Mes recettes aux huiles essentielles

POUR PRÉVENIR LES MAUX D'HIVER

En gouttes, en vapeur, en mousse, effluves ou diffuseur, les huiles essentielles sont nos alliées de l'hiver, tant pour prévenir que pour guérir. Voici quelques recettes et conseils… essentiels, prodigués par Katja Stojetz et Éléonore Llacer, Docteur en Pharmacie.

Par Katja Stojetz

Lorsque l'on utilise les huiles essentielles, il existe deux manières principales de se protéger contre les infections. Se prémunir des infections virales de type « état grippal » et lutter contre les infections au sens large.

Pour une prévention au sens large

- Mélangez une goutte d'huile essentielle de Marjolaine (*Origanum majorana*) + une goutte d'huile essentielle d'huile essentielle de Niaouli (*Melaleuca quinquenerva*) avec un peu d'huile végétale ou une crème neutre (crème élémentaire).
- Appliquez le mélange aromatique 1 à 2 fois par jour sur la poitrine et le dos et massez légèrement pour bien faire pénétrer les actifs. Cette synergie renforce non seulement les défenses naturelles, mais favorise également la détente et le sommeil.

Précautions d'utilisation des huiles essentielles :

- Ces conseils sont réservés à l'adulte et à l'enfant de plus de 7 ans.
- Ces conseils ne sont pas destinés à la femme enceinte ou allaitante.
- Ces conseils ne doivent pas être appliqués en cas d'allergie à l'un des composants.
- Ces conseils ne doivent pas être appliqués en cas d'asthme, d'épilepsie, de pathologies graves de l'appareil respiratoire ou en présence de tout autre contre-indication ne permettant pas l'utilisation des huiles essentielles citées.
- Ces conseils sont donnés à titre d'information générale et ne sont pas à confondre avec une prescription médicale correspondant à un cas précis et particulier.

Mon programme holistique de protection

1 Je nettoie mon organisme

- Une ou plusieurs séances d'hydrothérapie (les virus se nourrissent de vos déchets métaboliques) et faites une mini diète de jus de légumes et de bouillons de légumes maison.
- Eliminez les aliments producteurs de mucus (les virus adorent le mucus qui véhicule vos déchets métaboliques vers l'extérieur) comme le blé (gluten) et les produits à base de lait de vache.
- Soulagez votre système immunitaire en limitant au maximum votre consommation de sucre et de viande, surtout la viande rouge.
- Détoxifiez votre foie, au lever, buvez de l'eau chaude avec du citron frais. Tout au long de la journée, buvez des tisanes chaudes de menthe poivrée ou de camomille. Évitez le jus d'orange et l'alcool.

2 Je renforce mes défenses naturelles avec les huiles essentielles

Diffusez de l'huile essentielle de citron dans votre maison et votre lieu de travail pour désinfecter l'atmosphère. Massez-vous une à deux fois par jour le ventre et les avant-bras avec cette formule d'huile de massage DIY :

- Rajoutez les huiles essentielles ci-après à une cuillère à soupe d'huile végétale (par ex. jojoba, amande douce, noyau d'abricot)
- Huile essentielle Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) : 1 goutte
- Huile essentielle Bergamote (*Citrus aurantium*) : 3 gouttes
- Huile essentielle Eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) : 1 goutte

3 Je prends un bain aux huiles essentielles anti-coup de froid

- Dès les premiers signes de refroidissements (frissons et le nez qui coule), prenez un bain chaud aromatique anti-coup de froid aux huiles essentielles.
- Mélangez dans une base neutre 3 gouttes d'huile essentielle de romarin et 3 gouttes d'huile essentielle de lavande.
- Versez ce mélange dans l'eau du bain juste avant de vous y glisser.
- Restez 15 minutes dans le bain et couchez-vous tout de suite après. Vous pourrez aussi verser vos huiles essentielles sur du sel d'Epsom (sulfate de magnésium) qui favorise la détente musculaire. Comptez l'équivalent d'un verre d'eau de sel d'Epsom pour un bain anti-coup de froid.

4 Je me masse avec les huiles essentielles antivirales

État grippal (vous commencez à avoir mal partout, votre température grimpe) :

- Massez-vous, ou faites-vous masser les pieds, le dos, les jambes et le ventre avec un des mélanges suivants. Dans 20 ml d'huile de base, ajoutez les huiles essentielles ci-après : 3 gouttes d'huile essentielle Poivre noir *(Piper nigrum)* ; 3 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara *(Cinnamonum camphora)* ; 4 gouttes d'huile essentielle Thym à linalol *(Thymus vulgaris L. linaloliferum)* ou Thym à thujanol *(Thymus vulgaris L. thujanoliferum)*.
- Ou encore : 3 gouttes d'huile essentielle de Nard de l'Himalaya *(Nardostachys jatamansi)* ; 2 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée (*Mentha piperita)* et 5 gouttes d'huile essentielle Palmarosa *(Cymbopogon martinii)*.