



Description de la méthode

L'aromathérapie fait partie de la phytothérapie, et utilise la distillation des fleurs, feuilles, fruits, bois, racines pour obtenir des substances plus ou moins odorantes, pouvant contenir jusqu'à 500 principes actifs. Deux grandes familles sont ainsi obtenues : les hydrolats et les huiles essentielles qui sont utilisées à des fins thérapeutiques dans les soins, les massages, les préparations médicamenteuses. Elles favorisent les approches spirituelles.

Les huiles essentielles peuvent être utilisées de différentes façons. Elles pénètrent par la peau et grâce à la circulation sanguine atteignent ainsi les différents tissus et organes où elles agissent rapidement. Ces mêmes substances sont également captées par les récepteurs de la muqueuse nasale et parviennent par les nerfs au centre olfactif, siège des émotions et de la mémoire.

Elles peuvent ainsi ramener à l'esprit des sentiments et souvenirs enfouis au plus profond de la personne.

Les hydrolats sont des substances hydrophylles obtenues lors de la distillation. Ils ont des qualités thérapeutiques intéressantes des huiles essentielles sans toutefois avoir des contre-indications. Ils peuvent se prendre de différentes façons soit par voie interne, dilués dans de l'eau, sous forme de spray ou encore être utilisés comme cosmétique.

Effets

- Antiseptique
- Expectorant
- Antispasmodique,
- Antalgique
- Décongestionnant
- Relaxant
- Régénérant, cicatrisant
- Antihistaminique



Indications

- Apaise le stress
- Stimule la mémoire
- Élimine les agents pathogènes (virus, bactéries, champignons, parasites)
- Aide à la détoxification et à la stimulation des différents organes
- Stimule le système immunitaire
- Stimule la circulation sanguine et lymphatique
- Éveille la spiritualité et permet de modifier certains schémas mentaux

Contre-indications

Les huiles essentielles ont des composants biochimiques très puissants et variés qui peuvent être toxiques. Certaines d'entre elles sont absolument contre-indiquées chez les enfants en bas âge et chez les femmes enceintes entre autre. Il est donc impératif de se faire conseiller par un professionnel au bénéfice d'une formation certifiée avant d'utiliser les huiles essentielles dans la pharmacie familiale.