



«Les Huiles Essentielles, c'est bon pour le moral»



Les 29 personnes de l'AFVMA de Mazan , qui ont assisté à la conférence animée par Mireille Guyotot samedi 12 janvier à Mormoiron, en sont maintenant convaincues.

Petit rappel: les huiles essentielles sont des substances volatiles, de consistance huileuse, que l'on retire des végétaux par distillation, ou par expression pour les agrumes. Les plantes ou les fruits sont issus de la culture biologique.

Les huiles essentielles peuvent être utilisées de différentes façons :

Par inhalation : en diffusion

Par gargarismes : dans un bain de bouche alcoolisé

Par voie orale : jamais pures mais diluées sur un sucre, dans une gélule, dans une cuillère de miel ou d'huile d'olive ; ne pas oublier que ce mode d'administration est interdit aux enfants de moins de 7ans

Par voie cutanée : quelques gouttes à diluer dans une huile végétale bio comme l'huile d'argan, de rose, de millepertuis, de macadamia, d'abricot, de bourrache ; ces huiles ont aussi beaucoup de propriétés bénéfiques pour le corps

Dans le bain : diluées dans un verre de lait, un peu d'argile ou une huile de bain.

Mireille a énuméré les huiles essentielles destinées à combattre le stress et l'anxiété : lavande, romarin, camomille, cyprès, petit grain bigarade, marjolaine, rose etc. L'exposé est même allé au delà du sujet du jour avec le tea tree (arbre à thé), la sauge, la cannelle, le thym.....

Elle nous a donné quelques conseils et recettes pour un bon usage des huiles essentielles, car bien qu'il s'agisse de produits naturels, leur utilisation doit être adaptée en fonction de la personne et des maux à soigner.

Après l'exposé, les participants qui le désiraient ont pu acheter les produits du laboratoire Algovital dans la boutique.

Pour finir la journée et fêter la nouvelle année, la Présidente a accueilli les membres de l'AFVMA dans la salle de la cave Canteperdrix, pour déguster les gâteaux de rois, dans une ambiance tout à fait déstressée.....

