

Les huiles essentielles pour gérer mes émotions



8 huiles essentielles pour mieux gérer ses émotions

L'aromathérapie est une spécialité médicale basée sur les vertues puissantes des huiles essentielles. L'essence contenue dans les végétaux aromatiques et les fleurs contient des molécules naturelles aux vertues thérapeutiques, particulièrement efficaces pour canaliser et apaiser nos émotions.

Précautions d'emploi

Ce n'est pas parce qu'elles sont naturelles qu'elles sont inoffensives !

- Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Elles sont très puissantes.
- Sauf mention contraire, les huiles essentielles ne s'utilisent jamais pures sur la peau, il convient de les diluer dans une huile végétale. Elles ne doivent jamais être appliquées sur les yeux, le contour des yeux et les parties sensibles.
- Garder toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de la vue des enfants.
- Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. Il convient d'effectuer un test de tolérance cutanée dans le pli du coude au moins 48 heures avant toute utilisation. Si une réaction (rougeur, irritation, démangeaison...) apparaît, cesser d'utiliser le produit.
- Ne pas ingérer les huiles essentielles. En cas d'ingestion accidentelle, avaler plusieurs cuillères d'huile végétale pour diluer l'huile essentielle, contacter un centre anti-poison et consulter un médecin.
- D'une manière générale, les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 7 ans
- Se reporter aux précautions spécifiques du fournisseur, spécifiées au niveau de chaque huile essentielle.
- L'ensemble des conseils donnés dans cette documentation ne se substitue pas à une consultation médicale, ni à un traitement allopathique.
- Avant toute utilisation à but thérapeutique, consulter un professionnel de santé pour établir un diagnostic.
- Notre responsabilité ne pourrait être engagée par suite d'un mauvais emploi ou d'une quelconque erreur faite par l'utilisateur, ou bien par suite de toute réaction allergique liée à une hyperactivité intrinsèque à l'individu concerné et non à un mauvais conseil.



Camomille romaine

Nom latin : Chamaemelum nobile - Anthemis nobilis

Apaise les émotions incontrôlables.

Avec l'huile essentielle de camomille romaine, installez un rien de douceur dans un monde de brutes.

Cette fleur au cœur jaune et aux pétales blancs rappelle les pâquerettes. C'est l'huile essentielle de l'apaisement.

La camomille romaine s'adresse en particulier à toutes les personnes nerveusement tendues. Des personnes qui accumulent souvent les épisodes de colère, d'agitation, d'impatience, d'irritation. Elle s'adresse aussi aux personnes qui dorment mal et qui subissent des nuits de cauchemars (au sens propre comme au figuré).

C'est une solution pour calmer les résistances et le stress et revenir à une atmosphère tranquillisée. Indispensable en cas de choc nerveux et émotionnel, c'est une huile essentielle majeure et incontournable pour dissiper toute forme de stress et rétablir la paix intérieure.



Encens

Nom latin : Boswellia Carterii

Clarifie les idées et favorise le calme intérieur.

Avec l'huile essentielle d'encens, sentez-vous soutenue et accompagnée par une protection quasi-divine !

L'huile essentielle d'encens est extraite de La Résine blanche d'un arbre qui va jusqu'à 2m de haut.

Antistress majeure et calmante du système nerveux central, l'encens fait partie de la famille des huiles essentielles dites « évocatoires ». Elle est alors utilisée pour apaiser le mental et pour accompagner les moments de centrage intérieurs, comme la relaxation ou la méditation.

En favorisant le retour à la sérénité, elle facilite aussi le passage à l'action concrète.

L'huile essentielle d'encens est à réserver aux périodes de transition, aux « moments de passage », aux évolutions de la vie. Elle va ainsi aider à détendre le corps et l'esprit, apaiser les tourments, tranquilliser les émotions, clarifier la pensée.

On dit de l'encens qu'il a un parfum de prière et de spiritualité. Il ouvre les portes de la conscience, soigne les plaies de l'âme et permet de prendre du recul sur sa propre vie et ses priorités.



Lavande vraie (ou vraie ou officinale)

Nom latin : Lavandula angustifolia ou Lavandula officinalis

Calme l'hyperémotivité et les tensions psychiques.

Avec l'huile essentielle de lavande, c'est le soleil de Provence qui entre dans votre vie !

La lavande vient du latin « lavare » qui signifie « laver » ou « purifier ».

On dit qu'un parfumeur-chimiste qui s'était brûlé les mains a pu être sauvé de la gangrène en les plongeant dans l'huile essentielle de lavande.

La douce lavande est une des huiles essentielles les plus apaisantes qui soient pour calmer l'hyperémotivité et les tensions psychiques, les sautes d'humeur et l'irritabilité, l'excès de stress et l'anxiété, la susceptibilité et les chagrins, l'agitation des enfants et le surmenage des adultes.

