

LE FASCINANT POUVOIR DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont des complexes naturels de molécules volatiles et odorantes, synthétisées grâce à l'énergie solaire, par les cellules sécrétrices des plantes aromatiques, que celles-ci conservent dans des poches, au niveau des feuilles et des pétales, en particulier. Certaines huiles essentielles ont jusqu'à 250 molécules aromatiques actives différentes, et dans des proportions parfaitement adaptées. À titre de comparaison, en chimiothérapie, on est incapable d'étudier toutes les interactions à partir de 3 molécules pouvant être réunies fortuitement (il y a trop de possibilités).

À ce propos, l'action d'un médicament chimiothérapeutique est indissociable d'une certaine toxicité. D'où l'importance de déterminer avec précision cette action et les doses minimale et maximale à utiliser. Au-delà de la dose maximale, il y a trop de toxicité, et en deçà de la dose minimale et en dehors de la zone d'activité, il n'y a plus que la toxicité.

Avec une huile essentielle, il y a activité + revitalisation énergétique. La zone d'activité en est plus large et moins spécifique. Elle est active si nécessaire, et au-delà de cette nécessité ou à côté, il y a "simple" revitalisation énergétique. La posologie en est simplifiée, c'est le "médicament-aliment-parfum". L'Aromathérapie va dans le même sens que l'organisme, dans le même sens que la vie. Elle aide à rétablir une situation organique physiologique saine. Elle favorise l'auto-guérison de l'organisme, qui sera **plus fort** et **plus vitalisé** après.

MODES D'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

• EN AÉRO-IONISATION

Dans la nature, si le soleil est à l'origine de la synthèse des huiles essentielles, c'est le **vent** qui les diffuse dans l'air en brisant les poches qui les contiennent à la surface des feuilles et des pétales. Vous pouvez recréer cela chez vous avec un ioniseur d'huiles essentielles.

Il se forme ainsi des aérosols vrais aromatiques, ionisés, créant de l'oxygène naissant ionique, fortement bactéricide et respiratoire, tout en contribuant à dépolluer l'atmosphère. Cette puissante ionisation naturelle, facilite le transport et la pénétration des éléments aromatiques dans le corps, par l'intermédiaire des **200 m² de muqueuses pulmonaires**, où viennent se régénérer les **5 litres de sang en 1 mn !** C'est dire l'**efficacité** et la **rapidité** de la revitalisation, de l'oxygénation, de la désintoxication et de la désinfection de l'organisme.

Mais, outre l'organisme, les arômes s'insinueront aussi, dans toute l'habitation, désinfectant les endroits les plus inaccessibles par les moyens classiques. Cela est dû à ce qu'un aérosol VRAI augmente de 60.000 fois la surface de contact par rapport à la goutte d'origine, et que, ionisé, il ne se condense plus. C'est aussi pour cela qu'il peut encore rester 50 % de l'aérosol en suspension dans l'air, 24 h après sa diffusion. Ainsi, pour un bon usage en diffusion, l'odeur doit se sentir dès le début, puis, on doit "l'oublier" très vite. Dans le cas contraire, c'est qu'il y en a trop. Mais un nouvel arrivant dans la pièce parfumée, doit lui, remarquer l'odeur, même si l'habitué ne la sent plus.

Pour aérosolthérapie énergétique, compléter par des inhalations directes (1 à 6/jour, 5 à 30 secondes, selon le cas). **ATTENTION, prudence en cas d'asthme grave.**

• PAR VOIE ORALE (avec prudence, et dosage limité)

Pures, sur la langue, avec l'index. **Cette méthode doit être réservée aux situations qui imposent cela***. 1 à 6 prises / jour.

Dans un aliment* : sucre complet, miel (sinon, du sucre roux et en dernier recours, blanc). On peut aussi utiliser du yaourt, ou de l'huile végétale, par exemple, pour assaisonner la salade. On peut, avec le sucre et le miel, faire des préparations à l'avance pour utiliser dans la journée. **Idéal en capsules.*

En règle générale, la prise journalière est de 1 à 3 gouttes, 1 à 3 fois, donc de 1 à 9 gouttes/jour, pour adulte de 70 kg. Attention à certaines huiles essentielles, notamment la sarriette, l'origan, le thym zygis, la cannelle, la menthe poivrée. **Dans tous les cas ne jamais mettre une huile essentielle. dans les yeux, dans les oreilles, et prudence sur les muqueuses sensibles ou fragilisées (et même, attention au visage).**

Sous forme d'hydrosols aromatiques (les eaux), on peut les prendre en perlingual, à raison d'1 cuillère à soupe 1 à 6 fois/jour pour un adulte (par cuillerée à café pour un enfant). L'utilisation en hydrosols aromatiques, est complémentaire de l'huile essentielle, mais c'est aussi la présentation privilégiée pour les enfants.

