Huiles Essentielles

default watermark

Description

Petite définition

Les huiles essentielles sont une substance naturelle obtenue par distillation à la vapeur d'eau dans un alambic, de tout ou partie d'une plante aromatique. La distillation permet de libérer les molécules volatiles de la plante, par condensation de la vapeur, un liquide est ainsi obtenu.

Voilà un petit condensé de ce qu'est une huile essentielle ! mais plutôt que de m'étaler sur les méthodes utilisées pour les fabriquer je vais plutôt vous parler des vertus des huiles essentielles, et elles sont nombreuses, aussi nombreuses que les variétés de plantes utilisées pour les obtenir.

Des vertus millénaires

Antiseptiques, anti-inflammatoires, anti-bactériennes, relaxantes ou anti-stress, les huiles essentielles participent à notre bien-être autant physique que psychique. Une même huile essentielle peut à elle seule avoir de multiples propriétés, grâce aux nombres de molécules différentes qui la composent, on peut ainsi utiliser une même huile essentielle pour des actions différentes et bien précises.

Encore une fois ce sont les Égyptiens qui sont les pionniers dans l'utilisation des huiles essentielles, que ce soit en médecine ou en cosmétique, ils s'en servaient également pour l'embaumement de leurs défunts. Aujourd'hui, elles n'ont plus de secrets pour nous, et, elles sont de plus en plus utilisées comme remède naturel à tous nos maux, il faut néanmoins veiller à respecter le mode d'utilisation de chacune, puisque selon la plante ou la partie de la plante utilisé les effets bénéfique comme les effets secondaire ne sont pas les mêmes.

Qui ne c'est pas déjà retrouvé la tête sous une serviette au dessus d'un bol pour faire une inhalation, c'est une des méthodes d'utilisation des huiles essentielles, en cas de rhume, l'association d'huile essentielle d'eucalyptus radié, de lavande fine, de niaouli vous aideront à dégager le nez et à mieux respirer.

L'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree) est l'une des plus polyvalente, c'est une trousse de secours à

elle toute seule ! Anti-bactérienne, elle est efficace contre de nombreux virus. C'est aussi un antiseptique, un excellent antifongique et de surcroit un anti-parasitaire.

Le bain aromatique ou le massage, voilà un mode d'utilisation des plus agréable, l'huile essentielle est mélangée avec une huile végétale afin d'éviter toute irritation.

Essentielle aussi en Cosmétique

On les retrouve aussi en cosmétique, grâce à leurs actifs, les huiles essentielles sont de plus en plus présentes dans nos soins de beauté. Tonifiante, adoucissante, purifiante, ce sont des qualités que l'on recherche dans une crème. En plus du parfum agréable qu'elle peut dégager l' huile essentielle est devenue un ingrédient de choix dans l'élaboration de nos produits cosmétique, que ce soit pour le visage (Decleor), le corps ou les cheveux (Furterer, j'utilise le shampoing Forticea, très efficace pour la chute).

default watermark

Certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes et il faut donc éviter de s'exposer au soleil quand on les utilise, comme les huiles essentielles d'agrumes, de manière générale les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution et il faut bien sûr suivre les indications de leur notice.

En tous cas, j'ai la solution à mon problème du moment (ou de toujours !), les ronflements de mon mari , je vais de ce pas achéter l'huile essentielle de « marjolaine à coquilles », 2 gouttes sur un mouchoir déposé à côté de son oreiller et le tour sera joué ?

Categorie

1. Bien être
2. Esthétique & beauté

Tags

1. agrumes
2. alambic
3. antiseptique
4. cosmétique
5. distillation
6. égyptiens
7. eucalyptus
8. HE
9. huiles essentielles
10. inhalation
11. lavande
12. marjolaine à coquilles
13. massage
14. niaouli
15. plantes
16. purifiante
17. rhume
18. ronflements

19. tea tree
20. the
21. vertus
22. virus

date créée
mars 2015
Auteur
lili

default watermark