Elle est même une amie efficace pour celles qui n'arrivent pas à trouver un sommeil serein et réparateur. Ou ceux qui désirent profiter de ses qualités légèrement euphorisantes pour revenir à un bien meilleur moral.



Mandarine

Nom latin : Citrus reticulata

Calme les angoisses et relaxe.

Avec l'huile essentielle de mandarine, retrouvez du goût pour la vie !

C'est l'une de mes préférées !

L'huile essentielle de Mandarine possède de puissantes propriétés calmantes. Elle apaise les émotions débordantes, accompagne les périodes de stress intenses.

Allez à la rencontre de la mandarine en cas de déprime, de sentiment d'inutilité et d'envie de rien.

Attention, cette huile essentielle est photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil immédiatement après l'avoir utilisé sur votre peau. Elle peut être également allergisante.



Marjolaine à coquilles

Nom latin : Origanum majorana

Indispensable pour se rassurer et faire face aux obligations.

Avec l'huile essentielle de marjolaine à coquilles, respirez l'essentiel du bien-être !

La marjolaine est le symbole ancestral de bonheur et de bien-être.

L'huile essentielle de marjolaine à coquilles est comme une grand-mère à qui l'on confie ses tracas et qui sait toujours trouver les bonnes solutions.

Par sa nature généreuse et compréhensive, la marjolaine est chaleureuse, rassurante, bienveillante et pleine de bon sens.

Elle permet de faire face aux obligations sans stress supplémentaire et tout en douceur. De quoi s'accorder enfin le droit à la détente et aux vacances en arrêtant de culpabiliser.

Je suis sûre que ça vous parle !



Orange douce

Nom latin : Citrus sinensis

Apporte réconfort et redonne confiance.

Avec l'huile essentielle d'orange douce, revenez à la joie simple et profonde de l'enfance.

L'huile essentielle d'orange douce est obtenue à partir du zeste du fruit.

Elle est idéale pour apaiser les nervosités et les surmenages. Elle aide à digérer les déceptions et se consoler de passions déçues.

L'huile essentielle d'orange douce, c'est un câlin qui ramène la joie et le bien-être, une grande dose de tendresse. Elle apporte de la jubilation pour les morales en berne, de la gaieté pour les émotions assombries, avec en prime un rayon de soleil acidulé pour éclairer la vie.

Ne sortez plus sans votre flacon d'orange douce, à utiliser plusieurs fois par jour comme l'enfant qui vient chercher le réconfort et la confiance auprès de son « doudou ».

Attention, cette huile essentielle est photosensibilisante. Ne pas s'exposer au soleil immédiatement après l'avoir utilisé sur votre peau. Elle peut être également allergisante.



Géranium rosat

Nom latin : Pelargonium graveolens

Favorise la ténacité et la constance, équilibre les tensions féminines.

Avec l'huile essentielle de géranium rosat, sentez-vous enfin soulagée !

Antistress, cette huile essentielle réconfortante mentale aide à combattre les peurs, les angoisses, les phobies et l'anxiété, en régulant le système nerveux central.

Elle apporte un sentiment de sécurité et de stabilité.

Le géranium rosat insuffle une énergie de bienveillance et de tolérance pour s'accepter soi et les autres, dans toutes les dimensions et sans conditions.

L'huile essentielle de géranium rosat équilibre les tensions psychiques féminines.

C'est une alliée pour apaiser l'irritabilité et les états dépressifs liés aux règles et à la ménopause, en régulant la production d'hormones.



Ylang Ylang

Nom latin : Cananga odorata

Indispensable pour lâcher prise et se détendre

Avec l'huile essentielle d'ylang-ylang, restez en lien avec votre pulsion de vie !

Cet arbre de 10m de haut offre l'une des plus belles fleurs du monde.

En Asie, on la nomme la « fleur des fleurs ».

Bien plus qu'une huile essentielle antistress, l'ylang-ylang permet aussi le lâcher-prise.

Elle permet de dépasser les blocages et les inhibitions.

Elle invite au voyage et suscite l'envie d'explorer, de toucher, de goûter.

Même lorsque le tourbillon de la vie active nous aspire, elle protège et aide à bien mieux supporter l'agitation, les déceptions, les doutes et le manque d'assurance.

Elle nous aide à garder l'optimisme, la tolérance, la douceur, l'harmonie et la sérénité.

Comment utiliser les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles (HE) peuvent s'utiliser par voie respiratoire, voie cutanée ou voie interne (réservé à une utilisation professionnelle).

L'olfaction permet d'apaiser le mental, là où le massage et la friction stimulent le corps.

Voie respiratoire

La diffusion

C'est la méthode la plus simple pour profiter des vertus des huiles essentielles.

