



Prévenir & traiter au naturel Virus & maux de l'hiver

**PETIT GUIDE PRATIQUE
D'AROMATHÉRAPIE ET DE PHYTOTHÉRAPIE**



ÉDITION 2021



Petit guide pratique
Aromathérapie et phytothérapie

Prévenir & traiter au naturel Virus & maux de l'hiver

@ Droits d'auteurs MyCosmetik, EKO Friendly

Ce livret est protégé par des droits d'auteurs, toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.



Prévenir et traiter les maux de l'hiver n'est pas une mince affaire !

Notre système immunitaire dont le rôle est de nous protéger au quotidien de nombreuses infections est mis à rude épreuve durant les saisons froides ! Nous sommes en contact, chaque jour, avec des milliers de microbes qui se trouvent dans l'air que l'on respire ou sur les mains que l'on serre. Avoir des défenses immunitaires efficaces est donc primordial !

Selon l'adage bien connu : « Mieux vaut prévenir, que guérir ! », nous commencerons donc par vous présenter les bons gestes et les huiles essentielles efficaces en prévention pour vous prémunir des infections hivernales.

Mais il est parfois trop tard et vous voilà malade... gorge qui gratte, frissons, nez qui coule, sensation de lourdeur dans la nuque ? La majorité des rhumes et infections bénignes hivernales (nez qui coule, gorge qui gratte) sont le plus souvent virales, c'est-à-dire causées par des virus. Elles ne nécessitent donc pas d'antibiotiques (qui ne sont utiles que contre les bactéries). Ces infections virales peuvent cependant, se surinfecter à cause d'une bactérie, qui va profiter de votre système immunitaire surchargé et affaibli, pour s'installer. Les surinfections sont souvent plus sévères que l'infection initiale et doivent être prises en charge. Petite astuce : votre nez coule blanc et transparent ? C'est probablement viral. Vous mouchez plutôt vert ou jaune foncé ? Attention, une bactérie s'y est installée !

Nous allons détailler dans ce livret, les synergies et remèdes naturels pour vous aider à prévenir les infections hivernales mais également à les traiter si vous tombez malade ! Huiles essentielles, plantes et infusions (phytothérapie), produits de la ruche, conseils et astuces, voici un guide pratique et détaillé pour vous aider à passer l'hiver en pleine forme !

N'hésitez pas à consulter nos dossiers spécifiques où nous traitons chaque sujet encore plus en détail (rhume, angine, grippe, toux, etc...) et vous proposons systématiquement 4 recettes & synergies express !

VOIR NOS DOSSIERS : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>

Table des matières



Allié N°1 : l'aromathérapie et les huiles essentielles	05
1. Les 4 façons d'utiliser vos huiles essentielles	07
1.1 En diffusion	08
1.2 En inhalation	10
1.3 Par voie orale	12
1.4 Par voie cutanée et en massage	13
2. Les essentielles à utiliser en prévention	15
RAVINTSARA	16
TEA TREE	17
PIN SYLVESTRE	18
CITRON	19
THYM A LINALOL	20
ROMARIN A CINEOLE	21
3. Les huiles essentielles utiliser en traitement si vous êtes déjà malade	23
EUCALYPTUS RADIE	24
CANNELLE DE CEYLA	25
ORIGAN COMPACT	26
NIAOULI	27
THYM A THUJANOL	28
 Allié N°2 : phytothérapie en gélules et infusions de plantes	 31
L'échinacée (Echinacea purpurea)	32
Le thym (thymus vulgaris)	32
Acérola (Malpighia glabra)	33
L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP)	33
 Allié N°3 : les produits de la ruche pour renforcer les défenses immunitaires	 35
La gelée royale	36
La propolis	36
Le miel	37
 Allié N°4 : une bonne alimentation - nos conseils bien-être pour se protéger au quotidien	 39
 Les 2 routines préférées de notre pharmacien (préventif + curatif)	 43
En prévention des infections hivernales	44
En traitement curatif classique des infections et virus hivernaux	45
 9 recettes express pour les maux de l'hiver	 47
Angine & maux de gorge	48
Encombrements des bronches et toux grasse	48
Extinction de voix et toux sèche	49
Fièvre	49
Grippe	50
Infections respiratoires	50
Gastro-entérite	51
Otite	51
Rhume, nez qui coule & nez bouché	52



**ALLIÉ N°1 :
L'AROMATHÉRAPIE
ET LES HUILES
ESSENTIELLES**



1. Les 4 façons d'utiliser vos huiles essentielles

Il existe plusieurs voies et façons (qui peuvent être complémentaires) pour utiliser de manière sûre et efficace vos huiles essentielles. Nous vous rappelons également en préambule, de lire très attentivement les précautions et restrictions spécifiques de chaque huile essentielle que vous allez utiliser (elles sont généralement déconseillées pour les femmes enceintes, allaitantes, les enfants, certaines sont également déconseillées pour les personnes asthmatiques, épileptiques, personnes âgées, personnes ayant des troubles hormono dépendant, etc...).





1.1 En diffusion

a) En prévention, la diffusion d'huiles essentielles grâce à un diffuseur adapté, est le choix numéro 1 : facile à mettre en œuvre et idéale pour protéger toute la famille en même temps, elle purifie et assainit votre maison tout en douceur. Pour prévenir une infection hivernale, les diffuseurs ultrasoniques sont parfaitement adaptés : les huiles essentielles y sont mélangées à de l'eau et la diffusion en microgouttelettes s'effectue à froid grâce à un système à ultrasons qui « vaporise » le mélange en le faisant vibrer à très haute fréquence. Ces diffuseurs sont très faciles à utiliser et sûrs pour toute la famille : leurs différents modes de diffusion s'adaptent à la situation (enfants, animaux) et à la taille de la pièce. Ils s'arrêtent automatiquement après le temps imparti.

Pour ce type de diffuseur, en prévention, il est conseillé de diffuser 6 à 8 gouttes d'huile essentielle (en fonction de la taille de votre pièce) pures ou d'une synergie, tous les matins pendant 30 minutes.

b) En traitement curatif, vous pouvez utiliser un diffuseur ultrasonique mais également un diffuseur à nébulisation pour une diffusion plus concentrée et plus active. Également appelés microniseurs, les diffuseurs à nébulisation sont les diffuseurs les plus traditionnels et probablement les plus efficaces : l'huile essentielle est aspirée puis soufflée et propulsée à très grande vitesse contre la paroi en verre, créant ainsi une brume d'huile essentielle pure. Ces micro particules sont ensuite propulsées par le haut de la verrerie dans votre pièce. L'huile essentielle y est plus concentrée que dans un diffuseur à ultrasons : pour traiter une infection, c'est alors l'idéal. Les diffuseurs à ultrasons sont bien évidemment aussi utilisables en traitement mais leur efficacité sera moindre.

Il est conseillé, lors d'un traitement curatif, de diffuser 6-10 gouttes d'huile essentielle 3 fois/jour durant 30 à 60 minutes. Les diffuseurs à nébulisation, de par leur puissance, sont déconseillés dans les chambres et qui plus est, dans les chambres d'enfants.



De manière générale, il est important de toujours adapter le mode de diffusion à la taille de la pièce : plus votre pièce sera grande, plus vous pourrez diffuser longtemps. Pour les chambres d'enfants, il est conseillé de diffuser de manière discontinue (ce mode est disponible sur certains diffuseurs) et de ne jamais diffuser pendant le sommeil mais au moins 1 heure avant l'endormissement.

