

*Connues depuis des millénaires à travers le monde, les huiles essentielles sont utilisées pour leurs parfums, leurs vertus cosmétiques et thérapeutiques, ainsi que leurs propriétés purifiantes.*

Les huiles essentielles sont des petites gouttes d'huiles odorantes volatiles contenues dans les végétaux. Elles peuvent être localisées aussi bien dans les fleurs, les feuilles, les fruits que dans les écorces, les graines ou les racines des plantes. Ces substances aromatiques confèrent à la plante son odeur, et attirent ou repoussent les insectes. Souvent, une chaleur intense suffit pour que les plantes exhalent leur arôme. Dans certains végétaux, les huiles essentielles sont libérées par le contact ou le frottement des parties de la plante qui les contiennent. Les huiles essentielles qui sont situées dans les racines (gingembre) ou dans le bois (cèdre) ne peuvent se volatiliser que par rupture mécanique de cellules (par broyage ou mouture). Dans les agrumes, les substances aromatiques se trouvent dans l'écorce, qui doit être pressée pour que se répande l'arôme des huiles.

L'influence des effluves des huiles essentielles par notre sens olfactif est souvent sous-estimée. Les huiles essentielles sont des aides précieuses que la nature offre afin de mieux gérer les relations humaines, la santé et le bien-être en général. Ces huiles peuvent se montrer stimulantes, vivifiantes, calmantes, euphorisantes, etc. Certaines agissent sur le côté gauche de notre cerveau (pensée rationnelle et analytique), d'autres influent sur son côté droit (intuition et créativité). Les maladies sont souvent la conséquence d'un mauvais moral, de problèmes psychiques ou de sentiments tel que frustration, peur,

colère, etc. Le message olfactif des huiles agit directement sur le système limbique (centrale du cerveau qui dirige notre système nerveux végétatif et tous nos états psychologiques). Les senteurs sont d'abord intégrées par le subconscient bien avant que notre conscient ne les enregistre. En mode olfactif, les huiles essentielles peuvent stimuler, influencer et modifier la motivation, la créativité, la sexualité, les sentiments, la

mentation équilibrée. Nous consomons 15 kilos d'air par jour. Sa qualité est primordiale pour notre santé. Les huiles essentielles contribuent de manière précieuse et efficace à la purification de notre environnement olfactif, afin de renforcer notre système immunitaire et conserver une bonne santé. Au contraire, les senteurs synthétiques polluent et ont un effet néfaste sur notre santé.



concentration, avec des effets aussi sur le système neurovégétatif (activité cardiaque, tension sanguine, respiration, etc.). Elles agissent directement sur la production d'hormones et stimulent les endorphines, l'adrénaline, les œstrogènes, la testostérone, etc.

Toutefois, afin de profiter pleinement de la totalité de leurs vertus thérapeutiques, il est primordial de diffuser les huiles à froid. Les diffuseurs à ultrasons sont vivement recommandés. En effet, lorsqu'elles sont chauffées, les molécules aromatiques peuvent subir des modifications et/ou être neutralisées. L'inhalation est cependant admise, l'eau étant préchauffée et non chauffée durant la diffusion. Un environnement olfactif sain devrait être aussi important qu'une ali-

Quand il fait froid, dans l'atmosphère mais aussi dans nos cœurs, on peut par exemple diffuser un mélange d'huiles essentielles avec 1 goutte de cannelle, 8 gouttes d'orange ou de clémentine, 1 goutte de sapin baumier, et 1 goutte d'encens. Ce mélange permet de créer une ambiance chaleureuse, orientale et sensuelle. Pour la saison froide et pour éviter les refroidissements, les drogues Roggen ont créé un mélange d'huile essentielle «Hiver». Cette préparation contient l'agatophylle (puissant antibactérien à large spectre), l'eucalyptus radié (troubles ORL), l'eucalyptus citronné (état grippal, courbatures musculaires) et l'épinette noire (stimule le système immunitaire). Idéal à diffuser dans la maison. RLB