

LES INDISPENSABLES DE L'AUTOMNE

HUILES ESSENTIELLES

lespritsophrocorps.jimdofree.com

sotomarie9@gmail.com - 0616197248

SOMMAIRE



- Renforcer votre système immunitaire avec les huiles essentielles Page 4
- Eucalyptus radié, thym ou niaouli pour l'automne, ravintsara Page 5
- Épinette noire pour la fatigue Page 11
- Gérer stress et nervosité après la rentrée Page 12
- Rose musquée : une huile végétale antiâge Page 15

AUTOMNE

En automne, nous nous sentons parfois fatigué, stressé et notre système immunitaire est fragilisé. C'est le bon moment pour utiliser des huiles essentielles, car bientôt c'est le retour des gripes, angines, bronchite, mal de gorge ... autant anticiper et être plus serein !

Je vous propose d'utiliser certaines huiles essentielles en prévention. Cela vous permettra d'échapper plus facilement aux maladies ORL qui pourraient faire leur apparition dans peu de temps.

Après la rentrée, le stress ou la fatigue peuvent aussi gâcher en partie vos journées. Je vais vous expliquer comment utiliser en toute simplicité les huiles essentielles d'épinette noire et d'orange douce.

Enfin, vous allez découvrir comment utiliser l'huile végétale de rose musquée pour des soins de la peau et l'antiâge.

RENFORCER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Le système immunitaire est là pour vous protéger. Il est chargé de vous défendre contre les pathogènes extérieurs (virus, bactéries, champignons, parasites ...).

C'est pour cela que vous devez veiller à ce que votre système immunitaire soit toujours vigilant et actif pour neutraliser efficacement ces agents pathogènes.

C'est là qu'interviennent les huiles essentielles. Bien choisies, elles peuvent réactiver et booster votre système immunitaire. Vous aimeriez savoir lesquelles utiliser ? C'est ce que nous allons voir maintenant.

EUCALYPTUS RADIÉ, THYM OU NIAOULI, RAVINTSARA POUR L'AUTOMNE

- Plusieurs huiles essentielles peuvent être utilisées pour renforcer votre immunité. Je pense particulièrement à l'eucalyptus radié, le thym thymol ou encore le niaouli. Il est aussi possible d'utiliser la ravintsara.
- Ces huiles essentielles sont très pratiques à utiliser en diffusion, inhalation ou en friction sur le corps. Voyons tout d'abord comment utiliser l'eucalyptus radié.
- **Comment utiliser l'eucalyptus radié ?**
- L'eucalyptus radié (ou radiata) est une huile essentielle antibactérienne et antivirale. Elle est préventive contre les infections ORL comme les bronchites, rhinites, sinusites, otites ou toux grasses.
- Je l'utilise de temps en temps pour des sinusites (en friction sur les sinus ou en inhalation humide).

Cette huile essentielle est déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse et pour les personnes asthmatiques.

Pour renforcer le système immunitaire et assainir l'atmosphère chez vous, diffusez cette huile essentielle pendant maximum 20 minutes. La quantité à diffuser dépend de votre diffuseur.



Comment utiliser le Thym à thymol?

L'huile essentielle de thym à thymol (*thymus vulgaris*) a des caractéristiques assez proches de celle d'eucalyptus radié .

Elle est interdite pour les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 6 ans.

En cas d'infection ORL ou de baisse immunitaire, diluez 2 gouttes d'huile essentielle de thym à thymol dans une cuillère à café d'huile végétale, en friction sur le thorax et le haut du dos.

Comment utiliser le Niaouli?

L'huile essentielle de niaouli stimule aussi les défenses immunitaires. Elle est également antivirale puissante et antibactérienne. Elle s'utilise très souvent pour des infections ORL.

Le niaouli est déconseillé pendant les 3 premiers mois de grossesse. Elle est déconseillée en cas de mastose ou cancers hormono-dépendants (sein, ovaire, endomètre). Prudence chez les femmes enceintes et les enfants.

Pour renforcer votre système immunitaire, utilisez l'huile essentielle de niaouli en diffusion (comme l'eucalyptus radié) ou en friction comme le thym à thymol.

Comment utiliser le Ravintsara?

Le Ravintsara est une huile essentielle majeure en aromathérapie, spécialiste des infections virales, particulièrement active sur la sphère respiratoire : rhumes, bronchites, grippes, sinusites, toux... Elle est conseillée pour aider à dégager les voies respiratoires encombrées et nez bouchés, c'est une huile essentielle indispensable en hiver !

Propriétés:

Antivirale puissante, surtout sur la sphère respiratoire Stimulante de l'immunité, stimulante de l'appareil cardiorespiratoire, expectorante, mucolytique, antibactérienne,

Ne pas utiliser pendant les trois premiers mois de la grossesse, ni chez les enfants de moins de 6 ans

- Déconseillée chez les sujets asthmatiques (surtout en inhalation ou diffusion).

En cas d'infection ORL ou de baisse immunitaire, diluez 2 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara dans une cuillère à café d'huile végétale, en friction sur le thorax et le haut du dos, pendant 15 jours,



ÉPINETTE NOIRE CONTRE LA FATIGUE

J'ai découvert l'année dernière l'épinette noire que j'ai utilisé en cure à l'automne. Elle est remarquable en cas de fatigue psychique ou physique. Elle permet aussi de renforcer le système immunitaire.

