féminin bio

Médecine alternative

COUPS DE SOLEIL, PIQÛRES, MAL DES TRANSPORTS...LES HUILES ESSENTIELLES QUI VONT SAUVER VOS VACANCES

Publié le 28 juillet 2020



Béatrice Svitone

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose de détoxifier, de revitaliser et de stabiliser l'organisme pour qu'il retrouve son équilibre physique, psychique et énergétique par le biais de la médecine naturelle.

Nouveau travai...

Insomnies : co...

Post-confinem...

Tous ses articles



"L'huile essentielle de basilic lutte contre les maladies infectieuses tropicales"

© Jens Kreuter / unsplash

À chaque problème, son huile essentielle ! Ce petit concentré de bienfaits se glisse facilement dans votre trousse de voyage. En

application ou en diffusion, ces plantes sauveront votre été de désagréments, des problèmes digestifs aux insolations.

Moustiques, piqûres de méduses, coups de soleil, mal des transports, mycoses, soleil et autres trouble-fêtes ne vous mènerons pas la vie dure cet été. Mais attention, les remèdes naturels ne remplacent en rien un traitement médicamenteux, si les symptômes persistent consultez votre médecin traitant.

Se protéger naturellement du soleil

Voici plusieurs solutions naturelles sur lesquelles vous pourrez compter.

- Pensez à consommer des **aliments riches en lycopène** aidant à se protéger du soleil car riche en anti-oxydants, tels que tomate, pastèque, pamplemousse rose, abricot, mangue, goyave, poivron rouge, vinaigre.
- Favorisez une crème solaire bio qui utilise des filtres minéraux reflétant les rayons et répétez l'application après chaque baignade, elle ne vous empêchera pas de bronzer

Votre trousse à pharmacie bio

Quelques astuces qui vous permettront d'aborder vos petits soucis avec sérénité. Pour rappel, la plupart des Huiles essentielles (HE) sont déconseillées aux femmes enceintes les 3 premiers mois de grossesse et faite un test préalable dans le pli du coude. Un conseil personnalisé auprès d'un expert est toujours conseillé.

- Le gel d'**Aloe Vera** est hydrant, sa texture légère et fluide pénètre rapidement dans la peau mais laisse une fine couche à sa surface qui va en partie la protéger du soleil.
- Contre les coups de soleil **HE de Lavande aspic**, appliquez 1 goutte au gel d'Aloe Vera sur les zones concernées, 2 à 3 fois par jour. Des compresses de tisane de **Souci** ou **Camomille romaine** en application s'avère également efficace.
- En cas d'inflammation, de rougeurs, d'insolation 3 granules de **Belladona 7 CH** 3 fois par jour.
- L'huile de carotte contient du béta-carotène qui permet de prolonger le bronzage. Pour l'utiliser, quelques gouttes en massage sur la peau suffisent !

>> A lire sur FemininBio Moustiques : 5 huiles essentielles pour les éloigner et apaiser les piqûres

Les anti insectes

- **HE de Lavande vrai**, a une action antiseptique et cicatrisante à n'utiliser chez les enfants qu'à partir de 6 ans. Pour soulager les piqûres d'insecte, éloigner les poux, appliquez 1

goutte pure ou diluée à une huile végétale sur les zones concernées. Pour les piqûres de guêpe, de scorpion ou méduse la **Lavande aspic** sera plus efficace mais déconseillée au moins de 8 ans. À n'utiliser que le soir car potentiellement **photo-sensibilisante**.

- **HE de Géranium rosat** très bon répulsif à moustiques et mouches. Efficace aussi contre les mycoses cutanées, en application locale, 2 gouttes diluées dans une huile végétale sur la partie concernée jusqu'à disparition de celle-ci. Excellent hémostatique elle permettra de nettoyer une plaie et d'arrêter le saignement. Cette HE est déconseillée au moins de 5 ans.
- **Apis mellifica 15 CH** contre les piqûres d'insecte en tout genre, 1 granule toutes les 15 mn à espacer en fonction de l'amélioration.

Faite votre propre roller : Votre meilleur allié pour une prévention optimale contre les insectes en tout genre ! Mélangez 10 gouttes d'HE de Citronnelle de Ceylan associées avec 10 gouttes d'HE de Géranium dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale. Appliquez le mélange sur les parties du corps exposées.

Problèmes digestifs et mal des transports

- **HE de Menthe poivrée** aux vertus digestives et contre le mal des transports, 1 goutte sur un morceau de sucre apportera un grand soulagement. Contre les maux de tête en application sur les tempes, loin des yeux, 1 goutte en massage léger. Pour les soirées bien arrosées ajoutez 1 goutte **HE Camomille romaine**. Déconseillée au moins de 10 ans et contre-indiqué en cas d'hypertension.
- **HE de Basilic** exotique antiseptique intestinal et antifongique, lutte contre les maladies infectieuses tropicales (en association avec d'autres HE anti-infectieuses comme celle de Tea Tree). Cette huile est dermocaustique à l'état pur, en diluer 1 goutte 2 fois par jour dans 1 cuillère à café d'huile, de préférence après les repas. Elle est déconseillée chez les moins de 3 ans.

Pour les randonneurs et sportifs

HE d'Estragon, mélangée à l'huile d'arnica en massage elle apaisera les douleurs et crampes musculaires.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. Elle est **disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone**.
Son site : **www.beatricesvitone.fr**



Abonnez-vous à FemininBio en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

Thèmes Bien-être au naturel Huile essentielle Médecines douces

Mots-clés coup de soleil piqure bobos été remèdes huiles essentielles médecine alternative