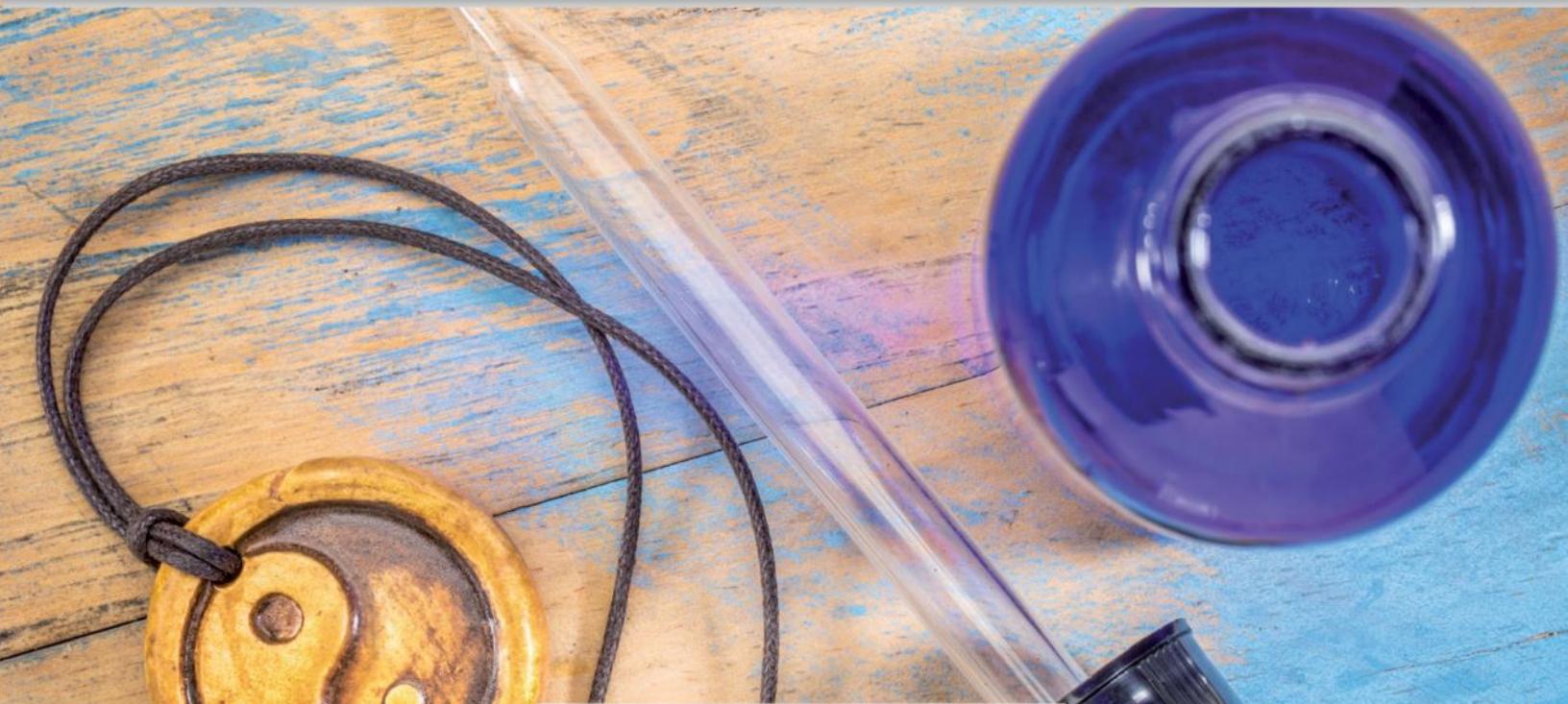




Philippe Stivanin - Pharmacien

MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER



MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER

Table des matières

Avertissement	6
Chapitre 1 : Introduction.....	7
Chapitre 2 : Les huiles essentielles : magie ou vérité ?	11
2.1- Extraction à la vapeur : un nouveau train à vapeur ?.....	12
2.2- Autres types d'extractions.....	15
Chapitre 3 : Choisir une huile essentielle : les 5 étapes incontournables	19
Chapitre 4 : Les 1001 manières d'utiliser les huiles essentielles.....	27
4.1- Voie orale : mettez le feu à votre tube digestif.....	27
4.4- Voie rectale : ne vous trompez pas de trou.....	34
4.5- Bain : retrouvez votre petit canard jaune	34
Chapitre 5 : Ne faites pas n'importe quoi : quelques précautions générales à respecter	37
Chapitre 6 : Il n'y a pas que les huiles essentielles qui existent : 2 conseils essentiels	43
6.1- L'hygiène avant tout.....	43
6.2- Renforcez vos défenses immunitaires en diminuant un aliment.....	45
Chapitre 7 : Une bonne prévention, ça se planifie.....	49
7.1- Renouvelez votre maison... enfin son air.....	49
7.2- Eradiquez tous les indésirables de chez vous et ne gardez que des odeurs agréables	51
7.3 - Fatigué ? Essayez ce cocktail explosif pour vous réveiller.....	54





MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER

7.4- Ne soyez plus victime des affections hivernales	56
7.4.1- Prévention de l'épidémie grippale : L'ennemi public n°1	57
7.4.2- Prévention des états fiévreux : Ne vous laissez plus dominer	58
7.4.3- Prévention de la gastro-entérite : L'ennemi public n°2	59

Chapitre 8 : Pathologies ORL :

 Commençons par le principal foyer d'infections	61
8.1- Angine : Il faudrait évacuer la pelote d'aiguille de votre gorge	62
8.2- Extinction de voix : ... ????, voici ce qui arrive quand vous n'arrivez plus à parler ..	64
8.3- Toux grasse : Ne vous étouffez plus avec les glaires	65
8.4- Toux sèche : Arrêtez de vous arracher la gorge	69
8.5- Otites : Enrayez-les définitivement	70
8.6- Sinusite : Le petit ruisseau vous apaise-t-il ?	71