• PAR VOIE CUTANÉE

C'est une voie privilégiée, que l'on peut facilement contrôler et qui permet les plus forts dosages.

On peut utiliser les huiles essentielles :

PURES : mettre un peu d'huiles essentielles dans le creux de la main. Puis appliquer localement, en onction, en choisissant une zone qui soit en relation avec les huiles essentielles sélectionnées (par exemple, sur les surrénales, pour stimuler, ou sur le plexus solaire, pour déstresser).

Attention aux huiles essentielles déjà signalées dans le chapitre "Par voie orale".

DANS DES HUILES GRASSES VÉGÉTALES, DANS DES CRÈMES OU DANS DES GELS :

La posologie générale de ce type de produits, est de 1 à 2 applications/jour, par cures (durée et renouvellement en fonction du cas). La facilité d'utilisation des huiles essentielles et l'atout majeur de ce type de soin, par rapport à des onctions pures.

DANS LE BAIN : Dans un jaune d'œuf ou du lait en poudre.

DIFFUSION : ATTENTION DE NE PAS CHERCHER A TRICHER !

Les résultats des tests effectués par 5 associations, dont l'UFC "Que Choisir", et relatifs aux parfums d'ambiance, enfoncent surtout pour nous des portes ouvertes. Ils mettent l'accent sur la nocivité des molécules de synthèse artificielles, propagées à profusion dans l'air à coup de déodorants et de parfums. **Or c'est ce que nous savons et disons depuis toujours.** A cela près que parmi ces derniers, certains se sont révélés particulièrement dangereux. Nous venons de voir avec l'aspartame qu'il n'est pas anodin de tricher avec nos sens, notamment celui du goût. Or il en est de même avec celui de l'odorat. Nous pouvons abuser un odorat peu expérimenté, mais l'organisme lui, sera tout de même bel et bien lésé.

Est donc **à proscrire formellement, toute diffusion de déodorant ou parfum de synthèse. De même, toute méthode consistant à brûler un produit** (lampes Berger, brûle-parfums, bâtons d'encens, bougies parfumées), car pouvant former en brûlant, des matières nocives, si le produit est de synthèse, mais y compris si ce sont des huiles essentielles (c'est en plus un véritable sacrilège que de brûler ces merveilleux produits).

Si ces tests ont le mérite de remettre les pendules à l'heure concernant la chimie, ils pêchent, comme d'habitude, par une non distinction entre molécules chimiques hors de tout contexte naturel, et molécules contenues dans un produit naturel authentique.

Un citral (par exemple), même s'il est la "copie conforme" de la molécule naturelle, ne pourra pas être comparé à cette "même" molécule naturelle contenue dans l'huile essentielle de citron. **Synthétique, le citral est 4 à 5 fois plus allergène que lorsqu'il est dans l'huile essentielle**, dans son contexte naturel, avec le limonène ! Cela est d'autant plus remarquable que cette molécule (le limonène) est elle-même allergène !

La nature authentique fait un ensemble, une synergie positive inimitable et incomparable.

De même, quel sens cela a-t-il de comparer un allergène "polluant chimique" avec un produit naturel ?

Le pollen, si pourvoyeur d'allergies, n'est-il pas pour autant absolument indispensable à toute vie sur terre ?

Un seul procédé est vraiment valable pour diffuser des vrais parfums vitalisants, c'est l'ionisation d'huiles essentielles authentiques. Propulsées mécaniquement, **à froid**, avec l'air ambiant, et sans eau, chacune de leurs gouttes voit **sa surface de contact multipliée par 60.000. Le rapport "efficacité/quantité utilisée" est ainsi OPTIMUM.** Par ce procédé, les molécules aromatiques sont donc ionisées. Elles deviennent des ions - et des ions + à fort potentiel revitalisant, dont la taille est extrêmement petite (jusqu'à 1/50e de micron, contre 5 microns pour un aérosol classique). Ainsi divisées, **les huiles essentielles ne se condensent plus. Elles pénètrent jusque dans les poumons et le sang** (comme l'oxygène), **elles atteignent aussi les recoins les plus inaccessibles de l'habitation** (pour assainir).

