LES GUIDES ALMA CONSULT

Candidose et Huiles essentielles

Soigner les mycoses naturellement avec les huiles essentielles

Alina & Christophe MOYON

CANDIDOSE ET HUILES ESSENTIELLES

Soigner les mycoses naturellement avec les huiles essentielles

Alina MOYON
Christophe MOYON
Docteurs en Pharmacie

Les Guides d'AlmaConsult ©AlmaConsult 2018
Aucune partie de ce livre ne saurait être reproduite sans autorisation écrite de l'auteur, à l'exception de brèves citations dans des articles ou commentaires.
Vous pouvez partager ce fichier à vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :
almaconsult-paris.com
Cette eBook a fait l'objet d'un dépôt sur www.copyrightdepot.com sous le n°00064529-1. Il est protégé par une empreinte numérique.

COPYRIGHTDEPOT.COM
COPYRIGHT

J'ai écrit ce livre sur les mycoses pour vous. Je ne l'ai pas écrit seule : les bonnes fées qui veillent sur moi et qui bientôt veilleront, je l'espère, sur vous, m'ont aidée dans mon souhait à rester la plus simple et la plus pratique possible. Le sujet est complexe, aussi je me suis concentrée sur les points importants.
Vous êtes de plus en plus nombreux à me suivre sur mon site, au cours de mes ateliers ou de mes formations. Merci à vous !

A votre contact et en suivant vos commentaires sur mon blog, il m'est apparu que les mycoses et en particulier les candidoses revenaient souvent dans vos questions. Or, les mycoses sont extrêmement répandues et rebelles. Elles nécessitent des traitements longs et contraignants qui demandent une bonne dose de persévérance.

Il m'a semblé important de reprendre ces problématiques d'une façon à la fois accessible à tous mais aussi de façon holistique. Par holistique j'entends une approche globale où le problème est envisagé dans sa totalité, avec ses multiples composantes.
Et c'est justement le cas des candidoses souvent mal ou tardivement diagnostiquées tant les symptômes sont à la fois nombreux et peu évocateurs. Nous verrons que s'arrêter à ces symptômes n'est pas suffisant. Tout commence par un déséquilibre de la flore intestinale. Autrement dit, il faudra que nous nous occupions du terrain. Nous y reviendrons. Retenez simplement pour l'instant que nous ne devons pas nous arrêter aux simples symptômes (qui sont du ressort de l'allopathie, des médicaments ordinaires) mais bien à ce qui est sous-jacent.

Avoir recours à des moyens thérapeutiques adaptés, respecter des mesures d'hygiène c'est nécessaire mais pas suffisant. Vous avez entendu parler des nouvelles maladies émergentes : les candidoses intestinales en font partie. Ces maladies sont une conséquence de nos modes de production agricole et industrielle et ce qui en découle, à savoir notre façon de nous alimenter. Dans le monde moderne, nos défenses immunitaires sont émoussées, les antibiotiques sont encore utilisés sans discernement, notre régime alimentaire induit des carences en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments.

L’approche que je vous propose s’adresse à tous ceux qui cherchent **des méthodes de soins** naturels et complémentaires pour traiter les mycoses et qui désespèrent de s’en sortir.
Naturels parce qu’utilisant l’âme des plantes, en l’occurrence les huiles essentielles (ce sont mes bonnes fées dont je vous ai parlées tout à l’heure).
Complémentaires à la médecine classique, ne s’y opposant pas, mais au contraire la renforçant.

Cette approche s’adresse aussi à ceux qui connaissent l’aromathérapie et à tous ceux qui ne la connaissent pas encore. Que ce livre leur ouvre les portes de la connaissance.

Ce livre ne se veut pas exhaustif. Il est toutefois riche en conseils faciles à mettre en pratique. Il ne se substitue pas à une consultation médicale. Certaines huiles essentielles devront être utilisées sous le contrôle d’un aromathérapeute compétent.

Enfin je présente au cours de livre des fiches pratiques reprenant l’essentiel de ce que je vous conseille de connaître pour les différentes problématiques traitées. Le lecteur pressé y trouvera une première réponse aux questions qu’il se pose. Toutefois, l’approche se doit d‘être globale : pour des résultats durables, aucune méthode ne suffit si elle est employée seule et s’il n’y a pas une prise de conscience concernant la mise en place d’un mode de vie sain et équilibré.

