



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Cure d'automne



Description du cas

Les changements de saison, et particulièrement le printemps et l'automne, sont des périodes idéales pour faire une cure de détoxification.

A l'automne, l'organisme, comme la Nature, connaît une baisse d'activité. Pendant la période de transition qui suit la chaleur et l'activité estivales et avant les frimats de l'hiver, la cure d'automne permet un nettoyage des toxines accumulées au cours de l'été et de mieux se préparer à la période hivernale en reminéralisant l'organisme et en renforçant l'immunité.

L'automne, selon la médecine chinoise, correspond au principe énergétique du métal, qui est relié aux poumons et au gros intestin, mais aussi à la peau et aux muqueuses, interfaces entre l'extérieur et l'intérieur, organes souvent chargés à cette période. Pour rétablir ce déséquilibre énergétique, les huiles essentielles peuvent apporter leurs vertus dépuratives des émonctoires (foie, vésicule biliaire, intestins, reins, poumons), digestives et immunostimulantes, en parallèle d'une hygiène de vie saine et adaptée.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 10ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
	HUILE ESSENTIELLE Rosmarinus officinalis verbenone (Romarin à verbénone)	10	1 mL
	ESSENCE Citrus limonum (Citron jaune)	15	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Levisticum officinale (Livèche)	5	0.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Ocimum basilicum var. basilicum (Basilic tropical)	5	0.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Mentha piperita (Menthe poivrée)	5	0.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cinnamomum camphora cineoliferum (Ravintsara)	10	1 mL
	HUILE VEGETALE Nigella sativa	50	5 mL

Page 2 sur 4 - Formule Cure d'automne - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

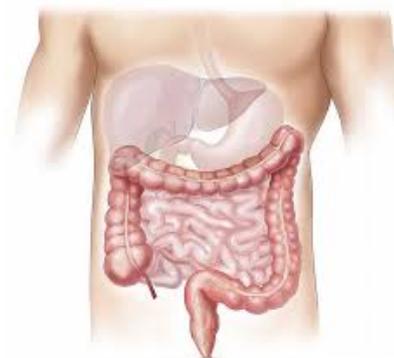
4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 10 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, à savoir qu'un ml d'huile essentielle correspond à environ à 25 gouttes. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.



Utilisation

En cure de 3 semaines en début d'automne, prendre 4 gouttes du mélange matin et midi à jeun avant les repas, éventuellement dilué sur un support (huile végétale d'olive ou de colza par exemple), laisser quelques secondes sous la langue avant d'avaler.

Précautions d'usage

Déconseillé chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants

Pour les personnes sous traitement médical, demander conseil à un professionnel de santé avant de commencer une cure détoxifiante

Conseils complémentaires

- A cette période, le corps a besoin de plus de repos, un sommeil de qualité est donc important.
- Stimuler les poumons et les intestins par des exercices étirant les méridiens, des exercices de respiration, de cohérence cardiaque, de yoga, de qi gong...
- Faire du sport pour activer le métabolisme et les processus de détoxification, oxygéner les poumons et l'organisme : randonnée, jogging, natation...
- Prendre un bain chaud aux huiles essentielles de votre choix (par exemple HE Citron, Ravintsare ou Saro, Genévrier, à toujours diluer sur un support, dispersant ou gros sel), à la fois réchauffant et détoxifiant et permettant de faire une pause, de se détendre, un petit moment privilégié pour un retour à soi
- Avoir une alimentation saine, en privilégiant les légumes de saison, certains aliments aident à stimuler les poumons et évacuer le mucus, stimuler le système digestif (foie, intestins) et aident au nettoyage de l'organisme : citron, châtaignes, poireaux, choux, carottes, betteraves, riz, millet, céleri branche, épinards, aubergines, radis, tofu, concombre, ail, oignon, échalote, persil, coriandre, gingembre, noix de muscade, pommes, poires, prunes, amandes, noix, figues, raisin...
- Faire une monodiète : à l'automne la cure uvale à base de raisins (fruit de saison) est souvent conseillée pour aider à drainer l'organisme
- Les plantes drainantes et dépuratives en tisane sont aussi intéressantes et peuvent être utilisées pour une cure détox : Pissenlit, Aubier de Tilleul, Bardane, Genévrier, Artichaut, Mélisse, Fenouil, Bourrache, Ortie, Prêle
- Les hydrolats peuvent aussi s'utiliser en cure détox d'automne : Genévrier, Lédon du Groënland, Thym à linalol, Angélique, Carotte
- Et toujours penser à bien s'hydrater avec une eau de qualité est important pour drainer l'organisme et accompagner l'élimination des toxines

Page 3 sur 4 - Formule Cure d'automne - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 4 sur 4 - Formule Cure d'automne - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com