



Les huiles essentielles anti-virales et anti-bactériennes faciles à utiliser



avec Cécile Ellert, Ph.D





Quelques mots sur les huiles essentielles

L'inquiétante épidémie de résistance microbienne à de nombreux médicaments nous oblige à revoir certains réflexes et à questionner le recours trop rapide aux antibiotiques. Dans de nombreux cas, les antibiotiques sont prescrits sans connaître la véritable cause de l'infection qui pourrait tout à fait être virale, et dans ce cas, ne pas répondre à un traitement de ce type.

Moins d'antibiotiques signifie une meilleure intégrité gastro intestinale grâce à une flore moins menacée (les antibiotiques tuent tout, même les bonnes bactéries) et une meilleure immunité, donc une meilleure réponse aux médicaments anti-bactériens lorsque c'est nécessaire. Uniquement lorsque c'est nécessaire.

Et c'est bien là que le bât blesse : les médecins ont la fâcheuse habitude de vous en prescrire à tout va, «dans le doute» et pour que vous ayez ce que vous voulez (et oui, s'ils n'en prescrivent pas, les gens ont tendance à se plaindre figurez-vous!!!).

Heureusement, vous préférez n'avoir recours aux antibiotiques que dans des situations extrêmes, telles qu'une opération par exemple.

Mais, allez vous me dire, comment savoir si on en a vraiment besoin ou pas?

Et bien, sachez que lorsque l'on préfère éviter les antibiotiques autant que possible, les huiles essentielles offrent de multiples solutions : non seulement elles agissent à la fois sur les causes et les symptômes de nos déséquilibres à titre préventif, mais surtout, elles nous permettent de combattre une attaque bactérienne et souvent en même temps une attaque virale, ce qui limite les risques de vous tromper... Vous n'avez pas besoin d'être sûre, parce que cela ne va pas

vous faire de mal. Et c'est cela le principal. Vous avez enfin la latitude d'agir, car dans ce petit livre, je vous donne les moyens de faire les bons choix.

IMPORTANT : Pour appliquer les conseils que je vous donne dans ce livret, vous avez besoin d'un minimum d'informations de sécurité d'usage et de dilutions.

Pour cela, je vous offre deux cours qui vont vous mettre sur les rails de l'usage holistique correcte des huiles essentielles :

<https://www.clubequilibrenaturel.com/les-bases-indispensables>

Votre défense anti-bactérienne et virale

J'espère que je ne vous apprend rien en vous disant que notre meilleure défense anti-virale et bactérienne dépend de la force de notre immunité.

Or, 70% de notre système immunitaire dépend de la santé de nos intestins et de leur capital microbien. Ce capital bactérien influence donc les fonctions de

notre immunité,

notre métabolisme,

notre niveau nutritionnel,

notre capacité à nous détoxifier,

notre niveau d'inflammation interne

l'équilibre de notre poids.

Une étude récente a montré qu'un simple et unique traitement aux antibiotiques va entraîner des changements sérieux dans notre capital microbien, à long terme (plusieurs années).

Durant ces années, votre flore intestinale, buccale, vaginale, urinaire sont affaiblies. Et vous aussi. Pour éviter cela, vous avez les huiles essentielles anti-bactériennes et je vous en livre ici une petite sélection.

Toutes ces huiles essentielles anti-microbiennes ne sont pas égales chimiquement. Certaines sont plus agressives que d'autres.

Aussi, je vous les livre ici classées par catégorie chimique et par propriétés.

Phénols

Basilic exotique, girofle, fenouil, origan et sarriette.

Ces huiles essentielles sont à la **fois anti-virales et anti-bactériennes** et sont à employer en cas d'**infections respiratoires et digestives**.

Attention : ces huiles sont irritantes sur la peau. Veillez à très bien les diluer avant de les appliquer sur la peau (dans le doute, massez-les sur les pieds) et à trouver des alternatives pour les enfants et les bébés (sauf en diffusion). Ne les avalez pas!

Alcools

Palmarosa, rose, thym, géranium, marjolaine

Ces huiles sont **à la fois anti-virales et anti-bactériennes** pour les **infections respiratoires et les problèmes de peau**.

Les alcools sont de très bons désinfectants. Le géranium peut être appliqué localement sans dilution, mais il est plus sage de diluer les autres huiles essentielles avant de les utiliser.

Monoterpènes

Epinette noire, mandarine, citron, pamplemousse, genièvre, poivre noir, muscade, cyprès

Ces huiles-là sont très faciles à utiliser car bien tolérées par la peau (toujours diluées) et versatiles car elles sont **à la fois anti-virales et anti-bactériennes** au niveau **respiratoire, digestif, reproductif et urinaire.**

Sesquiterpènes

Cèdre de l'atlas, gingembre, patchouli

Ces huiles anti-bactériennes sont douces et facile d'utilisation, en cas de **menace bactérienne** au niveau **respiratoire, digestif et sur la peau.** A diluer pour appliquer sur la peau, et diffuser.