D’où viennent ces affections et pourquoi sont-elles de plus en plus fréquentes ? Quelles en sont les causes ? Quelle place pouvons-nous accorder aux huiles essentielles dans le traitement des mycoses ?
Nous aborderons ensemble toutes ces questions et essayerons de les résoudre.

Bonne lecture !

Un mot sur les auteurs

Docteur en Pharmacie, Alina MOYON est enseignante, formatrice, conférencière et co-auteur du livre :

« **Les interactions médicamenteuses** »

« Guide d'information sur les influences des médicaments entre eux, avec l'alimentation, les plantes et les produits de santé naturels »

Elle est également praticienne en méthode naturelles de soins (nutrition et micronutrition, aromathérapie et olfactothérapie, hypnose, thérapies symboliques et énergétiques), et reçoit en consultation des personnes auxquelles elle propose un accompagnement personnalisé.
Vous pouvez la retrouver sur son site : www.almaconsult-paris.com

Pour l'écriture de ce livre, elle a collaboré avec Christophe MOYON, également docteur en pharmacie, toxicologue et aromathérapeute.

SOMMAIRE

I. TROIS HISTOIRES QUI SE REJOIGNENT

1. Celle bien curieuse des champignons…

1.1. Faisons connaissance avec notre jeteur de sorts : *Candida albicans*
1.2. Un peu de géopolitique intestinale
1.3. Les différents types de candidoses
1.4. Comment se manifeste une mycose ?

2. … celle du microbiote…

2.1. A la découverte de notre jardin intérieur
2.1.1. Le microbiote
2.1.2. La muqueuse intestinale
2.2. Notre jardin intérieur est aujourd'hui dans un équilibre précaire

3. … et les fées du changement : les huiles essentielles

3.1. Quelques définitions
3.2. Une brève histoire de l'aromathérapie
3.3. Méthodes d'obtention des huiles essentielles
3.4. Les critères de qualité d'une huile essentielle
3.5. La conservation des huiles essentielles
3.6. Les précautions d'emploi. Mes recommandations et mes conseils d'utilisation
3.7. La biochimie aromatique ou la relation structure/activité
3.8. Classes biochimiques ayant une activité antifongique

II. LES MYCOSES

1. Les ressorts de l'intrigue

Acte I : La Séparation du Monde ordinaire
- Scène 1 : Facteurs favorisant les mycoses
- Scène 2 : Comment prévenir les mycoses ?
- Scène 3 : La prise de décision

Acte II : Adversaires, Alliés et approche avant l'Épreuve
- Scène 1 : Rencontrer l'Adversaire : dépistage d'une candidose
- Scène 2 : Les autres Adversaires
- Scène 3 : L'Approche ou les préparatifs
- Scène 4 : Le Test : où vous allez apprendre à vous faire des Alliés
  1. Nettoyer le terrain
     - 1.1. Équilibrer l'alimentation
     - 1.2. Assainir le milieu intestinal
     - 1.3. Entretenir la flore intestinale
  2. Soutenir l'immunité
  3. Désamorcer les émotions toxiques
- Scène 5 : L'Épreuve (les traitements naturels ou complémentaires de la candidose)
  1. Les plantes médicinales
  2. Les compléments alimentaires
  3. L'homéopathie
  4. Autres Alliés à connaître
  5. Les fées du changement : les huiles essentielles

Acte III : Le Chemin du retour et les bonnes résolutions

2. Mes fiches pratiques mycoses et huiles essentielles

2.01. Mycose intestinale chronique
2.02. Mycose buccale
2.03. Mycose œsophagienne
2.04. Mycose vaginale
2.05. Pityriasis versicolor
2.06. Dermite séborrhéique
2.07. Herpès circiné
2.08. Intertrigo
2.09. Pied d'athlète
2.10. Autres mycoses superficielles de la peau glabre
2.11. Mycose du cuir chevelu
2.12. Mycose des ongles
2.13. Cas particulier des mycoses du nourrisson

