

BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE AVEC

Moreno's

Cette rubrique est une invitation à peaufiner votre être du bout des cils à la pointe des pieds, pour une beauté rayonnante, une détente profonde et un bien-être absolu. Chaque mois, un sujet qui vous aide dans la quête du bien-être, de la beauté intérieure et extérieure !

Et si vous deveniez des adeptes des huiles essentielles et de l'aromathérapie ?

Extrait d'un végétal, une huile essentielle est une substance odorante et volatile, possédant d'innombrables vertus (antiseptique, antivirale, antibactérienne, anti-infectieuse...).

Il en existe plus de 200 et on les utilise pour soigner, atténuer ou prévenir des maladies, infections, blessures ou troubles divers. Elles agissent par voie interne aussi bien qu'en usage externe, sous forme de bains, d'inhalations, d'huiles de massage ou encore en les vaporisant dans l'atmosphère à l'aide d'un diffuseur d'arôme (*toujours acheter des huiles essentielles de qualité, respecter les conseils d'utilisation et ne pas dépasser les doses prescrites ! Ne jamais oublier que pour naturelles qu'elles soient, les huiles essentielles ne sont pas pour autant des substances anodines. Bien au contraire, leur puissance en fait des outils certes précieux, mais à employer avec précaution et discernement. Naturel n'est pas synonyme d'inoffensif.*

Pour les novices, je vous suggère, dans un premier temps, de les utiliser en diffusion atmosphérique. Répandues dans l'atmosphère, les molécules aromatiques parfument, mais surtout désinfectent le lieu choisi (bureau, chambre à coucher, séjour, voiture...) Très utiles en cas d'épidémies grippales ou de troubles respiratoires, elles limitent le risque de contagion tout en faisant profiter toute la famille de leurs vertus anti-tinfectieuses.

Mes 10 huiles essentielles préférées et leurs indications sont :

Verveine encore appelée huile essentielle

du "bonheur". Pour les personnes fatiguées, anxieuses, agressives et stressées en permanence. Traitement des venins. Troubles cardiaques et du système digestif, ulcères.

Menthe poivrée : Migraine, maux de transport. Vasodilatateur. Fatigue générale, impuissance. Mauvaises digestions, mauvaise haleine, affections hépatiques. Tuberculose, parasites intestinaux.

Camomille : Sinusite, migraine, névralgie faciale, céphalées, vertiges, irritabilité et nervosité, dysménorrhées et aménorrhées d'origine nerveuse. Pré-anesthésiant, Rhumatismes, allergies, calmante, eczéma, dartres, dermatoses, entorse.

Citron : Asthénie, anémie et fatigue générale, état de lassitude permanente. Infections diverses et prévention des épidémies, hypertension, artériosclérose, fragilité capillaires, rides. Obésité, cellulite, varices. Soins de la peau : éruptions cutanées, furoncles, comédons, dartres, séborrhées du visage, engelures, taches de rousseur, ongles cassants.

Citronnelle : Désodorisant, insecticide, antiseptique sanitaire.

Eucalyptus : Affections de voies respiratoires (bronchite, grippe, asthme...). Calme la toux et fluidifie les expectorations bronchitiques. Infections des voies urinaires. Paludisme, typhus, rougeole, scarlatine, choléra.

Lavande : Insomnie et trouble du



ISABELLE NÉHI MORENO
VOTRE COACH BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE.

sommeil, spasmes et irritabilité. Anxiété, état dépressif, migraine d'origine nerveuse. Affection des voies respiratoires. Toutes plaies, brûlures, piqûres d'insectes, petits bobos, feu du rasoir. Dermatoses, acné, leucorrhées. Névralgies faciales et rhumatismales. Contre les parasites intestinaux. Insecticide.

Mandarine jaune : Hoquet, colique, aérophagie, spasmes intestinaux. Insomnies, angoisse, stress, nervosité, dépression. Acné, séborrhées, rétention d'eau, cellulite, peau sèche, vergetures, verrues. Convalescence.

Orange douce : Insomnie des enfants et des adultes. Palpitations et spasmes cardiaques. Maux de ventre des nourrissons, coliques. Dermatoses, soins du visage, rajeunissant tissulaire des téguments. Rétention d'eau et cellulite, constipation. Réconfortant, avant les examens.

Géranium : Amincissant, diabète, fatigue générale. Plaies, brûlures, vergetures et dermatoses: zona, eczéma, psoriasis. Aide à la circulation du sang et anticoagulant. Stress.

Je vous invite donc à faire des recherches (sur internet par exemple) en fonction de vos besoins afin que vous puissiez bénéficier au quotidien des mille et une vertus des huiles essentielles les plus courantes, ceci dans le cadre d'une pratique familiale préventive aussi bien que curative, pour autant qu'il s'agisse de maux bénins. Pour les cas les plus sérieux ou chroniques, ou des cas de doute, je vous recommande de consulter un aromathérapeute confirmé.

NB : L'aromathérapie est une branche de l'art médical mettant à profit les propriétés des huiles essentielles à des fins thérapeutiques.

