

Elske Mfles

**MAÎTRISEZ**  
la **PUISSANCE** des  
**HUILES SACRÉES**



# Elske Miles

Elske Miles est aromathérapeute, praticienne spécialiste en réflexologie, et formatrice.

Née en Afrique du Sud, en 1967, elle a grandi au contact d'une nature sauvage et florissante. C'est sur ces terres australes qu'elle a acquis ses premières connaissances de l'usage médicinal et culinaire des plantes sauvages.



Elle a ensuite suivi, pendant plusieurs années, une formation professionnelle de réflexologie plantaire en Afrique du Sud, avant d'entreprendre, à son arrivée en Europe, une formation à l'aromathérapie auprès de Dominique Baudoux – pharmacien aromathérapeute.

Elske a poursuivi sa passion pour les techniques de soins complémentaires en se formant à la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et à la psychologie corporelle appliquée au sein de l'Institut français de Shiatsu, fondé par Michel Odoul, avec qui elle élabore une nouvelle discipline: la phyto-énergétique. Cette nouvelle approche permet aux praticiens de diverses techniques manuelles (shiatsu, réflexologie, ostéopathie tuina, amma, etc.) de rétablir l'énergie des méridiens en utilisant les huiles essentielles en application sur des zones spécifiques du corps.

Soucieuse de faire connaître largement le pouvoir thérapeutique des huiles essentielles, Elske Miles intervient régulièrement en tant que formatrice professionnelle dans les domaines de l'aromathérapie, de la réflexologie et des médecines non conventionnelles et naturelles en Europe (France, Belgique, Suisse...).

En 2016, souhaitant élargir encore la diffusion du savoir en aromathérapie, Elske lance sa formation en ligne *Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles* à destination du grand public. En 8 ans, ce programme exceptionnel a permis à des milliers de personnes de s'initier et de se perfectionner à l'usage thérapeutique des huiles essentielles, et de rencontrer une thérapeute hors-du-commun, aussi sensible qu'incroyablement captivante.

Aujourd'hui, Elske poursuit cette formation auprès d'un public toujours plus large et consacre, en parallèle, une grande partie de son temps à la formation de praticiens professionnels.



# Préface

Avant l'arrivée de la médecine moderne, les huiles essentielles et les plantes occupaient une place centrale dans les pratiques thérapeutiques à travers le monde. Les civilisations anciennes, des Égyptiens aux Grecs en passant par les Romains, utilisaient déjà une vaste gamme de plantes médicinales pour soulager leurs affections.

Ces remèdes naturels, transmis de génération en génération, demeurent aujourd'hui encore de véritables trésors. C'est en distillant les plantes médicinales à parfum que nous obtenons des huiles essentielles, des concentrés de principes actifs. Leur efficacité n'a d'égale que leur incroyable facilité d'utilisation - si tant est qu'on dispose des bonnes informations pour les utiliser au quotidien.

À portée de toutes et tous, les huiles essentielles sont désormais des alliées incontournables, non seulement à la maison, mais aussi dans le cadre de la médecine intégrative, y compris à l'hôpital. De plus en plus reconnues, elles regagnent leur place dans l'accompagnement de nombreuses pathologies contemporaines.

*Maîtrisez la puissance des huiles sacrées* est un guide complet pour explorer l'utilisation merveilleuse des huiles essentielles. Grâce à ce guide, vous découvrirez comment prévenir, soulager et accompagner la plupart de vos affections de manière naturelle et efficace. Chaque huile essentielle recèle des propriétés thérapeutiques uniques qui, une fois connues et maîtrisées, peuvent significativement améliorer votre santé. Cependant, pour maîtriser leur puissance, il vous faut quelqu'un d'expert en la matière.

Personne n'est aussi bien placé que l'auteure de ce livre pour partager avec vous ce savoir inestimable. Elske Miles est une figure emblématique du monde des huiles essentielles et des médecines naturelles. Née en 1967 en Afrique du Sud, elle a grandi entourée de nature sauvage, où elle a découvert le pouvoir

des plantes. Formée en réflexologie plantaire, en aromathérapie et en médecine traditionnelle chinoise, Elske élabore ensuite une approche unique et novatrice, aux côtés de Michel Odoul, la phyto-énergétique.

Passionnée, Elske Miles partage ses connaissances à travers des formations en ligne et des conférences. Elle inspire des milliers de personnes à travers le monde pour découvrir et maîtriser le pouvoir des huiles essentielles. Son amour pour les plantes et son expertise unique font d'elle une source inestimable de savoir.

Plongez sans attendre dans cet univers passionnant et nourrissez-vous de ses précieuses connaissances. Ce livre est le fruit de sa longue expérience de terrain à manier des huiles essentielles au service du plus grand nombre. Avec plus de 450 pages, chaque chapitre de cet ouvrage vous servira de guide pour apprendre comment ces trésors d'aromathérapie peuvent aider à soulager concrètement vos maux.

De l'aromathérapie à la réflexologie, de l'usage médicinal à la dimension psycho-émotionnelle, Elske Miles allie avec bonheur plusieurs approches complémentaires.

Que vous cherchiez à apaiser une tension nerveuse, renforcer votre immunité, ou simplement apporter un peu de sérénité dans votre vie quotidienne, les huiles essentielles offrent des solutions précieuses et accessibles.

Vous saurez utiliser l'huile essentielle de Romarin à cinéole pour booster vos performances cognitives, vous détendre profondément avec la Lavande vraie, remettre en mouvement votre corps endolori grâce au Basilic exotique ou encore soulager vos douleurs articulaires avec l'Eucalyptus citronné.

En plus des approches spécifiques, *Maîtrisez la puissance des huiles sacrées* vous guide dans la création de vos propres synergies.

Ce livre n'est pas seulement une compilation de recettes et de conseils pratiques ; c'est aussi une invitation à adopter une philosophie de vie plus saine et plus naturelle. Il vous encourage à redécouvrir la puissance de la nature et à l'utiliser pour améliorer votre santé de manière durable tout en respectant votre corps.

*Maîtrisez la puissance des huiles sacrées*, c'est l'ouvrage indispensable pour tous ceux qui souhaitent explorer les bienfaits des huiles essentielles et les intégrer dans leur quotidien. Facile à lire, riche en informations précieuses et en conseils pratiques, ce guide deviendra rapidement votre compagnon fidèle dans votre quête de mieux-être.

Bonne lecture et bonne santé !

Elske Miles

# Table des matières

## Chapitre 1

<b>LES HUILES ESSENTIELLES: DES HUILES MAGIQUES!</b>	<b>19</b>
Quelques mises en garde avant de vous lancer	22
Utiliser les huiles essentielles: quelles voies d'application?	25
Accumulation de synergies: les précautions à prendre	26
Les voies d'application des huiles essentielles	27
Connaître les huiles essentielles: les 12 familles biochimiques	49
Comment bien choisir son huile essentielle?	63

## Chapitre 2

<b>DOULEURS ARTICULAIRES ET RHUMATISMES: L'AROMATHÉRAPIE À VOTRE SECOURS</b>	<b>73</b>
Les grandes huiles essentielles des articulations	76
Mal à droite ou mal à gauche?	81
L'arthrose	82
Les fascias	104
L'arthrite	113
Les tendinites	123
L'ostéoporose	127
L'épine calcanéenne	129
L'hallux valgus	130
La crise de la goutte	131
La périarthrite scapulo-humérale	132
L'épaule gelée	133

### Chapitre 3

<b>PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES</b>	<b>135</b>
L'hypertension	140
L'arythmie	152
Le souffle cardiaque	153
L'hypotension	154
La bradycardie	156
L'insuffisance cardiaque	157
L'artérite	161
Après un AVC	162

### Chapitre 4

<b>CONTRER LE DÉCLIN COGNITIF</b>	<b>165</b>
Reconnaître le déclin cognitif	167
L'entraînement du cerveau	172
Parkinson	179
Alzheimer	186
Le cas de la maladie à corps de Lewy	196
Trous de mémoire	196

### Chapitre 5

<b>PROBLÈMES DIGESTIFS : EN VENIR À BOUT (ENFIN !)</b>	<b>205</b>
Fonctionnement du système digestif	207

Les reflux acides et malodorants après les repas_____	214
Les ballonnements_____	222
Les diarrhées après les repas_____	223
La constipation chronique_____	224
Côlon irritable et candida_____	227
Gastrite et hernie hiatale_____	229
Gastro_____	231

## Chapitre 6

<b>RESTAURER L'ÉQUILIBRE DE VOTRE THYROÏDE_____</b>	<b>235</b>
La thyroïde : une glande fondamentale_____	237
Hypothyroïdie : quand la thyroïde fonctionne au ralenti_____	239
Hyperthyroïdie_____	250
La maladie d'Hashimoto_____	254
La maladie de Basedow_____	259
Nodules thyroïdiens_____	261
Thyroïde vascularisée_____	264

## Chapitre 7

<b>MAL DE DOS : DITES STOP AU MAL DU SIÈCLE !_____</b>	<b>265</b>
Les massages du dos : bienfaits et symbolique_____	267
Les lombalgies_____	272
Les douleurs du milieu du dos_____	280
Les douleurs du haut du dos_____	282
Les douleurs de la zone cervicale_____	286
Bonus : le front et l'index, les autres zones réflexes_____	290

## Chapitre 8

<b>RETROUVEZ UNE PEAU SAIN ET ÉCLATANTE, ET ÉLOIGNEZ LES PROBLÈMES DERMATOLOGIQUES</b>	<b>293</b>
La peau en médecine chinoise	295
Le vitiligo	297
Le psoriasis	302
L'eczéma	313
Les taches brunes	318
L'acné	321
Rougeurs du visage	324
Les grains de beauté	326
Les angiomes	329
La kératose	330
Les verrues	331
Le lupus	334
Les problèmes de peau chez l'enfant	336
Le lichen	336

## Chapitre 9

<b>ACCOMPAGNER EN DOUCEUR LES TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE ET DE L'ANDROPAUSE</b>	<b>343</b>
Le fonctionnement hormonal de la femme	345
Bien vivre la ménopause	348
Bien vivre l'andropause	375

## Chapitre 10

<b>IMMUNITÉ: NE TOMBEZ PLUS MALADE EN HIVER !</b>	<b>387</b>
L'immunité : une histoire de Gros Intestin et de Poumon	389
Stimulez votre peau pour entretenir votre barrière protectrice	396
Dynamiser les défenses des jeunes enfants	400
Prévenez les affections automnales et hivernales	401
Dites « STOP » aux coups de froid	404
Soulager les maladies automnales et hivernales	409

## Chapitre 11

<b>LES 25 HUILES ESSENTIELLES DES INITIÉS</b>	<b>427</b>
1. Basilic exotique	428
2. Camomille noble	430
3. Cannelle écorce	432
4. Ciste ladanifère	434
5. Clou de girofle	436
6. Encens	438
7. Estragon	440
8. Eucalyptus Globuleux	442
9. Gaulthérie	444
10. Gingembre	446
11. Hélichryse italienne	448
12. Laurier noble	450
13. Lavande vraie	452
14. Mélisse officinale	454
15. Menthe poivrée	456

16. Orange douce zeste_____	458
17. Palmarosa_____	460
18. Petit grain bigaradier_____	462
19. Ravintsara_____	464
20. Romarin CT cinéole_____	466
21. Sauge sclarée_____	468
22. Tea tree_____	470
23. Thym vulgaire CT thujanol_____	472
24. Verveine citronnée_____	474
25. Ylang-ylang_____	476



## CHAPITRE 1

---

# **LES HUILES ESSENTIELLES : DES HUILES MAGIQUES !**



## CHAPITRE 1

---

# Les huiles essentielles : des huiles magiques !

L'aromathérapie est une branche à part entière de la phytothérapie. Elle n'est concernée que par la forme très puissante, concentrée et particulière sous laquelle nous trouvons les principes actifs des plantes aromatiques.

C'est à un alchimiste suisse que nous devons les prémices de l'aromathérapie. Son nom ne vous dira rien : Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, un nom pour le moins compliqué !

Vous le connaissez sûrement plus sous le nom de Paracelse. Né en 1493 et mort en 1541, il était persuadé que c'est par le processus de distillation que l'on arrive à révéler la véritable dimension curative des plantes :

« Ce que voient les yeux n'est pas remède ; lorsque la distillation aura transformé le végétal, alors le remède deviendra manifeste ».

Et il avait vu juste... C'est par le processus de distillation des plantes aromatiques que nous obtenons les huiles essentielles. Pourtant, il existe d'autres moyens d'extraire les essences aromatiques d'une plante à parfum : la phytothérapie utilise par exemple des macérations, des décoctions, des infusions ou encore la plante fraîche ou sèche...

La phytothérapie et l'aromathérapie utilisent toutes deux les vertus médicinales des plantes aromatiques, mais les méthodes utilisées pour façonner les remèdes marquent la différence entre ces deux disciplines.

De fait, à partir d'une même plante, suivant le processus de fabrication, nous n'obtenons pas les mêmes principes actifs. Il peut bien sûr y avoir des similitudes, mais les huiles essentielles sont incomparablement plus puissantes que les autres formes issues des plantes et extrêmement concentrées en principes actifs.

Pour illustrer mon propos, je vais prendre un exemple très simple : la pomme de terre. Vous pensez sûrement : quel est le rapport ? Bien sûr, ce n'est pas une plante aromatique, mais l'exemple est quand même très parlant. Même sans être un chef étoilé, nous savons très bien que selon la méthode de préparation utilisée, le produit final sera totalement différent : avec une même patate, qui est à la base un tubercule (une racine de plante), nous pouvons tirer une purée de pomme de terre ou de la vodka ! Les deux produits sont intéressants, mais pas pour les mêmes raisons. Sur le plan thérapeutique, ce sont deux « remèdes » sans commune mesure.

De la même manière, nous ne pouvons pas confondre les indications thérapeutiques d'une tisane de sauge et d'une huile essentielle de sauge. Pourquoi existe-t-il une telle différence ? Parce qu'au cours de la distillation, de nouvelles molécules apparaissent.

## Quelques mises en garde avant de vous lancer

En phytothérapie, l'usage par voie orale de la sauge officinale en phytothérapie est bien connu : tant pour son activité fortifiante sur l'organisme que pour ses vertus antispasmodiques. Par contre, en aromathérapie, l'usage de l'huile essentielle de *Sauge officinale* est très risqué. C'est un produit fortement toxique : une cuillère à café de celle-ci suffirait pour tuer quelqu'un ! C'est pour cette raison qu'en France – le pays qui a vu naître l'aromathérapie - cette huile essentielle n'est pas autorisée à la vente sans une ordonnance médicale.

L'univers des huiles essentielles regorge de trésors à l'efficacité exceptionnelle : elles permettent de vivre plus sainement,

en meilleure forme, mais surtout de prévenir et soulager de nombreux problèmes de santé et maladies. Il faut tout de même rester très vigilant, car leur incroyable puissance thérapeutique s'accompagne également d'une vraie toxicité.

Voilà pourquoi il est indispensable de se former spécifiquement à l'aromathérapie pour pouvoir profiter de ses bienfaits de manière efficace et sans risque ! Et ceci est d'autant plus vrai pour ceux qui connaissent déjà bien les plantes et le monde de la phytothérapie.

Ne prenez pas peur ! Malgré les précautions à prendre, les huiles essentielles ont des pouvoirs largement bénéfiques. Se lancer dans le merveilleux monde de l'aromathérapie en vaut la chandelle, croyez-moi !

Avant de commencer ce parcours, je voudrais vous raconter une petite histoire. Cette histoire est celle des origines explosives des huiles essentielles. Je suis sûre que vous n'oublierez plus jamais lorsque vous manipulerez ces merveilles naturelles aux parfums sublimes que vous avez de véritables « bombes énergétiques » en main !

### **Pour la petite histoire...**

Nous sommes le 25 juillet 1910. À Lyon, dans son laboratoire, un parfumeur-chimiste, René-Maurice Gattefossé, est soufflé par une explosion. Il est gravement brûlé au niveau des mains et à la tête.

C'est une étrange journée pour lui : au même moment, sa femme est en train de donner naissance à son premier fils, Henri-Marcel. Quelle drôle d'histoire : celle d'une naissance et d'une explosion qui allait faire entrer le nom de Gattefossé, père et fils, dans l'histoire d'une nouvelle médecine.

Quelques instants après l'explosion, René-Maurice est transporté d'urgence à l'hôpital où il est soigné avec les moyens de l'époque : de l'acide nitrique qui, très vite, n'a plus d'effet. La gangrène gazeuse gagne du terrain en rongant sa chair... Et c'est là que cet industriel, passionné des huiles essentielles qu'il utilise déjà pour créer ses parfums, décide de prendre son traitement en main.

Il se tourne donc vers l'huile essentielle de *Lavande vraie* pour tenter, littéralement, de sauver sa peau. Son application directe sur les plaies infectées lui apporte immédiatement un soulagement. Le parfumeur reprend espoir : très vite, il s'aperçoit que la cicatrisation commence rapidement et correctement. Les blessures qui menaçaient sa survie se résorbent...

Vous avez dû vous poser la même question que moi : pourquoi a-t-il décidé de se tourner vers la lavande ?

Trois ans avant l'explosion, Gattefossé s'intéressait déjà à la possibilité de cultiver à grande échelle la lavande française. Jusqu'alors, elle poussait à l'état sauvage dans des endroits difficiles d'accès, ce qui ne facilitait pas la cueillette ni le rendement des huiles essentielles. Il trouvait dommage de continuer à se fournir en huile essentielle de lavande auprès des Anglais !

J'en'airiencontre l'Angleterre, mais le pays n'est pas particulièrement connu pour son ensoleillement

Or, vous le savez, un bon ensoleillement est nécessaire pour l'épanouissement des plantes aromatiques de la famille des Lamiacées, dont la lavande. En France, où le climat est plus adapté, il existe plusieurs espèces de lavandes et de nombreux lavandins qui sont indigènes.

Ces réflexions ont mené Gattefossé à initier la lavandiculture intensive qui existe encore aujourd'hui en Provence. C'est en passant du temps auprès des lavandières qu'il a découvert les nombreux secrets issus de la tradition paysanne : elles lui ont révélé notamment les vertus exceptionnelles de l'huile essentielle de *Lavande*.

En Provence, cette huile essentielle est considérée comme une véritable panacée capable de soigner tout : des infections, aux angoisses, en passant par les maux de gorge et les problèmes de digestion...

Voilà, c'est de cette manière étonnante qu'est née l'aromathérapie. René-Maurice Gattefossé a inventé ce drôle de mot car il voulait que les personnes issues du monde scientifique comme lui, qui avaient une formation pharmaceutique ou médicale, pensent immédiatement aux puissantes propriétés curatives des huiles essentielles.

Il a écrit bon nombre d'articles et s'est associé à des médecins pour soutenir ses recherches à travers de multiples expériences cliniques.

En 1937, il publie son ouvrage majeur qui introduit le néologisme choisi pour cette nouvelle médecine naturelle, *L'Aromathérapie : les huiles essentielles, hormones végétales*.

## Utiliser les huiles essentielles : quelles voies d'application ?

Les huiles essentielles peuvent être utilisées par différentes voies selon l'objectif recherché et le problème à traiter : de l'extérieur directement sur la zone problématique en diffusion et en olfaction, ou de l'intérieur par les voies orale, rectale et vaginale.

### **Astuce : conversion des % d'huiles essentielles en nombre de gouttes**

De manière générale, 1 ml d'huile essentielle correspond à 30 gouttes, parfois même 36 gouttes.

Ainsi, pour faire une synergie contenant 30 % d'huile essentielle, vous pouvez calculer la quantité de gouttes qu'il vous faudrait sur une quantité de 10 ml. Choisissez un flacon vide pouvant contenir 10 ml. Ajoutez 30 % de 10 ml, soit 3 ml d'huile essentielle. Puis remplissez le reste du flacon avec une huile végétale.

## Accumulation de synergies : les précautions à prendre

Dans ce livre, je vous donnerai plein de synergies que vous aurez peut-être envie de toutes essayer. Cependant, il faut mettre un petit frein à cet enthousiasme et faire des choix.

Il est possible d'accumuler des synergies si le traitement se fait sur plusieurs jours durant une période limitée. Il est par exemple envisageable de faire deux synergies en même temps pour deux problématiques différentes pendant 10 jours. Évitez d'utiliser plusieurs synergies avec des huiles essentielles sur des périodes plus longues.

En effet, il faudra choisir. Heureusement, comme les huiles essentielles sont très efficaces, vous n'aurez normalement pas besoin de les utiliser tout le temps !

C'est toujours une question de combien de gouttes et de combien de temps. Malheureusement, je ne peux pas vous dire combien de gouttes par jour vous pouvez appliquer, car cela dépend de beaucoup de facteurs. Pour arriver à bout d'une infection, on conseille habituellement à un adulte de faire des frictions avec 6 à 8 gouttes jusqu'à 4 fois par jour. C'est une quantité phénoménale d'huiles essentielles, mais ce dosage ne sera appliqué que sur une courte durée de 4 jours maximum.

Une autre chose à prendre en compte dans vos choix stratégiques de synergies est de cibler la problématique urgente. Par exemple: vous utilisez régulièrement une synergie antalgique pour soulager vos douleurs articulaires chroniques et, vous attrapez une gastro-entérite. Dans ce cas, il est préférable d'arrêter l'application pour la douleur chronique et de s'occuper de l'urgence. Vous pourrez reprendre la synergie antalgique articulaire une fois que l'infection gastrique sera terminée.

Dans le contexte de multiples problématiques à soulager simultanément, la connaissance des points d'acupuncture sur lesquels

vous pourriez appliquer des huiles essentielles s'avère très intéressante. Une application très ciblée et localisée sur un point d'acupuncture vous permet d'agir sur une problématique à distance de l'organe affecté et ceci à des dosages moindres. Cette stratégie énergétique vous permet de continuer l'application à visée antalgique tout en agissant puissamment avec les huiles essentielles sur le foyer infectieux.

Comprendre comment agencer toutes les synergies quand il y a plusieurs problématiques est un sujet intéressant, mais néanmoins difficile à maîtriser. C'est pour cela que je préfère, pour l'instant, vous conseiller d'éviter d'utiliser trop d'huiles essentielles simultanément. Une trop grande quantité appliquée quotidiennement risque de vous saturer et de causer des allergies. Rappelez-vous que les huiles essentielles sont des produits extrêmement puissants !

## Les voies d'application des huiles essentielles

### L'application cutanée

En aromathérapie, le vecteur le plus important pour les huiles essentielles est la peau en raison de leur affinité avec elle. C'est d'ailleurs en les appliquant directement sur celle-ci que René-Maurice Gattefossé a pu constater les effets antiseptiques et cicatrisants de l'huile essentielle de *Lavande vraie*.

Commençons donc par cette voie d'application majeure, aussi appelée application cutanée. Les huiles essentielles peuvent s'appliquer directement sur la peau de deux manières différentes en fonction des problématiques.

#### Application d'une huile essentielle pure par friction

Premièrement, vous avez la friction qui permet de faire pénétrer des quantités importantes d'huiles essentielles dans l'organisme. Cette application est particulièrement recommandée en cas d'infection et pour renforcer les défenses immunitaires.

En effet, la friction a un puissant effet anti-infectieux au niveau de l'organe qui se situe en vis-à-vis de la zone sur laquelle l'application est faite. Ainsi, dans le cas d'une infection respiratoire, on conseillera de faire une friction sur le thorax et le dos (donc en vis-à-vis des poumons); pour une infection urinaire, on visera le bas-ventre (sous le nombril); pour une infection gastrique, la friction se fera au niveau de l'estomac et des intestins (au-dessus du nombril) en plus d'une prise orale; dans le cas d'une hépatite, la zone d'application des huiles essentielles sera le flanc droit (en vis-à-vis du foie).

Dans le cas de défenses immunitaires affaiblies, lorsque vous appliquez des huiles essentielles pures sur la peau, elles pénètrent sans aucune difficulté toutes ses couches pour ensuite être diffusées dans l'ensemble de l'organisme par le biais de la circulation sanguine et ainsi renforcer vos défenses immunitaires.

### **La friction : les précautions d'emploi**

- Les huiles essentielles ont une affinité naturelle pour la graisse et pénètrent donc sans difficulté les couches de la peau. Vous n'avez pas besoin d'insister ni de frictionner vigoureusement.
- Une fois appliquée sur la peau, il n'y a aucun moyen de « rattraper » l'huile essentielle. Pour cette raison, il faut respecter les dosages thérapeutiques qui sont indiqués pour éviter tout risque de surdosage. La peau absorbe toute la quantité d'huile essentielle que vous appliquez... quel que soit le dosage. La prudence s'impose donc.
- Un adulte bien portant n'appliquera jamais plus de 15 gouttes d'huile essentielle sur la peau par application. Cela équivaut à environ un demi-millilitre d'huile essentielle. C'est un dosage très important ! Surtout si vous répétez l'application 4 fois dans la journée. Cela n'est faisable que sur une très courte durée et en cas d'infection en phase aiguë.

### La friction : les contre-indications

- La friction ne convient pas aux femmes enceintes, ni aux nourrissons (enfants de moins de 3 ans).
- La friction est à utiliser avec extrême prudence chez les enfants de moins de 7 ans et toujours après avoir consulté un aromathérapeute avisé.
- Les huiles essentielles neurotoxiques (ce qui est le cas de la *Menthe poivrée* pourtant largement conseillée en friction sur le front ou les tempes pour soulager les maux de tête) doivent être utilisées prudemment dans ce type d'application en surveillant tout particulièrement la quantité et en évitant toute application sur des zones nerveuses importantes comme la tête, la nuque et le long de la colonne vertébrale.

### Huile essentielle + huile végétale : le combo gagnant

Les huiles végétales sont des alliées des huiles essentielles. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles nous choisissons de mélanger des huiles essentielles aux huiles végétales, avant d'appliquer la synergie (une association de plusieurs huiles essentielles, ou un mélange d'une huile essentielle et d'une huile végétale) sur la peau.

La première raison de l'ajout d'une huile végétale est qu'elle est indispensable pour protéger la peau contre l'agressivité des huiles essentielles dermocaustiques (aux effets irritants) qui ne peuvent être appliquées par friction. Ces huiles essentielles contiennent un taux important de molécules appartenant aux familles biochimiques suivantes (cf. page 49 pour une présentation des différentes familles biochimiques présentes dans les huiles essentielles) :

- les *phénols* : *Clou de girofle*, *Thym thymol*, *Sarriette* et *Origan*, des huiles essentielles que vous trouverez régulièrement dans des synergies anti-infectieuses ;
- l'*aldéhyde cinnamique* des huiles essentielles d'écorce de *Cannelle* ;

- les autres *aldéhydes* en quantité représentative dans les huiles essentielles d'*Eucalyptus citronné*, de *Verveine citronnée*, de *Litsée citronnée*, de *Citronnelle*... enfin, toutes les huiles essentielles ayant un parfum caractéristique de citronnelle ;
- les *phénol-méthyle éthers* comme dans les huiles essentielles de *Basilic exotique* et d'*Estragon*.

La deuxième raison de la présence d'une huile végétale dans une synergie aromathérapeutique concerne le niveau sur lequel nous voulons agir. Nous venons de voir que quand nous appliquons les huiles essentielles à l'état pur sur la peau pour faire une friction, elles traversent les différentes couches cutanées et sont ainsi distribuées sur l'ensemble de l'organisme par la circulation.

Si la zone touchée par l'infection ou l'inflammation se situe dans une couche cutanée (comme dans le cas d'une infection mycosique), ou juste sous la peau dans l'hypoderme (comme c'est le cas pour de la cellulite par exemple), l'application des huiles essentielles sera d'autant plus efficace si nous arrivons à freiner leur distribution à travers l'organisme pour garder les principes actifs au niveau de l'affection. Pour ce faire, la présence des huiles végétales est indispensable.

En effet, le mélange d'une huile essentielle à une huile végétale porteuse permet de freiner la rapidité de son absorption afin de maintenir ses principes actifs plus spécifiquement au niveau souhaité. La synergie permet aussi de garder la charge énergétique d'une huile essentielle donnée plus longtemps au niveau des couches profondes de la peau. C'est à ce niveau superficiel de l'organisme que circule ce que les Chinois appellent le « wei chi », soit l'énergie défensive de l'organisme qui le protège des agressions extérieures. L'huile de massage aromathérapeutique (le mélange d'une huile essentielle et d'une huile végétale) donne à la peau une fréquence énergétique élevée. Le corps est ainsi recouvert d'une véritable tunique protectrice invisible, subtile et parfumée.

La troisième raison de la présence d'huiles végétales dans une synergie aromatique est de permettre de contrôler la quantité d'huile essentielle qui pénètre dans l'organisme par le biais d'un massage aromathérapeutique sur une très grande partie de la peau.

Vous choisirez votre huile végétale selon votre problématique :

- En cas d'infection (comme pour la friction), lorsque l'agressivité pour la peau des huiles essentielles présentes dans la synergie nécessite leur dilution, vous pouvez utiliser une huile végétale très fluide comme par exemple celle de *Pépins de raisin*, qui a une remarquable finesse et une bonne rapidité d'absorption, ou celle de *Tournesol*, bien qu'un peu plus lourde.
- En cas d'infection dans les couches supérieures de la peau ou des ongles, il faut mélanger les huiles essentielles dans des huiles végétales assez épaisses pénétrant difficilement dans les couches successives de la peau pour assurer une activité plus soutenue localement. L'huile végétale la plus dense, ayant beaucoup de peine à franchir les couches de la peau est celle de *Ricin* qui a en plus des vertus antiparasitaires. Bref, le choix idéal pour une mycose cutanée. Si vous n'en avez pas, l'huile végétale d'*Olive* fera l'affaire.
- En cas d'inflammation locale au niveau d'une articulation ou au niveau de l'hypoderme, l'huile végétale de *Noyaux d'abricot* sera un très bon choix.
- En cas de crampes musculaires, l'application nécessiterait un massage localement pour aider à détendre la contracture. La présence de l'huile végétale dans une synergie « oblige » à masser la zone pour faire pénétrer le mélange. Celle d'*Amande douce* ou de *Noyaux d'abricot* sera un bon choix. Ces huiles végétales sont également idéales si vous souhaitez agir au niveau vibratoire ou sur l'énergie dans un méridien.

Si vous voulez profiter de la dimension informationnelle et olfactive d'une huile essentielle, il sera préférable de la diluer avant de l'appliquer sur une zone nerveuse bien choisie comme

le plexus solaire ou les poignets. Dans le cas d'un mélange à l'huile végétale, le parfum de la synergie reste plus longtemps perceptible que dans une friction. L'huile végétale d'Amande douce ayant des propriétés protectrices du système nerveux, elle sera parfaite pour ce type d'usage.

### **Le massage aromathérapeutique**

Pour bénéficier de l'effet relaxant du massage aromathérapeutique où une grande partie du corps (le dos, le thorax et le ventre), voire le corps dans son intégralité, est massé avec une synergie aromatique contenant un maximum de 2 % d'huile essentielle, il est nécessaire de maîtriser précisément la quantité appliquée sur le corps. De cette synergie, une partie sera libérée dans l'air ambiant, une autre parfumerà longtemps la peau après le massage et une dernière sera absorbée par celle-ci. La forte dilution permet d'éviter tout risque de surdosage.

Il y a deux aspects permettant de comprendre les bienfaits du massage aromathérapeutique sur l'équilibre nerveux et émotionnel :

1. Le premier vient du massage lui-même, du fait d'être touché par une main bienveillante et sensible qui est à l'écoute des tensions du corps.
2. Le deuxième vient de la présence des huiles essentielles dans les huiles de massage utilisées.

Le massage permet de délasser le corps de ses tensions musculaires, qu'elles soient dues à l'effort, à la fatigue ou au stress. De par la relaxation profonde que procure le massage sensitif, l'organisme dans son ensemble est revitalisé : une fois que les blocages qui entravent la libre circulation du sang et de la lymphe, ainsi que les échanges intercellulaires harmonieux ont été levés, une meilleure communication est restaurée au sein de l'organisme.

Cette détente joue un rôle majeur pour harmoniser toutes les fonctions du corps. La sécrétion de l'hormone ocytocine est favorisée par un toucher sensible et par la tendresse.

Cette hormone est aussi appelée « l'hormone de l'amour » ou encore « l'hormone du bonheur ». Le toucher constitue une nourriture affective indispensable au bon développement des capacités physiques et affectives.

### **La technique des « mères Kangourous »**

En Colombie, on pratique une technique appelée la technique des « mères Kangourous » : la mère d'un bébé né prématurément porte son bébé à même la peau jusqu'à ce qu'il ait trouvé un développement et un poids « normaux ». Hormis le puissant lien ainsi créé entre la mère et son enfant, la méthode de « peau à peau » permet de raccourcir la durée du séjour à l'hôpital, et contribue au développement physique et psychique de l'enfant.

Le stress, par contre, est un facteur majeur dans l'affaiblissement du système immunitaire. Il est bien connu qu'une sécrétion trop importante ou constante de l'hormone d'adaptation au stress – le cortisol – finit par fragiliser l'efficacité de la réponse immunitaire. Il est intéressant de remarquer combien le stress continu finit par générer des réactions épidermiques. Une personne stressée développe rapidement une sensibilité et une fragilité émotionnelles. Et que dire de la dimension psycho-émotionnelle et nerveuse qui semblent sous-tendre les manifestations cutanées comme le psoriasis ou encore l'eczéma ?

Par le massage du corps dans son ensemble, nous prenons conscience de celui-ci en tant qu'entité cohérente. Le fait de le faire masser souvent peut aussi améliorer l'image que nous avons de lui parce que l'aspect de la peau est embelli. Tout contribue à renforcer la confiance en soi. En quelque sorte, la peau se met à mieux « respirer » quand elle remplit sa fonction pleinement. Or, la respiration se fait en deux temps, le temps de l'inspiration et le temps de l'expiration. C'est le rythme même de l'échange vital. Une peau nourrie par la tendresse remplit sa fonction dans les deux sens : non seulement en tant que limite ou barrière

protectrice de l'intégrité du corps par rapport à l'extérieur, mais également, en tant que porte relationnelle permettant la mise en contact et l'échange avec l'extérieur.

La présence des huiles essentielles dans les huiles de massage augmente considérablement les effets du massage tout en l'orientant spécifiquement selon le choix de la synergie aromatique. Il existe deux voies par lesquelles ces composées biochimiques complexes, parfumés, volatiles et dotés d'une résistivité électrique importante sont perçues par le corps lors d'un massage aromathérapeutique : les récepteurs nerveux du nez et ceux de la peau. Leur nature aromatique et volatile concernent plus spécifiquement l'olfaction, et leur particularité énergétique ou vibratoire concerne plus spécifiquement les capteurs nerveux de la peau. Ces deux interfaces de la perception (nez et peau) entraînent une multitude de réactions dans l'organisme. Je rappelle à cet égard le lien que la médecine orientale établit entre la peau et le nez comme étant deux réalités physiologiques qui sont toutes deux gérées par une même énergie : celle du Poumon qui est responsable de l'immunité innée de l'organisme, le sens du territoire, le respect de soi et la valeur de soi.

### Mes huiles préférées pour les massages

Vous pouvez sans problème intervertir des huiles végétales entre elles, voire même les mélanger pour obtenir la fluidité qui vous convient.

Celles les plus souvent citées dans les synergies de ce livre sont celles d'*Amande douce* et de *Noyaux d'abricot* au parfum doux et aux vertus calmantes et adoucissantes.

D'autres ont des propriétés thérapeutiques supplémentaires intéressantes qui expliquent leur ajout dans certaines synergies. Ainsi, celle de *Calophylle inophyle* est particulièrement indiquée pour les problèmes musculo-tendineux ou circulatoires alors que celle de *Nigelle* l'est pour les problèmes de peau. Attention : ces

deux huiles végétales ont des fragrances puissantes qui ne sont pas adaptées au parfum de toutes les huiles essentielles !

L'huile végétale de *Macadamia*, elle, est particulièrement appropriée pour faire un massage intégral du corps. Elle a des propriétés thérapeutiques intéressantes: elle améliore la microcirculation et s'avère être un excellent tonique du système lymphatique. Comme le massage améliore la circulation lymphatique, la présence de celle-ci ne peut qu'augmenter l'efficacité du massage !

## **Nez congestionné, émotions congestionnées ! L'incroyable puissance de l'olfaction**

Une autre application externe possible et intéressante pour profiter des bienfaits des huiles essentielles est l'olfaction. Celle-ci est le seul moyen de bénéficier des vertus psychoactives des huiles essentielles. Le message olfactif exerce un effet immédiat sur le système neuro-végétatif: c'est la partie du système nerveux qui échappe à la volonté et qui agit malgré vous, également sur l'équilibre hormonal.

Il existe un réseau de communication complexe entre les parties du cerveau qui interviennent dans la perception des odeurs et les différents centres du système nerveux et du système hormonal. En réalité, le système hormonal est intimement lié au système nerveux par l'hypothalamus - la partie intime du cerveau qui se trouve en son cœur - avec lequel communique l'odorat.

Nous le savons bien : les hormones ont une incidence sur nos pensées, nos émotions, notre humeur et vice versa. Le bon fonctionnement du système hormonal assure la bonne humeur, qui assure à son tour l'équilibre hormonal. Si le fonctionnement dans une des glandes endocrines est troublé, c'est tout le système qui se dérègle. Ainsi, la plupart des états dépressifs peuvent être régulés en rééquilibrant ce système. De plus, le système endocrinien joue un rôle fondamental dans la lutte que mène l'organisme pour se rétablir des maladies.

Le parfum d'une huile essentielle peut donc faire remonter un souvenir à la surface: cela peut être agréable comme désagréable.

C'est par le biais de l'olfaction que les odeurs influencent l'humeur et même la disposition d'esprit d'une personne. C'est pourquoi il est toujours capital de ne pas utiliser une huile essentielle dont vous n'appréciez pas l'odeur. La perception d'une odeur déclenche immédiatement et de manière entièrement involontaire la sécrétion d'hormones. Si l'odeur est agréable, les hormones sécrétées permettront la bonne communication entre les différents systèmes du corps dans le but d'assurer le fonctionnement de l'ensemble. Si l'odeur est désagréable, elles pourront altérer l'équilibre intérieur du corps.

Par conséquent, l'information olfactive d'une synergie d'huiles essentielles dont l'odeur vous est agréable peut efficacement aider à réduire les effets néfastes du stress, à redonner du moral à quelqu'un et à harmoniser les sautes d'humeur.

Dans le cas où votre nez est congestionné, comment faire pour réussir à sentir de nouveau des parfums subtils ? Il s'agit ici d'un souci de nature plus physique que psycho-émotionnel (sauf si vous ne pouvez plus « sentir les autres » !) ... Il vous suffira de choisir des huiles essentielles expectorantes ayant pour vertu de décongestionner le nez, comme celles d'*Eucalyptus radié*, d'*Eucalyptus globuleux*, de *Saro* ou encore de *Niaouli*.

### Bon à savoir

Afin de choisir la bonne huile essentielle pour défendre votre territoire personnel et répondre parfaitement à votre humeur du jour, essayez de vous approprier petit à petit les niveaux psychiques auxquels répondent différentes huiles essentielles. Tout au long de mes enseignements, je vous donne des clefs de compréhension à cet effet.

Vous l'aurez compris, les huiles essentielles sont vos alliées bien-être au quotidien. Alors, comment mettre ces parfums à bon profit de votre santé ?

## Inspirez profondément

Tout d'abord, vous pouvez évidemment les humer dans un flacon ouvert. Pour mieux profiter de toute la complexité de l'odeur, il est préférable d'en étaler une goutte dans la paume des mains (s'il ne s'agit pas d'une huile essentielle agressive pour la peau, évidemment). Ensuite, faites une coupe de vos mains et apportez-la au nez. Inhalez 3 fois profondément.

## L'inhalateur

Il existe des inhalateurs en forme de *sticks* qui sont parfaits pour bénéficier de cette activité psycho-neuro-hormonale. Choisissez par exemple de partir au travail avec un *stick* pour parer aux effets de la fatigue intellectuelle en chargeant votre inhalateur de poche d'une huile essentielle tonifiante, comme celle de *Pin sylvestre*, de *Sapin baumier*, de *Laurier noble* ou de *Menthe poivrée*.

Si votre défi quotidien est plutôt de savoir prendre du recul et de vous rassurer face à des situations conflictuelles, armez votre inhalateur autrement. L'huile essentielle de *Lavande vraie* saura vous faire prendre de la hauteur par rapport aux soucis, celle d'*Épinette noire* vous permettra de vous détendre tout en conservant votre fermeté dans une situation de conflit.

Vous pouvez également parfumer délicatement votre intérieur en appliquant quelques gouttes d'huile essentielle sur un support décoratif prévu à cet effet. Dans le commerce, vous trouverez plusieurs possibilités : des décorations en bois aux galets de grès. Vous pouvez aussi, tout simplement, utiliser une pomme de pin ouverte : appliquez quelques gouttes sur le sommet et laissez la discrète diffusion de l'arôme se faire... C'est une façon subtile et efficace de marquer votre territoire, notamment au bureau.

Si vous n'avez pas d'inhalateur de poche, vous pouvez tout simplement mettre deux gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir avant de couvrir votre nez avec et d'inspirer profondément à plusieurs reprises. Ensuite, il faudra bien évidemment vous moucher.

### **Inhalation : les précautions d'emploi**

Comme l'effet de cette pratique très locale au niveau des voies respiratoires est intense, évitez de recouvrir entièrement le nez d'un enfant de cette manière : laissez-le approcher le mouchoir de son nez lui-même en l'encourageant à sentir l'odeur. Quand il la sentira, cela sera la preuve que le remède commence à faire effet... Ceci peut être répété autant de fois que nécessaire dans la journée pour apporter un soulagement immédiat de la congestion due à un rhume.

### **Inhalation : la contre-indication**

Pas d'inhalation avec des huiles essentielles expectorantes si vous êtes asthmatique ! En effet, les huiles essentielles contenant des oxydes peuvent irriter les bronches et entraîner une crise.

### **Les diffuseurs : quand les odeurs vous envoûtent...**

Il existe plusieurs appareils qui permettent de diffuser les huiles essentielles dans l'atmosphère. Veillez toujours à respecter les modes de diffusion particuliers à chacun d'entre eux.

Voici un très bref résumé des différents appareils pour la diffusion des huiles essentielles que vous trouverez sur le marché.

- D'abord, il y a le **diffuseur électrique** d'huiles essentielles. Il est facile de le reconnaître par sa verrerie soufflée posée sur un socle. Il permet de suspendre une grande quantité de molécules aromatiques dans l'atmosphère. Cet appareil est un allié indispensable pour assainir les pièces de votre maison et de votre bureau. Vous ne devez pas diffuser par ce moyen des huiles essentielles très agressives pour la peau, ni des huiles essentielles toxiques pour le système nerveux. Le temps de diffusion doit également être limité en fonction de la taille de votre pièce. Pour une pièce d'environ 20 m<sup>2</sup> vous pouvez diffuser des huiles essentielles pendant 10 minutes toutes les deux heures ou 5 minutes toutes les heures.

- Ensuite, il y a le **diffuseur à ultrasons** qui forme une brume d'eau dans laquelle sont suspendues les molécules aromatiques. C'est l'idéal pour profiter de la fragrance des huiles essentielles et donc de leur effet psychoactif. Il n'y a pas de précautions d'emploi très contraignantes pour cet appareil.
- Vous pouvez aussi trouver un **ventilateur** d'huiles essentielles qui permet de parfumer délicatement votre intérieur. C'est le choix idéal pour une chambre étant donné la grande liberté de choix d'huiles essentielles pour cet appareil.
- Il existe même aujourd'hui des **diffuseurs pour la voiture** !
- Vous pouvez également parfumer délicatement votre intérieur en appliquant quelques gouttes d'huile essentielle sur un **support décoratif** prévu à cet effet.

### **Le sauna facial : un soin du visage et un décongestionnant ORL**

Le sauna facial, utile à la fois pour décongestionner la sphère ORL comme pour réaliser un soin facial. Attention toutefois à choisir des huiles essentielles bien tolérées par la peau.

Il est moins directement orienté vers la sphère respiratoire que l'inhalateur, mais il agit à ce niveau tout en vous permettant de profiter de l'effet relaxant de la vapeur d'eau sur votre visage. Vous pouvez donc l'utiliser également dans un but cosmétique pour nettoyer les impuretés de la peau de votre visage tout en profitant de l'effet délassant du parfum choisi pour faire ce sauna.

Un très bon choix pour ce sauna requinquant du visage est l'huile essentielle de *Géranium rosat*, de *Lavande vraie* ou de *Laurier noble*. Les trois ont des propriétés antiseptiques et sont parfaitement tolérées par la peau.

### **Sauna facial : ma synergie libératrice et apaisante**

Préparez votre sauna que vous ferez confortablement assis sur une chaise, vos coudes sur une table.

Pour une séance détente, vous aurez besoin de :

- 5 gouttes de l'huile essentielle choisie (celle-ci doit être parfaitement tolérée par la peau, donc interdiction d'utiliser celle de *Thym CT thymol*, d'*Origan*, des *Cannelles*, de *Clou de girofle*, entres autres) ;
- un récipient stable (qui ne risque pas de se renverser) de taille moyenne supportant la chaleur ;
- ½ litre d'eau bouillante ;
- une grande serviette.

Versez l'eau bouillante et les gouttes d'huile essentielle dans le récipient.

Couvrez-vous la tête de la serviette et penchez-la au-dessus du récipient en fermant les yeux.

Le sauna dure de 3 à 5 minutes.

Si le but de cette inhalation est de décongestionner le nez, mouchez-vous après le sauna. Si le but est de faire un soin facial, vous pouvez rafraîchir votre peau en l'arrosant d'un hydrolat de *Lavandin*, de *Ciste* ou de *Fleur d'oranger*, par exemple. Ensuite, il convient de bien hydrater votre peau en appliquant une huile végétale nourrissante, comme celle de *Jojoba*, de *Rose musquée* ou d'*Argan*.

### **Sauna facial : les contre-indications**

Comme pour l'inhalateur ou le mouchoir de poche, cette pratique ne convient ni pour les asthmatiques, ni pour les personnes qui souffrent de couperose au niveau des joues et du nez.

## Le bain aromatique : la relaxation englobante

Restons dans l'univers du bien-être en découvrant une autre manière d'utiliser les huiles essentielles pour leurs vertus tonifiantes ou délassantes : le bain aromatique. Attention ici, plusieurs règles sont à respecter pour profiter de ce mode d'utilisation. En effet, les huiles essentielles et l'eau ne se mélangeant pas, il faut appliquer certaines précautions.

Pour permettre d'incorporer les huiles essentielles à votre bain en toute tranquillité, il faut toujours les mélanger à un dispersant adéquat. Vous avez plusieurs possibilités :

1. Une base neutre que vous trouvez dans des laboratoires spécialisés en aromathérapie et permettant de suspendre les huiles essentielles dans l'eau.
2. Un dispersant « maison » comme du lait entier ou du lait végétal très crémeux comme du lait d'*Amande* ou de *Coco*.

Attention ! Ne mélangez pas les huiles essentielles à de l'huile végétale avant de les mélanger à l'eau du bain, car celle-ci ne se mélange pas plus à l'eau que les huiles essentielles.

Une fois que vous aurez choisi votre dispersant vous pourrez y ajouter l'huile essentielle. Soyez attentifs au fait que les huiles essentielles sont des produits très concentrés. Ce n'est pas parce que votre baignoire peut contenir beaucoup d'eau que vous devez augmenter les dosages d'huile essentielle conseillés :

- la quantité de gouttes pour un adulte est de 20 par bain ;
- pour un enfant à partir de 7 ans, cela sera de 10 maximum par bain.

Pour vérifier si vous pouvez mettre les différentes huiles essentielles de votre choix dans votre bain, vérifiez toujours les conseils d'usage pour chaque huile essentielle.

## Ma synergie délassante et décontractante

Idéal le soir en fin de semaine pour vous assurer un week-end qui vous ressource en profondeur... en commençant par une bonne nuit de sommeil réparateur ! Vous aurez besoin de :

- 8 gouttes HECT<sup>1</sup> de *Petit grain bigaradier* ;
- 8 gouttes HECT de *Lavandin* ;
- 4 gouttes HECT d'*Épinette noire* ;
- 1 petit verre de lait entier, de lait végétal ou de dispersant.

Incorporez les gouttes d'huiles essentielles dans le verre de lait / dispersant avant de mélanger le tout à l'eau chaude du bain.

## Ma synergie tonique et stimulante

Surtout conseillé en cas de contractures et de tension musculaires après un effort physique intense, ce bain aromatique favorise la circulation et revigore rapidement. Il est donc idéal après une journée sur les pistes, une randonnée intense ou encore une session en salle de sport. Vous aurez besoin de :

- 8 gouttes HECT de *Laurier noble* ;
- 4 gouttes HECT de *Basilic exotique* ;
- 8 gouttes de *Pin sylvestre* ;
- 1 petit verre de lait entier, de lait végétal ou de dispersant.

Incorporez les gouttes d'huiles essentielles dans le verre de lait / dispersant avant de mélanger le tout à l'eau chaude du bain.

---

1. Cet acronyme est discuté plus loin sous « Fiez-vous à ces deux labels : HECT et HEBDD ».

### **Bain aromatique : les contre-indications**

- Le bain aromatique ne convient pas aux enfants en bas âge (moins de 7 ans) et certainement pas aux nourrissons !
- Toutes les huiles essentielles ne conviennent pas pour le bain. N'y incorporez jamais ni les huiles essentielles dermocaustiques, ni les huiles essentielles neurotoxiques !

## **Ingérer les huiles essentielles ? C'est possible (avec prudence !)**

Intéressons-nous désormais aux modes d'applications internes des huiles essentielles parmi lesquelles nous retrouvons premièrement la **voie orale**.

Celle-ci constitue, en cas d'erreur, **la voie potentiellement la plus toxique pour la prise des huiles essentielles**. La prudence s'impose donc de manière encore plus stricte.

