



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Rhinite allergique



Description du cas

La rhinite allergique est une sensibilisation anormale suite à une réaction excessive du système immunitaire envers un allergène. Cela cause une réaction inflammatoire, autrement dit une sécrétion d'histamine et d'autres substances inflammatoires, ce qui entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins et l'augmentation des sécrétions. C'est la forme d'allergie respiratoire la plus courante et elle est de plus en plus fréquente. Selon l'Inserm, elle affecterait actuellement plus de 25% de la population en France.

Dans le cas où l'allergène est le pollen des végétaux pollinisés par le vent (des arbres comme les bouleaux, les cyprès, les noisetiers, peupliers, frênes, platanes, etc. au printemps, des graminées et des herbacées comme l'ambroisie plutôt l'été), on parle d'allergie saisonnière, et le terme de "rhume des foins" est couramment employé. Mais elle peut aussi être causée par les acariens, les poils d'animaux, la poussière. Un terrain héréditaire, l'augmentation de la pollution environnementale (notamment les particules fines qui se fixent sur les pollens), la déforestation (pour la culture intensive de graminées, induisant une augmentation de la dispersion de leur pollen), mais aussi un excès d'hygiène, la prise d'antibiotiques ou une vaccination intensive, ainsi qu'une alimentation de moins en moins saine et naturelle sont des facteurs favorisant ce phénomène allergique.

Si l'on se penche sur les causes psycho-émotionnelles de la rhinite allergique d'après J. Martel, elle peut être associée à une résistance à une situation dans notre vie, une non-acceptation du temps qui passe, une hypersensibilité ou une irritabilité émotionnelle, elle peut aussi refléter une peur de la nouveauté et du changement, ou encore une résistance à une forme de sexualité ou une peur liée à la reproduction (le pollen étant le « spermatozoïde des plantes »).

Les symptômes caractéristiques, des éternuements répétés, un nez qui coule, un chatouillement du nez et du palais, des larmoiements et une irritation des yeux, font redouter aux personnes touchées l'arrivée du printemps ou de l'été en ce qui concerne la forme saisonnière de cette maladie.

Bien qu'elle soit le plus souvent bénigne, elle figure aujourd'hui parmi les problèmes de santé publique du fait de sa fréquence et de son impact sur la qualité de vie.

Là encore, les huiles essentielles sont efficaces pour soulager les symptômes, mais elles peuvent aussi s'avérer être d'une bonne aide en prévention et pour rééquilibrer le terrain et le système immunitaire.



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 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Artemisia dracunculoides</i> (Estragon français)	20	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Matricaria recutita</i> (Camomille bleue matricaire)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula angustifolia</i> (Lavande de Haute-Provence)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Eucalyptus radiata</i> (Eucalyptus radié)	10	3 mL
	HUILE VEGETALE <i>Nigella sativa</i> (Nigelle)	50	15 mL

Page 2 sur 4 - Formule Rhinite allergique - 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



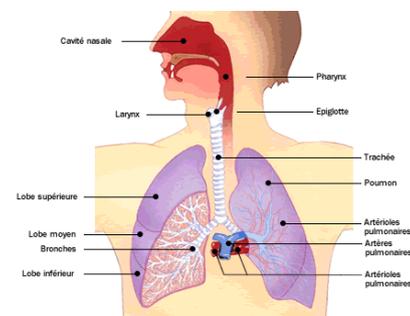
Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, à savoir qu'un ml d'huile essentielle correspond à environ à 25 gouttes, ainsi que l'huile végétale de Nigelle à l'aide de l'éprouvette. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Prendre 4 gouttes du mélange par voie interne sur un support (huile végétale) 3 fois par jour, 5 jours sur 7. Commencer si possible environ 15 jours avant la période d'exposition concernée, puis pendant toute la période sensible, et poursuivre les 2-3 semaines suivant celle-ci. Il est également possible de mettre 2-3 gouttes du mélange au niveau des sinus frontaux et vers les ailes du nez, ainsi que 4-5 gouttes sur la voûte plantaire.



Précautions d'usage

Déconseillé chez les femmes enceintes, allaitantes et enfants de moins de 7 ans.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

Conseils hygiéno-diététiques :

- Nettoyer le nez avec un spray d'eau de mer plusieurs fois par jour.
- Aérer la maison surtout tôt le matin ou tard le soir au moment où l'air est moins chargé en pollens.
- Protéger les muqueuses nasales avant d'aller se promener.
- Prendre une douche en fin de journée pour éviter de disséminer et respirer les pollens la nuit.
- Veiller à avoir une alimentation riche en fruits et légumes frais non traités, riches en vitamine C, aliments fermentés.
- Eviter les aliments raffinés, trop gras, trop sucrés, le tabac, l'alcool, le gluten, les laitages. - Supplémentation éventuelle : vitamine C (Acérola...), vitamine D, probiotiques, oméga-3.
- Réduire le stress et la fatigue, avoir un bon sommeil.
- Pour soulager les irritations oculaires : imbiber des compresses d'hydrolat de Bleuet ou de Camomille romaine (ou faire une infusion de ces plantes, laisser refroidir et mettre au frigo avant application), puis appliquer sur les yeux pendant au moins 15 minutes.
- Diffuser des huiles essentielles 3 fois par jour, ou utiliser en inhalation en cas de nez bouché : HE Niaouli, Eucalyptus radié, Menthe poivrée par exemple.

Autres traitements naturels possibles par voie interne :

- L'huile végétale de Nigelle (ou alors l'huile de Périlla) peut être utilisée seule, à raison d'une cuillère à café 2 fois par jour en début de repas en cure. Commencer 15 jours à un mois avant la période habituelle du début des symptômes puis poursuivre plusieurs mois.
- Les états allergiques sont souvent liés à une surcharge du foie. Il est recommandé dans ce cas de faire régulièrement une cure de drainage ou de "détox", notamment au printemps (même dès la fin de l'hiver afin qu'elle soit effectuée avant la période allergisante) et à l'automne au minimum.
- La Teinture-Mère de Plantain (anti-allergique, anti-histaminique, anti-inflammatoire), à raison de 30 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau pendant un mois.
- L'homéopathie peut également aider pendant cette période : Pollen 15 CH ou Histaminum 9 CH 1 mois avant la période critique, puis compléter en fonction des symptômes ; Allium cepa 9 CH + Euphrasia officinalis : 3 granules en alternance toutes les 2h pour commencer en cas de larmoiements, écoulement nasal.

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles – Danièle Festy – Editions Leduc

L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles - Dominique Baudoux - Editions Amyris

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 2

