

· AROMAPHYZEN ·

CONSEILLÈRE EN PHYTOTHÉRAPIE/AROMATHÉRAPIE ET DIÉTÉTIQUE/NUTRITION

Bye Bye les Virus

Se soigner naturellement, simplement, sereinement et efficacement.



En cette période de nombreux virus j'ai souhaité vous faire part de quelques habitudes à mettre en place pour prendre soin de soi naturellement, simplement, sereinement et efficacement !

Voici des bases, n'hésitez pas si vous souhaitez plus d'informations.

- conseils bien-être personnalisé
- ateliers bien-être au naturel

Car évidemment une **hygiène de vie saine** et des apports en **vitamines et minéraux** régulier sont importants, la prévention est la base pour ne pas tomber malade.

Les avantages du « naturel »

- Aidez votre corps à sortir la maladie et non la bloquer avec des médicaments, sinon le virus risque de rester dans l'organisme et donc de revenir quelques temps après.
Voilà pourquoi parfois (encore plus chez les enfants) on a du mal à sortir ces rhumes, bronchites, toux ...
- La maladie, grâce aux plantes et une bonne hygiène de vie, partira bien plus vite !
- Aucun effet secondaire (si c'est correctement utilisé) et surtout efficace sur un large spectre de maladie.
- La nature nous offre des merveilles alors autant en profiter et respecter votre corps en l'accompagnant naturellement.

1- Pause obligée...

Il faut du repos et des **plats légers à digérer** (donc on évite les protéines animales, sucre et laitage) pour laisser au corps le temps de réactiver sa force vitale. Et oui, autant mettre son énergie (votre force vitale) à évacuer la maladie qu'à digérer un repas lourd ! La maladie sortira donc bien plus vite.

2- Les plantes et les huiles essentielles

Vive les tisanes ! L'hiver, en prévention je bois régulièrement des tisanes de **fleurs de Sureau + Mauve et/ou Hysope**

Et lors des premiers symptômes, je me prépare une infusion avec de la cannelle ou du gingembre, du thym, du miel et du jus de citron 3-4 fois par jour.

J'ai également recours à **l'huile essentielle de ravintsara*** : elle est antivirale et immunostimulante.

Je masse les pieds de mes filles chaque soir avec 1 goutte diluée dans une huile végétale (sésame, amande douce, lin...) en cure de 5 jours.

Pour moi, en plus, je prends 1 goutte de Ravintsara + 1 goutte de l'HE de Citron que je mets dans une cuillère de miel ou huile de colza ou noix ou lin. 2 à 3 fois par jour pendant 7 jours.

Pour mon chéri (qui est asthmatique) au lieu du Ravintsara je remplace par du Pin sylvestre.

Et toujours avec le Ravintsara si je ressens de la **fatigue**, je mets 2 gouttes avec de l'huile végétale, en massage sur le bas du dos.

+ 1 goutte de lavande si j'ai des courbatures.

Les huiles essentielles sont à utiliser avec prudence, il faut bien respecter les dosages indiqués. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à me contacter.

3- Mon programme nutrition et vitamines.

Côté alimentation, je consomme une grande quantité de fruits et de légumes de saison, en préférant les cuissons courtes à la vapeur douce pour conserver un maximum de nutriments. Je mange aussi des aliments crus (carottes, chou blanc ou betteraves rouges râpés, épinards en salade...) qui préservent les enzymes, vitamines et minéraux. Pour bien les digérer, je les prends en petite quantité et au début du repas. Je pense aussi à nourrir ma **flore intestinale**, clé de **l'immunité**, avec des **probiotiques** : je prends des aliments lactofermentés (légumes lacto-fermentés, choucroute, carottes, yaourts bifidus au lait de brebis...). Dès que je peux et je bois régulièrement du kéfir.

4- Mes habitudes de vie

En toute saison, j'essaie de respecter mes rythmes biologiques, calés sur ceux du soleil. L'hiver, je dors donc davantage en me couchant tôt. **Bien dormir**, des études révèlent que quelques heures de sommeil en moins affaiblissent considérablement nos défenses immunitaires. Pour un bon sommeil, je **dîne légèrement** (pas de protéine animale, pas de sucre...) et pas trop tard.