La prise orale d'huiles essentielles est parfois conseillée dans l'approche française de l'aromathérapie. Cette voie d'administration est souvent utilisée en complément d'une friction aux huiles essentielles pour soutenir l'organisme en cas d'infection et a pour but d'agir au niveau intestinal. Elle sera toujours limitée dans le temps et nécessite des conseils précis quant aux dosages.

### **La prise orale : les précautions d'emploi**

- Cette méthode ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans, sauf si prescrit par un spécialiste. En effet, pour la prise orale chez les enfants de plus de 7 ans, il est plus prudent de vous tourner vers des laboratoires pharmaceutiques spécialisés dans le domaine de la phytoaromathérapie. Leurs produits sont conditionnés de manière fiable et accompagnés de conseils d'usage précis. Il existe notamment un très bon (tant au niveau du goût que de l'efficacité) sirop aux huiles essentielles et à la propolis du laboratoire *Pranarom* qui convient aux enfants de plus de 3 ans en cas d'infections respiratoires.

- Pour ce qui est de la prise orale de capsules d'huile essentielle (appelées des oléocapsules) cela va sans dire qu'elle est déconseillée si l'enfant n'est pas en mesure de les avaler (avant 10 ans).
- Soyez extrêmement prudent avant d'incorporer des huiles essentielles à une solution à boire. Comme les dispersants permettent de mélanger les huiles essentielles à une boisson, les risques d'erreur de surdosage sont beaucoup plus grands !
- Pour des huiles essentielles qui ne sont pas dermocaustiques, vous pouvez en mettre 2 gouttes sur une boulette de mie de pain, 1/4 de carré de sucre roux ou un comprimé neutre en lactose prévu à cet effet. Les diabétiques doivent quant à eux bien évidemment être attentifs à ne pas utiliser des supports qui influencent leur taux de glycémie.

### **La prise orale : les contre-indications**

- La prise orale de gouttes d'huiles essentielles directement dans la bouche, sans protéger un minimum la peau très fine des muqueuses de la sphère buccale, est fortement déconseillée.
- La prise orale d'huiles essentielles est formellement déconseillée chez les femmes enceintes.
- La prise orale d'huiles essentielles ne convient pas aux personnes souffrant d'un ulcère à l'estomac ou d'un cancer de la langue, de la gorge ou de l'estomac.

La plupart des huiles essentielles n'ont pas bon goût. C'est fait exprès ! Vous n'êtes pas censé les consommer en quantité importante. D'ailleurs, en général, le dosage en huiles essentielles pour une prise orale est de 2 gouttes par prise et ce maximum 4 fois par jour.

Vous pouvez protéger les muqueuses en mélangeant les 2 gouttes d'huiles essentielles dans un des supports suivants : du miel, de l'huile végétale de cuisine ou un dispersant prévu à cet usage (que vous pouvez trouver en pharmacie ou sur des sites spécialisés).

Le miellat est une des méthodes les plus agréables de la prise orale des huiles essentielles pour combattre une infection de la sphère ORL. Les bienfaits anti-infectieux et adoucissants du miel n'y sont pas pour rien ! Cette méthode peut se faire en prise unique dans le but d'attaquer une infection présente, ou en prise à faibles doses de manière continue afin d'avoir un puissant effet renforçant et de faire un travail de prévention.

### **Synergie : le miellat en prise unique pour lutter contre toute infection**

- ½ cuillère de miel liquide de qualité biologique ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de votre choix.

Pour faire une prise unique, mélangez bien les gouttes d'huile essentielle au miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Et appréciez !

### **Synergie : le miellat en prise régulière pour lutter contre toute infection**

- 1 c. à soupe (environ 15 ml) de miel liquide de qualité biologique ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Thym CT thymol*.

Incorporez les gouttes d'huile essentielle au miel et mélangez bien, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Utilisez un cure-dent ou un petit pic en bambou pour prendre la dose.

De ce mélange vous pouvez prendre une mini dose de bout de cure-dent toutes les 2 heures. Le pot devrait durer quelques jours.

Il existe également des **capsules** prêtes à l'emploi contenant de 50 à 75 mg d'huile essentielle et 200 mg d'huile végétale. C'est une forme galénique très commode pour la prise orale d'huiles essentielles. Souvent conditionnés sous *blister*, vous pouvez les emporter facilement partout avec vous.

C'est hygiénique, facile d'emploi et sûr : si vous suivez les conseils d'usage sur la boîte, vous ne risquez pas le surdosage et les risques d'intolérance gastrique sont moindres. Cependant, il faut les lire attentivement ! Les conseils d'usage dépendent évidemment du type d'huile essentielle. Souvent, il est conseillé de prendre un maximum de 2 capsules 3 fois par jour. Comme vous n'avez que 30 capsules dans la boîte, vous ne dépasserez pas les 5 jours.

Même si le but de ces produits est de permettre un usage sûr et efficace des huiles essentielles par voie orale, le risque d'une sensibilité gastrique n'est pas exclu. Si vous avez le moindre inconfort gastrique en prenant par voie orale des huiles essentielles, contentez-vous de l'application cutanée.

Une autre forme galénique pour la prise orale des huiles essentielles, est la prise de **gélules**. Elle nécessite l'intervention d'un pharmacien préparateur qui saura vous fabriquer des gélules contenant des huiles essentielles. Ainsi, elles seront faites « sur mesure » par un professionnel de santé, diplômé en phyto-aromathérapie.

## **La méthode sublinguale : quelques gouttes sous la langue**

Certaines huiles essentielles bien tolérées par les muqueuses de la bouche (non irritantes) peuvent être appliquées sous la langue. Ici, l'objectif est de garder l'information énergétique et olfactive dans la bouche un moment.

La rapidité de pénétration due à la riche vascularisation de la langue en fait une voie très intéressante d'un point de vue neurologique et énergétique. C'est pour cela que ce mode d'application des huiles essentielles est appelé la « voie sublinguale », c'est-à-dire la voie « sous la langue ».

Cette voie d'application permet d'agir rapidement sur l'équilibre nerveux et psychique d'une personne. Elle permet de tonifier l'esprit quand vous êtes fatigué, de calmer les nerfs quand vous êtes stressé ou encore de soulager rapidement la nausée.

### **Synergie pour la méthode sublinguale**

- 2 gouttes d'huile essentielle ;
- 1 comprimé neutre : les comprimés neutres du laboratoire *Phytosun* sont parfaits pour la voie sublinguale, car ils absorbent vite les huiles essentielles, ont une texture qui se dissout facilement dans la bouche et sont trop grands pour être avalés sans les croquer.

Imprégnez le comprimé neutre des gouttes d'huile essentielle et placez-le sous la langue. Laissez-le se dissoudre.

## Le gargarisme et la solution pour les dents

Nous pouvons évidemment utiliser les huiles essentielles pour agir localement au niveau de la bouche et de la gorge sous forme de gargarisme ou de solution à appliquer sur les dents.

### Un gargarisme :

- 8 gouttes d'huile essentielle ;
- 1c. à café de dispersant (*Dispersol* ou *Solubol* par exemple) ou d'alcool (eau-de-vie) ;
- ½ verre d'eau tiède.

Incorporer les gouttes d'huile essentielle et le dispersant / alcool dans le verre d'eau tiède et gargariser. Recrachez !

### Une solution pour les dents :

- 8 gouttes d'huile essentielle ;
- 1 c. à café d'huile végétale d'*Olive*.

Mélangez bien les gouttes à l'huile végétale d'*Olive*.

Faites passer ce mélange entre les dents et dans tous les recoins de votre bouche pendant 1 minute avant de cracher le tout. Il est impératif de ne rien avaler !

## Les voies vaginale et rectale

Ces deux dernières voies d'administration d'huiles essentielles nécessitent une préparation magistrale par un pharmacien permettant de conditionner les synergies d'huiles essentielles selon des règles galéniques spécifiques.

Il s'agit des voies vaginale et rectale pour lesquelles sont utilisés des ovules gynécologiques et des suppositoires. Ces produits ne sont pas disponibles pour le grand public, mais nécessitent d'être fabriqués « sur mesure » en pharmacie suivant les conseils d'un professionnel de la santé habilité à prodiguer des conseils sur les huiles essentielles.

- La voie vaginale est particulièrement indiquée pour un traitement local en cas de troubles spécifiques gynécologiques comme une infection vaginale ou la présence de fibromes par exemple.
- La voie rectale s'avère très efficace pour des troubles du système respiratoire ainsi que pour un dysfonctionnement du système nerveux parasympathique comme en cas de crise d'asthme.

Vous connaissez maintenant les différentes méthodes pour utiliser les huiles essentielles et ainsi bénéficier de leur aide précieuse.

## Connaître les huiles essentielles : les 12 familles biochimiques

Toutes les huiles essentielles ne se ressemblent pas. Elles ont bien sûr une apparence et une couleur bien à elles, des origines très diverses (certaines sont issues de plantes qui poussent autour de nous, d'autres viennent de contrées lointaines). Elles ont aussi des odeurs très distinctes, mais surtout elles n'ont pas du tout la même composition chimique : leurs molécules sont très différentes.

Il y a pourtant des caractéristiques chimiques communes à certaines d'entre elles. Prenons l'exemple des huiles essentielles de *Thym CT linalol* et de *Saro* qui n'ont pas grand chose à voir : l'une vient d'un arbre endémique qui pousse à Madagascar, l'autre des garrigues méditerranéennes... Et pourtant, elles représentent bien la famille biochimique des *monoterpénols* parce qu'elles ont un certain nombre de molécules majeures en commun.

Pour mieux s'y retrouver parmi la multitude d'huiles essentielles, voici quelques grandes familles selon leurs caractéristiques biochimiques.

La référence dans ce domaine, sont les travaux du biochimiste Pierre Franchomme. Si je vous les présente (bien que ça puisse paraître un sujet un peu ardu) ce n'est pas par pur intérêt scientifique, mais bien parce que la composition chimique d'une huile

essentielle est une donnée essentielle pour que vous puissiez les utiliser de manière sûre et efficace en sachant lesquelles sont toxiques : une information dont il faut tenir compte lors de son usage.

Il existe deux grandes dynamiques :

1. les tonifiantes ;
2. les calmantes.

Chaque molécule biochimique ayant une odeur spécifique, je vous citerai des exemples d'huiles essentielles contenant un pourcentage élevé d'une molécule particulière afin de vous permettre d'entraîner votre nez à identifier cette molécule et donc à reconnaître immédiatement sa vertu thérapeutique principale. Voici la répartition des familles les plus courantes.

Parmi les huiles essentielles globalement tonifiantes, nous retrouvons les familles biochimiques suivantes :

- les *phénols* (et *aldéhydes cinnamiques*) ;
- les *monoterpénols* ;
- les *sesquiterpénols* ;
- les *oxydes* ;
- les *ethers* (*phénol méthyle-ethers*) ;
- les *monoterpènes*.

### Les *phénols* : les bombes anti-infectieuses

Surnommés les « super alcools », ce sont de puissants anti-infectieux. Ils doivent cependant être utilisés avec beaucoup de prudence en raison de leur toxicité pour le foie.

### Astuce

Pour ne pas prendre de risque, essayez de mémoriser les noms des trois *phénols* que nous trouvons le plus souvent dans les huiles essentielles. Cela vous permettra de les distinguer d'autres familles biochimiques appartenant aux alcools. Il s'agit du :

- *Thymol* : surtout trouvé dans la précision du type biochimique de certains thyms, des sarriettes et des origans.
- *Eugenol* : molécule caractéristique de l'huile essentielle de *Clou de girofle* (scientifiquement appelé *Eugénia*, d'où le nom de la molécule à l'odeur caractéristique du cabinet dentaire).
- *Carvacrol* : de même que pour le *thymol*.

Les *phénols* ont des vertus thérapeutiques bien à eux. Tout d'abord, ce sont de véritables bombes d'efficacité contre les intrusions infectieuses de tout ordre. Leurs propriétés anti-infectieuses ont un large spectre d'action qui permet de stopper une infection quelque soit son origine : bactérienne, virale ou fongique ! Ensuite, ce sont des toniques généraux qui stimulent activement les défenses naturelles de l'organisme. Finalement, en les appliquant sur le corps, ces molécules réchauffent l'organisme.

### Pour la petite histoire

Avec les *phénols* vous comprendrez mieux l'origine du mot « pharmacie » qui vient du grec « pharmakon ». Savez-vous ce que cela veut dire ? Ce mot signifie à la fois « remède » et « poison » !

Alors, attention ! La forte présence de *phénols* dans une huile essentielle veut aussi dire que vous ne pouvez l'ingérer que sur une courte période et sous certaines conditions bien précises... La prudence s'impose donc et ce malgré de telles promesses d'efficacité !

### **Les *phénols* : les contre-indications**

- L'utilisation d'une huile essentielle contenant un pourcentage important de *phénols* est à proscrire chez les femmes enceintes, les enfants et les personnes atteintes de pathologies du foie ou souffrant d'ulcères à l'estomac, et à éviter chez les épileptiques.
- L'application pure sur la peau d'une huile essentielle contenant un pourcentage important de *phénols* est à proscrire : elle doit être impérativement diluée dans une huile végétale (un maximum de 5 % d'huile essentielle pour 95 % d'huile végétale) avant toute application sur la peau ou toute ingestion.
- La diffusion d'une huile essentielle seule contenant des *phénols* est à proscrire.

Notez également qu'une molécule biochimique appartenant à une autre famille que celles des *phénols* nécessite les mêmes précautions que ceux-ci : la molécule *aldéhyde cinnamique*. Celle-ci se trouve dans les huiles essentielles de *Canelle vraie* et de *Cannelle de Chine* (écorce et feuille). C'est d'ailleurs elle qui donne son odeur si caractéristique à l'épice du même nom.

### **Les *monoterpénols* : des alliés indispensables pour combattre les microbes et renforcer votre système immunitaire**

La deuxième famille d'alcools que nous rencontrons dans les huiles essentielles est celle des *monoterpénols* qui, contrairement aux *phénols*, ne sont pas toxiques ni pour la peau ni pour le foie. C'est une grande famille, n'essayez pas de mémoriser toutes les molécules qui lui appartiennent... Citons en simplement quelques unes : *linalol*, *géraniol*, *nérol*, *lavandulol*, *citronellol*, *alpha-terpinéol*, *thujanol*, etc.

De par leur « douceur » relative, ces molécules ont une activité anti-infectieuse plus modérée que les *phénols*, mais tout de même

très efficace. Ce sont nos plus grandes alliées dans le combat contre des microbes, notamment pour combattre des états infectieux chez les enfants. Elles sont aussi de très grands immuno-modulants qui permettent de rééquilibrer le terrain durablement sans le fatiguer.

### **Huiles essentielles contenant des *monoterpénols***

Les huiles essentielles contenant un pourcentage important de ces molécules sont très nombreuses. En voici quelques unes ayant une activité antibactérienne notoire :

- HECT *Thym CT thujanol* ;
- HECT *Thym CT linalol* ;
- HECT *Laurier noble* ;
- HECT *Saro* ;
- HECT *Bois de rose* ;
- HECT *Bois de Ho* ;
- HECT *Néroli*.

### **Les *sesquiterpénols* : un tonique général de terrain**

La troisième famille biochimique est celle des *sesquiterpénols*. Contrairement aux deux familles précédentes, ces molécules n'ont pas d'activité anti-infectieuse notable.

Elles fonctionnent comme un tonique général de terrain qui a une très bonne activité décongestionnante et interviennent donc efficacement pour améliorer les stases (veineuses ou lymphatiques) dans l'organisme, mais aussi les congestions dans la sphère ORL, notamment en cas d'infections respiratoires accompagnées d'états inflammatoires (otites, sinusites et bronchites).

Une autre vertu thérapeutique majeure de ce groupe est sa forte activité hormonale. C'est le cas de molécules comme le *sclaréol*, le *globulol*, le *patchoulol*, le *cédrol* et le *nérolidol*.

Retenez surtout l'activité œstrogénique du *sclaréol* que nous trouvons à un taux important (6%) dans l'huile essentielle de *Sauge sclarée*. Cette molécule rare et précieuse ressemble si parfaitement à l'hormone féminine qu'elle sait réguler les troubles hormonaux de la pré-ménopause.

### **Huiles essentielles contenant des *sesquiterpénols***

- HECT *Sauge sclarée* ;
- HECT *Eucalyptus globuleux* ;
- HECT *Patchouli* ;
- HECT *Cyprès* ;
- HECT *Néroli*.

### **Les *sesquiterpénols*: les contre-indications**

- L'utilisation d'une huile essentielle contenant des *sesquiterpénols* est déconseillée aux personnes atteintes de pathologies hormono-dépendantes comme les cancers.
- L'utilisation d'une huile essentielle contenant des *sesquiterpénols* est fortement déconseillée chez les femmes enceintes et les enfants pré-pubères.

## **Les *oxydes*: de puissants expectorants**

Très puissants expectorants au niveau broncho-pulmonaire et décongestionnants de la sphère ORL, ces molécules sont reconnaissables par leur odeur d'eucalyptus caractérisée par la présence de la molécule 1,8-cinéole. Bonne nouvelle, c'est la seule à retenir !

En effet, pour les autres *oxydes*, le nom des molécules reprend systématiquement le nom de la famille biochimique : par exemple, *linalol-oxyde*.

### Huiles essentielles contenant des oxydes

- *Eucalyptus radié* ;
- *Eucalyptus globuleux* ;
- *Ravintsara* ;
- *Tea tree* ;
- *Niaouli*.

### Les oxydes : les contre-indications

- Bien que globalement bien tolérées, l'utilisation d'une huile essentielle contenant des *oxydes* reste cependant à éviter chez les asthmatiques en période de crise et chez les bébés.

## Les *éthers* : elles soulagent les crampes et vous redonnent de l'énergie

Venons-en maintenant aux *éthers* ou aux *phénols méthyle-éthers*, qu'on identifie assez facilement par l'abréviation M.E. en suffixe : par exemple, le *chavicol M.E.* et le *para-anol M.E.* C'est une famille biochimique assez rare, surtout en quantité élevée.

Ce sont les plus puissants antispasmodiques que nous rencontrons dans les huiles essentielles. Elles seront donc efficaces pour soulager des crampes de tout ordre (musculaires ou digestives). De par cette particularité thérapeutique, nous pouvons les classer parmi la famille biochimique des molécules calmantes, mais sur le plan énergétique, ce sont de puissants toniques ! C'est certainement pour cette raison que ces molécules ont des vertus antidépressives remarquables. Pour bénéficier de leurs activités antispasmodiques,

il faudrait les diluer à 10 % avant toute application cutanée sur une zone étendue et à 20 % pour une application plus localisée.

### **Huiles essentielles contenant des *éthers***

Retenez deux grandes huiles essentielles qui en contiennent une majorité :

- *Basilic exotique* ;
- *Estragon*.

Comme leur nom l'indique, ce sont des molécules phénoliques (de la famille des *phénols* vue plus tôt) qui sont à l'origine de leur développement dans les huiles essentielles qui en contiennent. Pour cette raison, les *éthers* ont une certaine agressivité pour la peau.

### **Les *éthers* : les contre-indications**

- L'application pure sur la peau d'une huile essentielle contenant un pourcentage important d'*éthers* est à proscrire.
- L'utilisation d'une huile essentielle contenant des *éthers* est déconseillée chez les femmes enceintes.
- L'utilisation d'une huile essentielle contenant des *éthers* est interdite chez les personnes souffrant de cancers.
- L'utilisation d'une huile essentielle contenant des *éthers* est à éviter chez les enfants, bien que pas complètement proscrite.

## **Les *monoterpènes* : pour bien réguler son système immunitaire**

Penchons-nous maintenant sur la famille des alcools monoterpéniques ou *monoterpènes*.

La plupart des huiles essentielles contiennent des *monoterpènes*. C'est la forme sous laquelle la plupart des essences naturelles

apparaissent dans leur état naturel. À partir de ces molécules de base sont synthétisées d'autres molécules plus complexes.

Toutes les molécules monoterpéniques ont une excellente activité pour régénérer les forces de l'organisme. Dans la nature, ces molécules constituent la force d'adaptation de la plante aux exigences climatiques et environnementales. C'est le cœur de son système de défense. Ainsi, ce n'est pas étonnant que ces molécules aident à réguler le système immunitaire chez l'être humain. Nous y trouvons par exemple des molécules spécifiques ayant une activité sur les glandes surréaliennes.

Elles combattent également les états inflammatoires par leur ressemblance à l'hormone naturelle, le cortisol, qui est libérée par l'organisme en cas d'inflammations.

#### **Huiles essentielles contenant des *monoterpènes***

Ces molécules remarquables sont toujours présentes en taux important lors de la distillation des conifères :

- *Bergamote* ;
- *Ciste* ;
- *Cyprès* ;
- *Pins* ;
- *Sapins* ;
- *Épinettes* ;
- *Pruche*.

Nous retiendrons particulièrement l'effet antalgique percutané (en application sur la peau) de la molécule *paracymène* que l'on trouve notamment dans l'huile essentielle de *Tea tree*.

### **Les monoterpènes : les contre-indications**

- Un taux très élevé de *monoterpènes* dans une huile essentielle nécessitent des précautions chez les personnes ayant la peau sensible. De plus, la voie orale n'est pas conseillée chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale.

Nous avons désormais fait le tour des familles biochimiques tonifiantes. Parmi les huiles essentielles calmantes, nous retrouvons les familles biochimiques suivantes :

- les *sesquiterpènes* ;
- les *esters* ;
- les *cétones* ;
- les *lactones* ;
- les *coumarines* ;
- les *aldéhydes*.

### **Les sesquiterpènes : de très bons anti-inflammatoires**

Ces molécules se trouvent en faible quantité dans certaines huiles essentielles et surtout dans celles qui sont distillées du bois d'arbres. Toutes les huiles essentielles de couleur verte ou bleue contiennent une molécule sesquiterpénique, appelé le chamazulène, qui a des propriétés anti-histaminiques.

Tous les *sesquiterpènes* sont d'excellents anti-inflammatoires. Leur présence dans une huile essentielle peut augmenter la toxicité d'un mélange qui contient des molécules de la famille des *cétones*, que nous découvrirons un peu plus tard. À part cette précision, ce sont des molécules sans toxicité.

### Huiles essentielles contenant des *sesquiterpènes*

- *Cèdre, Cyprès, Santal* (issues du bois d'arbres) ;
- *Camomille allemande* (la *Matricaire*) de couleur bleu indigo ;
- *Inule odorante* de couleur bleu turquoise (très rare et précieuse).

### Les *esters* : apaisantes !

Très facile à identifier, ces molécules portent les suffixes « “-ate” de “-yle” » comme par exemple du *salycilate de méthyle*, de l'*angélate d'isobutyle*, de l'*acétate de linalyle*, etc.

Cette famille a de puissantes propriétés calmantes et anti-inflammatoires (pour les brûlures, par exemple). Ces molécules sont de merveilleux régulateurs du système nerveux qui permettent de soulager les spasmes, l'anxiété et les angoisses. Ce sont aussi des alliées incontournables pour faire face au stress et aux multiples sollicitations de nos vies modernes et leur rythme effréné.

### Huiles essentielles contenant des *esters*

- *Gaulthérie* ;
- *Bouleau jaune* ;
- *Lavande vraie* ;
- *Petit grain bigaradier* ;
- *Camomille noble* ;
- *Ylang-ylang*.

C'est une famille biochimique sans toxicité notoire, sauf pour l'huile essentielle de *Gaulthérie* qui contient quasiment une seule molécule dans toute sa composition : le *salycilate de méthyle*. Il s'agit en réalité du précurseur à l'état naturel de l'aspirine.

### Les esters : les contre-indications

- La prise orale des huiles essentielles de *Gaulthérie* et du *Bouleau jaune* est à proscrire. De plus, chez les personnes intolérantes à l'aspirine, leur utilisation est contre-indiquée.

### Les cétones : puissantes, mais facilement toxiques

Il est impossible de vouloir pratiquer l'aromathérapie de manière sûre sans savoir identifier la présence de *cétones* dans une huile essentielle. En principe, c'est assez facile, car une présence importante de *cétones* sera annoncée par la précision du chémotype : ce sont des molécules dont les noms se terminent en « -one ».

Cependant, les laboratoires les nomment parfois autrement, notamment en parlant de *camphre* au lieu de citer son nom savant, c'est-à-dire le *bornéone*. Une autre dénomination qui peut cacher la présence de cette molécule toxique est celle de l'*Eucalyptus dives*/*Eucalyptus mentholé* qui contient du *piperitone* de même que l'huile essentielle de *Menthe poivrée*.

Vous l'aurez compris, il est indispensable de savoir reconnaître les huiles essentielles cétoniques et ce car elles sont potentiellement neurotoxiques, abortives et stupéfiantes.

Comme les huiles essentielles traversent les différentes couches de la peau et les membranes qui séparent les cellules les unes des autres, les molécules toxiques peuvent également franchir les enveloppes de protection autour du cerveau. Surtout si elles sont appliquées autour de la tête !

Elles peuvent aussi déstructurer la gaine de myéline - qui permet la conduction des signaux nerveux - si elles sont appliquées sur des zones nerveuses à risque. C'est le cas de la colonne vertébrale, de l'occiput, des tempes ou du sommet du crâne.

Si ces molécules sont toxiques, ne serait-il pas plus simple de les éviter ? La réponse de l'aromathérapeute est « non ». Elles ont de puissantes propriétés thérapeutiques. Il suffit de bien respecter

les dosages et les conseils d'application pour éviter tout risque. Ces propriétés sont les suivantes :

- Ces molécules sont de puissants anticoagulants : elles enlèvent tout processus purulent qui encrasse l'organisme.
- De ce fait, ce sont aussi de puissants mucolytiques (les *cétones* fluidifient l'excès de mucus dans les bronches lors d'une bronchite, par exemple).
- Elles agissent aussi comme lipolytiques remarquables (cela veut dire que les *cétones* favorisent la disparition des amas graisseux dans l'organisme, tant en cas de cellulite qu'en cas d'athéromes).
- Ce sont des molécules sédatives et anti-inflammatoires, mais attention, un surdosage peut vous calmer un peu trop...

### **Les cétones : les contre-indications**

L'utilisation d'une huile essentielle contenant des *cétones* est contre-indiquée chez les personnes souffrant d'épilepsie.

L'utilisation d'une huile essentielle contenant plus de 15 % de *cétones* neurotoxiques et abortives est formellement interdite :

- chez les femmes enceintes et allaitantes (toute molécule neurotoxique peut provoquer chez elles une fausse couche ou perturber le développement nerveux du fœtus) ;
- chez les enfants de moins de 7 ans (sauf ponctuellement et de manière très localisée en suivant des conseils avisés).

La famille des *cétones* est ambiguë : elle peut faire une chose et son contraire. C'est ce que nous appelons le « seuil d'inversion » en aromathérapie.

Prenons l'exemple de l'huile essentielle de *Menthe poivrée*, très toxique, un fait peu connu du grand public qui l'utilise facilement et sans trop de précautions parfois... Elle permet de soulager un début de mal de tête si vous en appliquez une goutte sur les tempes.

Par contre, si vous répétez cette application plusieurs fois dans la journée, elle finira par aggraver votre mal de tête.

De la même manière, un très faible dosage de *cétones* (son information olfactive par exemple) aura un effet neurotonique donc stimulant sur le système nerveux et la psyché. À l'inverse, un dosage important rendra l'huile essentielle neurotoxique et stupéfiante.

### **Les *lactones* : des mucolytiques très efficaces**

Les *lactones* sont des *super-cétones*. Dans l'absolu, ces molécules seraient encore plus toxiques que les *cétones*. Heureusement, les *lactones* ne sont présentes dans les huiles essentielles qu'en très faible pourcentage (autour de 2 % seulement). Ces molécules ne sont donc pas considérées comme étant toxiques dans les huiles essentielles.

Elles sont les plus puissants mucolytiques connus. Je vous signale la présence importante de *lactones* dans l'huile essentielle d'*Inule odorante* qui a donné le terme « le choc à l'inule ». C'est comme cela que nous appelons le traitement aromathérapeutique de choc en cas de grosses congestions broncho-pulmonaires.

### **Les *coumarines* : sédatives et hypnotiques**

Toutes les essences d'agrumes contiennent des *coumarines*. Parfois certaines huiles essentielles intégralement distillées (comme celles de *Lavande vraie*, d'*Angéliques* et de *Khella*) peuvent en contenir quelques traces.

Les *coumarines* sont hypotensives et anticonvulsives. La meilleure façon de les utiliser pour bénéficier de leur puissante activité sédative et même hypnotique est de les diffuser dans un diffuseur d'huiles essentielles. De cette manière vous évitez leur photosensibilisation.

### Les *coumarines* : les contre-indications

- Il faut éviter d'exposer la zone d'application au soleil ou à des UV pendant une durée de 8 heures pour éviter l'apparition de tâches foncées sur la peau.

## Les *aldéhydes* : elles apaisent le système nerveux

La dernière famille biochimique importante que vous trouverez souvent dans les huiles essentielles est celle des *aldéhydes*. Vous pouvez les reconnaître grâce au suffixe « -al » : *citronellal*, *néral*, *géraniol*, *myrténal*, etc. Bien souvent, c'est le parfum citronné qui va vous signaler leur présence. Pensez à l'odeur de l'huile essentielle de *Citronnelle* qui contient 70 % de *citronellal*. Cette famille de molécules est surtout efficace pour combattre les états inflammatoires. Les *aldéhydes* ont une excellente activité calmante sur le système nerveux et soulagent durablement l'anxiété.

### Les *aldéhydes* : les précautions d'emploi

Ces molécules ont une certaine agressivité pour la peau. Quand une huile essentielle contient un pourcentage important d'*aldéhydes*, il faut la diluer en respectant un ratio de 10 % maximum d'huile essentielle pour 90 % d'huile végétale avant de l'appliquer sur une zone étendue de la peau.

## Comment bien choisir son huile essentielle ?

Il existe plusieurs qualités d'huiles essentielles et d'essences. Si vous voulez les utiliser en aromathérapie pour leurs vertus thérapeutiques, il faut d'abord bien les choisir ! Attention, l'odeur seule ne doit jamais être un critère de choix. Pour bien choisir, il faut suivre 4 règles d'or.

## Les 4 règles d'or

### 1. Une huile essentielle 100 % naturelle

L'exigence d'un produit 100 % naturel veut dire qu'il ne peut pas contenir de produits de synthèse. Cela paraît évident, mais ce n'est pas toujours facile de distinguer un produit naturel d'un produit contenant des produits de synthèse.

En effet, il y a parfois des producteurs malhonnêtes, notamment ceux qui produisent différentes espèces de lavande. Avant la cueillette et la distillation, ils font arroser leur culture de molécules aromatiques de synthèse : cela leur permet d'augmenter le rendement.

Cette pratique est plutôt courante dans l'industrie cosmétique où les plantes aromatiques sont distillées pour leurs parfums. Souvent la distillation est de courte durée pour n'obtenir que les molécules les plus volatiles et les plus « agréables » pour la parfumerie. Là encore, cela permet d'augmenter le rendement ce qui permet au producteur de distiller plus de lots en une journée en réduisant le temps de distillation.

### 2. Une huile essentielle 100 % pure

Si nous voulons un produit pur, il faut exclure toutes les huiles essentielles dont certaines molécules ont été isolées pour être vendues à part, mais aussi toutes celles qui ont été « déterpénées » ou « rectifiées » pour être mieux tolérées par la peau, ou encore « coupées » avec d'autres produits.

Prenons l'exemple de l'huile essentielle de *Sauge sclarée* : lorsqu'elle est distillée pour ses vertus thérapeutiques, cette huile essentielle contient une molécule appelée le *sclaréol* (mentionnée plus haut) dont la structure chimique ressemble à celle de l'hormone féminine, l'œstrogène. Elle est donc appliquée à des cas d'aménorrhée (absence de règles).

Et pourtant, le *sclaréol* peut être absent de l'huile essentielle de *Sauge sclarée* pour deux raisons : soit l'huile essentielle n'a pas été distillée assez longtemps pour extraire cette molécule « lourde » de la plante, soit cette molécule a été séparée de l'huile essentielle et a été vendue à l'industrie cosmétique où elle est employée comme fixateur naturel.

L'huile essentielle de *Sauge sclarée* vendue sans cette molécule n'aura donc pas d'effet particulier sur l'équilibre hormonal féminin.

### 3. Une huile essentielle 100 % intégrale ou complète

Cette exigence de qualité concerne la méthode de distillation elle-même, soit comment l'huile essentielle est obtenue à partir de la plante aromatique. La qualité du produit final dépend bien évidemment de la qualité de la matière première, mais aussi de la qualité de l'eau utilisée pour la distillation ainsi que la durée du processus même.

Les plantes aromatiques contiennent des essences naturelles qui se transforment en huiles essentielles lorsqu'elles sont distillées. Lors de la distillation apparaissent des molécules biochimiques qui n'existent que de manière latente dans la plante fraîche.

Il est impossible de précipiter la sortie d'une molécule donnée : chacune arrive en son temps et en son heure. Lors de la distillation, nous parlons des « fractions aromatiques » qui sortent « en tête » de distillation et de celles qui sortent « en queue » de distillation. Les premières sont les plus volatiles et sortent au début de la distillation. Pour obtenir les dernières, il faut continuer le processus de distillation pour faire une distillation intégrale de la plante.

Si vous voulez utiliser les huiles essentielles pour leurs vertus médicinales, vous devez donc bien choisir des huiles essentielles intégrales, c'est-à-dire des plantes intégralement distillées. La distillation intégrale, qui permet de recueillir l'ensemble des principes actifs de la plante, se fait pendant une durée prolongée propre à chaque plante. Dans le cas d'une distillation à but cosmétique (le parfum de la plante notamment), la durée de la distillation est bien plus courte.

#### 4. Une huile essentielle chémotypée (biochimiquement déterminée)

Ce critère de qualité exclut toutes les huiles essentielles provenant de sources botaniques vaguement identifiées. Par exemple, certains cultivateurs vendent leurs récoltes à une tierce personne qui s'occupe de la distillation : les matières végétales provenant de lieux géographiques différents et parfois même d'espèces différentes sont mélangées pour fournir, par exemple, une huile essentielle de *Thym*, d'*Eucalyptus* ou de *Lavande* sans d'autres précisions sur la provenance des plantes.

Sans une identification claire du type biochimique de la plante aromatique autrement appelé chémotype, vous ne pouvez pas pratiquer l'aromathérapie en toute sécurité. Il est fondamental de le connaître pour faire un usage précis et sûr des huiles essentielles. En effet, chaque chémotype signale la présence d'une molécule spécifique dans une huile essentielle donnée : cela influence directement son activité thérapeutique habituelle. Nous n'avons donc pas une seule huile essentielle de *Romarin* ou de *Thym*, mais plusieurs chémotypes différents qui apparaissent en fonction du biotope dans lequel les plantes se développent. Il existe ainsi trois chémotypes différents de *Romarin* et six chémotypes différents du même *Thym vulgaire*.

En plus des précisions botaniques, il est également nécessaire d'identifier la spécificité biochimique qui peut apparaître au sein d'une même espèce selon leur biotope.

Grâce à la longue histoire viticole en Méditerranée, la notion du chémotype est facile à appréhender. Les pieds de vigne bordelais embarqués il y a trois siècles par les Huguenots pour être transplantés dans la région du Cap en Afrique du Sud, ne donnent pas les mêmes caractéristiques au vin que ceux qui s'enracinent dans le terroir aux alentours de Bordeaux en France ! De la même manière, les pieds de romarin officinale qui s'enracinent en Corse donnent une huile essentielle différente de ceux qui poussent au Maroc ou encore sur le continent européen. Il s'agit bien de la même espèce botanique ayant développé des caractéristiques biochimiques différentes selon le biotope dans lequel elle s'est développée.

La nature nous offre non pas un seul type de lavande, de thym ou de romarin, mais plusieurs variétés. De plus, chaque sous-espèce a des caractères botaniques bien spécifiques grâce à des facteurs déterminants du biotope qu'elles ont connu : la qualité de la terre, l'exposition au soleil, la végétation avoisinante, les conditions climatiques, autant d'éléments qui ont une influence certaine sur la spécificité biochimique d'une plante et par conséquent sur son essence.

Certains biotopes font apparaître des molécules très toxiques qui sont soit absentes d'autres chémotypes de la même espèce soit présentes, mais en moindre quantité. L'intérêt de connaître le chémotype d'une plante spécifique est donc double :

1. Cela permet d'avoir une action thérapeutique plus ciblée et ainsi plus efficace.
2. Ces informations nous fournissent des données fondamentales quant à l'éventuelle toxicité d'une plante.

Tous les laboratoires qui proposent des huiles essentielles de qualité thérapeutique doivent être en mesure de fournir l'analyse biochimique de chaque lot d'huile essentielle qu'ils proposent. Cette méthode d'analyse s'appelle une chromatographie en phase gazeuse. Elle permet d'identifier et de quantifier avec précision toutes les molécules présentes dans une huile essentielle.

## **Bien lire les étiquettes !**

### **HECT et HEBBD, deux labels de qualité**

Les laboratoires qui fournissent des huiles essentielles de qualité thérapeutique sont obligés de faire cette analyse rigoureuse pour chaque lot d'huile essentielle distillée. Vous pouvez bien sûr demander la chromatographie, mais vous risquez de n'y rien comprendre... Fort heureusement, nous pouvons nous fier à deux appellations ou labels qui garantissent la qualité thérapeutique intégrale des huiles essentielles.

Il s'agit des labels HECT et HEBBD. Le premier est le label de qualité thérapeutique créé par le laboratoire indépendant *Pranarom* et le deuxième celui de *Phytosun Arômes* créé dans les années 90. Aujourd'hui, d'autres laboratoires utilisent également le label HEBBD pour garantir la rigueur de leurs produits.

Le « HE » signifie bien sûr « huile essentielle ». Le « CT » désigne lui le « chémotype » et le « BBD » veut dire « Botaniquement et Biochimiquement Déterminé ».

### Les autres mentions

Dans le monde de l'aromathérapie, il faut s'habituer à des emballages très riches en informations, mais qui sont toujours rédigés en toutes petites lettres. Plus il y a de lecture, mieux c'est ! Évitez les huiles essentielles qui annoncent simplement qu'elles sont 100 % pures et naturelles, sans plus... Dans le monde de l'aromathérapie, cela ne veut rien dire de bon, car c'est très insuffisant.

En plus des 4 critères dont nous venons de parler, vous devez voir sur le flacon les précisions suivantes.

- Vous devez retrouver le **nom botanique de la plante** pour éviter des confusions et de graves erreurs. En effet, beaucoup de plantes portent un nom vernaculaire proche tout en désignant des espèces botaniques très différentes. Par exemple : le « cèdre de Virginie » qui n'est pas un vrai cèdre, comme le *Cedrus atlantica*, mais plutôt un Genévrier ; ou encore le « cèdre du Canada » qui est en fait l'huile essentielle très toxique de *Thuja*. Dans le cas des sauges, il est indispensable d'identifier précisément la sauge dont il est question, car la *Sauge officinale* est fortement neurotoxique tandis que la *Sauge sclarée* ne l'est pas du tout.
- Vous devez également voir la **partie de la plante distillée**, cette précision étant fondamentale pour éviter d'importantes erreurs. Certaines plantes aromatiques contiennent des essences dans différentes parties de la plante dont la distillation donne des produits très différents aux vertus thérapeutiques tout aussi différentes.

Prenons l'exemple des Canneliers dont nous pouvons soit distiller l'écorce soit les feuilles pour obtenir deux huiles essentielles radicalement différentes. L'odeur de la distillation de son écorce nous donnera le parfum chaud et suave que nous connaissons dans les desserts. L'odeur de la distillation de ses feuilles nous rappellera plutôt une visite chez le dentiste, car cette huile essentielle contient de l'*eugénol* en grande quantité que nous trouvons également dans celle de *Clou de girofle*.

- Le flacon doit également indiquer le **numéro de lot** pour la traçabilité du produit.
- Le **type de culture** est quant à lui intéressant pour avoir des précisions sur la nature de celle-ci : notamment les labels « AB », « Bio », ou encore « sauvage ».

Il n'est pas indispensable d'exiger une huile essentielle bio. Les labels HECT et HEBBD vous certifient l'absence de pesticides et d'engrais chimiques dans le produit fini. Nous trouvons des huiles essentielles de toute origine géographique sur le marché ce qui rend extrêmement complexe des processus très coûteux comme la certification bio d'un terrain donné, surtout hors Union Européenne. De plus, une huile essentielle bio qui n'est ni chémotypée ni intégralement distillée ne convient pas pour un usage thérapeutique, car le consommateur n'a aucune information quant à la présence de certains principes actifs.

- La **provenance** informe sur la composition biochimique des huiles essentielles. Dans certaines de provenances différentes, vous ne verrez pas systématiquement l'apparition d'un nouveau chémotype contenant une nouvelle molécule jusqu'alors absente de l'huile essentielle en question, mais surtout un effet sur le taux de certaines molécules présentes dans celle-ci.

Je vous alerte particulièrement sur l'huile essentielle de *Lavande aspic* (*Lavandula latifolia spica*). Dans le Sud de la France, elle contient environ 10 % de *camphre*, mais en Espagne

son taux peut grimper sérieusement pour atteindre les 20 %. Le *camphre* étant une molécule toxique pour le système nerveux, il faudrait préciser l'origine de l'huile essentielle pour l'utiliser en toute sécurité chez les enfants en bas âge.

## Où acheter vos huiles essentielles ?

Personnellement, j'achète mes huiles essentielles en pharmacie, en boutique diététique, ou encore directement chez les laboratoires producteurs dont je connais les exigences écologiques et le savoir-faire pour fournir des huiles essentielles complètes : des grands crus d'huiles essentielles !

Je vous signale au passage un de mes coups de cœur. Il s'agit des huiles essentielles et des hydrolats de qualité exceptionnelle que nous propose un petit laboratoire français situé dans le village de Laguépie dans l'Aveyron : *Essenciagua*. C'est le Maître artisan-distillateur, Laurent Gautun, qui est responsable de la distillation des plantes aromatiques bio de sa région et d'un choix rigoureux des produits venus d'ailleurs et référencés sur le catalogue d'*Essenciagua*. Ce choix artisanal d'une distillation « sur mesure » plutôt qu'industriel se voit évidemment au niveau du prix. Si jamais vous passez dans le coin, cela pourrait vous tenter d'aller visiter ce laboratoire qui propose de vous accueillir sur place pour une visite et une découverte de la distillerie.

Il est plus difficile de vous recommander un site marchand, car c'est une voie de distribution qui m'est quelque peu méconnue. Cependant, en regardant la multitude d'offres que nous propose Internet, je peux vous conseiller de toujours vous fier aux 4 critères de qualité précédemment mentionnés : exigez des huiles essentielles 100 % pures et naturelles, intégralement distillées et chémotypées.

Voici quelques marques qui vous les proposent et dont les produits sont vendus par leurs propres soins via internet :

- *Pranarom* : allez également faire un tour sur leur blog ;
- *Essenciagua* ;
- *Herbes et Traditions* ;
- *Naturactive* ;
- *Ladrôme*.

Toutes ces marques vous donnent des informations conséquentes sur leurs sites. Ceci n'est pas un fait négligeable pour rassurer le consommateur.

*Naturactive* est la gamme d'aromathérapie des laboratoires pharmaceutiques *Pierre Fabre* et propose depuis de très nombreuses années des « gouttes aux essences » en phyto-aromathérapie. Attention, elles ne sont pas des huiles essentielles, mais en contiennent sur une base de teinture mère. C'est pour cette raison que les posologies peuvent vous paraître étranges : 30 gouttes dans un verre d'eau ! C'est sûr que cela n'est pas possible avec des huiles essentielles pures. *Naturactive* a également sa propre gamme d'aromathérapie avec de sérieuses garanties de qualité et de compétence.

### **Les huiles essentielles ont-elles une date de péremption ?**

Les huiles essentielles de qualité thérapeutique n'ont pas de date de péremption réelle. Les dates indiquées sur les flacons traduisent la nécessité d'être conforme à la législation sur les produits alimentaires. Eh oui, tenez-vous bien ! En Europe, les huiles essentielles sont vendues comme des denrées alimentaires, mais en réalité, celles qui sont intégralement distillées et gardées à l'abri de la chaleur dans des flacons bien bouchés ne sont pas périssables.

Je suis de l'avis qu'il n'y a aucune limite quant à la durée d'utilisation d'une huile essentielle unitaire à acheter. Cependant, dès que vous les aurez mélangées à une huile végétale, vous devriez les utiliser dans l'année.

Ce qui est périssable, car oxydable, sont les hydrolats et les huiles végétales. Il faut consommer les hydrolats dans les 3 mois après leur ouverture et les conserver au frais.

Voilà une présentation, certes un peu technique, mais qui vous permettra de faire des achats sûrs.

## CHAPITRE 2

---

# **DOULEURS ARTICULAIRES ET RHUMATISMES : L'AROMATHÉRAPIE À VOTRE SECOURS**



## CHAPITRE 2

---

# Douleurs articulaires et rhumatismes : l'aromathérapie à votre secours

L'aromathérapie offre une quantité d'huiles essentielles aux vertus anti-inflammatoires, antalgiques, décongestionnantes, réchauffantes ou encore refroidissantes pour soulager des douleurs d'origines diverses.

C'est d'ailleurs dans l'écorce du saule ou du bouleau jaune, que le *salicylate de méthyle*, une molécule aromatique fortement antalgique, a été découvert. Cette molécule est le précurseur à l'état naturel de l'aspirine : l'acide acétylsalicylique.

L'effet d'une huile essentielle contenant cette précieuse molécule sur les douleurs articulaires est surprenant et très puissant.

Les différentes atteintes articulaires peuvent être résumées de la manière suivante :

- L'atteinte du cartilage : l'**arthrose** est la dégénérescence du cartilage ce qui met petit à petit l'os à nu.
- L'atteinte de la synovie : l'**arthrite** est le résultat d'une inflammation synoviale qui détruit progressivement le cartilage.
- L'atteinte des tendons : la **tendinite** est une inflammation très douloureuse du tendon autour de l'articulation.
- L'atteinte de l'os : l'**ostéoporose** est la dégradation de la structure même de l'os.

Voici pour commencer quelques principes de base à adopter par toute personne qui souhaite soulager ses douleurs articulaires. Comme les atteintes articulaires sont structurelles, il faut, pour limiter la douleur, d'abord revoir entièrement son hygiène de vie, notamment au niveau alimentaire.

Vous devez alors impérativement arrêter les produits laitiers (lait de vache) et le gluten qui, dans la vision énergétique, finissent par encrasser l'organisme par excès d' « humidité » ce qu'il faut éviter à tout prix en cas d'inflammation. En médecine chinoise, cela est appelé le *Tan*, que l'on pourrait traduire par les « toxines qui collent ».

Si vous vous trouvez dans ce cas-là, avec un excès d'humidité, votre corps vous l'indique en général par des gonflements et des œdèmes. Les personnes qui ont souvent des douleurs dans le bas du corps avec une sensation de lourdeur peuvent être également affectées par le *Tan*. Il faudra donc restaurer l'équilibre des deux énergies concernées par ce phénomène : celle de la Rate et celle de l'Estomac.

## Les grandes huiles essentielles des articulations

### Les 3 incontournables

« Si je ne devais vous recommander qu'une seule huile essentielle, ce serait la *Gaulthérie couchée* (*Gaultheria procumbens*). »

Elske Miles

Originaire d'Asie et d'Amérique du Nord, l'huile essentielle de *Gaulthérie* est l'une des plus célèbres car elle a un effet réchauffant. Elle contient un pourcentage très élevé (entre 95 et 99 %) de la molécule *ester* naturelle mentionnée précédemment, le *salicylate de méthyle* qui est le précurseur à l'état naturel de la molécule de synthèse que l'on utilise pour fabriquer de l'aspirine. En anglais, elle est appelée *wintergreen*, symbole de vitalité et de jeunesse. Les conseils qui suivent pourraient soulager durablement les douleurs et surtout éviter que l'état ne se dégrade davantage.

### L'huile essentielle de *Gaulthérie* : les contre-indications

- L'utilisation en grande quantité de l'huile essentielle de *Gaulthérie* est à éviter chez des personnes qui ont des traitements anticoagulants (une application de maximum 2 semaines en dilution à 20 %).
- La prise orale de l'huile essentielle de *Gaulthérie* est absolument interdite car elle pourrait causer des hémorragies.

En cas de douleurs articulaires, il ne faut pas oublier une autre merveille: l'*Hélichryse italienne*, aussi appelée *Immortelle*. Quand il y a une dégénérescence de l'articulation due à l'usure, il est très intéressant de faire un mélange de ces deux merveilleuses huiles essentielles.

### Votre synergie pour apaiser les douleurs articulaires

- 5% d'huile essentielle d'*Hélichryse Immortelle*;
- 10% d'huile essentielle de *Gaulthérie couchée*;
- 15% d'huile essentielle de *Laurier noble*;
- 70% d'une huile végétale antalgique et anti-inflammatoire comme celle de macérat d'*Arnica* ou encore *Calophylle* (cette dernière a une odeur épicée très forte qui s'associe très bien aux fragrances fortes des trois huiles essentielles que je conseille ici).

Appliquez cette synergie localement 3 à 4 fois par jour.

La quantité de gouttes que vous appliquez dépendra de la taille de l'articulation douloureuse. Si c'est au niveau d'un genou que vous souffrez, vous pouvez appliquer 8 gouttes de la synergie, si c'est au niveau du poignet, vous n'en mettez que 5 gouttes.

Mélanger la *Gaulthérie* et l'*Immortelle* est un combo gagnant pour les douleurs et traumatismes de tout ordre (même les rhumatismes).

Généralement, lorsqu'il y a une douleur articulaire très localisée sur une articulation, le dosage d'huiles essentielles est relativement important, à hauteur de 30 %.

## **Ces synergies qui diminuent la douleur articulaire et améliorent la circulation localement au niveau de l'articulation**

Voici quelques exemples de synergies qui auront pour effet de réduire le ressenti de la douleur articulaire et permettront également d'améliorer la circulation locale au niveau de la zone douloureuse :

### Synergie n°1:

- 1% d'huile essentielle de *Gaulthérie couchée* ou *fragrans*;
- 2% d'huile essentielle de *Lavandin*;
- 2% d'huile essentielle de *Niaouli*;
- 95% d'huile végétale d'*Arnica*.

