

# Aromathérapie



L'aromathérapie est une branche de la phytothérapie qui s'intègre aux médecines douces. Elle est établie de longue date car elle existait déjà du temps des Égyptiens pour leurs embaumements et porte sur l'utilisation des huiles essentielles. De par leur polyvalence et leurs nombreuses propriétés, les huiles essentielles proposent un large éventail et choix d'applications thérapeutiques : vasculaire, pulmonaire, hormonale, digestive et intestinale, nerveuse, émotionnelle, épidermique, capillaire, ostéo- musculo-articulaire, inflammatoire, névralgique,... ainsi que de pratiques de la vie courante tels que la cosmétique, l'entretien, l'assainissement,... Naturelles, puissantes, variées, les huiles essentielles comptent parmi les moyens les plus répandus à l'alternative de certains produits chimiques, à condition qu'on en fasse bon usage.

En effet, elles n'en restent du moins pas sans risque sur la santé et demandent une attention et une connaissance particulières quant aux effets potentiellement toxiques et corrosifs pour les organismes fragiles accompagnant une utilisation non avertie. En outre les hydrolats pourront satisfaire bien des situations avec tout autant d'efficacité et moins de risques sur la santé de façon alternative aux huiles plus

puissantes. L'aromathérapie est incontestablement une science qui demande rigueur dans ses applications en retour de quoi elle procurera les bienfaits de la nature dans de très nombreux domaines. Les principales précautions limitant parfois l'emploi des huiles essentielles, et donc de l'aromathérapie sur la santé, sont en l'occurrence la dermocausticité, l'hépatotoxicité, la néphrotoxicité, l'action neurotoxique ainsi qu'abortive, les risques d'allergie, de photosensibilisation, le risque sur le terrain de cancer hormono-dépendant ou encore les interactions avec certains médicaments. Dans le domaine de la santé, les huiles essentielles s'utilisent par le biais de l'inhalation, de l'assainissement de l'air, pour la recherche d'un effet relaxant, pour l'application cutanée ainsi que par la prise orale. L'aromathérapie s'applique aussi bien aux usages internes qu'externes (bains, massages, compresses...).

Du point de vue de son intérêt sur la santé, le principal avantage de l'aromathérapie en comparaison à une médecine allopathique est le peu, voir l'absence d'effet secondaire sur l'organisme, avec souvent un effet soignant équivalent sinon supérieur aux médicaments de synthèse.

Ainsi, vous pourrez y avoir recours au besoin. Selon les applications vous y trouverez une méthode de choix pour le rééquilibrage de votre santé. Le bilan Naturopathique que j'établirai saura au mieux vous indiquer comment les choisir, pourquoi et comment les utiliser au travers de mon conseil.