Chapitre 9 : Autres troubles hivernaux : Eliminez tous les soucis

9.1- Crevasses : N'ayez plus les mains de Frankenstein	73
9.2- Diarrhées : Une journée sur les toilettes, ça vous tente ?	75
9.3- Digestion difficile : Ca arrive de trop manger	78
9.4- Gastro-entérite : La cible prioritaire à éliminer	80
9.5- Syndrome grippal : La grippe vous a attrapé ? Coupez vite le lien	83
9.6- Vomissements : Ce n'est jamais très gai	86

Chapitre 10 : Le ski... tout est dit

10.1- Crampes/courbatures/contractures : Aïe ?	90
10.2- Douleurs articulaires : Ne les laissez plus avoir le dernier mot	93
10.3- Engelures : Pourquoi ne vous êtes-vous pas couvert ?	95
10.4- Entorses : Les chutes peuvent être rudes !	97
10.5- Mal de transport : Que cela ne vous empêche pas d'aller à la neige	99

Chapitre 11 : Tout pour réussir une soirée santé idéale entre ami(e)s

11.1- A faire avant l'arrivée des invités	102
11.2- Passez un repas d'exception avec ces quelques recettes	104



MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER

11.3- Quand la fête est finie, ce n'est toujours pas fini..... 107

Chapitre 12 : Pathologies diverses : Votre bonheur se trouve forcément ici 111

12.1- Abcès dentaire : Ne souffrez plus pendant des jours avant de voir votre dentiste 112
12.2- Boutons de fièvre : Elle est où la fièvre ? 113
12.3- Brûlures : Quelle idée de se brûler en hiver 115
12.4- Coup/bosse : Ca arrive même aux meilleurs 118
12.5- Fatigue ? Besoin de concentration ? Lisez vite ce chapitre 120
12.6- Saignement de nez/Coupure : Ce n'est pas la fin du monde 122
12.7- Vieillissement cutanée : A faire avant d'avoir la peau toute flétrie 125
12.8- Acné : Vous êtes un ado ? Je vous plains 126
12.9- Relaxation : Que faire quand tout va mal ? 128
12.9.1- Bain : Noyez votre chagrin 129
12.9.2- Application cutanée : L'idéal pour les amoureux 131
12.9.3- Diffusion : Une situation vous sort par le nez ? Ca tombe bien 133
12.9.4- Inhalation : Respirez un grand coup 133
12.9.5- Voie orale : La voie de la dernière chance 135
12.10- Tabagisme : N'enfumez plus les autres 135