### Synergie n°2:

- 1% d'huile essentielle de *Gaulthérie couchée* ou *fragrans*;
- 2% d'huile essentielle d'*Eucalyptus citronné*;
- 2% d'huile essentielle d'*Immortelle*;
- 95% d'huile végétale d'*Arnica*.

### Synergie n°3:

- 2% d'huile essentielle de *Gaulthérie couchée* ou *fragrans*;
- 2% d'huile essentielle de *Laurier noble*;
- 1% d'huile essentielle de *Clou de girofle*;
- 95% d'huile végétale d'*Arnica*.

Préparez une de ces synergies et massez quelques gouttes sur l'articulation douloureuse plusieurs fois par jour pendant les périodes douloureuses. L'application ne doit toutefois pas dépasser les 2 semaines consécutives sans marquer un arrêt d'une semaine dans l'application.

À ce dosage, il n'y a pas d'inconvénient pour une personne prenant des anticoagulants, car la quantité de *salicylate de méthyle* qui finira par entrer dans le sang reste minime.

## Les autres huiles essentielles des articulations

J'ai vanté les louanges de la *Gaulthérie* et de l'*Immortelle*, mais il y a plusieurs grandes huiles essentielles encore vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour soulager vos douleurs articulaires.

En effet, la très grande huile essentielle de *Basilic exotique* est également réchauffante comme l'huile essentielle de *Gaulthérie*, mais elle agit particulièrement sur les muscles et sur les tissus conjonctifs qui protègent les os d'une friction entre eux. De ce fait, l'huile essentielle de *Basilic exotique* qui contient la molécule *chavicol méthyl-éther* est absolument remarquable pour réchauffer l'articulation quand il y a des tensions musculaires qui limitent la liberté de mouvement de l'articulation.

Une autre grande classique pour soulager les douleurs articulaires est l'huile essentielle d'*Eucalyptus citronné* qui est mon choix premier lors d'états inflammatoires affectant les tendons (tendinites).

Ces grandes huiles essentielles vous permettent, dans un premier temps – dans l'urgence – de soulager la douleur articulaire en phase chaude. Cependant, vous ne pourrez pas utiliser la même synergie en application tout le temps. Il faudra l'adapter en fonction de votre problématique.

En effet, il existe une multitude d'huiles essentielles qui pourront vous servir pour améliorer vos problèmes d'articulation. Il y a des personnes qui ne supportent par exemple pas l'odeur de la *Gaulthérie*. Si c'est votre cas, ne l'utilisez surtout pas. La nature est d'une générosité extraordinaire. Vous pouvez choisir d'autres huiles essentielles antalgiques dont vous appréciez la fragrance. C'est très important.

## Les autres huiles essentielles antidouleurs

Parmi les grandes huiles essentielles antalgiques, nous allons avoir :

- le *Katrafay*;
- le *Copaïba*;

- le *Laurier noble* dont l'extraordinaire molécule paracymène travaille sur les douleurs;
- la *Menthe poivrée* à travailler sur des articulations comme la cheville, le poignet, le genou, la hanche et le coude;
- le *Niaouli* et le *Tea tree* sont également intéressants bien que cela puisse surprendre étant qu'ils sont plutôt indiqués pour des problématiques respiratoires, mais certains de leurs *monoterpènes* ont une grande activité antalgique.

### **Huiles essentielles antalgiques : les contre-indications**

- L'utilisation en grande quantité de l'huile essentielle de *Niaouli* est à proscrire en cas de cancers hormonodépendants.
- L'application en grande quantité de l'huile essentielle de *Menthe poivrée* sur la nuque ou la colonne vertébrale est à éviter étant donné sa neurotoxicité.

Pour composer une belle synergie antalgique et anti-inflammatoire, vous avez l'embarras du choix parmi de très grandes références en aromathérapie. Cependant, trouver la bonne synergie pour répondre parfaitement à vos besoins relève de l'art du soin. Il convient à la fois de connaître parfaitement les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles, mais aussi de comprendre leur « esprit » (le sens profond de la plante aromatique, révélé par l'art alchimique de la distillation). Puis, de savoir « décoder » le sens contenu dans la douleur dont vous souffrez. En effet, chaque articulation de notre corps a une dimension symbolique, un sens. De ce fait, une souffrance articulaire veut dire quelque chose. Pour comprendre le sens du message douloureux et vous libérer de la souffrance qu'elle vous inflige durablement, il est très utile de vous appuyer sur les méridiens énergétiques qui passent par cette articulation. En palpant les points d'acupuncture autour de l'articulation vous pourrez avoir une bonne indication de ce que la douleur articulaire veut vous dire. Le choix de l'huile essentielle va dépendre du sens que vous donnez à l'atteinte articulaire.

Très souvent, quand vous appliquez des huiles essentielles, vous le faites sur la zone pour avoir une amélioration localement. Cela marche très bien et permet de faire un très bel entretien. Vous recommencez à vivre, mais malheureusement cette sensation ne dure souvent pas. Certaines personnes vous diront qu'une fois que l'articulation est à nu, il n'est plus possible de fabriquer du cartilage et que, même si cela était possible (notamment avec des prises alimentaires de chondroïtine pour nourrir la fabrication de cartilage), un état inflammatoire le détruirait à nouveau. Il faut donc absolument comprendre ce qui se joue pour pouvoir améliorer durablement vos douleurs articulaires.

## Mal à droite ou mal à gauche ?

La douleur a pour but d'attirer notre attention sur le fait que quelque chose ne va pas bien et de nous obliger à freiner notre façon de faire afin d'y remédier. Nous verrons dans un instant le sens de différentes articulations de notre corps qui nous parlent globalement de comment les dimensions de nos vies s'articulent, mais la latéralisation d'une douleur est elle aussi pleine de sens. Avoir mal à droite ou mal à gauche ne signifie pas la même chose.

- Une problématique latéralisée à gauche, ici et maintenant (vous n'êtes pas né avec cette problématique de hanche, mais cela est arrivé à un moment donné de notre vie), nous révèle une problématique envers la dimension énergétique du Yang, que nous pouvons traduire par une dynamique symbolique autour du principe « masculin ». Nous y rencontrons l'archétype du père, du frère, de l'homme et de son propre masculin. Très souvent, les douleurs articulaires à gauche nous parlent de la difficulté avec laquelle nos vies s'articulent autour du travail ou de la performance.
- Si c'est une latéralisation à droite, la difficulté articulaire nous révèle notre problématique avec la dynamique énergétique du Yin, que nous pouvons traduire par une dynamique symbolique autour du principe « féminin ». Nous y rencontrons l'archétype

de la mère, de la sœur, de la femme, et de son propre féminin. Très souvent, ce sont des questions qui touchent à la famille et à la structure.

Dans le cas d'une latéralisation de la douleur (ce qui n'est pas toujours le cas), il faudra adapter les huiles essentielles choisies.

Pour le côté gauche, je conseille d'inclure dans la synergie antalgique l'huile essentielle de *Laurier noble* qui porte merveilleusement l'esprit de la dynamique, que nous pouvons traduire par une dynamique symbolique autour du principe « masculine » (Yang). La plante elle-même nous donne cette information : ses feuilles sont brillantes, coriaces, comme des fers de lance. Elle est utilisée symboliquement pour couronner le front, montrer la brillance et la performance du « lauréat » qui relève un défi avec brio. De plus, elle est antalgique et anti-inflammatoire. Il y a d'autres huiles essentielles particulièrement marquées par la dynamique Yang comme les *Romarins* et le *Cèdre*, mais le *Laurier noble* symbolise le masculin éclairé, brillant et harmonieux.

Pour le côté droit, je choisis l'huile essentielle de *Lavande vraie* qui symbolise parfaitement la dynamique féminine (Yin) : elle est intime, domestique et maternelle. Elle porte la symbolique de laver (*lavandula*) le linge et de nettoyer, protéger et s'occuper des bébés : nous sommes dans le foyer familial et dans le Yin. Il y a d'autres huiles essentielles qui ont une dynamique féminine notoire, notamment la *Sauge sclérée* et le *Géranium rosat*, mais la *Lavande vraie* représente plus spécifiquement la mère.

## L'arthrose

L'arthrose est la dégénérescence du cartilage dû au vieillissement articulaire. Petit à petit, l'os va se mettre à nu et il n'y aura plus de protection cartilagineuse au niveau des articulations. C'est quelque chose qui est plutôt en lien avec l'usure. Cela peut être dû au vieillissement, mais ce n'est pas du tout

un « destin » qui vous guette quoi qu'il arrive ! Nous allons voir comment améliorer les douleurs arthrosiques que vous rencontrez et comment entretenir vos articulations.

Pour lutter activement contre l'arthrose, vous pouvez suivre ces différents conseils :

- avoir une alimentation riche en silice organique : la prise orale de silice organique bio-activée est conseillée pour la rendre assimilable par l'organisme (le laboratoire belge *Vitasil* propose un produit de qualité) ;
- compléter son alimentation de deux compléments alimentaires qui se trouvent naturellement dans le liquide synovial et qui luttent activement contre l'arthrose, soit la chondroïtine et la glucosamine (le laboratoire *La-Royale* au Luxembourg propose un complexe de ces deux compléments alimentaires sous la forme de gélules) ;
- favoriser une activité drainante permettant de détoxifier l'organisme en profondeur avec les sels biochimiques du Dr Schüssler, notamment en faisant une prise quotidienne de *Natrium sulphuricum D6* (3 comprimés en sublinguale le matin à jeun) et en consommant régulièrement des légumes appartenant à la famille des choux qui contiennent tout naturellement du sulfate de sodium ;
- faire 15 à 30 minutes d'activité physique au moins 3 fois par semaine.

## Synergies antalgiques et réchauffantes pour le genou

### Synergie n°1 :

- 5 ml d'huile essentielle de *Gaulthérie odorante*, de *Gaulthérie couchée* ou de *Bouleau jaune* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Thym saturéoïdes* ;
- 3 ml d'huile essentielle de *Tea tree* ;
- 20 ml d'huile végétale de *Nigelle*.

Il est possible de faire la synergie suivante si l'odeur de la *Gaulthérie* n'est pas agréable pour vous.

### Synergie n°2 :

- 5 ml d'huile essentielle de *Romarin CT camphre* ;
- 3 ml d'huile essentielle de *Niaouli* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Laurier noble* ;
- 20 ml d'huile végétale de macérat d'*Arnica*.

Faites une application locale 4 à 5 fois par jour au niveau de l'articulation douloureuse.

Pour améliorer durablement l'état des articulations, vous ne pouvez pas vous contenter de cette synergie antalgique. Il faudrait relancer la « jeunesse » articulaire d'un point de vue énergétique en stimulant un point d'acupuncture qui se situe sur la face plantaire. C'est d'ailleurs le seul point d'acupuncture sous les pieds. Une traduction libre de l'idéogramme chinois du point est la « fontaine jaillissante ». C'est un point qui permet de relancer la souplesse articulaire.

Attention: cette synergie ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes !

### **Synergie : relancer la souplesse articulaire sur le plan énergétique**

- 1 goutte d'huile essentielle d'*Eucalyptus mentholé* ;
- 2 gouttes d'huile végétale de *Macadamia*.

Massez les creux des deux pieds tous les matins pendant 3 semaines, puis pendant 3 jours au besoin.

Attention: cette synergie ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes !

## **Arthrose du genou**

Le genou est l'une des articulations les plus souvent atteintes d'arthrose, mais aussi des problèmes de ménisque ou ligamentaires. Souvent, l'arthrose du genou est particulièrement aggravée par le surpoids. Le fait de mincir de 5 kilos réduit de 25 % le risque d'avoir recours à une intervention chirurgicale qui remplace l'articulation par une prothèse. En changeant votre alimentation, vous êtes certain d'alléger le poids mis sur les articulations, de manière naturelle. Pour ne pas vivre processus de perte de poids comme étant une contrainte, il vaut mieux l'accompagner d'un peu de plaisir.

### **Petites recettes : perdre du poids pour alléger vos genoux**

Pour tenir le cap et calmer l'envie de fringales, vous aurez besoin de :

- 2 gouttes d'essence de *Pamplemousse*, de *Citron*, de *Mandarine*, de *Bergamote* ou d'*Orange douce* ;
- 1 comprimé neutre.

Appliquez les gouttes d'essence sur un comprimé neutre et laissez-le fondre sur la langue.

Une deuxième proposition pour faciliter la mise en place de changements alimentaires est de manger un petit-déjeuner appétissant, à indice glycémique bas et copieux à tout niveau (couleurs, textures, goûts) :

- 100 g de graines de lin ;
- noix ;
- amandes ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Cannelle écorce* ;
- flocons d'avoine ;
- eau bouillante ;
- fruits au choix.

Broyez dans un moulin les graines de lin, les noix et les amandes.

Ajoutez à cette poudre les 2 gouttes d'huile essentielle.

Faites tremper les flocons d'avoine (qui ont la capacité de se gonfler dans l'estomac) dans un bol d'eau bouillante pendant 20 minutes.

Égouttez le surplus d'eau s'il en reste.

Coupez un ou plusieurs fruits dans le bol, puis ajoutez une grande cuillère à soupe du mélange parfumé à l'huile essentielle de *Cannelle écorce* (elle satisfera l'envie de sucré).

La cannelle peut être remplacée par ou ajoutée à des graines de cardamome, des écorces d'orange ou du rhizome de gingembre.

Ce mélange peut être préservé dans un bocal fermé.

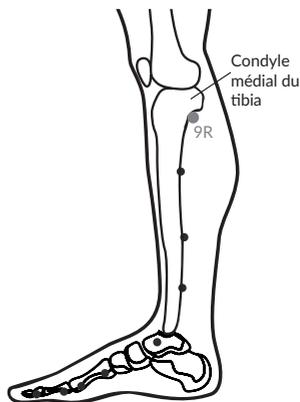
Une fois que vous avez mis ces changements en place, il ne faut pas négliger le mouvement. Eh oui ! Une bonne alimentation est la base d'une hygiène de vie saine, mais il faut comprendre qu'un style de vie sédentaire et statique (comme rester assis toute la journée devant son bureau) peut également être la source de vos problèmes articulaires. En effet, nos corps sont faits pour bouger. Le mouvement est essentiel pour que celui-ci se porte mieux. Je ne parle pas ici uniquement de sport (même si je vous conseille fortement de pratiquer une activité physique), mais également des techniques d'automassage qui, oui, sont une mise en mouvement de vos articulations douloureuses. N'est-ce pas magnifique ?

Très souvent, les douleurs articulaires sont accompagnées d'œdèmes et de gonflements. Quand les genoux sont très gonflés, cela veut généralement dire qu'il y a un excès d'humidité. Dans notre société moderne, ces problèmes sont chroniques en raison de notre tendance à rester statiques. Nous ne bougeons pas autant que les générations précédentes, et pas assez. Ceci combiné à notre tendance à ruminer, à manger plus sucré et raffiné, à consommer beaucoup de produits laitiers et à être sujets au stress, cause des excès d'humidité dans notre corps. Il faut donc bien prendre en compte l'ensemble des facteurs dans votre vie qui peuvent être responsables de vos douleurs afin de régler le problème de manière efficace et, idéalement, durable.

### L'acupression pour soulager les genoux

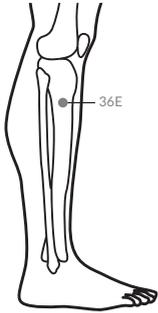
Plusieurs points d'acupuncture peuvent être intéressants à stimuler pour soulager les douleurs des genoux. Quand vous ressentez de la douleur au niveau de vos deux genoux (en interne) et qu'ils sont très gonflés, il y a de fortes chances que vos souffrances soient en lien avec l'énergie de la Rate. Pour travailler sur celle-ci, vous pouvez stimuler le point 9 du méridien de la Rate-Pancréas (9RP) qui se trouve sur les deux jambes.

Le point 9RP se trouve au niveau de l'angle formé par le tibia au niveau du plateau tibial. Faites attention ! Il faut y aller doucement. C'est un point intéressant à masser pour se débarrasser d'un excès d'humidité (de ces fameux Tan) dans la zone et pour restaurer un équilibre profond au sein du méridien. De plus, si vos douleurs du genou sont héréditaires et que d'autres membres de votre famille ont souffert de la même problématique, ce point est formidable. Quand vous avez un genou douloureux et enflé, vous pouvez stimuler en massant ce point avec l'huile essentielle de *Sauge sclarée* qui est aussi un anti-inflammatoire et un antidouleur.



Attention : le travail énergétique sur ce point ainsi que le choix de cette huile essentielle sont contre-indiqués en cas de cancer hormonodépendant.

Il peut être également intéressant de stimuler le point 36 de l'Estomac pour tonifier la capacité de mouvement et ainsi revitaliser et dynamiser la personne qui souffre d'une grande lassitude et d'un surpoids. En effet, très souvent, l'excès d'humidité se manifeste par une certaine lassitude et fatigue chronique.



Vous pouvez stimuler sur ce point en le massant avec l'huile essentielle de *Gingembre*.

Vous pouvez stimuler les deux points ou sur un seul selon si votre douleur est interne (point 9) ou externe (point 36).

### Protocole en cas de genoux gonflés

- Pendant 1 semaine, vous pouvez appliquer l'huile essentielle de *Sauge scarlée* 3 fois par jour sur le point 10 de la Rate.
- Ensuite, vous pouvez appliquer l'huile essentielle de *Gingembre* sur le point 36 de l'Estomac 2 fois par jour (le matin et le soir) et ce pendant 1 semaine. Cela aidera à dégonfler le genou.

### Le travail psycho-émotionnel pour soulager les genoux

Quand vos genoux sont douloureux et enflés, et qu'en parallèle vos relations avec votre entourage vous « gonflent », il est possible de choisir précisément des huiles essentielles qui rentrent en résonance symbolique avec la dimension psycho-émotionnelle sous-jacente à cette problématique relationnelle. Par exemple, les huiles essentielles des romarins : *Romarin CT verbénone*, *Romarin CT camphre* et *Romarin CT cinéole* permettent de prendre du recul et d'aborder les choses différemment dans vos relations, particulièrement celles en lien avec la paternité.

Vous avez également l'huile essentielle d'*Immortelle* qui est plus en lien avec les deux archétypes relationnels fondamentaux : père et mère.

## Arthrose de la hanche

La hanche a une symbolique puissante et profonde. Elle nous parle de nos difficultés subconscientes à aller vers l'autre.

Le principe énergétique qui est particulièrement concerné dans les cas d'arthrose de la hanche est le principe de l'Eau qui régit la structure de l'os dans sa densité. En termes énergétiques, l'Eau peut se refroidir énormément, et quand cela se produit, elle gèle et devient dure et froide. L'arthrose oblige à limiter le mouvement de l'articulation en la figeant de plus en plus. Il faut donc la réchauffer pour que la fluidité puisse revenir.

Ainsi, des huiles essentielles contenant du *salicylate de méthyle*, que nous trouvons les gaulthéries, sont particulièrement indiquées pour réchauffer localement l'articulation douloureuse.

### L'acupression pour soulager la douleur de la hanche

Il existe un point d'acupuncture qui va s'avérer extrêmement important dans la gestion de l'arthrose de la hanche, pour que cette dernière puisse être libérée sur le plan énergétique. En effet, bien souvent quand il y a douleur, en termes énergétiques, ce n'est pas tant d'usure dont il s'agit mais de stases.

Ces stases énergétiques (dans le cas d'arthrose de la hanche) émergent clairement sur les méridiens de la Vessie et de la Vésicule Biliaire, car c'est à cet endroit-là, au niveau de la fesse, qu'il peut y avoir un point extrêmement douloureux : le point 30 du méridien de la Vésicule Biliaire. C'est un point où le méridien de la Vessie et celui de la Vésicule Biliaire se rejoignent, un point-clé pour le traitement de l'arthrose de la hanche, mais aussi pour soulager la sciatique.

Vous pouvez masser ce point qui, quand vous vous agenouillez, forme une sorte de demi-lune au niveau de la fesse. Vous pouvez tout simplement le palper au niveau de vos fesses, entre le fémur et le sacrum.

Si vous souffrez de douleurs au niveau de la hanche, vous pouvez palper les fesses en profondeur, et vous trouverez certainement un point extrêmement douloureux. Ce point devrait être travaillé avec une balle (de tennis par exemple). Vous pouvez tout à fait vous mettre à même le sol, vous asseoir sur la balle et masser la fesse de cette manière-là. Si c'est trop douloureux, vous pouvez utiliser une balle un peu plus dure et vous adosser contre un mur. Ce travail va permettre un assouplissement au niveau des muscles fessiers. Ces étapes sont importantes, car elles vous permettent de trouver le point d'acupuncture, et de le travailler en profondeur avec des techniques d'automassage permettant de disperser les stases énergétiques qui s'y trouvent.

Bien sûr, vous devrez prendre en compte les questions de latéralité, mais le plus important est déjà de permettre à ces deux énergies - celles de la Vessie et de la Vésicule Biliaire - de circuler librement.

Pour ce qui est de l'énergie de la Vésicule Biliaire, le principe énergétique qui la régit est celui du Bois. Or, les nouvelles pousses, et ainsi la souplesse et la vitalité. Comme nous avons vu, dans l'arthrose de la hanche, il y a une situation de stase énergétique (eau = hiver) empêchant l'émergence de la dynamique du renouveau (bois = printemps). Il y a alors un grand besoin de venir libérer cette énergie au niveau de la Vésicule Biliaire pour permettre à la personne d'aller de l'avant et de relancer la dynamique.

Pour ce faire, il y a une très bonne huile essentielle qui nous parle de cette dynamique élancée qui jaillit, qui va vers le haut, qui est majestueuse et souple à la fois: l'huile essentielle d'*Eucalyptus citronné*.

L'*Eucalyptus citronné* est extraordinaire, car c'est un arbre géant qui donne accès aux fondamentaux. Il permet d'avoir une assise puissante et en même temps, il sèche l'excès d'Eau pour nous per-

mettre de la distribuer dans les hauteurs. Pour rappel, les eucalyptus font partie des arbres les plus grands de notre planète. Ce sont des plantes assez spectaculaires en termes de résilience et qui poussent très vite. Cette huile essentielle est idéale pour vous faire un massage au niveau du point 30 de la Vésicule Biliaire (30VB).

Il y a une deuxième huile essentielle que je peux vous conseiller en remplacement si vous n'aimez pas celle d'*Eucalyptus citronné* : l'huile essentielle de *Katrafay*. Elle permet elle aussi d'enlever les stases et de refaire émerger de la fluidité, mais est également très intéressante en tant qu'antalgique. C'est également un très grand arbre qui possède une dynamique Bois extrêmement puissante. En plus, en termes d'information olfactive, cette huile essentielle est sublime.

### **Synergie pour la hanche : libérer l'énergie de la Vésicule Biliaire**

- 3 gouttes d'huile essentielle d'*Eucalyptus citronné*, d'*Immortelle* ou de *Katrafay* ;
- 7 gouttes d'huile végétale.

Vous pouvez masser sur le point 30VB 3 fois par jour pendant 1 semaine en laissant pénétrer profondément la synergie pour vraiment avoir une action profonde sur l'équilibre de la hanche.

Puis, répétez ce travail au besoin, pour vraiment entretenir cette articulation et décongestionner les stases qui peuvent s'installer au niveau des méridiens de la Vessie et de la Vésicule Biliaire.

D'un point de vue énergétique, si c'est la hanche droite qui est affectée, le problème est plutôt en lien avec la mère et les référentiels maternels. Vous pouvez alors vous tourner vers la *Lavande vraie* qui reste la référence fondamentale de la dynamique féminine. Elle permet d'apaiser les tensions profondes avec le féminin.

Si c'est la hanche gauche qui est touchée, le problème est plutôt

en lien avec le père et les référentiels paternels. Pour travailler sur cette dynamique, il est tout à fait possible de choisir l'huile essentielle de *Laurier noble*, mais vous pourriez aussi utiliser celle de *Romarin camphre* qui agit en profondeur au niveau du subconscient sur nos assises en lien avec le père absent et la dynamique symbolique paternelle.

Après avoir effectué ce premier massage énergétique au niveau du point 30VB pendant une semaine, vous pouvez faire un massage musculaire plus global en insistant sur tous les muscles du bas du dos, le carré des lombes, le muscle fessier et les muscles de la cuisse en interne et externe. Vous pourriez utiliser une synergie de massage à 10 % d'huiles essentielles. Pensez aux trois huiles essentielles suivantes : celle de *Romarin CT camphre*, celle de *Gaulthérie* et celle de *Basilic exotique*. Ces trois huiles essentielles agissent très bien en synergie pour réchauffer et détendre les muscles autour de l'articulation et ainsi entretenir la liberté de mouvement retrouvée grâce à la partie énergétique du protocole. La première partie du protocole (massage énergétique sur le point 30VB) peut être reprise au besoin.

### **Votre synergie : améliorer et entretenir l'articulation de la hanche**

- 3% d'huile essentielle de *Romarin CT camphre* ;
- 3% d'huile essentielle de *Gaulthérie* ;
- 4% d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 90% d'huile végétale de *Macadamia* ou de *Noyau d'abricot*.

Appliquez cette synergie en massage local dans le bas du dos, les cuisses et les fesses, pour le bien-être et pour entretenir la liberté de mouvement.

Vous pouvez masser ces zones tous les 3 jours.

Bien sûr, il est toujours souhaitable de faire des mouvements doux de stretching, même au sol à l'aide d'élastiques pour faire bouger cette articulation sans y mettre trop de poids.

Vous pouvez également vous tourner vers des traitements de fond au niveau alimentaire (abordés plus haut dans le cas du genou), car ces conseils diététiques vont vraiment pouvoir vous aider, notamment en ce qui concerne la prise de chondroïtine et de silice organique. En effet, quelqu'un qui souffre d'arthrose doit absolument faire des cures de silice organique sous une forme biodisponible.

Afin de fortifier globalement votre organisme, vous pouvez prendre des huiles essentielles par voie orale. En effet, il faut réchauffer l'intérieur et dynamiser l'ensemble des processus métaboliques, parce que l'arthrose indique tout de même un vieillissement et un manque de vitalité qui se traduit, dans le cas de la hanche, par des difficultés à bouger et aller de l'avant.

### **Synergie par voie orale pour réguler le système immunitaire et fortifier l'organisme**

- 1 ml d'huile essentielle d'*Encens* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Thym CT saturéoïde* ;
- 3 ml d'huile essentielle de *Pin sylvestre* ;
- 15 ml d'huile végétale d'*Onagre*.

Dans un flacon d'un contenant de 20 ml, diluez les 5 ml de ces huiles essentielles dans l'huile végétale comestible.

Prenez 4 gouttes de cette synergie directement en bouche le matin, 5 jours sur 7 en continu.

## **Arthrose des lombaires**

En cas d'arthrose au niveau des lombaires, je vous conseille de choisir des huiles essentielles contenant beaucoup de *sesquiterpènes* et d'*éthers*, car ces molécules permettent de soulager la douleur, de nourrir les tissus conjonctifs autour des os ainsi que de nourrir les cartilages et les disques.

L'huile essentielle vers laquelle vous pouvez vous tourner en toute confiance est celle de *Katrafay*. Son odeur est sublime et elle contient une molécule antalgique majeure en très grande quantité, sa *sesquiterpène* caractéristique. En même temps, elle amène de la rondeur, de la nourriture énergétique et du mouvement à l'intérieur de l'articulation.

Une autre grande huile essentielle, qui est également un anti-douleur majeur, est la superbe *Copaïba*.

Aucune de ces deux huiles essentielles n'est toxique, ce qui donne la liberté de faire des dosages relativement importants pour un massage du bas du dos si besoin.

### Synergie pour les lombaires

- 10 % d'huile essentielle de *Katrafay* ou de *Copaïba* ;
- 90 % d'huile végétale.

Appliquez cette synergie dans le bas du dos au niveau des lombaires, le matin et le soir, 5 jours sur 7, ou 3 semaines avec 1 semaine d'arrêt.

Si vous n'arrivez pas à accéder à la zone par vous-même, il faudra demander de l'aide à quelqu'un.

### Bonus : travail en réflexologie faciale

Vous pouvez stimuler plusieurs points réflexes sur votre visage pour soulager les lombaires.

1. **Le nez :** pour commencer, glissez de la racine du nez vers la pointe du nez. Ce geste assez profond vous permet sentir l'os du nez sous le doigt et de révéler les points sensibles.

Vous pouvez également utiliser un petit bâton arrondi avec une pointe lisse (comme une baguette chinoise) ou le manche d'une petite cuillère pour faire cette glissée.

Une fois les points sensibles repérés, stimulez-les l'un après l'autre en appuyant 36 fois sur chacun d'eux ou en faisant des petits ronds 36 fois. S'il y en a d'autres qui apparaissent, mettez-les de côté. Répétez ce protocole de stimulation 3 fois. Cette opération peut être faite 3 fois par jour jusqu'à ce que les points ne soient plus sensibles.

2. **Le front :** en partant de la racine de vos sourcils, remontez sur le front, jusqu'à la ligne d'insertion des cheveux. Ici se trouvent les zones réflexes des lombaires à droite et à gauche. Stimulez les points sensibles de la même manière que pour les points réflexes des lombaires sur la pointe du nez (3 fois 36 points, 3 fois par jour).

### Pourquoi 36 fois ?

Parce que c'est 6×6 ! En termes énergétiques, le 6 étant un chiffre pair, il est en lien avec la dynamique Yin, la tranquillité et l'harmonie. Le chiffre impair comme le 3 renforce la dynamique Yang. Il est utilisé pour stimuler une fonction. Quand on fait 3 passages de 36 rotations, on stimule la fonction d'oxygénation du cerveau tout en l'harmonisant.

## Arthrose du dos

L'arthrose indique un déséquilibre énergétique du principe de l'Eau comme nous l'avons vu plus tôt.

Dans le cas de l'arthrose du dos, ce déséquilibre peut causer une accumulation de l'énergie de l'Eau vers l'épaule, nous parlerons alors de « calcification », comme s'il y avait un dépôt de calcaire. Cela se passe toujours à l'endroit où l'Eau et l'énergie ne circulent pas. Il faudrait choisir des huiles essentielles appropriées à cet excès de froid.

Pour ce type de manque de vitalité en lien avec un excès de cristallisation et de principes fixateurs, il convient de réchauffer les zones douloureuses pour ramener de la vitalité. Demandez à quelqu'un de vous faire un massage du dos en insistant à l'endroit précis où se trouve l'arthrose et où c'est vraiment douloureux.

### **Synergie : antalgique et réchauffante pour votre dos**

Pour réchauffer localement les articulations vertébrales, dans un premier temps :

- 10 % d'huile essentielle de *Clou de girofle* ;
- 90 % d'huile végétale.

Par la suite, en raison du fait que l'huile essentielle du *Clou de girofle* est fortement dermocaustique, il faudrait la diluer d'avantage (soit à 5 % plutôt qu'à 10 % comme dans la synergie initiale) :

- 5 % d'huile essentielle de *Clou de girofle* ;
- 95 % d'huile végétale de *Pépins de raisin*.

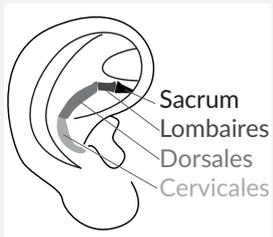
### **Astuce énergétique : réchauffer l'ensemble du bas du corps et soulager la douleur froide due à l'excès de « froid » dans toutes les articulations**

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Gaulthérie*.

Faites pénétrer ces gouttes le soir sur le point du Vaisseau Conception, qui se trouve à 4 largeurs de doigts en dessous de votre nombril.



### **Mon bonus réflexologie auriculaire**



Vous pouvez stimuler plusieurs points réflexes sur l'oreille pour soulager le dos.

Toute la colonne vertébrale est reflétée avec beaucoup de précision sur le cartilage de l'oreille externe. Vous pouvez utiliser le dos d'une cuillère pour trouver les points réflexes incriminés.

Si vous trouvez un point très sensible, c'est l'endroit où vous exercerez une pression particulière.



Une fois la zone sensible trouvée, vous pourrez y placer les graines de *vaccaria* utilisées en auriculothérapie et que vous trouverez sur internet. À l'intérieur, vous avez des petites plaques qui contiennent chacune une graine. Retirez la languette avec la graine et collez-la directement sur la zone la plus sensible. Appuyez dessus quotidiennement, afin de soulager les douleurs du dos.

## Arthrose des mains

Quand il y a une déformation arthrosique au niveau des articulations de la main, ces douleurs peuvent être améliorées en stimulant des points très particuliers qui appartiennent à la discipline de l'acupuncture, mais qui ne se situent pas sur les méridiens classiques. Il existe des points hors-méridien pour soulager toute douleur au niveau de la main. En chinois, ils sont donc des points dits « hors méridien ». Ces points appelés « baxie », qui veut dire « 8 démons ». Ils sont au nombre de 8 et se trouvent au niveau des palmures entre les doigts (4 pointes par main). Les stimuler permet de chasser les énergies perverses, c'est-à-dire celles qui deviennent des stases au niveau des mains et qui engendrent des douleurs.

Dans la condition arthritique des mains qui sont déformées, c'est l'histoire de l'œuf et de la poule : la déformation entretient la stase énergétique, et le déséquilibre énergétique d'origine engendre la déformation des doigts.

Vous pouvez simplement masser ces points avec des huiles essentielles qui permettent d'activer la microcirculation, notamment celle d'*Immortelle*, en faisant de petites rotations accompagnées de pincement.

Il n'y a pas de sens à respecter. L'important est d'y aller doucement dans un premier temps pour ne pas vous faire mal. En effet, ce sont des zones sensibles tout particulièrement quand elles sont mal irriguées de sang. Remettez tranquillement ces zones entre les doigts en mouvement en massant manuellement chaque « démon » pendant au moins 1 minute.

### **Synergie pour stimuler la circulation sanguine et réchauffer l'articulation**

- 20% d'huile essentielle d'*Immortelle*;
- 80% d'huile végétale.

Massez pendant 1 minute chaque point « démon » pour apaiser la douleur au niveau des mains.

Il est également possible de faire un mélange d'*Immortelle* et de *Gaulthérie*, car cette dernière a des effets réchauffants qui peuvent être intéressants en cas d'arthrose.

Pour la main, je vous conseille également l'huile essentielle de *Poivre noir*, une liane en lien avec la souplesse et l'élévation de la dynamique Yang, l'énergie masculine, pour être dans le « faire » : grimper et accéder à la hauteur par l'action.

Il est aussi bien d'utiliser l'huile essentielle de *Persil frisé*, qui permet de défaire le vécu de frustration qui peut survenir quand vous n'êtes pas dans l'action.

### **Cette synergie stimule la circulation sanguine et apaise les douleurs au niveau des mains**

Comme le massage est local, vous pourrez faire une synergie jusqu'à 30% d'huiles essentielles :

- 30% d'huile essentielle de *Poivre noir* ou *Persil frisé*;
- 70% d'huile végétale.

Appliquez localement sur les doigts douloureux.

Si vous souhaitez faire un massage plus global, vous pouvez appliquer sur l'ensemble du corps l'huile essentielle diluée à 2% maximum.

## La rhizarthrose

La rhizarthrose est l'arthrose de la base du pouce : elle s'installe entre la base du métacarpien et le début de l'os trapèze.

Cette articulation souffre de l'usure avec l'âge, une usure qui vient souvent du fait de répéter les mêmes gestes fatigants.

Qu'est-ce qui se passe au niveau de l'articulation du pouce ?

Bien évidemment, ce n'est pas uniquement une question d'usure car, sinon, toutes les personnes qui utilisent beaucoup leurs mains seraient affectées par la rhizarthrose, et cela n'est pas le cas...

1. Déjà, il s'agit plutôt d'une problématique féminine dont nous verrons la signification sur le plan symbolique.
2. Par ailleurs, c'est bien souvent la main dominante qui est affectée. Le problème se latéralise donc, mais pas toujours. Ainsi, quand on est droitier, ce sera plutôt la main droite et, quand on est gaucher, l'inverse. Cependant, cela va aussi dépendre de celle avec laquelle on utilise le plus le pouce, sachant que le pouce est le doigt de l'humain : il est opposé aux autres et permet de faire des gestes spécifiquement manuels, c'est-à-dire impliquant la main humaine.

La rhizarthrose se manifeste par des poussées de douleurs et des symptômes inflammatoires. Parfois, plutôt que de ressentir des douleurs, la personne atteinte verra une véritable raideur s'installer. Au fur et à mesure de l'évolution de cette dégénérescence, l'articulation peut se déformer et résulter en une forme de main un peu particulière, un peu comme un Z. L'articulation s'effondre entièrement et le pouce s'enfonce dans la main rendant impossible la flexion du pouce.

La première chose à faire est évidemment d'entretenir le plus possible la mobilité de l'articulation. Par mobilité, j'entends que l'articulation devrait être mobilisée quotidiennement en douceur afin de redevenir opérationnelle et ne pas rester figée. Il faut éviter à tout prix que l'arthrose s'installe. Rien n'arrive par hasard : ce n'est pas un accident que votre pouce se bloque, mais bien votre corps qui vous signale un problème plus profond.

Les articulations des pouces ne sont absolument pas anodines parce qu'elles portent des zones réflexes dans le corps qui reflètent spécifiquement une articulation dans le dos : celle du passage de votre douzième dorsale à la première lombaire, un passage très significatif.

Symboliquement, les douze dorsales reflètent les accomplissements de nos vies. Les lombaires sont en lien avec les fondamentaux, c'est-à-dire ce sur quoi nous nous basons pour construire le déroulement de nos vies. En d'autres termes, cette articulation marque le lien entre ce que nous avons passé nos vies à faire (peut-être machinalement sans trop se poser de questions) et nos valeurs profondes. Ces dernières sont liées à nos croyances fondamentales et à nos origines, mais sont également les fondations de notre liberté et de notre envol, puisque les 5 lombaires nous mènent vers le sacrum, soit le sacré. Quand cette zone se bloque et que l'articulation se raidit, c'est comme si ces deux dimensions ne s'articulaient plus entre elles et que nous nous retrouvions emprisonnés avec un sentiment de manque de liberté dans ses choix de vie et de métier.

Ainsi, ce pouce qui perd sa capacité de flexion, nous invite à dire « Pouce ! On arrête tout ! ». C'est l'incitation à arrêter de faire comme toujours pour s'approprier ou se réapproprier le libre arbitre et ne pas être dans une vision de la vie qui s'apparente à une obligation : respectez-vous, soyez doux avec vous-même, prenez du recul et de la hauteur, car votre vie nécessite un nouveau souffle.

La rhizarthrose nous contraint donc à faire la part du travail existentiel qui amène à l'être et au sens profond de l'accomplissement de sa mission sur cette terre :

« J'accepte ma liberté de choisir ce que je fais de ma vie. »

La première chose à faire sera donc être de mobiliser l'articulation sans vous faire mal. En effet, comme ce sont des gestes répétés qui sont souvent à l'origine de cette rhizarthrose, il faut éviter de les reproduire et de forcer. Par contre, vous pouvez

adopter des gestes qui permettent de solliciter d'autres muscles au niveau de la main. Pour rappel, les muscles de la main sont en lien avec ceux du bras et une douleur du pouce peut donc venir d'une crispation d'un muscle du bras.

Il est donc important de palper les muscles du bras pour voir si vous y trouvez des points *triggers*, soit des points myofasciaux autour du muscle que vous pouvez identifier très simplement par la crispation que vous sentez. Ces points sont extrêmement douloureux à la palpation et se situent généralement à distance de la zone où la douleur initiale apparaît. Essayez de fléchir le pouce, si vous y arrivez, de façon à sentir à quels endroits du bras les muscles bougent : c'est bien souvent là que se trouvent les points *triggers*. Ainsi, les douleurs que vous voulez traiter n'ont pas toujours de lien avec l'endroit précis où vous ressentez la douleur.

Ce premier massage à distance de l'articulation douloureuse sur les points *triggers* permet de bien réchauffer les muscles et de commencer à relâcher les crispations et les tensions musculaires qui pourraient aggraver la rhizarthrose.

Pour faire ce massage, vous allez utiliser une dilution à 10 % d'huiles essentielles convient. Les deux huiles essentielles à utiliser sont :

1. L'huile essentielle de *Gaulthérie* : elle apporte de la chaleur et stimule ainsi la microcirculation.
2. L'huile essentielle d'*Immortelle* : elle agit sur la fluidité du sang, ce qui permet de faire circuler l'énergie et le sang pour redonner de la liberté et du mouvement à l'articulation figée. De plus, elle représente merveilleusement cette idée des fondamentaux, du sacré et de l'éternité.

Durant les périodes sans douleurs, pour accompagner le travail personnel, subtil et psycho-émotionnel permettant de passer du « faire » machinalement au « faire » en pleine conscience, vous pouvez utiliser :

- L'huile essentielle de *Carvi*: elle contient des *cétones* très puissants sur le plan psychique (de même que l'*Immortelle*); elle vient d'un ombellifère, c'est-à-dire d'une plante qui s'ouvre à la floraison, comme une main ouverte qui accepte la vie librement, sans essayer de s'accrocher ou de s'entêter dans une direction.

### Synergie pour soulager votre pouce

- 10 % d'huile essentielle de *Gaulthérie*, d'*Immortelle* ou de *Carvi* ;
- 90 % d'huile végétale d'*Arnica* : même si ce n'est pas un traumatisme en tant que tel, ce macérat est toujours un antidouleur intéressant quand il y a une inflammation.

Massez le dos de la main et le bras avec cette synergie.

### Mon astuce pour libérer l'articulation tout en douceur

En accompagnement d'une synergie avec l'huile essentielle de *Carvi*, pour libérer l'articulation tout en douceur, vous pouvez essayer deux techniques qui permettent de ne pas aggraver l'état de l'articulation :

1. Sans la synergie : pliez le plus possible le pouce et enfermez-le dans le reste de la main. Tenez le poing fermé 20 secondes, avant de faire des gestes d'étirements.
2. Avec la synergie : au quotidien, massez localement les muscles à proximité du thénar (où se trouvent souvent les points *triggers*) en maintenant votre appui pendant 20 secondes sur la zone douloureuse. Puis, massez en profondeur vers l'avant et l'arrière pendant 20 secondes supplémentaires, avant de lâcher. Vous pouvez alors chercher un autre point *trigger*, sur le dos de la main par exemple.

### **En bonus : la moxibustion**

Le réchauffement local avec un moxa (bâtonnet, branche d'armoise utilisée en médecine chinoise pour réchauffer une zone) peut se faire en amont de l'application d'une synergie (huile essentielle et huile végétale) à raison de 3 fois par semaine et tous les 2 jours en phase de douleurs afin de soulager la douleur quasi immédiatement.

## **Les fascias**

Une douleur articulaire peut aussi être en lien avec un tissu corporel, assez mal connu, mais pourtant réellement important : les fascias. Les douleurs articulaires peuvent d'ailleurs être réellement améliorées de manière constante en travaillant sur ces fascias.

Les fascias font partie des « tissus conjonctifs » du corps. Ils se trouvent partout dans les moindres recoins de l'organisme. Ce sont comme des membranes composées de plusieurs couches. Ils se trouvent autour de tous les muscles et bien plus profondément autour de chaque vaisseau et chaque nerf. C'est une sorte de matrice dans laquelle baignent toutes les cellules du corps : les organes, les os et les muscles sont tenus en place par ce tissu qui peut prendre une forme plus ou moins dense et plus ou moins élastique en fonction de l'endroit où il se trouve.

C'est un tissu un peu magique, élastique et souple, qui permet à l'ensemble du corps de communiquer. Les informations qui sont envoyées par les différentes parties du corps ne transitent donc pas uniquement par le biais du système nerveux central. Celui-ci et les fascias sont des systèmes complémentaires permettant d'informer le cerveau de tout ce qui se passe à l'intérieur du corps.

Les premières personnes qui se sont sérieusement penchées sur l'existence des fascias sont les ostéopathes. Ces derniers cherchent et libèrent les blocages articulaires notamment ailleurs dans le corps en écoutant les fascias : est-ce que les fascias sont libres ou pas ?

Les fascias doivent pouvoir glisser les uns sur les autres afin que la communication se fasse de manière cohérente dans l'ensemble

de l'organisme. Les moindres perturbations au niveau de cette matrice extracellulaire, la moindre adhérence au sein de ce système tissulaire peut créer une douleur ailleurs dans le corps et venir perturber la libre circulation d'information au sein de l'ensemble de l'organisme.

## **Comment libérer les fascias pour soulager vos douleurs articulaires**

Je vous enseigne ici deux techniques de libération des fascias grâce aux huiles essentielles : la première est une technique de massage corporelle avec une synergie d'huiles essentielles diluées de la fragrance de l'huile essentielle lors d'une pratique de sophrologie.

J'appelle la première le « travail à la cuillère » et la deuxième l'« interrogation du sens corporel ».

### **1. Le travail à la cuillère**

Une fois votre synergie de massage aroma préparée et appliquée généreusement autour de l'articulation douloureuse, vous pouvez faire des glissées autour de celle-ci avec le manche d'une cuillère dans un sens et dans l'autre en faisant des gestes d'abord assez grands, puis plus petits. Vous vous rendrez vite compte des nœuds qui existent au sein des fascias. Vous les sentirez sous forme de petites bosses et d'accroches sous la peau lors de vos glissées progressives. En effet, quand le muscle est entièrement libre, la cuillère glisse sur la peau sans rencontrer d'obstacles particuliers (sauf les os bien évidemment). Ces derniers indiquent qu'il y a des tensions et des crispations dans les fascias.

Ce massage à la cuillère permet de libérer les fascias autour des muscles en profondeur. Allez-y doucement, progressivement : l'objectif n'est pas de vous faire mal. Une fois toutes les zones travaillées à la cuillère, vous verrez qu'elles deviendront chaudes et rouges. Cela est un bon indicateur que le massage a stimulé la microcirculation localement autour de l'articulation.

Vous pouvez faire ce travail quotidiennement (même 2 fois par jour) quand vous souffrez chroniquement d'une articulation. Le choix de l'huile essentielle se fera en fonction et de la problématique psycho-émotionnelle qui sous-tend la problématique articulaire.

## 2. L'interrogation du sens corporel

La deuxième technique pour libérer les blocages au niveau des fascias est informationnelle et subtile. Il s'agit d'aller chercher encore plus profondément ce que votre souffrance articulaire vous raconte spécifiquement.

Tout d'abord, j'évoque ici les grandes lignes de pistes de réflexion autour du sens que revêtent les différentes articulations de nos membres inférieurs et de nos membres supérieurs.

Nos membres inférieurs nous remettent en contact avec la dimension énergétique Yin de l'intériorité, l'intimité et l'être. Nos membres supérieurs nous mettent en contact avec la dimension énergétique Yang de l'extériorisation, l'action et le faire.

- **La cheville**

Les douleurs articulaires sont ici souvent en lien avec un traumatisme comme des entorses à répétition. La fragilité d'une cheville : comment nous nous tenons dans la vie, comment nous nous positionnons. L'expression « je suis bien dans mes baskets » est d'ailleurs très parlante : elle veut dire « je suis posé comme il convient dans ma vie », « j'ai trouvé ma place ». L'articulation de la cheville reflète notre posture dans la vie.

Quand vous vous figez dans votre posture lourde et que vous subissez beaucoup de pressions de l'extérieur ou de l'intérieur, l'articulation de la cheville peut lâcher.

- **Le genou**

Les genoux nous parlent plus spécifiquement du relationnel, soit de la relation de l'individu avec l'entourage et les autres

(ce n'est pas pour rien que le jeu de mot très connu « je-nous » existe...). Les jambes nous permettent de nous déplacer, d'aller vers une situation ou une personne. Les genoux représentent l'idée de se plier, de s'agenouiller, de se soumettre très humblement à autrui ou à une situation pour que nos relations s'articulent correctement et harmonieusement avec notre entourage.

Quand un problème se manifeste au niveau d'un genou, on a de la difficulté à se plier à une situation ou aux conditions posées dans une relation. Il peut y avoir plusieurs dimensions atteintes dans cette relation à l'autre. Est-ce que c'est de la colère (l'énergie du Foie), de l'injustice (l'énergie de la Vésicule Biliaire), des soucis de l'inquiétude (l'énergie de l'Estomac), des peurs (l'énergie du Rein) ou de l'inacceptation (l'énergie de la Vessie)? Qu'est-ce qui se trouve dans cette articulation douloureuse? C'est en palpant les points d'acupuncture autour du genou que vous pouvez l'identifier avec plus de précision.

- **La hanche**

La hanche est une articulation profonde qui nous donne un accès privilégié à notre subconscient et aux émotions cachées qui émergent puissamment des profondeurs de notre être.

Les tensions au niveau des hanches, sont en lien avec les grands fondamentaux : masculin-féminin, père-mère. La problématique est liée à notre façon de nous tenir et d'être dans notre bassin, notre stabilité entre ces grands référents qui existent dans notre vie. Vous trouverez souvent des histoires de trahison et des peurs d'abandon derrière l'usure de la hanche.

L'articulation de la hanche devrait nous permettre d'aller de l'avant, d'aller à la rencontre dans une dimension profonde, intime et puissamment émotionnelle. Quand nous sommes un peu figés dans nos postures par peur, par habitude ou par manque d'assurance, la hanche peut se manifester en devenant douloureuse.

- **Le poignet**

Les poignets sont en lien avec le « faire » et le fait de donner, mais aussi de recevoir. Ici, nous ne sommes plus dans la notion de posture comme cela est le cas pour les membres inférieurs, mais dans celle de l'action : la personne est actrice de son destin. dans sa capacité à donner et à recevoir.

- **Le coude**

Le coude est aussi en lien avec le « faire », mais dans la façon dont vous le pliez. Autrement dit, la façon dont vous acceptez certaines situations, dont vous recevez et acceptez dans vos bras des choses, des événements, des êtres. Les tensions douloureuses au niveau des coudes nous parlent souvent de tensions émotionnelles avec des proches.