La diffusion est une voie d'administration très bien tolérée. Attention cependant car la diffusion expose toutes les personnes présentes dans la pièce aux vertus et principes actifs des huiles essentielles ! Il faut donc être prudent avec les personnes asthmatiques (surtout en cas de diffusion d'huiles essentielles contenant du 1,8 cinéole), les petits enfants (voir les précautions et restrictions spécifiques de chaque huile essentielle diffusée), les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les animaux domestiques (particulièrement les chats et les oiseaux, qui métabolisent et éliminent les huiles essentielles très différemment de nous). Ces précautions sont d'autant plus importantes en traitement curatif (en opposition à la diffusion préventive) car les doses utilisées en traitement sont plus élevées et les diffuseurs à nébulisation sont plus puissants.

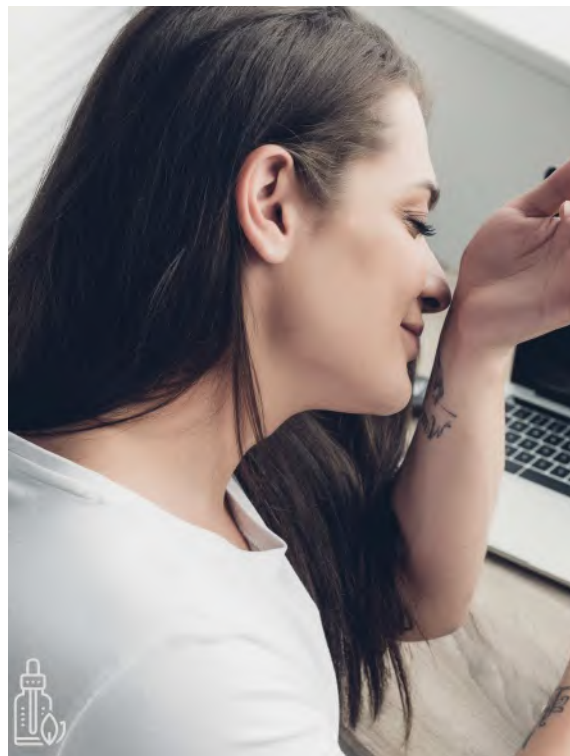


1.2 En inhalation

Les huiles essentielles qui se diffusent peuvent aussi être utilisées en inhalation, mais contrairement à la diffusion, l'inhalation permet une utilisation plus nomade et une approche 100% personnalisée.

Pratique et efficace, l'inhalation est la voie d'administration de choix pour les personnes en déplacement mais également lorsque la diffusion dans la maison n'est pas possible (présence de nourrissons, personnes à risque, femmes enceintes dans l'entourage, etc...). Cette voie d'administration permet de concentrer les bienfaits des huiles essentielles et est idéal pour un traitement personnalisé en évitant de diffuser « pour toute la maisonnée » un traitement qui n'est utile que pour la personne concernée.

Vous pouvez alors respirer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle (ou d'une synergie), en les déposant sur un mouchoir ou sur la face interne de vos poignets.





1.3 Par voie orale

L'utilisation d'huiles essentielles par voie orale est très certainement **la voie la plus efficace tant en prévention qu'en traitement curatif** ! Sur un comprimé neutre, une mie de pain, un sucre, ou dans une cuillère d'huile végétale, déposez quelques gouttes d'huile essentielle.

Attention cependant, cette voie d'administration demande plus de précautions que la diffusion. Toujours éviter la voie orale chez les femmes enceintes (surtout pendant les 3 premiers mois de grossesse) et allaitantes et chez les enfants de moins de 8 ans (12 ans pour certaines huiles essentielles). Prudence également chez les personnes âgées ou ayant une pathologie rénale ou hépatique : ces personnes éliminent moins vite les huiles essentielles, il est donc souvent nécessaire de diminuer les doses. Ne jamais diluer les huiles essentielles dans un verre d'eau, les huiles essentielles sont insolubles dans l'eau, il est donc préférable de les déposer sur un comprimé neutre, une mie de pain ou dans une cuillerée d'huile végétale. En cas de doute, toujours consulter l'avis d'un spécialiste (aromathérapeute, médecin ou pharmacien). Lire très attentivement les précautions et restrictions spécifiques de chaque huile essentielle que vous allez utiliser.

L'administration par voie orale est généralement limitée dans le temps (5-7 jours maximum) et il est déconseillé de prendre une huile essentielle par voie orale durant une trop longue période. En effet, il est préférable de privilégier des cures de courtes durées car si nos défenses immunitaires sont stimulées sans interruption, elles pourraient faiblir (effet rebond) lors de l'arrêt. En revanche, l'utilisation ponctuelle d'huiles essentielles par voie orale, en prévention, en traitement, ou lorsque vous sentez que « vous allez tomber malade » (contact avec une personne malade, gorge qui gratte, ...) peut être très efficace !

En prévention, on limite généralement la prise à 3 gouttes d'huiles essentielles par jour, de préférence le matin, en cure de 7 jours maximum.

En traitement, on peut généralement augmenter la dose jusqu'à 6 gouttes par jour (2 gouttes le matin, 2 gouttes le midi et 2 gouttes le soir). Attention, les doses sont dépendantes de l'huile essentielle que l'on souhaite utiliser.



1.4 Par voie cutanée et en massage

Surtout utile en **traitement curatif**, l'application locale sur la peau peut néanmoins s'envisager en prévention. Cette voie d'application est idéale pour les enfants (de plus de 8 ans) ou les personnes âgées chez qui une approche globale est souvent préférable. Il a été démontré que le massage indépendamment des composants de l'huile utilisée, contribue au bien-être général.

Il est important de rappeler qu'en usage par voie cutanée, il faut toujours diluer les huiles essentielles dans une huile ou un beurre végétal. En effet, l'application d'huiles essentielles pures sur la peau est totalement proscrite à l'exception de l'application sur des surfaces très réduites comme une mycose ou un bouton. Pour un usage cosmétique ou un massage « bien-être », il ne faut pas dépasser 1% d'huile essentielle diluée dans une huile végétale (soit 30 gouttes d'huile essentielle pour 100 ml d'huile végétale). Pour un usage thérapeutique sur une zone de peau localisée et réduite, il est possible d'augmenter la concentration totale d'huiles essentielles jusqu'à 3% (3 ml d'huile essentielle dans 100 ml d'huile végétale). Ce dosage est applicable chez des adultes en bonne santé et avec des huiles essentielles bien tolérées. En cas de doute, toujours consulter l'avis d'un spécialiste (aromathérapeute, médecin ou pharmacien).

Attention, certaines huiles essentielles, comme certains agrumes, les citronnelles, les cannelles, etc... sont dermocaustiques, il est alors important de toujours beaucoup les diluer dans une huile ou un beurre végétal. D'autre part, les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes et il faut éviter l'exposition au soleil durant les 6h qui suivent l'application sur la peau. Mis à part ces quelques précautions, la voie cutanée est généralement bien tolérée et bien acceptée par toute la famille.



2. Les essentielles à utiliser en prévention

Stimuler efficacement et booster vos défenses immunitaires vous aidera à passer un hiver en pleine forme ! Tel est le but de ce chapitre. En prévention, rien ne sert de frapper fort (huiles essentielles surpuissantes et doses élevées), nous sommes ici sur une approche de longue haleine, sûre et efficace pour le plus grand nombre. Voici notre top 6 des huiles essentielles à utiliser pour renforcer vos défenses immunitaires et purifier l'air de votre maison :





RAVINTSARA

Comment l'utiliser ?

En diffusion : dans un diffuseur ultrasonique, diffusez 6 à 8 gouttes, 1 à 2 fois/ jour pendant 30 minutes. Elle peut se diffuser seule ou en synergie (diffusez au maximum 8 gouttes de la synergie).

En inhalation : respirez 2 fois/jour, quelques gouttes sur un mouchoir ou déposées sur l'intérieur de vos poignets, ou respirez profondément la fragrance directement au flacon.