Chapitre 13 : La puissance des huiles essentielles : Précautions d'emplois spécifiques..... 137

**Chapitre 14 : Ne vous fatiguez pas à lire cette partie,
ce n'est que la conclusion 145**





Avertissement

Dans ce livre, je vais vous fournir des recommandations pour vous aider à vous soigner durant l'hiver. Néanmoins, ces informations sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager ma responsabilité.

En cas de doute sur votre état ou sur les informations que je vous délivre, référez-vous à un professionnel de santé.

Pour tout usage d'huiles essentielles dans un but thérapeutique, il est donc nécessaire de consulter un médecin-aromathérapeute.

Toutes les posologies fournies concerneront uniquement les adultes, sauf mention expresse. Pour les enfants, ajustez les posologies sur les conseils d'un professionnel de santé.

Abréviations utilisées :

HE : Huiles essentielles

HV : Huile végétale



MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER

Chapitre 1 Introduction

Bienvenue cher(e) voyageur(se) égaré(e) dans la jungle des médecines naturelles. Nous allons bientôt arriver à la station de métro numéro 17 qui dessert le quartier des plantes folles et monstrueuses. Heureusement, pour votre sécurité, un guide hors du commun vous attend sur le quai pour vous faire traverser les dangers de l'aromathérapie sans soucis.

Je vous conseille donc vivement de descendre du wagon. Ceux qui ne veulent pas aller plus loin peuvent refermer ce livre immédiatement.

Vous venez de pénétrer dans le monde terrifiant, et pourtant merveilleux, des HE et de leurs vertus extraordinaires.

Mais le plus extraordinaire, c'est que vous détenez entre vos mains (ou votre clavier d'ordinateur) un livre unique, un livre spectaculaire, un livre prodigieux, un livre... qui sort du commun. Vous avez entre les mains un livre de la série des «Manuels de survie».

Ce n'est pas un énième livre qui se comportera comme un bottin téléphonique sur les HE, vous listant les 40 caractéristiques de chaque HE et vous laissant sur votre faim en ne vous dévoilant qu'une petite formule.

Non ! Ce livre va vous transporter dans un tout autre univers.

Le «Manuel de survie» est une savante combinaison entre la matière première (les HE), un soupçon d'humour, une bonne rasade de conseils et, l'ingrédient qui crée une recette unique, une marmite de simplicité.

C'est ce mélange qui fait de cet écrit un ouvrage unique dans lequel vous avancerez grâce à une expérience de lecture sans pareille et que vous apprendrez à utiliser les HE avec efficacité mais également avec une infinie simplicité.

C'est bien beau tout cela, mais vous vous demandez peut-être qui suis-je et pour-





MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER

quoi je vais vous parler des HE ? Si vous venez de me découvrir, permettez-moi de me présenter.

Je suis Philippe Stivanin, un pharmacien spécialisé dans l'utilisation de l'aromathérapie et de la phytothérapie pour soigner les patients qui veulent prendre soin de leur corps et diminuer les produits chimiques.

Comme beaucoup de mes confrères, j'ai entamé mes études, et ma carrière, sous le drapeau unificateur de la «chimie».

Tout fier d'avoir eu mon diplôme, j'ai commencé à délivrer des médicaments pour aider les patients, cependant la vérité m'a vite rattrapé. Je conseillais certes des traitements, mais je passais surtout la moitié de mon temps à prévenir les patients sur les effets indésirables.

Est-ce vraiment cela soigner quelqu'un ?

Je ne crois pas. Je me suis donc tourné vers des méthodes plus naturelles qui respectent le corps et la santé sur le long terme.

J'avais gardé de mon enfance, un amour des plantes et de la nature.

