

Les huiles essentielles et les grippez, rhumes et affections ORL Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Le mélange proposé ci-après, je l'ai été utilisé chez des milliers de personnes.

Aucun problème n'est jamais survenu.

Par contre suivez bien les précautions, contre-indications et dosages. Adaptez le cas échéant, diluez le cas échéant, renoncez le cas échéant.

Une **vidéo** vous explique tout ceci et plus encore.
C'est plus vivant.

Elle se trouve sur Youtube, sur ma chaîne Aromarc ou sur mon site internet à la page suivante (ou en cliquant sur l'image).

<http://www.aromarc.com/site/fr/documentation/-25-grippe-orl-avec-les-huiles-essentielles/>



Toutes les huiles essentielles proposées dans ce document pour cette pathologie sont sans toxicité et donc utilisables chez un enfant en bas âge. Pour les femmes enceintes (en deuxième partie de grossesse), parmi les HE proposées, éviter Palmarosa, Myrrhe, Girofle, Cannelle de Ceylan feuilles, Baie St-Thomas et Quatre-épices.

Mélange antigrippal (ORL – poumons - nez)

Appliquer sur la peau un des mélanges proposés.

Appliquer une première dose massive selon le dosage proposé puis appliquer régulièrement la dose de maintien selon le dosage proposé.

Une dose massive peut être faite une 2^e fois le lendemain si la grippe reste forte.

En cas de mauvaise grippe, rajouter l'application proposée sous les pieds.



Les huiles essentielles et les grippez, rhumes et affections ORL

Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Dose massive (1^e application)

Même dosage pour les deux mélanges proposés.

Appliquer pur (diluer si nécessaire) sur la peau de façon large. C'est-à-dire partout sauf

- sur le front et le visage (risque de finir dans les yeux)
- à l'entrejambes
- sur la face intérieure des cuisses

Attention à ce que l'HE ne finisse pas dans les yeux. Donc prudence chez les enfants : les habiller dès que l'HE est appliquée et se laver les mains au savon.

On peut en faire un embaumement pyjama pour être très efficace : prendre un bain chaud ou une douche chaude, porte fermée. Au sortir du bain / de la douche, se sécher rapidement et appliquer le mélange d'huiles essentielles puis mettre son pyjama et aller se coucher pour transpirer et si possible dormir. En général, un ou deux embaumements pyjama ont raison d'une grippe.

Bébé (0-2)	5-20 gtt (diluer à 50% dans une huile végétale, Olive p ex)
Bambin (3-6)	0.5-2 ml (dilution selon enfant)
Enfant (7-12)	1-3 ml
Adulte (60-80kg)	3-10 ml

Dose de maintien (applications suivantes)

Même dosage pour les deux mélanges proposés.

Appliquer pur (diluer si nécessaire) sur la peau toutes les heures.

La répétition semble énorme, mais on diminue vite la fréquence dès que les symptômes commencent à s'améliorer. Ceci se fera dès 2 ou 3h et la fréquence sera bien moindre dès le lendemain.

Alterner les lieux d'application pour éviter d'agresser la peau. Mêmes précautions que ci-dessus.

Bébé (0-2)	1-3 gtt (diluer à 50% dans une huile végétale, Olive p ex)
Bambin (3-6)	5-10 gtt (dilution selon enfant)
Enfant (7-12)	10-15 gtt
Adulte (60-80kg)	20-30 gtt



Les huiles essentielles et les gripes, rhumes et affections ORL

Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Premier mélange proposé

- 1/3 Eucalyptus globulus brut
- 1/3 Epinette noire
- 1/3 Agatophylle aromatique feuilles
(= ex Ravensare aromatique vrai feuilles)

Remplacements possibles

Voici quelques HE qui peuvent remplacer des HE que nous n'auriez éventuellement pas à la maison ou que vous voudriez éviter. Elles sont de fonctionnement chimique et physiologique similaire à chaque fois.

L'Eucalyptus globulus brut peut se remplacer par :

- Eucalyptus radiata, phellandra ou smithii
- Cajeput
- Saro
- Niaouli
- Hysope couchée

L'Epinette noire peut se remplacer par

- Pin (tous)
- Sapin (tous)
- Douglas vert

L'Agatophylle aromatique feuilles peut se remplacer par

- Palmarosa
- Gingergrass

Le Palmarosa peut nécessiter une légère dilution du mélange.

- Si le Palmarosa vient d'Inde et de très bonne qualité, il a toutes les chances d'être très peu dermocaustique.
- S'il ne vient pas d'Inde et n'est pas d'excellente qualité, il a toutes les chances d'être dermocaustique.

Palmarosa : pas chez une femme enceinte en 2e partie de grossesse (utérotonique).



