

AROMARIE NEWS



*Marie-Noëlle Bouïssy - Aromarie
Naturopathe
www.aromarie-naturo.com*

Marie-Noëlle Bouissy
Naturopathie
06 33 60 84 53
www.aromarie-naturo.com

Les remèdes naturels de l'hiver

Si malgré nos précautions, nos défenses immunitaires sont insuffisantes pour éviter les petits maux de l'hiver, voici quelques remèdes naturels efficaces et sans danger qui peuvent être utilisés seuls ou en complément du traitement prescrit par votre médecin.



Dans tous les cas :

Faire le plus tôt possible une cure d'Echinacée pendant 3 à 4 semaines, en gélules, teinture mère ou gouttes.

1^{er} cas : j'ai le nez bouché

Mon nez est sec et l'air a du mal à passer : il faut hydrater vos muqueuses et apaiser l'inflammation.

En Phyto :

Boire chaud le mélange : thym et cannelle (avant de le boire, je vous conseille de le respirer en fumigation pendant 5 minutes)



En Aroma :

2 gouttes de ravintsara, 3 fois/jour dans 1 c à café d'huile d'olive ou de miel

Et 1 goutte de Niaouli sur un mouchoir à respirer.

Ou mieux encore prendre 2 gouttes matin et soir le plus rapidement possible pendant 5-6 jours, du mélange :

Ravintsara, citron, tea-tree, origan.

En homéo :

Sambucus nigra 5CH, 2 granules 5 à 6 fois/jour avec Sticta pulmonaria 5CH idem.



2^{ème} cas : je n'ai plus de voix

L'extinction de voix est due à une irritation du larynx.



En phyto :

Boire 3 fois/jour une infusion de thym, citron, gingembre et sauge.

En homéo :

Spongia tosta 5CH : 3 gr toutes les 2 heures.

En Aroma :

2 gouttes, 3 fois/jour d'Eucalyptus citronné dans 1 c à café de miel de lavande à garder 5 minutes en bouche.



3^{ème} cas : j'ai un gros rhume

Nez qui coule.

En phyto :

Boire 3 fois/jour une infusion avec thym, fleurs de sureau, citron.

En homéo :

Alium cepa composé : le 1^{er} jour 3 gr toutes les 3 heures puis 3 gr matin et soir

Si éternuements ajouter sabadilla 5CH, 3 gr 3 fois/jour.



En Aroma :

Faire une inhalation le soir avec 2 gouttes de tea-tree + 2 gouttes d'eucalyptus radié + 2 gouttes d'origan dans un bol d'eau chaude, et surtout ne sortez pas après, restez bien au chaud.

Et prendre 2 gouttes matin et soir dans 1 c à café d'huile d'olive du mélange « Aroma résist » (ravintsara, tea-tree, citron, origan)

Mais aussi, bien se laver le nez avec une solution saline type « Physiomer ».



4^{ème} cas : j'ai la gorge qui picote

Gorge enflammée.

En Phyto :

Boire 3 fois/jour une infusion avec feuilles de ronce, fleurs de mauve et clous de girofle (3-4 par tasse)

Sucer des pastilles à base de Propolis (en pharmacie ou magasin diététique)

En homéo :

Prendre en alternance, Belladonna en 4CH et Mercurius solubilis en 4CH, 2 gr toutes les 2 heures.

En Aroma :

2 gouttes d'eucalyptus citronné dans 1 c à café de miel, à garder en bouche quelques minutes.

Si accompagné de **toux sèche d'irritation**, prendre 2 gouttes de cyprès dans 1c à café de miel ou d'huile, 3 fois/jour.



Maux de gorge

Hiver rime souvent avec maux de gorge...au lieu de prendre des médicaments en 1ère intention vous utiliser ce petit breuvage :

Verser du thé dans un bocal... combiner à des tranches de citron, du miel et du gingembre si possible coupé en tranches. Fermer le récipient et le mettre dans le réfrigérateur, une gelée se forme. Pour servir, prendre une cuillère soupe de cette gelée dans une tasse et versez de l'eau bouillante.

Cela se conserve au réfrigérateur 2-3 mois.

Et là vous avez un nectar contre les maux de gorge .