Mon premier essai fut la phytothérapie. Malgré son efficacité, il était compliqué de proposer des mélanges de tisanes à faire plusieurs fois dans la journée. C'était trop contraignant, même pour moi. Je me suis alors orienté vers la soeur de la phytothérapie : l'aromathérapie.

Elle est plus puissante mais néanmoins plus abordable pour se soigner.

J'ai alors commencé à me former et à apprendre tout ce que je pouvais sur ce sujet.

Malheureusement, lorsque les enseignements ne sont pas passionnantes, les cours et les formations m'ennuient vite. Or si je m'endors en écoutant la classification des plantes, comment puis-je l'apprendre et encore plus la transmettre à mes patients ? Est-il vraiment indispensable de devoir retenir les 30 HE existantes pour soigner un petit rhume ? Pourquoi ne pas utiliser seulement 2 HE parmi les plus efficaces ?

C'est pour cela que j'ai synthétisé de nombreux principes pour les rendre plus accessibles afin de les mémoriser facilement pour mes conseils de tous les jours. C'est grâce à cela que j'ai mis au point des raccourcis étonnantes et des moyens



MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER

mnémotechniques terrifiants d'efficacité pour simplifier au maximum l'utilisation des HE, tout en gardant leur puissance thérapeutique au maximum. Avec toutes ces découvertes, je ne pouvais pas les garder pour moi.

Voilà ma vision de l'aromathérapie : débuter simplement et complexifier lorsque les bases seront déjà solides.

Cela ne sert à rien d'être une encyclopédie sur pattes si vous ne mettez pas en pratique vos connaissances.

A travers ce livre, vous allez donc découvrir tout ce qu'il vous faut pour traverser les saisons de l'automne et de l'hiver avec facilité et, pourquoi pas, sans être malade.

Nous aborderons tous les aspects dans le détail, que ce soit la prévention des maladies, les pathologies les plus fréquentes (infections ORL), les problèmes liés au ski ou toute autre affection pouvant vous surprendre durant les mois les plus froids de l'année.

Vous découvrirez les HE, reines de l'hiver et celles indispensables à avoir dans votre pharmacie.

Bref, tout un programme qui se déroulera dans la joie et que vous suivrez avec bonheur.

Je vous souhaite en tout cas de prendre soin de votre santé au maximum car la santé, c'est sacré alors il faut y faire attention.





MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER



Chapitre 2

Les huiles essentielles : magie ou vérité ?

De plus en plus de personnes parlent des HE et de leurs vertus quasi miraculeuses. Cependant, il n'est pas toujours évident de savoir à quoi s'en tenir exactement avec elles. Les seules discussions sur le sujet tournent rapidement en monologues élogieux ou, au contraire, sur des critiques acérées.

De quoi s'agit-il réellement et sont-elles vraiment fiables pour se soigner ?

Seront-elles utilisées pour tout ou uniquement pour certaines pathologies ?

En étudiant soigneusement les divers livres publiés sur les HE, vous pouvez rapidement voir que l'auteur vous dit absolument tout (et même ce dont vous vous fichez éperdument) sur l'utilisation des HE. Un véritable bottin téléphonique !

Le problème, c'est qu'en ouvrant le livre de son collègue et concurrent, il vous dit justement que le premier n'y connaît rien et que pour vous soigner il faut faire les choses différemment.

Qui croire au final ? Quelles formules sont les plus efficaces ?

Il y a trop d'informations disponibles pour s'y retrouver sans prise de tête, trop d'avis contradictoires sur l'utilisation de certaines HE...

Au final, sont-elles aussi efficaces que certaines personnes le prétendent ou ne s'agit-il que d'une nouvelle légende urbaine ?

C'est pour cela que je reprends les bases dans ce chapitre, pour débroussailler cette forêt tropicale dans laquelle les informations poussent comme des herbes folles.

