



L'immunité au Naturel

grâce aux huiles essentielles

By Julie Doulet - Naturopathe
www.aromasens.fr

E-BOOK



Mon système immunitaire

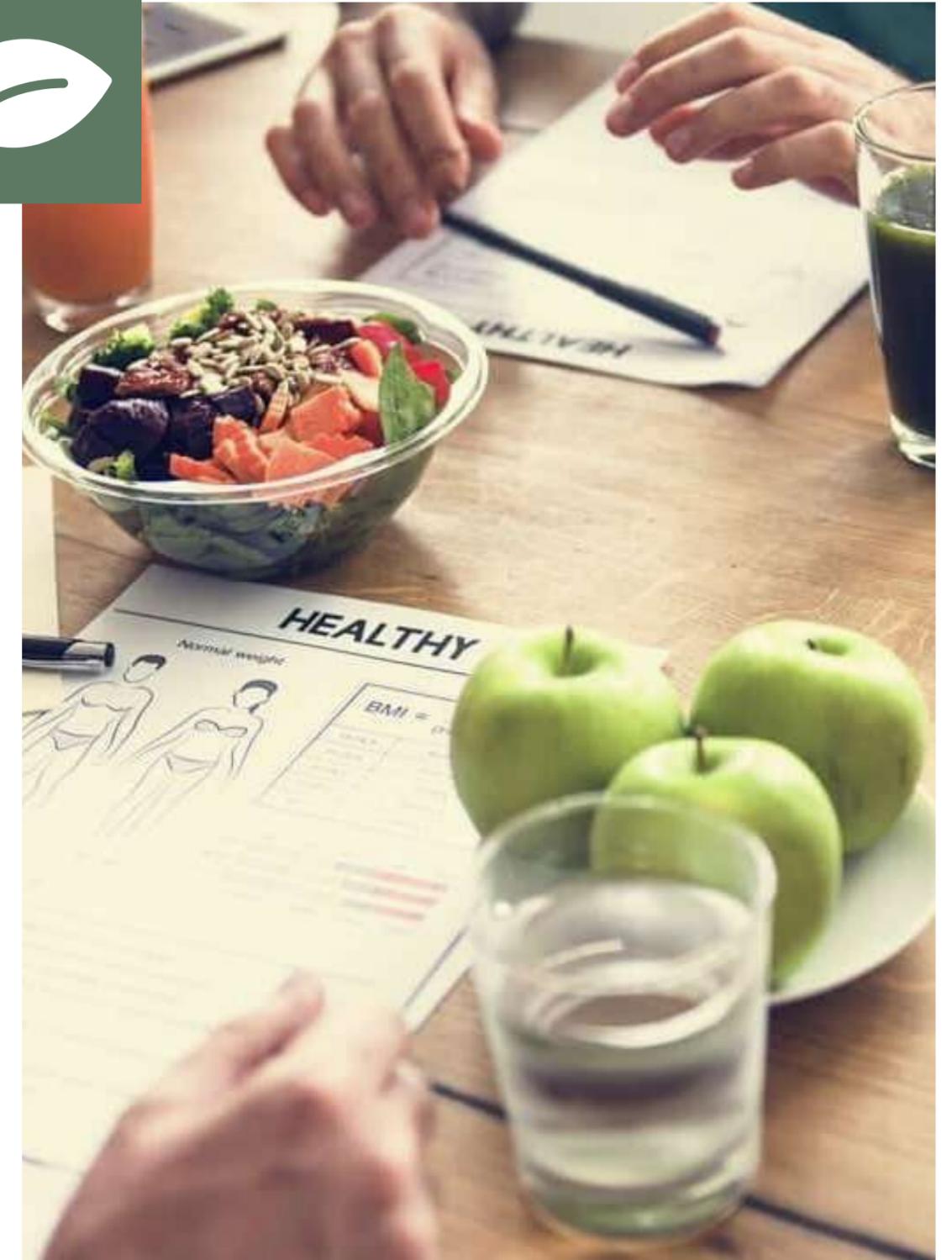


Le système immunitaire est notre "gardien". Il est l'ensemble des mécanismes de défenses de l'organisme. Il en existe deux types d'immunité : l'immunité innée et l'immunité acquise.

L'immunité est un système d'interactions très complexe, mettant en œuvre de nombreux organes, cellules et le microbiote. De nombreux facteurs entrent en jeu pour le maintenir actif et efficace.

Le rôle du système immunitaire est de nous protéger et de combattre les agressions extérieures par le biais d'une production de cellules spécifiques.

