

PODCAST 218

Date d'envoi : mercredi 44 à 5 :00

Titre : Purifié avec l'hysope

Pour écouter

LE PODCAST

« Purifié avec l'hysope »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 218^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Je voudrais te parler aujourd'hui de l'hysope. C'est une plante ancienne dont parle déjà l'ancien testament et dans les églises où on lui attribuait la propriété de purifier des péchés.

C'est en fait une plante médicinale extrêmement puissante. Les romains utilisaient son huile essentielle contre la peste et pour désinfecter les petites plaies. C'est aussi un anti viral très puissant. On l'utilise pour les problèmes liés au système respiratoire et digestif et elle agit également pour soulager les douleurs articulaires, les douleurs dentaires et les douleurs du tympan. Elle contribue à réguler la tension artérielle et a un effet calmant contre l'anxiété. Elle est aussi anti fongique.

Une étude a constaté que l'huile essentielle d'hysope avait une forte activité anti microbienne contre le Staphylocoque Doré, l'Escherichia Coli, le Candida Albican et le Staphylocoque Pyogène. Les boutons d'herpès ne lui résistent pas non plus mais l'huile essentielle d'hysope a encore beaucoup de secrets.

2 gouttes d'huile essentielle d'hysope dans une petite cuillère d'huile de noix de coco pourra servir de crème de nuit pour éviter les rides et raffermir la peau. Ce mélange agit également pour prévenir les cicatrices et peut être utilisé en massage sur toutes les zones douloureuses du corps, même au niveau de l'estomac, en cas d'inconfort intestinal, provoqué par des indigestions ou des gaz. En massage sous la plante des pieds, ce mélange fera diminuer la fièvre, 2 gouttes d'hysope dans le bain permettront de mieux

dormir et en inhalation, l'hysope viendra à bout de toutes les affections des voies respiratoires. Il est préférable de ne pas l'utiliser pure et elle peut provoquer des phénomènes allergiques chez certaines personnes.

Ces principaux composants sont les monos terpènes et les sesquiterpènes. En aromathérapie, les pinènes et les mono terpènes fonctionnent comme décongestionnant et sont souvent utilisés pour fluidifier les mucus dans les membranes du système respiratoire. On l'utilise également pour stimuler l'appétit et pour traiter les inconforts digestifs. On peut la prendre aussi quand l'hyper tension artérielle est trop basse, lorsque les cycles menstruels sont irréguliers ainsi que pour apaiser tous les syndromes de la ménopause.

J'ai eu également la bonne surprise de retrouver cette plante dans un mélange aromatique provenant du maquis Corse, pour assaisonner les légumes et les salades.

Jusque dans les années 60, dans toutes les églises du monde, les prêtres commençaient les offices en aspergeant les fidèles d'eau bénite purificatrice tandis que ceux-ci répétaient en boucle « Asperge moi Seigneur avec l'hysope et je serai pur, plus blanc que neige ».

Pour l'instant je me contenterai d'en asperger mes salades !

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !