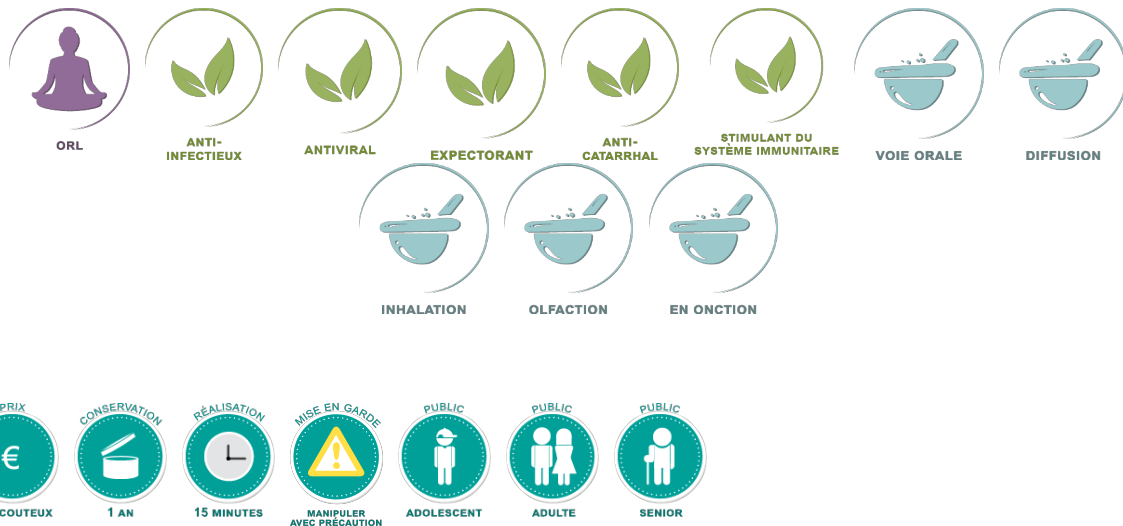




Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Rhume



Description du cas

Le rhume ou rhinite est une infection très fréquente (2 à 4 par an en moyenne par personne) et contagieuse du nez et de la gorge, notamment chez les enfants mais courante à tout âge, survenant particulièrement en hiver mais pouvant s'attraper toute l'année. Un épisode de rhume dure environ 7 jours. Il est causé par un virus (Rhinovirus ou Picornavirus) et souvent déclenché lorsque le système immunitaire est affaibli, en cas de fatigue, stress ou anxiété. Banal, il est cependant gênant : entre irritation et mal de gorge, éternuement, congestion nasale, écoulement nasal, parfois une légère fièvre (inférieure à 38°C), de la fatigue, il convient de le soigner dès les premiers symptômes pour espérer une guérison rapide et éviter une surinfection bactérienne et la dégénérescence en rhino-pharyngite, bronchite, otite ou sinusite notamment.

D'après Jacques Martel, l'origine psycho-émotionnelle du rhume peut correspondre à un besoin d'évacuer certaines émotions qui se sont accumulées (tristesse, déception, regrets...).

Les huiles essentielles aux vertus antivirales et immunostimulantes sont d'une aide précieuse en cas de rhume.



L'AROMATHEQUE

par Myrtéa Formations

Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



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



Bouchon DIN18 pour huiles essentielles flacons de 5 à 100 ml





Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cinnamomum camphora cineoliferum (Ravintsara)	35	3.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Eucalyptus radiata (Eucalyptus radié)	25	2.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Laurus nobilis (Laurier noble)	25	2.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Mentha piperita (Menthe poivrée)	15	1.5 mL

Page 2 sur 4 - Formule Rhume - 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

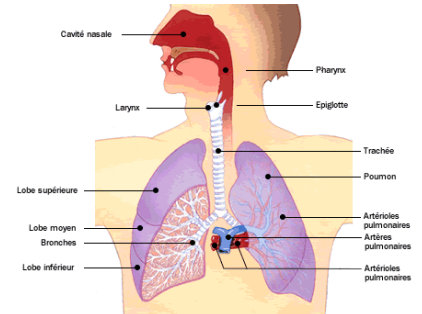
Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 10 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Ce mélange peut être utilisé :

- Par voie orale : 2 gouttes du mélange 3-4 fois par jour sur un support (cuillère à café de miel, morceau de sucre, comprimé neutre...)
- En inhalation : mettre 5 à 10 gouttes du mélange dans un bol d'eau chaude, se couvrir la tête d'une serviette, fermer les yeux et respirer pendant une dizaine de minutes, rester au chaud après une inhalation, renouveler 2 fois par jour si besoin
- En onction locale : diluer de moitié dans une huile végétale, appliquer 1 à 2 gouttes du mélange au niveau des sinus et de la gorge, 3-4 fois par jour
- A l'intérieur des poignets : 1 goutte à respirer plusieurs fois dans la journée
- En réflexologie plantaire, sur la zone réflexe des poumons sous les pieds : 1 goutte diluée de moitié dans une huile végétale



Précautions d'usage

Déconseillée chez les femmes enceintes



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

- Agir dès les premiers symptômes
- Ne pas surchauffer les lieux de vie, s'assurer que l'air soit suffisamment humide : une diffusion d'huiles essentielles anti-infectieuses (Ravintsare, Saro, Tea-tree, Pin sylvestre, Citron...) à l'aide d'un brumisateur est très appropriée pour humidifier l'air, chez soi ou au bureau, en prévention comme en curatif
- Dormir et se reposer est essentiel
- Boire régulièrement de l'eau et des tisanes (Sureau, Thym, Romarin, Eucalyptus...), les hydrolats (Eucalyptus globulus, Pin sylvestre, Myrte, Thym à linalol, Ravintsare, Tea-tree...) sont également intéressants à raison d'1 cuillère à café d'hydrolat (ou d'un mélange) dans une tasse d'eau chaude 3 fois par jour
- Alimentation : éviter les produits laitiers, préférer une alimentation chaude (bouillons de légumes, fruits : citron (en jus dilué dans l'eau tiède avec du miel, du gingembre frais et de la cannelle), pomme, poire, légumes cuits : ail = désinfectant pulmonaire, chou, oignon, carotte, épices : cannelle, gingembre), mais aussi jus de légumes...
- Lavage du nez à l'eau de mer matin et soir (spray, lota)
- Ne pas renifler, se moucher régulièrement et se laver les mains
- Bien se couvrir lorsque vous sortez (écharpe, bonnet, gants)
- Se compléter en vitamine C naturelle (Acérola), extrait de pépins de pamplemousse
- Utiliser les produits de la ruche : propolis (à mâcher, en spray pour la gorge et du nez), miel, pollen
- Oligothérapie : Plasma de Quinton, Magnésium (Nigari), Cu (anti-inflammatoire)-Au-Ag, Mn-Cu, S (poumon, peau)
- En prévention et curatif, il est nécessaire de renforcer son immunité : cure de probiotiques (notamment en cas de flore intestinale perturbée ou rhumes à répétition) ; l'Echinacée, stimulante immunitaire peut être utilisée en teinture-mère, à raison de 40 gouttes dans un verre d'eau, 3 fois par jour ; en prévention, uniquement le matin

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles - D. Festy - Editions Leduc
L'hydrolathérapie - L. Bosson - 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