3. Mes fiches pratiques huiles essentielles

- Huiles essentielles
  - Mandravasarotra
  - Bois de Rose
  - Cannelle de Ceylan
  - Laurier noble
  - Litsée citronnée
  - Palmarosa
  - Giroflier
  - Tea-tree
  - Géranium
  - Lavande aspic
  - Romarin à cinéole
  - Origan compact
  - Thym à thujanol
  - Thym à linalol
  - Thym à thymol
  - Camomille allemande
  - Ajowan
- Hydrolats aromatiques
  - Tea-tree
  - Thym à linalol
- Huiles végétales
  - Nigelle

EN CONCLUSION

Pour aller plus loin

1. Les entérotypes
2. Le système immunitaire intestinal
3. *Candida* et l'immunité
4. Huiles essentielles : la relation structure-activité
5. Comment expliquer l'activité fongicide des huiles essentielles ?

Abréviations utilisées

Glossaire

3. … ET LES FÉES DU CHANGEMENT : LES HUILES ESSENTIELLES

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Le temps est venu de vous présenter mes bonnes fées !

Pour bien comprendre leur pouvoir magique et leur bienveillance, il m'a semblé judicieux de poser une question toute bête : que font les plantes de leurs essences ? Quel usage en font-elles ? Puis j'essaierai d'aller un peu plus loin : nous parlent-elles ? Que cherchent-elles à nous dire pour peu, bien sûr, que nous sachions les écouter ?

Au fil du temps et de l'évolution, certaines plantes ont, en effet, découvert la capacité de synthétiser des huiles essentielles. Elles sont devenues « aromatiques ». Si les essences ainsi produites ne sont pas des composés indispensables à la vie comme les sucres, les lipides ou les acides nucléiques, il serait hasardeux de les considérer comme des substances de second plan.
Ces essences sont largement impliquées dans les interactions de la plante avec son environnement notamment la dissémination des semences, la pollinisation. Elles sont aussi impliquées dans la défense des végétaux.

Aujourd'hui comme hier l'homme s'est attaché à comprendre le message véhiculé par ces merveilleuses substances : la médecine traditionnelle mais aussi allopathique se sont développées en utilisant l'essence de la plante ou des molécules purifiées issues du monde végétale.

L'essence aromatique est une « information circulante »

De nombreuses huiles essentielles possèdent des propriétés antibactériennes, antivirales ou antimycosiques protégeant ainsi la plante contre les bactéries, les virus ou les champignons. D'autres essences agissent sur les insectes ou les prédateurs herbivores en les dissuadant ou en les repoussant par ces parfums volatils appropriés entourant la plante formant une sorte d'aura. Dans d'autres cas, la stratégie de la plante est suffisamment sophistiquée pour attirer les prédateurs de ses propres prédateurs.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Certains arbres adoptent une stratégie analogue de protection en cas d'agression par un parasite ou un champignon en envoyant un message chimique à leurs congénères pour que ceux-ci fabriquent à leur tour une substance qui les protégera de l'agression.
L'essence est ainsi une information circulante utile entre la plante et son environnement avec les éléments hostiles ou bienveillants ou pour limiter la prolifération d'espèces concurrents par une action anti germinative.

L'essence participe à l'équilibre thermique des plantes
L'évaporation rafraichissante des essences protège le végétal de la chaleur. Ainsi les buissons de myrrhe (*Commiphora myrrha*) et de l'encens (*Boswellia carterii*) sont remarquablement adaptés à leur environnement désertique. Ils sont capables de se protéger du soleil de la Corne de l'Afrique en filtrant les rayons solaires grâce à un « nuage » d'huile essentielle les entourant. La vapeur de leur résine se dégage à partir de leurs glandes résineuses.

L'essence communique avec les insectes pollinisateurs
L'émission de parfum est étroitement liée à la maturité sexuelle des fleurs. (Il faudra d'ailleurs en tenir compte pour déterminer le moment de la cueillette des plantes aromatiques !) La plante cherche à séduire par le jeu des couleurs et des parfums les insectes pollinisateurs. L'essence participe ainsi à la reproduction de la plante.
C'est ainsi qu'un chèvrefeuille buissonnant du genre *Lonicera* ne dégage pleinement son parfum que pendant la nuit. L'insecte pollinisateur est un papillon nocturne.

