

Huiles Essentielles en quoi ?

A l'origine de les huiles essentielles, il y a bien évidemment une plante. Aromatique, elle se distingue de toutes les autres par la présence de molécules odorantes et volatiles qui lui permettent de se protéger d'insectes nuisibles ou d'attirer les pollinisateurs.

C'est la distillation de cette plante à la vapeur d'eau qui permet d'obtenir des huiles essentielles. Elles contiennent chacune 10 à 250 molécules aromatiques différentes, et c'est leur combinaison qui leur confère leurs vertus curatives.

Les huiles essentielles bonnes pour ma santé

Ces huiles essentielles soignent maux de tête, douleurs musculaires ou articulaires, maladies ORL ou encore troubles de la digestion. Inhalées ou appliquées sur la peau, elles peuvent pénétrer immédiatement dans l'organisme pour atteindre le sang puis les organes à soigner.

Que l'on choisisse l'application cutanée, l'inhalation (avec un diffuseur ou un spray) ou l'absorption (sous forme de gélules), l'efficacité sera la même.

Les avantages des huiles essentielles

A la différence des antibiotiques, les huiles essentielles peuvent tuer les microbes sans détruire notre flore bénéfique (intestinale, nasale..) et sans affaiblir le système immunitaire. Attention à bien respecter les doses indiquées.