

Aromatherapy

L'aromathérapie est une méthode de soin alternative à base de senteurs qui favorisent la santé physique, psychique et émotionnelle. Ces senteurs sont des huiles essentielles 100 % naturelles qui agissent sur notre organisme par absorption, inhalation ou par voie cutanée. Elles détendent, stimulent, dégagent les voies respiratoires, etc.

Les huiles essentielles sont les composés aromatiques volatils des plantes médicinales, fleurs, fruits, graines, ... Ces huiles se trouvent généralement dans des cellules idoines, des glandes ou des petits canaux de la plante.

Les huiles essentielles Orca sont 100% pures et naturelles et proviennent exclusivement de plantes issues de l'agriculture biologique contrôlée ou de cueillette sauvage bio.

Huile essentielle Orca: mentions sur l'emballage

- ➔ Espèce botanique précise (nom latin)
- ➔ Pays d'origine
- ➔ Partie de la plante utilisée (feuilles, fleurs, tiges, graines, racines, ...)
- ➔ Méthode d'extraction (distillation à la vapeur/pression à froid)
- ➔ Chémotype (= spécificité biochimique, soit les composants spécifiques de chaque huile essentielle)

Utilisation/indications des huiles essentielles

Les huiles essentielles s'utilisent de bien des manières!

Usage interne

L'usage interne des huiles essentielles peut s'avérer très efficace, mais nous déconseillons vivement de l'expérimenter par soi-même. L'ingestion des huiles essentielles doit se faire uniquement sous guidance d'un thérapeute qui possède les connaissances suffisantes indispensables pour éviter tout danger. Dans tous les cas, l'usage interne n'est pas recommandé chez les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes. Ne jamais prendre plus de 2 gouttes en une fois, au maximum 1 à 2 fois par jour.

Massage, bain, douche

Les huiles essentielles conviennent parfaitement à une utilisation lors de massages pour en maximiser les effets relaxants, pour se détendre en profondeur dans le bain ou pour se revivifier sous la douche. Elles pénètrent facilement dans la peau où elles exercent leurs effets bénéfiques. A cet effet, diluez-les dans une huile végétale neutre (par exemple de l'huile d'amande douce ou de jojoba).

Quelques recommandations pour l'usage externe:

- ➔ Massage corporel: 2,5 à 5 % d'huile essentielle ou 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale
- ➔ Huile ou crème de soin visage: 1 % d'huile essentielle ou 2 gouttes par 10 ml d'huile végétale ou de crème
- ➔ Bain aromatique: 3 à 5 % d'huile essentielle ou 6 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale
- ➔ Shampoing: 1 à 2 % d'huile essentielle ou 2 à 4 gouttes par 10 ml
- ➔ Usage local: pour certaines indications, de hautes concentrations (> 20 %) sont d'application, par exemple sur les muscles et les articulations, contre les parasites, ... De telles applications se font exclusivement sous la surveillance d'un thérapeute!

Diffusion

Les huiles essentielles parfument agréablement les espaces de vie et de travail. Utilisez de préférence des diffuseurs électriques qui ne chauffent pas l'huile et les diffusent en particules très fines. 15 minutes de diffusion à l'heure suffisent.

Inhalation

Idéal pour adoucir et calmer la gorge et les voies respiratoires. Les huiles essentielles dégagent le nez et facilitent ainsi la respiration. Versez 2 à 3 gouttes dans un récipient rempli d'eau bouillante et respirez les vapeurs dégagées pendant 5 à 10 minutes (attention: évitez les huiles irritantes!).

Pour jouir en toute sécurité des bienfaits des huiles essentielles

Quelques précautions indispensables:

Huiles essentielles

Citron

(Citrus limonum)

- ✓ Origine: Italie
- ✓ Partie plante: zeste
- ✓ Extraction: expression à froid
- ✓ Chémotype: limonène, β -pinène, citrals

Detox - Purifier - Concentration

L'huile de citron est dynamisante et favorise la concentration. Les vapeurs d'huile de citron assainissent l'air ambiant et rendent l'esprit alerte.

Eucalyptus citronné

(Eucalyptus citriodora)

- ✓ Origine: Vietnam / Madagascar
- ✓ Partie plante: feuilles
- ✓ Extraction: distillation
- ✓ Chémotype: citronnellal

Articulations - Muscles - Insectes

L'eucalyptus citronné détend et calme. Il s'utilise en massage relaxant et après un effort sportif. Ses senteurs citronnées repoussent les moustiques et autres insectes.

Eucalyptus globulus

- ✓ Origine: Portugal / Espagne
- ✓ Partie plante: feuilles
- ✓ Extraction: distillation
- ✓ Chémotype: 1,8-cinéole, α -pinène, pinocarvéol, globulol

Voies respiratoires - Spieren - Gewrichten

L'huile d'eucalyptus s'utilise de longue date pour adoucir les voies respiratoires et libérer la respiration. Propriétés réchauffantes en massage des muscles et des articulations.

