

Pour être bien dans sa peau avec les huiles essentielles

En sachant que la peau est le reflet de nos émotions, mais aussi de notre état de bien-être général, et que notre stress ou nos blessures émotionnelles peuvent se manifester au niveau cutané de diverses façons, se sentir épanoui ou heureux est par conséquent primordial pour avoir une belle peau.

En olfaction, Les huiles essentielles peuvent avoir un impact sur notre humeur, nos émotions et notre bien-être, et elles peuvent réveiller des souvenirs ou des émotions enfouies, grâce à leurs odeurs agréables, car elles agissent rapidement (de quelques secondes à quelques minutes) sur le système nerveux, et plus spécifiquement sur le système limbique (zone du cerveau impliquée dans la gestion des émotions, du stress, de la mémoire et des comportements instinctifs) grâce à l'absorption des molécules aromatiques et volatiles d'une huile essentielle, par les muqueuses nasales et par la stimulation du bulbe olfactif, qui est la première zone du cerveau qui traite l'information olfactive. Alors que par voie cutanée, l'huile essentielle rejoint la circulation sanguine et peut atteindre les organes pour exercer son effet.

Ainsi, les huiles essentielles peuvent réguler le système nerveux en le calmant ou en l'apaisant en cas de stress ou de déprime passagère, tandis que d'autres peuvent le stimuler en cas de problème de concentration ou de besoin de dynamisme.

Les HE dites calmantes du système nerveux : camomille romaine, encens, lavande vraie, lemongrass, litsée citronnée, mandarine, marjolaine à coquilles, orange douce, petit grain bigarade, sapin baumier, verveine citronnée etc.

Les HE dites tonifiantes du système nerveux : bergamote, bois de rose, citron, cyprès, épinette noire, gingembre, marjolaine à coquilles, menthe poivrée, pamplemousse, petit grain bigarade, ravintsara, sapin baumier etc.

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafolia



HERBAFOLIA
Conseils bien-être 🌿