

LES BIENFAITS DE L'ENCENS SUR LA SANTÉ

Les encens ne sont pas de simples bâtonnets que l'on brûle afin de désodoriser notre maison : ils possèdent de vrais bénéfices, c'est pourquoi ils sont fréquemment utilisés par les médecines douces et alternatives. Découvrons les bienfaits de l'**encens sur la santé**.

ENCENS : COMPOSITION ET ORIGINES

Les encens sont des parfums à brûler qui possèdent de nombreuses vertus. On peut les trouver sous diverses formes dans le commerce (bâtonnets, cônes, spirales...). Ils sont composés d'éclats de bois ou de résine qui ont été réduites en poudre, et sont généralement mélangées à des huiles essentielles. Pour profiter des bienfaits de l'encens sur la [santé](#), il faut absolument éviter les encens à base de solvants qui possèdent des odeurs synthétiques, et opter pour une composition 100 % naturelle.

L'encens est utilisé depuis la nuit des temps par une multitude de cultures : au Moyen-Orient, en Chine, en Inde, au Japon ou encore au Népal, il est utilisé pendant les rituels religieux et de méditation, car il est connu pour décupler la capacité de chacun à s'élever spirituellement. Les bienfaits de l'encens sur la santé sont également reconnus, et il est utilisé en tant que revitalisant tissulaire, antibactérien et aphrodisiaque.

LES PRINCIPAUX BIENFAITS DE L'ENCENS SUR LA SANTÉ

Il faut avant tout savoir que les bénéfices de l'encens sur la santé dépendront du type de parfum et de résine utilisé. Cependant, il existe des bienfaits génériques communs à la plupart des encens.

C'EST UN PUISSANT ANTIBACTÉRIEN

La poudre obtenue à partir de la résine est mélangée à des [huiles essentielles](#), qui sont reconnues pour leurs nombreux bienfaits sur la santé et peuvent aider à soigner les pathologies infectieuses et bactériennes. L'encens permet donc d'accélérer le processus de guérison dans de nombreux cas.

IL JOUE SUR LES ÉMOTIONS

Lorsque l'on parle de santé, il ne faut pas négliger l'aspect émotionnel qui peut jouer un grand rôle dans la guérison. Lorsque l'on brûle un encens, on profite du pouvoir des odeurs sur notre cerveau limbique, là où se trouvent nos [émotions](#). Selon l'encens choisi et la manière dont il stimule le nerf olfactif, on se verra tonifié ou apaisé.

IL LIBÈRE DES PULSIONS VITALES

Si l'encens est largement utilisé lors de rituels, c'est parce que ses propriétés ont des bénéfices sur notre spiritualité. En respirant de l'odeur qu'il dégage, notre esprit est apaisé, on se trouve moins agité et on profite ainsi de ses vertus relaxantes.