- **L'épaule**

L'épaule ressemble à ce qui se passe au niveau de la hanche, mais dans la dynamique Yang. Elle montre l'autorisation que vous vous donnez à agir, la capacité que vous avez à mettre en action et à concrétiser vos pensées. Des tensions à ce niveau-là vous parlent de votre impression d'être ligoté et donc de ne pas pouvoir agir librement.

**Technique pour interroger le sens corporel :  
déchiffrer les douleurs**

Je viens d'évoquer le sens global de chaque articulation. Pour trouver le message précis que votre souffrance individuelle et intimement personnelle vous livre, il est fondamental de savoir le déchiffrer. Chaque message d'inconfort est un message que votre corps vous adresse. Pour mieux le déchiffrer et vous libérer durablement des douleurs, vous pouvez faire un exercice très simple.

- Allongez-vous et confortablement sur le dos et respirez normalement : inspirez et expirez simplement en portant votre attention au fait respiratoire.

- Quand vous expirez, ramenez votre conscience dans les différentes parties du corps.
- Commencez au niveau des pieds : inspirez, puis expirez dans chaque orteil, dans un pied, dans l'autre pied, dans la main, dans le bras. Parcourez ainsi tout votre corps.
- Une fois que vous êtes rentré dans le ressenti de votre corps par ce type de technique de relaxation, vous êtes au contact de votre proprioception. Il s'agit de votre ressenti intérieur, de votre sens corporel. Votre système nerveux de proprioception communique par le biais des fascias, spécifiquement à l'intérieur de votre corps.
- Il faut avoir ce moment de calme, de tranquillité et de détente. Vous n'êtes pas dans l'action et vous n'êtes pas dans le mouvement. Avec ce moment de calme, vous pourrez accéder à ce ressenti intérieur intime du corps.
- Alors, vous pourrez amener spécifiquement votre souffle avec douceur, bienveillance et accueil vers la zone corporelle qui vous fait souffrir.
- Très vite, le corps va vous faire ressentir exactement où se trouve le nœud du problème. Là encore, vous pourrez y entrer avec votre souffle.
- Restez ouvert, soyez réceptif, pour découvrir ce qu'il y a dedans. Vous amenez de la lumière, de l'amour et de la conscience dans la zone. Comme vous lui tendez l'oreille, cette zone va vous parler. Vous serez étonné d'entendre, de voir et de comprendre ce que votre souffrance veut vous dire. Parfois des messages les plus inattendus sortent de cette interrogation de votre sens corporel.

### **3. Mettre en œuvre ces deux techniques de libération des fascias avec les huiles essentielles**

Quand vous souffrez au niveau d'une articulation, l'application locale avec des huiles essentielles anti-inflammatoires et antalgiques est très efficace.

Dans un premier temps, quand vous soulagez sur une douleur articulaire inflammatoire, vous pouvez mettre 30 % d'huile essentielle dans la synergie de massage et la mélanger dans de l'huile végétale fluide comme celle de *Pépins de raisin*. Cela permettra de laisser agir les très nombreux principes actifs contenus dans la synergie localement pour calmer efficacement l'inflammation. L'application de ce mélange se fait 4 fois par jour pendant 3 jours.

### **Synergie antalgique pour les douleurs articulaires**

- 30 % d'huile essentielle au choix selon la problématique :
- 70 % d'huile végétale de *Pépins de raisin*.

Massez en profondeur au niveau de l'articulation.

Une fois la crise inflammatoire apaisée par cette application intensive d'huiles essentielles antidouleurs viendra le moment de libérer les fascias autour de l'articulation en question. Massez généreusement autour de l'articulation incriminée en choisissant une huile végétale un peu plus dense que l'huile de *Pépins de raisin* pour faire cette synergie. Les huiles essentielles seront diluées un peu plus à 20 % dans la synergie. Massez bien la zone à l'aide du manche de la cuillère et libérez petit à petit les petites bosses que vous sentez sous le métal.

Le soir, vous pouvez profiter du coucher pour interroger le sens corporel. Vous pouvez augmenter l'efficacité de cette technique d'interrogation en conduisant par votre esprit la fragrance d'une huile essentielle dans la partie du corps où vous ressentez de la lourdeur, de la douleur, de la congestion ou tout simplement de l'inconfort. L'huile essentielle la plus indiquée pour n'importe quelle douleur articulaire est la *Menthe poivrée*. Pour « souffler » son esprit dans la partie

du corps qui retient votre attention, utilisez un petit inhalateur de poche contenant quelques gouttes d'huile essentielle. Portez l'inhalateur vers votre nez, inhalez profondément, puis conduisez votre souffle vers la région corporelle qui vous fait souffrir. L'esprit salubre de l'huile essentielle agira sur le plan subtil pour vous délivrer merveilleusement. De plus, la *Menthe poivrée* est en résonance alchimique avec l'esprit de Mercure qui révèle les choses et vous permet de voir, de comprendre et de transmuter la problématique.

### **Synergie : agissez sur les fascias du corps entier**

Si je devais vous donner une huile essentielle emblématique pour faciliter la libération des fascias en général, ce serait le *Vétiver*. Son odeur vous détend rapidement. Attention tout de même, elle est contre-indiquée en cas de cancers hormonodépendants, de même que l'huile essentielle de *Santal*. Si tel est votre cas, vous pouvez travailler avec les huiles essentielles de *Katrafay*, de *Poivre noir* ou encore d'*Encens*.

Choisissez une huile végétale plutôt fluide pour la synergie.

Vous pouvez utiliser la synergie suivante :

- 2 % d'huile essentielle de *Vétiver*, de *Santal*, de *Katrafay*, de *Poivre noir* ou d'*Encens* ;
- 98 % d'huile végétale d'*Argan*, de *Pépins de raisin* ou de *Macadamia*.

Faites un massage intégral du corps 5 jours sur 7.

Commencez par un brossage à sec pour réveiller la peau et la circulation lymphatique. Vous pouvez également faire le « brossage » avec une cuillère.

## **Pour entretenir les fascias : bougez, encore et toujours !**

Le meilleur ami des fascias en bonne santé est le mouvement. Son ennemi total, c'est la stase : le fait de ne pas bouger et de passer des journées entières assis à son bureau.

Les raideurs qui s'installent n'ont pas grand-chose à voir avec les articulations ni les muscles. Elles sont en lien avec des fascias qui ne glissent plus, car elles sont devenues visqueuses et collantes. Le seul moyen de les réhydrater et de leur redonner leur élasticité naturelle est de les mettre en mouvement. Et pour ce faire, il va sans dire que vous avez le choix (plus d'excuses !) : une séance d'ostéopathie, de shiatsu, ou de réflexologie permet de mettre en mouvement ; vous pouvez également faire du yoga, du stretching, de la marche, de la natation, toutes des techniques douces qui permettent de mobiliser les fascias. Rien que le fait de bouger, vous permettra de remédier très rapidement aux douleurs articulaires chroniques.

Si vous vous remettez doucement, mais sûrement au sport, faire une petite synergie d'assouplissement et la travailler sur le corps en préparation d'un effort doux n'est pas une mauvaise idée !

La dilution doit être à 5 % dans de l'huile végétale d'*Arnica* qui est la plus intéressante sur le plan de la préparation musculaire car elle a des propriétés antidouleurs et antalgiques très importantes.

La synergie comporte 3 huiles essentielles.

1. La première est l'huile essentielle de *Vétiver*, une plante qui porte une Signature : c'est une herbe qui jaillit du sol, donc en lien avec le principe énergétique du Bois ; ses racines sont comme une longue chevelure souterraine, donc en lien avec les tissus conjonctifs. Cette huile essentielle agit sur l'assouplissement articulaire, elle assure la fluidité des tissus conjonctifs qui, lors d'un effort physique, sera menacée en raison de la grande quantité d'acide lactique qui sera produite. Elle a des propriétés antispasmodiques, relaxantes et calmantes.

2. La deuxième est l'huile essentielle de *Lavandin*, qui a les propriétés des huiles essentielles de *Lavande aspic* et de *Lavande vraie* étant un hybride des deux. Dans ce choix, on vise surtout la dimension antalgique et calmante.
3. La troisième est l'huile essentielle de *Menthe aspic* qui correspond à la menthe verte à l'origine des bonbons au menthol à l'odeur particulièrement fraîche. Sa particularité est justement son très faible pourcentage de menthol (maximum 5 %). C'est étonnant pour une menthe. Elle contient une très grande quantité de *cétones*. Grâce à son odeur, elle vous donnera un coup de fouet pour vous aider à soutenir l'effort.

### **Votre synergie pour assouplir et reprendre une activité physique en douceur**

- 2 % d'huile essentielle de *Vétiver* ;
- 2 % d'huile essentielle de *Lavandin* ;
- 1 % d'huile essentielle de *Menthe aspic* ;
- 95 % d'huile végétale d'*Arnica*.

Massez les zones musculaires que vous allez particulièrement solliciter par l'effort avec cette synergie, en amont de votre séance de sport.

## **L'arthrite**

Les arthrites signalent une dégradation des structures de soutien au niveau de l'articulation due à une inflammation qui peut être de différentes origines :

- **Origine infectieuse:** l'inflammation va dans ce cas finir par ronger les tissus de soutien et va donc dégrader l'articulation.

- **Origine auto-immune :** l'inflammation sera ici chronique et aura pour finalité la dégradation et la déformation de l'articulation (comme dans le cas des polyarthrites rhumatoïdes).
- **Origine métabolique :** phénomène qui affecte le métabolisme des graisses en raison d'une tendance à manger trop d'aliments inflammatoires et qui résulte en une lourdeur et un état inflammatoire pouvant dégrader les structures de soutien.

## Périarthrite de la hanche

Pour soulager une périarthrite de la hanche, vous pouvez utiliser des synergies similaires à celles que j'ai conseillées pour l'arthrose de la hanche. Il faudra pourtant être attentif cependant aux huiles essentielles puissamment dosées en *cétones*, car l'application se fera au niveau de la hanche et du bas du dos : une application du *Romarin camphre* est donc à proscrire.

L'huile essentielle de *Gaulthérie* est un classique pour l'arthrite.

Si vous ne la supportez pas, vous pouvez vous tourner vers l'huile essentielle de *Myrrhe*, car elle agit sur le plan émotionnel au niveau de ce que l'on peut appeler la « cave », soit tout ce qui est en lien avec les hanches. Cela réveille une dimension subconsciente profonde et nous permet d'accéder à quelque chose dont nous n'avons pas forcément connaissance.

Les synergies dosées à 20 % pour une application à ce niveau sont formidables. Comme il s'agit de la hanche et donc d'une partie du corps qui n'est pas exposée au soleil régulièrement et facilement, on pourrait associer à cette synergie 80 % d'huile végétale de *Millepertuis* (très photosensibilisante) qui a des propriétés anti-inflammatoires extraordinaires. Elle porte l'idée du soleil et attire le rayonnement solaire.

### **Cette synergie ramène de la lumière dans la hanche**

- 20 % d'huile essentielle de *Gaulthérie*, de *Myrrhe* ou d'*Encens* ;
- 80 % d'huile végétale de *Millepertuis*.

Appliquez cette synergie au niveau de la hanche douloureuse et du bas du dos.

Attention: ne vous exposez pas au soleil après avoir appliqué cette synergie !

## **Polyarthrite rhumatoïde**

La Polyarthrite rhumatoïde est caractérisée par la déformation des doigts de la main et/ou des orteils en « coup de vent ». Cette maladie auto-immune touche majoritairement les femmes. Il s'agit d'une inflammation des tissus conjonctifs autour des articulations (les ligaments, les tendons et les capsules). Son origine se trouve dans un déséquilibre du système immunitaire qui finit par détruire le cartilage.

La dimension psycho-émotionnelle qui intervient dans toute maladie auto-immune nous invite à nous poser la question de notre identité. Quand le système de protection de l'organisme ne se reconnaît plus et se met à attaquer ses propres cellules comme étant des éléments étrangers et nocifs, il faut impérativement stopper cette réaction de destruction massive et restaurer l'équilibre identitaire intérieur de la personne.

Pour agir sur cette problématique de taille, il sera conseillé de suivre un protocole sur la durée.

Un travail énergétique avec les huiles essentielles sur des points d'acupuncture pour restaurer l'équilibre et le calme au sein du système immunitaire s'impose.

## L'axe énergétique Métal-Bois pour travailler sur l'immunité

En termes énergétiques, l'équilibre de la réponse immunitaire est assuré par l'équilibre énergétique du Foie (régit par le principe du Bois) et du Poumon (régit par le principe énergétique du métal). C'est ce qu'on appelle l'axe « Métal-Bois ».



Pour inviter l'harmonie dans cet axe de l'immunité, je choisis deux points d'acupuncture : un sur le méridien du Foie et l'autre sur le méridien du Poumon : il s'agit du point 8 du Foie qui se situe à l'intérieur du genou et du point 9 du Poumon qui se situe sur le bord radial du poignet.

En cas de polyarthrite rhumatoïde, je vous conseille d'appliquer le matin sur le point 8 Foie avec l'huile essentielle de *Camomille noble* pour ses vertus relaxantes très importantes, ou celle d'*Immortelle* selon vos affinités.

### Protocole énergétique : maladie auto-immune du matin

- 10 % d'huile essentielle de *Camomille noble* ;
- 90 % d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez cette synergie sur le point 8 du Foie à droite, puis à gauche tous les matins, 1 semaine par mois. Ce protocole étant un travail de base, il peut être fait sur une durée indéterminée.

Et le soir, appliquez sur le point 9 du Poumon l'huile essentielle de *Katrafay*. Elle provient de la distillation d'un arbre à l'écorce majestueuse et a une fragrance sublime. Elle rassure et restaure le sens de la valeur au plus profond de l'individu.

### Protocole : maladie auto-immune du soir

- 10 % d'huile essentielle de *Katrafay* ;
- 90 % d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez cette synergie sur le point 9 du Poumon à droite, puis à gauche tous les soirs, 1 semaine par mois. Ce protocole étant un travail de base, il peut être fait sur une durée indéterminée.

## Apaiser la douleur

Pour améliorer la douleur articulaire localement, vous pouvez vous tourner vers des huiles essentielles anti-inflammatoires et antidouleurs. Vous les connaissez, elles ont été mentionnées plusieurs fois.

Pour les personnes qui ont des crises de polyarthrite rhumatoïde, celles à choisir sont l'huile essentielle de *Gaulthérie*, la plus anti-inflammatoire que vous avez, et l'huile essentielle d'*Immortelle*.

Vous pouvez les mélanger avec l'huile végétale de *Calophylle* (qui se marie très bien avec elles) pour faciliter la circulation locale, mais qui a une odeur épicée très marquée.

### Protocoles en cas de crise inflammatoire

Protocole n°1 : pour les personnes qui apprécient l'huile essentielle de *Gaulthérie*.

- 4 % d'huile essentielle de *Gaulthérie* ;
- 6 % d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 90 % d'huile végétale de *Calophylle*.

Faites l'application au niveau des mains dans la journée, au besoin.

Protocole n°2 : pour les personnes qui n'apprécient pas la fragrance de l'huile essentielle de *Gaulthérie*.

L'huile essentielle de *Myrrhe amère* est un antalgique puissant permettant de remplacer la *Gaulthérie*.

- 10 % d'huile essentielle de *Myrrhe amère* ;
- 90 % d'huile végétale de *Macadamia*.

Faites l'application au niveau des mains le soir.

Vous pouvez également faire un massage autour de l'articulation douloureuse déformée avec des huiles essentielles qui contiennent des *aldéhydes*, comme les merveilleuses *Verveine citronnée* et *Eucalyptus citronné*, et y ajouter celle de *Carvi*, très anti-inflammatoire.

### **Synergie : restaurer l'équilibre intérieur par le massage**

- 5 % d'huile essentielle de *Carvi*;
- 5 % d'huile essentielle de *Romarin CT camphre*;
- 10 % d'huile essentielle d'*Eucalyptus citronné*;
- 80 % d'huile végétale d'*Arnica*.

Faites une application locale au niveau de l'articulation douloureuse 3 fois par jour.

### **Synergies antalgiques et fluidifiantes**

Pour les périodes inflammatoires très pénibles, je vous donne deux synergies à visée fluidifiante et antalgique à appliquer sur les articulations déformées quand elles sont douloureuses.

#### Synergie n°1 :

- 1 ml d'huile essentielle de *Gaultérie couchée*;
- 4 ml d'huile essentielle d'*Immortelle*;
- 5 ml d'huile essentielle d'*Épinette noire*;
- 40 ml d'huile végétale d'*Arnica*.

#### Synergie n°2 :

- 4 ml d'huile essentielle de *Laurier noble*;
- 4 ml d'huile essentielle d'*Immortelle*;
- 2 ml d'huile essentielle de *Petit grain bigaradier*;
- 40 ml d'huile végétale d'*Arnica*.

Appliquez une de ces deux synergies localement plusieurs fois par jour, au besoin.

## Le travail psycho-émotionnel pour soulager la polyarthrite

Quand il n'y a pas d'inflammation spécifique, il faut effectuer un travail de confort pour favoriser la circulation. Il s'agira de travailler un niveau psycho-émotionnel plus subtil qui s'adresse à la racine du problème. Une personne qui souffre de polyarthrite rhumatoïde (déformant spécifiquement en premier lieu les mains de manière très importante) est une personne qui a une grande difficulté avec le fait de « faire », elle est crispée et tient les choses ou les personnes à bout de bras. Elle veut maintenir le contrôle et a de la peine à lâcher prise. Cela peut être dû à :

- une peur de perdre quelqu'un qui nous est cher ;
- des traumatismes d'enfance comme le fait d'avoir vécu la pauvreté.

Il y a plusieurs huiles essentielles antispasmodiques qui favorisent ce lâcher-prise quand elles sont appliquées par le biais d'un massage ou automassage. Cette dernière permet d'entretenir cette détente. Le fait de se faire masser par quelqu'un d'autre peut particulièrement aider une personne qui a tendance à ne pas faire confiance. Elle se retrouve dans une situation où elle se laisse guider par la main d'une autre personne la laisse faire, c'est un moment de vulnérabilité. Les huiles essentielles appropriées pour les massages sont les suivantes :

- l'huile essentielle de *Lavande vraie*, une grande huile essentielle du lâcher-prise ;
- l'huile essentielle d'*Estragon*, une très belle huile essentielle pour faire lâcher, détendre et décontracter ;
- l'huile essentielle de *Khella* qui fait respirer les articulations quand elles sont crispées, engourdis et figées ;
- l'huile essentielle de *Camomille noble*, superbe pour travailler sur le plan psycho-émotionnel (inquiétudes et peurs) quand c'est la cause sous-jacente d'une polyarthrite rhumatoïde ;

- l'huile essentielle de *Petit grain bigaradier*, préconisée pour des personnes qui ont peur de perdre des choses matérielles (comme le statut social, la situation financière);
- l'huile essentielle d'*Ylang-ylang*, pour laisser la vie, la joie et le lâcher-prise entrer;
- l'huile essentielle de *Myrrhe* amère, très grand anti-inflammatoire et antidouleur, est parfaite pour remplacer celle de *Gaulthérie* (qui peut devenir entêtante à force) et pour travailler les traumatismes de fond ou les états émotionnels intenses (colère, rage);
- l'huile essentielle de *Vétiver*, très intéressante en tant qu'anti-douleur, profondément rassurante, elle retient les structures de fond;
- l'huile essentielle de *Katrafay*, utilisable si la personne aime son odeur;
- l'huile essentielle de *Gingembre*, également un très grand anti-inflammatoire, permet de travailler sur la confiance et pousse la personne à accepter ce que la vie a à offrir et à ne pas vivre dans la peur;
- l'huile essentielle de *Poivre noir*, pour travailler sur le sens de la vie et restaurer une autre façon d'appréhender l'action.

Il existe un mélange de deux huiles essentielles classiques, vu plus haut avec des dosages différents, pour créer une synergie qui améliore la circulation des énergies et du sang au niveau de l'articulation.

#### **Protocole: circulation de l'énergie**

- 5 % d'huile essentielle de *Gaulthérie*;
- 15 % d'huile essentielle d'*Immortelle*;
- 80 % d'huile végétale.

Appliquez au niveau de l'articulation douloureuse.

## L'importance du changement d'huile essentielle

Une personne qui souffre d'une maladie inflammatoire chronique sera amenée à utiliser ces huiles essentielles régulièrement et faire plusieurs applications même durant des phases où il n'y a pas de crises. C'est pour cette raison que je vous propose une multitude de choix afin que vous puissiez choisir d'autres huiles essentielles de temps en temps et ainsi éviter une réaction allergique.

## Polyarthrite des mains

Pour libérer la main de ses souffrances, nous avons accès à plusieurs techniques très intéressantes à utiliser en plus de l'application d'huiles essentielles antalgiques.

### 1. Le point d'acupuncture 4GI:

Ce point d'acupuncture est essentiel pour favoriser le travail de lâcher-prise et de laisser-faire si fondamental et salutaire en cas de polyarthrite des mains. Il sera particulièrement indiqué en cas de polyarthrite rhumatoïde de stimuler ce point 3 fois par jour avec une huile essentielle.

- Commencez toujours sur la main droite en appuyant simplement sur le point.
- Faites ensuite 100 pompages (compression puis relâchement) sur ce point.
- Répétez l'exercice 3 fois.

Vous pouvez appliquer ensuite l'huile essentielle avec un petit *roll-on* d'huile essentielle (celle d'*Estragon* est superbe par exemple) en faisant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Synergie pour stimuler le point 4GI:

- 10 % d'huile essentielle d'*Épinette noire*;
- 90 % d'huile végétale au choix.

Faites une application d'une goutte du mélange sur le point 4GI, sur la main droite d'abord, puis sur celle de gauche, plusieurs fois dans la journée, au besoin.

**Attention: ce point est contre-indiqué chez la femme enceinte!**

## 2. Les 8 démons

Ces points ne sont pas des points d'acupuncture, mais des points hors méridiens.

En médecine chinoise, vous avez sur les mains 8 points : on les appelle les points « baxie », les « 8 démons ». Ils se situent dans les palmures des mains et, quand travaillés, permettent d'améliorer le confort dans les mains.

Le travail consiste en une dispersion de la congestion énergétique. En terme énergétique, c'est une énergie non orientée, donc cela engendre des stases et des douleurs.

Pour les personnes qui n'ont pas beaucoup de dextérité, je vous propose de travailler avec un petit outil comme un crochet de couture.

- Insérez l'outil choisi entre les doigts et faites 100 pompages doux (ces points sont sensibles) à ce niveau-là entre chaque doigt.

## 3. Libérer les articulations

Pour libérer les articulations, vous pouvez également enrouler les doigts sur eux-mêmes en rapprochant la phalange distale (celle de l'extrémité) à la phalange proximale (la plus longue) et en appuyant tranquillement. Ne forcez pas trop, l'idée n'étant pas de vous faire mal, mais de faire des petits mouvements en appuyant et en maintenant la tension avant de relâcher.



À force d'effectuer ce travail quotidiennement, vous pourrez améliorer la circulation énergétique et sanguine, ainsi qu'enlever les énergies perverses inflammatoires qui font souffrir.

## 4. Le point 3 du Triple foyer

Le dernier point à travailler dont je voulais vous parler se situe sur le dos de la main entre le 4<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> métacarpe. Cette stimulation permet d'aller chercher au fond de soi la tranquillité nécessaire

pour pouvoir lâcher prise et de revoir son rapport à l'action. Le fait d'y voir plus clair peut résulter en un rêve qui vous donne une explication très parlante de l'origine de votre problématique.

La synergie à utiliser pour cette technique est la suivante :

- 10 % d'huile essentielle de *Poivre noir*;
- 90 % d'huile végétale.

Faites une application une fois par semaine.

### **Mon bonus moxibustion**

Cette technique énergétique est superbe pour soulager les douleurs articulaires et ramener de la chaleur dans vos mains déformées. Laissez au moins 30 minutes passer après les exercices avec le moxa avant de travailler avec des huiles essentielles. En effet, il faut laisser l'énergie circuler tranquillement avant de traiter à nouveau la zone.

- Allumez votre moxa et, pour commencer, stimulez le point 4GI de la main droite dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Rapprochez le moxa de la même distance que son diamètre (s'il fait 1 cm, vous devez rester à 1 cm de la peau).
- Quand ça commence à devenir très chaud, massez avec votre doigt dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Répétez le processus 7 fois dans chaque main pour faire entrer la chaleur dans la main sur le point du lâcher-prise.

Vous pouvez faire cela 1 fois par jour pendant 7 jours sur le point 4GI.

## **Les tendinites**

La première affection rhumatismale aiguë qui peut survenir est celle de la tendinite qui, comme son nom l'indique, est un état inflammatoire au niveau des tendons. C'est dans ces cas toujours en lien un déséquilibre du principe énergétique du Bois qui régit l'énergie du Foie et celle de la Vésicule Biliaire.

Pour décrire ce qui se passe de manière imagée, on peut dire que quand le tendon s'enflamme, cela signifie que le Bois est en Feu et qu'il faut faire un travail énergétique pour apporter de l'Eau à ce Bois.

La végétation a besoin d'eau pour pousser : les feuilles qui sortent de l'arbre au moment du printemps ont besoin de sève, d'eau, de principes vitaux très importants, mais surtout pas de feu. S'il y a du Feu dans votre Bois, c'est qu'il y a un problème.

Sur le plan émotionnel, cela signifie que vous êtes en colère ou que vous ressentez une pulsion de vie, comme un enfant qui veut quelque chose tout de suite et maintenant. Il y a cette notion de caprice, de colère, et de frustration.

Parfois, une tendinite apparaît de manière spontanée, sans effort particulier, mais elle est plus souvent un traumatisme dû à :

- une sollicitation excessive de l'articulation par des mouvements répétitifs et un surmenage musculaire (contraction permanente) ;
- des faux mouvements.

Comme vous le savez très bien maintenant, tout cela est symptomatique. Une part essentielle de l'amélioration du symptôme viendra de la capacité à se détendre en plus de détendre le muscle concerné par la tendinite.

### **Synergie : travail énergétique et psycho-émotionnel sur les tendinites**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Lavande vraie*, de *Camomille noble*, d'*Estragon*, de *Néroli*, d'*Ylang-ylang*, de *Petit grain bigaradier* ou de *Géranium*.

Appliquez la goutte d'huile essentielle choisie sur le point d'acupuncture 4GI 3 à 4 fois par jour.

### **Synergie anti-inflammatoire pour les tendinites**

Cette synergie est à appliquer en plus de la précédente. Il est préférable de faire faire la synergie en pharmacie parce que vous allez en faire un usage assez régulier. Demandez une préparation de 30 ml de la synergie suivante :

- 5 ml d'huile essentielle d'*Eucalyptus citronné* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ;
- 3 ml d'huile essentielle de *Lavandin* ;
- 20 ml d'huile de macération d'*Arnica montana* ou d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez quelques gouttes localement (au niveau de l'articulation atteinte et de la zone douloureuse), plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration nette.

La première chose à faire en cas de tendinite chronique est de s'occuper à calmer la douleur et l'intensité de l'inflammation en appliquant localement des huiles essentielles anti-inflammatoires.

Il y a une huile essentielle qui est spécialisée dans l'apport d'Eau au Bois : l'*Immortelle*. Elle calme l'inflammation, nourrit le Bois avec de l'Eau et met du mouvement. Cela va vraiment améliorer la situation sur le plan local.

L'huile essentielle d'*Eucalyptus citronné* est également indiquée, car la grande présence d'*aldéhydes* permet d'agir en tant qu'anti-inflammatoire.

Si vous voulez faire quelque chose de plus subtil au niveau de l'odeur, il peut être intéressant d'utiliser l'huile essentielle de *Lemongrass*. C'est une grande huile essentielle qui porte la signature de la flexibilité, soit la souplesse en tant que telle. S'il y a bien une huile essentielle qui porte la signature de la souplesse, la flexibilité, la facilité et la grâce du mouvement, c'est elle.

### **Synergie antalgique et anti-inflammatoire en cas de tendinite chronique**

- 10 % d'huile essentielle de *Lemongrass* ;
- 10 % d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 10 % d'une huile essentielle selon la source du nœud émotionnel.
  - S'il y a une latéralisation du côté gauche, travaillez la dynamique masculine avec le *Laurier noble*.
  - S'il y a une latéralisation du côté droit, travaillez la dynamique féminine avec la *Lavande vraie*.

Si la tendinite est récente :

- Appliquez localement sur la zone où se trouve la tendinite à raison de 4 fois par jour dans un premier temps jusqu'à amélioration.
- Gardez l'articulation au repos.

Si la tendinite dure depuis un certain temps :

- Appliquez localement sur la zone où se trouve la tendinite jusqu'à 5 fois par jour pendant 4-5 jours.
- Ensuite, appliquez la synergie 3 fois par jour jusqu'à ce qu'il y ait une amélioration durable, soit sur une dizaine de jours, en réduisant la quantité d'applications en fonction de l'amélioration.
- Faites également un travail de rééducation avec un kinésithérapeute ou avec les professionnels qui conviennent pour accompagner la remise en mouvement du tendon.

## L'ostéoporose

L'ostéoporose, comme son nom l'indique, concerne l'atteinte de l'os. Quand vous êtes atteint d'ostéoporose, c'est que l'énergie du Rein, régie par le principe énergétique de l'Eau, est fragile. Les femmes sont 3 fois plus touchées que les hommes par l'ostéoporose. Cette inégalité est entre autres due à la période de la ménopause.

En médecine traditionnelle chinoise, on explique ce phénomène par une surcharge énergétique due au bouleversement hormonal qui fragilise l'énergie de l'Eau, responsable de la qualité des os.

### Synergie pour réguler l'équilibre hormonal chez la femme

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Sauge sclarée*.

Massez le point d'acupuncture 6 de la Rate-Pancréas (6RP) 3 fois par jour durant 1 semaine par mois.

### **Synergie par voie orale : réguler l'équilibre hormonal chez l'homme et la femme**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Romarin CT verbéone* ;
- 1 c. à café d'huile végétale d'*Olive*.

Prenez ce mélange le matin directement dans la bouche pendant 3 semaines, puis faites une pause d'une semaine, et ainsi de suite pendant 1 année.

Attention : il est important de bien respecter le dosage car cette huile essentielle est neurotoxique !

Afin d'éviter une aggravation de votre ostéoporose, il est également conseillé de prendre certaines habitudes alimentaires :

1. Évitez les produits laitiers, car le ratio calcium / phosphore qui s'y trouve n'est pas bon pour l'organisme humain et le calcium n'est pas assimilé facilement. Il vaut mieux remplacer

les produits laitiers par d'autres aliments riches en calcium et contenant du magnésium, du phosphore et des vitamines: les amandes, le brocoli, le persil, les figues sèches, le cresson, les graines de sésame, du cacao, des épinards, etc.

2. Assurez-vous d'avoir un apport quotidien en protéines afin de maintenir la densité de vos os.
3. Privilégiez les légumineuses ou les poissons, plutôt que la viande.
4. Si vous le pouvez, complétez votre nutrition quotidienne par la prise de silice organique et de sels biochimiques. La formule idéale est Calcium phosphoricum D6.
5. Assurez-vous d'avoir un apport suffisant de vitamine D ainsi que d'oméga 3. Le bon taux sanguin de vitamine D à maintenir est un minimum de 75 nmol/l.

Hormis ces habitudes alimentaires à prendre, il est également indispensable de pratiquer des exercices physiques doux afin de maintenir vos os en bonne santé.

### **Synergies pour préparer une activité sportive**

#### Synergie n°1 :

- 3 ml d'huile essentielle de *Lavandin*;
- 5 ml d'huile essentielle de *Genévrier* (baies et rameaux);
- 2 ml d'huile essentielle de *Lemongrass*;
- 90 ml d'huile végétale de *Macadamia*.

#### Synergie n°2 :

- 5 ml d'huile essentielle de *Pin maritime*;
- 3 ml d'huile essentielle de *Laurier noble*;
- 2 ml d'huile essentielle de *Tea tree*;
- 90 ml d'huile végétale de *Macadamia*.

Après l'effort physique, refaites une application locale sur les muscles sollicités pour éviter que les toxines libérées par l'activité ne stagnent.

### **Synergie : réchauffer les os rigidifiés**

Si vos os se rigidifient, vous devrez appliquer une synergie réchauffante localement qui travaillera sur leur raideur pour les assouplir.

On appliquera la synergie suivante au niveau du dos avec une dilution à 20 % :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Gaulthérie* ;
- 8 gouttes d'huile végétale.

Massez la zone douloureuse et laissez pénétrer au niveau de cet état inflammatoire.

## **L'épine calcanéenne**

Dès qu'on parle des symptômes qui nous obligent parfois à prendre conscience d'un rythme qui ne nous convient plus, il faut regarder sous votre pied ! L'épine calcanéenne est la calcification de l'insertion de l'os du talon (calcanéum) jusqu'à la base du gros orteil. La douleur est souvent la plus intense au milieu du talon au niveau de la formation de l'épine. Cette calcification est due à un réflexe de protection et de durcissement qui se met en place pour « protéger » le fascia plantaire d'un étirement violent répété.

Le surpoids est un facteur qui favorise l'émergence de ce problème. Attention aussi aux entraînements sportifs « violents » comme le *step* ou les *sprints* qui amènent à courir sur la pointe des pieds. Parfois, le simple fait de beaucoup marcher avec des chaussures qui ne sont pas adaptées suffit à faire naître ces douleurs.

### **Synergie pour soulager l'épine calcanéenne**

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Gaulthérie couchée* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 5 gouttes d'huile végétale d'*Arnica montana*.

Appliquez cette synergie sur le pied atteint en faisant un massage profond. Partez de l'avant pied au milieu vers l'insertion de l'aponévrose sur le talon.

Si vous souffrez d'une épine calcanéenne, vous aurez aussi besoin de porter une semelle orthopédique pour votre confort à la marche jusqu'à la disparition de l'inflammation locale.

## L'hallux valgus

L'hallux valgus est une déformation acquise de l'articulation métatarso-phalangienne du gros orteil qui affecte principalement, mais pas exclusivement, les femmes à partir de la quarantaine. Très souvent elle débute lors de périodes de changements hormonaux importants comme l'adolescence et la préménopause. Si la déformation est accompagnée d'un état inflammatoire important, il est salutaire de faire un cataplasme d'argile verte sur l'articulation.

### Synergies pour soulager l'hallux valgus

#### Synergie n°1 :

- 50% d'huile essentielle *Lavande vraie* ;
- 50% d'huile végétale d'*Amande douce*.

Faites un cataplasme d'argile.

Puis, une fois le pied propre, appliquez la synergie localement par un massage.

#### Synergie n°2 :

- 1 goutte d'huile essentielle de *Sauge sclérée*.

Appliquez sur le point d'acupuncture 9 de Rate-Pancréas (9RP) 3 fois par jour, pendant 3 jours par mois.

## La crise de la goutte

La crise de goutte, affectant principalement les hommes, est due à un excès d'acide urique dans le sang et peut toucher différentes articulations. Pour ce qui est du remède de fond, il faudrait évidemment apporter des changements au niveau de l'alimentation, car la crise de goutte est le signe d'une hyperproduction d'acide urique à partir du métabolisme des protéines.

Pour ce faire, réduisez sérieusement la consommation d'alcool, de viande rouge, de gibier, de charcuteries et de fruits de mer. Il faudrait aussi boire beaucoup plus d'eau.

### **Synergie pour soulager la crise de la goutte**

Par application :

- 1 goutte d'huile essentielle *d'Immortelle* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Romarin CT camphre* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Gaulthérie* ;
- 10 gouttes d'huile végétale *d'Amande douce*.

Appliquez sur les articulations affectées au besoin en faisant un massage profond.

Par voie orale :

- 2 gouttes d'essence de *Citron (zeste)* ;
- 1 c. à café de miel.

Ce mélange peut être pris 3 fois par jour sur une période de 3 semaines.

## La périarthrite scapulo-humérale

Une autre affection rhumatismale très invalidante est la périarthrite scapulo-humérale. C'est une inflammation qui affecte les tissus mous autour de l'articulation de l'épaule. Elle est variable et peut concerner la capsule, les tendons ou la bourse séreuse. Cette atteinte est caractérisée par une limitation de l'amplitude des mouvements de l'épaule.

Le travail énergétique associé à l'utilisation des huiles essentielles permet de retrouver l'usage de votre bras rapidement.

### Synergie pour soulager la périarthrite scapulo-humérale

- 2 ml d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 3 ml d'huile essentielle de *Gaulthérie couchée* ;
- 4 ml d'huile essentielle d'*Eucalyptus citronné* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ;
- 40 ml d'huile essentielle d'*Arnica*.

Appliquez sur le point d'acupuncture 13 du Triple Foyer (13TF) plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration.

En plus, massez le point 4GI sur les deux mains 3 fois par jour avec une goutte d'huile essentielle de *Camomille noble*.

### Synergies: soulager une périarthrite de l'épaule droite

#### Rééquilibrer l'énergie du Foie :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Livèche* (semences) ;
- 1 c. à café d'huile végétale d'*Olive*.

Prenez ce mélange 3 fois par jour avant les repas, pendant 10 jours.

#### Rééquilibrer l'énergie de la Vésicule Biliaire :

- 1 goutte d'huile essentielle de *Camomille noble* ;
- 1 goutte d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez sur le dos du pied entre le métacarpe du petit orteil et celui du 4<sup>e</sup> orteil sur le point d'acupuncture 41VB.

### **Synergie pour soulager une périarthrite de l'épaule gauche**

- 4 gouttes d'huile essentielle d'*Estragon* ;
- 1 comprimé neutre.

Appliquez le matin 1 goutte d'huile essentielle d'*Estragon* sur le point d'acupuncture 36 de l'Estomac (36E).

En plus, mettez une goutte d'huile essentielle dans un comprimé neutre et prenez 3 fois par jour.

## **L'épaule gelée**

Une autre affection rhumatismale tenace et malheureusement assez courante est celle de la « capsulite rétractile », autrement appelée « épaule gelée ». Il s'agit d'une douleur à l'épaule due à l'enraidissement de l'articulation. Son apparition peut être spontanée ou faire suite à un traumatisme local. Il y a deux phases dans l'évolution de cette atteinte :

1. La première est « chaude » : elle est donc inflammatoire.
2. La deuxième est « froide » : l'épaule devient raide.

Du point de vue énergétique, cette affection nous parle de l'émergence d'une émotion subconsciente et refoulée qui remonte à la conscience la nuit.

Lors de la première phase inflammatoire, les douleurs sont justement très fortes la nuit. Pendant la première phase inflammatoire, il est contre-indiqué de mobiliser l'épaule.

### **Synergie pour soulager l'épaule gelée pendant la phase chaude**

- 5 ml d'huile essentielle de *Verveine citronnée* ;
- 3 ml d'huile essentielle de *Tea tree* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Laurier noble* ;
- 10 ml d'huile végétale d'*Arnica* ou d'*Amande douce*.

Massez localement 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

### **Synergie pour soulager l'épaule gelée pendant la phase froide**

- 5 ml d'huile essentielle de *Gaulthérie couchée* ;
- 2 ml d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 3 ml d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 40 ml d'huile végétale de *Nigelle*.

Faites pénétrer 8 gouttes de ce mélange dans les tissus autour de l'épaule.

Répétez l'application 4 fois par jour jusqu'à amélioration nette en respectant une fenêtre thérapeutique d'une semaine, toutes les trois semaines.

## CHAPITRE 3

---

# **PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER LES MALADIES CARDIO- VASCULAIRES**



## CHAPITRE 3

---

# Prévenir et accompagner les maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires sont malheureusement assez courantes... Dans ce chapitre, vous apprendrez comment utiliser les huiles essentielles pour vous accompagner si vous souffrez de troubles cardiovasculaires.

Tout d'abord, voyons les quatre piliers de la santé cardiovasculaires qui constituent les fondements d'une approche préventive. Effectivement, mieux vaut prévenir que guérir...

### 1. La respiration

Pour prendre soin de son cœur, il faut savoir respirer. La pointe du cœur se repose physiologiquement sur le diaphragme, le plus puissant muscle respiratoire dans notre corps. Une bonne pratique respiratoire entretient la santé de votre cœur. De plus, en termes énergétiques, l'équilibre de l'énergie du Cœur dépend de celle du Rein qui est nourrie, entretenue et ressourcée par la respiration diaphragmatique. Ainsi la respiration intervient sur notre capital santé, notre vitalité et la vigueur de notre cœur.

### 2. Le mouvement

Le cœur est au centre de deux grands mouvements circulatoires : la petite circulation (entre le cœur et les poumons) qui permet de ré-oxygéner et nettoyer le sang, et la grande circulation (la circulation artérielle qui va du cœur vers l'organisme et la circulation veineuse qui va de l'organisme vers le cœur).

On pourrait dire de manière imagée que le cœur est la clef de voûte de la circulation de la vie dans notre corps. Parallèlement, le mouvement de notre corps en tant que tel (le fait de bouger et

surtout de marcher) est salubre et particulièrement apprécié par le cœur. La marche est l'un des meilleurs exercices pour le cœur car c'est un exercice doux, naturel et respectueux qui favorise la bonne circulation dans le corps entier : des pieds jusqu'au cœur et du cœur vers le poumon. Contrairement à ce que pense la plupart des gens, les entraînements cardios peuvent fatiguer et stresser votre Cœur au lieu d'entretenir sa santé.

### 3. L'alimentation

Les aliments gras et sucrés devraient être limités dans votre alimentation quotidienne. Par contre les bons réflexes alimentaire à Les éléments à retenir pour la bonne santé de votre cœur sont les suivants :

- **Les omégas 3** : assurez-vous d'avoir une source quotidienne en oméga 3 et d'avoir un bon équilibre entre ceux-ci et les oméga 6. Vous les trouvez dans les huiles de poisson, les produits de la mer, les noix, ainsi que les huiles végétales de périlla, de chia et de noix.
- **Les sels biochimiques du docteur Schüssler** permettent de compléter notre alimentation quotidienne en assurant l'équilibre de minéraux indispensables au bon fonctionnement des cellules de notre organisme. Les deux remèdes suivants sont les plus grands remèdes du cœur : Magnesium phosphoricum D6 et Kalium phosphoricuml D6.
- **Le coenzyme Q10** est également un puissant anti-oxydant. C'est la base de la bonne nutrition pour le cœur.

### 4. La bonne humeur

Le stress est une des sources principales qui affectent le cœur, d'où l'importance de savoir mettre en place des techniques de gestion du stress efficaces. Les huiles essentielles seront d'une aide précieuse pour vous permettre d'intégrer au quotidien une pratique de détente salubre.

### **Les huiles essentielles contre-indiquées en cas de traitement anticoagulant**

De manière générale, si vous prenez un traitement anticoagulant, il faut exercer beaucoup de prudence quant à la prise orale des huiles essentielles.

Les grandes familles contre-indiquées par voie orale en cas d'un traitement anticoagulant sont les suivantes :

- Les *coumarines* présentes dans les huiles essentielles de *Citron*, *Mandarine*.
- Les *phénols* présents dans les huiles essentielles de *Clou de girofle*, *Thym CT thymol*.
- Les *phénols méthyl-éthers* présents dans les huiles essentielles de *Basilic*, *Anis*, *Badiane*.
- Les *cétones* présents dans les huiles essentielles de *Romarin CT verbénone*, *Menthe poivrée*.

Les grandes huiles essentielles qui, lorsqu'elles sont appliquées sur la peau, peuvent aider à fluidifier le sang sont les suivantes :

- la *Gaulthérie* ;
- l'*Immortelle* ;
- le *Bouleau jaune*.

Elles peuvent être utilisées ponctuellement et en dilution, mais ne doivent pas être appliquées régulièrement en quantités importantes.

Pour les autres huiles essentielles en application cutanée dans les synergies à 10 % contenant plusieurs huiles essentielles, il n'y a pas de problèmes.

Voyons maintenant comment l'aromathérapie peut vous venir en aide en cas de troubles cardiovasculaires.

# L'hypertension

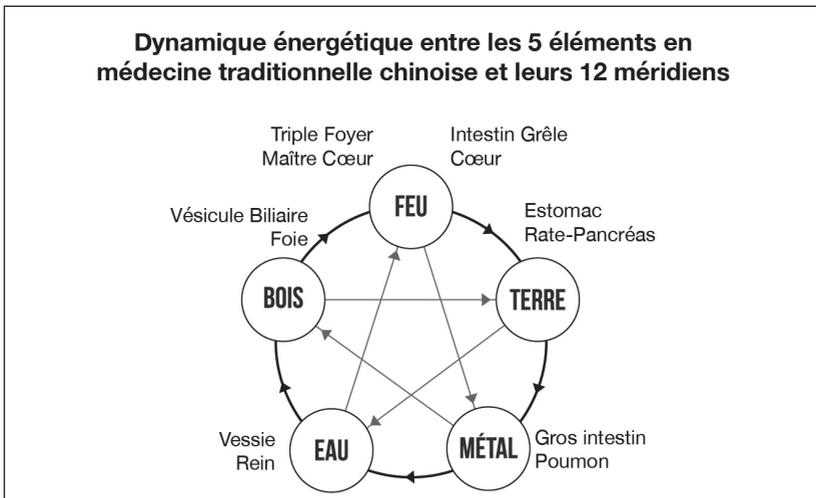
L'hypertension signifie que la pression artérielle est anormalement élevée quand le cœur se contracte pour propulser le sang riche en oxygène dans tout l'organisme. Quand vous prenez votre tension, vous verrez deux chiffres séparés par une barre oblique: 14/9. Le premier chiffre concerne la tension. S'il est supérieur à 14, vous avez de l'hypertension.

## Achetez un tensiomètre

Il peut être intéressant d'avoir un tensiomètre à partir de l'âge de 50 ans. Cela ne coûte pas cher et vous permet de prendre votre tension de temps en temps. Si vous avez des pics de tension et que vous avez des étourdissements, il est important de pouvoir prendre votre tension à plusieurs reprises dans la journée pour la surveiller. L'hypertension artérielle est parfois un phénomène silencieux et asymptomatique. Il est donc important de savoir écouter l'effet d'une pression intérieure sur votre cœur afin de la réguler.

## Les différentes énergies

En terme énergétique, il faut comprendre que l'énergie du Rein nourrit l'énergie du Foie qui nourrit celle du Cœur, qui nourrit à son tour celle de la Rate, qui nourrit le Poumon. Ce dernier nourrit à son tour le Rein.



Il est important de comprendre cet enchaînement pour voir quels vont être les différents déséquilibres que l'on peut identifier en cas d'hypertension et ainsi adapter sa stratégie.

## Lien entre le Cœur et les Reins

En médecine chinoise, il y a un lien très précis entre le Cœur et les Reins.

L'hypertension a tendance à augmenter plutôt quand il fait chaud, en été. C'est à ce moment-là qu'on remarque souvent une augmentation des poussées d'hypertension ou des problèmes cardiaques. Ceci arrive plus rarement en hiver. Il y a des moments de l'année où on est plus sensible qu'à d'autres périodes au niveau du cœur. Les principes fondamentaux de l'énergétique orientale permettent d'expliquer ce phénomène.

Si la tension artérielle augmente en cette période hivernale, avec les fêtes de fin d'année en famille qui arrivent, c'est qu'il y a une tension très forte au niveau de l'énergie du Cœur à cause d'un excès d'énergie du Rein qui exerce un contrôle excessif sur le Cœur. L'énergie du Rein arrive en charge en hiver. Elle peut être associée à la dimension familiale, car elle est en rapport avec les fondamentaux et donc avec les racines. C'est le Rein qui a la charge de l'adaptation au stress. L'émotion qui lui est associée est celle de la peur. Cette vision énergétique éclaire le fait qu'un choc émotionnel puissant puisse impacter le cœur de manière négative.

Le type d'hypertension dont vous souffrez dépend du type de déséquilibre énergétique :

- Si la poussée d'hypertension est systématique en hiver, c'est une hypertension qui est en lien avec un excès au niveau du Rein. Cette énergie est trop forte pour le Cœur et a tendance à lui peser. C'est ce qu'on appelle en médecine chinoise « la peur qui blesse la joie », soit l'énergie du Rein qui blesse l'énergie du Cœur.

- Bien souvent, l'hypertension est plutôt en lien avec un excès émotionnel au niveau de l'énergie du Cœur, et spécifiquement au niveau de son Feu qui déborde et s'enflamme avec des conséquences qui peuvent être graves. L'Eau du Rein n'est pas assez solide pour contrôler cet excès de Feu au niveau du Cœur.

Vous l'aurez compris, il n'existe pas une seule forme d'hypertension. Il est donc très important de déterminer et d'identifier de quel type d'hypertension vous souffrez. Pour ce faire, vous devez analyser plusieurs facteurs énergétiques.

## La cause héréditaire

L'hypertension héréditaire s'accompagne souvent d'une fragilité hépatique qui se transmet sur plusieurs générations. Il peut y avoir, par exemple, des problématiques d'alcoolisme : même si vous n'êtes pas alcoolique, vous pouvez hériter d'un foie qui est fragile et qui n'a pas une énergie très stable (excès de Feu).

Quand il s'agit d'une hypertension héréditaire (il y a dans la famille des crises cardiaques, des AVC, des fragilités hépatiques importantes), vous devrez soutenir très spécifiquement l'énergie du Foie, en soutenant son principe énergétique de l'Eau.

Chaque organe peut s'enflammer à son tour. Dans ce type d'hypertension, on dit que c'est le Feu du Foie qui en est la cause. Il y a un excès d'émotion (le Feu) qui résulte en une grande frustration et une grande colère. La personne s'empporte rapidement et peut avoir une tendance à vouloir dominer les autres, à être victorieuse. Ces personnes manifestent une hyperactivité globale et se font du mal à trop en faire.

Si c'est votre cas, il serait judicieux d'arrêter ou de réduire au maximum l'alcool et le café (tout ce qui est amer et fort, car cela augmente le Feu du Foie).

