



Huile essentielle d'ylang-ylang : quelles sont ses vertus ?

Huile essentielle d'ylang-ylang : quelles sont ses vertus ? L'ylang-ylang (*Cananga Odorata*), parfois écrit ilang-ilang, est un arbre d'Asie du sud-est. On extrait de ses fleurs une essence au parfum floral et épicé. Si l'huile essentielle, utilisée dans de nombreux parfums, comme le Chanel n°5, offre des effluves uniques, elle est aussi appréciée pour ses nombreux bienfaits. Provenant de Madagascar, de l'île de La Réunion ou encore des Comores, la fleur d'ylang-ylang est très prisée par les parfumeurs et les aromathérapeutes pour ses vertus apaisantes. De couleur jaune pâle à légèrement orange, elle peut être utilisée en diffusion, en inhalation et sur la peau. Attention, irritante, elle ne peut être appliquée pure et doit être diluée (20 %) dans une huile végétale (80 %). Elle ne peut être ingérée sans prescription d'un thérapeute. Bienfaits de l'huile essentielle d'ylang-ylang L'huile essentielle d'ylang-ylang possède de nombreuses vertus. En aromathérapie, cette huile est employée comme tranquillisant. Elle permet non seulement de réguler la tension artérielle, mais également de faire baisser le stress et de combattre la dépression ou les sensations d'irritabilité, notamment en régulant le système nerveux central. Elle permet la décontraction des muscles en cas de spasmes. Issue d'une plante aux multiples pouvoirs, l'huile essentielle (HE) d'ylang-ylang apaise et reste propice au plaisir des sens. En effet : elle est un puissant aphrodisiaque reconnu ! Enfin, elle permet la régulation de la production de sébum, elle est anti-infectieuse, antibactérienne, antifongique et antiparasitaire. Après la récolte, les fleurs



d'ylang-ylang, très fragiles, sont traitées dans la journée. © Pierre-Yves Babelon, Fotolia Les vertus calmantes de l'huile essentielle d'ylang-ylang attirent les particuliers comme les professionnels. Sur simple application sur la peau ou versée dans un bain, cette huile agit directement sur l'ensemble de votre organisme et aide à vous détendre. Grâce à l'huile essentielle d'ylang-ylang, votre peau sera plus douce, moins sèche et moins terne. Vous pouvez également l'appliquer sur vos cheveux, si ces derniers sont secs ou abîmés, pour les nourrir avec efficacité. Elle s'avère également très utile pour soigner les ongles fragiles, voire cassés. Pour ce faire, il vous suffit de masser vos doigts quelques minutes par jour avec l'huile. Pense-bête : pour un massage exaltant, mélangez l'huile essentielle d'ylang-ylang avec de l'huile d'amande douce, votre corps se détendra complètement. Source Web: futura-sciences