Les huiles essentielles et les gripes, rhumes et affections ORL

Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Deuxième mélange proposé

- { 1/3 Palmarosa
- { 1/3 Poivre noir (ou vert ou blanc)
- { 1/3 Encens

Même emploi que pour le premier mélange proposé.

Ce mélange est un peu moins efficace mais très utiles quand-même. Il vous est surtout proposé pour montrer que l'on peut faire du bon travail même si l'on n'a absolument pas les huiles essentielles basiques proposées.

Le Palmarosa peut nécessiter une légère dilution du mélange.

- Si le Palmarosa vient d'Inde et de très bonne qualité, il a toutes les chances d'être très peu dermocaustique.
- S'il ne vient pas d'Inde et n'est pas d'excellente qualité, il a toutes les chances d'être dermocaustique.

Remplacements possibles

Le Palmarosa peut se remplacer par

- Gingergrass, Lavande vraie, Coriandre graines, Tea-tree m.a.

Le Poivre noir peut se remplacer par

- Clavalier de l'Inde, Baie rose, Gingembre

L'Encens peut se remplacer par

- Myrrhe classique (mais pas fluide) ou Myrrhe molmol

Palmarosa et Myrrhe : pas chez une femme enceinte en 2e partie de grossesse (utérotoniques).



Les huiles essentielles et les gripes, rhumes et affections ORL

Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Rajout en cas de mauvaise grippe

Au mélange proposé choisi, on peut ajouter une goutte de Cannelle de Ceylan écorce sous chaque pied 3-5 fois par jour pour donner une grande puissance au traitement ou si quoi que ce soit de digestif fait partie de la grippe.

Ces HE sont très dermocaustiques, donc à n'appliquer QUE sous la plante des pieds. Pas entre les orteils, ni sur les bords des pieds, où ça brûlerait. Puis bien se laver les mains afin de ne pas en mettre ailleurs, notamment dans les yeux.

L'Origan et la Cannelle de Chine ou des HE de mauvaise qualité (ou une peau sensible) peuvent donner lieu à des réactions. Diluer ou diminuer la fréquence le cas échéant.

Chez un petit enfant, on lui applique la Cannelle, on lui met ses chaussettes immédiatement (les bambins sont assez souples pour se toucher le visage avec les pieds) et on va se laver les mains abondamment suite à quoi seulement on revient vers l'enfant.

La Cannelle de Ceylan écorce peut se remplacer par

- Cannelle de Chine
- Cannelle de Ceylan feuilles
- Girofle (feuilles ou clous)
- Baie Saint-Thomas
- Quatre -épices
- Origans (la plus dermocaustique de toutes)
- Thym à thymol
- Sarriettes
- Ajowan

Bébé (0-2)	1 gtt par pied à 50% in HV
Bambin (3-6)	1 gtt par pied pur
Enfant (7-12)	1-3 gtt par pied pur
Adulte (60-80kg)	2-5 gtt par pied pur

Palmarosa, Girofle, Cannelle de Ceylan feuilles, Baie St-Thomas, Quatre-épices : pas chez une femme enceinte en 2e partie de grossesse (utérotoniques).



Les huiles essentielles et les gripes, rhumes et affections ORL

Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)

Notes accessoires

Quelqu'un habitué à faire des refroidissements en hiver pourrait commencer par éviter les tisanes de Menthe car c'est un refroidisseur important.

La consommation de produits laitiers (yaourt, fromage, lait et tous laitages) aggrave très nettement la tendance à faire des gripes et refroidissements. Cela aggrave aussi très nettement la sévérité des gripes et refroidissements.

Donc

- stopper impérativement la consommation de produits laitiers pendant une grippe
- diminuer la quantité et la régularité de la consommation de produits laitiers chez quelqu'un ayant tendance aux maladies hivernales

La fumée de tabac prolonge la durée des gripes. Cela n'a pas besoin d'être dit, mais doit être dit.

Notons que la stimulation de l'immunité avec de l'Echinacée pourpre en cas de grippe n'est pas aussi utile qu'en prévention. C'est un excellent stimulant de l'immunité mais qui prend un peu de temps pour être totalement efficace et la grippe sera vraisemblablement oubliée bien avant. De plus, l'Épinette noire ou l'Encens remplissent le même rôle un peu moins puissamment peut-être mais bien plus vite.

