

Rhume ? Huiles essentielles !



Rhume ? Huiles essentielles !

Rhume : les causes

Les journées sont plus courtes, la température chute: l'hiver est bien là !

Les refroidissements aussi, comme par exemple, les rhumes, les nez qui coulent, les maux de gorge ...

Le grand classique, c'est évidemment le rhume.

Vous éternuez, vous avez mal à la tête (l'impression d'avoir la tête dans un étau) et bien sûr, l'inévitable écoulement nasal.

La plupart du temps, en moins d'une semaine, votre rhume disparaîtra comme il est venu.

Mais certains ont tendance à se prolonger.

Dès les premiers symptômes, les huiles essentielles sont là pour vous soulager et éviter la surinfection.

Ces huiles essentielles, spécifiques aux rhumes et refroidissements bénins, sont décongestionnantes et purifiantes.

Rhume : définition (source : Passeportsanté)

Le rhume est une infection très fréquente du nez (ou plus précisément des fosses nasales) et de la gorge, causée par un virus. Aussi appelé rhinite virale ou aiguë, il provoque un mal de gorge, des éternuements, une sensation de nez bouché (congestion nasale) et un écoulement nasal.

Les principales huiles essentielles “anti rhume” sont les suivantes:

Huile essentielle d'[Eucalyptus radié](#)

Huile essentielle de [Menthe poivrée](#)

Huile essentielle de [Niaouli](#)

Huile essentielle de [Ravintsara \(Cinnamomum camphora\)](#)

Huile essentielle de [Sapin baumier](#)

Huile essentielle de [Saro \(Mandravasarotra\)](#)

Huile essentielle de [Tea tree](#)

Huile essentielle de [Thym thuyanol](#) : en cas de maux de gorge associés au rhume (rhinopharyngite)

Synergies (de base et complète) contre le rhume

Avant d'utiliser les huiles essentielles, merci d'aller lire les [Précautions d'emploi](#).

* en diffusion – synergie de base

(purifie l'air ambiant et assainit l'atmosphère)

Dans un [flacon en verre de 30 ml](#), introduisez

9 ml d'Huile essentielle d'[Eucalyptus radié](#)

5 ml d'Huile essentielle de [Niaouli](#)

9 ml d'Huile essentielle de [Ravintsara \(Cinnamomum camphora\)](#)

ou d'Huile essentielle de [Saro \(Mandravasarotra\)](#)

3 ml d'Huile essentielle de Sapin baumier

4 ml d'Huile essentielle de Tea tree

Votre synergie de base contre le rhume est prête à être utilisée en diffusion atmosphérique

Introduisez quelques gouttes de la synergie de base contre le rhume dans un diffuseur d'arômes et faites diffuser pendant 2 heures.

NB. Vous pouvez également utiliser en alternative, des synergies prêtes à l'emploi comme la synergie IMMUNITY bio ou la synergie R.E.M. (immunité) .

* **sur un mouchoir – synergie complète**

(décongestionne les voies respiratoires et combat l'infection)

Dans un flacon en verre de 10 ml, introduisez

9 ml de la synergie de base contre le rhume (celle utilisée en diffusion atmosphérique)

Complétez avec 1 ml d'Huile essentielle de Menthe poivrée

Mélangez bien.

Déposez quelques gouttes de cette synergie complète contre le rhume, sur votre mouchoir et respirez dès que le besoin se fait sentir.

NB. Vous pouvez également utiliser en alternative, des synergies prêtes à l'emploi comme la synergie IMMUNITY bio ou la synergie R.E.M. (immunité) .

* **en inhalation – synergie complète**

(décongestionne les voies respiratoires et combat l'infection)

Dans un bol d'eau bouillante, versez une dizaine de gouttes de la synergie complète contre le rhume.

Penchez-vous au-dessus de la vapeur en recouvrant votre tête d'un essuie main, et respirez lentement par le nez, pendant 10 minutes

NB. Vous pouvez également utiliser en alternative, des synergies prêtes à l'emploi comme la [synergie IMMUNITY bio](#) ou la [synergie R.E.M. \(immunité\)](#) .

* en massage thoracique – synergie complète diluée dans de l'huile végétale

(décongestionne les voies respiratoires, combat l'infection et renforce l'immunité)

Dans un [flacon en verre de 30 ml](#), introduisez 6 ml de la synergie complète contre le rhume et complétez, de sorte à remplir presque totalement le flacon, avec de l'[huile végétale de noisette](#) (par exemple).

Mélangez bien.

Appliquez 15 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire 3 fois par jour.

NB. Vous pouvez également utiliser en alternative, des synergies prêtes à l'emploi comme la [synergie IMMUNITY bio](#) ou la [synergie R.E.M. \(immunité\)](#) .

* en cas de maux de gorge associé au rhume (rhinopharyngite)

Mettez sur un demi sucre de canne une goutte d'Huile essentielle de [Tea tree bio](#) , une goutte d'Huile essentielle de [Menthe poivrée bio](#) et une goutte d'Huile essentielle de [Thym thuyanol](#) (ou à défaut [Thym à Linalol bio](#)) et sucez 3 à 4 fois par jour.

Veillez à n'acheter que des [huiles essentielles 100 % pures et naturelles](#) ou certifiées bio.

CONTRE INDICATIONS AUX HUILES ESSENTIELLES

Elles sont reprises sur la fiche détaillée de chaque huile essentielle citée (liens cliquables).

Sinon, vous pouvez aussi trouver ces contre indications dans l'ouvrage suivant "[L'aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles](#)".

! Attention ! Les dosages mentionnés ci-dessus conviennent en principe à des adultes et des adolescents.

Déconseillé aux enfants.

Pour ces derniers, nous vous renvoyons aux ouvrages suivants:

[Les bobos de bambins de Baudoux](#)

[Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 1 – Pédiatrie](#)

Ps: Deux autres livres intéressants:

* le [Guide de poche d'aromathérapie](#) qui coûte trois fois rien (5.99€)

* les [Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 5 – Grossesse](#)

Une petite pensée pour les femmes enceintes qui voient, chaque fois dans les précautions d'emploi, des tas d'interdictions ou de restrictions: voici enfin un livre qui leur est particulièrement destiné.

Elles pourront découvrir toutes les huiles essentielles qui sont sans aucun danger pour elles ainsi que des formules qui leur sont adaptées.

Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web www.phytoweb arom.be