🌼 YLANG-YLANG (Cananga odorata)



🌱 Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 500 à 700 g de fleurs.

🌸 Émotionnel & olfactif :

L'ylang-ylang est une huile essentielle calmante, relaxante et anxiolytique. Elle favorise le lâcher-prise, apaise les tensions liées au stress et aide à laisser de côté les préoccupations du quotidien.
Elle apporte également chaleur, joie de vivre et sensualité, et peut accompagner les périodes de frustration sentimentale ou le besoin de retrouver davantage de désir et d'élan dans la vie.

🌿 Une huile qui apaise aussi le corps :

L'ylang-ylang possède des propriétés antispasmodiques musculaires, équilibrantes nerveuses et hypotensives. Elle peut notamment accompagner les palpitations ou la tachycardie liées au stress.
Elle est également reconnue pour son action tonique sexuelle et peut favoriser la détente lors des périodes de tension ou d'insomnie.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion pour favoriser la détente et apaiser le stress.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. Pour le stress ou l'insomnie, elle peut notamment être utilisée en massage sur le plexus solaire ou les poignets. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

- Déconseillée chez les personnes hypotendues ou prenant un traitement contre l'hypertension ou agissant sur la fréquence cardiaque.
- Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement et aux enfants de moins de 3 ans ainsi que la diffusion aux moins de 6 ans.

Peut provoquer une sensibilisation cutanée : un test de tolérance est recommandé.
Son utilisation chez l'enfant doit rester adaptée au contexte et au dosage.