Des protocoles pour vous lancer



Avant de vous donner ces protocoles, il y a quelques petites choses à préciser :

1. Si vous ne souhaitez pas attirer les bactéries et les virus, ne produisez pas de mucus. Le mucus est un véhicule dont le corps se sert pour éliminer son trop plein de toxines. Donc, limitez ce qui fabrique le mucus : produits laitiers, produits à base de blé.

2. La fièvre est un autre moyen que le corps emploie pour se débarrasser des sources pathogènes. Si vous vous nettoyez régulièrement (avec une détox, des lavements du colon, vous avez tout un cours sur le sujet ici :

<https://youtu.be/XztgN73pCdU>), si vous ne consommez pas trop d'aliments producteurs de mucus comme le blé et les produits laitiers et si vous prenez soin de votre équilibre bactérien au niveau des intestins, vous ne risquez pas grand chose.

3. Appliquez-vous des huiles essentielles anti-bactériennes et anti-virales tous les jours...à titre préventif! Oui, c'est possible, et sans danger.

Tout ce que vous avez à faire c'est d'en choisir une ou deux qui vous plaisent particulièrement ou dont les propriétés thérapeutiques vous conviennent en tout point! Donc, si vous ajoutez des huiles anti-bactériennes à un mélange qui sert vos besoins personnels tous les jours (équilibre hormonal, émotions positives, douleurs diverses, digestion douteuse etc...) vous vous protégez sans avoir à y penser.

Un bon exemple : l'HE de géranium, à ajouter à votre crème hydratante.

4. Dernier conseil : ces protocoles sont là pour vous mettre le pied à l'étrier et vous aider à utiliser les huiles dans des situations où vous n'oseriez peut être pas le faire. Mais le mieux reste d'étudier toutes les propriétés des huiles présentées ici pour les choisir en fonction de tous vos autres besoins et de réellement faire du sur mesure...c'est là que vous saurez que vous maîtrisez la situation et c'est vraiment quelque chose que vous pouvez faire, croyez moi.

PS : Je vous donne tous les détails sur l'étendue d'action holistique des ces huiles dans l'Essentiel de l'Equilibre, mon manuel d'aromathérapie holistique, ainsi que dans AromaPro Master, sur <https://www.clubequilibrenaturel.com/>

Angine

Elle sera plutôt virale, mais on ne sait jamais...alors voici un mélange qui couvre les deux cas de figure, tout en assainissant et en soulageant la douleur.

Adulte, **enfants** :

sur 20 ml de base végétale

thym vulgaire 6 gouttes, **3 gouttes,**

lavande aspic 10 gouttes, 5 gouttes

eucalyptus citriodora 4 gouttes, 2 gouttes,

Sur un bébé, diluez simplement une goutte d'HE de lavande aspic dans une cuillerée à café de base pour lui masser la gorge et faites lui un mini lavement à l'eau avec une poire pour bébé.

Mon conseil : appliquez cette huile le plus souvent possible sur la gorge, faites vous des lavements du colon, supprimez les produits laitiers et le sucre et **faites vous des gargarismes avec un peu de ce mélange plusieurs fois par jour** :

1/2 litre d'eau,

3 gouttes d'HE de cannelle,

3 gouttes d'HE de menthe poivrée,

2 gouttes d'HE de girofle

Grippe

Il y a tout un ensemble de choses à faire en cas de grippe déclarée, mais si vous savez que tout le monde l'a autour de vous et que vous préférez vous protéger, voici un petit mélange qui agira bien plus loin qu'un simple anti-viral.

Dans 20 ml d'huile de base végétale

Eucalyptus citronné : 4 gouttes

Citron : 10 gouttes

Poivre noir : 6 gouttes

Mon conseil : sachant que c'est l'état de votre colon qui influence le plus vos prédispositions à développer une infection respiratoire (asthme inclus), le mieux est d'avoir des suppositoires prêts à l'emploi dans votre frigo, à utiliser au moindre signe de refroidissement, de mal de gorge, ou de fièvre subite.

Voici une recette de suppositoires multi usage très douce et très efficace, préventivement et en cure de plusieurs semaines pour un traitement de fond.

Fabriquez vous des suppositoires sur une base de 100 ml d'huile de coco et 100 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé.

Voici tout un article consacré aux suppositoires qui vous donnera le mode d'emploi :

<https://www.clubequilibrenaturel.com/blog/covid-mute-formules-?rq=suppositoires>

Otite

L'otite est rarement bactérienne, mais on ne sait jamais...la bonne approche reste donc la version mixte pour agir contre les bactéries et les virus.