Pour info, Le miel est reconnu par la science, comme étant un remède pour de nombreux maux qui touchent l'être humain.



5^{ème} cas : j'ai une sinusite

Une douleur plutôt intense au niveau des pommettes et des arcades sourcilières.

En Phyto :

Boire 3 tasses par jour d'une infusion avec eucalyptus, thym, genièvre et bourgeons de pin.

En Homéo :

Pyrogenium en 7CH, 3 gr 3 fois/jour avec Aconit en 15CH si la douleur est aggravée par le froid.

En Aroma :

Pour la sinusite aiguë,

1gtte d'eucalyptus radié + 1gtte de marjolaine à coquilles matin et soir dans huile ou miel

Pour la sinusite chronique :

1gtte de lavande aspic + 1gtte de Niaouli matin et soir dans huile ou miel

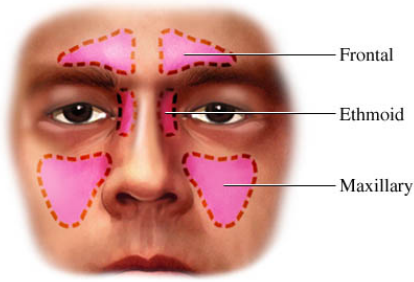
Pour la sinusite purulente :

1gtte d'origan + 1gtte d'eucalyptus radié matin et soir dans huile ou miel

Inhalation / Sinusite

- ✓ 3 ml d'arbre à thé
- ✓ 3 ml de bois de rose
- ✓ 1 ml de menthe
- ✓ 3 ml de ravintsara

Après lavage du nez à l'eau de mer, versez 8 gouttes de ce mélange dans un bol d'eau frémissante et inhalez pendant 10 minutes, 2 fois par jour.



En massages avec 1gtte de chaque huile suivante : tea-tree, eucalyptus radié, menthe poivrée et ravintsara dans ½ c à café d'huile neutre.

En Oligo :

Se laver le nez plusieurs fois/jour avec de l'eau de mer enrichie en cuivre
Et prendre 1 ampoule de Manganèse pendant 10 jours

Dans tous les cas :

Si vous avez des **courbatures** : Arnica montana en 7CH, 3 gr 3fois/jour

En alimentation :



Eviter les plats riches en gras et en sucres, pour ne pas surcharger le foie qui a un rôle majeur dans le système immunitaire.

Privilégier les fruits secs et les fruits frais riches en vitamine C, tels que kiwi et agrumes.



Pour récupérer :

Faire une cure de gelée royale pendant 3 semaines ainsi que de « Thé déttox ».

Les oligo-éléments

Les oligo-éléments sont des métaux et des métalloïdes naturellement contenus dans notre organisme en quantité infinitésimale et sont indispensables pour maintenir notre santé et combattre les maladies.

Si on a tous forcément déjà entendu parler d'oligo-éléments, on ne sait pas toujours, en revanche, ce que c'est et encore moins, à quoi ils servent et comment s'en servir !

Comme l'indique l'étymologie grecque du terme « oligo » qui signifie « petit », ces substances qui font partie de la famille des minéraux, sont présentes en quantité infime dans notre corps

de l'ordre de la fraction de gramme jusqu'à quelques milligrammes, pourtant, elles restent fondamentales au bon fonctionnement et à l'équilibre de notre organisme.

Ils sont, en principe, apportés par notre alimentation mais celle-ci étant de moins en moins naturelle, des apports supplémentaires en vitamines et minéraux sont devenus indispensables.

Ils ont un rôle essentiel dans la production de réactions chimiques de notre organisme.

Les principaux oligo-éléments :



Les oligo-éléments sont notamment impliqués dans :

- la structure des cellules et des tissus,
- les réactions métaboliques
- la synthèse et l'action de différentes hormones,
- la réaction inflammatoire et les défenses immunitaires, destinées à nous protéger des agressions, notamment extérieures (agents infectieux, agents responsables d'allergies),
- la lutte contre les phénomènes de stress oxydatif qui altèrent cellules et tissus.

Le fer :

Dose par jour : 11 à 25 mg

On le trouve :

Abats, viande, œufs, fruits secs, épinards, produits céréaliers complets et légumes secs.

Son rôle :

Un de ses rôles principaux est d'acheminer l'oxygène depuis les poumons jusqu'aux muscles et à l'ensemble du corps ; sans apport suffisant en fer, l'oxygène manque.

Résultat : on est fatigué, essoufflé au moindre effort, et également vulnérable aux infections.

Le cuivre :

Dose par jour : 2 à 3 mg

On le trouve :

Les levures, les fruits secs et oléagineux, le germe de blé, les abats, les crustacés, les coquillages.

Son rôle :

C'est l'un des minéraux les plus importants de l'organisme ; il participe à la bonne qualité des cartilages et des os, et à la lutte contre les infections. Il permettrait également de lutter contre les infections cutanées inflammatoires. Enfin, il facilite l'absorption du fer.

Le Zinc :

Dose par jour : 15 à 20 mg

On le trouve :

Huitres, viandes, poissons, champignons, volailles, œufs, lait, abats, légumes, soja.

Son rôle :

Le zinc est, entre autres, indispensable au renouvellement cellulaire, au renforcement du système immunitaire, à la santé des os, de la peau, des ongles, et des organes reproducteurs.

Le Chrome :

Dose par jour : 0,1 à 0,3 mg par jour

On le trouve :

Levure de bière, œufs, germe de blé, champignon, betterave.

Son rôle :

Élément indispensable du métabolisme des glucides et participe au métabolisme des lipides.

Le Magnésium :

Dose par jour : 350 à 500 mg par jour

On le trouve :

Cacao, soja, légumes secs, fruits secs, produits de la mer, miel, algues.

Son rôle :

Croissance et minéralisation osseuse, métabolisme des glucides, des lipides et des protéides, rôle dans les échanges cellulaires.

Le Manganèse :

Dose par jour : 30 à 50 mg par jour

On le trouve :

Céréales complètes, fruits oléagineux, cresson, choux, céleri, ananas, mûres, myrtilles.

Son rôle :

Essentiel à une bonne formation des os et du cartilage, mécanisme de détoxification et d'élimination des déchets.

Le Sélénium :

Dose par jour : 0,05 à 0,2 mg par jour

On le trouve :

Levure de bière, fruits de mer, noix du Brésil, ananas, riz brun et viandes.

Son rôle :

Le sélénium participe au fonctionnement d'une enzyme qui détruit les radicaux libres, ce qui en fait un "allié de choix dans la lutte contre le vieillissement". Il est considéré comme un antioxydant.



Quelques réponses en oligothérapie :

Acné	Zinc (Zn)
Allergie	Manganèse (Mn)
Anxiété - Trac	Magnésium (Mg)
Aphtes et Petites plaies buccales	Argent (Ag) dans le complexe: Cuivre-or-argent
Arthrose, rhumatismes	Cuivre(Cu)
Crampes et Fatigue musculaire	Potassium (K), en association avec magnésium
Fatigue chronique	Sélénium (Se)
Fatigue après maladie infectieuse, convalescence	Or (Au)
Fatigue physique	Or (Au)
Fatigue passagère	magnésium (Mg)
Grippe et Etats grippaux	Cuivre Cu)
Hyperglycémie	Chrome (Cr)
Hyperlipidémie et Hypercholestérolémie	Chrome (Cr)
Insomnie	Lithium (Li), Aluminium (Al)
Maux de gorge et Pharyngite - Laryngite	Bismuth(Bi)
Rhumatisme et Arthrite inflammatoire	Or (Au) Cuivre (Cu)
Rhume - Rhinite	Argent(Ag)
Stress oxydatif, vieillissement	Sélénium (Se)
Stress - Nervosité	Magnésium (Mg)
Surpoids, obésité	Chrome (Cr)

L'oligothérapie est une médecine complémentaire à la médecine allopathique et en aucun cas, elle ne peut se substituer à elle.

L'avantage est qu'il n'existe aucun risque d'interaction entre oligo-éléments et médicaments allopathiques.

On peut vraiment parler de **médecine douce**, dans le sens où ce sont de toutes petites quantités d'oligo-éléments.

Il n'y a donc pas de risque de surdosage.

Cela convient à tous et à tout âge, les enfants, les personnes âgées, les personnes hospitalisées, même les animaux et les plantes. Tous les êtres vivants peuvent être traités et soignés par l'oligothérapie.