Par voie orale : 2 gouttes le matin sur un comprimé neutre ou diluées dans une petite cuillère d'huile végétale, pendant 7 à 10 jours maximum. Idéale en prévention ou pour stopper un soupçon de début de rhume, l'huile essentielle de ravintsara dégage également les voies respiratoires et stimule les défenses immunitaires !

En massage cutané : pour le confort respiratoire (et stimuler les défenses immunitaires), mélangez 35 gouttes d'huile essentielle de ravintsara dans 50 ml d'huile végétale. Massez le thorax, la plante des pieds ou le dos matin et soir, 7 à 10 jours maximum.

Point fort N°1 : booste les défenses immunitaires & confort respiratoire !

Point fort N°2 : assaini l'air ambiant !

Propriétés :

S'il ne fallait en choisir qu'une, ce serait certainement celle-ci. Excellente antivirale, elle assainit l'air de votre maison, aide à prévenir les infections hivernales et renforce les défenses immunitaires. Bien tolérée, son odeur mentholée due à la présence de 1,8 cinéole, plaira à toute la famille. Le ravintsara est une huile essentielle vraiment incontournable dans la prévention des infections hivernales. Elle peut être aisément remplacée par le saros (aussi appelée mandravasarotra) aux propriétés et à la fragrance très équivalentes. Toutes deux riches en 1,8 cinéole ou « eucalyptol » elles peuvent se diffuser, s'avalier ou être incorporées dans un baume respiratoire.

Précautions générales :

L'huile essentielle de ravintsara est déconseillée chez les personnes asthmatiques, de par la présence de 1,8 cinéole dans sa composition.

Stimulante physique et psychique, une utilisation matinale sera préférée pour ne pas interférer avec l'endormissement.

NOTE : retrouvez les synergies à base de ravintsara sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/379-117-huile-essentielle-ravintsara-bio.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>

TEA TREE

Comment l'utiliser ?

En diffusion : dans un diffuseur ultrasonique, diffusez 6 à 8 gouttes, 1 à 2 fois/jour pendant 30 minutes. Elle peut se diffuser seule ou en synergie (diffusez maximum 8 gouttes de la synergie).

En inhalation : respirez 2 fois/jour, quelques gouttes sur un mouchoir ou déposées sur l'intérieur de vos poignets, ou respirez la fragrance directement au flacon pour renforcer vos défenses immunitaires.

Par voie orale : 2 gouttes le matin sur un comprimé neutre ou diluées dans une petite cuillère d'huile végétale, pendant 7 à 10 jours maximum.

En massage cutané : mélangez 1 ml d'huile essentielle de tea tree dans 50 ml d'huile végétale. Massez le thorax, la plante des pieds ou le dos matin et/ou soir. En massage cutané pour favoriser la respiration, elle s'utilisera principalement en synergie avec une huile essentielle comme la ravintsara qui contient du 1,8 cinéole en quantité plus importante.

Précautions générales :

Très sûre d'utilisation aux doses habituelles, elle convient pour toute la famille, qui peut profiter sans crainte de ses bienfaits.

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle de tea tree sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/27-141-huile-essentielle-tea-tree.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>



Point fort N°1 : stimule le système immunitaire & anti-infectieux à large spectre !

Point fort N°2 : assaini l'air ambiant !

Propriétés :

Le tea tree est un anti-infectieux hors pair... et certainement une des huiles essentielles les plus célèbres ! Son spectre d'action est un des plus large : antiviral, antibactérien, antifongique, aucun microbe ne lui résiste. Immunostimulant, le tea tree vous aide également en cas d'immunité faible. En prévention, comme en traitement, elle est très efficace. En revanche, elle est peu concentrée en 1,8 cinéole et n'aidera pas à dégager les voies respiratoires (mais elle peut facilement être utilisée en synergie avec d'autres huiles essentielles).



PIN SYLVESTRE

Comment l'utiliser ?

En diffusion : Le pin sylvestre se diffuse toujours en synergie avec d'autres huiles essentielles respiratoires, antiseptiques ou désinfectantes (à maximum 60% de la synergie c'est à dire 6 gouttes de pin sylvestre pour 10 gouttes d'huile essentielles au total). Diffusez maximum 8 gouttes de la synergie dans un diffuseur ultrasonique.

En inhalation : l'usage du pin sylvestre seule en inhalation est peu recommandée et surtout peu efficace : cette huile essentielle montrera plutôt ses bienfaits dans une synergie à diffuser.

Point fort N°1 : antiseptique aérien pour assainir et désinfecter l'air

Point fort N°2 : tonifiant

Propriétés :

Antiseptique aérien très efficace, le pin sylvestre est idéal pour désinfecter et purifier l'air de votre maison mais aussi pour éliminer les mauvaises odeurs qui peuvent s'accumuler dans un foyer peu aéré durant la période hivernale. Le petit plus, il redonne du tonus en cas d'épuisement nerveux, de fatigue ou de coup de pompe. Sa fragrance rappelant une forêt de sapins est très agréable, particulièrement en hiver.

Précautions générales :

Stimulante physique et psychique, une utilisation matinale sera préférée pour ne pas interférer avec l'endormissement.

Attention cependant à ne pas l'utiliser chez une femme enceinte ou allaitante ou en cas d'antécédents de pathologies hormono-dépendantes.

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle de pin Sylvestre sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/378-huile-essentielle-de-pin-sylvestre.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>

CITRON

Comment l'utiliser ?

En diffusion : dans un diffuseur ultrasonique, diffusez jusqu'à 8 gouttes, 1 à 2 fois/ jour pendant 30 minutes à 1 heure. Cette huile essentielle peut se diffuser seule pour purifier l'air de la maison ou en synergie (diffusez alors maximum 8 gouttes de la synergie).

En inhalation : respirez selon vos besoins, quelques gouttes sur un mouchoir, ou respirez la fragrance directement au flacon. Cette utilisation sera moins efficace que la diffusion ou la voie orale.

Par voie orale : 2 gouttes le matin et 2 gouttes le midi sur un comprimé neutre ou diluées dans une cuillère d'huile végétale, 5 à 7 jours maximum. Idéale pour stimuler l'organisme, stopper un soupçon de début de rhume, favoriser la digestion, détoxifier le foie et donner bonne haleine !

Précautions générales :

Parfaitement bien tolérée en diffusion par toute la famille, elle est dermocaustique et photosensibilisante en usage cutané : toujours la diluer dans une huile végétale et ne pas s'exposer au soleil durant les 6h qui suivent une application cutanée.

Ne pas combiner la prise d'huile essentielle de citron par voie orale avec celle de médicaments anticoagulants.

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle de citron sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/13-huile-essentielle-de-citron.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>



Point fort N°1 : détoxifie le foie & stimule les défenses immunitaires

Point fort N°2 : antiseptique général

Propriétés :

Antiseptique général, le citron est un excellent antiviral ainsi qu'un bon antibactérien. Il s'avère très utile contre les streptocoques, bactéries responsables de nombreuses infections hivernales. En diffusion, il purifiera votre intérieur et donnera une note hespéridée à toutes vos synergies. Petit plus : lorsque vous réalisez une synergie, les essences d'agrumes comme le citron peuvent servir à « diluer » vos autres huiles essentielles qui ne pourraient pas s'utiliser seules.



THYM À LINALOL

Comment l'utiliser ?

En diffusion : dans un diffuseur ultrasonique, diffusez 4 gouttes, 1 à 2 fois/ jour pendant 30 minutes. L'huile essentielle de thym à linalol se diffuse toujours en synergie à raison de 2 gouttes pour une synergie de 8 gouttes (soit 25% maximum).

En inhalation : respirez 1-2 fois/jour, quelques gouttes sur un mouchoir ou déposées sur l'intérieur de vos poignets, ou respirez profondément la fragrance directement au flacon.

Par voie orale : 1 goutte le matin et 1 goutte le midi sur un comprimé neutre ou diluée dans une petite cuillère d'huile végétale, durant 7 jours maximum. L'huile essentielle de thym peut aussi être mélangée à une cuillerée de miel ajoutée ensuite à une tasse de thé. Idéale, avec du citron et de la cannelle pour un grog sans alcool !

En massage cutané : en baume respiratoire, mélangez 15 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol dans 50 ml d'huile végétale de votre choix puis massez le thorax, la plante des pieds ou le dos matin et soir. Vous pouvez ajouter également 15 gouttes d'huile essentielle de ravintsara pour dégager les voies respiratoires.

Point fort N°1 : très efficace en synergie avec le ravintsara (immunité + confort respiratoire)

Point fort N°2 : stimulante physique et psychique

Propriétés :

L'huile essentielle de thym à linalol est la plus douce et la mieux tolérée des huiles essentielles de thym. Elle est le plus souvent utilisée pour ses propriétés anti-infectieuses puissantes. Antifongique, antiseptique, antivirale et antiparasitaire, elle s'utilise tant en prévention qu'en traitement des infections hivernales. Tonifiante et revigorante, elle s'utilisera plutôt le matin.

Précautions générales :

Stimulante physique et psychique, une utilisation matinale sera préférée pour ne pas interférer avec l'endormissement.

Cette huile essentielle peut s'avérer allergisante : toujours réaliser un test dans le pli du coude avec application cutanée.

L'huile essentielle de thym à linalol est douce et extraordinairement bien tolérée.

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle de thym à linalol sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/534-huile-essentielle-thym-linalol-bio.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>

ROMARIN À CINÉOLE

Comment l'utiliser ?

En diffusion : dans un diffuseur ultrasonique, diffusez 4 gouttes, 1 à 2 fois/ jour pendant 30 minutes. L'huile essentielle de romarin à cinéole se diffuse toujours en synergie avec d'autres huiles essentielles (à maximum 60% de la synergie c'est à dire 6 gouttes de romarin à cinéole pour 10 gouttes d'huiles essentielles au total). Diffusez maximum 8 gouttes de la synergie dans un diffuseur ultrasonique.

En inhalation : l'usage du romarin à cinéole seule en inhalation est peu recommandée et surtout peu efficace : cette huile essentielle montrera plutôt ses bienfaits dans une synergie à diffuser.

Par voie orale : mélangez 1 goutte d'huile essentielle de romarin à cinéole et 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans une cuillerée de miel ajoutée ensuite à une tasse de thé.

Précautions générales :

Stimulante physique et psychique, une utilisation matinale sera préférée pour ne pas interférer avec l'endormissement.

Attention, cette huile essentielle est légèrement dermocaustique en usage cutané : toujours la diluer dans une huile végétale avant de l'appliquer sur la peau.

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle de romarin à cinéole sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/24-139-huile-essentielle-de-romarin.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>



Point fort N°1 : décongestionne, mucolytique et expectorante

Point fort N°2 : énergisante

Propriétés :

L'huile essentielle de romarin à cinéole décongestionne les voies respiratoires et possède de puissantes vertus antibactériennes et antivirales. Elle aide à fluidifier le mucus et favorise son élimination. Le romarin officinal est d'ailleurs fréquemment utilisé en infusion ou en grog au même titre que le thym. En diffusion, elle est purifiante et redonne tonus et énergie en cas de coup de fatigue.





3. Les huiles essentielles à utiliser en traitement si vous êtes déjà malade

La majorité des huiles essentielles déjà citées en prévention peuvent également être reprises dans ce chapitre. En effet, de nombreuses huiles essentielles stimulent les défenses immunitaires et aident à traiter les infections lorsque l'on est tombé malade. D'autres huiles essentielles, dont nous parlerons ici, sont particulièrement puissantes et seront plutôt utilisées en curatif : aux grands maux, les grands remèdes ! Attention, qui dit huiles essentielles puissantes, dit également précautions d'emploi particulières. Voici les 5 huiles essentielles à utiliser pour venir à bout des infections hivernales. Anti-infectieuses, elles sont indispensables !

Note : les huiles essentielles de **Ravintsara** et de **Tea Tree** ne seront pas redétaillées ici mais elles sont des huiles essentielles de tout premier choix également en traitement curatif !



EUCALYPTUS RADIÉ

Comment l'utiliser ?

En diffusion : dans un diffuseur électrique : diffusez 6 gouttes, 2 à 3 fois par jour pendant 30 minutes à une heure. L'huile essentielle d'eucalyptus radié peut se diffuser seule ou en synergie (diffusez maximum 6-8 gouttes de la synergie).

En inhalation : respirez 3 fois par jour, quelques gouttes sur un mouchoir ou déposées sur l'intérieur de vos poignets, ou respirez la fragrance directement au flacon pour dégager nez et sinus et favoriser l'expectoration du mucus.

Par voie orale : 2 gouttes le matin et 2 gouttes le midi sur un comprimé neutre ou une mie de pain pendant 7 jours maximum.

En massage cutané : en baume respiratoire, mélangez 20 à 30 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans 20 ml d'huile végétale puis massez le thorax ou le haut du dos matin et soir.

Point fort N°1 : dégage le nez et les voies respiratoires, nez qui coule

Point fort N°2 : expectorante, dégage les bronches

Propriétés :

L'huile essentielle d'eucalyptus radié est largement reconnue pour le traitement et la prévention des infections respiratoires.

Immunostimulante en prévention, elle est antivirale, antibactérienne et antiseptique aérienne.

Décongestionnante et expectorante, elle dégage les voies respiratoires, les sinus et le nez, qu'elle empêche également de couler (on dit qu'elle est anti catarrhale). Moins expectorante que l'eucalyptus globuleux, elle est également bien plus facile d'utilisation.

Précautions générales :

L'huile essentielle d'eucalyptus radié est déconseillée chez les personnes asthmatiques, de par la présence de 1,8 cinéole dans sa composition.

Stimulante physique et psychique, une utilisation matinale sera préférée pour ne pas interférer avec l'endormissement.

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle d'eucalyptus radié sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/373-huile-essentielle-eucalyptus-radie-bio.htm>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>

CANNELLE DE CEYLAN

Comment l'utiliser ?

Par voie orale : 1 à 2 gouttes le matin diluées dans une cuillère d'huile végétale pendant 3 à 5 jours pour venir à bout de l'infection.

Précautions générales :

L'huile essentielle de cannelle de Ceylan est dermocaustique : toujours la diluer dans une huile végétale avant application sur la peau.
Déconseillée en cas de pathologie hépatique.

Les huiles essentielles de cannelle sont potentiellement allergisantes : toujours réaliser un test dans le pli du coude avec application cutanée.
Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans.

Stimulante physique et psychique, une utilisation matinale sera préférée pour ne pas interférer avec l'endormissement.

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle de cannelle de Ceylan sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/759-1358-huile-essentielle-cannelle-ceylan-bio.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>



Point fort N°1 : anti bactérien
exceptionnel contre le virus et maux
hivernaux

Point fort N°2 : aide en cas de fièvre,
revigorante

Propriétés :

L'huile essentielle de cannelle de Ceylan est un excellent anti-infectieux et un antibactérien hors pair. C'est une des huiles essentielles les plus puissantes, capable de venir à bout de plus de 95% des bactéries et des virus. C'est également un tonique physique et psychique. Réchauffante et revigorante, elle est idéale en association avec le niaouli en cas de montée de fièvre.



ORIGAN COMPACT

Comment l'utiliser ?

Par voie orale : 1 à 2 gouttes le matin diluées dans une cuillère d'huile végétale pendant 5 jours maximum pour venir à bout de l'infection.

Précautions générales :

L'huile essentielle d'origan compact est dermocaustique : toujours la diluer dans une huile végétale avant application sur la peau.

