



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Grippe



Description du cas

La grippe est une maladie causée par un virus appartenant au genre Influenzavirus qui se transmet d'une personne à l'autre par voie aérienne. Il existe 3 types de virus de la grippe (A, B, C) qui regroupent chacun plusieurs souches. Les virus A et B sont à l'origine des épidémies grippales annuelles, le virus C est quant à lui responsable d'infections mineures qui ressemblent plutôt à un rhume et peuvent facilement passer inaperçues.

Les souches virales à l'origine des épidémies saisonnières de grippe mutent chaque année, c'est pourquoi la composition des vaccins antigrippaux varie d'une saison à l'autre. Il arrive parfois que les souches dominantes qui circulent au moment de l'élaboration du vaccin aient le temps d'évoluer, ce qui compromet l'efficacité de ce dernier comme ce fut notamment le cas en 2015.

Le virus de la grippe se propage rapidement et une épidémie dure en moyenne 15 semaines, entre le mois d'octobre et le mois de mars.

La période d'incubation du virus de la grippe dure entre 24 et 48h. Les personnes malades sont contagieuses avant que les premiers symptômes n'apparaissent, et le restent environ 6 jours. En général, les symptômes de la grippe surviennent brutalement et se caractérisent par une fièvre intense, des maux de tête (céphalées), des courbatures, un épuisement, des frissons, une toux et une congestion nasale. Parfois d'autres zones sont douloureuses (gorge, thorax/poitrine et reins), une grosse envie de dormir et une forte transpiration peuvent survenir. Les facteurs favorisants peuvent être des terrains affaiblis, une faible immunité, le stress et la fatigue.

Les personnes n'ayant pas de pathologies ou de fragilité particulières, parfois forcées de rester alitées pendant 24h ou plus, atteignent généralement un rétablissement complet après une ou deux semaines. Les personnes à risque (immunodépressives, âgées, ayant des pathologies respiratoires) doivent bénéficier d'une attention particulière, car la grippe peut entraîner de graves complications et évoluer vers une surinfection bactérienne qui peut mener à une hospitalisation (pneumonie, infections de l'oreille, infections des sinus, encéphalite, septicémie...), voire à la mort.

D'après la symbolique psycho-émotionnelle selon Jacques Martel, une grippe peut traduire une difficulté à se protéger de l'extérieur et la nécessité d'évacuer les tensions produites sur le plan psychique ou physique (colère, grande déception, frustration, situation conflictuelle, difficultés à faire face à des responsabilités sur le plan familial ou professionnel alors qu'on aurait besoin de repos...). L'individu n'est plus centré, il manque de motivation dans la vie, ce qui le fragilise, ou il se laisse influencer ou envahir par les autres ou par de multiples activités qui ne sont pas « lui » et qui l'épuisent.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml



Entonnoir diam 50 mm



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Ingrédients

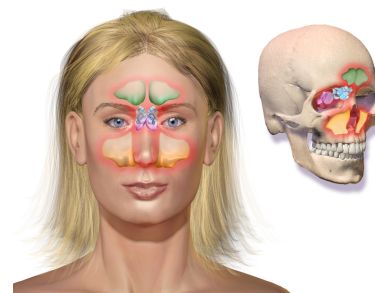
Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
 HUILE ESSENTIELLE Cinnamomum camphora cineoliferum (Ravintsara)	10	3 mL
 HUILE ESSENTIELLE Melaleuca quinquenervia (Niaouli)	10	3 mL
 HUILE ESSENTIELLE Eucalyptus radiata (Eucalyptus radié)	10	3 mL
 HUILE ESSENTIELLE Laurus nobilis (Laurier noble)	10	3 mL
 HUILE ESSENTIELLE Lavandula angustifolia (Lavande de Haute-Provence)	10	3 mL
 HUILE VEGETALE Calophyllum inophyllum (Calophylle inophylle)	20	6 mL
 HUILE VEGETALE Macadamia integrifolia (Macadamia)	30	9 mL

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec les huiles végétales de Calophylle et de Macadamia. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Appliquer 15-20 gouttes du mélange en massage léger, à répartir entre le bas du dos et le long de la colonne vertébrale ainsi que sur le thorax, les pieds et les poignets. Renouveler cette application 4 à 6 fois par jour, pendant les 2-3 premiers jours.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