## L'huile essentielle de *Mélisse* pour l'hypertension héréditaire

La plus grande huile essentielle qui existe pour agir sur le plan psycho-affectif et émotionnel dans le cas d'une hypertension héréditaire en lien avec le Foie qui s'enflamme est l'huile essentielle de *Mélisse*.

C'est une pure merveille qui porte la signature de l'abeille mellifère (nom de la plante). Celle-ci représente la royauté, les nids d'abeilles qui rappellent d'ailleurs la forme de cellules hépatiques. C'est une plante d'une finesse extraordinaire dont la distillation est complexe : elle a un rendement très faible.

En plus ses nombreux *aldéhydes terpéniques*, cette huile essentielle contient une concentration élevée de sesquiterpènes (souvent autour de 50 %). Les huiles essentielles contenant un pourcentage de 20 % et plus de *sesquiterpènes* sont de remarquables adaptogènes agissant puissamment sur la psyché, le système nerveux et l'équilibre neuro-endocrinien dans son ensemble. L'huile essentielle de *Mélisse* contient surtout de l'*alpha-copaène*, du *bêta-caryophyllène* et du *germacrène* qui sont de remarquables hypotenseurs. Ces molécules sont des principes actifs agissant comme de bêta-bloquants naturels sans les effets négatifs des molécules de synthèse. Elles contrecarrent l'effet des neuromédiateurs (comme l'adrénaline) libérés lors de situations de stress et permettent de ce fait de maintenir une tension artérielle stable. L'huile essentielle de *Mélisse* permet de réduire considérablement les effets négatifs du stress sur l'organisme. C'est également un régulateur de l'énergie du Foie.

Nicolas Culpepper, un des plus grands botanistes et phytothérapeutes anglais, précise que la *Mélisse* est la plante du cœur. Avec ses feuilles fines (qui en mimiquent légèrement la forme), elle nous « parle » du besoin absolu de garder la souplesse de cet organe, même s'il y a une tendance au durcissement pour faire face aux contraintes et aux vécus d'injustice venant de l'extérieur. C'est une huile essentielle étonnante.

### **Boisson pour l'hypertension liée au Foie**

- 2 grandes cuillères à soupe (30 ml) d'hydrolat de *Mélisse* ;
- 1 litre d'eau.

Buvez cette boisson dans la journée pendant 3 semaines.

Faites 1 semaine d'arrêt, puis reprenez.

### **Synergie pour apaiser le Cœur**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Mélisse* ;
- 9 gouttes d'huile végétale.

Massez le plexus solaire et le plexus cardiaque 3 fois par jour.

Attention: il faut impérativement la diluer à 10 % dans une huile végétale avant de l'appliquer, car même si elle vous donne l'impression d'être douce, elle est coriace pour la peau !

Vous pouvez également l'utiliser dans un diffuseur à ultrasons à diffuser le soir au coucher et le matin.

Je vous conseille en parallèle de pratiquer quotidiennement des techniques de cohérence cardiaque.

### **La cohérence cardiaque en pratique**

Inspirez par le ventre pendant 5 secondes, puis expirez. Faites cela 3 fois par jour pendant 5 min. Cela va vous permettre de vous caler sur le rythme du cœur.

On dit toujours qu'il faut pratiquer la cohérence cardiaque 365 jours par an. En théorie, il faudrait faire 6 respirations par minute, et cela pendant 5 min le matin, à midi et le soir.

Vous pouvez pratiquer ces 3 sessions dans la journée soit en présence d'une huile essentielle qui est diffusée pour intensifier les bienfaits de cette relaxation, soit en appliquant sur la zone du cœur (le sternum) des huiles essentielles qui nourrissent le Cœur.

## La cause alimentaire

L'hypertension peut aussi être liée à nos habitudes alimentaires. Les personnes qui souffrent de ce type d'hypertension sont souvent en surpoids et mènent des vies sédentaires.

Ce type d'hypertension est en lien avec un excès de stases et de toxines dans le corps qui dérègle l'énergie de la Rate-Pancréas, responsable de la distribution harmonieuse à l'ensemble du corps de l'énergie nourricière que l'on puise dans les aliments. Si cette énergie est déséquilibrée et ne nourrit pas l'organisme, il y aura des stases qui engendrent un excès d'inflammations dans l'organisme. Cet état énergétique finit par épuiser l'énergie du Rein. En regardant le schéma qui résume cette double dynamique énergétique, vous comprendrez que dans cet état aussi, le Cœur prendra Feu.

Quand on est atteint de ce type d'hypertension, il convient en première intention de changer ses habitudes alimentaires et de perdre du poids.

L'huile essentielle de *Sauge sclarée* est intéressante pour les personnes qui souffrent de ce type d'hypertension (à condition de ne pas souffrir de cancer hormono-dépendant).

### **Synergie contre l'hypertension d'origine alimentaire**

- huile essentielle de *Sauge sclarée*.

Appliquez 3 fois par jour l'huile essentielle sur le point 6 de la Rate.

Cette application se fait sur une période d'une semaine tous les mois.

## La cause émotionnelle

L'hypertension liée au stress momentané et passager n'est pas très compliquée à gérer. Avoir de la tension chez le médecin, par exemple, est une hypertension contextuelle: elle n'est pas grave, car elle rechute rapidement.

La tension élevée chronique peut être en lien avec une émotion comme de l'anxiété nourrie par l'énergie du Foie qui enflamme le Cœur. Le principe énergétique associé au Foie est le Bois. Ce « bois » nourrit le principe énergétique du Feu, celui qui régit l'énergie du Cœur. De cette manière un excès du Foie peut trop exciter le Cœur. Elle fait alors augmenter la pression artérielle.

Dans ce cas précis, l'huile essentielle de *Camomille noble* est superbe. Elle aussi (comme la *Mélisse*) est en lien avec l'énergie du Foie. La *Camomille noble* permet d'agir puissamment sur la dimension psychique pour nettoyer toutes les scories émotionnelles d'anxiété, de colères refoulées et de frustrations. Cela peut donner des cauchemars, précieux pour apporter des solutions.

Si vous avez ce type d'hypertension, il peut être salutaire de faire une pratique énergétique simple et accessible à tous. Elle peut être faite plusieurs fois dans la journée. Il s'agit de stimuler des points réflexes connus en réflexologie faciale qui permettent de faire baisser la tension artérielle.

1. En haut de l'oreille au niveau de son attache: massez ce point de chaque côté de votre visage avec vos deux doigts pendant une bonne minute. Si cette stimulation est sensible cela veut dire qu'il y a du stress et de l'hypertension. Vous pouvez faire cette pratique 5 fois par jour. Il n'y a aucune contre-indication.
2. En bas de l'oreille, de part et d'autre de votre lobe: vous avez deux points supplémentaires qui vous permettent de faire baisser la pression artérielle.



### **Synergie : faire baisser l'hypertension émotionnelle**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Camomille noble* ;
- 2 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez autour des oreilles en passant par derrière.

Frictionnez devant en insistant sur les 3 points pendant 2 minutes.

Profitez également de l'odeur qui aura pour effet de vous détendre et de faire baisser la pression intérieure.

Une autre huile essentielle emblématique pour lutter contre le stress est celle de *Lavande vraie* qui porte la Signature de la maman. Sa présence rassure. Aujourd'hui, vous trouvez cette huile essentielle conditionnée sous la forme de petites capsules appelées des « perles » d'huiles essentielles. Prenez-en une avant l'événement qui vous stresse en la plaçant sous la langue. La prise sublinguale est particulièrement efficace sur le plan nerveux : la langue étant richement vascularisée, elle transmettra rapidement l'information de détente ce qui vous permettra de faire baisser la pression du stress contextuel.

Votre cœur peut également souffrir d'un choc émotionnel brutal. Quand on dit qu'on a le cœur brisé, c'est plutôt métaphorique... Et pourtant, il a été démontré que le cœur porte bien des séquelles et des cicatrices après un choc traumatique (comme dans le cas du décès d'un proche) par exemple. Les Japonais parlent de *takotsubo*. Très souvent, après un tel choc, le cœur est spasmodique et complètement contracté au niveau du ventricule gauche. Il n'est donc plus allongé, mais un peu roulé en boule. Il se détend progressivement avec le temps, mais un soutien médical est important dans ces moments-là.

L'application d'huiles essentielles aidera le cœur à se détendre et à se décriper profondément. L'huile essentielle de *Magnolia* est particulièrement intéressante pour favoriser le retour à la normale. Elle protège le cœur d'une manière formidable ! Sa feuille contient à peu près 70-75 % de *monoterpénols*, dont une grande quantité de *linalol* ayant d'importantes propriétés antistress et 15 % de *sesquiterpènes*. Il s'agit d'une huile essentielle étonnante qui a une composition rare. Le *Magnolia* est très certainement la plus ancienne fleur sur notre planète : une pure merveille ! Elle cicatrise, protège et détend.

## L'hypertension artérielle

Je vous ai parlé de l'importance de garder l'équilibre entre l'énergie du Rein et l'énergie du Cœur. L'équilibre du Rein joue un rôle indispensable pour assurer l'équilibre du Cœur. L'énergie du Rein peut être entretenue et resourcée de plusieurs manières.

Premièrement, il est fondamental de **bien dormir**, c'est le plus grand cadeau que vous puissiez faire à l'énergie du Rein (dormir entre 6 et 8 heures par nuit). Cela ne doit pas se faire durant n'importe quel créneau horaire : la meilleure période pour avoir un repos profond est entre 22 h et minuit, ainsi qu'entre 4 h et 6 h. Il faut veiller à avoir une de ces deux phases. Idéalement il faut éviter de se coucher, dans la mesure du possible, après minuit.

### **Bonus : les solutions aroma pour un sommeil réparateur**

Vous connaissez déjà beaucoup de solutions aromathérapeutiques pour vous aider à mieux dormir. Les grandes huiles essentielles qui font baisser la pression intérieure et qui favorisent de ce fait l'endormissement contiennent une quantité importante de molécules calmantes (*esters, coumarines, aldéhydes*). Vous pouvez les utiliser en diffusion pour un bon sommeil :

- la *Lavande vraie* ;
- le *Géranium rosat* ;

- le *Petit grain de mandarine* ;
- la *Mandarine (zeste)* ;
- la *Camomille noble* ;
- l'*Ylang-ylang*.

Deuxièmement, il existe des exercices de **respiration abdominale** qui peuvent d'ailleurs être pratiqués même sans hypertension artérielle, car ils resserrent le Yin du Rein et vous feront le plus grand bien. Les aînés chinois parlent de la respiration avec le ventre comme la technique de la longévité.

Il s'agit d'une respiration abdominale. Il faut le faire au moins 1 à 2 fois par jour : le matin avant de vous lever et le soir au coucher. Vous pouvez en faire toute une méditation et tout un travail sur le Cœur, mais vous pouvez aussi tout simplement le faire en étant allongé dans votre lit. Vous endormir dans les 10 minutes de respiration abdominale, ce n'est pas un problème.

De plus, la respiration abdominale permet de faire un automassage des organes internes, dont le foie qui joue un rôle très important dans le cas de l'hypertension comme nous l'avons vu. L'une des techniques les plus simples pour améliorer les nombreuses fonctions du Foie est de pratiquer la respiration abdominale qui mobilise le plus puissant muscle du système respiratoire : le diaphragme grâce auquel la cage thoracique s'ouvre et se dilate. Le foie y étant rattaché par un puissant ligament, la simple respiration le masse indirectement.

### **Bonus : auto-massage du foie**

1. Placez une main sur le thorax et une main sur le ventre, en étant allongé.
2. Inspirez en gonflant le ventre. Le diaphragme doit descendre. Utilisez votre main pour sentir le mouvement et s'assurer que ce soit le cas.

### 3. Expirez.

Vous pouvez inclure à cette pratique un massage de toute cette zone du foie (flanc droit) pour soutenir et harmoniser son fonctionnement.

Troisièmement, vous pouvez associer à cette respiration abdominale un **massage ventral** en appliquant une synergie d'huiles essentielles sur la peau en vis-à-vis du foie. Le massage indirect dû à la respiration sera accompagné et renforcé par la synergie aromathérapeutique.

#### **Synergie : massage abdominal sur le flanc droit en vis-à-vis du foie**

- 5 % d'huile essentielle de *Mélisse*, de *Lavande vraie*, de *Géranium rosat*, de *Petit grain mandarine* ou de *Mandarine (zeste)* ;
- 95 % d'huile végétale.

Massez la zone du foie.

Vous pouvez vous endormir tous les soirs en faisant ces respirations ou commencer vos journées de cette manière.

Vous pouvez également changer d'huile essentielle.

Note : à 10 %, l'huile essentielle de *Mélisse* aura un effet anti-inflammatoire sur les cellules hépatiques.

## **Hypertension et insuffisance rénale**

Si l'hypertension est accompagnée d'insuffisance rénale, il serait impératif de soutenir l'énergie du Rein qui est déjà fragile. Je ne peux pas vous donner un protocole spécifique, car c'est une situation complexe et il est fondamental d'aller consulter. Cependant, je tiens à vous donner encore un conseil en aromathérapie pour soutenir le Rein sur le plan énergétique.

En plus de pratiquer la respiration abdominale, vous pouvez également appliquer une synergie d'huiles essentielles sur le trajet du méridien du Rein au niveau des pieds.

### **Synergie : régulariser et soutenir l'énergie du Rein**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Gaulthérie* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Épinette noire* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Camomille noble* ;
- 1 c. à café d'huile végétale.

Appliquez cette synergie sur le pied, au niveau de la face plantaire sur le point source du méridien du Rein (tout le creux du pied).

Remontez sur le talon interne, derrière la malléole interne, le long du tendon d'Achille.

Faites cette application le matin, le midi et le soir pendant 7 jours.

Il est également conseillé de faire une application d'huile essentielle sur le thorax dans la région du cœur. Le plus simple est d'utiliser l'huile essentielle de *Rose de Damas*. En effet, ce type de problématique d'insuffisance rénale et de pression artérielle, nous révèle une interrogation intime et profonde chez la personne concernée par rapport au sens de la vie. Pour trouver une réponse à cette quête de sens et réveiller notre conscience, il n'y a pas mieux que la *Rose de Damas*.

#### **Synergie pour ouvrir la conscience**

- 2 % d'huile essentielle de *Rose de Damas* ;
- 98 % d'huile végétale.

Massez la zone cardiaque (plexus cardiaque, plexus solaire, thorax) le matin, le midi et le soir, à distance de l'application des huiles essentielles pour la synergie du Rein au niveau des pieds.

Les fragrances de ces deux synergies étant fortes et l'information olfactive de la *Rose de Damas* étant essentielle, vous pouvez

l'appliquer sur les pieds pour réguler l'énergie du Rein pendant 7 jours, puis faire l'application sur le thorax la semaine d'après pour l'ouverture de la conscience pendant 7 jours. Ce protocole peut être appliqué 1 fois par mois sur plusieurs mois. Un professionnel (un acupuncteur par exemple) saura vous accompagner en matière énergétique.

## L'arythmie

Tout d'abord, il est important d'aller consulter un spécialiste pour savoir d'où vient cette fibrillation atriale.

Pour toute problématique de rythme du cœur (palpitations, extrasystoles, emballements, arythmie), vous pouvez vous tourner vers l'huile essentielle d'*Ylang-ylang* qui est à la fois un très grand antispasmodique et un tonique cardiaque.

### Synergie pour calmer les spasmes

- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-ylang* ;
- 8 gouttes d'huile végétale de *Noyau d'abricot*.

Massez la zone du cœur 3 fois par jour jusqu'à ce que le rythme soit régulier.

Note : en appliquant cette synergie dans le nombril, vous permettez d'acheminer le principe actif de l'huile essentielle directement dans le sang. Dans ce cas-là, respectez le dosage suivant : 3 gouttes d'huile essentielle, 1 cuillère à café d'huile végétale de *Noyaux d'abricot*.

Si votre cœur a une trop grande puissance de contraction et que vous souffrez d'une vasoconstriction, vous pouvez choisir avec l'huile essentielle de *Khella*. Elle est superbe. C'est la plus grande

huile essentielle pour vous permettre de relâcher une crispation et un spasme, même au niveau artériel. Si vous êtes sujets aux spasmes et que votre cœur est serré, on fera appel à cette huile essentielle. Je vous signale qu'elle est photosensibilisante vous ferez attention de ne pas exposer la zone d'application au soleil.

### **Synergie antispasmodique en cas d'arythmie**

- 4 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-ylang* ;
- 3 gouttes d'huile essentielle de *Khella* ;
- 3 gouttes d'huile essentielle de *Poivre noir*.

Diffusez cette synergie dans un diffuseur à ultrasons.

## **Le souffle cardiaque**

Le souffle cardiaque est dû à une lésion des tissus suite à la réaction anti-inflammatoire du système immunitaire.

Il convient dans ces cas de choisir une huile essentielle. Vous pouvez faire une synergie à 10 % avec un mélange d'huiles essentielles de *Nard de l'Himalaya*, d'*Encens* et de *Rose de Damas* pour nourrir l'énergie du Cœur en profondeur. C'est un mélange étonnant et sublime.

### **Synergie pour aider à la cicatrisation des tissus cardiaques**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Nard de l'Himalaya* ;
- 3 gouttes d'huile essentielle d'*Encens* ;
- 6 gouttes d'huile essentielle de *Rose de Damas* ;
- 90 gouttes d'huile végétale.

Appliquez 5 gouttes dans la région du cœur, 3 fois par jour.

## L'hypotension

Les personnes qui souffrent d'hypotension ont souvent des Reins très puissants et tranquilles. Ces personnes avancent sûrement et avec discernement et ne sont pas impulsives. Elles incarnent la sagesse. Il est souvent dit que les hypotendus vivent plus longtemps que les hypertendus.

Cependant, l'hypotension peut causer des problèmes non-négligeables comme une sous-oxygénation du cerveau et donc des difficultés de réflexion, des maux de tête, de la fatigue ou de la lassitude.

Il y a plusieurs types d'hypotension :

- **L'hypotension orthostatique** concerne les personnes qui ont une sensation de malaise en changeant de position, c'est-à-dire quand elles passent de la position allongée à la position assise ou de la position assise à la position debout ; ou quand elles ont des chutes de tension après avoir mangé.
- **L'hypotension intracrânienne** concerne des stases ou des fuites du liquide céphalo-rachidien qui protège le cerveau en absorbant tout choc éventuel contre les os du crâne. Cela peut causer des maux de tête terribles parce que chaque mouvement amène le cerveau à rentrer en contact avec les méninges.

Il faut donc relancer et dynamiser le Yang. Pour ce faire, vous avez deux huiles essentielles intéressantes : le *Laurier noble* et le *Romarin CT camphre*.

### Synergie pour nourrir la dynamique du Yang

- 3 gouttes de *Laurier noble*;
- 5 gouttes d'huile végétale de *Noyau d'abricot* (optionnel).

Appliquez les gouttes d'huile essentielle ou la synergie sur le bas ventre et massez 5 jours sur 7 le matin.

L'huile essentielle de *Romarin CT camphre* détend les muscles tout en augmentant la tension dans l'organisme. Cela donne un coup de fouet au niveau de l'endurance et tonifie le Rein. Sur le plan symbolique le romarin est en lien avec l'eau, l'océan: son nom nous parle de la rosée de la mer (la Signature de la plante est en lien avec les profondeurs, l'hérédité, le subconscient et les reins). En phytothérapie, le romarin est utilisé pour drainer et soutenir le Foie ainsi que redonner de la motivation. Quand une personne souffre d'hypotension, elle souffre de lassitude. Il lui manque le tonus que je vous propose de stimuler en faisant un massage des pieds.

### Synergie : relancer le tonus du Rein

- 10 % d'huile essentielle de *Romarin CT camphre*;
- 90 % d'huile végétale.

Appliquez sous les pieds, sur le point source du méridien (creux du pied) pour dynamiser le Yang.

Massez dans le sens des aiguilles d'une montre, 3 fois par jour.

Ne dépassez pas 1 semaine sans faire une pause de 10 jours.



### Mon bonus : l'acupuncture contre l'hypotension



Certains points d'acupuncture permettent de faire remonter la tension artérielle. Quand vous avez des coups de fatigue, cela peut être intéressant. Utilisez l'huile essentielle de *Menthe poivrée* car l'énergie du Bois et du Feu qu'elle porte allume le Feu du Cœur et ainsi augmente la tension artérielle.

- Appliquez l'huile essentielle sur le bout du nez, après l'os nasal.
- Appliquez sur le point sous le nez, en le prenant en pince le bout cartilagineux du nez. Cela augmente instantanément la tension artérielle.

## La bradycardie

Quand l'hypotension est en lien avec un rythme cardiaque qui n'est pas au rendez-vous, il faut appliquer l'huile essentielle d'*Ylang-ylang* qui est un grand régulateur du rythme cardiaque. On peut l'associer à d'autres huiles essentielles comme :

- La *Marjolaine* qui donne de la structure et de la tenue à l'énergie du Cœur. Cette hypotension est liée à un emballement impulsif émanant du Foie. Pour calmer le Cœur tout en le soutenant, cette huile essentielle est idéale car elle oriente l'émotionnel pour éviter le côté erratique.
- L'*Encens* permet de structurer et de rompre les attachements à des émotions négatives.

### **Ma synergie pour réguler le coeur (impulsivité)**

- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-ylang*;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Marjolaine à coquilles*;
- 1 goutte d'huile essentielle d'*Encens*;
- 1 c. à café d'huile végétale.

Appliquez quelques gouttes 3 fois par jour au niveau du coeur.

### **Ma synergie pour réguler le coeur (frustration et colère)**

- huile essentielle de *Sauge sclarée*.

Massez le plexus solaire ou la zone du foie.

Elle peut être diffusée le soir au coucher pour calmer cet emballement.

## **L'insuffisance cardiaque**

On parle d'insuffisance cardiaque lorsque le coeur n'a plus toute sa force et toute sa capacité à propulser l'intégralité du sang dans les artères. Il grossit, se muscle et ainsi se durcit car il doit faire plus d'efforts. L'insuffisance du coeur est souvent due à un vieillissement de l'organe dû à la charge qu'il doit assumer pour propulser la vie à travers l'organisme.

Quand la contraction du coeur est moins efficace, cela entraîne des stases dans d'autres organes. Les conséquences sont nombreuses :

- Cela peut provoquer des **œdèmes** dans les membres inférieurs au niveau des jambes. L'engorgement des tissus sous-cutanés dans cette zone est l'un des signes d'insuffisance cardiaque. Il est donc important de les surveiller afin de faire valider l'état du coeur par un cardiologue.

- Une autre conséquence possible est un **œdème pulmonaire** qui cause des difficultés respiratoires très importantes. Du côté gauche, les œdèmes atteignent la sphère respiratoire ce qui peut entraîner des toux et des symptômes ressemblant à une bronchite ou à de l'asthme. Quand ils apparaissent la nuit, ou quand vous vous allongez, cela doit être un signal d'alerte et être pris très au sérieux.
- Un ressenti de **fatigue** et d'**épuisement** très profond est également une conséquence. Chaque geste est alors compliqué en raison d'un essoufflement constant en position allongée. Si vous avez des difficultés à monter les étages ou que vous prenez conscience de votre rythme respiratoire au moindre effort, cela signifie qu'il y a un problème.
- Un symptôme d'alerte immédiat qui invite à l'urgence d'une consultation médicale est une **prise de poids subite** (prendre 2 kg en 2 jours). Quand le travail cardiaque est insuffisant, le corps réagit en retenant l'eau et le sel. Cela entraîne une prise de 2 à 3 kilos tous les 3 jours. À ce niveau-là, le risque d'un arrêt cardiaque est énorme.

Les huiles essentielles sont efficaces pour améliorer les stases dans le cas des œdèmes par exemple, mais elles ne sont pas suffisantes en cas d'insuffisance cardiaque. Ce n'est donc pas parce que l'on a des réponses avec les huiles essentielles qu'il faut négliger ces signaux. Il faut prendre en considération la santé du cœur et suivre un traitement prescrit par un médecin.

## En cas d'œdèmes des membres inférieurs

Les œdèmes présents dans les membres inférieurs étant d'ordre chronique, les synergies devront être utilisées fréquemment. Il sera donc important de diluer plus fortement les huiles essentielles, à hauteur de 10 %. L'huile végétale de *Macadamia* est préconisée dans ces mélanges, car elle favorise le retour veineux et agit également au niveau de la lymphe.

### **Bonus : soulager un œdème dans les membres inférieurs**

#### **Synergie pour fluidifier les tissus conjonctifs :**

- 3 % d'huile essentielle de *Vétiver* ;
- 5 % d'huile essentielle de *Tsuga* ;
- 2 % d'huile essentielle de *Laurier noble* ;
- 90 % d'huile végétale de *Macadamia*.

#### **Synergie drainante en cas de tissus engorgés :**

- 3 % d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 5 % d'huile essentielle de *Cèdre de l'Atlas* ;
- 2 % d'huile essentielle de *Niaouli* ;
- 90 % d'huile végétale de *Macadamia*.

#### **Synergie lymphotonique (odeur herbacée) :**

- 2 % d'huile essentielle de *Lentisque pistachier* ;
- 3 % d'huile essentielle de *Cèdre de l'Atlas* ;
- 5 % d'huile essentielle de *Géranium rosat* ;
- 90 % d'huile végétale de *Macadamia*.

Faites une application sur les deux jambes 2 fois par jour.

La quantité de gouttes dépend de l'importance de l'œdème.

## **Prévenir un œdème pulmonaire**

Les huiles essentielles expectorantes et fluidifiantes pour les bronches conviennent pour entretenir la santé des bronches.

Pour prévenir l'œdème pulmonaire, je vous conseille la synergie suivante :

- 5 % d'huile essentielle de *Cyprès toujours vert*;
- 5 % d'huile essentielle de *Katrafay*;
- 10 % d'huile essentielle d'*Eucalyptus globuleux*;
- 80 % d'huile végétale fluide (comme celle de *Pépins de raisin*).

Appliquez 10 gouttes le matin au niveau du thorax et du dos. Ce massage préventif matinal peut se faire 5 jours sur 7 sur une période de 2 mois.

Pour permettre à l'énergie du Poumon de descendre et pour empêcher que la congestion ne reste bloquée au niveau du thorax, il convient d'harmoniser l'énergie du Rein tout en régulant le Cœur et en nourrissant l'ensemble de l'organisme.

Pour soutenir l'énergie du Rein, je vous conseille cette synergie :

- 3 % d'huile essentielle de *Gaulthérie*;
- 5 % d'huile essentielle d'*Immortelle*;
- 2 % d'huile essentielle d'*Épinette noire*;
- 90 % d'huile végétale au choix.

Massez le point source du méridien sous le pied au niveau de la voûte plantaire (dans le creux du pied) le soir.

Remontez sur la jambe d'une largeur de main en suivant le tendon d'Achille.

Cette application peut se faire 3 fois par jour sur une période d'une semaine tous les mois.

### Mon bonus acupuncture pour orienter l'énergie du Poumon



En médecine chinoise il existe un point d'acupuncture dont le nom peut être traduit par « le point contre le désordre ». Il est situé à la tête du radius sur le méridien du Poumon, dans la prolongation du pouce. La stimulation de ce point en

acupressure s'avère très efficace pour faire descendre l'énergie du Poumon dans le corps et éviter que l'énergie ne stagne dans la région thoracique. C'est un point majeur quand vous vous sentez oppressé avec un risque d'étouffement ou une sensation de congestion du haut du corps. Ce point peut être stimulé à volonté dans la journée pour faire descendre l'énergie du Poumon.

## L'artérite

Sur le plan symbolique, les artérites nous « parlent » d'une très forte émotion refoulée, souvent de la colère. Elles se situent la plupart du temps au niveau des jambes et peuvent rendre la marche difficile.

Nous pouvons en déduire que les postures que la personne tient dans sa vie la font souffrir et l'empêchent d'avancer dans sa vie. La personne reste figée dans son appréciation négative et ses à priori par rapport à la vie. Un travail émotionnel est donc indispensable pour améliorer cette condition douloureuse.

En cas d'artérite, l'effet escompté de l'application des huiles essentielles n'est pas uniquement l'amélioration du retour veineux, mais aussi de réduire l'inflammation. L'application locale d'huiles essentielles anti-inflammatoires agit au niveau des artères et restaure une circulation plus libre dans l'ensemble de l'organisme.

### **Synergie : désenflammer les artérites**

- 2 % d'huile essentielle d'*Eucalyptus mentholée* ou d'*Eucalyptus citronnée* ;
- 3 % d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 5 % d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 90 % d'huile végétale de *Millepertuis*.

Appliquez localement sur les jambes. Cette application se fait 2 fois par jour.

## **Après un AVC**

L'AVC est une crise majeure entraînant un risque vital. Il est donc important de faire circuler à nouveau la vie chez la personne par le biais de massages aromathérapeutiques.

L'*Hélichryse italienne*, autrement appelé l'*Immortelle* est certainement l'huile essentielle qui porte le mieux cette idée de « faire circuler la vie ». Vous pouvez faire une application au niveau du nombril en la mélangeant avec l'huile végétale de *Calophylle*. Le nombril est symbolique de l'origine de la vie de tous les mammifères sur notre planète : il permet de recevoir la nourriture de notre univers premier (le ventre de notre mère). Ce massage ombilical nourrit symboliquement la vie et harmonise physiologiquement la fonction de l'intestin grêle, responsable de l'absorption des nutriments dans notre corps, un organe qui ressemble à un cerveau. Quelle merveilleuse façon de restaurer la circulation de la vie en nous après un crise majeure au niveau cérébral que de nourrir ainsi notre deuxième cerveau !

### **Ma synergie d'urgence en cas de crise cardiaque**

Une fois que les secours ont été alertés, vous pourriez appliquer directement sur le thorax en vis-à-vis du coeur une dose massive d'environ 30 gouttes d'huile essentielle d'*Immortelle*.

Faites un massage cardiaque après avoir appliqué cette friction (donc sans ajouter de l'huile végétale) sur la zone du coeur.



## CHAPITRE 4

---

# CONTRER LE DÉCLIN COGNITIF



## CHAPITRE 4

---

# Contre le déclin cognitif

## Reconnaître le déclin cognitif

Le déclin cognitif est considéré comme faisant partie des processus naturels de vieillissement. Il commencerait plus ou moins à partir de l'âge de 57 ans et se manifeste par des trous de mémoire et des étourdissements. Ces symptômes pourraient devenir quotidiens à partir d'un certain âge. C'est un phénomène indéniablement inquiétant, mais il est indispensable de garder espoir. En effet, il n'est pas trop tard pour améliorer les fonctions cognitives tant que l'on s'y attelle vite. Pour ce faire, les huiles essentielles sont vraiment intéressantes.

Les techniques de prévention des maladies neuro-dégénératives, visent à écarter la congestion énergétique qui du point de vue énergétique est à la base de la dégénérescence neurologique. En effet, nous ne pouvons pas séparer l'énergie du corps et, dans tous les cas, celle-ci agit très spécifiquement sur la psyché, la conscience et donc sur l'esprit en tant que tel.

Nous allons voir comment faire pour entretenir la vivacité et la vitalité de l'esprit et contrecarrer l'anxiété qui accompagnent les trous de mémoire. Avoir une approche multi-factorielle et multidisciplinaire est le meilleur moyen d'accompagner les maladies neuro-dégénératives.

## L'alimentation

### 1. Lutter contre le stress oxydatif

Pour entretenir le bon fonctionnement des neurones il est indispensable d'avoir une alimentation équilibrée. Le cerveau consomme

une quantité phénoménale d'acides gras essentiels, ceux-ci sont donc indispensables.

Tous les facteurs oxydants qui viennent d'une activité cérébrale intense engendrent du stress oxydatif. L'alimentation est fondamentale pour limiter les dégâts de ce stress oxydatif sur les cellules du cerveau.

## 2. Dysbiose et états inflammatoires

Aujourd'hui, la dégénérescence du cerveau est considérée comme un « diabète de type 3 ». Pourquoi ? Parce qu'elle est aggravée par les mauvaises habitudes alimentaires (excès de sucres, exhausteurs de goûts, etc.), ainsi que par les états d'hyperperméabilité intestinale à l'origine d'un état inflammatoire chronique. Le comportement alimentaire dans nos sociétés modernes engendre des troubles comportementaux, des troubles de mémoire et des troubles de l'état émotionnel.

Les médecins appellent « dysbiose » l'état de déséquilibre de la flore intestinale – état qui voit se proliférer des bactéries indésirables aux dépens des bonnes bactéries dans notre organisme. Ces mauvaises bactéries en surnombre font fermenter excessivement le bol alimentaire dans le tube digestif.

Un lien très clair a été établi entre les formes de dysbiose qui peuvent exister et la dégénérescence du cerveau. Le système nerveux entérique (dans vos intestins) a un lien direct avec le système nerveux central. En effet, la plupart des neurotransmetteurs que nous trouvons dans le cerveau (dopamine, sérotonine, GABA), tous indispensables au bon fonctionnement cognitif, se trouvent également dans le système digestif. En s'occupant de la santé de votre ventre, vous vous occupez donc du bon fonctionnement de votre cerveau en assurant une communication constante et harmonieuse entre les deux.

Ce n'est pas si étonnant que ça si vous prenez en considération les principes des similitudes. Quand on observe dans la cavité abdominale les boyaux, les tripes, l'intestin grêle et le côlon, d'un point de vue purement formel, ils ont une ressemblance structurelle avec la forme du cortex et des différents lobes dans le cerveau. Cette ressemblance

a toujours fait partie des grandes sagesse de l'humanité, dans toute forme de thérapie manuelle: elles ont toujours considéré que ces liens formels indiquent une proximité au niveau du fonctionnement.

La dysbiose ou l'hyperperméabilité intestinale à l'origine d'une inflammation chronique sont des messages d'alerte envoyés constamment depuis votre ventre au cerveau et qui finissent par perturber le fonctionnement hormonal, psychologique ainsi que toute la communication interne au niveau du cerveau.

### **8 conseils alimentaires pour protéger votre cerveau**

1. Avoir un régime le plus hypotoxique possible, c'est-à-dire mettre le moins possible de toxines dans l'organisme: les produits de synthèse comme les conservateurs et les exhausteurs de goût notamment. En effet, l'organisme ne sait pas quoi en faire et ces éléments vont devenir des toxines qui restent dans l'organisme et qui créent un tas de problèmes!
2. Manger le plus frais possible et privilégier la qualité à la quantité.
3. S'occuper d'avoir une assiette pleine d'antioxydants et donc pleine de couleurs (en particulier les légumes foncés).
4. Manger varié et privilégier les protéines végétales (légumes et légumineuses) plutôt que les protéines animales.
5. Boire du thé vert ou du thé blanc au quotidien car ce sont de formidables anti-oxydants.
6. Complémenter son alimentation avec tous les acides gras essentiels pour faire le plein d'oméga 3: les huiles de poisson ou les huiles végétales de noix, de périlla (60 % d'oméga 3!), de chanvre, etc.
7. S'assurer de consommer des aliments riches en vitamine C est également important parce qu'elle n'est pas stockée par l'organisme. Nous avons besoin d'elle en continu pour permettre au corps de récupérer du stress oxydatif alimentaire.
8. Veiller à l'équilibre de son esprit: chaque pensée et chaque émotion qui nous pèsent ont une certaine facture sur le plan de l'oxygénation et donc du vieillissement.

### 3. Les antioxydants

Il faut impérativement que votre assiette comporte une très grande quantité d'aliments antioxydants. En voici quelques-uns pour rappel :

- Les aliments aux couleurs très vives : carottes, betteraves, choux (verts, rouges), chou kale, fruits rouges, raisin, myrtilles, tomates, etc.
- Les légumes et les fruits de saison sont à consommer quotidiennement car ils favorisent l'activité antioxydante.
- Le chocolat noir (70 % de cacao) : des recherches montrent son effet positif sur la maladie d'Alzheimer (permet de la stabiliser et limite la dégradation du neurotransmetteur absent dans cette maladie)
- Le thé blanc ou le thé vert (idéalement le matcha préparé à la façon traditionnelle avec le fouet) est formidable car c'est un très grand alicament pour le cerveau.
- Les vitamines C et E.
- Les oméga 3, particulièrement le ratio entre les oméga 3 et les oméga 6 (aujourd'hui nous avons souvent trop d'oméga 6) que vous pouvez équilibrer en consommant de l'huile de poisson, de l'huile végétale de périlla ou de chia.

### Oxygéner le cerveau

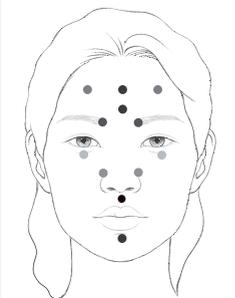
L'oxygénation du cerveau est fondamentale. Voyons comment assurer une bonne oxygénation.

- Se détendre : veillez à ce qu'il n'y ait pas trop de tensions au niveau de la nuque.
- Bouger : faites des étirements et des exercices d'assouplissement, massez votre corps (particulièrement les extrémités et les articulations) pour faire circuler l'énergie, le sang et la lymphe :

- Massez-vous derrière la nuque et au niveau des trapèzes.
- Faites des mouvements doux de la tête quotidiennement.
- Faites des rotations au niveau de vos chevilles et de vos poignets.

Tous ces exercices sont importants au quotidien pour prévenir le plus possible une dégénérescence du cerveau.

Vous pouvez également utiliser la réflexologie faciale.



### Mon protocole des points réflexes du visage

Je voudrais partager un protocole de points tout simple avec vous.

Vous pouvez le faire tous les jours une fois par jour si vous le souhaitez pour améliorer l'oxygénation du cerveau c'est-à-dire les fonctions cognitives.

Répétez les points 2 à 8 trois fois chacun.

1. Faites une centaine d'allers-retours dans la « gouttière » devant les oreilles. Ce geste permet de détendre les muscles autour de l'articulation temporo-mandibulaire.
2. Ensuite, posez 2 doigts au niveau du front, à une largeur de pouce au-dessus du sourcil, et faites des petites rotations pendant 1 minute. Ce point d'acuponcture (Yang Bai) est très important sur le méridien de la Vésicule Biliaire: il apaise l'anxiété et les prises de tête, et décharge ainsi le mental. Profitez de ce moment pour faire le vide dans votre mental.
3. En plein milieu de votre front, stimulez le point 103 par une rotation (peu importe le sens) en exerçant une pression assez ferme. Faites 36 rotations. Essayez de ne pas trop bouger la peau. Cela permet de stimuler la mémoire.
4. Ensuite, descendez un peu, jusqu'au point 106. Vous ferez exactement la même chose. Ce point étant anxiolytique, il vous pousse à prendre conscience de l'ouverture de votre cœur.

5. Stimulez le point 64 à la racine des sourcils (là où vous sentez un petit creux). N'appuyez pas trop fortement parce que ce point peut être sensible. Sa fonction est de favoriser l'oxygénation du cerveau et la circulation.
6. Stimulez le point sous l'œil. C'est le point source du méridien de l'Estomac. Il est particulièrement intéressant chez des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Il améliore la circulation dans tout l'organisme (sang et oxygène).
7. Le prochain point se trouve juste au-dessus des ailes des narines: ce point réflexe stimule les fonctions métaboliques dans votre organisme.
8. Mettez le point situé au-dessus de votre lèvre supérieure en contact avec le point en dessous de votre lèvre. Ces deux points d'acupuncture vous permettent de faire le lien entre le Yin et le Yang: le vaisseau conception et le vaisseau gouverneur. Ils restaurent l'équilibre énergétique dans l'organisme.
9. Terminez en frictionnant à nouveau les oreilles.

C'est important de se faire un auto-soin qui associe l'olfactothérapie aux techniques de massage réflexe sur le visage pour améliorer la circulation cérébrale, calmer le cœur et augmenter les fonctions métaboliques de l'organisme.

Ce protocole peut se faire en incorporant une huile essentielle lors du soin: *l'Encens, la Rose* ou le *Santal blanc*. Ce n'est même pas la peine d'en appliquer sur le visage. Vous pouvez en appliquer une seule goutte sur votre poignet pour que l'odeur soit présente lorsque vous travaillerez sur le visage. C'est très agréable et cela peut vraiment faire toute la différence.

## L'entraînement du cerveau

Il y a aujourd'hui une multitude de recherches qui ont été menées sur les maladies neuro-dégénératives étant donné qu'elles sont un fléau dans nos sociétés occidentales ultra modernisées.

Il devient impératif d'entraîner le cerveau, car c'est comme toute chose: si on ne s'entraîne pas, on perd la capacité petit à petit.

Pour ce faire, je vais vous proposer des exercices d'olfaction et de stimulation de certains points sur le visage (en lien direct avec les lobes corticaux et les structures cérébrales) pour entraîner votre cerveau.

## Olfaction et cerveau

Nous savons que la perte d'odorat est l'un des premiers signes de la maladie de Parkinson, mais aussi d'autres maladies neuro-dégénératives. La perte d'acuité olfactive indique une baisse de la vivacité cognitive. Comment récupérer ou stimuler l'olfaction? C'est ce que nous allons voir ici.

Les molécules actives se trouvant dans les huiles essentielles agissent sur les cellules nerveuses du cerveau par le biais de l'olfaction. En plus de cela, il existe au sein de nos récepteurs nerveux dédiés à l'olfaction une neurogenèse constante. C'est fabuleux parce que cela veut dire qu'on peut entraîner ses capacités olfactives à vie.

### **L'olfaction: la contre-indication**

Les exercices d'olfaction sont de manière générale bien tolérée, sauf si vous avez un traitement pour la narcolepsie. Dans ce cas, il faudrait prendre des précautions pour pouvoir pratiquer les entraînements sans conséquence indésirable sur votre état de veille.

Pour améliorer son acuité olfactive et par conséquence régénérer les récepteurs nerveux de l'olfaction, il est très important d'exposer son cerveau à des odeurs différentes qui nous intriguent au quotidien.

## La respiration alternée

Il s'agit d'une technique très simple qui vient du yoga. Pour effectuer un cycle, voilà ce que vous devez faire :

- Posez l'index et le majeur sur le front pour pouvoir boucher une narine avec l'annulaire et l'autre narine avec votre pouce.
- Bouchez la narine gauche et inspirez par la narine droite.
- Bouchez vos deux narines et retenez votre souffle quelques secondes.
- Expirez par la narine droite.
- Bouchez la narine droite et inspirez par la narine gauche.
- Bouchez vos deux narines et retenez votre souffle quelques secondes.
- Expirez par la narine gauche.

Vous faites donc une inspiration à droite, une expiration à gauche, une inspiration à gauche et une expiration à droite.

Vous pouvez faire 10 cycles pour préparer une session d'olfactothérapie. L'exercice est très agréable car il vous oblige à vous poser. Faites-le seulement si vous en avez l'envie, cela ne doit pas devenir une contrainte.

Pourquoi est-ce intéressant ? Avec cette technique de respiration alternée, vous stimulez le cerveau droit et gauche, et ainsi améliorez la communication entre les deux hémisphères du cerveau. Elle permet d'entretenir une bonne coordination du mouvement et des pensées, et facilite le bon fonctionnement cognitif.

## Le pouvoir de l'olfactothérapie

Vous êtes maintenant prêts pour votre session d'olfactothérapie.

## L'étude des 5 odeurs

Je veux juste rapidement vous rappeler de l'étude des 5 odeurs menée auprès de 3 000 hommes et femmes âgés de 57 à 85 ans.

Le premier exercice consistait à identifier 5 odeurs très connues que tout le monde devrait pouvoir identifier : la rose, le café, l'orange, le poisson et la menthe poivrée. Les résultats se sont montrés pour le moins alarmants : 64 % des personnes du groupe plus jeune ont pu identifier toutes les odeurs, contre seulement 25 % des personnes plus âgées (à partir de 80 ans). Dans le groupe des personnes qui ne pouvaient pas identifier toutes les odeurs, 40 % sont décédées dans les 5 ans après cette expérience, contre seulement 10 % dans le groupe pouvant identifier toutes les odeurs.

Cette étude soutient que la perte d'odorat est un signe que nous devons prendre au sérieux. Elle démontre clairement que l'acuité olfactive est un indicateur de l'état de santé, et donc de la longévité de la personne, beaucoup plus fiable que d'autres mesures.

Vous pouvez pratiquer l'olfactothérapie en utilisant un petit inhalateur de poche ou en mettant une goutte de synergie ou d'huile essentielle entre les mains (en évitant celles qui sont agressives pour la peau bien évidemment). Commencez par utiliser des huiles essentielles plutôt connues : les agrumes et la *Menthe poivrée* par exemple.

### Olfactothérapie avec un inhalateur de poche

- Faites-vous plusieurs inhalateurs dont l'identité est cachée.
- Prenez-les à l'aveugle et essayez de reconnaître la fragrance.
- Faites cet exercice une fois par semaine car cela donne du temps au subconscient de traiter les informations.

### Olfactothérapie avec les mains

- Préparez vos synergies.
- Nettoyez votre nez pour libérer les récepteurs nerveux et donc la capacité à percevoir les odeurs avec précision.
- Placez la synergie dans le creux de votre main ou dans votre inhalateur.
- Placez vos mains en coupe autour du nez / votre inhalateur et inhalez profondément. Puis, expirez.
- Faites cela 3 fois profondément.
- Répétez l'exercice 3 fois.
- Faites cet exercice une fois par semaine uniquement pour donner le temps au subconscient de traiter les informations.

En fonction du temps dont vous disposez, vous pouvez profiter de la session d'olfactothérapie pour la faire évoluer en atelier créatif. Après la première série de 3 inhalations, notez sur un petit carnet (il est important d'écrire à la main plutôt que de saisir le texte sur support informatique) ce que vous avez ressenti et à quel endroit de votre corps vous l'avez ressenti lors de l'inhalation de la fragrance. Vous pouvez ainsi « scanner » votre corps pour voir à quel niveau vous ressentez différentes huiles essentielles. Est-ce qu'il y a une émotion associée à une fragrance ?

Quand vous faites ce type d'exercices, votre appréciation d'une fragrance va changer au fur et à mesure de l'entraînement olfactif. Prenez réellement le temps de remarquer chaque détail : vivez les émotions et utilisez les effets de ces odeurs (qu'ils soient positifs ou négatifs) pour aller chercher vos souvenirs enfouis. Cela fait partie de l'entraînement de votre cerveau par l'olfaction.

Il y a un lien direct entre l'olfaction et le cerveau limbique. Par le biais de l'olfaction vous accédez à l'hypothalamus (qui fait partie du cerveau limbique) et à l'hypophyse qui est la glande maîtresse de l'ensemble du fonctionnement humoral et hormonal de l'organisme. Vous pouvez ainsi agir sur tous les états émo-

tionnels qui vous posent problème dans votre vie. Au sein du cerveau limbique, il y a également l'amygdale qui est responsable de nos réactions de fuite ou d'agressivité notamment quand il y a quelque chose qui nous alerte et qui nous signale un danger. L'olfactothérapie permet de lever des réactions conditionnées de manière réflexe lors d'un vécu traumatique.

### **Olfactothérapie pour travailler les nœuds émotionnels**

- Si vous trouvez une huile essentielle que vous n'aimez pas et qui fait émerger des émotions négatives, laissez-la de côté un moment.
- Travaillez sur le problème avec une huile essentielle que vous aimez.
- 3 mois plus tard, reprenez l'huile essentielle que vous n'aimiez pas pour voir si quelque chose aurait changé.

Si la fragrance d'une huile essentielle sentie lors d'une session d'olfactothérapie réveille une mémoire traumatique, laissez-la de côté. Idéalement, il faudrait faire ce travail d'accompagnement avec un praticien qui vous permet d'appréhender cette odeur. Il y a des techniques en olfactothérapie qui permettent de dompter l'odeur qui nous pose problème. L'idée, c'est de travailler avec l'odeur qu'on refuse, mais à des doses minimales. Progressivement, sur une période d'un an, le praticien augmentera la quantité du pourcentage de cette huile essentielle dans un mélange d'autres huiles essentielles qui sont très bien tolérées par l'organisme.

À la fin de cette année de travail, vous ne pourrez même pas reconnaître l'huile essentielle qui vous a posé problème au début : c'est un travail extraordinaire et le propre de l'olfactothérapie.

### Lavande vraie et démences séniles

Il y a beaucoup de recherches, notamment au Japon, sur les effets anxiolytiques de certaines huiles essentielles chez les personnes qui souffrent de démence sénile et d'Alzheimer. Cela concerne aussi les personnes atteintes de la maladie à corps de Lewy : la fragrance de la *Lavande vraie* les calme et les détend de manière spectaculaire. De plus, les spasmes et les tensions qui perturbent la coordination de leurs mouvements disparaissent également.

Les recherches tiennent compte à la fois des techniques de massage de la main avec ces mélanges d'huiles essentielles contenant de la lavande et de la diffusion de l'huile essentielle en présence de la personne.

## La stimulation des points réflexes sur le visage

### Les huiles essentielles

Vous pouvez incorporer les huiles essentielles à votre soin de réflexologie faciale en massant les points avec une synergie d'huiles essentielles : dans ce cas, choisissez des huiles essentielles spécifiques et mélangez-les à une huile végétale, puis massez les zones réflexes du visage qui vous intéressent.

Vous pouvez aussi mettre une goutte d'huile essentielle avec laquelle vous souhaitez travailler dans la paume de vos mains avant de faire la technique de massage. Cela vous permettra de bénéficier de l'information olfactive pendant votre soin d'automassage.

### La technique du *Dien Chan*

Les points réflexes du *Dien Chan* (la réflexologie vietnamienne du visage) font partie d'une technique corporelle mise en place dans les années 80 par un médecin vietnamien, le docteur Bùì Quôc Châù.

Il a développé cette technique identifiant plus de 500 points réflexes sur le visage et le crâne. Il ne s'agit pas d'acupuncture, car le

praticien n'agit pas seulement sur un méridien, mais également sur des points réflexes qui agissent sur différentes dimensions du cerveau.

Vous pouvez suivre le protocole présenté précédemment « Mon protocole des points réflexes du visage ».

### **La stimulation des points réflexes du visage : les contre-indications**

Cette technique est à éviter si vous avez un cancer du cerveau. Le fait d'augmenter l'irrigation n'est pas nécessairement conseillé, même s'il n'y a jamais aucune étude qui a été faite sur cette question.