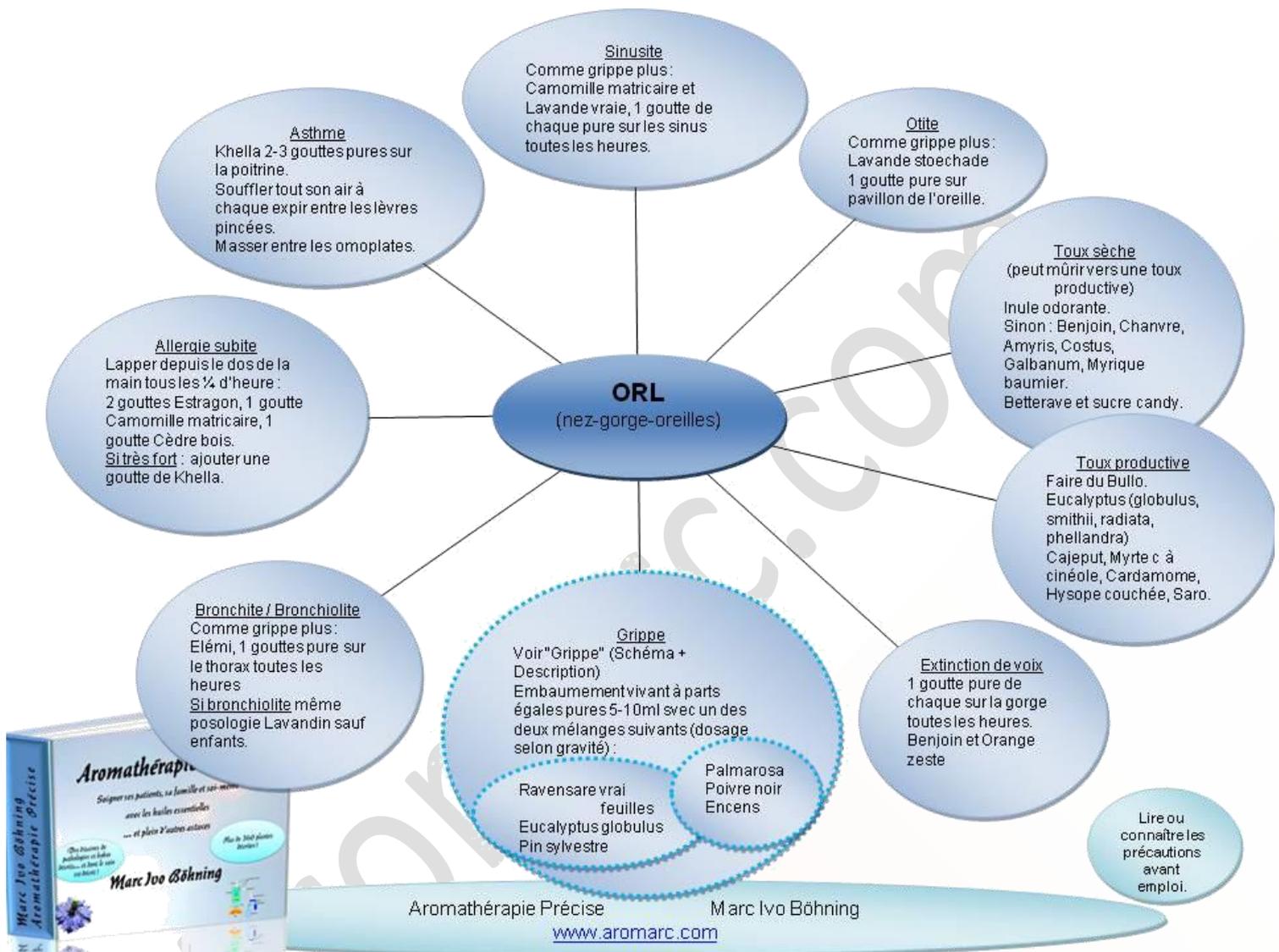
Encore intéressant (indispensable) est de tenir compte de la raison de la survenue de la grippe (comme pour toute maladie d'ailleurs). Au niveau psycho-émotionnel, une grippe vient généralement lors de fatigue et de ras-le-bol. Il convient d'accepter le repos que nous demande notre corps pendant la guérison et d'en prendre la leçon, calmer son rythme et se respecter. Combien de fois une grippe commence-t-elle le premier jour des vacances quand on avait urgemment besoin de repos et qu'on a rempli son emploi du temps plus même que lors du travail ?



Les huiles essentielles et les grippez, rhumes et affections ORL

Possibilités et dosages

Marc Ivo Böhning (Aromarc)



Merci de citer la source si vous relayez des informations se trouvant sur ce document.

Si ce document vous a été utile, il vous est possible de remercier. En effet, il vous est mis à disposition gratuitement après beaucoup de travail.

<http://www.aromarc.com/site/fr/livres/livres-aromatherapie/-14-pour-faire-un-don-ou-dire-merci/>

Si vous désirez utiliser ce document lors de cours ou de formations, merci de toujours le distribuer tel que et en entier (pas d'extraits) et de citer la source.

Date de cette version de ce document : 11.09.2021