Eucalyptus radiata

- ✓ Origine: Australie
- ✓ Partie plante: feuilles
- ✓ Extraction: distillation

✓ Chémotype: 1,8-cinéole, α -terpinéol, citrals

Voies respiratoires

Les propriétés d'eucalyptus radiata sont semblables à celles d'eucalyptus globulus, mais sous une forme plus douce et qui convient donc mieux aux enfants (de plus de 3 ans). Un baume pour la poitrine à base d'eucalyptus radiata soulage et libère la respiration.

Lavande vrai

(Lavandula angustifolia)

✓ Origine: France / Ukraine / Bulgarie

✓ Partie plante: fleurs

✓ Extraction: distillation

✓ Chémotype: acétate de linalyl, linalol, ocimènes

Soins de la peau - piqûres d'Insectes - Relax - Stress - Sommeil

L'huile de lavande vraie est l'une des huiles essentielles les plus utilisées, notamment pour son odeur particulièrement agréable. Elle possède des propriétés relaxantes et calme les piqûres d'insectes.

Lavandin

(Lavandula super)

✓ Origine: Espagne

✓ Partie plante: fleurs

✓ Extraction: distillation

✓ Chémotype: acétate de linalyle, linalol, camphre

Circulation - Soins de la peau - Relax - Stress - Sommeil

Le lavandin est un croisement de lavandula officinalis et spica. Ce croisement a produit des clones, parmi lesquels grosso (principalement utilisé en parfumerie), super et abrialis. Le lavandin purifie la peau, soutient la circulation et apaise.

Menthe poivrée

(Mentha piperita)

✓ Origine: France / Inde

✓ Partie plante: parties aériennes

✓ Extraction: distillation

✓ Chémotype: menthol, menthone

Voies respiratoires - Digestion - Vitalité

Les composants principaux de l'huile de menthe poivrée sont le menthol et la menthone. Elle adoucit les voies respiratoires, stimule la digestion et soulage les sensations de ballonnement. La menthone contribue à l'effet revivifiant de la menthe poivrée.

Utilisation:

Voie orale: 1 à 2 x par jour 1 goutte.

A prendre dilué dans une cuillère de miel ou dans une infusion.

Voie cutané: Massage, bain: 5 à 10 gouttes par 10 ml d'huile végétale.

- Contient naturellement linalol, d-limonène.

Diffusion: 5 à 10 gouttes selon votre préférence ou selon la taille de la chambre.

Orange douce

(Citrus sinensis)

- ✓ Origine: Costa Rica
- ✓ Partie plante: zeste
- ✓ Extraction: expression à froid
- ✓ Chémotype: limonène, β -myrcène, linalol, décanal, sinensals

Detox - Purifier - Relax - Stress - Sommeil - Digestion

Comme la plupart des huiles d'agrumes, l'huile d'orange exerce une influence positive sur l'humeur et favorise le sommeil. Les enfants apprécient tout particulièrement son odeur. La diffusion d'huile d'orange rafraîchit et purifie l'air ambiant. Ses senteurs suaves stimulent aussi l'appétit.

Pin sylvestre

(Pinus sylvestris)

- ✓ Origine: France / Bulgarie
- ✓ Partie plante: aiguilles
- ✓ Extraction: distillation
- ✓ Chémotype: pinènes, limonène, β -myrcène, camphène, cadinènes

Voies respiratoires - Vitalité - Résistance

Le pin sylvestre adoucit et purifie les voies respiratoires. Dans une huile de massage, il assouplit les muscles et soutient la circulation.

Ravintsara

(Cinnamomum camphora)

- ✓ Origine: Madagascar
- ✓ Partie plante: feuilles
- ✓ Extraction: distillation
- ✓ Chémotype: 1,8-cinéole, sabinène, α -terpinéol

Soins de la peau - Voies respiratoires – Vitalité - Energie

L'huile de ravintsara renforce la résistance, adoucit les voies respiratoires, procure de l'énergie et rétablit l'équilibre mental.

Romarin

(Rosmarinus officinalis 1.8 cineol)

- ✓ Origine: Maroc / Tunisie
- ✓ Partie plante: rameaux
- ✓ Extraction: distillation
- ✓ Chémotype: 1,8-cinéol, α -terpinéol

Articulations - Voies respiratoires - Vitalité - Energie

Le romarin stimule la mémoire et favorise la concentration. En massage (dilué dans une huile au choix), il soutient la circulation et assouplit les muscles.

Tea tree

(Melaleuca alternifolia)

- ✓ Origine: Australie / Kenia / Zambie
- ✓ Partie plante: feuilles
- ✓ Extraction: distillation
- ✓ Chémotype: 4-terpinéol, γ -terpinène

Soins de la peau - Voies respiratoires

L'action purifiante du tea tree sur la peau et les voies respiratoires est renommée.