Le bon sens voudrait que l'on exerce de la prudence. Pour une personne qui aurait par exemple un cancer du sein, travailler sur ces points, même sur le point source du méridien de l'Estomac ne pose pas de problème, mais pour toute atteinte cérébrale, il faut faire attention. De même, par précaution, je vous déconseille de recevoir ce protocole si vous avez eu un angioblastome du cervelet.

## **Parkinson**

### **Les principaux symptômes de la maladie**

#### **La perte de l'odorat**

L'un des premiers symptômes de cette maladie est assez particulier : la perte de l'odorat, qui se situe au niveau des régions subcorticales dans la substance noire (le *locus coeruleus*). Elle signale une dégénérescence au cœur du cerveau. La partie qui est responsable de l'odorat se situe dans le cerveau limbique, au niveau de l'hypothalamus. Ce dernier fait partie du système limbique qui est directement stimulé par l'olfaction d'huiles essentielles. La perte de l'odorat est progressive.

## Les mouvements indicateurs

Le *locus coeruleus* (localisé sous le thalamus dans le cerveau limbique) est responsable de la fabrication de dopamine. C'est un neurotransmetteur qui facilite la mise en mouvement de manière fluide et contrôlée, et non pas erratique.

Dans la maladie de Parkinson, la fabrication de ce neurotransmetteur est perturbée. Un taux insuffisant de dopamine est caractéristique de 3 types de mouvements :

1. Très souvent, vous avez le **tremblement au repos** qui est l'un des premiers signes musculaires manifestes.
2. Vous avez également une **rigidité musculaire** qui s'accompagne d'une lenteur des mouvements. C'est un signe classique de la maladie de Parkinson. Les personnes atteintes de la maladie Parkinson ont souvent les orteils en crochet.
3. Il y a également l'**instabilité de la posture** qui dépend de l'avancement de la maladie.

Il va falloir masser les membres atteints pour que la circulation puisse être restaurée et le mouvement relancé. La première chose est donc de faire appel à des techniques corporelles avec un kinésithérapeute, un ostéopathe, un réflexologue, etc.

## Restaurer l'équilibre énergétique

### Localiser le traumatisme

La première chose à vérifier chez une personne atteinte de Parkinson est de savoir s'il y a eu une atteinte traumatique aux niveau des membres inférieurs (fracture ou entorse grave au niveau d'une cheville, un pied, un genou).

## Cas de patient

Un jour, je me suis déplacée chez un patient qui avait beaucoup de peine à se mouvoir. Avec sa femme, nous avons réussi à l'allonger, ce qui était très compliqué parce qu'il était d'une rigidité absolue. J'ai commencé le soin en réflexologie plantaire en faisant une sédation extrêmement puissante au niveau de ses deux gros orteils, car c'est à ce niveau-là que se trouvent les zones réflexes du cerveau en réflexologie. Le point sur lequel j'ai insisté est le point réflexe de l'hypophyse, qui permet d'encourager une sécrétion d'endorphines.



C'est aussi la zone réflexe de la substance noire. Je l'ai pris en pince entre mon pouce et mon index, puis suis restée en appui statique. Cette zone réflexe était dure et tout d'un coup, elle a lâché. À ce moment-là, toute la rigidité a disparu de son corps. C'était impressionnant ! Une fois les pieds détendus, j'ai vraiment pu faire un soin. C'était également l'occasion de faire un bilan de la mobilité du pied qui a révélé qu'enfant, il avait eu une fracture du pied.

Après cet évènement, j'ai commencé à faire des recherches sur les effets de la réflexologie plantaire et Parkinson. J'ai trouvé la thèse d'une collègue américaine sur les déséquilibres énergétiques dans la maladie de Parkinson. Elle a clairement identifié des fractures ou des accidents graves au niveau des membres inférieurs ou supérieurs comme étant une source de ces déséquilibres. Quant aux membres supérieurs (bras ou mains), les tremblements se manifestent différemment. Il n'empêche que la conclusion reste la même : un traumatisme très important peut entraîner un dysfonctionnement neurologique.

Cependant, je tiens à vous rassurer : ce n'est pas parce que vous avez eu un accident entraînant un traumatisme au niveau d'un bras ou d'une jambe que vous allez développer la maladie de Parkinson. Nos observations montrent que le fait de restaurer l'équilibre énergétique perturbée par un accident traumatique peut améliorer les symptômes.

## Le travail sur les pieds ou les mains

Se faire masser les pieds ou les mains par un réflexologue est très évidemment intéressant. Vous trouverez des points très importants pour restaurer la circulation lymphatique dans le pied et la main, ainsi que dans le corps entier dans les « palmures » entre les orteils et les doigts.

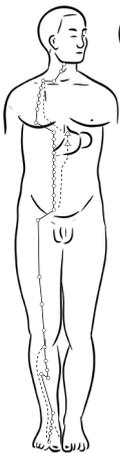
Si vous n'avez pas la possibilité de faire appel à un professionnel, vous pouvez tout à fait effectuer ce massage sur la personne atteinte de Parkinson ou, si c'est votre cas, de demander à quelqu'un de le faire pour vous. Vous verrez qu'il y a beaucoup de rigidité parce que c'est ce flux énergétique qui est entravé.

### Mon conseil

Pour faire un bilan de la circulation énergétique au niveau des jambes et des pieds, je vous conseille de faire appel à un acupuncteur, un ostéopathe ou un réflexologue.

## Méridiens et énergies

### L'énergie de l'Estomac



Ayant reçu plusieurs personnes souffrant de la maladie de Parkinson et ayant beaucoup lu sur la maladie, je suis convaincue par l'idée que quand les jambes (ou une seule) sont figées, c'est surtout l'énergie de l'Estomac qui est en cause.

Il faut savoir que celle-ci commence sous l'œil et qu'elle passe ensuite par la pommette. Elle descend dans la nuque au niveau du sterno-cléido-mastoïdien pour se terminer au niveau du 2<sup>e</sup> orteil. C'est un méridien qui est très long et qui est activé par le mouvement des jambes.

Dans le cas d'une perturbation énergétique au sein de ce méridien, l'énergie de l'Estomac ne pourrait pas descendre comme elle devrait. Au contraire, elle remonte. On a alors un phénomène de révolte énergétique dans tout le système des méridiens de nature Yang : ils sont tous perturbés par un déséquilibre de l'énergie de l'Estomac.

Les 3 méridiens les plus importants, qui sont d'ailleurs tous reliés, sont l'Estomac, la Vésicule Biliaire et le Gros Intestin. Ils peuvent vous donner à vous et aux praticiens une piste pour accompagner les personnes qui souffrent de la maladie de Parkinson.

## Les huiles essentielles du mouvement

En se basant sur ces connaissances, nous pouvons utiliser des huiles essentielles particulières qui sont en lien avec la dynamique de la mise en mouvement (le principe du Bois en médecine chinoise) :

- les huiles essentielles ayant une fragrance citronnée (*Verveine citronnée* par exemple) ;
- l'huile essentielle de *Mélisse* : superbe pour faire un massage au niveau des trapèzes, de la nuque, du cou et du haut du dos si la personne a de la rigidité dans toutes ces régions, elle nourrit la vivacité de l'esprit (un peu chère, diluez-la à 5 % pour ne pas vous ruiner !);
- l'huile essentielle de *Nérolî* : peut être formidable également (un peu chère, diluez-la à 5 % pour ne pas vous ruiner !);
- l'huile essentielle de *Camomille noble* : très belle huile essentielle avec un dynamique du principe de l'Eau qui va nourrir le principe du Bois, elle contient peu d'*aldéhyde*, un peu de *cétones* et beaucoup d'*esters* ;
- l'huile essentielle de *Basilic exotique* : très grand antispasmodique, elle aide pour la rigidité, les spasmes et la crispation (idéale pour faire des massages au niveau du dos, de la nuque et du pied) ;

- l'huile essentielle de *Gaulthérie*: elle réchauffe et permet de relancer la circulation, merveilleuse à 10 % pour un massage (la personne profite de l'odeur et de la dynamique énergétique sous-jacente).

### **Synergie : équilibre énergétique**

- 4% d'huile essentielle de *Verveine citronnée* ;
- 3% d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 3% d'huile essentielle de *Gaulthérie* ;
- 90% d'huile végétale.

Massez autour des pieds.

Faites des rotations, frictionnez entre les orteils et travaillez en pinçant les espaces entre les doigts de pied.

## **Les huiles essentielles du microbiote**

### **Parkinson et dysbiose**

Dans les 3 méridiens cités plus tôt il y a, rappelez-vous, l'Estomac, la Vésicule Biliaire et le Gros Intestin. En résumé: le système nerveux entérique et la digestion ! S'occuper de son assiette n'est plus un choix ! Particulièrement quand on craint la maladie de Parkinson. Vous devez veiller à restaurer l'équilibre de votre microbiote.

Certaines recherches montrent que la maladie de Parkinson peut être diagnostiquée en amont des premiers signes en faisant une analyse d'un prélèvement au niveau de l'intestin. Il y aurait chez les personnes atteintes de Parkinson la présence d'une très grande quantité de bactéries nocives : une dysbiose.

## Restaurer l'équilibre du microbiote avec les huiles essentielles

Une très grande huile essentielle quand vous êtes envahis par des bactéries qui favorisent cette dysbiose est l'huile essentielle de *Cannelle de Chine* (ou *Cannelle écorce*). Elle est complexe à ingérer. Il faut donc la diluer très fortement dans l'alimentation. Ne dépassez jamais plus de 2 gouttes par jour. Cette huile essentielle se marie particulièrement avec le petit-déjeuner. Intégrez-la dans des céréales complètes cuites le matin ou associez-la à du miel.

Attention : ne chauffez jamais une huile essentielle !

Vous pouvez aussi prendre d'autres huiles essentielles moins corrosives pour le système digestif par voie orale et à des dosages un peu plus soutenus : l'huile essentielle de *Thym CT thujanol* ou de *Ravintsara* sont des bonnes options qui assainissent le terrain tout en rééquilibrant la réponse immunitaire.

### Petit-déjeuner pour restaurer l'équilibre du microbiote

1. Faites tremper de l'avoine 20 minutes pour qu'elle gonfle.
2. Diluez une goutte d'huile essentielle de *Cannelle écorce* dans une cuillère à café d'huile végétale de *Nigelle*, de *Chia* ou de *Périlla*. Vous pouvez aussi l'intégrer dans de l'huile végétale d'*Olive* ou de *Cameline*. Puis, intégrez ce mélange au porridge. Vous pouvez y ajouter :
  - des amandes ou du lait d'amande : contiennent beaucoup de magnésium, de potassium et de calcium, trois minéraux qui nourrissent vraiment le cerveau ;
  - quelques petits copeaux de chocolat noir.

## Problèmes de déglutition

Quand des problèmes de déglutition apparaissent, la maladie de Parkinson est très avancée. Il y a plusieurs protocoles de massage pour améliorer ce système de réflexe. Ce type de protocole ne peut être mise en place qu'après un bilan fait par un spécialiste.

Cependant, vous pouvez déjà masser le muscle qui relie l'arrière de la tête au sternum (le sterno-cléido-mastoïdien) avec l'huile essentielle de *Petit grain bigaradier*. Cela permet de détendre la zone et de stimuler les différentes voies entre la déglutition et la respiration pour qu'il n'y ait pas de fausse route. Essayez de détendre la personne parce qu'il y a beaucoup d'angoisse quand on a peur de s'étouffer en mangeant. Le travail de détente au niveau de la zone céphalée peut faire beaucoup de bien.

Au niveau olfactif simple, vous pouvez aussi diffuser l'huile essentielle de *Khella*. Elle a une action antispasmodique au niveau du diaphragme, dilate, détend et permet à la personne de se décontracter.

## Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est la principale cause de démence dans notre société. À une époque, on appelait cela « la démence sénile ». C'est une maladie neurodégénérative extrêmement grave ayant un lien direct avec le système nerveux entérique. Des protéines forment des plaques dans le cerveau engendrant des lésions cérébrales. Un des effets de ces dernières est justement la réduction du taux d'un neurotransmetteur appelé acétylcholine qui est indispensable pour entretenir la mémoire à court terme et pour assurer la transmission de tout message neurologique. Il est également responsable des ondes alpha de conscience, donc d'un état de détente. La transmission du message est assurée parce que l'acétylcholine « gaine » les nerfs. Quand il n'y en a pas assez, ces gaines se disloquent et les messages ne sont plus transmis. Malheureusement, c'est une

neuro-dégénérescence difficile à stabiliser ou à ralentir.

Vous vous demandez sûrement: que va pouvoir faire l'aromathérapie si c'est une maladie si difficile à traiter ?

La première chose à faire est d'essayer de réduire les dégâts dans la mesure du possible. Concrètement, cela signifie qu'il faut principalement agir sur l'alimentation, mais également sur l'odorat.

## Les grandes catégories biochimiques de l'Alzheimer

Les trois grandes catégories biochimiques qui nous intéressent dans l'entretien de la vivacité de l'esprit en prévention de l'Alzheimer sont :

### Les *monoterpènes*

Ces molécules jouent un rôle fondamental dans l'oxygénation des cellules. Elles délivrent l'oxygène au sein des cellules (principe du bol d'Air Jacquier pour contrecarrer les formes d'hypoxie). De manière générale, toutes les essences de citrus en contiennent: le *Cyprès*, le *Mélèze*, le *Sapin baumier*, le *Tsuga*, l'*Épinette noire* (tous les conifères sont riches en *terpènes*). Les *monoterpènes* agissent spécifiquement sur la transmission des messages en traversant les membranes entre les cellules neuronales. Ils améliorent la perméabilité des membranes et favorisent une bonne communication. En termes énergétiques, les *monoterpènes* sont en lien avec le principe du Métal (la peau, l'odorat): c'est à la fois une protection et une mise en relation avec autrui. Il y a deux grandes huiles essentielles que j'utilise pour assurer cette communication et pour l'optimiser, et ainsi améliorer les fonctions cognitives :

- L'huile essentielle d'*Encens* qui est cicatrisante et protectrice. Symboliquement elle permet donc de trouver un sens, de s'élever, de nourrir le Cœur et la conscience.
- L'huile essentielle de *Copaïba* porte donc une Signature similaire à celle d'*Encens*: le lien et la communication.

Vous pouvez simplement en faire une olfaction quotidiennement pour entraîner le cerveau.

### Les sesquiterpènes

Ce sont des anxiolytiques naturels remarquables (et sans effets secondaires!) qui aident à dé-stresser. Ils influencent les GABA (acide gamma-aminobutyrique) et stimulent la capacité du cerveau à gérer de nouvelles données. Nous les retrouvons notamment dans le *Gingembre*, l'*Encens*, le *Santal blanc* et *jaune*, la *Myrrhe amère*, le *Vétiver*, l'*Ylang-ylang*.

### Les coumarines

Ce sont des molécules que l'on trouve dans les zestes comme la *Bergamote*, l'*Orange douce*, l'*Orange amère*, la *Limette*, la *Mandarine*, la *Clémentine* et le *Citron*. Toutes ces essences sont de formidables protecteurs de l'esprit.

#### **Huiles essentielles et Alzheimer: les précautions d'emploi**

Attention, certaines marques proposent des essences de *coumarines* qui sont déterpénées ou rectifiées, ce qui n'est pas intéressant car elles perdent le tropisme pour l'esprit, la psyché et les fonctions cérébrales.

## **L'huile essentielle pour entretenir la mémoire et garder l'esprit sain**

Pour entretenir la mémoire et garder l'esprit sain, l'huile essentielle de *Romarin CT camphre* est intéressante en massage (diluée à 10 % dans une huile végétale) sur le point 11 Poumon (11P) appelé en médecine traditionnelle chinoise (MTC) le point du « jeune marchand ». Ce dernier est en lien avec la découverte et la jeunesse. Utilisés de cette manière, les *cétones* (*camphre*), qui sont en principe neurotoxiques, ont une action bénéfique sur les cellules nerveuses et deviennent neuro-toniques.

### Ma synergie coup de fouet

- 1 goutte d'huile essentielle de *Romarin CT camphre*;
- 4 gouttes d'huile végétale au choix.

Faites pénétrer cette synergie en massant le point 11P dans le sens des aiguilles d'une montre côté droit puis côté gauche 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Respirez ensuite la fragrance tonique.

Vous pouvez refaire chaque mois une application tous les jours le matin pendant 7 jours.

Attention : l'huile essentielle de *Romarin CT camphre* ne peut jamais être diffusée ni prise par voie orale car elle contient parfois jusqu'à 50 % de cétones.

#### L'huile essentielle de *Romarin CT camphre* : les contre-indications

Dans le cas de l'huile essentielle de *Romarin CT camphre*, qui contient parfois jusqu'à 50 % de cétones, elle ne devrait ni être diffusée ni prise par voie orale.

### Les diffusions aromatiques

Vous pouvez diffuser des huiles essentielles au quotidien qui contiennent beaucoup de *monoterpènes* pour freiner la baisse en acétylcholine qui est caractéristique de la maladie d'Alzheimer.

#### Augmenter la vivacité d'esprit

Diffusez des zestes pour augmenter les capacités cognitives :

- l'huile essentielle de *Mandarine*;
- l'huile essentielle de *Pamplemousse*;

- l'huile essentielle de *Bergamote*;
- l'huile essentielle de *Citron*;
- l'huile essentielle d'*Orange douce*.

Diffusez tous les conifères que vous pouvez d'ailleurs mélanger avec les zestes :

- l'huile essentielle de *Cyprès*;
- l'huile essentielle de *Pin sylvestre*;
- l'huile essentielle de *Sapin baumier*;
- l'huile essentielle de *Pruche*;
- l'huile essentielle d'*Épinette noire*;
- l'huile essentielle de *Mélèze*.

Vous pouvez utiliser un diffuseur à ultrasons ou un diffuseur à nébulisation pendant 10 minutes en présence de la personne atteinte d'Alzheimer.

Cette diffusion peut se faire 3 fois dans la journée tout en faisant une activité intellectuelle comme de la lecture, du sudoku, des mots croisés, etc.

Choisissez un moment où il y a une interaction et un travail mental car cela augmente la vivacité de l'esprit.

Vous pouvez faire une exposition plus longue avec ces huiles essentielles. En utilisant un diffuseur à ultrasons, vous pouvez diffuser ces huiles essentielles pendant une demi-heure ou une heure. Ne dépassez pas 20 gouttes d'huile essentielle par session d'olfactothérapie.

### **Améliorer la cognition**

Des recherches ont montré une amélioration de la cognition chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer grâce à certaines huiles essentielles :

- L'huile essentielle de *Lavande vraie* « structure » la réflexion et éveille la conscience tout en réduisant les crises d'angoisse. De plus, elle favorise la production de sérotonine.
- L'huile essentielle de *Romarin CT cinéole* agit spécifiquement sur la santé respiratoire. De ce fait, elle améliore l'oxygénation du cerveau. Des chercheurs américains ont obtenus des résultats très intéressants démontrant qu'elle entretient efficacement la vivacité de l'esprit et améliore la mémorisation.

**L'huile essentielle de *Romarin CT cinéole* :  
contre-indication et précautions d'emploi**

Bien que l'huile essentielle de *Romarin CT cinéole* ne soit pas neurotoxique comme les autres huiles essentielles de romarin (elle peut donc être diffusée sans problème), elle est à proscrire chez des personnes souffrant de convulsions.

Je vous déconseille aussi de diffuser l'huile essentielle de *Romarin CT cinéole* en cas d'épilepsie en raison du faible pourcentage de *camphre* qu'elle contient. Ce n'est pas une contre-indication formelle, mais une invitation à la prudence.

## Les compléments alimentaires

Pour une personne atteinte d'Alzheimer, dès le début, il peut être important de compléter l'alimentation par des sels minéraux, car les maladies neuro-dégénératives engendrent des carences importantes en *Kalium phosphoricum*. Ces carences marquent d'ailleurs le visage par des tempes et des joues creusées en raison d'une perte de masse tissulaire qui s'accompagne de la perte de masse neuronale tissulaire. Pas de panique cependant : ce n'est pas parce que vos joues et vos tempes se creusent que cela signale le début de la maladie d'Alzheimer.

Le potassium étant le remède du système nerveux, du cœur, de la psyché et de la conscience, il est fondamental pour atténuer et prévenir au maximum les effets de l'Alzheimer.

Deux sels de Schüssler s'imposent chez les personnes atteintes d'Alzheimer: le *Kalium phosphoricum* en dilution 6 et le *Natrium muriaticum (Chloratum)* en dilution 6. Ce dernier véhicule l'Eau et la Vie dans les cellules et promeut ainsi leur régénération.

Les combiner permet de régénérer les cellules neurologiques. Cela fonctionne sur tous les tissus du corps, mais particulièrement sur les neurones. Vous pouvez les prendre sur du très long terme, sans contre-indication particulière: 2 comprimés de *Kalium phosphoricum* et 2 comprimés de *Natrum muriaticum* 2 fois par jour sur 6 mois.

Une prise quotidienne du coenzyme Q10 est également salutaire.

## Les huiles essentielles pour réguler le foie

Le dérèglement du système digestif nous invite à améliorer le fonctionnement du foie par une prise quotidienne d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone*. En l'associant à l'huile végétale de *Nigelle* qui fait baisser la glycémie dans le sang et régule la fabrication de l'insuline, nous pouvons nourrir de manière optimale le cerveau notamment chez une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

### Synergie pour nourrir les neurones et la masse tissulaire

- 1 goutte d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* ;
- 1 c. à café d'huile végétale de *Nigelle*.

Prenez cette synergie le matin et le soir pendant 3 mois avec des fenêtres thérapeutiques (3 semaines de prise et 1 semaine d'arrêt).

## Quand la maladie est très avancée

À ce stade, il ne s'agit plus de prévenir la maladie, mais d'améliorer le plus possible le confort de la personne et de gérer les crises d'anxiété parfois violentes qu'elle peut traverser.

Dans un diffuseur à ultrasons, vous pouvez diffuser des synergies en restant auprès de la personne atteinte. Veillez à ce que la fragrance choisie soit agréable pour elle. Rappelez-vous que les odeurs font parfois remonter à la surface des souvenirs qui pourraient être désagréables. Soyez donc attentifs à la réaction de la personne et n'hésitez pas à arrêter une diffusion si elle semble être incommodée.

### Mes synergies d'accompagnement

#### Synergie n°1 :

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Laurier noble* ;
- 10 gouttes d'huile essentielle de *Gingembre*.

#### Synergie n°2 :

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Santal* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Épinette noire* ;
- 10 gouttes d'huile essentielle de *Ylang-ylang*.

#### Synergie n°3 :

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Menthe citronnée* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Gingembre* ;
- 10 gouttes d'huile essentielle de *Néroli*.

Une manière simple pour accompagner un proche atteint de la maladie d'Alzheimer est le massage des mains. Le toucher permet de détendre et de rassurer la personne. Symboliquement vous la prenez par la main et vous lui manifestez votre soutien. Vous pouvez réaliser vos massages des mains en incorporant de grandes huiles essentielles

anxiolytiques dans votre crème de massage. Les huiles essentielles les plus indiquées contiennent des *sesquiterpènes* qui agissent au même niveau cérébral que les neurotransmetteurs responsables de la gestion des angoisses. Elles favorisent la production des GABA dont l'effet est de calmer la personne.

Les huiles essentielles anxiolytiques majeures sont très rares, d'une très grande finesse informationnelle et utilisées classiquement dans les contextes religieux.

Nous avons l'huile essentielle de *Santal blanc* ou *jaune*, de *Gingembre*, de *Katrafay*, de *Vétiver*, d'*Encens* et de *Myrrhe amère*. L'*Ylang-ylang* est également très bien (idée d'épanouissement et d'émotion, redonne du pouvoir, stimule les fonctions cognitives).

### **Synergie pour massage palmaire d'accompagnement**

- 5 % à 10 % d'huile essentielle au choix parmi celles mentionnées ci-dessus ;
- 90 % à 95 % d'huile végétale ou de crème, comme celle de *Noix de coco*.

Faites un massage des mains.

### **Synergie : massage palmaire de détente et libération**

- 4 gouttes d'huile essentielle de *Santal* ;
- 8 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-ylang* ;
- 8 gouttes d'huile essentielle de *Gingembre* ;
- 50 ml d'huile végétale d'*Amande douce* ou de crème de *Noix de coco*.

Massez toute la main en prenant soin de bien libérer les poignets.

## Protocole de massage des mains

Suivant les principes fondateurs des réflexothérapies, les mains reflètent le cerveau: chaque main reflète une hémisphère cérébrale. Cela nous fait réfléchir à l'importance de les joindre: un geste simple et profondément significatif permettant de trouver l'harmonie entre la raison et les émotions.

Le massage palmaire en réflexologie est très important en cas de dégénérescence du cerveau: en faisant circuler l'énergie dans la main, vous faites circuler l'énergie dans le cerveau.

- Frictionnez autour des poignets pour libérer toute congestion énergétique dans les méridiens qui passent par là: le Maître Cœur, le Cœur, l'Intestin Grêle, le Triple Foyer, le Poumon et le Gros Intestin.
- Prenez ensuite soin de masser les palmures entre les doigts afin d'augmenter la circulation localement au niveau des mains. Cette technique de stimulation améliore la vitalité de la personne.
- Frictionnez les doigts dans tous les sens en prenant votre temps. Chaque doigt est en lien avec un lobe cortical ou une partie du cerveau.
- Enroulez ensuite les doigts et essayez d'appuyer légèrement, sans blesser la personne qui peut avoir des doigts rigides, pour oxygéner le cerveau.
- Terminez toujours le massage palmaire par un massage circulaire qui part du point 8 du Maître Cœur entre le 2<sup>ème</sup> et le 3<sup>ème</sup> doigt. Stimulez le point puis élargissez-le progressivement le geste jusqu'à recouvrir toute la main en traçant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

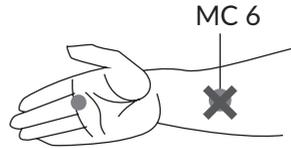
Ce massage permet de restaurer la conscience de la personne. Vous pouvez faire ce massage palmaire avec plusieurs huiles essentielles, mais je préfère les huiles essentielles riches en *sesquiterpènes*.

Vous pouvez également utiliser toutes les huiles essentielles qui sont distillées d'une fleur comme l'*Ylang-ylang*, le *Néroli*, la *Rose*

(ne la diluez pas à une autre huile essentielle), la *Lavande fine* ou le *Magnolia*.

## Le cas de la maladie à corps de Lewy

La maladie à corps de Lewy est très proche de la maladie d'Alzheimer. En effet, ses symptômes consistent également en une dégénérescence cérébrale, mais cette fois à cause de protéines. Elles sont appelées « les corps de Lewy » parce qu'elles envahissent les tissus cérébraux petit à petit et finissent par étouffer les neurones. Les approches complémentaires à considérer sont similaires à celles indiquées pour la maladie d'Alzheimer :



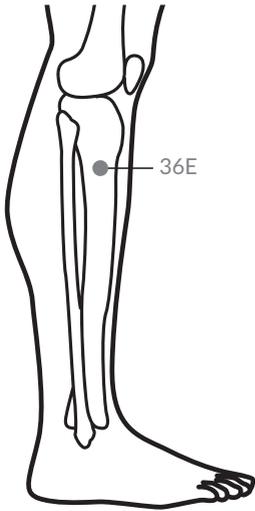
- D'abord une complémentation alimentaire par les sels de Schüssler tout en l'associant à une alimentation riche en oméga 3 et en anti-oxydants.
- Suivant le stade d'avancement de la maladie, la personne atteinte peut aussi faire le soins en réflexologie faciale pour augmenter l'oxygénation du cerveau.

## Trous de mémoire

En termes énergétiques, c'est l'énergie de l'Estomac qui gère la mémorisation.

Quand nous sommes dans une période de mémorisation intense (notamment en se préparant à passer un concours ou un examen) durant laquelle nous devons gérer une grande quantité de données, nous avons tendance à épuiser l'énergie de l'Estomac. C'est d'ailleurs pour cela que nous avons souvent faim pendant cette période de stress intense. C'est le point 36 de l'Estomac qui nous permettra

de réguler la qualité de cette énergie fondamentale pour une bonne capacité de concentration, de mémorisation et de réflexion.



Ce point se situe à l'extérieur de la jambe sous le genou, entre le tibia et le péroné à une largeur de main en dessous de votre rotule. Idéalement, il faudrait le stimuler le matin, car il réveille la mémoire et la réflexion, et dynamise l'esprit. La *Menthe poivrée* est une huile essentielle tonifiante, elle serait parfaitement adaptée pour accompagner le travail énergétique sur ce point d'acupuncture. Si vous traversez une période où vous devez être productif toute la journée, vous pouvez relancer l'énergie de cette façon-là. Cette stratégie énergétique peut être utilisée 10 jours d'affilée maximum. Réservez-la aux moments où vous devez avoir le plus de disponibilité mentale.

Le jour de l'examen, vous pouvez emporter avec vous un flacon d'huile essentielle de *Lavande vraie*. Elle élève l'esprit et détend, ce qui est très important pour la mémoire. En effet, si le champ de conscience est fermé et que vous êtes stressé, il n'y aura rien à faire : vous aurez des trous de mémoire. Plus vous y réfléchissez, plus vous stressez et plus le champ de conscience se ferme. Une personne stressée peut se tromper alors qu'elle connaît la réponse, car elle n'a plus accès à celle-ci.

## L'importance du sommeil

Le sommeil assume une fonction indispensable. En effet, c'est pendant la nuit que le cerveau travaille à détoxifier l'organisme, à enregistrer les nouvelles expériences de la journée et à mettre de l'ordre. Vous le voyez même chez les animaux : les chiots réagissent pendant leur sommeil, car ils mémorisent et structurent ce qui a été appris dans leur journée.

Quand vous avez des expériences qui vous poussent à trier, assimiler, nettoyer, comprendre, puis d'intégrer tout ça dans les structures profondes de votre être, il est fondamental de dormir correctement et paisiblement. C'est d'ailleurs une étape fondamentale à respecter : elle participe à la prévention de l'Alzheimer.

L'huile essentielle de *Lavande vraie* favorise le sommeil. Elle est également parfaite pour la mémorisation la nuit. Une belle habitude à prendre serait de se masser le thorax le soir au coucher (au niveau du thymus et du plexus solaire) avec cette huile essentielle diluée à 5 % dans de l'huile végétale d'*Amande douce*.

### **Difficultés de mémorisation après un *burn-out***

Quand une personne a fait un *burn-out*, cela veut dire qu'elle est allée trop loin, elle a trop tiré sur la corde. Les personnes passionnées qui adorent ce qu'elles font et se mettent de la pression pour toujours faire mieux peuvent facilement arriver à en faire trop. Le *burn-out* aboutit à une forme de dépression : le corps est abattu et n'a plus d'énergie.

Une huile essentielle majeure et remarquable pour cette problématique est le *Cyprès toujours vert*. La présence de cet arbre autour de sanatoriums montre l'importance que les médecins de l'Antiquité lui accordaient pour soigner des maladies psychiques. L'huile essentielles de cyprès est un remarquable tonique lymphatique et sanguin, et permet aussi de « fluidifier les humeurs ».

Quelques gouttes peuvent être appliquées sur la plante des pieds ou en vis-à-vis des surrénales dans le dos au niveau des reins. Elle peut aussi être utilisée simplement en olfaction. C'est une huile essentielle complexe et puissante qui ne s'associe pas avec toutes les autres huiles essentielles. Vous pouvez lui associer celle de *Ciste ladanifère* pour améliorer votre capacité à dire « non » et à vous protéger du trop plein de sollicitations. L'huile essentielle de *Bergamote* est également formidable.

## Fatigue et difficulté d'apprentissage

En cas de fatigue et de difficulté de mémorisation associée, une prise sublinguale d'huile essentielle de *Gingembre* dans un peu de miel convient parfaitement pour relancer l'envie d'apprendre.

### **Synergie contre la fatigue et les problèmes de mémoire**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Gingembre* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Bergamote* ;
- du miel ou de l'huile neutre (*Noisette* ou *Olive* par exemple).

Gardez cette synergie dans la bouche.

Cette prise sublinguale peut se faire 3 fois par jour avant les repas pendant 10 jours

## Perturbations mémorielles et stress

Le massage du visage est un outil fantastique pour travailler les perturbations mémorielles ponctuelles de tout ordre (suite à un AVC, un traumatisme crânien, une opération du cerveau, etc.). Si vous pouvez avoir de temps en temps une personne qui vous fait un soin (même un soin du visage chez l'esthéticienne) ou une personne qui pratique du *Kobido*, cela est encore mieux.

Ce dernier est un massage énergétique du visage dont le but est plutôt esthétique puisqu'il déride, contrairement à la réflexologie faciale qui est thérapeutique étant donné qu'on travaille sur des points réflexes précis. Cependant, il agit sur des dimensions beaucoup plus profondes que seulement sur le plan cosmétique et esthétique. En effet, il agit sur les muscles du visage qui sont en lien avec les émotions internes.

Au quotidien, tous les matins, un balayage du visage peut être fait avec une synergie d'huiles essentielles.

### **Synergie : stimuler les connexions neuronales par le massage du visage**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Néroli* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Santal jaune* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Menthe citronnée* ;
- 2 ml d'huile végétale fluide (*Argan, Son de riz, Pâquerette* ou *Framboise*).

Massez les muscles du visage avec 1 petite cuillère à café de cette synergie.

Le massage doit durer 5 minutes le matin et 5 minutes le soir.

Vous pouvez le faire quotidiennement.

Vous pouvez également travailler avec l'huile essentielle de *Rose* qui est très intéressante au niveau de la stimulation de l'esprit ou avec la *Lavande vraie* le soir (pas le matin, car elle est photosensibilisante).

### **Mon protocole de massage du visage**

1. Commencez par détendre les muscles temporo-mandibulaires devant les deux oreilles. À ce niveau du visage se trouvent plusieurs points d'acupuncture majeurs qui permettent de «re-paramétrer» le système énergétique en lien avec le cerveau, c'est-à-dire les énergies de l'Intestin Grêle et du Triple Foyer (assimilation de données en médecine chinoise).
2. Balayez le bas du visage et le menton pour stimuler les structures sub-corticales, la projection dans l'espace et la stabilité dans le mouvement.

3. Faites les mêmes mouvements horizontalement sur le front avec vos index en prenant appui à l'aide de vos deux pouces sur les tempes. Montez et descendez. Vous stimulez ainsi le mental et la vivacité analytique.
4. Travaillez au niveau des sourcils les points proches du nez qui permettent d'oxygéner le cerveau directement en les frictionnant 36 fois.
5. Passez ensuite sur l'arête du nez et le front de façon verticale en faisant des frictions avec des allers-retours. Il peut être intéressant de frictionner le nez de façon appuyée jusqu'à ressentir l'os du nez. Il faut partir de l'arête et descendre vers les joues. Vous travaillez alors sur le système limbique et les émotions.
6. Descendez et frictionnez autour des narines pour activer la circulation sanguine.
7. Pour terminer, faites 100 pompages au niveau de la lèvre supérieure sous l'ouverture des narines. Cela permet d'équilibrer le nerf pneumogastrique, d'engendrer une détente profonde et d'améliorer les fonctions cérébrales qui sont innervées à partir du tronc cérébral.

## Les huiles essentielles et les régions du cerveau cortical

### Le lobe frontal

Sur le plan énergétique ce lobe du cortex est en lien avec les énergies de l'Estomac et la Rate-Pancréas.

- l'huile essentielle de *Gingembre* ouvre l'appétit et intrigue;
- l'huile essentielle de *Basilic exotique* (et toutes celles qui contiennent les molécules *phénol méthyl-éther*) a un effet similaire à celui de la dopamine. Elle apporte de la joie notamment dans les interactions avec autrui.

### Le lobe pariétal

Il est responsable de certains états de conscience comme ceux permettant un état de détente profonde. C'est le neurotransmetteur l'*acétylcholine* qui favorise cet état.

Les huiles essentielles qui contiennent des *terpènes* permettent une meilleure fluidité de communication, une meilleure motivation et donc une meilleure capacité de réflexion. Elles favorisent la bonne connexion entre les différentes fonctions du cerveau dans son ensemble. Un grand chercheur en aroma et en olfacto, qui a beaucoup travaillé avec le docteur Pénéol, a pu constater et clairement déterminer la capacité des *terpènes*, notamment ceux que vous avez dans :

- les huiles essentielles de citrus (*Citron* et *Bergamote*);
- l'huile essentielle de *Romarin CT cinéole* (*terpènes* et *oxydes*);
- l'huile essentielle de *Pin sylvestre*;
- l'huile essentielle de *Sapin baumier*.

### Le lobe temporal

Lieu des angoisses profondes en lien avec le Rein et la Vessie, le lobe temporal peut être apaisé par les *sesquiterpènes* qui agissent sur les GABA (grand effet anxiolytique) qui se trouvent notamment dans :

- l'huile essentielle de *Lavande vraie*;
- L'huile essentielle d'*Ylang-ylang*;
- L'huiles essentielles de *Katrafay*.

### Les lobes occipitaux

Ils sont en lien avec le Maître-Coeur et le Triple Foyer. Les grandes molécules qui agissent à ce niveau-là sont les *monoterpénols* comme le *linalol* que vous avez dans :

- l'huile essentielle de *Poivre noir* ;
- l'huile essentielle de *Néroli* ;
- l'huile essentielle de *Marjolaine à coquilles* ;
- l'huile essentielle de *Thym CT thujanol* ;
- l'huile essentielle de *Thym CT linalol* ;
- l'huile essentielle de *Thym CT géranjol*.

Toutes ces huiles essentielles agissent au niveau de l'humeur.



## CHAPITRE 5

---

# **PROBLÈMES DIGESTIFS: EN VENIR À BOUT (ENFIN !)**



## CHAPITRE 5

---

# Problèmes digestifs : en venir à bout (enfin !)

## Fonctionnement du système digestif

### Un lien intrinsèque entre digestion et système nerveux autonome

Il est fondamental dans toute problématique digestive de bien comprendre que la digestion est intrinsèquement liée au système nerveux autonome (ci-après SNA). Ce dernier fonctionne sans que nous puissions le contrôler par la volonté et agit sous forme de réflexes. Le SNA a deux pans : l'orthosympathique qui active les réflexes de fuite et/ou de combat et le parasympathique qui assure les réflexes de détente et de récupération.

Quand vous êtes stressé, votre digestion est difficile, car le système nerveux orthosympathique est activé par le stress et, par conséquent, entrave le bon fonctionnement du système nerveux parasympathique.

Le fonctionnement est bien évidemment plus complexe que cela. Cependant, c'est ce que vous devez garder à l'esprit. Si vous subissez des troubles digestifs, quelle que soit la problématique (nausées, ballonnements, éructations, constipations ou diarrhées), ils sont très souvent en lien avec un système nerveux déséquilibré.

## S'ouvrir l'appétit grâce à l'odorat

Bien qu'en lien avec des processus réflexes, nous pouvons intervenir sur ce SNA par le biais de l'olfaction. Les odeurs agissent directement sur le SNA grâce au cerveau limbique. En effet, vous ne pouvez pas vous « protéger » d'une odeur : dès que votre cerveau la perçoit, une cascade de réactions chimiques et hormonales (positives ou négatives) s'ensuivent sans que vous ne puissiez y faire grande chose.

Concernant la digestion, il faut savoir que tout état de stress réduit immédiatement la quantité de sucs digestifs sécrétés par l'organisme. Or, quand il n'y a pas de sucs digestifs, il n'y a pas suffisamment d'acidité dans l'estomac, ce qui pose problème dans le maintien du bon fonctionnement du système digestif.

Par exemple, si vous êtes stressé et que vous prenez votre repas entre deux rendez-vous, il sera mal digéré. L'étape de préparation de la digestion joue donc un rôle fondamental dans son fonctionnement. De même, si vous mangez en bonne compagnie, évitez de parler de choses qui fâchent autour de la table. Au contraire, faites en sorte que ce soit un moment de partage et de joie, car l'ambiance qui règne autour de la table contribue largement à bien digérer !

Il est évidemment possible d'agir par le massage ou par des informations olfactives pour se faire du bien, mais le fait de prendre plaisir à cuisiner et de présenter les plats de façon à ce qu'ils soient agréables à l'œil met l'eau à la bouche. Quand le parfum des plats suscite cette réaction en vous, c'est le signe que le système nerveux parasympathique est en train d'être activé : par la salivation, vous commencez à préparer la digestion.

## L'impact des troubles émotionnels

Le premier élément fondamental dont il faut prendre soin est l'ambiance et l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez quand vous passez à table. Si vous mangez seul, il est très important de prendre le temps, dans la mesure du possible, de ne faire que cela. Ceci est particulièrement pertinent de nos jours où l'on a l'habitude de s'« occuper » à faire autre chose (comme regarder les infos ou lire ses mails) tout en mangeant. Néanmoins, si vous souffrez de troubles digestifs, prenez le temps de vous préparer une belle assiette, même frugale, avec des aliments de bonne qualité et rendez-vous entièrement disponible au fait de manger en pleine conscience.

L'huile essentielle de *Matricaire* (ou *Camomille allemande*) est superbe pour calmer les états émotionnels qui nous irritent. C'est un très grand anti-inflammatoire qui ramène à l'équilibre profond. Bien sûr, pour pouvoir l'utiliser il faut en aimer la fragrance. Si son odeur ne vous plaît pas, vous n'allez évidemment pas la choisir pour vous détendre. Si c'est votre cas, optez plutôt pour l'huile essentielle de *Camomille noble* qui a elle aussi une action extraordinaire sur le stress. Elle vous permettra de vous calmer de manière assez exceptionnelle.

### Mon protocole pour calmer les états émotionnels

- Commencez par un massage derrière les oreilles. Massez toute la zone de l'attache de l'oreille au niveau du crâne, car elle est directement en lien avec le système nerveux parasympathique. Vous pouvez faire ce petit massage 3 ou 4 fois par jour pour vous détendre en l'accompagnant d'une olfaction avec l'huile essentielle de *Camomille noble*.
- Ensuite, par voie orale, il peut être intéressant d'informer le système digestif qu'il recevra bientôt la nourriture. Vous pouvez par exemple prendre 2 gouttes d'huile essentielle de *Gingembre* dans une petite cuillère de miel de Manuka ou l'huile végétale d'*Olive* pour préparer une digestion optimale.

- Après le repas, l'huile essentielle de *Fenouil* pourrait être utile si votre digestion est lourde. Cette huile essentielle a un effet carminatif et permet de faire relâcher les éventuelles crampes dues à un état émotionnel qui pèse lourdement sur la digestion.
- Un massage ventral le soir au coucher avec l'huile essentielle de *Ciste ladanifère* diluée à 5% vous aidera à couper les attaches émotionnelles qui vous envahissent.

## Les points essentiels pour une bonne digestion

Tout d'abord, vous pouvez améliorer votre digestion par votre comportement en préparation du passage à table : posez-vous, diffusez des huiles essentielles ou cuisinez pour vous ouvrir l'appétit.

Ensuite, vous pouvez agir sur la façon d'ingérer les aliments par la **mastication**. En effet, il est essentiel de bien mastiquer la nourriture avant de l'avaler. Ceci permet d'alléger la tâche de l'estomac : quand les aliments bien mastiqués et mélangés aux enzymes digestives de la salive entrent dans l'estomac, le travail de ce dernier est plus simple. Il n'a pas besoin de surproduire de l'acidité pour dissoudre les aliments. En mastiquant correctement, vous donnez un gros coup de pouce à votre estomac, ce qui lui permet de réguler son acidité.

En outre, la **présence d'huiles végétales** ou **d'huiles de poisson** (source d'oméga 3) dans votre régime alimentaire est indispensable, surtout quand vous souffrez de problèmes digestifs, car ces acides gras essentiels jouent le rôle d'anti-inflammatoires majeurs au niveau de toute la sphère digestive. De plus, ils nourrissent votre optimisme et votre bonne humeur. Parmi les huiles particulièrement riches en oméga 3, vous avez : l'huile de *Périlla*, l'huile de *Noix* et l'huile de *Foie de morue*.

Bien entendu, **une bonne respiration** est primordiale. La pratique quotidienne de la respiration ventrale permet de détendre le diaphragme pour qu'il travaille correctement. Au contraire, quand

le diaphragme est crispé, le sphincter cardiaque est alors entièrement comprimé, ce qui favorise l'apparition de hernies hiatales. De nombreuses problématiques digestives peuvent être évitées en respirant correctement par le nez (en réservant la bouche pour la nourriture), et en gonflant le ventre sur l'inspire. Pratiquez 5 minutes de respiration abdominale avant de passer à table, en utilisant une huile essentielle qui vous détend et qui vous donne envie de manger, comme celle de *Gingembre*, de *Poivre noir* ou de *Cardamome*.

Pour favoriser une bonne digestion, vous pouvez aussi utiliser des synergies.

### **Synergie pour améliorer la digestion dans l'estomac**

#### Synergie par voie cutanée :

- 2 ml d'huile essentielle de *Petit grain bigaradier* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Lavandin* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Coriandre* ;
- 15 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez en massage quelques gouttes de cette synergie au niveau du plexus solaire environ 10 minutes avant de manger.

Vous pouvez profiter de ce moment en vous allongeant les pieds en l'air pour faire l'application.

Le soir au coucher, un massage du ventre avec cette synergie vous aidera à bien récupérer.

Synergie par voie orale :

- 2 ml d'huile essentielle de *Gingembre rhizome* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Coriandre semence* ;
- 2 ml d'essence de *Mandarine (zeste)*.

Prenez 2 gouttes de la synergie dans une boulette de pain ou de riz à la fin du repas, 1 semaine sur 2, pendant 3 mois pour aider à équilibrer votre digestion.

Attention : si vous avez des brûlures d'estomac, il est déconseillé de prendre des huiles essentielles par voie orale ! Dans ce cas, contentez-vous de l'application de la synergie au niveau du plexus solaire.

Quand le lieu de fermentation est l'intestin grêle, vous aurez tendance à avoir des crampes intestinales, voire des diarrhées et une mauvaise assimilation des sucres rapides. Pour calmer l'inconfort, évitez de manger des fruits et des légumes crus, et supprimez les produits laitiers de votre régime. La synergie suivante par voie orale conviendrait pour calmer les crampes.

**Synergie pour améliorer la digestion dans l'intestin grêle**

- 2 ml d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Palmarosa* ;
- 5 ml d'huile végétale de *Nigelle*.

Prenez 2 gouttes de la synergie directement en bouche au moment des repas.

Pour restaurer l'équilibre de la flore intestinale dans le gros intestin, où se trouve la majorité des micro-organismes qui nous aident à finaliser la digestion, il faudrait faire appel à une huile essentielle ayant de puissantes activités antifongiques.

Pensez à incorporer dans votre petit déjeuner de l'huile essentielle de *Cannelle écorce*. Ajoutez 6 gouttes de celle-ci dans environ 10 grammes de graines de lin broyées finement dans un moulin. Préservez le mélange dans un bocal fermé. À votre petit déjeuner riche en fruits de saison, fruits secs et céréales complètes, vous pouvez ajouter une petite cuillère de ce mélange.

### **Synergie pour restaurer l'équilibre du transit**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Pin maritime* ;
- 2 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.

Massez le point 11GI dans le sens des aiguilles d'une montre 3 fois par jour pendant une semaine. Ce protocole pourrait être répété au besoin.

### **Synergie pour restaurer l'équilibre de la flore intestinale**

#### Étape n°1 :

Prenez 1 capsule d'huile essentielle d'*Origan* 3 fois par jour pendant 10 jours.

#### Étape n°2 :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Thym CT linalol* ;
- 1 c. à café d'huile végétale de *Nigelle*.

Prenez ce mélange 3 fois par jour pendant 7 jours.

#### Étape n°3 :

Prenez 1 capsule d'huile essentielle d'*Origan* par jour, 6 jours sur 7 pendant 2 mois.

## Les reflux acides et malodorants après les repas

Les troubles digestifs se manifestent aussi par des reflux gastriques. C'est une problématique de santé extrêmement fréquente : 5 à 10 % de la population se plaint de reflux quotidien et 30 à 40 % en souffrent au moins 1 fois par mois.

### Hyperacidité ou hypoacidité : le test du bicarbonate de soude

Les reflux gastriques peuvent être dus à une hyperacidité ou à une hypoacidité dans l'estomac. Avant d'agir, il est très important de déterminer quelle est votre situation.

Pour savoir dans quel cas vous vous trouvez, vous pouvez faire un test tout simple :

- Le matin, prenez à jeun  $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de bicarbonate de soude dans un petit verre d'eau. Cela vous permet de voir comment ce bicarbonate de soude va interagir avec l'acidité de l'estomac. Le bicarbonate étant alcalin, s'il y a une réaction au niveau de l'acidité, il va en résulter un gaz qui va provoquer un rot.
- Dès que vous l'avez bu, lancez un chronomètre.
- Si le rot survient moins de 2 minutes après avoir bu le mélange, cela indique une hyperacidité, car l'excès d'acidité provoque une réaction immédiate avec le bicarbonate de soude.
- Si aucun rot n'arrive, cela signifie qu'il y a une hypoacidité dans l'estomac.

L'idée est de le faire pendant 5 jours d'affilée pour avoir une bonne idée de ce qui se passe au niveau de votre estomac.

Normalement, si vous avez une hyperacidité, le fait d'avaler de la nourriture devrait améliorer les douleurs. Alors que si les symptômes s'aggravent, cela signifie que l'estomac n'arrive pas à digérer la nourriture en raison d'un manque d'acidité (hypoacidité).

## Hypoacidité de l'estomac : quelles solutions ?

L'estomac est censé être le milieu le plus acide du corps, car cette acidité permet de liquéfier et dissoudre les aliments (et toutes les bactéries indésirables, au passage). S'il n'y a pas suffisamment d'acidité dans l'estomac, une prolifération bactérienne, notamment l'*Helicobacter pylori*, pourrait en être la conséquence : des ulcères peuvent se former avec des états de fermentation chroniques. Dans ce cas, il conviendrait de chasser ces bactéries en assainissant le terrain. Si vous observez des reflux acides malodorants pendant plusieurs heures après le repas, cela veut dire que l'estomac n'arrive pas à se vider correctement : les bactéries font fermenter les aliments, ce qui engendre des remontées malodorantes.