Vous ne vous ferez pas de mal en utilisant ce mélange à titre préventif si vous êtes une victime courante des otites et de cette manière, vous vous éviterez la panique si des symptômes apparaissent. Vous avez de quoi agir...C'est valable aussi sur un enfant chez qui il est difficile d'identifier les symptômes sans un examen. Agissez au moindre doute ou dans une situation prédisposante se présente.

Dans 20 ml d'huile de base végétale

Adulte, **enfant**

Cèdre de l'atlas 6 gouttes, **3 gouttes**

Palmarosa, 10 gouttes, **5 gouttes**

Euc.citronné 4 gouttes, **2 gouttes**

En massage sur la poitrine et la gorge, plusieurs fois par jour.

Pratiquez un lavement du colon par jour et évitez de consommer tout ce qui favorise la production de mucus (lait, jus d'orange, pain, pâtes etc...)

Je vous joins ici mon article sur les otites pour vous aider à aller plus loin :

<https://www.clubequilibrenaturel.com/blog/otite-la-recherche-nous-revele-enfin-ses-vraies-causes?rq=otite>

Cystite

La cystite est souvent candidosique, c'est pourquoi, bien qu'elle soit bactérienne, le simple fait d'utiliser un antibiotique est la garantie d'entretenir la candidose ainsi que la pérennité des infections urinaires.

Ce mélange permet de vous protéger des cystites et d'agir au moindre symptôme annonciateur. Bien sur, il faut surtout éliminer le sucre sous toutes ses formes. Alors si vous buvez du jus de canneberge, choisissez-le sans sucre et ajoutez-lui de l'eau.

Sur 20 ml d'huile de base

Genièvre, 4 gouttes

Citron, 10 gouttes

Epinette noire, 6 gouttes

En massage sur le bas ventre, sur les pieds, et à l'arrière des genoux, aussi souvent que vous le voulez. Gardez votre ventre au chaud, pratiquez des bains de siège chaud additionnés de bicarbonate de soude et buvez une eau alcaline comme une eau ionisée à 9.5 de ph.

Allez plus loin et apprenez :

<https://www.clubequilibrenaturel.com/blog/urobiome-microbiome-de-la-vessie>

Gastroentérite

Que vous souhaitiez vous protéger d'une intoxication alimentaires ou d'une infection bactérienne des intestins, cannelle, lavande aspic, menthe poivrée sont vos alliées.

Voici un mélange que j'ai d'abord mis au point pour éviter le pire dans les pays exotiques où il est si facile de mal réagir aux bactéries indigènes.

Sur 20 ml d'huile de base, faites tomber

10 gouttes d'HE de lavande aspic

6 gouttes d'HE de menthe poivrée

4 gouttes d'HE de cannelle de Chine

Massez le ventre et le bas du dos avec la valeur d'une cuil à café de ce mélange, plusieurs fois par jour.

Bien sur, il faut manger le moins possible, boire chaud et se reposer.

Un autre mélange peut aussi vous faire du bien, et peut être alterné avec le premier. Celui-ci a le mérite de travailler en plus sur les nausées et les vomissements.

Sur 20 ml d'huile de base, faites tomber

4 gouttes d'HE de muscade

6 gouttes d'HE de gingembre

10 gouttes d'HE de cardamome

Appliquez et massez loin de la poitrine, plutôt sur les avant-bras et les pieds.

Lyme

Cela n'est pas parce qu'il est difficile de diagnostiquer la maladie de Lyme et qu'elle peut signifier une infection multiple encore plus difficile à identifier que vous ne pouvez pas agir de votre côté au moindre doute en reconnaissant les symptômes ou suite à une piqûre douteuse.

Alors voici de quoi agir au moindre doute sans risquer de vous faire mal. Appliquez cette crème sur votre piqûre tous les jours jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

La crème antibactérienne et antiparasitaire

Il vous faut un pot de crème vide qui contienne 100ml.

Vous le remplissez pour moitié de gel d'aolé véra et d'huile de callophyle.

Puis vous lui ajoutez :

- 5 gouttes d'HE de Satujera Montana
- 15 gouttes d'HE de Thymus vulgaris à linalol
- 30 gouttes d'HE de Cymbopogon martinii
- 30 gouttes d'HE de Melaleuca alternifolia
- 20 gouttes d'HE d'Origanum majorana

L'idéal est de fabriquer une crème avec ce mélange, et pour cela, vous n'avez besoin que d'un petit fouet électrique comme ceux qui servent à faire la mousse de lait. Mixez quelques secondes et votre émulsion est prête.

Helicobacter pylori

Les infections bactériennes de l'estomac réclament qu'elles soient traitées directement, de l'intérieur, grâce à des gélules d'huiles essentielles.

C'est la seule option de traitement pour laquelle je fais avaler des huiles essentielles, avec des gélules gastro résistantes.

