Inhalations, diffusions :

# Respirer :

C’est la façon la plus simple et le moins à risque

Les huiles essentielles sont extraordinairement efficaces en olfaction, s’ouvre alors tout un monde thérapeutique fabuleux à explorer !!

3 domaines majeurs de prédilection :

Le bien être psychologique : anti-stress, sommeil, surmenage, addictions

La santé au féminin :

L’assainissement de la maison : maison, voiture, bureau, anti insectes, prévention troubles respiratoires

# Odeurs :

Les odeurs un véritable langage, les insectes sont un excellent exemple ils ne communiquent quai exclusivement par le biais d’odeurs (les phéromones) : quand ils perçoivent de la citronnelle les moustiques en déduisent qu’ils ne sont pas les bienvenus !!!

L’être humain avec ses 10 millions de récepteurs olfactifs peut identifier 4000 odeurs !

Les femmes sont particulièrement sensibles aux odeurs !

La capacité olfactive est plus importante le matin que le soir ; elle est plus grande chez la femme que l’homme, elle varie pendant le cycle menstruel et la grossesse.

Les animaux de compagnie : les chats sont très sensibles, quittent facilement la pièce ou les huiles essentielles sont diffusées, les chiens supportent mieux

Petit rappel : pour les animaux dose pédiatrique

Les chats rien sur leurs peaux et par la bouche !

# Comment ça marche :

Les senteurs vont directement au système limbique, avant que notre conscient n’enregistre les senteurs le subconscient les a déjà intégrées. En effet grâce aux cellules olfactives, les HE agissent directement sur le cerveau limbique avant d’être traité dans le cortex.

Les huiles essentielles peuvent ainsi stimuler, influencer et modifier la motivation, la créativité, la sexualité, les sentiments, la concentration, le système neurovégétatif (activité cardiaque, température du corps, digestion). Elles agissent directement sur la production hormonale en stimulant les endorphines, l’adrénaline, l’œstrogène, la testostérone.

En résumé au cœur du cerveau limbique se trouve les circuits de la mémorisation, le siège des dépendances affectives et des comportements liés à la survie. L’hypothalamus fait partie du cerveau limbique cette structure du cerveau assure le lien entre le système nerveux autonome et le système hormonal ; de ce fait la fragrance d’un He agit sur l’équilibre nerveux et sur l’équilibre hormonale, d’où l’effet des odeurs sur notre humeur !

Les cellules olfactives sont les seules cellules nerveuses à se renouveler tout au long de la vie, elles vivent environ 60 jours.

# Comment diffuser /inhaler :

Afin de profiter de la totalité des vertus thérapeutiques, les HE doivent être diffusées à froid. En chauffant les molécules aromatiques peuvent être neutralisées et modifiées.

L’inhalation est toutefois permise car l’eau est préchauffée et non chauffée pendant la diffusion.

Inhalation sèche :

Humer le parfum à même le flacon

En mettant les mains en coupe autour du nez. Une goutte d’HE dans les mains pour autant qu’elle ne soit pas irritative pour la peau, attention aux yeux et muqueuses. Inhalez 3fois profondément.

Aussi sur les points pulsatiles comme l’intérieur des poignets, les points d’acuponcture…

Inhalateur de poche en forme de stick (20gttes) : bénéficier d’une bouffée d’air dans la journée, vous inspirez et réguler l’humeur.

Inhalation chaude :

Verser de l’eau bouillante dans un bol avec 5 gouttes d’HE (parfaitement tolérées par la peau) respirer au-dessus, recouvrir la tête avec une serviette pendant environ 5minutes (Attention aux yeux et brulures).

Cette technique permet aussi de faire un bon soin nettoyant de la peau du visage.

Diffusion atmosphérique :

Par nébulisation : les microparticules des HE sont propulsées dans l’air ambiant, utile pour les grands espaces. Pour une pièce de 30m 2 pas plus de 15 minutes. Certains appareils permettent une diffusion intermittente ou programmable.