Il y a des aliments qui stimulent la fabrication de gaz, notamment les fibres. En cas de fermentation stomacale évitez d'en consommer dans un premier temps pour laisser l'estomac reprendre son bon fonctionnement et retrouver un milieu d'acidité optimal.

Pour acidifier le terrain de l'estomac, on commence par réduire l'excès de fermentation. Pour ce faire, on fait appel aux grandes huiles essentielles anti-bactériennes qui sont bien tolérées par les muqueuses :

- le *Laurier noble* ;
- le *Basilic exotique* ;
- le *Romarin CT verbénone*.

Ce sont trois belles huiles essentielles que vous pouvez prendre par voie orale pour améliorer le terrain.

Dans cette situation très particulière, il peut aussi être intéressant d'intégrer des huiles essentielles aux aliments. En effet, quand vous mélangez une huile essentielle anti-infectieuses, antibactériennes et cicatrisantes aux aliments, vous permettez à celui-ci de rester au contact des muqueuses de l'estomac et à l'huile essentielle que vous aurez choisie d'améliorer rapidement la situation localement. Plusieurs stratégies sont envisageables.

L'huile essentielle de *Cannelle écorce* est très bien, mais faites attention à bien mesurer la quantité que vous ajoutez aux aliments car elle est extrêmement coriace.

### Ma recette pour agir dans l'estomac et restaurer l'équilibre

- 1 goutte d'huile essentielle de *Cannelle écorce* ;
- une portion de porridge.

Diluez la goutte 1 fois par jour le matin dans du porridge d'avoine par exemple.

C'est un repas matinal qui convient bien parce que l'avoine gonfle dans l'estomac et occupe une bonne place dans l'estomac tout en protégeant les muqueuses de ce dernier et en créant un milieu défavorable à toute prolifération bactérienne.

Ensuite, avant le repas du midi, prenez une petite cuillère à café de miel de Manuka. Si vous n'en trouvez pas, optez pour un autre miel doté de propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes. Le miel de Manuka a cependant des vertus supérieures aux autres miels en raison de sa capacité désinfectante :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Manuka* ;
- 1 c. à café (2.5 ml) de miel de Manuka, de tilleul ou de thym.

Incorporez les gouttes dans le miel.

L'huile essentielle de *Manuka* est assez rare : ses vertus antibactériennes sont 20 fois plus puissantes que celle de *Tea tree*.

En plus de ces deux prises d'huiles essentielles quotidiennes, il conviendrait de prendre après le repas la **synergie « Digestion facile »** suivante (50 % d'huiles essentielles et 50 % d'huile végétale) :

- 30 gouttes d'huile essentielle *Basilic exotique* ;
- 30 gouttes de *Romarin CT verbénone* ;
- 90 gouttes de *Laurier noble* ;
- 5 ml d'huile végétale de *Nigelle*.

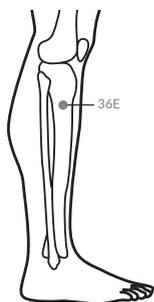
Mélangez les huiles essentielles (environ 5 ml en tout) à l'huile végétale dans un flacon de 10 ml.

Prenez 4 gouttes de la synergie 3 fois par jour après les repas sur une durée de 3 semaines.

Au bout de ces 3 semaines, il faudra aviser en fonction de l'amélioration de votre terrain.

Attention: ces conseils ne conviennent pas si vous avez un historique de cancer ou si vous êtes enceinte !

### Protocole: massage pour contrecarrer le manque d'acidité



Pour contrecarrer cet excès de Yin (manque d'acidité), vous pouvez masser quotidiennement le point 36 de l'Estomac qui se trouve légèrement à l'extérieur de la jambe à une largeur de main sous la rotule.

- Tous les matins, faites une friction avec l'huile essentielle de *Menthe poivrée* pour stimuler vigoureusement le point.
- Si vous avez un moxa, utilisez-le!

L'objectif est de rééquilibrer l'énergie de l'estomac qui est censé pencher côté Yang (acidité). Ce massage est vraiment bénéfique.

Pour agir par voie orale pour restaurer la chaleur digestive, une prise orale de l'huile essentielle de *Gingembre*, de *Basilic exotique* et de *Cannelle écorce* ou de *Cannelle de Chine*, voire même un mélange des trois est envisageable.

### Ma synergie pour stimuler le Yang de l'estomac

- 10 gouttes d'huile essentielle de *Cannelle écorce* ou *Cannelle de Chine*;
- 50 gouttes d'huile essentielle de *Basilic exotique*;
- 90 gouttes d'huile essentielle de *Gingembre*;
- 10 ml d'huile végétale de *Rose musquée* ou d'*Olive*.

1 minute avant chaque repas, prenez 4 gouttes de ce mélange directement en bouche.

Répétez ces prises pendant 3 semaines pour constater une amélioration.

## **Hyperacidité de l'estomac : quelles solutions ?**

Quand vous avez des remontées acides régulières, le milieu de votre estomac est sûrement trop acide. Sur le plan énergétique cela reflète un excès de nature yang de l'énergie de l'Estomac qui remonte au lieu de descendre. Ce déséquilibre donne des éructations et des douleurs de type brûlure plus ou moins importantes. Cela veut souvent dire que la personne est stressée : elle se fait du souci, elle rumine et peut parfois se montrer agressive. L'acidité est liée à la dynamique Yang. Celle-ci s'intensifie et peut devenir très corrosive.

La première chose à faire est de vous détendre en utilisant le pouvoir merveilleux du diaphragme. La respiration ventrale est la technique à mettre en place en autosoin le plus rapidement possible. Elle est accessible à tous et agit rapidement pour vous détendre. Elle permet de masser indirectement les viscères et les intestins, et d'harmoniser les contractions de l'estomac.

Vous pouvez l'accompagner d'huiles essentielles en massage.

### **Vous relaxer en cas d'hyperacidité**

La pratique de la respiration ventrale s'accompagne d'un massage ombilical avec une synergie d'huiles essentielles antispasmodiques.

- Allongez-vous en levant les jambes et en les appuyant contre un mur.
- Inspirez par le ventre (il faut qu'il gonfle) pendant 5 secondes, puis expirez pendant 10 secondes.
- Inspirez pendant 6 secondes et expirez pendant 12 secondes.
- Vous pouvez continuer pendant 5-10 minutes en augmen-

tant progressivement dans la mesure de vos capacités et jusqu'à ce que vous sentiez une réelle détente.

Cette horizontalité a pour effet de baisser la charge énergétique du yang.

Tout en faisant cet exercice, vous pouvez masser le haut du ventre (la zone du plexus solaire) avec la synergie ci-dessous qui améliore de manière significative les brûlures d'estomac.

**Synergie: favoriser la digestion en cas d'hyperacidité**

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Petit grain bigaradier*;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Lavande vraie*;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Mandarine (zeste)*;
- 1 c. à café d'huile végétale.

Pour faire un massage ventral de 5 à 10 minutes, en position allongée.

On pourrait aussi réaliser un pansement gastrique en ingérant du gel d'*Aloe vera*, mais cela apportera uniquement un soulagement symptomatique et ne vise pas à restaurer l'équilibre de fond.

## **Hyperacidité : ces synergies agissent comme des pansements gastriques**

Vous pouvez utiliser le gel d'*Aloe vera* comme base et y incorporer des gouttes d'huiles essentielles: la *Camomille noble* est superbe pour toute la sphère gastrique et la *Carotte cultivée* est idéale en cas de présence de la bactérie *Helicobacter pylori*. Voici deux types de synergies en exemple :

### Synergie n°1 :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Camomille noble* ou de *Carotte cultivée* ;
- 1 c. à soupe de gel d'*Aloe vera*.

### Synergie n°2 :

- 1 goutte d'huile essentielle de *Camomille noble* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Carotte cultivée* ;
- 1 c. à soupe de gel d'*Aloe vera*.

La prise orale de la synergie de votre choix peut se faire 3 fois par jour pour calmer l'inconfort de la brûlure.

Il est tout bonnement merveilleux de prendre l'habitude de se faire un massage ventral avant de se mettre à table.

Si c'est trop compliqué à mettre en place le midi, prenez au moins le temps de manger correctement (bien mastiquer) et d'harmoniser la digestion à la fin du repas en prenant des huiles essentielles carminatives comme le *Fenouil*. Vous pouvez ainsi réserver le massage ventral pour le soir, au moment de vous coucher, afin de bien ressourcer le Yin dans votre organisme.

### **Synergie pour favoriser la digestion en fin de repas**

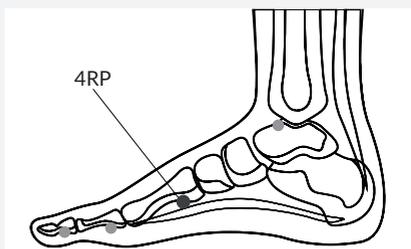
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Fenouil* ;
- 1 c. à café de miel de Manuka.

Ingérez cette synergie après le repas.

## Mes bonus acupuncture

### • Le point 4RP

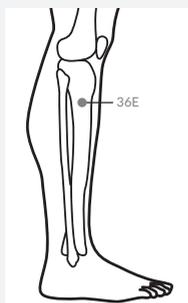
Le point 4 de la Rate-Pancréas (4RP) est particulièrement indiqué pour calmer le reflux gastrique dû à une hyperacidité stomacale. Il se trouve sur le méridien de la Rate-Pancréas qui est associé à celui de l'Estomac et incarne la dynamique Yin: pour le



trouver, il vous suffit de descendre le long du premier métatarse jusqu'à sa base. Il permet d'harmoniser globalement l'énergie de l'Estomac en ressourçant profondément sa charge Yin. Surtout, il fait descendre l'énergie du haut du corps vers le bas du corps, ce qui est essentiel en cas d'éructations ou de remontées gastriques.

Le massage peut se faire matin, midi et soir avec des huiles essentielles pour la digestion et la protection de l'estomac, comme les zestes (*Bergamote, Mandarine, Orange douce*). Attention: comme ces huiles essentielles sont photosensibilisantes, évitez de vous exposer au soleil après l'application! Vous pouvez les diluer à 10% avant de faire ces applications matin, midi et soir pendant 1 semaine. Par la suite, ce travail peut être repris au besoin.

### • Le point 36E

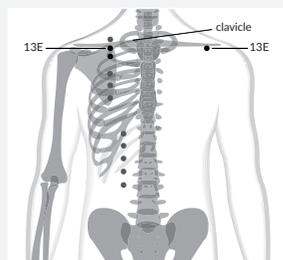


Si vous vous réveillez régulièrement et à plusieurs reprises la nuit avec des idées qui tournent dans la tête, il convient de stimuler le point 36 de l'Estomac (le point « terre » du méridien). C'est un point qui régule toute l'énergie de l'Estomac.

Faites pénétrer une à deux gouttes d'huile essentielle d'*Estragon* diluée à 10% dans une huile végétale dans ce point, 3 fois par jour pendant une semaine. Cette application devrait réorienter l'énergie de l'Estomac afin de retrouver le calme dans votre esprit et dormir correctement.

- **Le point 13E**

Le point 13 de l'Estomac est appelé « la porte de l'énergie de l'Estomac ». C'est une porte qui oriente l'énergie vers le bas. Choisissez une huile essentielle de racine comme celle de *Gingembre*, de *Vétiver* ou de *Racine d'angélique*, et appliquez-la sur le point 13E, 3 fois par jour.



## Les ballonnements

Il existe différents types de ballonnements, mais de manière générale, masser la zone de l'anse hépatique du côlon (sur le flanc droit juste sous le foie) avec des huiles essentielles réchauffantes comme la *Gaulthérie* peut apporter un soulagement rapide. Même si elle n'est pas aussi dermocaustique que l'huile essentielle de *Cannelle*, diluez-la malgré tout à 20 % maximum dans une huile végétale avant toute application sur la peau.

### Synergie pour combattre les ballonnements par la chaleur

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Gaulthérie* ;
- 8 gouttes d'huile végétale.

Appliquez ce mélange en massage sur les zones douloureuses.

Vous pouvez évidemment faire la même chose avec l'huile essentielle de *Cannelle écorce* ou de *Cannelle de Chine*. Dans ce cas, la dilution doit être bien plus forte : pour une application sur une zone large, comme c'est le cas ici, je n'irais pas au-delà de 2 % d'huile essentielle de *Cannelle de Chine* pour 98 % d'huile végétale.

Sachez que les ballonnements sont souvent liés à un problème d'acidité (hypo ou hyper). Il est très important de déterminer quel est votre cas et d'y remédier quand vous souffrez de ballonnements.

## Les diarrhées après les repas

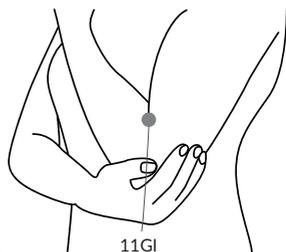
Un symptôme de type diarrhée révèle bien souvent un excès énergétique sur le méridien de l'Intestin Grêle.

En termes énergétiques, l'Intestin Grêle fait le tri entre ce que vous laissez entrer pour vous nourrir profondément et ce que vous rejetez. La diarrhée indique que vous rejetez tout en bloc. Émotionnellement vous êtes certainement confronté à une situation que vous trouvez inacceptable, dont vous ne voulez pas vous nourrir, que vous ne laissez pas entrer en vous. Bien souvent, c'est parce que vous êtes déjà saturé par autre chose qui vous laisse peu d'espace pour accueillir et assimiler du nouveau.

La capacité à prendre du recul est liée au Gros Intestin, et c'est justement l'énergie de celui-ci qui est fragilisée par l'excès énergétique de l'Intestin Grêle. En médecine chinoise, le premier est régi par le principe du Métal et le dernier par celui du Feu : l'excès de Feu (Intestin Grêle) fait littéralement fondre le Métal (Gros Intestin) qui n'arrive pas à contrôler l'évacuation. Il faut donc mettre au point une stratégie pour permettre à l'énergie du Gros Intestin de retrouver sa puissance. Par la suite, vous pourrez calmer l'énergie de l'Intestin Grêle en stimulant l'énergie de la Vessie.

### Mon protocole pour redonner sa puissance de maîtrise et de recul au Gros Intestin

- Commencez par stimuler le point 11 du Gros Intestin (11GI) : c'est le point qui renforce sa charge énergétique et qui permet de se détendre et de prendre du recul. Utilisez pour faire ce massage sur le point une huile essentielle comme la *Lavande aspic* ou l'*Estragon* en dilution à 10 %. Le massage peut se faire matin, midi et soir pendant 10 jours.



- Il peut aussi être intéressant de modérer votre émotivité en faisant une application avec l'huile essentielle de *Lavande vraie* au niveau du thorax en dilution à 10 %.
- Pour le travail sur le méridien de la Vessie, c'est moins évident de vous donner un point de stimulation précis, mais vous pouvez frictionner et tonifier votre petit doigt de pied en externe avec l'huile essentielle de *Cyprès* ou d'*Épinette noire*.

**Contre-indication :** l'huile essentielle d'*Estragon* est contre-indiquée si vous avez des antécédents de cancer du côlon !

## La constipation chronique

La difficulté à évacuer les selles, nous « parle » d'un excès de retenu, d'une difficulté à passer à autre chose, à tourner la page... Peut-être y-a-t-il une peur de perdre quelqu'un ou quelque chose.

Pour des peurs profondes d'abandon, il existe de très belles huiles essentielles qui, utilisées en massage, aident votre corps à se relaxer : l'*Ylang-ylang*, la *Lavande vraie*, la *Camomille noble* ou le *Petit grain bigaradier*.

Une alimentation riche en fibres et en céréales complètes améliore aussi la problématique. Pour réguler le transit, la marche est également essentielle. Je vous conseille de consulter un praticien réflexologue pour trouver la cause de cette constipation, surtout en cas de constipation chronique.

Il y a des zones réflexes que vous pouvez masser vous-même :

- Utilisez un outil de Dien Chan ou des baguettes chinoises au bout arrondi pour stimuler les zones autour des ailes du nez (la zone réflexe de l'Estomac). Cette zone est par ailleurs très utile pour toutes les personnes qui souffrent d'hyperacidité ou d'hypoacidité stomacale, car c'est là où se trouve un point réflexe qui permet de réguler les sécrétions de l'Estomac.

- En cas de constipation, il existe également un point réflexe de relâchement musculaire qui se trouve entre votre lèvre supérieure et votre nez.

### **Protocole : mon massage facial en cas de constipation chronique**

1. Pour commencer, le matin au lever, massez la zone derrière les oreilles avec une huile essentielle qui vous détend et que vous aimez bien : la *Mandarine*, le *Petit grain bigaradier*, la *Coriandre* ou la *Sauge sclarée*.
2. Ensuite, « balayez » avec vos doigts tout le bas de votre visage
3. Passez d'un côté à l'autre en passant bien sur vos lèvres, en particulier la lèvre supérieure, pendant 2 minutes pour réchauffer physiquement le bas de votre visage, car cette partie du visage est en lien avec toute la sphère digestive.
4. Ensuite, effectuez 36 pressions-rotations avec un index sur le point de relâchement du Gros Intestin situé au milieu du creux entre votre nez et votre bouche.
5. Enfin, faites 36 rotations sous les ailes de votre nez pour accentuer la détente.
6. Répétez la stimulation expliquée ci-dessus (étapes 3 et 4) trois fois, puis terminez le protocole en massant la zone derrière vos oreilles comme vous l'avez fait au début.

### **Protocole : mon massage ventral en cas de constipation chronique**

Le massage ventral est également une technique à considérer si vous souffrez de constipation.

Le matin au réveil sur un ventre vide, faites un massage ventral dans le sens des aiguilles d'une montre en partant du nombril (il ne s'agit pas d'un massage ombilical, celui-ci vous sert simplement de point de départ).

En fonction de ce que vous avez chez vous ou de vos appréciations, vous pouvez utiliser :

- des huiles essentielles antispasmodiques comme celle de *Basilic exotique*, d'*Estragon* ou de *Badiane* ;
- des huiles essentielles calmantes comme celle de *Lavande vraie*, d'*Ylan-Ylang* ou de *Petit grain bigaradier* ;
- des huiles essentielles puissamment relaxantes comme le *Khella* et le *Carvi* ;

Vous pouvez incorporer dans votre huile de massage 6 gouttes maximum d'huile essentielle pour faire un massage.

Synergie n°1 :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Carvi* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-ylang* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Estragon* ;
- 1 c. à café d'huile végétale d'*Amande douce* ou de *Noyaux d'abricot*.

Synergie n°2 :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Estragon* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Pin sylvestre* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Gingembre* ;
- 1 c. à soupe d'huile végétale d'*Amande douce*.

Tous les matins, vous pouvez faire un massage ventral avec une de ces syneries diluée à 5 % que vous laissez à côté de votre lit.

Si vous faites cela sur une période plus courte, partez sur un mélange à 10 % tous les matins pendant 10 jours.

## Côlon irritable et candida

La meilleure chose à faire en cas de côlon irritable est 1 massage ombilical. L'huile végétale de *Ricin* dans le nombril à l'aide d'un cataplasme que vous réchauffez à l'aide d'une bouillotte calme merveilleusement les douleurs. Vous pouvez inclure à ce soin l'huile essentielle de *Poivre noir* qui est absolument formidable pour des douleurs dues à des dysbioses.

En cas d'infection au Candida, il y a tout un travail de terrain à faire, car c'est une dysbiose très particulière où il est particulièrement indiqué d'utiliser la voie orale et la voie cutanée. Voici un exemple de protocole.

### Mon protocole contre les dysbioses intestinales

Vous pouvez suivre ce protocole si vous souffrez de dysbiose intestinale, notamment une surpopulation de candidoses ou une hyper-perméabilité intestinale avec tous les symptômes d'inconfort qui y sont associés.

#### Mélange apaisant contre les dysbioses intestinales

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Menthe poivrée*;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Carotte sauvage*;
- 1 c. à soupe de gel d'*Aloe vera*;
- ½ c. à café d'huile végétale de *Bourrache*.

Consommez ce mélange une demi-heure avant chaque repas, soit 3 fois par jour, 5 jours sur 7 pendant 1 mois.

Vous pouvez suivre à nouveau ce protocole au besoin à un rythme de 4 fois par an en cure lors des changements de saison.

Accompagnez cette prise quotidienne d'une cuillère à soupe d'hydrolat de *Carotte sauvage*, particulièrement chargé en acides anti-inflammatoires. Vous avez plusieurs possibilités pour boire l'hydrolat :

- boire en 1 fois la cuillère à soupe d'hydrolat ;
- prendre une cuillère à café d'hydrolat avant chaque repas ;
- ajouter la cuillère à soupe (soit 15 ml) à 1 litre d'eau filtrée à boire dans la journée.

Si vous prenez l'hydrolat directement en bouche sans l'avoir dilué dans de l'eau, vous apprécierez davantage son goût étonnant. En effet, l'amertume première laisse très vite la place à une expérience gustative surprenante aux tonalités douces. Cette prise peut se faire quotidiennement sans interruption sur une période de 2 mois. Par la suite, vous pourrez bien sûr reprendre en fonction de vos besoins. Si vous n'appréciez pas l'amertume, diluez l'hydrolat dans l'eau.

Comme je raffole à la fois de l'huile essentielle de *Carotte sauvage* et de son hydrolat, je vous donne encore une autre astuce qui vous permettra d'alterner les manières d'utiliser cet hydrolat très précieux pour des inflammations intestinales. C'est une méthode phyto-thérapeutique permettant de faire un pansement naturel pour apaiser l'ensemble du tube digestif.

#### Mélange pour un pansement phyto-aromathérapeutique :

- 15 ml d'hydrolat de *Carotte sauvage* ;
- $\frac{1}{4}$  de tasse de racine sèche *Guimauve* ;
- $\frac{3}{4}$  de tasse d'eau froide filtrée.

Quand la racine de *Guimauve* gonfle dans l'eau, elle crée un épais mucilage qui soulage efficacement les douleurs digestives inflammatoires diverses. Laissez donc poser ce mélange toute une nuit, puis buvez-en une gorgée dans la journée au besoin.

Vous pouvez également vous tourner vers les huiles essentielles de *Cannelle de Chine* ou *Cannelle écorce*. Mais attention ! Elles sont très agressives pour les muqueux donc le dosage est fondamental ainsi que la tolérance individuelle.

### **Synergie pour apaiser les dysbioses intestinales**

- 1 goutte d'huile essentielle (pas plus !) de *Cannelle de Chine* ou de *Cannelle écorce* ;
- Une portion de porridge.

Intégrez la goutte d'huile essentielle dans le porridge et consommez ce mélange 1 fois par jour. Cette façon de diluer l'huile essentielle au porridge permettra aux effets de l'huile essentielle de rester au contact du système digestif plus longtemps, car le porridge remplit l'estomac.

Sur une période courte (10 jours maximum), vous pouvez prendre :

- 1 goutte d'huile essentielle de *Cannelle* ;
- 1 c. à café d'huile végétale de *Nigelle*.

Consommez ce mélange 3 fois par jour pendant 10 jours. Ce protocole agit puissamment et en continu sur l'infection au *Candida*.

### **Friction pour apaiser les dysbioses intestinales**

- jusqu'à 8 gouttes d'huile essentielle de *Poivre noir* ou de *Coriandre*.

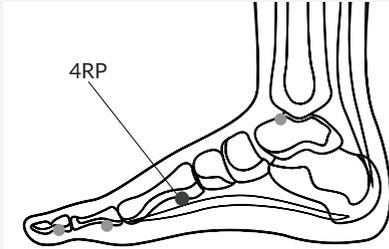
Faites une application de ces gouttes pures dans le nombril en friction 3 fois par jour sur une période de 10 à 15 jours.

## **Gastrite et hernie hiatale**

Une hernie hiatale ne peut pas être corrigée sans intervention chirurgicale. Il faut donc plutôt effectuer un travail de prévention : une fois que l'hernie hiatale est là, elle reste.

Se tourner vers des techniques de gestion du stress comme la respiration, les réflexothérapies ou le massage ventral permettent de soulager les douleurs dues à une hernie hiatale.

### Mon bonus réflexologie plantaire



Vous pouvez tout à fait gérer l'inconfort d'une hernie hiatale par de la réflexologie plantaire. Très souvent, le praticien fera un soin de relaxation. C'est une pratique formidable à vous octroyer 1 fois par mois si vous le pouvez. Le praticien stimulera très certainement le point 4 de la

Rate-Pancréas (4RP) qui fait descendre l'énergie et permet de réguler la distribution de la nutrition dans le corps. Ce point est appelé « le point grand-père et petit-fils ». La zone réflexe sous-jacente à ce point d'acupuncture est celle du nombril. Il n'est pas nécessaire d'aller voir un praticien pour masser ce point : vous pouvez tout à fait le faire vous-même !

Pour limiter la prolifération de la bactérie *Helicobacter pylori* responsable de certaines gastrites, on utilise des huiles essentielles très particulières comme celle de *Lentisque pistachier* (restaure la circulation dans la sphère stomacale), de *Carotte cultivée* (prévient l'ulcération, protectrice et anti-inflammatoire) et de *Clou de girofle*. Cette dernière étant dermocaustique, il faudra être attentif au dosage : pour la voie orale, ne dépassez pas les 15 %, surtout sur une zone où il peut y avoir une ulcération. Les incorporer dans du miel de Manuka aux vertus cicatrisantes impressionnantes.

### Ma synergie pour combattre la bactérie *Helicobacter pylori*

- 4 ml d'huile essentielle de *Lentisque pistachier* ;
- 4 ml d'huile essentielle de *Carotte cultivée* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Clou de girofle*.

Prenez 3 gouttes de la synergie 4 fois par jour dans une cuillère à café de miel de Manuka pendant 10 jours.

Après cette première étape du protocole, choisissez des huiles essentielles ayant une activité calmante et anti-inflammatoire. Cette deuxième partie du protocole se fait sur une période de 20 jours.

Parmi les grandes huiles essentielles au choix, il y a la *Camomille noble* (très grande anti-inflammatoire et anti-bactérienne), le *Citron (zeste)* (peau qui reflète l'épithélium de l'estomac) et la *Bergamote (zeste)*.

### **Synergie pour calmer les inflammations dues à la bactérie *Helicobacter pylori***

- 1 goutte d'huile essentielle de *Camomille noble* ;
- 2 gouttes de *Bergamote (zeste)* ;
- 2 gouttes de *Citron (zeste)* ;
- du miel de Manuka ou de l'huile végétale d'*Olive*.

Ajoutez ces 5 gouttes dans du miel de Manuka ou de l'huile végétale d'*Olive* et prenez ce mélange 4 fois par jour pendant 20 jours.

## **Gastro**

Voici maintenant mes conseils en aromathérapie en cas d'infections virales ou bactériennes responsables des gastros. S'il n'y a pas de contre-indication à l'usage de la voie orale (cette voie ne convient pas aux femmes enceintes), vous pouvez utiliser les deux voies d'administration (cutanée et orale) simultanément.

## Synergies en cas de gastro chez l'adulte

### Voie cutanée:

- 5 ml d'huile essentielle de *Basilic exotique*;
- 2 ml d'huile essentielle de *Clou de girofle*;
- 3 ml d'huile essentielle de *Coriandre*;
- 30 ml d'huile végétale de *Noyaux d'abricot*.

Appliquez 8 gouttes du mélange en massage ventral 4 fois par jour.

### Voie orale:

- 1 ml d'huile essentielle de *Cannelle écorce*;
- 3 ml d'huile essentielle de *Basilic exotique*;
- 1 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée*;

Prenez 2 gouttes du mélange dans une cuillère à café de miel ou d'huile végétale de *Nigelle* 4 fois par jour.

Continuez jusqu'à amélioration définitive des signes de l'infection.

L'infection virale gastrique est l'un des rares cas où la voie orale peut convenir chez l'enfant.

## Synergie en cas de gastro-entérite chez l'enfant de plus de 5 ans

### Voie cutanée:

- 2 ml d'huile essentielle de *Basilic exotique*;
- 2 ml d'huile essentielle de *Saro*;
- 1 ml d'huile essentielle de *Camomille noble*;
- 15 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez 4 à 6 gouttes du mélange, 4 fois par jour sur le ventre.

Voie orale :

- 1 goutte d'huile essentielle de *Camomille noble*;
- 1 goutte d'essence de *Citron (zeste)*;
- 1 c. à café de miel.

Prenez ce mélange 3 fois par jour.



## CHAPITRE 6

---

# RESTAURER L'ÉQUILIBRE DE VOTRE THYROÏDE



## CHAPITRE 6

---

# Restaurer l'équilibre de votre thyroïde

La glande thyroïdienne, située au niveau de la gorge, est fondamentale et régit de nombreuses fonctions dans l'organisme. Aussi, quand elle déraile, l'impact est immense sur l'ensemble du corps et joue d'une manière considérable sur l'humeur pouvant aller jusqu'à générer dépressions, angoisses ou sautes d'humeur.

## La thyroïde: une glande fondamentale

Les fonctions de la thyroïde sont multiples :

1. Tout d'abord, c'est une glande qui nous permet de grandir. En cas d'hypofonction de la thyroïde durant la période de croissance, un enfant peut ne pas grandir et être atteint de nanisme. D'un point de vue symbolique, quand nous arrêtons de grandir, nous n'évoluons plus dans nos structures de pensées et notre vie spirituelle. Dans le cas d'une hyperactivité de la thyroïde, l'enfant sera anormalement grand.
2. Ensuite, les hormones thyroïdiennes impactent tout le métabolisme : quand il y a une défaillance thyroïdienne, les analyses sanguines peuvent indiquer un excès de cholestérol dans l'organisme et un engorgement de la peau (comme un lymphatisme) peut émerger. Tout le métabolisme ralentit.
3. La température du corps est également régulée grâce à la fonction thyroïdienne. Quand une personne est toujours frileuse, il faut se poser la question quant au bon

fonctionnement de la thyroïde. De la même façon, il faut s'interroger pour une personne qui a toujours chaud.

4. La thyroïde agit sur le fonctionnement cérébral. Quand elle dysfonctionne, la personne peut également commencer à perdre de la clarté, ses pensées deviennent un peu nébuleuses.

Quand les hommes ont des problèmes thyroïdiens c'est généralement en raison de causes externes comme la pollution ou l'exposition à la radioactivité, alors que chez les femmes ce sont surtout des causes internes en lien avec des frustrations ou le fait d'avoir l'impression de manquer de temps pour réaliser tout ce qu'elles souhaitent pour leur épanouissement. Elles sont d'ailleurs plus sujettes à des dérèglements thyroïdiens que les hommes.

## Un jeu d'équilibre entre thyroïde et hypophyse

La thyroïde et l'hypophyse fonctionnent ensemble. L'hypophyse, située au centre du cerveau, fabrique l'hormone TSH (*Thyroid Stimulating Hormone*). En cas de TSH très élevée, la production d'hormones thyroïdiennes est stimulée.

Une fois qu'il y a suffisamment d'hormones T3 – qui sont fabriquées directement par la thyroïde sous l'influence de la TSH – et d'hormones T4 – l'hypophyse cesse de fabriquer du TSH. Autrement dit, quand il y a un taux important de T3 et de T4 dans le sang, la TSH baisse. Il y a donc un jeu d'équilibre entre ces deux grandes glandes endocrines.

Ainsi, en fonction de la lecture du niveau de ces hormones dans le sang, l'endocrinologue peut diagnostiquer la problématique de fond. C'est au niveau de la grande maîtresse de la thyroïde, l'hypophyse, que les huiles essentielles interviennent d'une manière absolument spectaculaire, notamment par la voie olfactive.

## Une symbolique subtile

Il y a toute une dimension symbolique plus vaste, car la glande thyroïdienne se situe à un endroit qui n'est pas anodin : au niveau de la gorge, la partie qui fait à la fois le lien et la distinction entre le corps et la tête. C'est aussi elle qui est responsable de l'expression, de la parole et de la vérité.

La thyroïde a une forme fabuleuse de papillon. Celle-ci parle de la capacité qu'a une personne à se métamorphoser sur le plan personnel et spirituel pour devenir ce qu'elle doit être. Chez l'être humain, la métamorphose physique n'est pas très visible parce que dès notre plus jeune âge, nous avons quasiment une forme définitive. C'est pour cette raison que nous considérons l'être humain comme un être qui prend son envol et s'épanouit par sa fonction thyroïdienne et non pas par sa forme physique.

La thyroïde a également un lien direct avec l'oreille : l'entente et l'ouïe. En effet, pour pouvoir dire des choses, il faut pouvoir être à l'écoute d'autrui, mais aussi s'entendre soi-même. Ainsi, la thyroïde et ses troubles nous parlent de frustrations et de difficultés relationnelles sur un plan subtil.

## Hypothyroïdie : quand la thyroïde fonctionne au ralenti

Dans le cas d'une hypothyroïdie, il y a une hypofonction de la glande qui ne sécrète pas une quantité suffisante de 2 hormones thyroïdiennes (T3 et T4).

Elle peut avoir plusieurs causes :

- une ablation complète de la thyroïde ;
- des maladies auto-immunes commençant par une hyperthyroïdie comme Hashimoto et Basedow ;
- la glande thyroïdienne qui s'éteint et devient hypo-active.

Bien souvent, tant que le problème n'est pas identifié, la personne ne consulte pas et continue de vivre avec cette typo-fonction thyroïdienne sans s'en rendre compte. En effet, les symptômes précurseurs sont souvent banalisés ou associés à d'autres problèmes: états de fatigue chronique très importants, prise de poids qui peut à son tour affecter le moral de la personne (déprime).

Pourtant l'hypothyroïdie est dangereuse. Symboliquement on pourrait utiliser une image d'eau pour décrire les effets délétères sur l'organisme. Il y a de l'eau partout, les organes et tous les tissus sont inondés par cette eau stagnante: le cœur devient gros et se noie. Le gros risque d'une hypothyroïdie est donc au niveau cardiaque: une hypothyroïdie mal ou pas diagnostiquée peut provoquer un œdème et un épanchement au niveau du péricarde.

Quand l'analyse du taux d'hormones thyroïdiennes n'indique pas encore une hypothyroïdie évidente, il y a toutefois des signes qui devraient vous alerter :

- les sourcils perdent leur forme au niveau de leur pointe, c'est-à-dire qu'ils se raréfient;
- les ongles deviennent très fragiles et peuvent s'infecter facilement;
- le froid et la sensation d'être gelé constamment.
- une callosité marquée à l'avant-pied entre le gros orteil et le deuxième orteil (zone-réflexe du Cœur autour de laquelle se trouve le péricarde);

Les glandes endocrines sont hyper sensibles à l'état émotionnel. Chaque émotion impacte une glande endocrine. Normalement, ces dernières fonctionnent parfaitement bien, mais si nous vivons des périodes où une émotion domine de manière « chronique », celle-ci peut perturber le bon fonctionnement de cette glande.

En cas d'hypothyroïdie, les émotions fréquentes qui y sont rattachées sont la résignation - le fait de baisser les bras et de se dire « À quoi bon ? À quoi ça sert ? » - et la dépréciation / dévalorisation de sa propre valeur. Ces émotions peuvent être entretenues

par le contexte: l'enfance et les croyances de fond que chacun porte sur sa propre valeur.

## Un travail par voie réflexe grâce à l'aroma

Pour un massage des pieds, les huiles essentielles de *Nard de l'Himalaya*, de *Patchouli* et d'*Angélique racine* se prêtent parfaitement à un massage des pieds dont le but est de soutenir l'activité thyroïdienne. Elles contiennent des *sesquiterpènes* qui nourrissent le deuxième chakra (chakra sacré) et rééquilibrent par voie réflexe l'activité thyroïdienne. La thyroïde est considérée comme « troisième ovaire » chez les femmes, démontrant le lien important entre ces deux chakras (sacré et de la gorge).

### Synergie : travailler sa thyroïde en massant ses pieds

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Nard de l'Himalaya*, de *Patchouli* ou d'*Angélique racine* ;
- 8 gouttes d'huile végétale.

Massez spécifiquement le coussinet de l'avant pied, en particulier la zone entre le premier et le deuxième orteil sur la face plantaire, matin et soir pendant au moins 3 mois en respectant des fenêtres thérapeutiques.

## Le travail en réflexologie

Pour relancer la thyroïde, il est important de masser la zone qui se situe sous le gros orteil au niveau plantaire. C'est là que se trouve la zone-réflexe de la thyroïde, au niveau de l'articulation du pouce et du métatarse.

En réflexologie chinoise, en cas de problématique thyroïdienne, nous constatons souvent qu'une grosse callosité, voire une petite

verrue ou un durillon, coupe l'avant-pied en deux, au niveau de la séparation entre le pouce et les autres orteils.

Il faut donc masser le pied tous les soirs, en insistant bien sur cette zone thyroïdienne et sur tout le coussinet du premier orteil. Ce travail fondamental peut se faire avec l'huile essentielle de *Nard de l'Himalaya*.

Pour stimuler l'activité thyroïdienne, l'huile essentielle de *Clou de girofle* est un très bon choix. La Signature du giroflier est merveilleuse, car elle nous parle du bas ventre et, en termes énergétiques et symboliques, la thyroïde est justement en lien avec le bas ventre chez la femme (nous l'appelons souvent le 3<sup>e</sup> ovaire). Cette huile essentielle a une activité tonique extrêmement puissante sur la thyroïde. Elle va même tonifier les contractions de l'utérus pendant l'accouchement. Elle est merveilleuse pour se surpasser, passer le cap, évoluer et renaître. Étant dermocaustique, il faut la diluer dans une huile végétale comme celle d'*Amande douce* qui porte la Signature de l'amygdale et donc de la gorge.

### **Mes synergies pour stimuler l'activité thyroïdienne par voie locale**

#### Synergie n°1 :

- 5% d'huile essentielle de *Clou de girofle* ;
- 95% d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez quelques gouttes (entre 3 et 5) de cette synergie 3 fois par jour au niveau de la thyroïde sur la gorge sur une période de 3 semaines, avant de marquer 1 semaine d'arrêt.

Une fois la semaine thérapeutique passée, réduisez la dilution à 2%.

Poursuivez ce protocole pendant 3 mois.

Attention : l'huile essentielle de *Clou de girofle* stimule l'activité thyroïdienne et est donc contre-indiquée en cas d'hyperthyroïdie !

Synergie n°2:

Il est possible que l'odeur du *Clou de girofle* vous incommode à force de l'utiliser quotidiennement. Dans ce cas, alternez avec d'autres huiles essentielles en le maintenant pour au moins 1 application par jour :

- *Verveine citronnée*: dilution à 10 % maximum car elle est dermocaustique.
- *Myrte vert*: odeur agréable, porte l'information de la joie et de la jubilation, dilution à 20%, soit 2 gouttes pour 8 gouttes d'huile végétale.

Synergie n°3:

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Clou de girofle*;
- 8 gouttes d'huile essentielle de *Myrte vert*;
- 20 gouttes d'huile végétale.

Appliquez cette synergie en massage au niveau de la gorge 3 fois par jour, 5 jours sur 7, en continu jusqu'à ce que la thyroïde reprenne une activité plus manifeste.

L'autre huile essentielle pour relancer l'activité thyroïdienne est beaucoup plus rare, mais je l'adore! C'est l'huile essentielle de *Criste marine*, une pure merveille. Cette plante vit en symbiose avec l'océan: elle pousse sur les falaises le long des côtes à même les rochers et s'abreuve d'eau salée. Elle porte la Signature parfaite de la thyroïde. C'est une plante très « spirituelle »: elle est liée à Saint-Pierre, le saint des pêcheurs, qui, la clé du Royaume des cieux en main, traverse l'océan. Sa dimension symbolique et spirituelle est extrêmement puissante et c'est exactement ce dont vous avez besoin pour nourrir votre thyroïde pour grandir spirituellement.

Comme elle est un peu rare on évitera de l'appliquer pure.

### Synergie pour nourrir la thyroïde

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Criste marine* ;
- 7 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.

Faites 3 applications par jour sur la thyroïde sur une période de 3 semaines, avant de marquer une semaine d'arrêt.

Poursuivez ce protocole pendant 3 mois.

Il est même possible de l'appliquer par la voie sublinguale en mélangeant 2 gouttes dans un peu de miel : gardez ce mélange en arrière de la bouche pour nourrir la thyroïde.

Alternez le *Clou de girofle* et le *Criste marin* ! Il ne faut pas utiliser ces 2 huiles essentielles en même temps : choisissez l'une ou l'autre et évitez d'utiliser la même huile essentielle sans interruption sur les 3 mois.

### Le travail par voie orale

Pour la voie orale, tournez-vous plutôt vers le *Romarin CT verbénone*. Vous pouvez utiliser la synergie suivante pour stimuler l'activité thyroïdienne :

#### Synergie pour une stimulation thyroïdienne par voie orale

- 1 goutte d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* ;
- un peu d'huile végétale de *Rose musquée* ou de *Nigelle*.

Ingérer ce mélange matin et soir pendant 3 semaines avant de marquer 1 semaine d'arrêt de manière à faire correspondre l'application cutanée et la prise orale.

Attention : l'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* contient des molécules neurotoxiques et des hormones stimulantes. Elle est donc formellement proscrite en cas de cancer, chez les femmes enceintes et allaitantes, et chez les jeunes enfants. Le respect de la posologie s'impose !

Par voie orale, l'huile essentielle de *Gingembre* est également intéressante car elle stimule la thyroïde quand mélangée à du miel et déposée à l'arrière de la gorge.

Vous pouvez également utiliser le *Lédon du Groenland* pour tout dysfonctionnement thyroïdien. Après un premier mois de prise de *Lédon*, c'est l'huile essentielle de *Céleri* qui sera indiquée.

### **Synergie Céleri et Gingembre par voie orale**

- 1 goutte d'huile essentielle de Céleri ;
- 1 goutte d'huile essentielle de Gingembre.

Prenez ces deux gouttes tous les matins, 5 jours sur 7, ou bien alternez avec 2 gouttes de *Céleri* 1 jour et 2 gouttes de *Gingembre* le jour suivant.

## **Le cas de l'hypoparathyroïdie**

Les glandes parathyroïdes jouent un rôle dans la gestion du taux de calcium dans l'organisme. Ainsi, en cas d'hypoparathyroïdie, il y a un risque de déséquilibre au niveau du taux de calcium dans le corps.

Dans ce cas, il est indispensable de faire une cure pendant 3 mois de sérum de Quinton hypertonique pour réguler à la fois la thyroïde et les parathyroïdes, puisqu'elles fonctionnent ensemble.

Par ailleurs, il peut aussi être intéressant de vous rapprocher d'un homéopathe pour obtenir des conseils précis en matière de compléments alimentaires. Dans ce genre de cas, je pense à plusieurs sels de Schüssler, notamment :

- le Calcium phosphoricum en dilution 6 ;
- le Magnésium phosphoricum en dilution 6 ;
- le Natrium phosphoricum en dilution 6.

Ce sont des phosphores qui incarnent la lumière: l'objectif est donc vraiment de remplir votre corps de la lumière qu'il a perdu, souvent à la suite de gros efforts.

## **Que faire en cas d'ablation de la thyroïde ?**

### **Les traitements médicamenteux: un passage obligé**

Il est indéniable qu'en cas d'ablation de la thyroïde, une médication à vie est nécessaire: vous n'allez pas facilement pouvoir remplacer le Lévothyrox ou un médicament équivalent par un remède naturel. C'est extrêmement difficile et cela ne vaut pas forcément la peine de le faire.

À partir du moment où vous avez un équilibre hormonal qui a été trouvé par le traitement médical, vous allez pouvoir le réduire et le maintenir à un niveau minimal avec des huiles essentielles, mais il ne vaut mieux pas s'amuser à essayer de remplacer ce traitement si vous n'avez plus de thyroïde parce que les conséquences sur l'humeur sont dramatiques et la situation peut rapidement devenir très inconfortable. Il est donc indispensable de prendre scrupuleusement le traitement prescrit par votre médecin et de gérer les symptômes gênants avec des techniques complémentaires.

### **Mon accompagnement en aromathérapie**

Les personnes qui n'ont plus de thyroïde peuvent effectivement appliquer les conseils donnés en aromathérapie, mais pas forcément tous étant donné qu'à la suite d'un cancer, certaines huiles essentielles sont formellement contre-indiquées.

Vous pouvez en utiliser certaines pour agir sur la dimension psycho-émotionnelle en lien avec l'expression: la capacité à entendre et à se faire entendre.

L'huile essentielle de *Cyprès*, une grande huile essentielle de l'hypophyse, est particulièrement appropriée au travail en olfactothérapie car elle permet de restaurer un équilibre humoral

et de « redresser » la personne. Cette utilisation par voie olfactive est sans risques pour quelqu'un qui a eu un cancer. La voie cutanée ne conviendrait pas dans ce cas. Étant donné l'ablation de la glande, l'application en vis-à-vis de l'organe n'aura pas de sens.

### Relancer l'énergie

Vous pouvez toutefois faire une application cutanée avec des huiles essentielles pour vous redonner de l'énergie en gardant à l'esprit que si l'ablation est due à un cancer, certaines sont à proscrire.

- Vous pouvez vous tourner vers un équivalent de l'huile essentielle de *Cyprès* dans sa dynamique terpénique : celle de *Tsuga*, absolument superbe et à l'odeur gracieuse et subtile.
- L'huile essentielle de *Mélèze* : rare, mais absolument merveilleuse car elle vient du seul conifère qui perd son feuillage et représente donc quelque chose d'exceptionnel, une résilience très particulière. Elle inspire l'audace de faire preuve de panache et vous distinguer par votre particularité.

**Contre-indication :** en cas d'ablation suite à un cancer, l'huile essentielle de *Cyprès* est à proscrire en application cutanée.

Pour vous donner de l'énergie, vous pouvez tout à fait utiliser ces huiles sur le bas-ventre ou au niveau des surrénales, au milieu du dos.

### Synergie pour retrouver de l'énergie

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Tsuga* ou de *Mélèze*.

Faites une application locale sur chaque rein matin et soir en friction pendant une période de 10 jours.

Cette application peut être répétée au besoin.

En outre, sur le plan subtil, ces deux huiles essentielles informent toujours l'hypophyse et l'épiphyse, c'est-à-dire les structures profondes du cerveau. Comme ce sont des arbres plusieurs fois millénaires, ils ont réussi à s'adapter à des changements climatiques extrêmes. Ils transmettent une sensation de force et de grande résilience, car même si le Mélèze perd ses feuilles, il le fait pour mieux résister et revenir plus fort au moment du printemps.

### Soulager les maux de tête

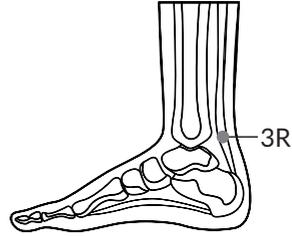
Quand vous n'avez plus de thyroïde et que vous souffrez de maux de tête, l'huile essentielle de *Menthe poivrée* pourrait être un grand soutien. C'est une huile essentielle merveilleuse à manier avec prudence. Elle donne un véritable coup de fouet en cas de fatigue chronique due à l'ablation de la thyroïde. Elle agit non seulement sur le Foie, mais aussi sur la psyché: sa Signature nous « parle » de mensonge, de parole et de vérité. Toute cette sphère thyroïdienne complexe est très intéressante quand il y a eu ablation.

Si vous souffrez de maux de tête, vous pouvez appliquer cette huile essentielle sur les tempes. Je suis certaine cependant que même son odeur seule vous permettra de vous soulager.

**Contre-indications:** l'huile essentielle de *Menthe poivrée* contenant plusieurs molécules neurotoxiques, elle est formellement contre-indiquée chez les femmes enceintes et allaitantes, ou en présence de nourrissons.

## Ablation due à des nodules gênants

Dans le cas d'une ablation due à des nodules bénins, vous n'avez pas du tout à vous inquiéter quant au choix des huiles essentielles à utiliser. Aussi, si vous avez une grande préférence pour le *Cyprès toujours vert*, vous pouvez l'utiliser notamment en application sur le point 7 du méridien du Rein qui se situe en interne du tendon d'Achille (ce point se situe à 3 largeurs de vos doigts au-dessus du point 3R). Ce massage permet de soutenir l'énergie du Rein très puissamment et donc de vous dynamiser en cas de grosse fatigue.



### Synergie pour redonner du tonus

- 10% d'huile essentielle de *Cyprès toujours vert*;
- 90% d'huile végétale.

Utilisez ce mélange pour masser assez vigoureusement le point 7 du méridien du Rein le matin.

En outre, le fait d'avoir des nodules qui grossissent tellement qu'ils deviennent gênants indique qu'il s'agit tout de même d'énormes boules, et l'expression française «J'ai les boules» veut dire que la personne étouffe, qu'elle se sent étranglée par quelque chose ou qu'elle a peur. Il y a donc une grande émotion derrière ce symptôme.

### **Sel de Schüssler : mon bonus en cas de choc émotionnel profond**

Si vous avez en plus de cette problématique soit une exophtalmie, soit une peau très pâle, il peut être intéressant d'aller creuser pour voir ce qui a entraîné ce réflexe de survie.

Dans ce genre de cas, un remède homéopathique vient à l'esprit : un sel de Schüssler très rare (retiré pendant un temps par le docteur Schüssler avant qu'il finisse par le réintroduire), le Calcium sulphuricum en dilution 12. Ce sel biochimique en dilution homéopathique s'adresse à toutes les personnes ayant subi des chocs psychiques profonds et qui ont coupé la communication interne avec elles-mêmes. Classiquement, on prend un comprimé à faire fondre 3 fois par jour sous la langue, une dizaine de minutes avant les repas, pendant une période d'un mois. L'objectif est de contrecarrer ce choc émotionnel profond et de réintégrer la part psychique qui s'est dissociée et qui vous laisse comme pétrifiée face à cet événement.