L'essence constitue une réserve énergétique pour la plante
Elle supplée à une diminution de l'activité de photosynthèse qui survient par temps couvert ou pluvieux. C'est une réserve énergétique pour la plante.

Bien d'autres merveilles restent à découvrir, des secrets aussi passionnants que la rencontre nocturne d'un chèvrefeuille et d'un papillon nocturne. Mais souvenons-nous qu'avant de nous être bienveillantes, les huiles essentielles le sont pour les plantes elle-même.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Le pouvoir des huiles essentielles dévoilé en trois coups de baguette magique

Un premier coup de baguette magique permet aux huiles essentielles d'agir sur le physique, la matière. Parce qu'elle renferme tel composé, l'huile essentielle va avoir telle action (c'est la relation structure / activité, voir dans les « Annexes »).
Ainsi par exemple, la présence de phénols confère des propriétés anti-infectieuses. L'huile essentielle en contenant est active sur les bactéries, les virus, les parasites et les champignons, tout en respectant par sa bienveillance, la flore intestinale, hôtes habituels de notre intestin.
Une huile essentielle riche en β-caryophyllène aura de propriétés anti-inflammatoires.

Un second coup de baguette et cette fois ci, l'huile essentielle a une action énergétique. Si l'huile a la capacité de capter les électrons, elle est positivante et tonique. Si au contraire, elle donne des électrons, elle est négativante et calmante. De même, une huile essentielle qui a une charge positive renforce l'énergie vitale en donnant des protons (elle est dans ce cas acidifiante).

Un troisième coup de baguette pour une action plus subtile : l'huile essentielle va agir sur le système hormonal (elle est hormone-mimétique) ou bien sur notre psychisme, nos pensées, notre perception de la réalité (elle est douée d'un neurotropisme). Ainsi, elle peut agir sur nos émotions, au niveau informationnel au cours d'une olfaction prolongée.

Trois coups de baguette magique pour rejoindre la dimension ternaire de l'homme et nous amener bien au-delà de notre simple présence physique.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

II. LES MYCOSES

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

1. LES RESSORTS DE L'INTRIGUE

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Maintenant que le décor est planté, les acteurs prêts à jouer leur rôle, revenons à l'intrigue.
Décor : lumière et barrière intestinale.
Acteurs : microbiote, *Candida albicans*, les HE et quelques seconds rôles.
Metteur en scène : Vous.

Acte I : La séparation du Monde ordinaire

Scène 1 : Facteurs favorisant les mycoses

Il était une fois un Monde ordinaire : dans la lumière intestinale et tout le long de la muqueuse de l'intestin, une flore saprophyte vit en harmonie avec les cellules épithéliales de votre organisme. Les échanges se font sans entrave, les bactéries font le tri dans les déchets, ce qui n'est pas assimilable est recyclé. Vous êtes plus fort, votre immunité est augmentée et vous assimilez les nutriments dont vous avez besoin. Pas de toxines, pas de carences de part et d'autre.
Votre mode de vie est respectueux de quelques règles simples assurant le fonctionnement correct de votre corps. Vous avez un caractère équilibré, une attitude confiante et optimiste face à la vie.
Vous mangez plutôt pas assez que trop, de façon variée et en favorisant les aliments complets, bio avec une prédominance végétale. Vous buvez 1,5 litres d'eau par jour, vous n'êtes pas sédentaire, vous dormez assez chaque nuit…

Ça c'était le Monde d'avant, vous n'êtes peut-être plus aussi positif et constructif en toute chose.
Car un incident s'est produit. Vous n'êtes plus dans votre monde habituel mais dans un univers étrange et extraordinaire. Un intrus que vous n'avez pas encore identifié a perturbé le fragile équilibre de votre jardin intérieur. Vous ne la savez peut-être pas mais vous avez une… mycose.
Bien sûr, tout cela ne s'est pas fait en un instant, des facteurs ont favorisé l'apparition de la mycose.
Vous allez bientôt devoir faire face à ce problème, relever le défi. Car il s'agit bien d'une aventure. Je vais vous aider tout au long de votre quête. Mais soyez déjà persuadé que les choses ne peuvent plus rester telles qu'elles sont : vous ne pourrez plus rester indéfiniment dans le confort du Monde ordinaire car il est menacé.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Quels sont les éléments ou les événements qui sont intervenus et qui, peu à peu, ont modifié le contexte dans lequel vous viviez ?