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans.

Déconseillée chez les personnes âgées, hypertendues, épileptiques et en cas d'antécédent de cancers hormonodépendants ou de mastose.

Point fort N°1 : antibactérien & antiviral très puissant

Point fort N°2 : très polyvalente, action à large spectre

Propriétés :

Considéré comme un antibiotique naturel, l'origan compact est un incontournable du traitement naturel des pathologies hivernales. Antibactérien, il est aussi antiviral et antifongique, ce qui le rend particulièrement utile lorsque l'on ne connaît pas le pathogène à l'origine de l'infection. Utilisé seul ou en synergie, c'est le traitement de choc lors d'une infection virale ou bactérienne.

Tellement efficace qu'il est vendu en pharmacie pur, sous forme de gélules, pour prévenir et traiter les infections de l'hiver. A utiliser avec beaucoup de précautions !

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle d'origan compact sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/393-163-huile-essentielle-origan-compact-bio.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>

NIAOULI

Comment l'utiliser ?

En diffusion : Le niaouli se diffuse toujours en synergie avec d'autres huiles essentielles respiratoires, antiseptiques ou désinfectantes (à maximum 60% de la synergie c'est à dire 6 gouttes de niaouli pour 10 gouttes d'huile essentielles au total). Diffusez maximum 8 gouttes de la synergie dans un diffuseur ultrasonique.

En inhalation : respirez 2 à 3 fois par jour, quelques gouttes sur un mouchoir ou déposées sur l'intérieur de vos poignets, ou respirez-la fragrance directement au flacon pour dégager nez et sinus et favoriser l'expectoration du mucus.

Par voie orale : 1 à 2 gouttes le matin + 1 à 2 gouttes le midi sur un comprimé neutre, une mie de pain ou dans une cuillerée de miel pendant 5 à 7 jours maximum.

En massage cutané : en baume respiratoire, mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de niaouli dans 20 ml d'huile végétale puis massez le thorax ou le haut du dos matin et soir.

Précautions générales :

Déconseillée chez les personnes âgées, hypertendues, épileptiques et en cas d'antécédent de cancers hormonodépendants ou de mastose.

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle de niaouli sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/376-111-huile-essentielle-de-niaouli-bio.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>



Point fort N°1 : nez bouché, expectorante, fluidifiante

Point fort N°2 : lutte contre la fièvre

Propriétés :

L'huile essentielle de niaouli, autrefois appelées goménol car exportée exclusivement du port de Gomen en Nouvelle-Calédonie, possède des vertus expectorantes, fluidifiantes et anti-infectieuses exceptionnelles. Fébrifuge, elle aide à faire baisser la fièvre. Elle est de ce fait très fréquemment utilisée pour venir à bout des infections hivernales qu'elles soient d'origine virale ou bactérienne. Les principes aromatiques de l'huile essentielle de niaouli sont d'ailleurs incorporés dans de nombreux spray pour le nez et spray décongestionnants vendus dans le commerce.



THYM À THUJANOL

Comment l'utiliser ?

Par voie orale : en gargarisme contre les maux de gorge et les angines. Diluez 5 gouttes d'huile essentielle de thym à thujanol dans 2 ml d'huile végétale. Ajoutez ensuite cette synergie dans un demi-verre d'eau puis gargarisez avec le mélange 2 à 3 fois par jour.

En massage cutané : diluez 5 gouttes d'huile essentielle de thym à thujanol dans 5 gouttes d'huile végétale. Massez derrière l'oreille avec cette synergie, matin et soir en cas d'otite.

Précautions générales :

L'huile essentielle de thym à thujanol est douce et extraordinairement bien tolérée.

Point fort N°1 : angines et maux de gorge

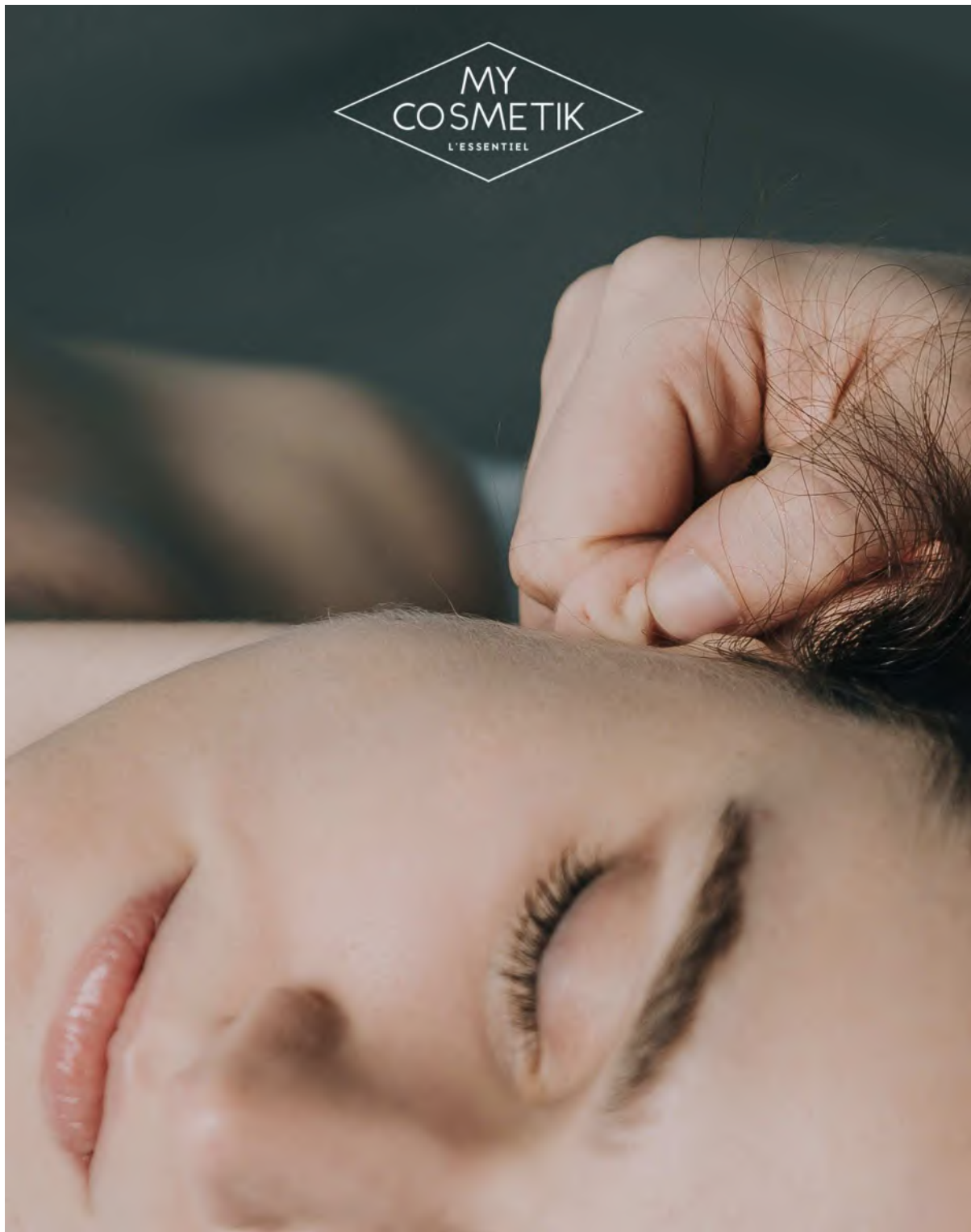
Point fort N°2 : atténue les otites et douleurs auriculaires

Propriétés :

Le thym à thujanol est idéal en massage pour lutter contre les otites. En gargarisme, cette huile essentielle est extraordinaire pour lutter contre les angines et les maux de gorge. Différent du thym à linalol, le thym à thujanol possède un chémotype rare et particulier. Extrêmement efficace contre une grande majorité des pathologies hivernales, il est aussi très bien toléré.