Par brumisation : remplir le récipient d’eau et ajouter 10à20 gttes d’HE, le système à ultrason permet de transformer l’eau en une brume qui transporte les HE, permet également d’humidifier la pièce. Pas de risque de saturation de l’air.

Attention de limiter la quantité d’huile essentielle neurotoxique à 5gttes max !!

Par ventilation : mettre sur un coton 10gttes d’HE (l’hélice du ventilateur fera le reste)

Ces 3 méthodes respectent l’intégrité des HE car elles ne sont pas chauffées.

Autres supports : mouchoir, coton, perle de céramiques, billes d’argile verte, litière pour chat, tampons en feutre, cube de bois…

# Précautions :

La qualité d’une essentielle :100%pure et naturelle de qualité HEBBD (=HE chémotypée), bio, la partie de la plante distillée, origine de la plante.

Le nom botanique exacte avec nom en latin: exemple avec l’eucalyptus

Eucalyptus citriodora : anti inflammatoire

Eucalyptus radiata : expectorants

Eucalyptus globulus :ne peut être utilisé chez les enfants et les femmes enceinte.

Les indications et contre-indications, dosage : les cétones qui sont neurotoxiques, les oxydes(expectorant) contre indiqués pour l’asthme, les convulsions, l’épilepsie

Attention aux personnes fragiles au niveau psy (dépression, borderline…) : ex avec la cannelle

Le Prix est à prendre en considération selon l’utilisation de l’HE : ex la vanille (de 20à50euros)

Les endroits partagés : pièce commune, le bureau, salle d’attente

Les enfants, les femmes enceintes/allaitantes : les précautions sont allégées lors de diffusion, sans présence dans la pièce.

L’odeur !!!diffusez une HE que vous aimez !

# Quelles HE :

Les HE à diffuser sans danger :

Bergamote, camomille romaine, cèdre de l’atlas, les agrumes, citron, pamplemousse, citronnelle, encens, eucalyptus citriodorat, géranium rose, laurier noble, lavande, mandarines rouge et vertes, patchouli, petit grain bigarade, Tea tree

Les HE interdites en diffusion : aneth, badiane, cannelle, carotte, gaulthérie, giroflier, lavande papillon

Sariette, thym…

Les meilleures HE à diffuser :

Respiratoires : eucalyptus radiata, pin sylvestre, lavande officinale

Toniques : Romarin à cinéole, gingembre, menthe poivrée, citron, pins et sapins

Calmantes : lavande officinale, marjolaine des jardins, orange douce

Anti insectes : citronnelle de java, géranium rose, cèdre de l’atlas

# Quelques idées :

Pour diffusion : flacon de 10ml

Après le travail : HE lavande officinale, Ylang ylang, vanille

Pour supprimer les mauvaises odeurs : pamplemousse 4ml, eucalyptus radiata 2ml, menthe1ml, ravintsara 1ml, vétiver1ml, citronnelle 1ml

Pour la méditation : encens 3ml, nard de l’Himalaya (relie et harmonise tous les chakras) 2ml, myrrhe 3ml, santal 1ml, néroli 1ml

Chambre d’enfants : mandarine 3ml, eucalyptus radiata 3ml, lavande vraie 4ml

Diffusez dans la journée et 1 h avant le coucher

Angoisses : mandarine 3ml, lavande vraie 6ml, verveine 1ml Dans les armoires : HE à part égale : cèdre de l’atlas, cyprès, lavande, romarin cinéole

Grippe, anti virale , à part égales : citron, ravintsara, eucalyptus radié, thym à linalol

Autres :

Nausées : citron, menthe, gingembre sur stick

Dans le sac à aspirateur mettre quelques gouttes de lavande sur un coton

Grippe, anti virale, à part égales : citron, ravintsara, eucalyptus radié, thym à linalol

Décalage horaire : à respirer à même le flacon la camomille

Fatigue psychologique : à poser sur les poignets du petit grain bigaradier

Dans le réservoir du linge à repasser : lavande, menthe, rose, eucalyptus

Mauvaises odeurs et anti bactérien dans les chaussures : menthe

Sandra Narçon, aout25

Mail :sandra.edme@gmail.com