de respecter les doses prescrites. Vous pourriez avoir l'effet inverse de celui recherché si vous augmentez les doses. De plus certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes, il faut donc prendre vos précautions et ne pas vous exposer au soleil. Autres usages. Les huiles essentielles servent pour bien d'autres usages. Vous pouvez vous en servir comme : anti-inflammatoire antiseptique antibiotique tonifiant cicatrisant analgésique antalgique Vous vous en servirez pour : soigner certains maux physiques soigner certains maux psychiques vous détendre parfumer et assainir

l'atmosphère calmer le corps et l'esprit parfumer vos plats fabriquer vos produits ménagers Comme vous le voyez [les huiles essentielles](#) sont indispensables dans une maison. &nbsp;

## About the Author

Danièle Galicia [La forme et le bien-être](#)

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