Et puis, il n'existe aucune contre-indication.

Ils sont très bien tolérés, ne sont pas toxiques et sans effets secondaires, puisque l'on n'utilise que des oligo-éléments dont le corps a besoin au quotidien pour fonctionner, pour se nourrir, pour fabriquer de nouveaux tissus, pour se défendre, pour se réparer... On est toujours dans le respect du corps, de sa physiologie et l'on travaille sur le renforcement de la résistance et de la vitalité de l'organisme. »



Baisse de moral, fatigue, attention à la dépression saisonnière.



L'automne est vraiment là, les journées sont plus courtes, le soleil a presque disparu, un coup dur pour le moral ! Mais pas question de se laisser submerger par le blues, voici 5 astuces pour retrouver le soleil dans sa tête !

1^{ère} astuce :

Même si le ciel est gris, on laisse rentrer le maximum de lumière :

On ouvre les stores ou les rideaux et on aère au moins 5 minutes la maison le matin.

On essaie également dans la mesure du possible de marcher d'un bon pas au moins 15 à 20 minutes.



2^{ème} astuce :

Dans la salle de bain le matin, on n'oublie pas de passer après la douche, une crème ou un lait corporel qui fait une jolie peau et qui laisse une agréable odeur.

Un petit coup de blush rosé vous donnera bonne mine surtout s'il est accompagné d'un trait de gloss sur les lèvres.



3^{ème} astuce :

On utilise les **huiles essentielles** pour :
Diffuser au bureau et à la maison des senteurs relaxantes et anti-blues.

On choisit :

Le mélange, ylang-ylang, petit-grain et bergamote

Pour lutter contre la grisaille, apporter légèreté et combattre le stress.



Le mélange, sapin baumier, citron et pamplemousse

Si l'on désire une action dynamisante, tonique, pour recentrer les énergies vitales et faciliter la concentration.



4^{ème} astuce :

On soigne son assiette :

On fait le plein d'oméga 3, véritables anti-stress naturels ainsi que de tryptophanes et tyrosine, précurseurs de nos neurotransmetteurs :

La Dopamine :

Elle agit comme « le starter de la voiture », elle nous permet de bien démarrer le matin, d'être motivé. Son précurseur : **la tyrosine**.

La Noradrénaline :

C'est « l'accélérateur de la voiture », elle donne de l'énergie pour mettre en œuvre et réaliser nos projets. Son précurseur : **la tyrosine**.

La Sérotonine :

C'est « le frein de la voiture », qui permet le recul, la détente, le contrôle des pulsions vers les addictions : sucre, tabac et alcool, elle est appelé « hormone de la sérénité ».

Son précurseur : **le tryptophane**.

Mon panier « anti-blues »

Poissons gras :

Sardines, maquereaux, saumon

Volailles

Légumes secs

Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots secs

Céréales complètes

Riz, pâtes, boulgour...

Légumes à feuilles vertes

Epinards, cressons, mâche, brocolis...



Huiles d'assaisonnement

Olive, noix, noisette, colza

Germes de blé

Graines de lin

Fruits secs à coques

Amandes, noisettes, toutes les noix

Eaux riches en magnésium



5^{ème} astuce :

On n'hésite pas à se faire aider par des produits naturels :

Tous les matins pour ceux et celles qui l'aiment : 1 verre de **jus de carotte** bio ainsi que :



Du gingembre

En version confit, une lamelle à la fin du petit-déjeuner et du déjeuner pendant 3 semaines

Et si vous êtes vraiment fatigué :

Ajouter 2 fois/jour une tisane de gingembre-citron.

De la gelée Royale

Riche en nutriments essentiels, c'est un excellent reconstituant et stimulant de l'état général, et ce à tout âge.



La Gelée Royale est un véritable concentré d'éléments vitaux : vitamines du groupe A, B C, D et E, minéraux (cuivre, phosphore, fer...), nombreux acides aminés et acides gras essentiels. Elle contient également d'autres nutriments tels que l'acétylcholine (indispensable au bon fonctionnement des cellules nerveuses et des neurones).

Voilà donc quelques conseils pour passer une saison hivernale au top, et continuer donc en pleine forme jusqu'au printemps !