Il peut advenir que votre système immunitaire soit temporairement affaibli, vous pouvez toutefois agir pour le renforcer de manière naturelle grâce, entre autres, aux huiles essentielles.



LES HUILES ESSENTIELLES

Si la fatigue, le manque de sommeil et le stress sont les premières explications à une baisse immunitaire, les excès alimentaires et les déséquilibres digestifs sont aussi souvent responsables d'une perte de vitalité et d'immunité.

Lorsque le système immunitaire est affaibli, il est logique que l'on tombe plus fréquemment malade. En période plus froide, nous serons plus vulnérables aux attaques des virus, la fatigue peut se faire persistante, les pathologies peuvent s'installer de manière chroniques ou être plus longues à guérir et les symptômes plus forts et nombreux.

L'aromathérapie et les huiles essentielles favorisent la bonne circulation énergétique au cœur des différents systèmes physiologiques, stimulent les fonctions des organes lymphoïdes (ceux qui produisent les cellules immunitaires) et sont donc particulièrement intéressantes pour palier aux déséquilibres immunitaires.

En plus de leur action thérapeutique, une huile essentielle induit l'équilibre de manière naturelle en venant en soutien également aux sphères émotionnelles et énergétiques d'un individu. Nous pouvons alors considérer le protocole aromatique de manière holistique.



EQUILIBRE

Si vous souffrez de pathologies virales à répétition ou si vous souhaitez mieux vous défendre contre les maux courants, penchez-vous d'abord sur vos habitudes de vie. Le système immunitaire est dépendant de facteurs nutritionnels et d'habitudes de vie au sens large. En effet, il n'existe pas UN remède miracle pour améliorer le système immunitaire, mais plutôt un ensemble de facteurs : l'alimentation, le temps de repos, la qualité du sommeil, l'activité physique, la qualité des relations humaines, etc. Tout cela influe sur les performances de votre système immunitaire.



L'immunité est notre premier allié santé, tout au long de notre vie.

Pour bénéficier d'une immunité optimale, plusieurs conditions sont requises :



Les cellules immunitaires doivent pouvoir circuler librement dans le sang, les organes et les tissus. Le corps doit donc être « propre », le sang fluide, le foie léger et le rein bien filtrant.

C'est pour cette raison que la cure de détoxification automnale a un rôle très important dans le maintien de l'immunité en hiver. Attention, si cette cure n'a pas été faite au printemps ou à l'automne, il n'est pas recommandé de détoxifier l'organisme en hiver ou en été.



Un bon système immunitaire implique de veiller à son équilibre émotionnel. Une baisse de moral affecte grandement la sphère énergétique et physique.

Pour maintenir une bonne harmonie, il est donc conseillé de limiter les sources de stress au quotidien et de prendre du temps pour son bien-être personnel. Le système immunitaire en sera d'autant plus efficace.



Il est important de rester attentif au niveau d'énergie globale du corps et de réagir rapidement à toute sensation de fatigue, car instantanément le système immunitaire peut s'affaiblir.

Il convient donc de prendre soin de son énergie vitale autant que de sa physiologie, vous pourrez alors utiliser ce potentiel énergétique à bon escient. Ressourcez-vous, prenez le temps de pratiquer des activités que vous aimez, initiez-vous au yoga, méditez ou tout simplement marchez pieds nus dans l'herbe !



Ne négligez jamais l'importance d'une complémentation en vitamines, minéraux et acides aminés. Notre alimentation change, notre mode de vie moderne limite nos apports quotidiens. Le stress et autres facteurs polluants sont extrêmement oxydants et viennent rapidement à bout de nos réserves.

Pensez également à la vitamine D, la dépression saisonnière a vite fait de nous envahir dès que la luminosité baisse.



Comment ?

La peau est une excellente porte d'entrée des molécules aromatiques. Il est parfois plus efficace d'appliquer les huiles essentielles par voie cutanée que par voie orale, surtout parce que les molécules aromatiques se retrouvent en quelques secondes dans la circulation sanguine.

Il est vivement recommandé en période sensible d'avoir dans sa poche ou son sac à main un flacon d'une huile essentielle anti-virale pour réagir au plus vite aux situations d'urgence. Par exemple, lorsque subitement le nez commence à piquer, éternuer et couler, ou bien lorsqu'une personne malade se tient à proximité, il faut réagir rapidement.