En ce qui concerne les mycoses cutanées ou les candidoses intestinales, **les facteurs favorisants** sont bien connus :

- Une chaleur humide ;
- Une transpiration excessive ;
- Une macération au niveau des plis ou des espaces interdigitaux ;
- La fréquentation des piscines, des salles de sport et des saunas ;
- Le port de chaussures fermées ou de bottes (ou de gants) en caoutchouc, qui ne laissent pas transpirer les pieds ou les mains ;
- Le port de pantalons trop serrés ou de sous-vêtements en tissu synthétique ;
- L'excès d'hygiène (toilettes trop fréquentes et/ou avec des produits irritants, douches vaginales) ;
- Les rapports sexuels, la grossesse et les premiers mois de la vie exposent aux mycoses de la peau ;
- Certaines maladies : diabète de type 1 ou de type 2, déficit immunitaire ;
- Certains traitements médicamenteux : antibiotiques, corticoïdes, anticancéreux, immunosuppresseurs... ;
- L'alimentation : la consommation de glucides en grande quantité (le sucre étant la nourriture des levures) : saccharose (sucre rapide), fructose (sucre des fruits), lactose (sucre du lait), glucose, donc tous les sucres rapides et même lents ;
- Certaines carences nutritionnelles, telles que les déficits en fer, vitamine D ou oméga-3, sont associées à des candidoses chroniques sans que le mécanisme en soit bien connu ;
- La dénutrition semble être impliquée dans la genèse d'autres facteurs de risque tels que l'inadaptation des prothèses dentaires, la macération due à l'immobilité, les escarres, etc…

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Scène 2 : Comment prévenir les mycoses ?

Prendre en compte les facteurs locaux favorisant les mycoses et suivre quelques règles simples pourrait éviter que les choses s'aggravent et changent la vie. Mais c'est avant tout une question de bon sens.

Évitez la macération : ne portez pas de sous-vêtements synthétiques ni de vêtements trop serrés.

Évitez l'humidité : après la toilette, séchez soigneusement les plis, les muqueuses insistez bien entre les orteils avec la serviette ou utilisez un sèche-cheveux à température douce.
Ne remettez pas des chaussures humides avant qu'elles aient séché… Ne portez pas toujours les mêmes chaussures et aérez-les bien pour les faire sécher, voire désinfectez-les si besoin.
Ne restez pas avec des chaussettes humides et portez si possible des chaussettes en coton. En cas de transpiration excessive des pieds, il est possible d'utiliser des anti-transpirants spécifiques.

Évitez toute irritation de la peau : traitez-la car elle peut constituer un facteur de développement de la mycose: attention aux épilations ou aux rasages intempestifs.

N'oubliez pas que la transmission des mycoses peut se faire par contact direct (lésions cutanées, poils d'animaux infectés), mais aussi par contact indirect (draps, serviettes, brosses à cheveux, sols, eau...).

- En cas de teigne dans la famille, désinfectez les bonnets, les capuches, les brosses à cheveux avec un antifongique en poudre.
- N'échangez pas votre serviette avec quelqu'un d'autre.
- N'utilisez pas de tapis de bains en tissu en cas de mycose des pieds dans votre entourage et lavez la literie. Lavez également les carrelages, la douche et la baignoire avec un désinfectant.
- Portez des chaussures adaptées et ne marchez pas pieds nus dans des endroits collectifs (salle de sports, piscine).
- En cas d'atteinte des pieds, il faudra également désinfecter ses chaussures (avec un produit adéquat), ainsi que ses chaussettes (le lavage à basse température n'est pas suffisant pour tuer un champignon).
- Pensez à couper les ongles de votre enfant afin qu'ils restent propres et pour éviter les effets néfastes du grattage fréquents en cas de mycose.
- Enfin si votre animal domestique favori a une mycose, faites-le traiter par un vétérinaire avant d'attraper vous-même un herpès circiné.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Scène 3 : La prise de décision