Premièrement, nous allons voir d'où proviennent les HE avant de rentrer plus en profondeur dans le sujet avec des formules spécifiques. Si vous ne savez pas de quoi vous parlez, c'est comme tenter de cuisiner sans être au courant qu'il existe des ingrédients sucrés et d'autres salés. Vous allez faire un tas de plat écoeurant





MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER

avant de réussir à en faire un qui sera mangeable. C'est pareil avec l'aromathérapie. Sans les bases que vous allez trouver dans ce chapitre, se soigner sera compliqué voire même dangereux.

Mais avant de commencer, j'aimerais vous poser une question : connaissez-vous le thé ou même les tisanes ?

Vous pouvez penser que c'est une question ridicule qui n'a aucun intérêt ici et que vous connaissez forcément le thé... ou alors vous avez vécu dans une grotte durant au moins 1000 ans. Mais détrompez-vous, cette question est essentielle ! Avant d'être un génie dans la fabrication de mélange d'HE s'élevant en volute de fumée virevoltante aux couleurs tourbillonnantes... Avant de savoir faire cela, il faut déjà connaître d'où proviennent les HE.

Or les HE proviennent des plantes. Pour schématiser, elles peuvent se rapprocher des tisanes que votre grand-mère essayait de vous faire boire dès que vous aviez le moindre petit bobo lorsque vous étiez petit(e). Je me souviens encore de l'odeur de l'eau chaude et du chuchotement de la bouilloire dans la cuisine... Mais revenons à nos moutons, ou plutôt à nos plantes.

Les HE sont extraites de plantes, certes mais pourquoi ?

Les plantes contiennent des substances odorantes qui sont très volatiles (c'est pour cela qu'elles ont des parfums caractéristiques) et qui vont être concentrées pour obtenir un liquide actif ayant le nom d'HE. Ce liquide sera utilisé dans un but thérapeutique ou simplement cosmétique selon les besoins et l'emploi des molécules présentes à l'intérieur.

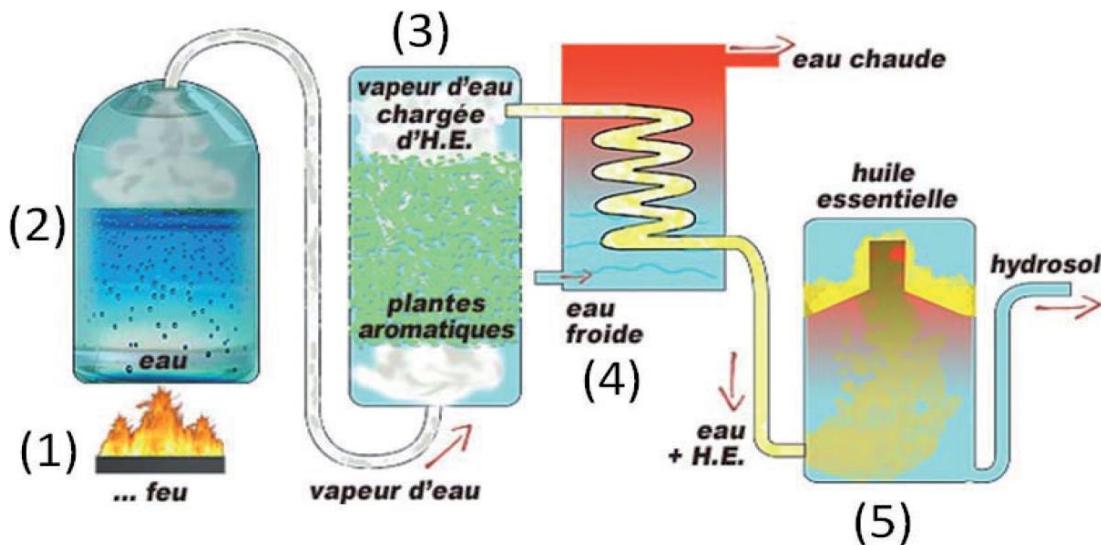
Pour obtenir ces liquides, il existe plusieurs méthodes. 3 pour être précis. Cependant, 95% des HE produites sont extraites grâce à une seule méthode : l'Extraction à la vapeur d'eau. Je vais vous la détailler et passer rapidement sur les autres.