Elle a la particularité de stimuler la production de cortisone naturelle et de cortisol fabriquées par les glandes surrénales. Elle est sans doute l'huile essentielle la plus puissante en cas de grande fatigue ou fatigue passagère.

L'huile essentielle d'épinette noire est déconseillée pour la femme enceinte de moins de 3 mois et pour les enfants de moins de 6 ans.

Pour une grosse fatigue ou en cas de coup de pompe :

Diluez 2 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire dans quelques gouttes d'huile végétale (amande douce, noyau d'abricot, ...).

Appliquez en friction le long de la colonne vertébrale et au niveau des surrénales (au-dessus des reins).

GÉRER STRESS ET NERVOSITÉ APRÈS LA RENTRÉE

La période de la rentrée scolaire de septembre et la reprise du travail après les vacances d'été peuvent apporter du stress en plus de la fatigue.

Quelques conseils en aromathérapie, l'huile essentielle **d'orange douce** pour combattre le stress.

L'orange douce est une huile essentielle calmante, relaxante, sédative et antidépressive. On l'utilise souvent pour la nervosité, l'anxiété, le stress ou les troubles du sommeil.

L'huile essentielle d'orange douce ne peut pas être utilisée chez les femmes enceintes et allaitantes ni chez les enfants de moins de 3 ans. Attention : elle est, comme toutes les autres huiles essentielles d'agrumes, photosensibilisante. En clair, il faut éviter de s'exposer au soleil après application, car elle peut provoquer des taches sur la peau. Attention également, car elle peut entraîner des irritations (quand elle est utilisée pure) voire des allergies. En application cutanée, testez-la toujours sur une petite zone de peau, dans le creux du bras par exemple.

Pour le stress, si vous vous sentez nerveux ou pour des insomnies, diluez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'orange douce dans 5 gouttes d'huile végétale. Appliquez le mélange sur le plexus solaire et les voûtes plantaires.



L'orange douce a aussi une odeur très agréable et peut s'utiliser facilement et agréablement en diffusion atmosphérique pour assainir et détendre l'atmosphère. Diffusez 4 à 5 gouttes dans un diffuseur d'huile essentielle pendant 15 à 20 minutes.

Vous pouvez aussi la diffuser en mélange avec les huiles essentielles de **lavande vraie**, **pin sylvestre** ou **encens**.

Source:

<https://www.formationaromatherapie.com/huiles-essentielles/>

ROSE MUSQUÉE : UNE HUILE VÉGÉTALE ANTIÂGE

L'huile végétale de rose musquée : l'incontournable pour rester plus jeune ou pour certains problèmes de peau.

Elle est très efficace sur la régénération cellulaire et extrêmement riche en acides gras essentiels. Convenant à tous les types de peau et en particulier les peaux matures, irritées, abîmées, elle permet d'atténuer les taches de vieillesse.

Lutter contre les effets du vieillissement prématuré, agir contre les rides et les poches sous les yeux, atténuer certaines cicatrices ou vergetures, ne cherchez plus la solution dans des produits cosmétiques coûteux : l'huile de rose musquée vous offre tout cela !

Antiride et anti-vergeture puissante, l'huile de rose musquée régénère, revitalise, nourrit en profondeur et assouplit les tissus pour ralentir le processus naturel de formation des rides.

PROPRIÉTÉS DE L'HUILE DE ROSE MUSQUÉE

Le rose muscat (*rosa rubiginosa* ou *rosa affinis rubiginosa*) est un arbuste de 2 à 3 m de haut dont les branches sont longues et épaisses. Originaire d'Asie, il est surtout cultivé dans les Andes, au Chili, où le climat est froid et pluvieux.

L'huile de rose musquée est obtenue par pression à froid des graines rouges de la rose musquée.

L'huile de rose musquée est reconnue pour être nourrissante et assouplissante pour la peau.

Elle est riche en acide gras comme l'acide linoléique (oméga 3), l'acide linoléique (oméga 6) et en vitamines (a, e et d).

L'huile de rose musquée est idéale pour les soins cosmétiques, pour hydrater et préserver la beauté de la peau. Elle préserve le vieillissement prématurée de la peau.

Cette huile est aussi cicatrisante et régénérante et peut s'employer pour des peaux à problèmes. On l'utilise notamment pour les cicatrices anciennes ou récentes, les brûlures, les ulcères, les peaux acnéiques, l'eczéma, la couperose et le psoriasis.

Elle est aussi utile pour la prévention et la réparation des vergetures

UNE HUILE ANTI-VIEILLISSEMENT PUISSANTE

Elle peut s'utiliser seule pour les soins du visage mais vous aurez de meilleurs résultats en ajoutant certaines huiles essentielles antiâge pour préparer un sérum ou une huile de beauté.

Mon sérum anti-âge économique:

-10 ml d'huile d'argan

-10 ml d'huile de rose musquée,

-4 gouttes d'huile essentielle de ciste ladanifère, 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat.

Appliquez cette préparation tous les soirs. Les résultats sont spectaculaires en quelques semaines d'utilisation.