

La sinusite

Pour la sinusite, nous allons pouvoir utiliser plusieurs voies pour soigner directement.

Chez le bébé ou chez le jeune enfant, il sera nécessaire de consulter. Chez l'adulte, il est possible de prendre en charge une sinusite, à condition, qu'il n'y ait pas de fièvre depuis plus de 48h.

Dans ce chapitre, je vous présente plusieurs façons de faire : adaptez en fonction de vos possibilités. Vous pouvez par exemple, allier voie aérienne dans la journée, et voie cutanée le soir par exemple.

Par la voie respiratoire

Les huiles essentielles arrivent ainsi à l'emplacement où elles doivent agir.

En diffusion

Diffuser de l'huile essentielle d'eucalyptus radié (attention à la présence d'enfants)

Avec un inhaler

15 gouttes pour un adulte, 6 pour un enfant : mélanger à part égale :

Pour un adulte : respirez dans la journée

- 5 gouttes de menthe poivrée,
- 5 gouttes d'eucalyptus radié,
- 5 gouttes de niaouli

Pour un enfant (de 5 à 12 ans)

- 2 gouttes de lavande vraie
- 1 goutte de tea tree
- 3 gouttes d'orange douce



A poser sur un mouchoir (adulte uniquement)

- 1 goutte de menthe poivrée,
- 1 goutte d'eucalyptus radié,
- 1 goutte de niaouli

En inhalation humide

Pour une inhalation toute simple, dans un bol d'eau chaude avec une serviette sur la tête :

Chez l'adulte uniquement :

- 1 goutte d'eucalyptus radié,
- 1 goutte de tea tree
- 1 goutte de menthe
- 1 goutte de ravintsara

Après une inhalation humide, il est important de ne pas sortir dans les 30 minutes qui suivent.

Par voie cutanée

La voie cutanée a tout son intérêt aussi et vous permettra de faire un soin à appliquer en regard des sinus et des douleurs.

Chez l'enfant, quand un rhume dégénère en sinusite, il est préférable d'aller consulter un médecin.

Posologies : 3 gouttes 3 fois par jour en friction sur le bas du dos ou la poitrine.

Pour l'adulte uniquement

- 12 gouttes d'eucalyptus radié
- 3 gouttes de menthe poivrée
- 6 gouttes de lavande vraie
- QSP 10 ml d'huile d'argan ou d'amande douce dans un roll-on



Par voie orale chez l'adulte uniquement

- 1 goutte d'eucalyptus radié,
- 1 goutte de lavande vraie
- 1 goutte de menthe poivrée