

## Aromathérapie - Utilisation des Huiles Essentielles pour une Bonne Santé

Bien avant l'utilisation formelle du terme de médecine alternative, l'aromathérapie était déjà pratiquée il y a 5000 ans par les Égyptiens. À cette époque, l'huile était extraite de plantes aromatiques par infusion et utilisée pour l'embaumement, les cosmétiques et des fins médicinales. Ces connaissances ont été transmises aux Grecs et ont servi de base à d'autres découvertes, y compris les effets relaxants et stimulants du parfum de certaines fleurs. En remontant plus loin, la dépendance de l'homme ancien à l'égard de l'environnement pour tous ses besoins fondamentaux l'a conduit à découvrir des méthodes naturelles de conservation des aliments et de traitement de diverses affections à l'aide d'herbes et d'aromatiques. Même avant l'utilisation formelle du terme de médecine alternative, l'aromathérapie était déjà pratiquée il y a 5000 ans par les Égyptiens. À cette époque, l'huile était extraite de plantes aromatiques par infusion et utilisée pour l'embaumement, les cosmétiques et des fins médicinales. Ces connaissances ont été transmises aux Grecs et ont servi de base à d'autres découvertes, y compris les effets relaxants et stimulants du parfum de certaines fleurs. En remontant plus loin, la dépendance de l'homme ancien à l'égard de l'environnement pour tous ses besoins fondamentaux l'a conduit à découvrir des méthodes naturelles de conservation des aliments et de traitement de diverses affections à l'aide d'herbes et d'aromatiques.

### 1. Racines Orientales :

L'utilisation d'aromatiques est également reflétée dans un livre d'herboristerie chinois de Shen Nung datant de 2700 avant J.-C., montrant des détails spécifiques sur plus de 300 plantes et leurs diverses applications. Les anciens Chinois brûlaient également de l'encens et du bois dans le cadre de pratiques religieuses que bon nombre de leurs homologues modernes observent toujours aujourd'hui. Les aromatiques faisaient également partie de l'acupression, du massage et d'autres thérapies associées aux Chinois.

### 2. Traitement de Santé Moderne :

Aujourd'hui, de nombreuses personnes accordent une grande importance à la santé et au bien-être. Le coût de la médecine traditionnelle ou conventionnelle telle que la chirurgie et l'assurance maladie a cependant incité un grand nombre de personnes à se tourner vers l'aromathérapie, ou la thérapie aux huiles essentielles, et d'autres formes de médecine alternative.

### 3. Principes Fondamentaux :

Favorise un équilibre de la santé physique, mentale et spirituelle par des moyens naturels.

Dans certains cas, ces traitements alternatifs sont maintenant considérés comme des compléments forts et efficaces à la médecine traditionnelle.

Le composant principal de l'aromathérapie est constitué d'huiles essentielles.

Les huiles essentielles sont des essences hautement concentrées reconnues pour leurs effets curatifs.

### 4. Huiles Essentielles :

Ces huiles produisant des arômes proviennent de la fleur, comme c'est le cas de la rose ; des feuilles (le basilic en est un exemple) ; de la brindille ; de l'écorce ; de l'écorce de fruits et d'autres parties de la plante. Les experts affirment que le processus d'extraction peut être long, complexe et nécessiter beaucoup de patience. La reconnaissance et l'acceptation de ces facteurs sont importantes : obtenir environ 5 cuillerées à thé d'huile pourrait nécessiter l'utilisation de plus de 220 livres de pétales de rose. Ce processus rend les huiles essentielles pures coûteuses, bien que leur efficacité ne soit pas compromise, car un traitement peut nécessiter l'utilisation de seulement quelques gouttes pour produire l'effet recherché. Une option est l'utilisation d'huiles synthétiques moins chères, bien qu'elles n'offrent pas les propriétés curatives de leurs homologues naturels.

### 5. Fonctionnement :

Les huiles essentielles agissent en stimulant le système olfactif, puis le cerveau ou le système limbique. Le parfum, les autres propriétés et les effets de l'huile déterminent comment ces systèmes corporels et leurs parties sont stimulés. Pendant un massage, ces huiles sont inhalées et absorbées par le corps en même temps, pénétrant la peau et atteignant finalement les organes et les systèmes corporels. L'absorption peut durer aussi peu que 20 minutes et peut éventuellement s'étendre à 2 heures ou plus, certains experts conseillent donc d'éviter de se doucher ou de se baigner immédiatement après le massage pour maximiser l'effet désiré.

### 6. Les Effets Durent des Jours, Pas des Heures :

La longévité d'un parfum varie également de 3 à 24 heures à 2 à 3 jours, voire plus d'une semaine. L'eucalyptus, la menthe poivrée, le thym et la bergamote font partie des huiles à l'odeur éphémère, tandis que l'odeur d'hysope, de lavande, de baume et d'autres huiles dure entre 2 et 3 jours. Le jasmin, le bois de santal, le gingembre et le bois de cèdre font partie des huiles qui mettent jusqu'à une semaine avant de s'évaporer complètement.

#### **7. Atteindre une Sensation de Calme :**

L'équilibre souhaité de la santé d'un individu nécessite également la création d'un parfum équilibré, ou une combinaison des trois types d'huiles en fonction de la longévité. Ces différentes combinaisons ou mélanges d'aromathérapie peuvent être ajoutés à un bain chaud pour détendre et apaiser un individu, éliminer le stress et la dépression, dynamiser et apaiser le corps ou la partie douloureuse. L'effet curatif ou apaisant d'un massage peut être amélioré en appliquant des huiles essentielles. Cependant, cela nécessiterait l'utilisation d'huiles porteuses pour éviter toute irritation ou autre réaction cutanée négative. Certaines de ces huiles porteuses, qui aident à diluer les huiles essentielles, comprennent l'huile d'avocat, l'huile d'olive, l'huile de tournesol, l'huile de germe de blé, l'huile d'amande, l'huile de soja et l'huile de noisette.

#### **About the Author**

Joseph MOREL

En savoir plus sur les huiles essentielles [Cliquez ici](#)

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