

Ce sont les Égyptiens qui ont inventé la distillation du vin et celle de la résine de cèdre, l'essence de cèdre, ou térébenthine, ainsi que le parfum des plantes, sous forme d'huile distillée, sont des découvertes de leurs savants, leurs secrets furent oubliés lors de la décadence gréco-romaine, et les Arabes les redécouvrirent entre les VIII<sup>ème</sup> et XII<sup>ème</sup> siècles.

L'aromathérapie fait partie des médecines douces, elle n'en reste pas moins une thérapie puissante à utiliser avec discernement.

Lorsqu'on utilise des huiles essentielles, on tient dans ses mains des concentrés d'énergie qu'il est souvent nécessaire de les diluer avant de les utiliser, leur action s'exerçant autant par leur présence que par leur dosage.

Ainsi, on pourra combattre non seulement les mauvaises odeurs de cuisine, de tabac ou autres, mais aussi assainir bactériologiquement vos locaux en période de grippe, rhume,...

Un moyen efficace, économique et naturel de respirer un air sain, parfumé et revigorant dans toutes les pièces de la maison pourra être d'utiliser des appareils appelés diffuseurs, en utilisant soit des huiles essentielles unitaires, soit des mélanges composés d'huiles essentielles, destinés à vaporiser un fin brouillard d'huiles essentielles brouillard ou de nébulisat de particules d'huiles essentielles harmonisantes et calmantes pour le système nerveux qui se disperseront très rapidement dans l'atmosphère dans l'atmosphère.

De plus, cette méthode de nébulisation apporte un véritable équilibre des ions par le phénomène de l'ionisation négative, toute atmosphère polluée souffrant d'un déficit plus ou moins important de charges négatives des ions d'oxygène de l'air.

Une huile essentielle nébulisée produisant une quantité non négligeable d'ions négatifs, les particules que l'on trouve en abondance dans la forêt, au bord de la mer ou sous une cascade, ces petits ions d'oxygène chargés négativement sont indispensables et vitaux pour nos organismes et sont donc très positifs pour notre santé.

Il suffira de faire fonctionner le diffuseur plusieurs fois par jour, pendant 10 à 20 minutes, selon les nécessités.

Notons qu'il n'y a pas de restrictions d'emploi, même pour les petits enfants.

#### **Un exemple d'utilisation d'huiles essentielles**

**Des senteurs relaxantes** : clémentine, orange douce, vanille, lavande, lavandin, ylang-ylang,

**Des senteurs toniques** : citron, genévrier, menthe poivrée, romarin, giroflier,

**Des senteurs purifiantes** : eucalyptus globulus, eucalyptus radiata, niaouli, ravensare, thym à thymol, pin, térébenthine,

**Contre les moustiques** : citronnelle, basilic, géranium rosat.

#### **On pourra aussi utiliser les informations**

- de l'homéopathie,
- des produits Poconéol,
- ou encore des fleurs de Bach,...