



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Mercredi 25 mars 2020

Protection et soin avec les huiles essentielles

Les huiles essentielles non seulement sentent merveilleusement, mais soutiennent aussi notre bien-être mental et physique. En effet, les chercheurs ont prouvé que les huiles végétales essentielles ont un effet antimicrobien puissant. Par exemple, une étude¹ dans un hôpital italien a montré que la colonisation bactérienne sur des surfaces telles que les tables et les portes d'armoire pourrait être réduite de 90 et 75 % respectivement si, en plus des mesures normales de nettoyage, un mélange d'huiles aromatiques était diffusé dans les pièces à l'aide d'un nébuliseur à ultrasons. En outre, la quantité de médicaments qui devait être prescrite aux patients (principalement pour les infections et les problèmes respiratoires) ainsi que la durée de la prise étaient jusqu'à 86 % inférieures à celles des patients du groupe de contrôle, où les huiles aromatiques n'ont pas été utilisées.

Nous pouvons également utiliser cet effet des huiles essentielles dans le cas du coronavirus. Ces huiles essentielles sont particulièrement recommandées pour se protéger :

- Tous les parfums de conifères
- Tous les arômes d'agrumes, en particulier l'orange et le citron
- Cajeput, eucalyptus globulus, graines de coriandre, lavande fine, citronnelle (lemongrass), clou de girofle, menthe poivrée, ravintsara, arbre à thé (tea tree), thym

Ci-dessous nous présentons quelques recettes utiles que vous pouvez facilement faire à la maison.

Veillez faire attention à utiliser des huiles essentielles de grande qualité.

Hygiène et soin de la peau et des muqueuses

Lorsque la peau est sèche, les germes peuvent adhérer plus facilement. L'hygiène et le soin minutieux de la peau et des muqueuses n'offrent aucune surface d'attaque aux germes et réduisent ainsi le risque de contamination. Le lavage fréquent et minutieux des mains suivi d'une application de crème est une bonne prévention. Lorsque vous voyagez, un vaporisateur désinfectant pour les mains peut être utile, surtout si vous utilisez les transports en commun. Les muqueuses de la bouche et du nez peuvent en outre être traitées avec des huiles végétales grasses et ainsi protégées de manière naturelle.

Savon liquide pour les mains

12 gouttes d'arbre à thé

20 gouttes de lavande fine

100 ml [3,5 oz] de savon liquide neutre (cosmétiques naturels)

Mélanger tous les ingrédients.

Bien savonner les mains pendant au moins 20 secondes et rincer à l'eau chaude (si l'huile d'arbre à thé ou de lavande n'est pas disponible, utiliser de l'eucalyptus, du thym, de la cannelle, de l'huile de clou de girofle, du pin des Alpes (pin cembro) ou de l'orange.)



Vaporisateur désinfectant pour les mains

5 à 8 gouttes de ravintsara (camphrier)

5 à 8 gouttes de niaouli

5 à 8 gouttes de citron

Toutes les eaux florales sont adaptées comme base pour le mélange (par ex. l'eau de rose, d'hamamélis ou de lavande) ou bien un mélange d'eau et alcool (5 ml [0.2 oz] de Vodka ou d'eau de vie avec 25 ml [0.9 oz] d'eau distillée). Ajouter les huiles essentielles à l'eau florale ou au mélange alcool-eau, remplir dans un vaporisateur. Bien agiter avant chaque application, vaporiser directement sur les mains et frotter.

(En l'absence de ravintsara ou d'huile de niaouli, on peut aussi utiliser de l'eucalyptus, du thym, de l'huile de cannelle, de l'huile de clou de girofle, du pin des Alpes ou d'arbre à thé.)

Huile de soin nasal

2 gouttes de ravintsara

2 gouttes d'orange

10 ml [0,4 oz] d'huile d'amande ou de sésame

Mélanger les huiles essentielles avec l'huile d'amande ou de sésame et appliquer avec un coton plusieurs fois par jour pour un soin nasal protecteur dans la cavité nasale

Baume de soin nasal

10 gouttes de niaouli

10 gouttes de lavande fine

25 ml [0,9 oz] de beurre de karité ou d'huile de coco

Incorporer les huiles essentielles dans du beurre de karité légèrement réchauffé et appliquer régulièrement autour des narines. Utiliser des doigts propres ou une cuillère propre pour l'application.

(En l'absence de ravintsara ou d'huile de niaouli, on peut aussi utiliser de l'eucalyptus, du thym, de l'huile de conifère ou de l'huile d'arbre à thé.)

Huile de soin buccal (pour une cure d'huile pour désintoxiquer le corps et pour une flore buccale saine)

3 gouttes de clou de girofle

9 gouttes de pin de montagne, alternativement arbre à thé, menthe poivrée, huile de

carvi

9 gouttes d'orange ou de citron

100 ml [3,5 oz] d'huile de sésame bio (ou huile d'olive, huile de lin, huile de coco)

Mélangez les huiles essentielles à l'huile de base et mettez une cuillère à soupe dans votre bouche pendant environ 2 minutes et faites-la passer entre vos dents. Crachez ensuite dans un mouchoir en papier et jetez le tout à la poubelle.



Protection par inhalation ciblée d'huiles essentielles

Par inhalation directe des huiles essentielles, les molécules odorantes s'attachent aux muqueuses et peuvent y exercer immédiatement leur effet réducteur de germes. Il existe de nombreuses utilisations possibles pour sentir les huiles directement :

- Placer une goutte d'huile essentielle sur un masque buccal ou un mouchoir en papier et la sentir
- La feutrine, la laine ou le tissu peuvent être utilisés comme porte-parfum
créatif : appliquer 1 goutte d'huile essentielle et le fixer près du cou, p.ex. sur le col

En parfumant les pièces dans lesquelles nous restons, cela réduit le nombre de germes dans l'air que nous respirons. Ceci peut être réalisé par diffusion de diverses huiles essentielles, mais aussi par l'utilisation rapide de pulvérisateurs d'ambiance (même principe de mélange que pour le spray d'hygiène des mains). Le mélange de parfum suivant est recommandé pour l'utilisation dans le diffuseur d'arômes ou brûle-parfum :

Mélange de base pour parfum d'ambiance

20 gouttes de citron

20 gouttes d'orange

10 gouttes de pin des Alpes (pin cembro)

10 gouttes d'eucalyptus

5 gouttes de citronnelle

Mélangez les huiles essentielles dans une bouteille vide et ajoutez 5 à 8 gouttes dans le brûle-parfum ou le diffuseur d'huiles essentielles pour parfumer la pièce (pour des pièces d'env. 25m² [270 square feet]).

Referenzen:

1 Gelmini F, Belotti L, Vecchi S, Testa C, Beretta G. Air dispersed essential oils combined with standard sanitization procedures for environmental microbiota control in nosocomial hospitalization rooms. *Compl Ther Med* 2016; 25: 113-119

Publié le Mercredi 25 mars 2020 dans les catégories [Coronavirus](#), [Santé](#)

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2020/03/protection-et-soin-avec-les-huiles-essentielles/>