Note : l'huile essentielle de tea tree est également exceptionnelle contre les angines et maux de gorge.

NOTE : retrouvez les synergies à base d'huile essentielle de thym sur notre page produit (<https://www.mycosmetik.fr/huile-essentielle/25-huile-essentielle-de-thym.html>) ou dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) : <https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>





**Allié N°2 :
phytothérapie en gélules et infusions
de plantes**

En gélules ou en infusion, de nombreuses plantes possèdent des vertus immunostimulantes qui vous aideront à renforcer vos défenses immunitaires et à passer l'hiver sans encombre.



L'échinacée (*Echinacea purpurea*)

Voici la plante par excellence pour stimuler les défenses immunitaires. Elle s'utilise par intermittence : 3 semaines par mois ou du lundi au vendredi et stop le week-end ou un mois complet et stop le mois suivant...

Pourquoi ? Si elle est prise pendant trop longtemps sans aucune interruption, un effet rebond peut survenir avec le risque de tomber malade plus facilement à l'arrêt de la prise.

Elle s'utilise en tisanes ou en gélules, selon la posologie préconisée sur l'emballage (souvent 2 gélules le matin en préventif et 2 matins, 2 midi et 2 soir en curatif). Notez que l'échinacée peut aussi être prise en curatif : la posologie peut être alors doublée voir triplée par rapport à la posologie préventive.

Déconseillé chez la femme enceinte.



Le thym (*thymus vulgaris*)

Le thym est un parfait antiseptique et anti infectieux. Utilisé principalement en curatif, il s'utilise également en préventif, et permet d'augmenter nos capacités de défenses immunitaires contre les infections ORL, urinaires, gastro-intestinales...

C'est également un tonifiant général, très utile pour les périodes de fatigue et de convalescence à la suite d'une infection. En huile essentielle, en tisane (2 à 3 tasses par jour jusqu'à amélioration des symptômes) ou en gélules, c'est un très bon allié contre tous les maux de l'hiver.

Attention, l'huile essentielle ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte.



Acérola (*Malpighia glabra*)

L'acérola est un arbrisseau dont le fruit, appelé cerise des Antilles, est pressé pour en extraire le jus. Le fruit de l'acérola est souvent considéré comme un « super aliment » car il contient 50 fois plus de vitamine C que l'orange. En plus de sa teneur exceptionnelle en vitamine C, il contient également des flavonoïdes, du fer, du calcium, du potassium, du magnésium ainsi que des vitamines A et B.

La combinaison de ces constituants confère à l'acérola des vertus anti-infectieuses et immunostimulantes exceptionnelles. L'acérola est très fréquemment utilisée pour la prévention et le traitement des diverses pathologies hivernales. Il est important de noter que l'acérola est aussi un très puissant antioxydant et peut-être utilisée pour aider à lutter contre la fatigue.

Attention cependant, 500 mg de vitamine C n'est pas équivalent à 500mg d'acérola. Il est conseillé de consommer 1g par jour d'acérola en prévention, ce qui correspond environ à 200 mg de vitamine C.

L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP)

Puissant anti-infectieux et antifongique, il lutte contre les infections hivernales mais aussi contre les candidoses et mycoses en tout genre. Pour être efficace, l'extrait de pépins de pamplemousse doit être bien dosé en composés appelés flavonoïdes. Très concentré en vitamine C, le pamplemousse, comme le citron sont nos alliés antiseptiques et immunostimulants. Il est conseillé de prendre 20 gouttes le matin en prévention dans un verre d'eau ou de jus de fruits (l'extrait de pépin de pamplemousse est, à la différence des huiles essentielles, soluble dans l'eau). En curatif (si vous êtes déjà malade), vous pouvez tripler cette dose.

Contrairement au jus de pamplemousse qui peut interagir avec certains médicaments et diminuer ou augmenter leur efficacité, l'extrait de pépins de pamplemousse ne cause aucun effet secondaire ni interactions.



Allié N°3 :
les produits de la ruche pour renforcer
les défenses immunitaires



La propolis

La propolis, au même titre que la gelée royale, est produit par les abeilles à partir de diverses résines d'arbres, de bourgeons et de cire. Elle sert notamment, dans le monde des abeilles, de ciment pour fortifier la ruche et la protéger des moisissures. Antiseptique et anti-infectieuse, la propolis renforce également les défenses immunitaires. Elle est utilisée pour prévenir et guérir toutes sortes de maux de l'hiver : toux, bronchite, angine, rhume, maux de gorge... Tout comme la gelée royale, elle existe sous plusieurs formes différentes comme des gommes, des sirops, des gélules... Elle peut être utilisée durant tout l'hiver sans restriction ou lors de symptômes particuliers pour favoriser la guérison. Attention toutefois si vous êtes allergique aux produits de la ruche !



La gelée royale

La gelée royale est la panacée pour toute période de convalescence. A la sortie d'une infection hivernale, nous sommes encore fatigués et avons parfois du mal à nous remettre sur pied. La gelée royale redonne force et tonus en cas de convalescence. Immunostimulante, elle est indiquée en cas de fatigue chronique et d'immunité en baisse à la suite d'une infection sévère. Elle existe sous plusieurs formes : miel (idéale pour les grogs), comprimés, gélules, sirops... Il est important de ne pas confondre gelée royale et miel : la gelée royale pure ressemble peut-être à du miel mais n'en a absolument pas le goût sucré !

La gelée royale convient pour toute la famille, des dosages particuliers existent même pour les petits. Attention, la gelée royale ne convient pas pour les femmes enceintes. Comme tous les produits de la ruche, la gelée royale peut être potentiellement allergisante chez les personnes possédant un terrain allergique.



Le miel

Facile à consommer, économique et au goût sucré irrésistible, le miel (oui, le simple miel !) est un bon antiseptique. Mélangé à des huiles essentielles, pur, ou dans une bonne tasse de thé, le miel est l'ingrédient polyvalent et indispensable à vos soirées d'hiver. Le miel, bien que très sucré augmente moins la glycémie (taux de sucre dans le sang) que le sucre classique. Certains miels, comme le miel d'acacia, contiennent beaucoup de fructose et peu de glucose : ils ont donc un indice glycémique (capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang) relativement faible, et peuvent être recommandé, en quantité contrôlée, pour les sports d'endurance.

Attention cependant en cas de diabète, la prise de sucre, au sens large, doit être médicalement encadrée !





Allié N°4 :
une bonne alimentation - nos conseils
bien-être pour se protéger au quotidien

Voici quelques conseils généraux pour améliorer votre bien-être durant les mois d'hiver :

1. Bien aérer sa maison : le renouvellement de l'air diminue le risque d'infections et contribue à renforcer les défenses immunitaires. Un air surchauffé et peu renouvelé est plus propice au développement de bactéries et de virus potentiellement pathogènes. Une ventilation régulière est donc indispensable pour une bonne hygiène à l'intérieur de la maison et des endroits clos (salles de sports, restaurants, ...).

2. L'exercice physique et le sport, même mineur, permet de booster les défenses immunitaires. En effet, un exercice physique régulier induit la production d'endorphines et augmenterait la fonction des globules blancs. Les endorphines diminuent le stress et favorisent le bien être. Il n'est pas nécessaire de courir 2h par jour pour ressentir les bienfaits d'un exercice physique : 30 minutes de marche rapide 3 fois par semaine aident déjà à renforcer l'immunité.

