



Introduction aux principes
de base de la fumigation

Un univers de bien-être !



RÄUCHERWERK
ENCENS

PHYTOMED

Introduction

Depuis des millénaires, la fumigation fait partie des rites et coutumes de différentes cultures sur tous les continents de la Terre. La forme traditionnelle de la fumigation est similaire dans le monde entier et n'a pas beaucoup évolué depuis son origine ; elle se pratique sur la braise ou le charbon.

Les odeurs touchent directement nos émotions. Cela s'explique par la relation étroite entre rhinencéphale et système limbique. Le système limbique est le centre de toutes les émotions et de tous les souvenirs, et fait appel à la créativité et à la concentration. Contrairement à toutes les autres impressions sensorielles, les signaux olfactifs font un «détour» par le système limbique avant même qu'ils soient perçus consciemment dans le cortex cérébral. Donc, non seulement nous décidons immédiatement si une odeur nous plaît ou non, mais les odeurs influencent également dans notre corps des fonctions vitales telles que la respiration, les battements cardiaques et la digestion.

L'expression «L'ambiance est lourde» n'est pas due au hasard. Les émotions telles que l'anxiété, la colère, mais aussi la tristesse exercent une influence sur l'énergie d'une pièce. Ces pensées et humeurs restent donc suspendues dans l'air. La fumigation peut avoir un effet sur l'environnement et neutraliser ces variations.

La fumigation des végétaux nécessite du feu. La fumée qui monte diffuse les précieux composants des plantes dans la pièce. On utilise

des végétaux séchés, tels que des herbes, des résines, du bois, des aiguilles et des graines.

Si elle est autrefois tombée aux oubliettes, la fumigation est à nouveau très prisée aujourd'hui, même sous nos latitudes.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de bien-être dans ce voyage à travers le monde de la fumigation.



Le nécessaire de la fumigation

Pour intégrer la fumigation dans la vie quotidienne, vous aurez besoin du matériel suivant:

- ④ végétaux séchés (herbes, résines, bois, aiguilles, graines) ou mélanges à brûler
- ④ encensoir résistant à la chaleur ou brûleur d'encens
- ④ sable
- ④ charbon pour encens
- ④ pince
- ④ plumes de fumigation (facultatif)
- ④ suffisamment de temps

La méthode à suivre

Végétaux en vrac (herbes, bois, aiguilles et graines)

- 1 Afin d'obtenir l'effet optimal, il est conseillé de broyer ou d'écraser les végétaux.
- 2 Placez un encensoir rempli de sable et résistant à la chaleur sur un support qui ne craint rien.
- 3 Tenez le charbon avec la pince, allumez-le et faites-le rougeoier. Placez la pastille de charbon au centre de l'encensoir. Dès qu'une couche de cendres blanches s'est formée, répartissez le produit à fumer avec parcimonie pour qu'il se consume.
- 4 Répartissez uniformément la fumée agréablement parfumée qui s'élève dans toute la pièce. Dans la culture amérindienne, cela se fait traditionnellement à l'aide d'une plume. On peut également utiliser un papier résistant, un éventail ou la main.

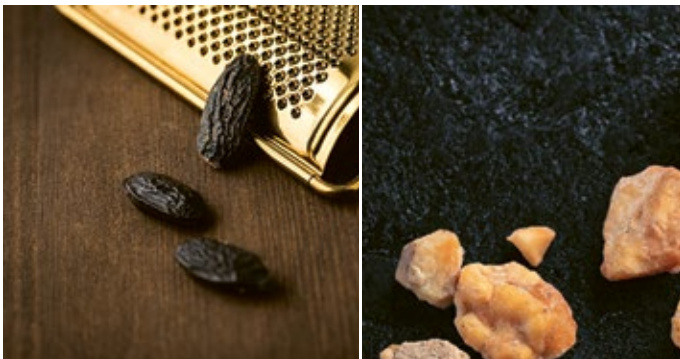


Bouquet de végétaux (par ex. sauge blanche) et bois (par ex. palo santo)

- 1 Allumez le sommet du bouquet et attendez qu'il brûle bien.
- 2 Soufflez la flamme ou étouffez-la en agitant le bouquet. Pour que la fumée se développe bien, le bouquet doit seulement être incandescent, et non brûler.
- 3 À la fin de la fumigation, pour éteindre le bouquet, enfoncez-le tête en bas dans le sable et étouffez la braise. Le bouquet peut être utilisé plusieurs fois.

Résines et herbes sensibles

- 1 Les résines se liquéfient à la chaleur et les herbes sensibles doivent se consumer lentement. Il est donc préférable d'utiliser un brûleur d'encens pour cette forme de végétaux. Déposez les ingrédients sur un tamis fin en inox doté d'un disque métallique (protection thermique), que vous placerez au-dessus de la flamme d'une bougie à chauffe-plat.
- 2 La distance entre la bougie et le tamis détermine l'intensité.
- 3 Nettoyez le tamis après chaque utilisation.



Le bon dosage

La règle de base pour la fumigation : peu sera synonyme de beaucoup. Nous vous recommandons de commencer avec de petites quantités de végétaux (max. 1 cuillère à café) et d'adapter le dosage en fonction de la taille de la pièce. La pièce doit avoir une odeur agréable après le fumage. Si elle sent le brûlé ou la fumée froide, alors la quantité de végétaux était excessive. Les résines en particulier sont à utiliser avec parcimonie.

La fumigation est pratiquée selon les besoins et peut être un rituel personnel effectué à intervalles réguliers. Même une seule fumigation peut avoir de véritables effets.

Doser les fumigations avec précaution durant la grossesse.

Les précautions à prendre

Le fumage nécessite l'utilisation du feu / de braises. Évitez les brûlures et tenez les enfants et les animaux à distance. Les encensoirs et les brûleurs d'encens peuvent être très chauds. Posez-les sur un support résistant au feu et ne laissez jamais vos produits incandescents sans surveillance. Ne jetez le charbon usagé qu'après refroidissement complet.



Résines

La résine est généralement un mélange visqueux de différentes substances végétales, qui sont excrétées principalement par des arbres lors de traumatismes. En raison de leur teneur en huiles essentielles, elles sont généralement molles lorsqu'elles sont fraîches. Ce n'est que lors du stockage que la résine prend sa consistance plus ou moins dure et peut ensuite être utilisée entre autres pour la fumigation.



Benjoin de Sumatra | STYRAX BENZOIN

MESSAGE PARFUMÉ : *Un baume pour l'âme!*

PROPRIÉTÉ : harmonise le corps, l'esprit et l'âme, reconforte, restructure

PARFUM : chaud, balsamique, rappelle la vanille



Mastic | PISTACIA LENTISCUS

MESSAGE PARFUMÉ : *Une sensation de légèreté!*

PROPRIÉTÉ : réveille, stimule, rafraîchit

PARFUM : léger, chaud, résineux, balsamique, frais, notes citronnées



Myrrhe | COMMIPHORA MYRRHA

MESSAGE PARFUMÉ : *Sois en harmonie!*

PROPRIÉTÉ : nettoie, clarifie, renforce

PARFUM : terreux, délicat, résineux, balsamique





Encens | BOSWELLIA CARTERII

MESSAGE PARFUMÉ : *Sois protégé !*

PROPRIÉTÉ : nettoie, clarifie, équilibre | PARFUM : légèrement sucré, chaud, résineux, balsamique



Armoise | ARTEMISIA VULGARIS

MESSAGE PARFUMÉ : *Cap sur de nouveaux horizons !*

PROPRIÉTÉ : nettoie, clarifie, renforce | PARFUM : sucré, chaud, terreux, aromatique



Feuilles de boldo | PEUMUS BOLDUS

MESSAGE PARFUMÉ : *Prends les choses avec sérénité !*

PROPRIÉTÉ : éclaircit, clarifie, stimule | PARFUM : puissant, épicé, amer



Feuilles de patchouli | POGOSTEMON CABLIN

MESSAGE PARFUMÉ : *Recentre-toi !*

PROPRIÉTÉ : relie à la terre, renforce, fortifie | PARFUM : terreux, lourd, boisé