Cependant, de façon générale pour tous les procédés de diffusion atmosphérique proposés, il convient de faire attention aux réactions, toujours possibles, chez les personnes asthmatiques, allergiques ou insuffisantes respiratoires. La diffusion est contre-indiquée en présence d'un bébé.

On n'est jamais trop prudent !

N'utilisez jamais de brûle-parfums, car les molécules des huiles essentielles sont détruites par la chaleur. Sans eau, certains composés s'avèrent fortement cancérigènes.

Préférez un diffuseur à froid ou par ultrason.

Le diffuseur à froid

Il propulse en un fin brouillard des microgouttelettes d'huile essentielle dans l'atmosphère et préserve ainsi l'activité biologique des molécules aromatiques recherchées en aromathérapie.

Cette technique de diffusion spécifiquement à froid des huiles essentielles reste, à ce jour, une valeur sûre pour profiter pleinement des bienfaits santé et bien-être.

Une diffusion de 10 à 20 minutes suffit.

Le diffuseur à ultrasons

Il fonctionne à partir d'un mélange d'eau et d'huiles essentielles. Il présente l'avantage de ne pas détériorer la fragrance originale des huiles essentielles et de conserver leurs valeurs énergétiques.

Les ultrasons produits par le diffuseur créent une brume légère qui se propage dans l'air. Ce principe permet donc la diffusion de molécules aromatiques actives, tout en humidifiant légèrement l'air ambiant.

L'olfactothérapie

Voici un moment précieux, une parenthèse ouverte avec vous-même. Pour cette escapade personnelle, il est grand temps de parler uniquement de sensations et d'émotions.

En inhalation sèche, mettez 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir. Respirez profondément et bénéficiez d'un grand coup de fouet olfactif !

Voie cutanée

Avant toute utilisation d'une huile essentielle sur la peau, déposez une goutte de l'huile essentielle choisie dans le pli du coude ou du poignet qui sont des zones fragiles et réactives. Attendez une vingtaine de minutes au moins. Si une rougeur apparaît, évitez d'utiliser cette huile essentielle et tournez-vous vers d'autres. Ni rien ne se produit, tout va bien.

Le bain aromatique

L'un des musts en aromathérapie ! La rencontre de la peau avec les huiles essentielles dans le bain favorise une harmonisation de l'énergie. C'est un soin à la fois respiratoire, oxygénant, relaxant et sensuel.

L'huile essentielle ne doit pas être versée pure dans l'eau, elle deviendrait irritante pour la peau. Il faut l'émulsionner, soit dans un gel douche neutre ou dans du solubol, un émulsifiant d'origine végétale qui permet de rendre les huiles essentielles miscibles dans l'eau. Et si vous le souhaitez, vous pouvez aussi utiliser du lait. Un lait végétal d'amande ou d'avoine, ou un lait de vache. C'était l'un des soins préférés de Cléopâtre !

Pour les quantités : 20cl de base (gel douche ou solubol ou lait) pour 15 à 20 gouttes d'huile essentielle. Vous pouvez verser ce mélange directement dans la baignoire quand elle est remplie.

Puis profitez de votre bain pendant 15 à 20 minutes en respirant profondément. Détente assurée !

Le massage aromatique

L'aromathérapie considère le massage aux huiles essentielles comme la méthode la plus efficace et la plus sûre, sur le plan thérapeutique et médical, mais aussi la plus active et la plus directe. Les principes actifs des huiles essentielles s'insinuent dans l'organisme via la microcirculation, puis la circulation sanguine.

Les huiles essentielles doivent être systématiquement diluées dans une ou plusieurs huiles végétales, avant l'application sur la peau. Le sésame est idéal pour cela. En pratique, on compte 10 à 12 gouttes d'huile essentielle (maximum), pour 1 cuillère à soupe d'huile végétale.

Un massage, c'est une parenthèse privilégiée d'échange et d'amour avec sa peau !

La friction

Cette technique favorise la pénétration directe des huiles essentielles dans l'organisme. C'est un massage minute pour lequel on mélange 2 à 3 gouttes d'huile(s) essentielle(s) dans quelques gouttes d'huile(s) végétale(s).

On frictionne la voûte plantaire, avec ses 7200 terminaisons nerveuses, ce qui permet de combattre le stress mais aussi les tensions du corps.

Ou on préfère le plexus solaire, la porte d'entrée entre le monde extérieur et notre organisme et le centre de la confiance en soi.



J'espère que ce carnet vous aidera à mieux gérer vos émotions avec les huiles essentielles pour retrouver l'Happyderme qui est en vous !

Pour toutes questions concernant la méthode BE CHANGE ©, je vous invite à les poser à hello@happyderme.fr

Prenez soin de vous !

A très vite,

Marion