En prévention de la grippe :

- La synergie proposée peut être appliquée une à 2 fois par semaine
- Plus simplement, 1-2 gouttes d'huile essentielle de Ravintsare pure, excellente antivirale et immunostimulante, peuvent être appliquées à l'intérieur des poignets ainsi que sur le bas du dos et le long de la colonne vertébrale et le thorax 2 fois par semaine ou avant de sortir dans des lieux confinés en période d'épidémie
- Se protéger du froid (gants, écharpe, cache-nez...)
- Être à l'écoute de soi et de son corps et se reposer dès que le besoin s'en fait sentir pour limiter la fatigue
- Agir sur le stress si c'est le cas (limiter les événements stressants, exercices appropriés, phytothérapie...)
- Hygiène de base : se laver les mains régulièrement, éviter de rester face à une personne qui tousse ou éternue
- Chez vous, diffuser des huiles essentielles antiseptiques (Ravintsare, Tea-tree, Citron, Pin sylvestre...)
- En homéopathie, Influenzinum 9 ou 15 CH (+ Serum de Yersin 9CH en alternance éventuellement) en préventif : 1 dose par semaine pendant 1 mois, puis 1 dose par mois pendant 4 mois
- Renforcer le terrain et l'immunité en adoptant une alimentation saine et équilibrée riche en vitamines (C notamment) et minéraux et oligo-éléments, et éventuellement en faisant des cures appropriées (phytothérapie, oligothérapie (Cu-Au-Ag), compléments alimentaires (vitamine C naturelle, plasma marin, gelée royale, ginseng...)

Conseils complémentaires en cas de grippe :

- Rester chez vous pour éviter de contaminer d'autres personnes
- Se reposer et dormir beaucoup
- Boire beaucoup (eau, tisanes)
- Laisser la fièvre jouer son rôle, une élévation de la température est naturelle pour lutter contre les micro-organismes indésirables, cependant si elle atteint ou dépasse 40°C, la faire baisser doucement en privilégiant les moyens mécaniques en première intention (bain frais, gant d'eau froide sur le front, air frais)
- Nettoyer le nez à l'eau salée (spray ou lota)
- Si vous n'avez pas faim, ne mangez pas, faire une diète hydrique pendant 1 à 3 jours (bouillons de légumes, jus de légumes (carotte, chou, betterave...), fruits (myrtille, jus citron), tisanes), avant de reprendre progressivement les aliments solides, privilégier les légumes, fruits crus et cuits, céréales complètes et légumineuses, fruits secs et oléagineux, algues, levure de bière, mais aussi les produits de la ruche (pollen, miel, propolis)
- Arrêter les produits laitiers, café, alcool, sucreries, pas d'excès de protéines ou graisses animales
- Drainage du foie : 1 ampoule de radis noir le matin + ½ jus citron
- Aromathérapie par voie orale : 1 goutte du mélange d'huiles essentielles de Ravintsare, Laurier noble et Thym à thujanol sur un support 3-4 fois par jour, ou des capsules prêtes à l'emploi à base d'Origan compact - Compléments alimentaires : vitamine C naturelle plusieurs fois par jour, extrait de pépins de pamplemousse, Cu-Au-Ag en oligothérapie, 40 ml de chlorure de magnésium (dilution de 20g/L d'eau) toutes les 2 heures pour un adulte (déconseillé en cas d'insuffisance rénale)
- Phytothérapie : infusion de thym, sureau, girofle, cannelle 4-5 fois par jour, EPS d'Echinacée
- Dans les cas sévères, 1 dose de sérum de Yersin 15 CH
- Diffuser des huiles essentielles antiseptiques (Ravintsare, Tea-tree, Citron, Pin sylvestre...)
- Eventuellement, faire une cure de probiotiques, notamment en cas de grippe intestinale

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles - Danièle Festy - Editions Leduc

L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles - Dominique Baudoux - Editions Amyris





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

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

Page 5 sur 6 - Formule Grippe - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Page 6 sur 6 - Formule Grippe - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com