3. Un régime alimentaire sain, qui nous apporte toutes les vitamines et minéraux nécessaires est également indispensable. Les antioxydants que l'on trouve dans la nourriture sont primordiaux pour une bonne immunité : vitamines A, C et E, sélénium, Zinc, polyphénols. Pour savoir où se trouvent ces antioxydants : pensez coloré ! En effet les aliments colorés sont souvent riches en antioxydants : kiwis, oranges, poivrons, choux, carottes, potirons, courges, pamplemousse, épinards, tomates, abricots... Ils renforcent le système immunitaire et sont importants pour les fumeurs qui manquent cruellement d'antioxydants.



4. Une consommation d'alcool ou de tabac en trop grande quantité ainsi que les drogues (même douces), affaiblissent également considérablement le système immunitaire. Il a été prouvé que l'alcool, lorsqu'il est ingéré en excès, diminue la production de cytokines, médiateurs importants de la réponse immunitaire. Il diminue aussi l'action des monocytes et des macrophages, cellules de notre système immunitaire responsables de l'ingestion des particules étrangères. La nicotine, quant à elle agit directement sur le système immunitaire et augmente notre susceptibilité aux virus et bactéries. Le cannabis enfin, réduit la production d'anticorps et de cytokines, indispensables à notre immunité. Vous l'aurez compris, pour votre santé, réduisez votre consommation de substances psychoactives !

5. Bien dormir pour bien résister ! Avoir un sommeil réparateur et des nuits suffisamment longues est aussi capital. Dormir minimum 7 heures par nuit est associé avec une résistance plus importante à tous types d'infections. Le mécanisme est encore assez méconnu mais il semblerait que dormir profondément permettrait de réduire le stress oxydatif, au même titre que les antioxydants, et donc de diminuer le risque de nombreuses pathologies. Des chercheurs ont démontré que 3h de nuit sans sommeil réduit déjà de manière drastique l'action de certaines cellules de notre système immunitaire comme les lymphocytes T.

6. Moins stresser pour mieux vivre. Le stress engendre la libération de cortisol et d'adrénaline. Néfaste pour notre cœur et nos artères, le stress augmente la pression artérielle et le rythme cardiaque. Il altère également le bon fonctionnement de nos globules blancs et donc de notre système immunitaire. Un stress ponctuel, discontinu est normal, physiologique. Un stress prolongé et chronique peut cependant, s'avérer dangereux pour notre santé. Chacun, à son rythme et à sa façon doit essayer de diminuer son stress (méditation, pauses au cours de la journée, sport, lecture, ...) car celui-ci affecte notre santé de manière significative.

7. Si vous tombez malade, n'oubliez pas de bien boire (la fièvre, lorsqu'elle est élevée favorise la déshydratation, même chez les adultes), et de vous reposer (le sommeil est primordial pour un prompt rétablissement) ! Souvenez-vous que pour diminuer la fièvre, un bain ou une douche tiède peut aider grandement (chez l'adulte comme chez les tous petits). Comment savoir si vous avez de la fièvre ? En l'absence de thermomètre, souvenez-vous toujours que lorsque la fièvre monte, vous avez froid, lorsqu'elle diminue, vous transpirez. Cela peut paraître paradoxal, mais c'est pourtant physiologique. N'oubliez pas évidemment de vous laver les mains régulièrement et de limiter les contacts avec votre entourage.





Les 2 routines préférées de notre pharmacien (préventif + curatif)

En prévention des infections hivernales

LE MATIN :



Diffusez tous les matins pendant 30 minutes dans vos pièces de vie, 3 gouttes d'huile essentielle de ravintsara et 4 gouttes d'huile essentielle de citron grâce à un diffuseur ultrasonique.

LE SOIR :



Si vous aimez les boissons chaudes : ne lésinez jamais sur la tisane au thym. Ajoutez-y à votre guise un peu de jus de citron pour sa teneur en vitamine C ainsi que du miel pour ses vertus antiseptiques.

EN CURE :



En complément, n'hésitez pas à prendre 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree le matin sur une mie de pain si vous sentez que le rhume vous guette ! A ne pas prendre en continu, seulement pendant 5-7 jours : juste le temps de venir à bout de ce début de coup de froid.

Choisissez l'échinacée ! 3 semaines par mois, prenez 3 gélules d'échinacée le matin avec un grand verre d'eau. Stoppez ensuite pendant une semaine puis recommencez.



En traitement curatif classique des infections et virus hivernaux

LE MATIN :



Diffusez tous les matins pendant 30 minutes à 1 heure dans vos pièces de vie, 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié et 3 gouttes d'huile essentielle de niaouli grâce à un diffuseur ultrasonique ou un diffuseur à nébulisation. Cette synergie dégagera les sinus, empêchera le nez de couler et facilitera la respiration.

LE MIDI :



1 goutte d'huile essentielle d'origan compact diluée dans une cuillère d'huile végétale ou de miel pendant 5 jours pour faire disparaître les symptômes et venir à bout de l'infection.

LE SOIR :



Si vous aimez les boissons chaudes : ajoutez à la tisane « préventive » 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan préalablement diluée dans une cuillerée de miel.





9 recettes express pour les maux de l'hiver

Retrouvez l'ensemble des synergies et recettes préférées de notre pharmacien, classées par besoins et pathologies dans nos dossiers consacrés aux maux de l'hiver (rhume, angine, grippe, toux, etc...) :
<https://www.mycosmetik.fr/blog/dossiers-sante-c2>



Soin d'urgence : 1 goutte de *Thym à thujanol* (ou, à défaut, de thym à linalol) + 1 goutte de *Tea tree*

>> Mélangez les huiles essentielles dans une cuillère de miel, puis prendre par voie orale matin, midi et soir pendant 5 jours.

Contre-indication : Contre-indiquée pour les femmes enceintes, allaitantes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes épileptiques et en cas d'antécédent personnel de cancer hormonodépendant.

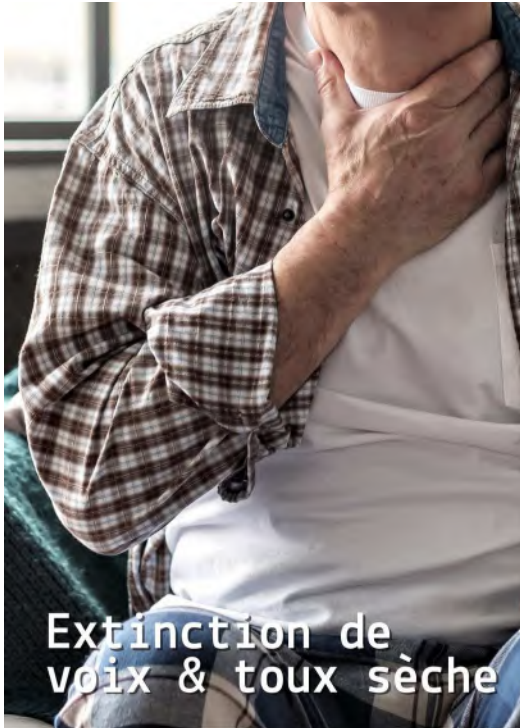


Soin d'urgence : 15 gouttes de *Niaouli* (antiviral et décongestionnant) + 15 gouttes d'*Eucalyptus radié* (antiviral et antibactérienne et décongestionnant) diluées dans 10 ml de *Calophylle* (circulatoire, légèrement anti-inflammatoire, antalgique doux, action sur l'hypoderme)

>> Massez le thorax, le haut du dos et la plante des pieds avec ce mélange 4 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes (maximum 5 / 7 jours).

Contre-indication : contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 8 ans et les personnes asthmatiques.



