

FORMATION PHYTOTHERAPIE & NATUROPATHIE -par correspondance-

EXTRA

MON EQUILIBRE SANTE O NATUREL - "FORMATION-NATUROPATHIE"

→ Aix en Provence -

Le saviez-vous ?

Tél 06 51 90 78 57

En médecine naturelle, on utilise tous les principes actifs de la plante sans les modifier, contrairement à la médecine chimique où l'on isole les principes actifs de la plante pour élaborer un produit de synthèse.

On voit dans le **module 1** que l'utilisation de la phytothérapie est variée. On la trouvera sous des formes galéniques différentes (les tisanes, des épices de nos cuisines (thym, sarriette, cannelle -très intéressant pour les problèmes de poids-, les huiles essentielles, les macérats, les hydrolats, etc. ,). La macération huileuse à froid est très pratique : on utilisera à cet effet des fleurs et feuilles bien séchées (de son jardin bio) que l'on fera macérer pendant plusieurs semaines -au minimum 4- dans un bocal rempli d'une huile végétale stable qui s'oxyde peu (pour un usage externe : huile d'olive). Après filtrage, ce macérat huileux au thym bio -sans pesticide- apaisera des douleurs rhumatismales.

→ Aix en Provence -

Tél 06 51 90 78 57

Dans le **module 2**, nous abordons les principes actifs des plantes. L'utilisation des plantes pour se soigner demande beaucoup d'attention de la part du thérapeute. C'est-à-dire que le thérapeute sera efficace dans son action à condition d'avoir une approche globale de la personne (son histoire, sa vie affective, émotionnelle, les liens physiologiques) pour mieux appréhender ce qui sous-tend ses problèmes de santé. Ce n'est que dans cette condition que l'utilisation des plantes médicinales sera un véritable atout, une alternative santé pour l'individu (aux lieux et places des médicaments de synthèse).

Le module 3 apporte quelques bases essentielles en naturopathie pour appréhender l'utilisation des plantes médicinales.

→ Aix en Provence -

◆◆◆
Tél 06 51 90 78 57

Précisions concernant les huiles essentielles (HE) : -les HE font partie de la grande famille de la phytothérapie-

→ on ne joue pas aux apprentis sorciers avec les huiles essentielles. Ce sont des concentrés de principes actifs très puissants (les huiles phénoliques, cétoniques, etc. ,) dangereux -toxiques- avec

des effets graves pour l'organisme lorsqu'elles sont mal utilisées ; et il est préférable de faire confiance à un professionnel lorsque l'on n'a pas la connaissance suffisante pour les utiliser. On part du principe que toutes les HE sont toxiques -certaines plus que d'autres- et ne sont pas neutres pour l'organisme. Elles ont des propriétés bienfaites et différentes : antiseptiques (comme l'HE d'eucalyptus globuleux / eucalyptus globulus), antibactériennes (comme l'HE de l'arbre à thé / melaleuca alternifolia), détoxifiantes (comme l'HE de romarin à verbénone / rosmarinus officinalis verbenoniferum), lipolytiques (comme l'HE de bois de cèdre ou cèdre de l'atlas / cedrus atlantica -intéressantes pour la cellulite par exemple-), déstressantes (comme l'HE de marjolaine à coquilles), anti-hématome (comme l'HE d'hélichryse italienne / helichrysum italicum), etc. ,.

→ Aix en Provence -

On fera particulièrement attention sur le choix des huiles essentielles (de qualité élevée et d'origine bio). On rappelle que l'agriculture biologique répond à un cahier de charges qui exclut l'utilisation d'herbicide, d'insecticide de synthèse. Préférer par exemple les HE sous la mention "ECOCERT".

Les huiles essentielles aromatiques s'utilisent en frictions sur la peau, en respiration/inhalation, de manière orale, pour aseptiser une maison (diffuseur),. Elles aident l'organisme à mieux fonctionner en raison de leurs principes actifs et s'utilisent en synergie pour plus d'efficacité.

Pour les enfants, les peaux sensibles, les personnes vulnérables, on préférera aux huiles essentielles : l'eau florale et les hydrolats (hydrolat de rose, hydrolat de géranium, hydrolat de lavande).

