



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Déprime saisonnière



Description du cas

La déprime saisonnière, appelée aussi trouble affectif saisonnier, survient en automne et en hiver suite au manque de luminosité et à la baisse de l'exposition à la lumière naturelle.

En effet, la lumière joue un rôle important dans la régulation de notre horloge biologique interne, notamment concernant les cycles veille / sommeil mais aussi dans la libération de certaines hormones selon le moment de la journée, l'état de déprime peut s'expliquer par une perturbation du métabolisme des hormones liée à une grande sensibilité aux changements de saison et la baisse de la luminosité. Certains facteurs comme l'alimentation, l'environnement de vie, le stress, le manque de sommeil peuvent accentuer ces troubles.

La déprime saisonnière se caractérise par une baisse de moral, un manque d'énergie, une grande fatigue, une somnolence diurne, un besoin de sommeil accru, une baisse des activités que ce soit au travail ou à la maison, un stress important, de la tristesse, voire un état dépressif, une baisse de la libido, une plus forte consommation de drogues diverses (alcool, tabac, sucre...), une tendance au repli sur soi.

Les essences d'agrumes qui sont des "concentrés de gaieté" et les huiles essentielles de conifères tonifiantes et revigorantes sont idéales pour apporter joie de vivre et vitalité.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

Ingrédients

Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
 ESSENCE Citrus bergamia (Bergamote)	3	0.9 mL
 ESSENCE Citrus reticulata (Mandarine rouge)	6	1.8 mL
 HUILE ESSENTIELLE Litsea cubeba (Litsée citronnée)	6	1.8 mL
 HUILE ESSENTIELLE Abies alba (Sapin blanc - cône argenté)	3	0.9 mL
 HUILE ESSENTIELLE Abies sibirica	6	1.8 mL
 HUILE ESSENTIELLE Pinus ponderosa (Pin ponderosa)	6	1.8 mL
 HUILE VEGETALE Macadamia integrifolia (Macadamia)	70	21 mL



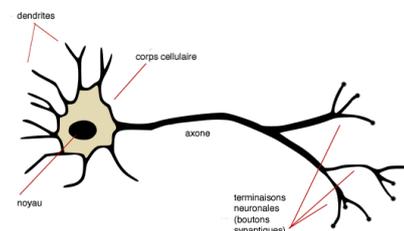
Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec l'huile végétale de Macadamia. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Appliquer 2-3 gouttes du mélange sur le plexus solaire, 2-3 gouttes sous la voûte plantaire, une dizaine de gouttes le long de la colonne vertébrale. Appliquer également 1-2 gouttes à l'intérieur des poignets et respirer profondément 5 à 10 fois de suite. Poursuivre ces applications 3 à 4 fois par jour, pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine avant de recommencer si besoin. Pour une utilisation en diffusion, faire le mélange d'huiles essentielles proposé sans ajouter l'huile végétale de Macadamia et utiliser un diffuseur électrique adapté.



Précautions d'usage

Certaines huiles essentielles de la préparation sont photosensibilisantes, il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 6h minimum qui suivent l'application du mélange.

Conseils complémentaires

- Prendre le soleil dès qu'il fait son apparition (importance de la vitamine D et effet "bonne humeur") en allant se promener dans la nature (effet apaisant et relaxant)
- Effectuer un exercice physique plusieurs fois par semaine si possible en extérieur, et/ou du yoga, du gi-gong, de la méditation
- Privilégier les activités qui vous apportent un bien-être : musique, danse, activité créative, yoga du rire...
- Passer de bons moments avec les personnes de bonne compagnie, positives, bienveillantes
- Prendre des bains relaxants et tonifiants avec des huiles essentielles
- Veiller à avoir une bonne qualité de sommeil
- Penser à bien s'hydrater avec de l'eau de qualité
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée en privilégiant les fruits et légumes de saison, riche en fibres, en vitamines, en minéraux et oligo-éléments (notamment le Magnésium) en acides gras essentiels (notamment en oméga-3 comme : poissons gras, huiles de noix ou de colza)
- Prendre une gélule d'extrait sec de Millepertuis 300 mg matin et soir pendant 3 semaines par mois, 1 à 3 mois de suite selon le besoin. En cas de traitement médicamenteux en parallèle, demander conseil à un professionnel de santé au préalable, le Millepertuis pouvant interagir avec certains médicaments.
- En phytothérapie, plusieurs plantes peuvent être utiles selon la symptomatologie, comme la Mélisse, la Passiflore ou l'Aubépine en cas d'anxiété, les plantes adaptogènes comme la Rhodiola en cas de stress...
- Faire éventuellement une cure d'oméga-3, de vitamines C et D, d'oligo-éléments (magnésium, lithium)
- Une cure de luminothérapie peut être envisagée





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 4 sur 5 - Formule Déprime saisonnière - 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 5 sur 5 - Formule Déprime saisonnière - 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