

LES NOMBREUSES VERTUS DE L'ENCENS

Brûler de l'encens ne sert pas uniquement à diffuser une odeur agréable à travers la maison : ces « parfums à brûler » possèdent des attributs qui les rendent bénéfiques à bien des niveaux. Zoom sur les nombreuses **vertus de l'encens**.

ORIGINES DE L'ENCENS

Utilisé depuis l'antiquité, l'encens est un parfum à brûler existant sous diverses formes : en cône, en boulette, en bâtonnet ou encore en spirale.

Traditionnellement, la poudre d'encens peut être obtenue à partir d'éclats de bois ou de résine, que l'on réduit plus ou moins finement. Les fumigations qui s'en échappent sont à l'origine de leurs bienfaits. Les Egyptiens, grands parfumeurs, furent parmi les premiers à profiter des nombreuses vertus de l'encens. Pour de réels résultats, on optera bien entendu pour un encens naturel.

TROIS VERTUS DE L'ENCENS

LA SANTÉ

L'encens est connu pour ses bienfaits sur la santé, c'est d'ailleurs pour cette raison qu'il a été utilisé par autant de civilisations différentes à travers les siècles, et qu'il joue toujours un grand rôle dans la médecine douce et alternative. La plupart des encens contiennent des [huiles essentielles](#), ils sont donc fréquemment utilisés en aromathérapie (la thérapie par les huiles essentielles). Les bienfaits génériques des huiles essentielles (stimuler les défenses immunitaires, protéger des infections respiratoires et surtout bactériennes...) font donc partie, à moindre échelle, des vertus de l'encens.

LES ÉMOTIONS

Il est bien que connu que le plus puissant de nos sens est l'odorat parce qu'il agit directement sur nos émotions. Lorsque l'on consume de l'encens, les molécules odorantes parviennent directement à notre cerveau et s'installent dans sa partie limbique, le siège de nos émotions. En décuplant notre manière de vivre nos émotions, l'encens peut également nous aider à améliorer notre [spiritualité](#). C'est pour cette raison qu'il est largement utilisé lors de rituels spirituels dans de nombreux pays d'Asie.

L'INTENTION

Les vertus de l'encens peuvent également être dues à son effet placebo ! Dans le cas d'un [rituel](#), les objets utilisés ont avant tout une valeur symbolique. On s'installe dans un endroit calme, on effectue les préparations du rituel, on se concentre sur l'allumage de l'encens, on contemple la fumée et on profite de son odeur... On se recentre sur l'essentiel, on prend du temps pour soi. Avant même que les vertus de l'encens se soient fait ressentir, il y a toute une intention qui se met en place et qui agit sur nous. Cela n'enlève rien aux véritables vertus de l'encens, mais cela vient au contraire les renforcer.