

Huiles essentielles

Définition

- Une huile essentielle est un **extrait liquide et aromatique obtenu généralement par distillation à la vapeur d'eau à partir d'une plante, et qui en concentre les actifs volatils.**

- En fait, il s'agit d'une **essence volatile contenue dans une partie de plante aromatique** : écorce, fleur, feuille, bourgeons, racine, etc. Cette essence possède des propriétés biochimiques qui peuvent avoir un impact positif sur la santé.

- Quels sont les différents types d'huiles essentielles ?

Aromathérapie : les 10 huiles essentielles indispensables

- La Lavande vraie (ou officinale)
- Le **Ravintsara**.
- L'Eucalyptus radié (ou officinal)
- Le **Tea-tree** (Arbre à thé)
- La Gaulthérie odorante.
- L'Hélichryse italienne.
- L'Estragon.
- La Menthe poivrée.

- Quel est l'intérêt d'utiliser les huiles essentielles?

Les **huiles essentielles** aident à traiter les petites indispositions de la vie de tous les jours. Outre leur action curative, elles opèrent de manière préventive en stimulant le système immunitaire afin que votre organisme lutte plus efficacement contre les infections bactériennes et virales.



- Où se mettre de l'huile essentielle ?

L'huile essentielle peut être utilisée **en massage sur tout ou partie du corps**. On dilue alors 30 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml d'huile végétale. Les frictions localisées sont réalisées sur la poitrine, la gorge, le haut du dos, l'estomac.