Une synergie, en aromathérapie, est une dilution de plusieurs huiles essentielles dans de l'huile végétale réalisée pour ses vertus thérapeutiques, vibratoires ou énergétiques. Je vous propose donc aujourd'hui d'apprendre à réaliser des synergies d'huiles essentielles qui vous seront utiles pour booster de manière naturelle votre immunité mais aussi pour regagner en énergie vitale et émotionnelle !

LA DILUTION

Pour pouvoir inclure l'aromathérapie au quotidien, il est important d'intégrer la notion de dilution. Il convient de réaliser des flacons de synergies dédiés aux différentes pathologies que nous pourrions rencontrer tout au long de l'hiver. Pratiquer des mélanges minute peut s'avérer risqué ou inefficace.

L'huile végétale de tournesol sera parfaitement adaptée pour la réalisation de vos synergies, vous pouvez toutefois utiliser d'autres huiles végétales bio comme de l'huile d'amande douce par exemple.

En l'absence de formation adéquate il convient de ne pas dépasser une dilution de 10% d'huiles essentielles. Soit 30 gouttes d'huiles essentielles pour un flacon de 10 ml. En suivant cette posologie, les risques de surdosage sont minimisés et l'usage est parfaitement sécuritaire.

Répartissez donc 30 gouttes parmi les huiles essentielles sélectionnées et remplissez ensuite le flacon avec votre huile végétale et le tour est joué !

**Comment
réaliser
une
synergie ?**



Une fois votre synergie réalisée à une dilution de 10%, il convient de déterminer la quantité que nous pouvons en appliquer au quotidien.

Pour un adulte :

Vous pouvez appliquer 5 à 6 gouttes de votre synergie
6 à 8 fois par jour

Pour un enfant de 3 à 7 ans :

3 gouttes 6 fois par jour seront parfaitement tolérées

Pour les femmes enceintes et les enfants en dessous de 3 ans :

Un suivi est nécessaire, il est donc préférable de prendre conseil auprès d'un professionnel compétent.

Les huiles essentielles sont d'autant plus efficaces quand elles sont utilisées de manière fréquente. En cas de pathologie virale, une application d'une synergie diluée à 10% appliquée 8 fois par jour sera plus efficace qu'une application d'huile essentielle pure 3 fois par jour.

Attention : Ne réalisez jamais de diagnostic seul. En cas de fièvre persistante, d'aggravation des symptômes, consultez rapidement votre médecin. N'hésitez pas à vous faire accompagner pour la réalisation de votre préparation par un professionnel afin de potentialiser le pouvoir des plantes et d'éviter tout effet secondaire.

LES POSOLOGIES





Mon aromathèque

Le Ravinstsara

Le Mandravasarotra

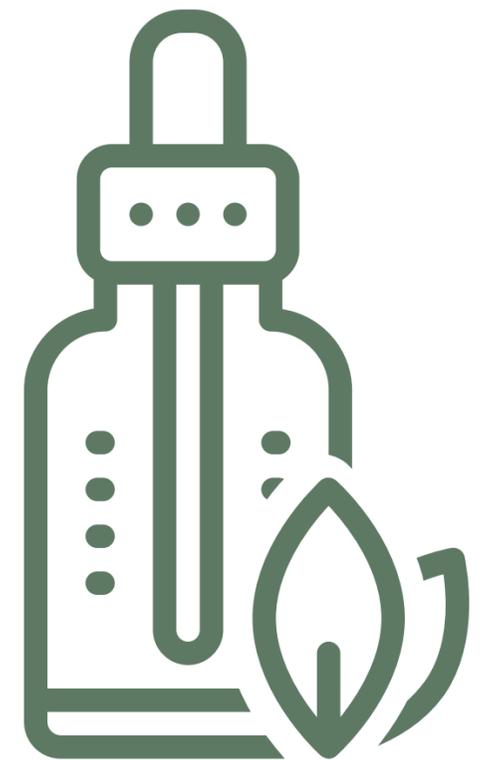
Le Pin Sylvestre

Le Citron

Le Bois de Rose

L'Eucalyptus radié

Le Niaouli





LE RAVINTSARA

Le Ravinstasa est une très grande huile essentielle énergisante, neurotonique et une fabuleuse stimulante immunitaire en prévision des maladies virales. Elle recharge et protège le système psychique. On dit qu'elle secoue les léthargiques, relève les déprimés et rassure les angoissés ! Elle favorise également un sommeil de qualité. Emotionnellement, elle permet de verbaliser les non-dits et l'expression des émotions enfouies



LE MANDRAVASAROTRA OU "SARO"

Son nom signifie « qui détruit les maux ». L'huile essentielle de Saro possède des propriétés antivirales remarquables à mettre à profit dans le renforcement de l'immunité. Elle est également active sur la sphère respiratoire grâce à son action expectorante et mucolytique. Elle a une affinité particulière avec la sphère broncho-pulmonaire et est beaucoup moins asséchante que sa cousine le Ravinstsara, donc idéale pour les jeunes enfants. Le Saro donne force morale et courage pour dépasser les situations psychologiquement difficiles.