Prenez soin de votre nez et votre bouche : zone que les virus adorent !

Je me nettoie le nez avec le spray Eau de Quinton quand j'en ressens le besoin.

Si j'ai le nez qui coule je fais une **inhalation** (juste un bol d'eau chaude ou je rajoute une goutte de Ravintsara ou Eucalyptus Radié)

J'adore également faire des **bains de bouche/gargarisme**, rien qu'avec de l'eau pendant au moins 2 minutes ou le petit plus : bain de bouche au **thé vert**.

Sans oublier :

La vitamine D : (voir mon autre article de blog qui vous dira tout en détail)

La Vitamine C : pensez bien aux fruits frais, dont le Kiwi plus riche en vitamine C que l'orange, boire un verre de jus de citron 3 fois par jour pendant la maladie. Si vous vous sentez fatigué, prenez en plus un complément alimentaire : ampoule d'acérola ou du jus d'argousier...

Les produits de la ruche :

Miel (anti-infectieux, soulage les maux de gorge et booste l'énergie)

Pollen (prévient les infections respiratoires et stimule l'immunité)

Propolis (Renforce l'immunité)

Gelée Royale (contre la fatigue et l'épuisement)

L'Oméga-3 : Se trouve dans les sardines, maquereaux, huiles vierges de lin, colza, noix... Prenez 1 cuillère à soupe d'huile de Lin ou de Noix par jour pendant plusieurs semaines ou en complément* pour ses propriétés :

- Antioxydants qui boostent le renouvellement cellulaire
- Permettent de lutter contre le vieillissement cutané.
- Hydrate la peau et améliore les peaux grasses à tendance acnéique
- Combat l'inflammation - dont les douleurs articulaires
- Améliore la vision
- Améliore l'humeur

Pour terminer, j'aime prendre également de **L'Echinace** (magnifique fleur mauve/rose)

Personnellement j'utilise la racine en décoction, toutefois vous pouvez la trouver en extrait de plantes ou en gélule.



Je l'apprécie pour traiter les infections respiratoires (rhumes, grippe) en prévention ou en curatif. Et en plus elle aide à augmenter l'énergie de votre organisme
= Antibiotique naturel et renforce l'immunité !

Bref en résumé :

Quand je suis malade, je dors bien plus, je mange très peu mise à part des fruits, je bois au moins 4 grandes tasses de tisanes, je prends des verres de jus de citron frais.

J'accompagne la maladie avec les huiles essentielles, pour soulager les désagréments durant la maladie !

Je prends l'air ! Même que 5 minutes 2-3 fois par jour, cela vous aidera à réoxygéner vos cellules et donc renforcer votre immunité, ainsi qu'à fortifier votre système respiratoire.

Info : La fièvre est un mécanisme de défense de l'organisme qu'il faut respecter. Si elle reste modérée et qu'il n'y a pas de douleur particulière, j'applique des compresses d'eau fraîche et de vinaigre de cidre bio sur le front.

Prendre un « doliprane » ne fera pas sortir correctement la maladie de l'organisme (cela serait dommage qu'elle revienne au galop 😊)

Attention à l'auto-médication Se soigner le plus naturellement possible, c'est bon et je vous y encourage à 100 % ! Ceci étant, j'attire votre attention sur quelques points importants :

- Un remède naturel ne signifie pas qu'il est « inoffensif » ou « doux ». Tout comme un médicament chimique, il est important de respecter les conditions d'utilisation.
- Les conseils que vous trouverez dans ce texte ne se substituent pas aux conseils avisés de votre médecin ou autres professionnels de santé.
- Je ne peut être porté responsable pour de possibles conséquences sur la santé des personnes qui lisent ce document.

**Je travaille avec des très bons producteurs qui respectent la terre, les plantes et donc qui ont une belle qualité de produits, si cela vous intéresse, n'hésitez pas à passer commande par mail et à me demander le catalogue de « Ma petite Herboristerie »*

Amicalement, et à bientôt