ıelques remèdes contre la rhinite

e ce soit par voie orale, par massage ou inhalation.

ais comment opérer le choix de
e huile essentielle ? "*Une fois*
ssuré de la qualité de la produc-
u sérieux du fabricant et de la
tence du vendeur, le plus impor-
ste à faire : ne pas se
er d'huile essentielle !,
: Fencienne Tu-Saint
, naturopathe, aroma-
cute, acupuncteur et
ur de "Le choix des
essentielles" [1], *de-*
r du thym ne suffit
convient de préciser si
ouhaite au thymol, au
, au thujanol, au
ol ou à paracymène. A
e fois, les propriétés et
itions d'usage seront différentes".
ne rhinite (nez qui coule, rhume
usite), les auteurs conseillent :
ptus radiata, Ravintsara, Laurier,
li, mais aussi Tea-tree, Thym
, Epinette noire...
ie orale : adulte et enfant de plus
ns, avant le repas, 3X/jour, dès les
ers symptômes : 1 gt. Eucalyptus
a + 1 gt. Ravintsara + 1 gt. Niaouli

JOUVENCE

dans une tisane avec du miel respiratoire. Pour une sinusite : adulte, remplacez Ravintsara par Thym thymol. Pour un **massage** du thorax, col et voûte plantaire : adulte, 3 X/j., 5 gt. Ravintsara + 5 gt. Laurier noble dans 15 gt. huile végétale (HV) sésame. Enfant de plus de 6 ans : 5 gt. Ravintsara dans 10 gt. HV. Bébé : 2 gt. Bois de rose dans 10 gt. HV. Pour une **inhalation** décongestive, 4-5 fois X/j. Adulte : 2 gt. Eucalyptus radiata + 2 gt. Ravintsara + 2 gt. Niaouli dans un bol d'eau chaude. Enfant de plus de 6 ans : 1 gt. de chaque. Attention aux yeux !
Voici quelques remèdes parmi tant d'autres présentés dans ce guide d'aromathérapie pratique et familiale, qui propose un choix de 20 huiles essentielles pour soulager et soigner les petits maux du quotidien.
L.D.
→ *(1) Le choix des huiles essentielles, Fencienne Tu-Saint Girons et Benoit Saint Girons, Ed. Jouvence, 190 pp., 9,90 €.*

Les "plus" de Momento

SAVOIR

La bonne conservation
Pour bien conserver les huiles essentielles, il faut des flacons en verre coloré ou aluminium, car le rayonnement UV modifie la composition biochimique des HE et une fermeture étanche pour éviter la volatilisation progressive.

EN LIGNE

Blog
www.mon-aromatherapie.com
Pour en savoir plus, un blog d'infos parmi d'autres : www.mon-aromatherapie.com. Et un article :/ma_sante/pediatrie-aromatique-proteger-les-petits-a-larrivee-de-lhiver

Une gamme complète. Contre les maux hivernaux, Puressentiel a développé une gamme complète de produits. Ainsi, pour adoucir la gorge, apaiser les voies respiratoires, soulager la toux – grasse ou sèche – et renforcer les défenses naturelles, un sirop gorge aux 4 huiles essentielles (menthe poivrée, eucalyptus radié, romarin à cinéole et citron jaune). Dans cette même gamme, la marque propose des gommes adoucissantes aux HE de menthe des champs et d'eucalyptus globulus, un spray gorge ou encore un spray nasal pour aider à nettoyer, humidifier et dégager le nez, ainsi qu'assainir et libérer les muqueuses nasales encombrées. → *Le sirop (flacon 125 ml, 8,95 €); les gommes (boîte de 45 g, 6,70 €); le spray gorge (15 ml, 8,95 €); le spray nasal (15 ml, 9,35 €).*

Découverte. L'aromathérapie reste pour vous encore un grand mystère ? Phytosun Aroms propose d'en constater les bienfaits par le biais d'un kit découverte. Accompagné de recettes et conseils d'utilisation à suivre scrupuleusement, le coffret comporte quatre huiles essentielles : lavandin abrial (calmant), oranger amer (réconfortant), citron (revitalisant) et pin sylvestre (purifiant). Exemple : en cas de problème des voies respiratoires, toux, glaires, appliquez 1 à 3 gouttes d'HE de pin sylvestre sur la poitrine et/ou les mouchoirs, l'oreiller et inhalez. → *Kit découverte, en pharmacie, 25 €.*

PHYTOSUN AROMS

Dermocosmétique. Il ne s'agit plus cette fois de thérapeutique, mais bien de cosmétique. Pharmacien, expert en aromathérapie scientifique, P.D.G. de la société Pranarôm, président du collège international d'aromathérapie... et auteur de nombreux ouvrages, Dominique Baudoux vient de sortir "Pour une cosmétique intelligente, huiles essentielles et végétales". (*) Dans cet ouvrage, l'auteur livre son expertise sur les apports des huiles essentielles dans le domaine de la dermocosmétique, qu'elles agissent sur la peau, au travers de la peau ou au-delà de la peau. "L'avantage "exclusif" des huiles essentielles est leur affinité pour le tissu cutané qu'elles adoptent, qu'elles pénètrent, qu'elles dépassent pour agir au plus profond de l'être", explique Dominique Baudoux qui, après avoir exposé la théorie, propose au lecteur des formules inédites pour lui permettre de préparer bains, massages, gommages, crèmes hydratantes, démaquillants, shampooings... mais aussi soigner de nombreux troubles cutanés. → (*) *Pour une cosmétique intelligente, Dominique Baudoux. Editions Amyris, 208 pp., 28,50 €.*
L.D.

AMYRIS