

Le Stress, la nervosité et les huiles essentielles

Le stress, c'est quoi ?

Le stress ("contrainte " en anglais), ou syndrome général d'adaptation, est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des contraintes environnementales. Dans le langage courant, on parle de stress positif ou négatif

Le stress positif, lié à une grande joie (par exemple), aide à se concentrer.

Le stress négatif lié au travail, aux problèmes familiaux, aux peurs... peut à la longue déclencher des maladies : troubles cardiaques, hypertension, insomnie, troubles digestifs divers, problèmes de peau, douleurs musculaires, inflammation, cancer.

Les manifestations liées au stress sont diverses : anxiété, irritabilité, manque d'appétit, crises d'angoisse, problème de concentration, dépression...

Dans l'absolu, la meilleure thérapie serait de supprimer la cause du stress, mais comme c'est souvent impossible à faire,

plusieurs pistes s'offrent à nous pour en diminuer l'impact sur notre santé :

- La **relaxation** (respiration profonde, le rire...)
- Manger des **aliments anti-stress** : les fruits et les légumes bio pour leur apport en vitamines, les aliments riches en oméga 3 (poisson gras, certaines huiles végétales, Krill).
- Pratiquer un **sport** ou marcher 30 minutes par jour
- Prendre des **huiles essentielles**

... Soigner le stress, l'anxiété, les crises d'angoisse par les huiles essentielles c'est possible aussi...

Remèdes pour les adultes

L'huile essentielle de Lavande fine (vraie)

Par son pouvoir **rééquilibrant du système nerveux**, calmera ou tonifiera selon le terrain du sujet. C'est une huile calmante, sédative et antidépressive.

Instabilité émotionnelle, saute d'humeur; ou équilibrage du système nerveux

L'Huile Essentielle de Lavande sauvage (ou fine, ou mayette) en diffusion, onction, friction, massage ou dans le bain

Pour traiter l'angoisse ou l'émotivité mise à mal par le stress

- L'Huile Essentielle de Camomille Romaine en onction sur les poignets, le cou ou le plexus solaire.
- Pure ou en mélange : 10% d'HE dans une huile végétale fine et non odorante (Huile de Noisette)
- Utilisée aussi en association avec l'Huile Essentielle de Ravensare aromatique (recommandée pour diminuer l'anxiété, la nervosité et conseillée pour ses propriétés anti-stress) et l'Huile Essentielle de Lavande sauvage (fine ou Mayette)

Pour traiter l'angoisse chez l'adulte

Mélangez dans un flacon

- 2ml d'Huile Essentielle de Lavande sauvage (ou fine ou mayette)
- 2 ml d'Huile Essentielle de Ravensare aromatique
- 2ml d'Huile Essentielle de Camomille romaine

Adulte : 5 gouttes de cette préparation diluée dans une cuillère à soupe d'huile végétale, appliquer ce mélange sur le plexus solaire, 2 ou 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Notre offre Stress-Angoiss :

Les 3 huiles essentielles

1 huile végétale

Noisette Vierge 50ml

gratuite (valeur 6,90 €)

Soit : Lavande de Rosans 10 € + ravensare aromatique Astérale 9 €, Camomille romaine de Rosans 5 ml 16 € ; **total** : **35 €**

En cas d'agitation ou d'excitation

Mélanger quelques gouttes d'essence de Mandarine rouge à de l'huile végétale (Huile de Noisette) et appliquer sur le plexus solaire, la voûte plantaire, la face interne des poignets, le long de la colonne vertébrale.

Idée de parfum : association de mandarine et de vétiver

- L'Huile Essentielle (ou Essence) de Mandarine
parce qu'elle **harmonise le système nerveux**, est calmante, relaxante, sédative et favorise le sommeil.
- L'Huile Essentielle de Vétiver ,
car c'est d'abord une fragrance profonde et réconfortante favorisant l'ancrage, la plénitude et le sommeil.

En Inde et au Sri-Lanka, on l'appelle " **l'huile de la tranquillité** ". C'est une huile essentielle anti-stress.

Mélanger 30 ml d'Huile Végétale de Noisette, avec 2 gouttes d'Essence de Mandarine et 5 gouttes d'Huile Essentielle de Vétiver.

Notre " offre agitation " : L'huile essentielle Orange douce 10 ml offerte :

HE Mandarine 10 € + HE Vétiver 12,50 € + HE orange douce offert : **soit 22,50 €**

En cas de fatigue cérébrale

L'huile essentielle de Basilic exotique est un équilibrant nerveux, elle apaise et relaxe.
Mettre 2 gouttes dans de l'Huile Végétale de Noisette 100 ml en massage sur le plexus solaire....
Attention...pour calmer les enfants, il est préférable d'utiliser la Lavande fine (vraie) 10 ml.

Et encore...

HUILE ESSENTIELLE DE YLANG-YLANG EXTRA

Au parfum voluptueux de cette " fleur parmi les fleurs " apaise les plus anxieux, détend toutes les atmosphères.

Profiter de ses atouts, **effets calmants et relaxants**, en ajoutant une cuillère à café d'Hydrolat d'Ylang-Ylang dans votre infusion.

Et en massage, prêt à l'emploi,

Pour repousser stress et anxiété grâce à une action apaisante et rééquilibrante.

HUILE DE MASSAGE RELAXATION

Association de l'huile végétale de Jojoba et d'huiles essentielles conseillées pour repousser le stress et l'anxiété :

- L'huile essentielle de Basilic tropical, équilibrant nerveux, l'huile essentielle de Basilic tropical apaise la nervosité et relaxe. Elle vous aidera à s'évader du quotidien et à éloigner l'anxiété, à se détacher des idées noires et à se concentrer.
- L'huile essentielle de Saro pour son activité rééquilibrante nerveuse remarquable.
- L'huile essentielle de Géranium bourbon qui invite à une ambiance de relaxation.

Avant toute utilisation d'huile essentielle, il est important de lire attentivement Nos conseils d'utilisation des Huiles Essentielles

l'aromathérapie n'est pas une médecine douce, c'est une médecine alternative !

Les réflexions dispensées, ne peuvent en aucun cas se substituer à une consultation chez un médecin ou un thérapeute.