

Comment gérer le stress avec les huiles essentielles

L'utilisation de l'aromathérapie et en particulier des huiles essentielles (= HE) est une aide précieuse en cas de stress, que ce soit pour un soulagement rapide en cas de crise ou pour un soutien au quotidien. Leur utilisation permettrait d'apaiser le stress et de favoriser la détente. De plus, certaines d'entre elles pourraient rééquilibrer le système nerveux.

Les 3 huiles essentielles incontournables contre le stress :

- Lavande vraie : calme le mental et les tensions nerveuses.
- Marjolaine à coquilles : équilibre le mental et favorise la détente.
- Petit grain bigarade : apaise le système nerveux et améliore la concentration.

Les utiliser simplement au quotidien :

1. Inhalation

1 à 3 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir : agitez le mouchoir à distance du nez, en faisant une inspiration pendant 5 secondes et une expiration pendant 5 secondes, plusieurs fois pendant 5 minutes.

2. Roll-on

Mettre 6 gouttes dans un flacon de 10 ml et remplir le reste avec une huile végétale et appliquer sur les poignets, les avant-bras ou le plexus solaire en fonction des besoins.

Les principales précautions :

Pour garantir qualité, efficacité et sécurité :

- Privilégiez des huiles essentielles 100 % pures, naturelles et chémotypées (HECT).
- Faites toujours un test cutané avant utilisation : déposez 1 à 2 gouttes du mélange HE/huile végétale dans le pli du coude ou sur la partie interne de l'avant-bras.
- Si une rougeur ou des démangeaisons apparaissent dans les minutes qui suivent, n'utilisez pas le mélange. Ce test peut être réalisé 24 h à 48 h avant utilisation.
- Toutes les huiles essentielles ne conviennent pas aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux personnes asthmatiques, épileptiques ou sous traitement médical. Il est conseillé de demander un avis professionnel avant utilisation.

Conclusion :

L'utilisation des huiles essentielles est particulièrement recommandée en cas de stress, car elles contribuent à améliorer le bien-être physique et mental tout en procurant une sensation de sérénité au quotidien. Ainsi, il ne faut pas hésiter à tester différentes huiles essentielles pour trouver celles qui vous conviennent le mieux.

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafovia