health

Utilisations et avantages de l'encens

Par Sherri Gordon Publié le 22 août 2024

Examen médical par Camp de Brendan, MD

DANS LE PRÉSENT ARTICLE

Utilisations et avantages

Comment utiliser

Sécurité et effets indésirables

Choix de l'encens

L'encens est une résine ou une huile essentielle (extraction végétale concentrée) avec une riche histoire comme en encens, parfum et médicament. Dérivé de *Boswellie* Arbres, il joue toujours un rôle dans les églises catholiques romaines et orthodoxes orientales et est utilisé par les gens pour l'arôme, les soins de la peau, le soulagement de la douleur, et plus encore. [1] [2]

En médecine traditionnelle indienne, l'encens est utilisé pour traiter les affections du tractus gastro-intestinal telles que la diarrhée et les vomissements. Il est également utilisé pour traiter l'arthrite, l'asthme et diverses maladies de la peau. En médecine occidentale, la recherche sur les utilisations et les bénéfices de l'encens est encore relativement limitée. [2]

Originaire du Yémen, d'Oman, d'Inde et du Pakistan, l'encens est collecté principalement dans les fermes arbustives en Afrique de l'Est et dans certaines parties de la péninsule arabique. Dans certaines régions,

Boswellie est une espèce menacée en raison des infestations d'insectes, du pâturage du bétail, des incendies et de la diminution des habitats. Pour cette raison, le coût de l'encens peut parfois être élevé. [3] [1] [2]



CONCEPTION PAR SANTÉ / GETTY IMAGES

Utilisations et avantages

Il existe un intérêt très important pour l'utilisation de l'encens pour traiter diverses conditions de santé, et les études initiales sont prometteuses. Toutefois, des recherches concluantes ne sont pas encore disponibles. Davantage d'études sont nécessaires, en particulier chez l'homme, avant que les experts ne recommandent l'incontinence pour gérer ou traiter des problèmes de santé particuliers.

Parmi les premières conclusions concernant les avantages potentiels de l'utilisation de l'encens, on peut citer: [4] [3]

- **Peut améliorer les symptômes de l'arthrose (OA) :** Certaines recherches ont montré que l'encens était plus efficace qu'un placebo pour améliorer la flexibilité et réduire la douleur au genou chez les personnes atteintes d'arthrose.

Peut réduire la douleur chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (PR) : Une étude a montré que l'application d'une crème contenant de l'encens et de plusieurs autres composants a contribué à réduire les douleurs et le gonflement articulaires. Cependant, étant donné que l'encens a été étudié en association avec d'autres composants, son bénéfice réel sur la polyarthrite rhumatoïde n'est pas connu.

Peut soulager les lombalgies : Une petite étude a montré que l'utilisation d'huile essentielle d'encens et de myrrhe au cours d'un massage entraînait moins de douleurs dorsales chez les participants à l'étude par rapport à un placebo.

Peut lutter contre le vieillissement cutané: les chercheurs ont découvert que l'application de crèmes contenant des acides Boswellic de *Boswellia serrata* peut améliorer la texture de la peau et réduire l'apparence des ridules.

Peut réduire les symptômes de radiothérapie: La recherche suggère que les personnes subissant une radiothérapie du sein peuvent réduire l'érythème (un type d'éruption cutanée) en appliquant une crème contenant de l'encens deux fois par jour pendant le traitement. Cependant, les recherches de cette étude ont été financées par le fabricant de la crème et peuvent être biaisées.

Ce qu'il faut savoir sur les acides boswelliques

Les acides boswelliques, dont beaucoup pensent être la composante cicatrisante de l'encens, ne sont pas présents dans les huiles essentielles. Vous ne pouvez les trouver que dans des résines d'encens, qui sont des composés semi-solides épais, ainsi que dans des extraits spécifiquement fabriqués. [5]

Comment utiliser

Les huiles essentielles comme l'encens sont fortement concentrées, vous n'avez donc besoin que d'une petite quantité pour la plupart des utilisations. Vous pouvez utiliser de l'encens dans un diffuseur, l'ajouter à un bain ou le mélanger avec d'autres ingrédients pour faire une crème de soin de la peau.

Suivez les instructions du fabricant sur la quantité à utiliser, mais en général, quelques gouttes d'encens ajoutés à l'eau dans un diffuseur donneront à votre région un parfum terreux. On pense que l'encens diffusé améliore l'humeur, renforce l'intuition ou la promotion Teneur. Vous pouvez aussi le mélanger avec de l'eau pour créer un spray de pièce pour le même effet. [6]

Pour utiliser l'encens par voie topique, diluer quelques gouttes avec une huile de support comme l'huile d'olive, le jojoba, ou Huile de coco avant de l'appliquer sur votre peau. Certaines personnes ajoutent d'autres ingrédients ou huiles pour créer des sérums faciaux. Vous pouvez également ajouter une goutte ou deux à votre shampooing pour soutenir la santé du cuir chevelu ou ajouter quelques gouttes à un bain chaud pour favoriser la relaxation. Assurez-vous de tester tous les produits avec de l'encens avant de l'appliquer sur toute votre peau. [6]

Certaines personnes utilisent l'encens pour créer des répliques faits maison en raison de ses propriétés antibactériennes. [6]

Sécurité et effets indésirables

L'encens est généralement considéré comme sûr à utiliser par voie topique ou comme aromathérapie et n'a pas d'effets indésirables significatifs. Cependant, il pourrait provoquer une irritation de la peau. [3]

Alors que l'irritation de la peau, les éruptions cutanées et les démangeaisons sont rares avec l'encens, il existe quelques cas de dermatite et d'autres éruptions cutanées. Par exemple, dans un cas, une personne a diffusé de l'encens et l'a utilisé sur son oreiller et développée de dermatite

par conséquent. Dans un autre cas, une personne a développé une éruption cutanée après avoir utilisé une crème qui avait un encr bienfait [3]

Si vous avez l'intention d'utiliser de l'encens, vous voudrez peut-être le tester d'abord sur une petite tache de peau. Pendant 7 à 10 jours, appliquer une petite goutte ou deux mélangées à une huile de support au même endroit deux fois par jour. (Consulter les instructions du fabricant pour déterminer la quantité à utiliser). En outre, essayez de choisir une zone où vous ne laverez pas le produit, comme le fléchissement de votre coude. [7]

Si vous n'avez aucun type de réaction après cette période de test, il est probable qu'il est sûr de l'utiliser, bien que c'est toujours une bonne idée de parler d'abord avec un professionnel de santé. Si vous avez une réaction à l'encens, lavez doucement la zone et ne l'utilisez pas à nouveau sur votre peau. Pour aider à soulager l'inconfort, vous pouvez appliquer une compresse froide ou de la vaseline. Si cela ne soulage pas vos symptômes ou si votre réaction s'aggrave, consultez un médecin comme un dermatologue. [7]

Lorsqu'il est ingéré, l'encens a le potentiel d'interférer avec certains médicaments sur ordonnance, tels que les immunosuppresseurs et les statines. [8] Les experts déconseillent également de l'utiliser pendant qu'ils suivent une chimiothérapie en raison d'interactions médicamenteuses potentielles. Si vous prévoyez d'utiliser l'encens et prenez actuellement des médicaments ou avez un état de santé chronique, parlez-en d'abord à un professionnel de santé. [5]

Choix de l'encens

Lors de la recherche d'encens, il est important de se rappeler qu'aucune agence de régulation ne régit la production d'huiles essentielles. Bien que les entreprises utilisent des termes tels que "classe thérapeutique" ou "pur", aucun organisme directeur ne certifie l'utilisation de ces termes, et ils ne sont pas indicatifs de la qualité d'un produit. [9]

Les États-Unis La Food and Drug Administration (FDA) ne réglemente pas les huiles essentielles de la même manière qu'elle réglemente les

médicaments délivrés sur ordonnance. Toutefois, l'Office des forêts peut retirer un produit du marché si les allégations du fabricant sont fausses ou si le produit est considéré comme dangereux. [10]

Même si certaines recherches suggèrent que les huiles essentielles comme l'encens peuvent aider à l'inflammation ou à soulager la douleur, davantage de recherches sont nécessaires avant que les fabricants puissent faire ces affirmations. Par conséquent, lorsque les entreprises tentent de vendre des huiles essentielles comme médicaments ou affirment qu'elles guérissent des symptômes particuliers, l'Office des forêts et la Commission fédérale du commerce peuvent prendre des mesures. [10]

Voici quelques conseils pour trouver un produit de qualité encensé: [9]

- Consultez la liste des ingrédients pour vous assurer que l'huile essentielle ne contient qu'enceender et aucun autre ingrédient. Idéalement, le fabricant ne dressera que l'encens et son nom latin (*Boswellia*) sur l'étiquette.
- L'huile doit se présenter dans une bouteille de couleur jaune-auto qui l'aide à maintenir son intégrité.
- Vérifiez toujours si le fabricant inclut l'origine et la méthode d'extraction de l'huile.
- L'odeur de l'huile avant de l'acheter peut vous aider à ne pas acheter de produit ranceur.

Vous pourriez avoir besoin d'essayer quelques produits pour trouver une huile que vous aimez et que vous sentez efficace. Un aromathérarapiste ou un médecin naturopathe peut également être en mesure de faire des suggestions. Si vous prévoyez d'utiliser l'encens pour compléter la médecine traditionnelle, parlez-en à un professionnel de santé, d'autant plus qu'il pourrait potentiellement interagir avec les médicaments existants.

Un examen rapide

L'encens est dérivé des arbres *Boswellia* et est principalement utilisé

comme huile essentielle, mais il peut également être utilisé sous forme de résine. Il a été utilisé pour des cérémonies religieuses, comme parfum, et pour aider à des conditions médicales. Certaines recherches suggèrent qu'il peut améliorer les symptômes de l'arthrite, soulager les lombalgies et lutter contre le vieillissement cutané.

Alors que les chercheurs s'intéressent à l'encens pour ses propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires potentielles, la plupart des études en cours ont été menées in vitro ou sur des animaux. Pour cette raison, les experts ne recommandent généralement pas l'incence comme moyen de traiter les maladies. Si vous voulez utiliser l'encens, il est préférable de parler d'abord avec un professionnel de santé. Ils peuvent vous aider à déterminer si c'est bon pour vous.

Édité par Hannah Harper

Cette page a-t-elle été utile ?

10 SOURCES

Health.com ne utilise que des sources de haute qualité, y compris des études évaluées par des pairs, pour étayer les faits dans nos articles. Lisez notre processus éditorial pour en savoir plus sur la façon dont nous vérifions les faits et en gardant notre contenu précis, fiable et fiable.

1. Britannica. Encène.
2. Almeida-da-Silva CLC, Sivakumar N, Asadi H, et al. Effets des composés de l'encens sur l'infection, l'inflammation et la santé bucco-dentaire. *Molécules*. 2022;27(13):4174. doi:10.3390/molecules27134174
3. NatMed. Encène. Dans : *NatMed*. NatMed; 2024.
4. Grover AK, Samson SE. Avantages des suppléments antioxydants pour l'arthrose du genou: raison et réalité. *Nutr J*. 2015;15(1):1 doi:10.1186/s12937-015-0115-z
5. Association nationale pour l'aromathérapie holistique. Les résines d'encens et comment l'utiliser et l'intégrer dans votre pratique d'arromathérapie.

6. Association nationale d'aromathérapie holistique. Méthodes d'application.
7. Association de l'Académie américaine de dermatologie. Comment tester les produits de soin de la peau avant utilisation.
8. NatMed. Bowellia serrata. Dans : *NatMed*. NatMed; 2024.
9. Université d'État du Michigan. Huiles essentielles: vue d'ensemble.
10. États-Unis Administration des aliments et des médicaments. Aromathérapie.