L'ionisation est bien la seule technique qui utilise les huiles essentielles sans les dégrader et dans leur intégralité. Ce n'est pas le cas lorsqu'on les chauffe. On crée dans ce cas une simple évaporation qui "distille" l'huile essentielle fraction par fraction, et non tous les composants à la fois. La "vapeur" ainsi formée n'a pas les possibilités de pénétration d'un aérosol vrai ionisé, ni ses pouvoirs revitalisants. Ce procédé par chauffage dénature les huiles essentielles, lesquelles n'ont de ce fait pratiquement plus aucun pouvoir, ni aucun bienfait. Pire, lorsqu'elles sont brûlées (brûle-parfums, bougies, bâtons à brûler...), elles peuvent, comme tout produit ainsi traité, former des résidus incompatibles avec la bonne santé.

LES ONCTIONS ET MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES, POUR LE PLAISIR, LA BEAUTE, LA SANTE ET LA FORME

La peau est le plus gros organe de notre corps, c'est aussi le siège du sens du toucher. Elle permet de communiquer et d'échanger avec le monde extérieur. C'est le toucher qui, avec l'ouïe, supplée à la défaillance de la vue, en se développant de façon si importante, qu'il stupéfie lorsque l'on constate les prouesses que peut faire un non-voyant qui a su l'apprivoiser.

A l'ère de la communication virtuelle, il faut apprendre à valoriser ce sens, le plus important par sa surface d'activité.

Source infinie de plaisirs, c'est lui qui donne toute sa valeur au mot "sensuel", c'est aussi grâce à lui que nous sommes là (sans lui, pas de plaisir sexuel, pas de reproduction). Toutes nos 40.000 à 60.000 milliards de cellules communiquent entre elles par un système neuro-hormonal à côté duquel internet fait figure de "téléphone arabe". Ce que l'on fait à une cellule (en bien ou en mal), les autres le "savent" (pour certaines, de façon privilégiée). Le massage, par la stimulation des cellules nerveuses de la peau et les actions réflexes qui s'en suivent sur les organes profonds, est aussi une méthode de soin particulièrement douce.

Le massage cumule donc beaucoup d'avantages : plaisir, détente, relaxation, communication, stimulations réflexes, aide la circulation, revitalisation de la peau...

Les techniques de massage sont nombreuses et variées, du "californien" au "palpé-roulé", en passant par les techniques en marge, que d'aucun ne classerait pas dans les massages, à savoir, le drainage lymphatique ou le shiatsu. Si les indications peuvent être différentes, des points communs les rassemblent.

Les onctions-massages-caresses à la portée des plus néophytes

Le but est de ne pas se "prendre la tête" avec la technique, pour permettre à TOUS de pratiquer sur soi ou sur quelqu'un d'autre, un massage simple, spontané, mais basé sur le contact, la douceur et la détente.

Pour décupler l'effet, il est bon de solliciter d'autres sens.

En plus du toucher, le plus important, celui qui est le premier connecté au cerveau (première paire de nerfs crâniens), c'est le sens de l'odorat. Les odeurs jouent un rôle important dans l'attrance ou la répulsion, comme le font les fleurs avec les insectes pollinisateurs ou prédateurs.

Les huiles essentielles seront donc, là encore, nos plus précieuses alliées.

La base de ce massage est une onction-massage-caresse, dont la prise de contact avec la peau est primordiale. Pour cela, imaginer que la peau est chargée d'électricité statique, et que poser la main dessus va peut-être provoquer une décharge. Le contact réalisé, ne plus le perdre, au moins une main doit toujours rester sur la peau. Faire des gestes lents mais déterminés, précis, selon un "programme" que l'on adaptera en fonction des réactions et sensations perçues. Ne pas toujours conserver la même pression, la même vitesse, ni le même schéma. Varier ces paramètres de façon à ce que le massage soit imprévisible, sans pour autant partir dans tous les sens.

Le reste se fera naturellement, d'autant plus si l'on utilise l'aide précieuse d'huiles aromatiques (base d'huiles végétales vierges + huiles essentielles). Pour cela, une seule condition, utiliser des huiles d'une qualité extrême, sans aucun artifice, si l'on veut en faire de véritables alliées et non de fausses amies. Un dosage "mesuré" est également à considérer, pour certaines huiles essentielles.

Artémisia Collège