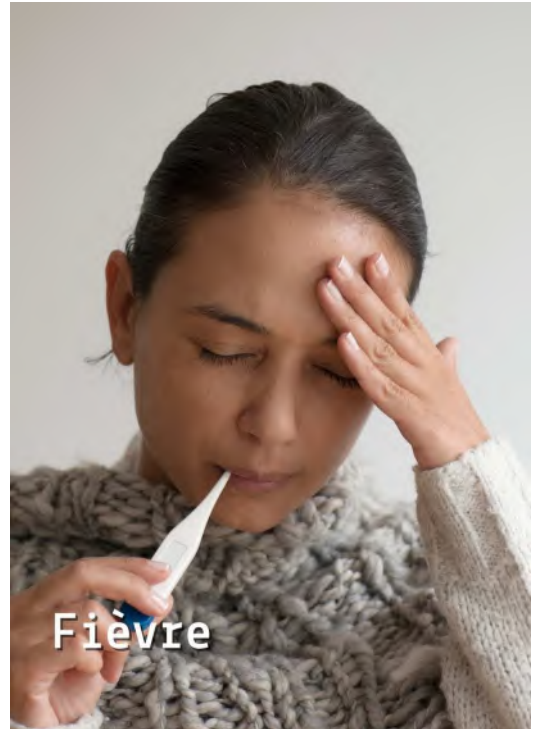


Extinction de voix & toux sèche

Soin d'urgence : 1 goutte de Cyprès toujours vert

>> Mélangez l'huile essentielle dans une cuillère de miel, puis prendre par voie orale matin, midi et soir pendant 2 à 3 jours.

Contre-indication : Attention, pas d'utilisation prolongée au-delà de 3 jours.



Fièvre

Premier réflexe : préparez un bain de pieds chaud (38-39°C) additionné de 10 gouttes d'huile essentielle de Citron diluées dans 1 cuillère à soupe de gel douche. Plongez vos pieds pendant 10 à 15 minutes.

Soin d'urgence : 1 goutte de Niaouli

>> Diluez l'huile essentielle dans une cuillère de miel ou d'huile végétale, à prendre matin et midi (pas le soir car stimulante) pendant 3 à 5 jours.

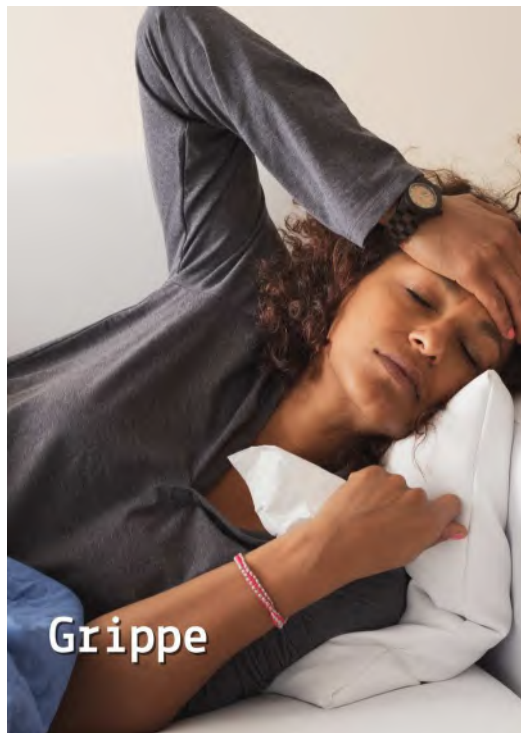


Infections respiratoires

Soin d'urgence : l'huile essentielle d'Origan compact (antibiotique naturel) : 1 goutte

>> Diluez l'huile essentielle dans une cuillère d'huile végétale ou de miel, à prendre par voie orale le matin, midi et soir pendant 5 jours.

Contre-indications : ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans. Contre-indiquée en voie cutanée.



Grippe

En prévention : huile essentielle de Ravintsara : 1 à 2 gouttes

>> Diluez l'huile essentielle dans une cuillère d'huile végétale ou de miel, à prendre le matin durant tout l'hiver (en cure de 5 jours par semaine puis faire une pause de 2 jours)

>> 3 à 4 gouttes dans un diffuseur ultra sonore, à diffuser le matin durant 30 minutes durant tout l'hiver (5 jours sur 7)

En curatif : 1 goutte de Ravintsara + 1 goutte d'Eucalyptus radié + 1 goutte de Tea tree

>> Diluez les huiles essentielles dans une cuillère d'huile végétale ou de miel, à prendre le matin et le midi (pas le soir car stimulant) durant 5 jours.

>> En diffusion : 2 gouttes de Ravintsara + 2 gouttes d'Eucalyptus radié + 2 gouttes de Tea tree, 30 minutes le matin et le midi durant 5 jours

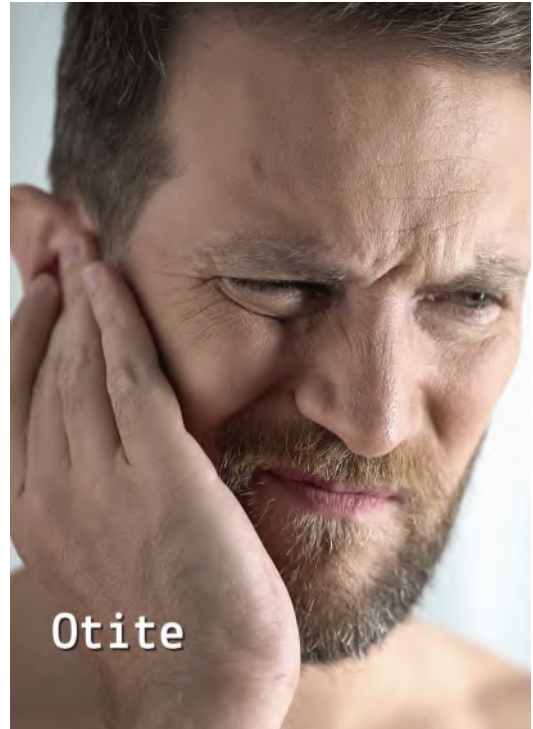




Gastro-entérite

Soin d'urgence : 1 goutte de Cannelle de Ceylan (très antibactérien) + 1 goutte de Tea tree (très antiviral)

>> Diluez les huiles essentielles dans une cuillère d'huile végétale ou de miel, à prendre par voie orale, le matin et le midi (pas le soir car stimulante) pendant 3 à 5 jours.



Otite

Soin d'urgence : Thym à thujanol : 1 goutte

>> Mélangez 1 goutte d'HE de thym à thujanol avec 1 goutte d'huile végétale puis massez derrière l'oreille jusqu'à 4 fois par jour le premier jour, puis 3 fois par jour les 3 jours suivants.

Contre-indication : Ne jamais appliquer d'huile essentielle dans le conduit de l'oreille.

Rhume, nez qui coule & nez bouché



Soin d'urgence : 1 à 2 gouttes d'Eucalyptus radié

>> Diluez les gouttes d'huile essentielle dans une cuillère d'huile végétale ou de miel, à prendre par voie orale, matin, midi et soir pendant 5 à 7 jours.

>> En diffusion : diffusez 6 à 8 gouttes chaque matin durant 30 minutes.

Bonus : rituel pour traiter un rhume

LE MATIN : Diffusez tous les matins pendant 30 minutes à 1 heure dans vos pièces de vie, 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié et 3 gouttes d'huile essentielle de niaouli grâce à un diffuseur ultrasonique ou un diffuseur à nébulisation. Cette synergie dégagera les sinus, empêchera le nez de couler et facilitera la respiration.

LE MIDI : 1 goutte d'huile essentielle d'origan compact diluée dans une cuillère d'huile végétale ou de miel, pendant 5 jours pour faire disparaître les symptômes et venir à bout de l'infection.

LE SOIR : Si vous aimez les boissons chaudes : ajoutez dans votre tisane 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan préalablement diluée dans une cuillerée de miel.







@ Copyright MyCosmetik Eko Fridenly

/Droits d'auteur.

Ce livret est protégé par des droits d'auteurs, toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.

