



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE

Bronchite aiguë (toux sèche)



Description du cas

La bronchite est une inflammation des voies respiratoires situées au niveau des bronches et bronchioles. Elle peut être d'origine infectieuse, souvent d'origine virale (faisant suite à un rhume, rhinopharyngite, grippe, ou autre), parfois bactérienne (coqueluche), ou encore causée par une irritation (fumée du tabac, pollution de l'air, poussière, gaz corrosifs, autres substances chimiques).

La muqueuse bronchique qui protège l'organisme contre les corps étrangers en produisant une certaine quantité de mucus va, lorsqu'elle est agressée par des agents infectieux ou polluants, augmenter les sécrétions de mucus qui encombrant alors les bronches. Elle débute souvent par une toux sèche accompagnée de douleurs thoraciques avec sensation de brûlures, d'une fièvre modérée, parfois de courbatures et de mal-être général. Dans la moitié des cas, la toux devient grasse et accompagnée d'expectorations colorées.

La bronchite aiguë guérit naturellement en une quinzaine de jours chez une personne en bonne santé, mais une toux sèche résiduelle peut persister plusieurs semaines. Cependant chez les sujets fragiles (nourrisson, personne âgée ou atteinte d'un asthme ou d'une bronchite chronique), il existe un risque d'insuffisance respiratoire et une consultation médicale peut être nécessaire.

Les huiles essentielles antispasmodiques et antitussives sont ici utiles pour apaiser la toux sèche.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 10ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles essentielles flacons de 5 à 100 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cinnamomum camphora cineoliferum (Ravintsara)	30	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cupressus sempervirens (Cyprés)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE Eucalyptus radiata (Eucalyptus radié)	30	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE Artemisia dracunculus (Estragon français)	20	2 mL



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

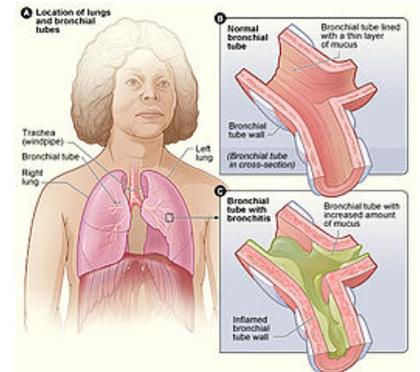
Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 10 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Ce mélange peut être utilisé :

- Par voie orale : 2 gouttes du mélange 3-4 fois par jour sur un support (cuillère à café d'huile végétale de Nigelle, de miel, morceau de sucre, comprimé neutre...)
- En onction locale : diluer de moitié dans une huile végétale (Nigelle, Macadamia...), appliquer 6-8 gouttes du mélange en massage léger au niveau du thorax et du haut du dos, 3-4 fois par jour
- En réflexologie plantaire, sur la zone réflexe des poumons et du thorax sous et sur les 2 pieds : 1-2 gouttes diluées de moitié dans une huile végétale



Précautions d'usage

Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes

Déconseillée chez les personnes ayant des antécédents de cancers hormonaux-dépendants (HE de Cyprès)

Déconseillée chez les enfants de moins de 7 ans

Conseils complémentaires

En curatif :

- Alimentation : alimentation légère (bouillons de légumes au début, jus de radis noir et de citron avec du miel), privilégier les légumes et fruits (ail, oignon, choux), arrêter les laitages pendant l'infection
- Produits de la ruche : miel, pollen, propolis (notamment les gommes adoucissantes à base de propolis)
- Plantes en infusion (avec du miel) aux vertus antitussives, adoucissantes (Tussilage, Bouillon blanc, Mauve, Guimauve, Coquelicot), anti-infectieuses pulmonaires (Thym, Eucalyptus, Lavande, Aunée), anti-inflammatoires (Chiendent, Sureau, Mauve, Guimauve, Réglisse, Plantain)
- Cures de vitamine C, gelée royale, de ginseng et de propolis, algues (spiruline, klamath, chlorella), de capsules à base d'huile essentielle d'Origan compact
- Faire un cataplasme d'argile chaude au niveau du thorax ou du haut du dos
- Diffuser des huiles essentielles anti-infectieuses (Ravintsare, Tea-tree, Pin sylvestre, Eucalyptus radié, Cyprès)
- Éviter les substances pouvant irriter (tabac, air pollué, air froid...)
- Se reposer, avoir un sommeil suffisant et de qualité, maintenir une position semi-allongée peut aider à moins tousser qu'en position allongée



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles - D. Festy - Editions Leduc

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- AROMATHÉRAPIE PRATIQUE NIVEAU 4 - LES ÉTUDES DE CAS
- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 2