Herbes





Sauge blanche | SALVIA APIANA

MESSAGE PARFUMÉ : *Profite de l'ambiance pure !*

PROPRIÉTÉ : nettoie, clarifie, rafraîchit | PARFUM : amer, frais, doux, épicé, aromatique



Aiguilles de romarin | ROSMARINUS OFFICINALIS

MESSAGE PARFUMÉ : *En route pour de nouvelles actions !*

PROPRIÉTÉ : nettoie, renforce, stimule | PARFUM : puissant, épicé, frais

Racines et bois



Racine d'acore | ACORUS CALAMUS

MESSAGE PARFUMÉ : *Vis en toute confiance !*

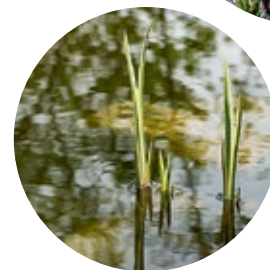
PROPRIÉTÉ : renforce, équilibre, éclairecit | PARFUM : boisé, oriental



Galanga | ALPINIA GALANGA

MESSAGE PARFUMÉ : *Dépasse-toi !*

PROPRIÉTÉ : apporte de la clarté, stimule, réconforte, relie à la terre | PARFUM : épicé, stimulant, piquant





Palo Santo | BURSERA GRAVEOLENS

MESSAGE PARFUMÉ : *Sois en sécurité !*

PROPRIÉTÉ : équilibre, protège

PARFUM : épicé-résineux, amer-boisé, chaud-aromatique



Fèves tonka | DIPTERYX ODORATA

MESSAGE PARFUMÉ : *Réalise tes rêves !*

PROPRIÉTÉ : éclaircit l'humeur, donne des ailes, stimule

PARFUM : vanillé, chaud, sucré-épicé, odeur de foin

Épices



Baies de genièvre | JUNIPERUS COMMUNIS

MESSAGE PARFUMÉ : *Crois en toi !*

PROPRIÉTÉ : protège, clarifie, nettoie

PARFUM : aromatique, légèrement herbacé



Mélanges à brûler

Afin que le mélange à brûler corresponde exactement à vos souhaits et vos besoins, nous vous recommandons de faire votre composition vous-même. Un peu de pratique est nécessaire avant de trouver les bonnes proportions. Au départ, vous pouvez simplement mélanger toutes les herbes, racines et résines que vous avez choisies à proportions égales. Si, lors de l'utilisation, l'un des parfums ressort fortement, réduisez légèrement la quantité de cet ingrédient lors du prochain mélange. En règle générale, le principe suivant s'applique : Vous ne pouvez pas vous tromper.



Nos conseils :

Purification de l'air

Armoise, myrrhe, romarin, genièvre, encens, sauge blanche

Vitalité et nouvel élan

Galanga, mastic, romarin, sauge blanche

Calme et détente

Benjoin de Sumatra, armoise, feuilles de boldo, myrrhe, feuilles de patchouli, fève tonka, genièvre, encens, sauge blanche

Confiance et force

Feuilles de boldo, benjoin de Sumatra, armoise, galanga, acore, mastic, feuilles de patchouli, sauge blanche, baies de genièvre

Vous pouvez bien sûr compléter avec d'autres plantes ou en remplacer certaines.

Qualité

Nos végétaux à brûler sont composés à 100 % de végétaux purement naturels sans additifs. Nous utilisons des plantes de qualité bio dans la mesure du possible.

Source / recommandation de lecture Pour des informations détaillées, nous vous recommandons la littérature spécialisée, dont voici quelques exemples en allemand - Susanne Fischer-Rizzi, «Das Buch vom Räuchern», AT Verlag, 6e édition, 2016, ISBN 978-3-03800-429-5

- Thomas Kinkele, «Räucherstoffe und Räucherrituale», Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, 8e édition 2016, ISBN 978-3-89385-372-4
- Christian Rätsch, «Räucherstoffe Der Atem des Drachen», AT Verlag, 7e édition, 2016, ISBN 978-3-03800-302-1

PHYTOMED AG | CH-3415 Hasle / Burgdorf
Téléphone +41 (0)34 460 22 11 | Téléfax +41 (0)34 461 41 63
www.phytomed.ch

