

## Mélange prévention turista et grippe intestinale

**Merci de respecter le travail en citant la source si vous réutilisez cette page !**

Il y a des domaines où l'aromathérapie est efficace.

Il y a des domaines où elle est hyper efficace. Celui-ci en est un.

Il est très facile de prévenir la turista avec des huiles essentielles.



### 1. Choix des huiles essentielles

Voici quelques propositions pour vous selon... où vous allez, votre sensibilité aux infections digestives, votre sensibilité aux huiles essentielles ou tout simplement vos préférences.

Tout d'abord un tableau pour vous indiquer des huiles essentielles selon leur utilité		
Anti-infectieuses digestives		Confort digestif
Cannelle de Ceylan écorce		Cardamome
Cannelle de Chine		Menthe poivrée
Cannelle de Ceylan feuilles		Basilic exotique
Girofle feuilles		Basilic saint
Girofle clous		Coriandre graines
Quatre-épices		Feuille de curry
Baie Saint-Thomas		Curcuma

Pour prévenir les infections digestives, il convient de choisir une ou deux des huiles de la colonne de gauche du tableau ci-dessus. Voici des commentaires pour chaque huile essentielle pour vous.

Franchement, mon choix numéro 1, c'est la **Cannelle de Ceylan écorce**.

Si je dois lui en rajouter une deuxième pour faire une prévention avec deux huiles essentielles, je choisis comme deuxième le **Girofle feuilles**.

- **Cannelle de Ceylan écorce**

Convient à tous, pas de contre-indications autres qu'elle est très dermocaustique.

Hyper efficace.

Fonctionnement anti-infectieux par cinnamaldéhyde surtout.

- **Cannelle de Chine**

Convient à tous, pas de contre-indications autres qu'elle est très dermocaustique.

Elle mène toutefois à des réactions dermocaustiques excessives chez certains, par contre elle est moins chère que la Cannelle de Ceylan.

Hyper efficace.

Fonctionnement anti-infectieux par cinnamaldéhyde surtout.

- **Cannelle de Ceylan feuilles**

Très dermocaustique. Contre-indiquée chez les femmes enceintes (utérotonique).

Très efficace.

Fonctionnement anti-infectieux par eugénol surtout.

- **Girofle feuilles**

Très dermocaustique. Contre-indiquée chez les femmes enceintes (utérotonique).

Très efficace.

Ecologiquement intelligente.

Fonctionnement anti-infectieux par eugénol surtout.

- **Girofle clous**

Très dermocaustique. Contre-indiquée chez les femmes enceintes (utérotonique).

Très efficace.

Fonctionnement anti-infectieux par eugénol surtout.

- **Quatre-épices**

Très dermocaustique. Contre-indiquée chez les femmes enceintes (utérotonique).

Très efficace.

Un peu plus douce que le Girofle pour un fonctionnement semblable.

Fonctionnement anti-infectieux par eugénol surtout.

- **Baie Saint-Thomas**

Très dermocaustique. Contre-indiquée chez les femmes enceintes (utérotonique).

Très efficace.

Un peu plus douce que le Girofle pour un fonctionnement semblable.

Fonctionnement anti-infectieux par eugénol surtout.

## 2. Emploi des huiles essentielles

Il y a plusieurs possibilités quant à leur emploi.

Celui-ci dépend de vos préférences, de vos possibilités mais aussi de votre fragilité (risques de turista) ainsi que de votre sensibilité aux huiles essentielles.

Se laver les mains après l'emploi pour ne pas mettre d'huile essentielle ailleurs. Surtout ne pas se frotter les yeux après application ; si des huiles essentielles s'y déposent, ça brûle ! Rincer alors avec de l'huile végétale (Olive par exemple).

### - Dans de l'huile végétale (une cuillère à boire)

Ca marche très bien, c'est très efficace, ça dilue extrêmement bien par rapport à l'aspect agressif. Par contre, il y en a qui n'aiment pas. De plus si la bouteille coule dans les bagages, c'est un peu embêtant (précautions d'emballage...) Pensez à prendre une cuillère avec vous.

- Utiliser 2-3 gouttes de l'huile essentielle anti-infectieuse choisie.
- Les diluer dans une cuillerée à soupe d'huile végétale (Olive par exemple).
- Avaler sans en mettre trop sur les lèvres (ça chauffe).

### - Dans un excipient (un demi verre à boire)

Ca marche très bien, c'est très efficace, ça dilue très bien par rapport à l'aspect agressif. Par contre, il faut un verre et de l'eau potable à disposition. Et si la bouteille coule dans les bagages, c'est un peu embêtant (précautions d'emballage...)

- Utiliser 2-3 gouttes de l'huile essentielle anti-infectieuse choisie.
- Les diluer dans une cuillerée à café d'excipient (à chercher en pharmacie avant le départ).
- Diluer cette cuillerée d'excipient et d'huile essentielle dans un demi verre d'eau.
- Boire sans en mettre trop sur les lèvres (ça chauffe).

### - Sous les pieds

C'est efficace et c'est hyper-pratique, il n'y a plus que la petite fiole d'huile essentielle à transporter avec soi. Et l'application est rapide. Mais au niveau efficacité, c'est quand-même le rayon juste en-dessous par rapport aux deux prises orales proposées ci-dessus.

- Utiliser 2-3 gouttes de l'huile essentielle anti-infectieuse choisie.
- Les appliquer pures sous les pieds. **Eviter d'en mettre entre les orteils ou sur les bords des pieds (ça brûle !)**
- **Attendre quelques minutes avant de trop marcher ou courir si possible (ça chauffe).**

### - Le lapage

Pas pour les huiles essentielles anti-infectieuses digestives. C'est trop fort. Ces huiles essentielles sont fortement dermocaustiques et agressent les muqueuses. A réserver aux cas d'urgence absolue, turista déclarée, cholera etc. et par un aromathérapeute formé avec ces huiles essentielles !

- Seulement en cas d'urgence ou pour les huiles essentielles de confort digestif.
- Mettre 1 à 2 gouttes pures de l'huile essentielle choisie sur le dos de la main et laper.

### - Sur le ventre

Pas pour les huiles essentielles anti-infectieuses digestives. C'est trop fort. Ces huiles essentielles sont fortement dermocaustiques et agressent les muqueuses.

- Seulement pour les huiles essentielles de confort digestif.
- Mettre 1 à 2 gouttes pures de l'huile essentielle choisie sur le ventre et masser dans le sens des aiguilles d'une montre.

### Fréquence

1 à 2 fois par jour suffisent dans des circonstances habituelles.

Pour des expositions fortes chez des sujets sensibles, employer 3 à 4 fois par jour s'il le faut.

Commencer la prévention 1 fois quelques heures avant de prendre l'avion ou le bateau.

### **3. En cas de turista / grippe intestinale**

Utilisez une ou plusieurs huiles essentielles anti-infectieuses dans de l'huile végétale ou dans un excipient 5 à 10 fois par jour. La répétition vaut la peine.

Dès le lendemain, diminuer à 3 à 5 utilisations par jour et le surlendemain 1 à 3 utilisations par jour.

Lapez également 1 à 2 gouttes de l'huile essentielle de confort digestif de votre choix ou appliquez-la sur le ventre.

### **4. Confort digestif**

Utiliser une des huiles essentielles de la colonne de droite du tableau plus haut dans la page. Ces huiles essentielles sont choisies pour leur rapport coût-efficacité ainsi que leur non-photosensibilisation et le peu de contre-indications qu'elles présentent. Il est intéressant de prendre une de ces huiles essentielles après les repas un peu lourds ou avec une nourriture inhabituelle.

La Menthe poivrée ne doit jamais être administrée chez un enfant en-dessous de 30 mois. La plupart des auteurs l'évitent chez les femmes enceintes.

Laper alors 1 à 3 gouttes pures depuis le dos de la main.

La sensation et le goût peuvent être franchement "costauds".

Ces huiles essentielles peuvent être lapées sans problème, même chez un enfant, un sujet épileptique (sauf Menthe poivrée).

D'autres huiles essentielles intéressantes incluent le Gingembre, le Galanga des Indes, la Lavande vraie...

### **5. Précautions générales**

Respecter les propositions de cette page comme des dosages et emplois maximaux.

Vous utilisez les huiles essentielles sous votre seule responsabilité.

N'utilisez les huiles essentielles qu'avec suffisamment de formation. Notamment selon la législation de votre pays.

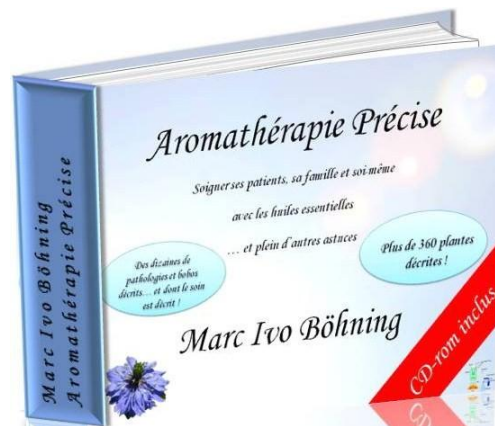
En plus des précautions déjà mentionnées sur cette page, faire particulièrement attention chez les femmes enceintes et les enfants en bas âge.

Ne les traitez que si vous êtes formés.

Nombreuses astuces et recettes, dans :



et dans



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/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 : 13 juillet 2019