Avant de vous lancer dans toute procédure douloureuse et compliquée, faites l'essai de vous soulager avec ce petit traitement anti-bactérien très efficace, sans risques et facile à faire de chez vous.

Si au bout d'un jour ou deux vous n'avez toujours pas de soulagement, alors vous pouvez aller voir un médecin qui vous prescrira dans anti-acides, puis une endoscopie pour faire une biopsie et vérifier que vous avez bien une bactérie à éliminer. Mais est-ce vraiment utile. Essayez d'abord quelques unes de ces huiles dans une gélule.

Comment faire?

Utilisez des gélules vides 00. Remplissez une moitié avec une huile végétale et ajoutez y deux gouttes d'HE maximum.

Voici quelques suggestions d'association. (L'idéal est de pouvoir vérifier le bon mélange avec un test musculaire ou un pendule). Vous pouvez aussi vous contenter d'une goutte unique. Ma préférée est la carotte :)

Menthe poivrée citron

Menthe poivrée graine de carotte

Menthe poivrée muscade

Menthe poivrée cardamome

Prenez-en une à midi et une le soir durant les repas, pendant une à deux semaines, en alternant les huiles choisies. Si vous remarquez une différence nette avec un choix d'huiles, alors continuez avec jusqu'à la disparition totale de vos symptômes. Cela marque très bien et ne vous fera pas de mal tant que vous respectez la posologie.

Mon conseil : investiguez quand même la présence de SIBO. Je vous explique tout ici :

<https://www.clubequilibrenaturel.com/blog/sibo-vous-connaissez?rq=SIBO>

<https://www.clubequilibrenaturel.com/blog/4-points-cruciaux-pour-reparer-votre-systeme-digestif?rq=SIBO>



Infection vaginale

En cas d'infection vaginale, on peut agir avant d'avoir la confirmation d'un diagnostic formel issu d'analyses.

Le tout est d'utiliser des HE qui “ratissent large” en terme d'action anti-bactérienne et de prendre soin de votre ventre en même temps.

Mélange pour gel de traitement à appliquer en interne avec un tampon périodique bio. (Avec ce mélange on agit aussi sur les démangeaisons en externe).

Sur 1 cuil à café de gel d'aloé véra, faites tomber

2 gouttes d'HE d'arbre à thé

2 gouttes d'HE de géranium

2 gouttes d'HE de camomille allemande

Enrobez un tampon de ce gel, insérez le dans votre vagin et changez le plusieurs fois par jour. Utilisez ce gel en externe pour soulager les démangeaisons. Poursuivez une bonne semaine en suivant un programme anti-candida pour faire un traitement de fond de plusieurs mois.

IMPORTANT : ceci est un traitement de dépannage (qui peut se suffire). L'idéal est évidemment de faire du sur mesure en fonction du degré d'irritation et surtout en fonction de la cause principale.

Apprenez et pratiquez

Ce petit livre n'est là que pour **vous ôter une épine du pied**. Il ne remplace pas l'importance d'apprendre et de pratiquer.

Utilisez ce lien pour vous inscrire à AromaPro Master à un tarif préférentiel que je vous laisse découvrir ici : <https://cellert.systeme.io/aromapro-master>

Cette formation d'un an vous donne de quoi apprendre et vous ouvre l'accès aux séances mensuelles de coaching commun durant lesquelles je répons à vos questions de cours et à vos cas pratiques, en direct. Et cette promiscuité n'a pas de prix.

J'espère que ce petit livre vous aidera à prendre des habitudes d'autonomie qui vous aideront au passage à découvrir que la majorité du temps vous n'avez pas besoin de médicaments pour aller mieux très vite.

Si vraiment vous souffrez et que vous ne trouvez pas de solution, contactez moi pour une consultation gratuite ici : <https://www.cecilellert.com/coaching>

Bien amicalement,

Cécile

Cécile Ellert



Cécile Ellert, est une franco américaine aromathérapeute certifiée NAHA,
Ph.D en guérison et aromathérapie quantique,
Formatrice et praticienne d’aromathérapie holistique et quantique,
Auteure de 6 livres,
Fondatrice de l'école AromaPro Subtile où elle forme la nouvelle génération de
thérapeutes à distance
Fondatrice d’AromaPro Master, école en ligne certifiante NAHA pour
aromathérapeute holistique.

Suivez-là sur sa chaine youtube :

<https://www.youtube.com/c/CecileEllert/videos>

Sur facebook : <https://www.facebook.com/cecile.ellert>

Sur son blog : <https://www.clubequilibrenaturel.com/>



NAHA APPROVED
SCHOOL EDUCATOR

NAHA
www.naha.org

Master AromaPro

Ecole en ligne certifiante NAHA
Aromathérapie Holistique
Avec Cécile Ellert, PhD