Tous ces conseils vous semblent trop simples et trop faciles pour être vrais ? Oui, sans doute, et c'est peut-être pour ça qu'on ne fait pas suffisamment attention. Nous avons souvent tendance à délaisser les gestes simples pouvant nous aider et chercher LE truc magique pouvant tout régler. Sauf que ce n'est pas comme ça que ça marche. La meilleure tactique est de faire très attention à toutes ces petites choses ; et là un facteur devient essentiel : la régularité, la persévérance… la routine. Il s'agit de respecter une sorte de « code de bonne conduite » TOUS les jours.
Le souci est que nous ne sommes pas toujours prêts à prendre en compte tous ces facteurs et ces conseils. Nous sommes réticents à changer nos habitudes, à franchir un seuil critique. La plupart du temps nous avons besoin d'un *stimulus* : une maladie par exemple. Mais pourquoi devoir en arriver là pour prendre des mesures ? Mettez en place quelques règles simples de prévention et vous n'aurez pas à le regretter.

Mais si le grand dragon effrayant est déjà à vos portes, vous aurez besoin d'un changement plus radical et de l'aide d'un guide. Les huiles essentielles vous accompagneront sur ce chemin et leurs pouvoirs magiques vous aideront à affronter l'inconnu.

En poursuivant la lecture de ce livre, vous apprendrez à adopter les gestes qui préviennent et les bons réflexes.
Vous allez acquérir de nouvelles compétences et pouvoir poursuivre votre quête. Vous verrez, vous serez prochainement presque autonome.
À condition de prendre la décision et de vous impliquer dans l'action : d'affronter le dragon.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

2.02. MYCOSE BUCCALE
(Candidose de la bouche, Muguet)

Qu'est-ce que c'est ?

Une mycose buccale atteint la langue et l'intérieur des joues. Elle peut survenir chez l'adulte et l'enfant, mais elle est tout particulièrement fréquente chez le nourrisson ou après un traitement antibiotique plus ou moins prolongé.
Elle est appelée couramment **muguet** et est liée à une infection à *Candida*. Elle se manifeste par des plaques blanches caséeuses sur la langue, à l'intérieur des joues, sur les gencives et sur le palais**.** Les mycoses buccales sont également responsables des fissurations humides rouges et croûteuses des coins de la bouche appelées perlèches.

La sécheresse buccale (xérostomie) due à une diminution de salive (hyposialie) favorise l'apparition des candidoses buccales. La salive assure normalement un rôle de lavage et un rôle protecteur car elle contient des protéines antimicrobiennes.

Toutes les pathologies buccales ont pour conséquence une possible dénutrition voire une anorexie.
L'usage d'antiseptiques tel la chlorhexidine (que l'on retrouve souvent dans des dentifrices et des bains de bouche) amène assez rapidement l'apparition de souches fongiques résistantes qui perturbent l'équilibre de la flore intestinale. Des mycoses digestives en découlent occasionnant des douleurs causées par des ulcérations.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Comment traiter ?

On peut traiter de façon naturelle une mycose de la bouche en utilisant des produits tels que, notamment la propolis (attention, certaines personnes pourraient être allergiques), l'extrait de pépins de pamplemousse, l'extrait d'ail, ou des huiles essentielles antifongiques : la Cannelle de Ceylan, le Giroflier (clous), le Tea-tree, le Thym à thujanol, le Géranium, etc.
Attention lors de l'utilisation des huiles essentielles, car il s'agit de produits actifs pouvant provoquer, à la longue, une irritation des muqueuses.

Il peut être utile d'utiliser une solution d'eau oxygénée à 10 volumes et de bicarbonate de soude (ou bicarbonate de sodium, c'est la même chose). Pour cela, il suffit de mélanger dans un verre d'eau tiède (environ 300 ml) une cuillérée à café d'eau oxygénée à 10 volumes et une cuillérée à café de bicarbonate.
Gardez en bouche le mélange une minute, gargarisez, crachez et enfin rincez-vous la bouche avec de l'eau. À répéter plusieurs jours de suite jusqu'à disparition de la mycose.

Un extrait de pépins de pamplemousse peut compléter ensuite l'action désinfectante du bain de bouche notamment au niveau des espaces interdentaires.