2.1- Extraction à la vapeur : un nouveau train à vapeur ?

Voilà à quoi ressemble le système, aussi appelé alambic, qui permettra d'extraire une HE avec de la vapeur d'eau :



MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER



Les numéros entre parenthèses seront expliqués dans le texte ci-dessous.

Tout d'abord, il est nécessaire d'avoir une source de chaleur (1) pour créer de la vapeur d'eau. C'est la base car, à moins d'avoir des yeux lasers tels Superman, vous ne pourrez pas faire évaporer de l'eau en claquant des doigts, ou plus précisément, en clignant des yeux.

Il faut donc placer une source de chaleur au-dessous d'une cuve remplie d'eau (2). Grâce au feu, l'eau va bouillir et s'évaporer. Mais même si la température monte dans le réservoir d'eau, que cela ne vous fasse pas transpirer car l'explication n'est pas encore finie.

La cuve d'eau (2) ne possède qu'une seule sortie qui s'imbrique dans un réservoir contenant la fameuse plante nécessaire pour l'HE(3). Chaque HE est extraite d'une plante unique.

Avant toute extraction, il faut que vous sachiez quelle HE vous voulez obtenir. Ainsi, vous savez quelle plante il vous faut et vous pouvez la récolter pour la déposer dans notre système. La plante peut être positionnée directement dans l'eau qui est chauffée, ou dans une cuve séparée. Les deux possibilités existent et sont viables pour obtenir une HE. Sachez tout de même que si la plante est directement au contact de l'eau, elle va subir inéluctablement le même chauffage intensif que l'eau, ce qui peut dégrader un peu sa qualité finale. Les HE sont fragiles et si elles sont chauffées trop fortement, elles perdent progressivement





MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER

leurs propriétés thérapeutiques.

La vapeur d'eau va donc traverser la plante et emmener avec elle les substances volatiles qui vont constituer l'HE. Elles sont nommées «essence». A la sortie de la deuxième cuve (3), vous avez un amalgame de vapeur contenant de l'eau et des HE. Il va falloir séparer ces deux composants pour obtenir notre cher petit liquide salvateur. La séparation ne pourra se faire que sous forme liquide et non pas sous forme gazeuse, c'est pourquoi une colonne de refroidissement (4) se trouve à cet endroit.

La vapeur d'eau, ainsi que le mélange eau + HE, va passer à travers un «tire-bouchon» tandis que de l'eau froide va circuler à l'extérieur. Cela va refroidir le mélange et lui permettre de revenir à l'état liquide.

Pour faire simple, ce système en «tire-bouchon» est indispensable pour réfrigérer la vapeur d'eau de manière beaucoup plus performante qu'un simple tuyau droit.

Maintenant que nous avons presque fini la distillation et l'extraction de l'HE, il reste l'étape la plus importante : la séparation de l'HE et de l'eau (5).

Une huile ne se mélange pas à l'eau donc, lorsque le mélange sera refroidi, 2 phases vont se constituer. Une phase supérieure qui contient l'HE et une partie inférieure contenant l'eau. Cette dernière sera également appelée hydrolat car elle renferme quelques molécules d'essences à l'intérieur de l'eau (mais seulement très très peu). Cet hydrolat pourra être utilisé pour soigner les nourrissons, pour nettoyer la peau ou sur des parties très sensibles du corps grâce à sa faible concentration en molécules actives.

Résumons rapidement l'obtention des HE grâce à la vapeur d'eau :

Il faut faire chauffer de l'eau (1 + 2). La vapeur obtenue va traverser une plante fraîchement cueillie pour entraîner les molécules actives qui sont volatiles (3). Le mélange va être refroidi (4) puis l'eau (hydrolat) sera séparée de l'HE (5) pour être utilisée séparément.

C'est simple, n'est-ce pas ?

Grâce à ce système, vous allez pouvoir découvrir par vous même LA plus grosse



MANUEL DE SURVIE POUR PASSER L'AUTOMNE / HIVER

erreur que font la majorité des gens avec l'aromathérapie.

[Pour en savoir plus, cliquez ici](#)

