



Recettes basiques

Massages. Mélangez 50 ml d'huile d'amande ou de jojoba avec 15 à 20 gouttes d'huile essentielle.

Inhalations. Versez 3 à 10 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau bouillant et inhalez pendant 10 minutes maximum.

Bains. Ajoutez 10 à 20 gouttes d'huiles essentielles mélangées à de l'huile, de la crème ou du miel dans l'eau de votre bain.

Les vertus des odeurs



Les bains aux huiles essentielles ont un effet apaisant après une longue journée ou en cas de début de rhume.



Pour les maux de tête légers, un massage délicat des tempes et du cou aux huiles essentielles stimule la circulation et rafraîchit.



Les inhalations aux huiles essentielles sont bénéfiques pour les maladies respiratoires et la toux.



Les massages aux huiles essentielles ont un effet relaxant et équilibrant.

Les huiles essentielles, qu'est-ce que c'est ?

Les huiles essentielles sont des substances volatiles hautement concentrées, obtenues à partir de différentes parties de plantes et composées d'un maximum de 160 ingrédients individuels. Elles protègent les plantes des maladies et attirent les insectes. La plupart des huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur, certaines par pressage à froid ou par extraction.

Les huiles essentielles ont un effet positif sur le corps et l'esprit, car l'odorat est directement lié au système limbique du cerveau, le centre de nos émotions. Les huiles essentielles peuvent influencer notre humeur, stimuler nos sens et renforcer nos capacités d'auto-guérison. Elles sont utilisées dans les lampes aromatiques, sous forme de bains complets et partiels, comme compresses et lingettes, en inhalation et comme huiles de massage.



Les huiles essentielles sont particulièrement bien absorbées par la peau de la plante des pieds ou de la paume des mains.

Effet des huiles essentielles

Antibactérien : thym, lavande, romarin

Antiviral : huile d'arbre à thé, bergamote, eucalyptus

Relaxant : lavande, jasmin, camomille

Stimulant : romarin, menthe poivrée, pamplemousse

Apaisant : lavande, bois de santal, mélisse

Stimule la concentration : orange, citron, menthe poivrée