Bain de bouche aromatique à utiliser en complément

HE Menthe poivrée (M*entha piperita*) : 20 gouttes
HE Lemongrass (*Cympobogon martinii*) : 30 gouttes
HE Tea-tree (*Melaleuca alternifolia*) : 10 gouttes
HE Giroflier clous (*Syzygium aromaticum*) : 10 gouttes
HV Coco ou de Millepertuis : 50 ml

Action

La Menthe poivrée et le Lemongrass contiennent des monoterpénols : respectivement le menthol et le géraniol, le plus anti-infectieux des monoterpénols. Le Lemongrass est indiqué dans les mycoses digestives mais aussi cutanées, pulmonaires et gynécologiques.

Les clous de Girofle contiennent de l'eugénol : c'est un phénol ayant une activité anti-infectieuse puissante. Il est utilisé en MTC (médecine traditionnelle chinoise) pour combattre la mauvaise haleine : c'est aussi un antibactérien buccal utilisé en dentisterie. Au niveau digestif, le clou de girofle est antiputride (désinfectant et purifiant), comme le Laurier noble.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

L'huile végétale de Millepertuis est antalgique et anti-inflammatoire au niveau des muqueuses. Elle est aussi régénérante et cicatrisante.

L'huile végétale de Coco a un goût gourmand. Elle est riche en acide caprylique pour lequel des études ont confirmé une activité antimycosique et blanchirait les dents.

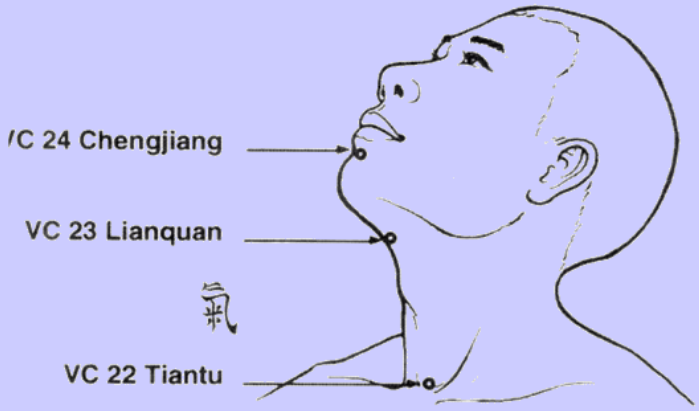
Indications : **i**nfections fongiques de la muqueuse de la bouche et de l'œsophage.

Posologie
Gardez dans la bouche une cuillère à café du mélange pendant 5 minutes, 3 fois par jour et recrachez ensuite.

Différents hydrolats aromatiques peuvent également être utilisés en bains de bouche : HA de Laurier noble ou HA de Thym à linalol.

Le point du phyto-énergéticien

En cas de muguet buccal ou de mauvaise haleine (halitose), il est possible d'utiliser l'huile essentielle de Géranium rosat (*Pelargonium graveolens*) diluée à 5% dans une huile végétale sur le point 23VC (Vaisseau Conception) (*Lian Quan*).



Ce point est situé entre le cou et le menton sur la ligne du milieu du cou. La pression s'exerce avec l'index à un angle de 45° sans fermer la trachée. La pomme d'Adam est située juste en-dessous de ce point.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

ABRÉVIATIONS UTILISÉES

AGCC : acide gras à chaîne courte
COV : composés organiques volatils
CT : chémotype
CV : cultivar ou variété cultivée pour ses caractéristiques uniques et spécifiques. C'est une variante de nature spontanée à l'intérieur d'une même espèce
HE : huile essentielle
HV : huile végétale
HA : hydrolat aromatique
HF : eau florale
FODMAP : groupe de glucides à chaîne courte fermentescibles
MTC : médecine traditionnelle chinoise
var. : variété
x : hybride (plante issue de croisement naturel ou volontaire entre différentes variétés ou espèces)
qsp : quantité suffisante pour
ssp : sous-espèce

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

GLOSSAIRE

Aromathérapie : branche de la phytothérapie qui fait appel aux propriétés des huiles essentielles extraites des plantes aromatiques à des fins thérapeutiques.
C'est une thérapie complémentaire ou une médecine alternative ou complémentaire.