→ Aix en Provence -

On associe la plupart du temps les huiles essentielles à des huiles végétales en raison de leur toxicité. On peut utiliser de l'huile végétale d'amande douce (pour une synergie avec une HE à visée déparasitaire), de l'huile végétale de macadamia (pour soulager des douleurs inflammatoires rhumatismales -arthrite-). Le choix se portera sur des huiles végétales de qualité bio et de première pression à froid.

Exemple de synergie d'huiles essentielles + huile végétale

Sinusite

Synergie pour adultes
HE Eucalyptus radiata, 10 gouttes
HE inule odorante, 5 gouttes
HE mentha x piperita, 5 gouttes
HE melaleuca alternifolia, 10 gouttes
HV calendula, 100 gouttes

→ 1 flacon vide de 10 ml
Mélanger l'ensemble dans un 1 flacon vide de 10 ml
QSP : appliquer 1 à 2 gouttes sur le front
attention à ne pas en mettre dans les yeux
bien se laver les mains après
Contre-indication : femmes enceintes, femmes
allaitantes, enfants

Attention : toujours faire le test de tolérance ou d'allergie cutanée au creux du coude sur 24 h avant l'utilisation des huiles essentielles

Les huiles essentielles font l'objet d'une formation à parts entières justement à cause de l'importance des informations que l'on doit maîtriser pour une utilisation en **sécurité** - en maîtrisant le sujet, vous saurez faire vos propres dosages dans la sécurité :

la formation AROMATHERAPIE PROFESSIONNELLE par correspondance :

<http://formation-naturopathie.org/formations-aromatherapie-par-correspondance/>

MON EQUILIBRE SANTE O NATUREL - "FORMATION-NATUROPATHIE"

→ Aix en Provence -

◆◆◆
Tél 06 51 90 78 57

La conservation des produits naturels :

Les huiles essentielles se conservent dans leur flacon d'origine, à l'abri de la lumière. Les huiles essentielles se conservent moins longtemps dès qu'elles sont ouvertes -risques de rancissement = toxicité-.

Les plantes sèches se conservent à l'abri de l'humidité dans des boîtes en fer, au maximum 2 ans. Idem pour vos épices. Les principes actifs de vos fabrications de macérats à base d'huile se conservent bien dans l'huile, mais on fera des petites préparations car on renouvellera tous les ans ces préparations car leurs effets diminuent avec le temps.

Les huiles végétales se conservent à l'abri de la lumière, quelques mois lorsqu'elles ont été utilisées.

Tél 06 51 90 78 57



Quelques astuces naturelles :

- ✓ le café apaise la migraine, à condition de ne pas être un consommateur régulier de café
- ✓ la pomme de terre crue calme une brûlure (découper une tranche de pomme de terre crue que l'on pose sur la zone affectée)
- ✓ un jus de citron chaud apaise une crise d'angoisse
- ✓ le clou de girofle calme et aseptise une rage de dent
- ✓ en naturopathie, on fera de la prévention en drainant nos organes émonctoriels (foie, intestin, reins, peau), en minéralisant
- ✓ pour vaincre le mal de transport, on peut se masser l'os (rocher) derrière l'oreille avec de l'HE de lavande
- ✓ une cure de jus de citron pendant 20 jours est la bienvenue, deux fois par an, lorsque l'on a des problèmes de rhumatismes (arthrite) : couper le citron bio et le faire bouillir pendant 3 mn dans l'eau, puis l'écraser dans son eau de cuisson

→ en alimentation :

- lorsque l'on est sujet à la maladie de Raynaud, on fait de la prévention en limitant les aliments riches en mauvaises graisses (viandes grasses, fritures)
- les personnes qui ont un terrain migraineux pourraient se faire régulièrement des décoctions de gingembre frais
- la rétention d'eau peut avoir comme origine (entre autres) l'intolérance alimentaire (limiter les aliments source de gluten, de lactose)

pour en savoir plus, vous pouvez aussi voir la formation Alimentation & naturopathie,

→ Aix en Provence -

<http://formation-naturopathie.org/formation-alimentation-naturopathie-par-correspondance/>



les plantes utiles en phytothérapie :

<http://formation-naturopathie.org/plantes-utiles-en-phytotherapie/>

le lexique phytothérapie :

<http://formation-naturopathie.org/lexique-des-termes-de-naturopathie/>

→ Aix en Provence -

Tél 06 51 90 78 57