LE PIN SYLVESTRE

C'est un fabuleux stimulant immunitaire, il stimule la vitalité en favorisant la production naturelle de cortisone par les surrénales. Il est indiqué en cas d'asthénie profonde, de fatigue chronique mais également pour toutes les affections respiratoires grâce à son action mucolytique et expectorante très puissante. Anti-inflammatoire, l'huile essentielle de Pin Sylvestre soulage courbatures et douleurs articulaires. Utilisée en olfactothérapie, l'huile essentielle transmet force de volonté, persévérance, confiance en soi et aide à combattre les peurs.

**QUELQUES
GOUTTES
ET LE
MONDE
VA
MIEUX...**



LE CITRON

"L'huile essentielle de la femme et de l'enfant, de la joie et de la bonne humeur". Elle combat les fatigues mentales, les coups de déprime saisonnières, elle redonne goût à la vie avec en réveillant l'enfant intérieur. Son affinité avec la sphère hépatique en fait une huile excellente pour les crises de foie ou d'acétone lors des gastro-aentérites virales. Fabuleuse anti-bactérienne, en diffusion elle désinfecte l'atmosphère, stimule la concentration et rend optimiste. Elle donne l'impulsion pour affronter l'inconnu ou les peurs profondes.



LE BOIS DE ROSE

Le Bois de rose est une huile essentielle majeure en aromathérapie pédiatrique. Immunostimulante, anti-infectieuses, sa composition biochimique lui confère de grandes actions sur les pathologies virales et bactériennes. Idéale pour traiter les affections cutanées et particulièrement les mycoses de tous types, elle sera une alliée précieuse pour les troubles gynécologiques féminins. Le Bois de rose favorise le lâcher prise, l'adaptabilité et procure sensation de paix et de tranquillité profonde. Il chasse les idées noires, redonne confiance en soi et permet de lutter contre les sensations d'abandon.



L'EUCALYPTUS RADIE

De par sa composition riche en eucalyptol, elle possède une affinité prononcée pour la sphère ORL et elle est traditionnellement utilisée pour son action décongestionnante et désencombrante des voies respiratoires et réputée comme précieuse alliée en cas de rhume, grippe ou autres infections hivernales. Sur le plan psycho-émotionnel, l'Huile essentielle d'Eucalyptus radié est un bon neurotonique dont l'action concerne surtout le plan mental, favorisant la mémoire et l'acuité intellectuelle, il aide à se libérer des craintes et de l'anxiété.





LE NIAOULI

L'huile essentielle de niaouli est connue pour ses vertus antivirales et anticatarrhales. Elle s'emploie en préventif ou en curatif des épidémies saisonnières (grippe, otite, rhinopharyngite). L'huile essentielle de niaouli bio libère de l'encombrement respiratoire en cas de rhume, sinusite, bronchite et toux grasse. Au niveau émotionnel, elle est l'huile essentielle qui permet de lutter contre les énergies négatives. Elle permet également de reprendre le contrôle de ses émotions. Le Niaouli aide à lutter contre la dispersion mentale, le fait de ressasser des réflexions et aide à se concentrer sur le présent.

D'autres huiles essentielles possèdent de grandes propriétés physiologiques bénéfiques au système immunitaire. Il est important pour moi de choisir des plantes qui vous attirent au niveau olfactif et qui seront adaptées à votre propre terrain physiologique et émotionnel. Laissez-vous guider par le bout du nez ; vous pouvez substituer une huile essentielle qui vous est désagréable olfactivement parlant par une autre qui vous attire plus si elle partage les mêmes propriétés.



Les propriétés des huiles essentielles sont données à titre indicatif. Ces préconisations ne remplacent pas les conseils de votre médecin. L'utilisation des huiles essentielles est déconseillée dans certains cas, en cas de doute n'hésitez pas à vous adresser à un professionnel compétent.



Rendez-vous sur sur le site
www.aromasens.fr
ou par téléphone au 06 18 55 77 50
pour plus d'informations sur les
formations en Aromathérapie
thérapeutique, énergétique et
vibratoire.

*By Julie Doulet, Naturopathe
Aroma'sens 2022*