Aromatologie : connaissance des huiles essentielles, de leurs fragrances et de leurs utilisations à des fins thérapeutiques ou de bien-être.

Aromacologie : étude des phénomènes liés aux odeurs notamment l'influence des odeurs sur le comportement.

Biofilm : communauté microbienne complexe contenant des bactéries et des champignons. Ces microorganismes synthétisent et sécrètent une matrice protectrice qui lie fortement le biofilm à une surface vivante ou non.

Biotope : le biotope d'un organisme vivant est son milieu de vie dans lequel les conditions écologiques sont homogènes. Ce milieu de vie auquel l'organisme est adapté, est défini par des paramètres géographiques, le vent, la température, les caractères physico-chimiques du sol.

Chémotype : définit les molécules caractéristiques d'une huile essentielle, correspondant aux constituants majoritaires ou représentatifs. Ils permettent d'identifier précisément (botaniquement et biochimiquement) la plante et l'organe producteur distillés.

Cultivar : variétés cultivées de végétaux résultant d'une sélection, par mutation ou hybridation (naturelle ou provoquée) et cultivées pour des caractéristiques intéressantes.

Entérotype : nature des espèces bactériennes qui prédominent dans un microbiote

Essence : substance aromatique naturelle secrétée par toutes les plantes aromatiques. Une essence est obtenue par expression à froid (comme dans le cas des agrumes).

Eubiotique : propriété attribuée aux huiles essentielles qui respectent la flore saprophyte du microbiote.

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Huile essentielle (HE) : l'huile essentielle d'une plante aromatique est son essence distillée. En effet, lorsque l'essence n'est pas présente en quantité suffisante, il est nécessaire de la distiller en utilisant un procédé par entrainement à la vapeur d'eau.

Huile végétale (HV) : substance grasse obtenue à partir des graines de plantes oléagineuses par pression à froid. Les huiles végétales servent d'excipients naturels pour la dilution des huiles essentielles en cas d'application cutanée. Elles possèdent des propriétés intrinsèques.

Hydrolat aromatique (HA) : eau ayant servi à la distillation de la plante et récupérée après celle-ci. L'hydrolat est séparé de l'huile essentielle à la sortie de l'alambic. Il contient les molécules hydrosolubles de la plante, vaporisées au cours de la distillation.

Lotion : préparation de soin liquide (en suspension aqueuse) appliquée sur la peau ou les cheveux.

Microbiote : désigne les espèces qui prédominent ou sont durablement adaptées à la surface et à l'intérieur d'un organisme vivant.

Microbiome : fait référence à l'ensemble des génomes des bactéries colonisant l'organisme d'un être vivant.

Olfactothérapie : méthode élaborée par Gilles Fournil qui utilise les fragrances des HE pour aider une personne à retrouver un équilibre psycho-émotionnel en se libérant des blocages du passé.

Plante aromatique : végétal contenant des molécules volatiles odorantes dans ses feuilles, ses fruits, ses fleurs, ses graines, son écorce ou ses racines.

Prébiotiques : composants alimentaires non digestibles utiles à la croissance ou l'activité de certaines populations bactériennes intestinales.

Probiotiques : micro-organismes vivants, non pathogènes et bénéfiques pour la flore intestinale.

Synergie : mélange d'huiles essentielles agissant ensemble et créant un effet global (par exemple thérapeutique) plus intéressant que si les huiles essentielles étaient utilisées séparément.

Source : Aromathérapie scientifique : préconisations pour la pratique clinique, l'enseignement et la recherche (avril 2018)

Tous droits réservés Alma Consult : www.almaconsult-paris.com

Vous avez aimé cet extrait ?
Télécharger l'intégralité du livre numérique CANDIDOSE ET HUILES ESSENTIELLES en suivant le lien :
http://almaconsult-paris.fr/candidose-et-huiles-essentielles

200 pages de conseils en aromathérapie, en micronutrition, pour un accompagnement psycho-émotionnel…

Des fiches pratiques des principales mycoses présentées : candidose, mycose cutanée, vaginale, buccale, des pieds et des ongles…

25 fiches sur les huiles essentielles recommandées mais aussi sur les hydrolats et les huiles végétales.