## **Hyperthyroïdie**

L'hyperthyroïdie affecte également la thyroïde, mais au lieu de se sentir démotivée ou déprimée, la personne est pressée d'accomplir des choses : c'est comme si elle craignait de ne pas réussir tout ce qu'elle souhaiterait accomplir dans sa vie, car elle la traverse avec la sensation incessante de manquer de temps. Elle est donc hyperactive et se consume elle-même de l'intérieur.

L'hyperactivité tend vers une dynamique Yang qui pousse toujours à aller de l'avant et à vouloir prouver que ce que nous faisons est bien et que nous sommes capables de beaucoup de choses. La peur sous-jacente ici est celle de l'échec qui va souvent de pair avec une forte frustration. Cette dernière amène à en vouloir à autrui et à parfois faire du chantage aux autres : la personne les tient pour responsables de son incapacité à réaliser ces rêves, à atteindre ses objectifs, à se réaliser.

Dans tous les cas, simplement le fait de prendre du temps pour soi, freine déjà l'activité, ce qui est extrêmement salubre, voire indispensable, car c'est ce qui va réellement permettre d'effectuer un travail de terrain durable.

Quand il s'agit d'une hyperthyroïdie, l'huile essentielle de *Myrrhe amère* est souvent la première réponse en aromathérapie. Dans un deuxième temps, il pourrait être intéressant de se tourner vers l'huile essentielle de *Verveine citronnée*.

La première est beaucoup plus Yin : elle représente une énergie féminine beaucoup plus sombre et amère que le solaire Yang. C'est une plante qui est en lien avec la mort et sa brutalité, notamment la peur qu'elle suscite. Très souvent, elle est également associée au sang et donc au cycle menstruel : elle rappelle l'œuf qui n'a pas été fécondé, le renouveau et le deuil. Elle détend, ce qui est essentiel pour freiner l'hyperactivité.

Il y a d'autres huiles essentielles qui peuvent être intéressantes en raison de leurs vertus anti-inflammatoires. Elles ne freinent pas l'activité thyroïdienne, mais calment le Feu, l'emballement et l'hyperactivité. Ce sont toutes les huiles essentielles qui contiennent des *esters* :

- l'huile essentielle de *Sauge sclarée* ;
- l'huile essentielle de *Géranium* ;
- l'huile essentielle de *Mélisse* ;
- l'huile essentielle de *Lavandin* ;
- l'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- l'huile essentielle de *Petit grain bigarade* ;
- l'huile essentielle de *Menthe citronnée*.

**Contre-indication :** l'huile essentielle de *Sauge sclarée* est interdite en cas de cancer et déconseillée en cas de maladies auto-immunes, car il y a une forte activité oestrogène ressemblant.

Comme pour l'hypothyroïdie, en cas d'hyperthyroïdie l'application se fait sur la peau au niveau de la thyroïde.

### **Synergie pour travailler sur l'hyperactivité thyroïdienne**

- 10 % d'huile essentielle de *Myrrhe amère* ;
- 90 % d'huile végétale.

Appliquez au niveau de la thyroïde 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines.

Après cette première application directe, l'olfactothérapie pourrait être utilisée pour freiner la frénésie de l'hyperactivité. Il convient de se poser et se détendre, notamment en se faisant des massages. En instaurant ce rituel de détente et de massage avec les huiles essentielles, vous vous obligez à prendre du temps pour vous.

Vous pouvez donc associer à l'application locale au niveau de la thyroïde une application sur le bas ventre tous les matins et soirs en faisant un massage avec une dilution à 5 % d'huile essentielle pour 95 % d'huile végétale. C'est le moment de choisir les grandes huiles essentielles calmantes comme le *Géranium d'Égypte*, le *Petit grain bigaradier* ou la *Lavande vraie*. Toutes ces huiles essentielles contiennent des esters et sont, par conséquent, de grands anti-inflammatoires aux vertus calmantes. Vous pouvez de temps en temps changer de stratégie pour faire un massage des pieds avec ces mêmes huiles essentielles adaptogènes.

### **Les hyperthyroïdies frustrées**

Le terme « hyperthyroïdie frustrée » désigne une hyperthyroïdie difficile à réguler qui peut même être cachée. Cela signifie qu'il faut ralentir son rythme de vie et se poser.

Dans ce cas, l'huile essentielle la plus intéressante est la *Myrrhe amère* qui a une odeur superbe. En revanche, elle reste très puissante : plutôt que de l'appliquer localement, il est préférable de faire un massage plantaire.

### Massage plantaire contre l'hyperthyroïdie

- 5 % d'huile essentielle de *Myrrhe amère* ;
- 95 % d'huile végétale de *Coco*.

Massez cette synergie au niveau de la zone-réflexe thyroïdienne du pied tous les soirs.

En outre, il faut bien comprendre ce qui se joue et pourquoi il y a ce besoin urgent d'aller de l'avant. Choisissez l'huile essentielle en fonction de la source de cette urgence. Il y en a deux vers lesquelles je peux vous orienter en fonction de votre affinité avec chacune :

1. L'huile essentielle de *Mélisse* qui est un peu l'équivalent de la *Verveine citronnée* en termes d'odeur. C'est également une très grande régulatrice thyroïdienne qui pourrait éviter de basculer dans une hyperthyroïdie déclarée.
2. L'huile essentielle de *Tanaisie annuelle (ou Camomille du Maroc)* qui est une pure merveille, surtout en cas d'hyperthyroïdie. Elle convient particulièrement en cas d'hyperthyroïdie inflammatoire. Une application cutanée, diluée à 5 % au niveau de la zone de la gorge vous permettra de profiter de sa fragrance merveilleusement apaisante.

De plus, de nombreuses huiles essentielles pourraient convenir pour faire un massage au niveau du bas-ventre pour vous recentrer. Pensez par exemple aux huiles essentielles de *Matricaire*, de *Lavande vraie* ou de *Géranium rosat*.

## La maladie d'Hashimoto

La thyroïdite d'Hashimoto est une maladie auto-immune qui affecte plutôt les femmes et qui débute par une hyperthyroïdie, puis se développe en une hypothyroïdie.

Au début, il y a une hyperactivité au sein de la thyroïde. Celle-ci brûle de l'intérieur et crée un état inflammatoire qui nuit aux cellules saines de la thyroïde. Par conséquent, ces dernières commencent à s'autodétruire : l'hyperactivité thyroïdienne cède le pas à une hypothyroïdie.

Il s'agit d'une problématique d'autodestruction. La thyroïde finit par se ratatiner car elle n'est plus protégée par ses propres anticorps. Aussi, le Lévothyrox peut être un passage obligé pour réguler l'humeur dans un premier temps et freiner l'agressivité avec laquelle la maladie progresse, d'autant plus si la thyroïde est en train de périr. Tant que la thyroïde est là, il est possible de rétablir son fonctionnement et calmer ce message d'autodestruction.

### Comprendre le sens de la maladie

Il est important de comprendre le message sous-jacent. Pourquoi y a-t-il cette interdiction d'épanouissement ?

En cas d'hypothyroïdie non auto-immune, on pourrait utiliser les huiles essentielles pour stimuler la thyroïde. Cependant, dans la maladie d'Hashimoto une stimulation de l'activité thyroïdienne pourrait aggraver la maladie. Il est donc essentiel de préserver la thyroïde et de suivre les conseils du médecin.

Une prise en charge médicamenteuse précoce dans le cas de la maladie d'Hashimoto, la thyroïde pourrait souvent être conservée.

Par la suite, il faut se donner le temps de décoder ce qui se cache derrière Hashimoto. Pour un homme, cette maladie étant assez rare, il est primordial de comprendre à quel niveau se situe la frustration qu'il ressent : le sens caché révèle souvent une attitude hésitante chez la personne atteinte qui pense inconsciemment que

son épanouissement lui serait néfaste. Il y a vraiment quelque chose à reparamétrer, car c'est en lien avec l'estime de soi et le fait de ne pas s'autoriser à s'épanouir.

## Accompagner la maladie d'Hashimoto en aromathérapie

La maladie d'Hashimoto étant une maladie auto-immune, la première approche vise à réguler le système immunitaire. La grande huile essentielle pour ce type de travail de régulation est celle de *Lédon du Groenland*. Elle régénère les cellules hépatiques qui souffrent souvent en cas de maladies auto-immunes.

### Synergie pour booster le système immunitaire

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Lédon du Groenland*;
- un peu de miel.

Prenez cette synergie 2 fois par jour, le matin et le soir, sur une période de 3 semaines.

En même temps, vous pouvez masser la gorge au niveau de la thyroïde avec des huiles essentielles adaptogènes qui contiennent des *esters* et des *aldéhydes*:

- l'huile essentielle de *Mélisse* régule l'activité thyroïdienne est assez chère, mais excellente pour les problématiques auto-immunes;
- l'huile essentielle de *Lavande vraie*;
- l'huile essentielle de *Matricaire* est très intéressante aussi, mais il faut que la personne apprécie l'odeur, ce qui n'est pas toujours évident;
- l'huile essentielle de *Verveine citronnée* est plus facile à trouver que la *Mélisse*;
- l'huile essentielle de *Myrte verte*.

### **Synergie : application cutanée pour réguler l'activité thyroïdienne**

- 5 % d'huile essentielle de *Mélisse*, *Lavande vraie*, *Matricaire*, *Verveine citronnée* ou *Myrte verte*;
- 95 % d'huile végétale.

Appliquez au niveau de la gorge 3 fois par jour, sur une période de 3 semaines en même temps que la synergie pour une prise orale mentionnée plus haut.

En termes d'aromathérapie, la première huile essentielle à choisir pour calmer l'inflammation dans la phase « hyperthyroïdie » est celle de la *Verveine citronnée*.

Une autre huile essentielle intéressante, pour un homme en particulier, est l'*Encens*. Elle cicatrise la plaie psychique qui est à l'origine de cette mauvaise information sur soi. C'est également une huile essentielle rare qui est donc très bénéfique pour aider à comprendre la valeur de la vie.

### **Cette synergie freine l'activité thyroïdienne**

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Verveine citronnée* ou *d'Encens*;
- 8 gouttes d'huile végétale.

Appliquez cette synergie 3 fois par jour au niveau de la thyroïde.

Vous pouvez alterner la *Verveine citronnée* et l'*Encens*.

En outre, chez l'homme il peut être intéressant de faire un massage du bas-ventre avec une grande huile essentielle portant la

Signature du masculin : le *Pin sylvestre*.

### Synergie pour restaurer la puissance masculine

- 50 % d'huile essentielle de *Pin sylvestre* ;
- 50 % d'huile végétale.

Appliquez 4 gouttes du mélange sur le bas-ventre tous les matins.

Quand il s'agit d'une jeune femme, le problème révèle des doutes sur le fait de devenir mère : c'est comme si la jeune femme interdisait à sa féminité de s'épanouir. Dans ces cas-là, l'huile essentielle de *Géranium d'Égypte* ou de *Géranium rosat* en massage du bas-ventre convient bien.

Pour accompagner une personne atteinte de la maladie d'Hashimoto, vous pouvez également appliquer une des synergies suivantes en raison de leurs vertus anti-inflammatoires.

### Synergie anti-inflammatoire en cas de maladie d'Hashimoto

- 2.5 ml d'huile essentielle de *Verveine citronnée* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 1.5 ml d'huile essentielle de *Petit grain bigaradier* ;
- 25 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez 4 gouttes à la base du cou, en vis-à-vis de la thyroïde, matin et soir pendant 3 semaines.

Puis faites une fenêtre thérapeutique d'une semaine.

En plus de l'application au niveau de la gorge, faites un massage ventral régulièrement le soir avec une synergie adaptogène. Comme ce type d'application en massage peut se faire régulièrement,

vous vous rendrez vite compte du changement de votre perception des fragrances. Voici plusieurs exemples de synergies pour que vous puissiez les alterner en fonction de votre humeur et vos affinités.

### **Mes synergies adaptogènes en cas de maladie d'Hashimoto**

#### Mélange n°1 :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Encens* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang ylang* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Marjolaine à coquilles* ;
- 1 c. à café d'huile végétale de *Noyaux d'abricot*.

#### Mélange n°2 :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Ciste ladanifère* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Coriandre* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Pamplemousse (zeste)* ;
- 1 c. à café d'huile végétale *Noyaux d'abricot*.

#### Mélange n°3 :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Myrte vert* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Géranium bourbon* ;
- 1 c. à café d'huile végétale de *Noyaux d'abricot*.

Appliquez un des mélanges sur le bas ventre, le soir, comme un rituel de bien-être.

Vous pouvez aussi simplement choisir parmi les huiles essentielles composant ces synergies pour faire des massages avec une huile essentielle unique sans la mélanger à d'autres.

### Synergie en cas de maladie d'Hashimoto (prise unitaire)

- 6 gouttes d'huile essentielle au choix parmi les synergies précédentes;
- 1 c. à café d'huile végétale de *Noyaux d'abricot*.

Appliquez le mélange sur le bas ventre, le soir, comme un rituel de bien-être.

#### **Huiles essentielles et maladie d'Hashimoto: les contre-indications**

- N'utilisez pas des huiles essentielles contenant des molécules immunostimulantes:
  - les *phénols* comme les huiles essentielles de *Sarriette*, de *Clou de girofle*, d'*Origan*, de *Thym CT thymol* ou de *Thym carvacrol*;
  - les *aldéhydes* présentes dans toutes les distillations d'huiles essentielles de *Cannelle* (écorce et rameaux).
- N'utilisez pas les huiles essentielles « oestrogènes-likes ».

## La maladie de Basedow

La maladie de Basedow est une hyperthyroïdie dans laquelle tout prend feu: il y a une réaction énorme, une sensation d'être pris à la gorge et un choc souvent lié à un décès, à la peur de la mort ou à une prise de conscience brutale que le temps passe.

Très souvent, la maladie de Basedow va de pair avec une exophtalmie (protrusion du globe oculaire): les yeux sortent de la tête comme pour mieux voir l'agression. Là encore, c'est un signe de choc car le tic musculaire qui se met en place est dû à une mauvaise surprise.

Tant que la maladie est là, la problématique existentielle persiste: il faut donc calmer cette émotion pour restaurer l'équilibre sur le plan émotionnel et reprendre confiance.

## L'accompagnement de Basedow en homéopathie

Pour contrecarrer les effets de ce choc, vous pouvez tout à fait prendre de l'*Arnica*. Vous pouvez même prendre le remède en sel de Schüssler: le Calcium sulphuricum en dilution 12 pendant 1 mois pour enlever les traces psychiques de ce choc s'il en reste et répéter au besoin.

## L'accompagnement de Basedow en aromathérapie

D'autre part, l'huile essentielle par excellence de la maladie de Basedow est la *Tanaisie annuelle* (la *Camomille du Maroc*) qui permet de restaurer l'harmonie, d'apaiser les peurs et d'inviter la personne à se poser, à arrêter de « courir ».

Avant de l'utiliser, je vous conseille de commencer par la *Myrrhe amère* pendant 3 semaines pour améliorer l'hyperactivité thyroïdienne déjà mentionnée plus haut (10 % d'huile essentielle et 90 % d'huile végétale, mélange à appliquer au niveau de la thyroïde 3 fois par jour).

Après une fenêtre thérapeutique, enchaînez avec l'huile essentielle de *Tanaisie annuelle* ou de *Camomille allemande* pour nourrir la zone avec une dynamique équilibrante et harmoniser l'hyperactivité thyroïdienne.

Une autre huile essentielle qui peut être intéressante pour vous permettre de tenir bon en cas de choc est le *Cyprès toujours vert* car, symboliquement, c'est la plante qui nous « montre le chemin ». Elle agit sur l'équilibre endocrinien dans son ensemble et peut aider quand on se sent vulnérable et qu'on n'arrive pas à tenir bon. Vous pouvez l'appliquer sur le point 4GI pour vous permettre de lâcher, sur le sacrum ou sur les pieds. Je vous rappelle que l'application cutanée régulière avec cette huile essentielle nécessite une dilution à 20 % d'huile essentielle dans 80 % d'huile végétale.

## Nodules thyroïdiens

En cas de nodules thyroïdiens, consultez !

Vous ne pouvez pas les ignorer. Fort heureusement, les nodules ne posent pas toujours de problème (vous pouvez même parfois vivre avec!), mais il faut les prendre au sérieux.

Parfois, le médecin propose de faire une ablation si un nodule prend trop de place dans la gorge et que cela commence à gêner la respiration ou la parole.

Il faut tout d'abord comprendre la dimension émotionnelle qui se cache derrière: la frustration et la déception de soi-même. Quand le corps exprime cela, il conviendrait de travailler avec l'huile essentielle d'*Inule odorante* qui a quelque chose de très particulier: sa couleur est turquoise: la couleur de la mer et de l'océan.

### **Mon bonus : l'énergétique indienne**

L'ayurvéda peut nous donner des clés par rapport à la thyroïde. Dans le système des chakras, la couleur qui fait vibrer le chakra de la gorge où se trouve la thyroïde est, vous l'avez deviné, le turquoise !

L'huile essentielle d'*Inule odorante* est remarquable et sublime sur le plan olfactif, car elle nourrit nos aspirations les plus merveilleuses, elle ouvre la sphère respiratoire et vous donne un nouveau souffle tout en douceur. De plus, elle a une couleur turquoise comme le chakra où se trouve la thyroïde, ce qui est bien loin d'être un hasard ! C'est d'ailleurs une grande huile essentielle libérer l'arbre bronchique d'encombrement : elle permet littéralement de cracher ce que vous avez sur le cœur et de vous en libérer.

## Les nodules non-inflammatoires

Si le nodule n'est pas inflammatoire, c'est qu'il est bénin. Vous pouvez utiliser l'huile essentielle de *Ciste ladanifère* pour son activité astringente, mais il peut également être intéressant d'y associer une autre huile essentielle en fonction de la latéralité du nodule. Si le nodule se trouve sur le côté droit, choisissez l'huile essentielle de *Lavande vraie* en association avec celle de *Ciste ladanifère* en appliquant une dilution à 5 % sur la zone.

### Synergie : réduire un nodule situé à droite

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Ciste ladanifère* ;
- 3 gouttes d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 95 gouttes (1 c. à café) d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez cette synergie en massage sur la zone 3 fois par jour pendant 1 mois. Puis, appliquez cette synergie 3 fois par jour, 5 jours sur 7 jusqu'à amélioration.

Il est très important d'associer le massage local ci-dessus à un travail qui combine l'olfaction à une technique sonore.

Pour l'olfaction, utilisez l'huile essentielle de *Myrrhe amère*. En application locale à des dosages importants ou par voie orale, elle est souvent utilisée pour freiner l'activité thyroïdienne. Dans le cas des nodules, comme l'objectif n'est pas le même, il n'est pas nécessaire de faire une application locale. Aussi, vous travaillerez plutôt avec l'information olfactive pour agir sur des frustrations féminines : quelque chose d'important à dire à quelqu'un de la famille ou à vous-même, comme si vous étiez passée à côté de quelque chose et que vous n'arriviez pas à reconnaître vos besoins, telle une forme de castration émotionnelle. Le travail avec la *Myrrhe* peut être fait 1 à 3 fois par jour dans un premier temps.

### Mon Bonus: les techniques sonores

Il existe un lien entre cette dimension thyroïdienne et l'ouïe: certaines techniques sonores permettent d'harmoniser les deux (notamment, le ronronnement d'un chat). Si vous avez un chat, vous avez tout intérêt à beaucoup le caresser parce que ses ronronnements ont un effet énorme sur l'équilibre hormonal féminin, sachant que la thyroïde est plutôt une glande qui concerne les femmes.

Ce que vous pouvez aussi faire est de ronronner intérieurement vous-même :

1. Commencez par faire une inhalation de 3 inspirations profondes avec l'huile essentielle de *Myrrhe* en frictionnant une goutte entre vos mains, puis en vous recouvrant le nez avec vos mains.
2. Bouchez vos oreilles à l'aide de vos pouces et fermez vos yeux pour entrer vraiment en vous.
3. Ensuite, pendant 6 grandes respirations, émettez sur l'expire un son qui n'est pas trop grave (comme un bourdonnement) le plus longtemps possible, sans perturber le rythme de votre respiration.
4. Répétez ce petit exercice autant de fois que vous le pouvez dans la journée, en faisant 3 inspirations d'huile essentielle entre les exercices de ronron-bourdonnement.

Ce travail permet de rééquilibrer la zone par l'entente et la vibration des cordes vocales, car ces dernières sont en contact avec la zone thyroïdienne.

La latéralisation gauche étant plutôt en lien avec le masculin, si votre nodule s'y trouve, préférez l'huile essentielle d'*Encens*, car elle incarne la dynamique masculine. Si le nodule est petit, vous pouvez commencer par harmoniser cette région avec des techniques de vibration.

### Le saviez-vous ?

Parmi les cadeaux des trois Rois mages se trouvait l'encens, la myrrhe et l'or pour incarner la dynamique du masculin, celle du féminin, et pour honorer l'être précieux.

## Thyroïde vascularisée

Quand la thyroïde est très vascularisée, cela signifie qu'il y a un appel de sang très important dans la zone: le corps est en train d'acheminer une quantité importante de sang. On pourrait y voir une grande urgence à faire évoluer la situation. Il est fondamental de décoder le message que votre corps vous envoie pour choisir la bonne technique d'accompagnement.

L'huile essentielle qui va permettre de calmer cette situation d'alerte est le *Ciste ladanifère*. Elle est astringente et hémostatique: idéale pour freiner ce mouvement d'urgence. En outre, elle est anti-inflammatoire et cicatrisante ce qui lui permet de calmer et de cicatriser le choc à l'origine de cet état de dysfonctionnement thyroïdien.

### Synergie pour apaiser un état d'urgence de la thyroïde

- 4 gouttes d'huile essentielle de *Ciste ladanifère*;
- 12 gouttes d'huile végétale.

Appliquez cette synergie au niveau de la thyroïde, dans le cou, 3 fois par jour.

## CHAPITRE 7

---

# **MAL DE DOS: DITES STOP AU MAL DU SIÈCLE !**



## CHAPITRE 7

---

# Mal de dos : dites stop au mal du siècle !

La signification globale du mal de dos exprime une problématique par rapport à la charge de responsabilités que nous portons dans nos vies.

Bien souvent, quand nous entendons parler de douleurs de dos, nous pensons tout de suite aux disques vertébraux. Pourtant, tous les maux de dos n'ont pas une cause aussi mécanique que cela ! En effet, les douleurs ne sont pas toujours d'origine ostéo-articulaire, mais viennent bien souvent de fortes tensions musculaires, elles-mêmes influencées par des déséquilibres organiques dus au stress ou aux comportements (sédentarité, digestion, respiration). Ces contractures peuvent tellement désaxer la colonne vertébrale qu'elles finissent par favoriser l'usure des disques intervertébraux et les tasser. Pour soulager le dos, il faut choisir les bonnes huiles essentielles qui détendent et décrispent les muscles afin de les incorporer dans une huile de massage.

## Les massages du dos : bienfaits et symbolique

### Retrouver un espace corporel

De manière générale, le massage idéal n'est pas un auto-massage, mais un massage que l'on reçoit ou que l'on donne à quelqu'un d'autre. Le dos s'y prête particulièrement. Il est merveilleux qu'une personne qui a une main aimante et bienveillante vous masse le dos.

Le premier bienfait de celui-ci est justement d'intégrer cette part de nous que l'on a tendance à ignorer et à oublier pour améliorer la confiance en soi, l'estime de soi et le respect de son corps. D'autant plus que c'est la partie du corps qui porte nos fardeaux et celle sur laquelle nous plaçons énormément de stress. Là se concentrent toutes les émotions que nous mettons de côté, auxquelles nous « tournons le dos ».

En massant cette zone du corps pour délier les tensions qui y sont inscrites, vous libérez beaucoup d'émotions également. Il est important de pouvoir poser ce « sac à dos » d'événements lourds que vous avez laissé se remplir et de le vider.

## **Précautions et contre-indications**

Le massage nécessite certaines précautions.

1. Faites attention à ne jamais appuyer directement sur la colonne vertébrale de la personne, mais toujours à côté, au niveau de la musculature (le tissu mou).
2. Ne vous forcez pas à vous faire masser le dos si vous n'aimez pas cela. En effet, le long de la colonne vertébrale, se trouvent de nombreux points d'acupuncture en lien avec le méridien de la Vessie, porteur des vieilles structures et des croyances qui sont devenues des réflexes. Les laisser partir n'est pas si simple et les émotions qui peuvent être libérées en massant la zone musculaire de part et d'autre de la colonne vertébrale peuvent faire émerger des angoisses profondes. Il est donc très important de faire confiance à la personne à qui vous confiez votre dos.
3. Prenez le temps ! Ce n'est bénéfique pour personne de faire un massage quand vous n'en avez pas envie, que vous êtes stressé ou pressé. Si vous avez placé cette séance entre deux rendez-vous importants, vous ne pourrez pas être à l'écoute.
4. Commencez par des effleurements très doux sans huile végétale vers le bas du dos, puis remontez vers le haut,

comme une caresse. Posez les mains doucement et respectueusement est essentiel afin que la personne s'offre et s'ouvre à votre toucher. Cela vous permet de ressentir le corps de l'autre - ses zones cutanées qui sont plus chaudes ou plus froides, ses zones de tensions musculaires - et de débayer un premier niveau de stress.

5. Posez simplement vos mains pour proposer à la personne d'accueillir votre toucher et de vous laisser sentir la réponse de sa peau. Écoutez-la avec vos mains nues : vous êtes au service de la personne qui reçoit le massage.

### **Massage à la suite d'une opération : des contre-indications ?**

Il n'y a aucune contre-indication pour un massage doux à la suite d'une opération du dos, même si celui-ci a désormais du matériel métallique. Tant que le massage reste cutané et musculaire, il n'y a pas de contre-indication.

En revanche, toute technique de mobilisation de la colonne est contre-indiquée et appartient au métier des professionnels agréés : médecin, ostéopathe ou kinésithérapeute.

## **Comment masser ?**

L'important dans un massage du dos est d'être à l'écoute et de pouvoir adapter son toucher aux zones du corps qui sont plus tendues.

1. Installez-vous à côté de la personne. Prenez contact avec son corps en plaçant une main sans huile végétale sur le sacrum et l'autre entre les omoplates.
2. Réchauffez un peu d'huile de massage (1 c. à café environ) en l'étalant entre vos mains avant de l'appliquer sur le dos de la personne. Procédez ainsi jusqu'à avoir huilé tout le dos. Effleurez le dos en y dessinant un 8 couché (une lemniscate). Vos mouvements doivent être lents, amples et assez superficiels.

3. Placez-vous à la tête de la personne. Faites un mouvement de glisse vers le sacrum. Votre geste débute en haut du dos où les paumes de vos mains sont positionnées de part et d'autre de la colonne vertébrale. Ensuite, pour remonter vers le haut du corps, ouvrez vos mains et remontez le long des flancs. Répétez ce geste ample et léger 3 fois.
4. En augmentant un peu votre pression, faites 3 fois le trajet décrit ci-dessus, en utilisant cette fois-ci, pour le geste descendant, les bouts des doigts plutôt que toute la largeur de la main. Prenez le temps de déceler les « nœuds » de tension dans les muscles autour de la colonne vertébrale pour préparer la personne à recevoir un travail plus profond au niveau des muscles du dos.
5. Avec le talon de la main, exercez des rotations au niveau du sacrum. Pour intensifier le toucher, vous pouvez mettre une main sur l'autre.
6. Vous allez maintenant masser les épaules. Commencez par l'épaule qui est à l'opposé du regard de la personne. Avec vos pouces, dessinez des petits cercles autour de l'omoplate avant de pétrir le trapèze entre le pouce et les autres doigts de la main. Répétez la même technique sur l'autre épaule.
7. Installez-vous à côté de la personne, au niveau de sa taille. Placez vos deux mains de part et d'autre de sa taille afin de faire un mouvement de glisse entrecroisé où les deux mains vont permuter au niveau de la colonne vertébrale : tirez la main la plus éloignée vers vous, tout en poussant la main qui est près de vous vers le flanc opposé. Répétez ce mouvement de glisse entrecroisé en remontant progressivement vers la nuque. Redescendez vers la taille en faisant ce même mouvement. Vous pouvez répéter 3 fois ce protocole de montée et de descente.
8. Restez à côté de la personne, mais installez-vous cette fois-ci au niveau de sa nuque. Avec vos doigts, pétrissez

les muscles de l'arrière de la nuque. Décollez la peau de la structure osseuse comme s'il s'agissait de porter un chaton par la peau du col.

9. Installez-vous à côté de la personne au niveau de son bassin. Pétrissez le muscle fessier qui est le plus éloigné de vous en le saisissant dans une main, puis dans l'autre en alternance. Ensuite, enveloppez bien la hanche et faites des mouvements de glisse et traction sur la chair des fesses en alternant les deux mains. Changez de côté avant de répéter ces gestes sur l'autre fesse.
10. Installez-vous un peu plus haut au niveau de la taille de la personne pour clôturer le travail de massage du dos. En croisant vos bras, posez vos paumes sur son dos : une main sur la région lombaire et l'autre au niveau des omoplates. Faites des étirements lents des muscles du dos en poussant dans des directions opposées et en maintenant 5 secondes avant de relâcher. Répétez 3 fois. Ensuite, augmentez ce travail d'étirement en travaillant le dos en diagonal avec vos deux mains : une main poussant une épaule vers le haut, tandis que l'autre pousse la fesse diamétralement opposée à cette épaule vers le bas. Répétez 3 fois cet étirement diagonal avant de vous diriger avec le même mouvement vers l'autre épaule et la fesse opposée à celle-ci. Répétez 3 fois.

## Les huiles végétales

Les huiles végétales pour le massage dépendent de l'effet escompté du massage :

- Si c'est un massage de l'ensemble du corps, utilisez une huile végétale plus épaisse, car le massage va durer longtemps : *Noyaux d'abricot* (ni trop fluide ni trop grasse) ou *Amande douce*.
- Si c'est un massage de drainage lymphatique, l'huile végétale de *Macadamia* est excellente car elle est lymphotonique et permet de libérer les fascias.

- Si c'est un massage le long de la colonne vertébrale qui vise spécifiquement les muscles du dos, utilisez des huiles végétales très fluides qui pénètrent rapidement : *Pépins de raisin*, *Noisette* ou *Germe de blé* (attention, cette dernière rancit assez vite).

Faites une huile végétale sur mesure ! Vous pouvez jongler avec des mélanges d'huiles végétales à densité différente pour obtenir exactement celle qui vous convient. Amusez-vous pour savoir quelle texture vous convient ou convient à la peau de la personne que vous massez.

### **Ma synergie pour nettoyer les peurs anciennes**

Ce massage peut être intéressant pour des personnes qui ont des douleurs chroniques dans le dos :

- 5 gouttes d'huile essentielle d'*Encens* ou de *Ciste ladanifère* ;
- 5 ml d'huile végétale de *Pépins de raisins*.

Massez 10 minutes de part et d'autre de la colonne vertébrale pour couper, épurer, nettoyer et cicatriser les vieilles « scories » émotionnelles, les peurs et les émotions qui sont logées dans le dos.

Faites des allers-retours jusqu'à ce que l'intégralité de ces 5 ml soit absorbée par la peau.

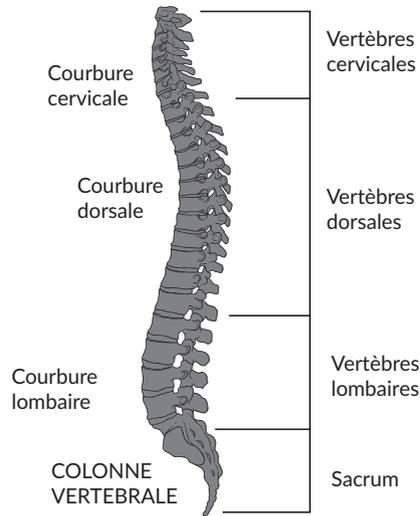
Vous pouvez faire ce massage 1 fois par semaine sur une période d'un mois.

## **Les lombalgies**

Les lombalgies nous « parlent » des tensions émotionnelles que nous portons dans le bas du dos, au niveau des cinq lombaires, et le sacrum.

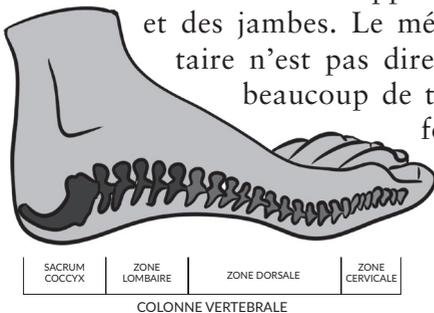
Le bas du dos est en lien avec les « cinq fondamentaux »<sup>1</sup> de notre vie : les responsabilités que l'on porte en tant qu'adulte par rapport à notre maison (la sécurité), notre appartenance (pays, coutumes), nos croyances spirituelles ou religieuses, notre travail, notre couple et notre famille.

Les douleurs au niveau du bas du dos (lombaires et charnière combo-sacrée) révèlent la présence de peurs profondes : peur de mal faire, d'être abandonné, de ne pas être aimé, de ne pas y arriver, d'être rejeté.



Les enfants qui ont des troubles scolaires ou qui craignent de mal faire peuvent également avoir des lombalgies : toute la chaîne musculaire derrière le corps, des pieds jusqu'au crâne, peut devenir tendue et crispée. Cette crispation au niveau du tendon d'Achille coupe alors l'ouverture de la conscience : c'est là où l'on trouve inscrites beaucoup de difficultés d'apprentissage chez les enfants.

Pour les difficultés d'apprentissage, il faut s'occuper des pieds et des jambes. Le méridien du Rein sur la voûte plantaire n'est pas directement en lien avec le dos, mais beaucoup de traumatismes profonds et de peurs fondamentales peuvent être améliorés en travaillant sur le pied. Voici une représentation de la projection des réflexes de la colonne vertébrale sur les pieds.



1. Michel Odoul : « Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi »

- Cette « colonne vertébrale » se situe en interne des 2 pieds.
- La zone réflexe du sacrum correspond au talon. Il convient de bien masser le talon et le tendon d'Achille en cas de lombalgie, mais aussi en cas de troubles d'apprentissage.

Quand vous libérez le tendon d'Achille, cela aura un effet sur les tensions et les crispations de toute votre colonne vertébrale.

## Les huiles essentielles et végétales pour les lombalgies

Pour ces chocs émotionnels traumatiques impactant tout l'être, vous pouvez masser le sacrum avec des huiles essentielles comme :

- le *Basilic sacré à eugénol méthyl-éther* qui est absolument remarquable pour libérer des tensions lombo-sacrées ;
- la *Camomille noble*, beaucoup plus douce, agit sur les peurs profondes et les traumatismes d'enfance.

L'huile végétale d'*Arnica* est une très belle huile végétale pour les douleurs de dos chroniques (contractures, blessures, chocs physiques ou émotionnels). C'est une macération d'*Arnica* dans de l'huile végétale de *Tournesol* ou d'*Amande douce*.

La lombalgie est une tension sur toute la ceinture lombaire. Cette chaîne musculaire commence au niveau de l'insertion du tendon d'Achille sur le calcaneum. Le stretching doux est très salutaire contre les douleurs chroniques du dos : essayez, tout doucement et progressivement, de toucher le sol sans plier les genoux.

Outre ces exercices d'assouplissement, vous pouvez aussi soulager la chaîne musculaire au niveau des jambes.

### **Votre synergie en cas de lombalgie chronique à appliquer sur les jambes**

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Romarin CT Camphre* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Laurier noble* ;
- 25 gouttes d'huile végétale de votre choix.

Appliquez tous les matins cette synergie sur les deux jambes, pendant 3 semaines.

Si votre lombalgie est plutôt chronique et très douloureuse, il serait préférable d'appliquer une synergie localement sur le bas du dos.

### **Votre synergie en cas de lombalgie chronique à appliquer sur les lombaires**

- 5 % d'huile essentielle de *Gaulthérie couchée* ou *fragrans* ;
- 5 % d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 10 % d'huile essentielle de *Laurier noble* ;
- 80 % d'huile végétale de votre choix.

Appliquez 3 fois par jour sur les lombaires, pendant 2 semaines maximum .

### **Votre synergie en cas de lombalgie chronique à appliquer sur le dos**

- 5 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-Ylang* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Pin sylvestre* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Sarriette des montagnes* ;
- 30 ml d'huile végétale de votre choix.

Massez le dos avec cette synergie 1 fois par semaine.

Vous pouvez également travailler les lombalgies en faisant un bain aromathérapeutique.

#### **Bain aromathérapeutique en cas de lombalgie chronique :**

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Genévrier* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-Ylang* ;
- 10 gouttes d'huile essentielle de *Myrte vert* ;
- 1 petit verre de lait ou de dispersant de votre choix.

Mélangez bien les huiles essentielles au dispersant, puis ajoutez à l'eau du bain.

L'exercice physique fait aussi partie du protocole d'amélioration des douleurs du dos. Quand on a mal au dos, il faut bouger ! Voici quelques exercices que je vous recommande et qui vous soulageront sur la durée :

### **Exercices pour les douleurs chroniques des lombaires**

#### Exercice 1

Il existe une technique conseillée par les kinésithérapeutes ou les ostéopathes pour permettre à une personne de mieux gérer des lombalgies chroniques :

- Allongez-vous sur le dos à même le sol.
- Pliez vos jambes à 90° sur une chaise, au plus près des pieds de la chaise pour avoir une flexion.
- Respirez par le ventre et restez ainsi pendant 10 minutes.

Par la force gravitationnelle, le sacrum va se désolidariser de la 5<sup>e</sup> lombaire. Cela va permettre de laisser respirer cette zone et de soulager les lombaires de façon remarquable.

### Exercice 2

Pour aller un cran plus loin :

- Roulez une serviette et mettez-la au niveau du sacrum.

Cela permet de réduire la lordose lombaire et détendre les muscles du bas du dos de manière remarquable.

### Exercice 3

Pour les lombaires, la technique de la chaise est très bien, mais vous pouvez également vous mettre à même le sol :

- Levez une jambe en l'air et essayez de présenter la plante du pied au plafond avec l'orteil du milieu pointant un endroit derrière vous.
- Gardez cette position 1 minute et faites la même chose avec l'autre jambe.
- Faites cela plusieurs fois.

Il y a un effet radical sur toute la chaîne arrière musculaire, et vous verrez que petit à petit vous gagnerez en amplitude et en capacité à pouvoir « offrir » ainsi votre plante de pied au plafond.

C'est une des grandes techniques qui a été mise au point par Thérèse Bertherat. Elle a écrit un livre qui s'appelle « *Le repaire du tigre, Apprivoiser votre dos avec l'anti-gymnastique* » (LEXITIS Éditions, 2011) que je vous conseille vivement si vous avez des problèmes de dos. C'est une technique d'anti-gymnastique qui s'associe très bien avec des huiles essentielles en olfactothérapie.

Elle explique que si des personnes ont tendance à faire des entorses, ce n'est pas parce que leurs muscles ne sont pas assez forts, mais plutôt parce que la zone est trop crispée. Il faut donc faire tout un travail de relâchement de tensions musculaires grâce à des techniques simples et accessibles à tous, d'où l'idée d'« anti-gymnastique ».

### **Et si c'était un problème de posture ?**

Quand on a mal en haut et en bas du dos, un problème de posture n'est pas à négliger. Il serait intéressant de consulter afin de savoir si vous avez par exemple les pieds plats, ce à quoi vous pouvez remédier avec des semelles proprioceptives. Des corrections posturales permettent de soulager l'ensemble du dos.

## **La sciatique**

La sciatique consiste en une sensation régulière de pincements et de lancements au niveau du nerf sciatique.

La symbolique est claire: très souvent, elle est en lien avec le manque de stabilité et une difficulté à s'adapter à une situation changeante. Cette instabilité dans ses postures physiques, psychiques et émotionnelles (ne pas savoir sur quel pied danser) se manifeste ainsi douloureusement.

Il y a deux méridiens qui passent spécifiquement sur les trajets caractéristiques de la douleur « sciatique » :

- Si la douleur est ressentie dans la fesse: c'est le trajet du méridien de la Vessie qui est affecté.
- Si la douleur est localisée sur le côté (là où vous avez la couture du pantalon), avec des points douloureux le long de la cuisse externe, c'est plutôt le méridien de la Vésicule Biliaire qui est affecté. Dans ce cas, il y a un lien avec de l'anxiété et des frustrations fortes.

Une grande huile essentielle pour la sciatique, que cette dernière touche plus spécifiquement le méridien de la Vésicule Biliaire ou celui de la Vessie, est l'*Eucalyptus citronné* : elle est extraordinaire pour soulager la douleur.

Pour arriver à réchauffer la région lombaire en cas de tensions chroniques à ce niveau, il est intéressant de masser le dos avec une synergie à 5 % d'huiles essentielles.

Vous pouvez sans risque appliquer l'ensemble des 20 gouttes d'huiles essentielles dans une cuillère à soupe d'huile végétale, puis rajouter progressivement de l'huile végétale si nécessaire.

En cas de lombalgies chroniques, il convient de choisir des huiles essentielles qui réchauffent le corps pour faire lâcher les tensions musculaires qui sont à l'origine de cette douloureuse tension.

### **Synergie en cas de lombalgie révélant des tensions d'ordre professionnel**

- 10 gouttes d'huile essentielle de *Laurier noble* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Gaulthérie fragrans* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Basilic saint* ;
- 15 ml d'huile végétale de *Noyaux d'abricot* ou *d'Amande douce*.

### **Synergie en cas de lombalgie révélant des tensions d'ordre familial**

- 7 gouttes d'huile essentielle de *Ciste ladanifère* ;
- 3 gouttes d'huile essentielle de *Gaulthérie fragrans* ;
- 10 gouttes d'huile essentielle d'*Épinette noire* ;
- 15 ml d'huile végétale de *Noyaux d'abricot* ou d'*Amande douce*.

Les synergies pour les tensions dans le bas du dos conviennent aussi particulièrement en cas de fatigue chronique, de lassitude et de manque d'endurance.

En cas d'état de fatigue chronique, il suffit d'ajouter 15 ml d'huile végétale à ces deux synergies pour faire une dilution à 2 % d'huiles essentielles. Vous pourrez ensuite les utiliser pour masser tout le dos et les jambes.

#### **Mon massage relaxant des muscles de la ceinture lombaire :**

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Sarriette* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-ylang* ;
- 8 gouttes d'huile essentielle de *Pin sylvestre* ;
- 30 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

## **Les douleurs du milieu du dos**

Les tensions au milieu du dos révèlent le vécu d'une personne qui se surcharge et qui ressent qu'elle n'a pas le soutien des autres : elle « se casse le dos » à faire beaucoup pour les autres, mais sans soutien. Il y a donc une difficulté à assumer la charge endossée et à exprimer ses besoins.

Cette difficulté à se faire entendre, et à s'entendre, des crispations apparaissent au milieu du dos. C'est une problématique qui nous parle de notre besoin de nous ouvrir à autrui, et donc, par extension, de demander à autrui de nous faire un massage : une tâche quelque peu compliquée à faire en auto-soin pour une personne qui souffre du milieu du dos. Osez verbaliser ce besoin !

## Les huiles essentielles pour les douleurs du milieu du dos

Pour cette problématique, j'adore choisir l'huile essentielle de *Bouleau jaune*. Cette plante a une signature très particulière et une odeur proche de celle de la *Gaulthérie* (pour des personnes qui détestent cette dernière, ce n'est donc pas la peine d'essayer de l'utiliser). Le *Bouleau jaune* est bienveillant : il a la fonction d'être au service d'autrui, voire même de se sacrifier pour autrui. Le nom vient du latin *betula*, qui vient lui-même d'une racine germanique qui nous parle du sein maternel : le fait de nourrir, d'allaiter et de donner aux autres. C'est aussi la racine du mot « livre ». Le message qu'elle transmet est de donner, d'enseigner, de protéger et de bercer.

Les personnes qui ont des blocages au milieu du dos l'adore, car elle résonne avec leur esprit et leur problématique. Cela permet de dénouer ces tensions comme par magie !

Pour réchauffer la zone, vous pouvez aussi utiliser les huiles essentielles de :

- *Gaulthérie* ;
- *Basilic exotique* qui résonne avec le chakra du plexus solaire, le Manipura, en lien avec le pouvoir personnel (de l'autre côté des tensions, au niveau de la 6<sup>e</sup> et la 7<sup>e</sup> vertèbre dorsale, se trouve le plexus solaire).

Il arrive également que vous puissiez localiser très précisément une tension musculaire ou un point douloureux dans le dos. Dans ce cas, posez-vous d'abord la question de la latéralité de cette tension.

- Si le point douloureux est plutôt à droite dans le haut du dos entre les omoplates, elle indique très souvent un déséquilibre au niveau de l'énergie du Foie.
- Si elle est située à gauche, elle révèle plutôt un déséquilibre digestif au niveau de l'Estomac.

### **Synergie en cas de tensions sur le haut du dos entre les omoplates, du côté droit**

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Cèdre* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Verveine citronnée* ;
- 30 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

### **Synergie en cas de tensions sur le haut du dos entre les omoplates, du côté gauche**

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Lavandin* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle d'*Estragon* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Petit grain bigaradier* ;
- 30 ml d'huile végétale d'*Amande douce* .

## **Les douleurs du haut du dos**

Les douleurs du haut du dos sont en lien avec les cervicales et les premières dorsales. Dans cette zone, il peut également y avoir des tensions entre les omoplates. Vous pouvez essayer de déterminer de quel côté se situe la douleur :

- Côté droit: en lien avec une perturbation au niveau de l'énergie du Foie et l'organe du foie (problématiques ou lourdeurs hépatiques, difficultés digestives avec des nausées ou des migraines).
- Côté gauche: en lien plus spécifiquement avec l'Estomac.
- Si ce n'est pas latéralisé et que c'est le haut du dos globalement, il s'agit d'une charge que vous portez en lien avec le Cœur et le Poumon.

Cette zone évoque notre rapport au mental. S'il y a des tensions à ce niveau, c'est souvent le résultat d'une vie aux nombreuses sollicitations intellectuelles et conceptuelles, et un surmenage constant : nous travaillons sans cesse sur des écrans et dans un monde de plus en plus dématérialisé.

## Les huiles essentielles pour les douleurs du haut du dos

Les plus grandes huiles essentielles pour soulager les tensions à ce niveau-là sont le *Petit grain bigaradier*, l'*Ylang-ylang* et la *Lavande vraie*.

Il y a une petite technique ostéopathe en auto-soin que vous pouvez faire pour libérer l'épaule. Les postures que l'on adopte aujourd'hui devant les écrans nous immobilisent. Or, nous ne sommes pas faits pour être statique. Il faut remettre du mouvement pour éviter les douleurs :

- Roulez un linge autour d'une petite bouteille, ou prenez une balle de tennis, et placez-la dans le creux de l'aisselle.
- Appuyez-vous au niveau du coude contre un mur. Le coude va rentrer et l'épaule va être libérée de l'autre côté, comme par une technique de levier. C'est très simple et cela peut libérer l'épaule tendue.

### Synergie en cas de tensions musculaires au niveau des épaules

- 4 gouttes d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Petit grain bigaradier* ;
- 3 gouttes d'huile essentielle de *Ciste ladanifère* ;
- 30 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

Dans cette zone se trouvent également les trapèzes, dont la forme triangulaire ressemblent à des vestiges de nos « ailes » : ces grands muscles du dos portent la symbolique de la liberté de mouvement. Ils nous permettent symboliquement de prendre notre envol. Vous pouvez y accéder par vous-même derrière la tête : c'est donc très intéressant en auto-massage.

L'huile essentielle qui va permettre de détendre les trapèzes est le *Néroli*. La fleur d'oranger, dont elle provient, est superbe. Sans pour autant avoir de vertus antispasmodiques le *Néroli* détend par sa finesse et sa grâce infinie. Elle est un peu chère, mais n'hésitez pas à l'utiliser dans le massage : vous en mettrez très peu pour un résultat garanti !

Pour faire un massage du dos de manière localisée, on peut faire une dilution à 5 % d'huile essentielle de *Néroli*. On utilisera 2 % de cette huile essentielle précieuse pour faire un massage du dos, des bras et du thorax. Pour une partie plus limitée, on peut facilement augmenter la quantité d'huile essentielle.

### **Ma synergie pour prendre votre envol**

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Néroli*;
- 1 c. à café d'huile végétale d'*Amande douce*.

Massez cette synergie tout le long de votre occiput (partie postérieure et inférieure du crâne).

Vous pouvez attraper les muscles des trapèzes sous les doigts.

D'autres huiles essentielles intéressantes pour ce travail sont : la *Cardamome* (moins chère que le *Néroli*), le *Poivre noir* ou la *Camomille noble* (parfaitement adaptée aux enfants à partir de 7 ans).

### **Synergie pour détendre les trapèzes en massant les pieds**

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Camomille noble*;
- 15 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

Massez les jambes, les pieds et le tendon d'Achille pour détendre les tensions.

Cette synergie est adaptée aux enfants à partir de 7 ans.

Pour une synergie qui calme les douleurs dans la zone en général (dos, trapèzes, épaules), choisissez la suivante composée de trois huiles essentielles anti-inflammatoires.

### **Synergie « Zéro Douleur »**

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Eucalyptus citronné* ;
- 1 c. à café d'huile végétale.

Faites un massage du dos, des trapèzes et des épaules avec cette synergie.

## **Les douleurs de la zone cervicale**

Les tensions dans cette zone nous parlent de notre volonté de « garder la face » quoi qu'il arrive ou encore de « faire face » aux multiples demandes qui nous assaillent. Ces tensions émotionnelles s'expriment surtout au niveau des muscles latéraux du cou : les scalènes et le sterno-cléidomastoïdien.

Pour nous permettre de relâcher la pression intérieure qui peut se trouver à l'origine des contractures (trop-plein d'activité mentale, difficulté à mettre en action nos pensées, etc.), vous pouvez utiliser les huiles essentielles de :

- *Camomille noble*, parfaite pour les contractures de la nuque (en lien avec nos rêves et nos doutes) ;
- *Lavande vraie*, elle porte haut la tête et apporte du calme au niveau de l'hyper-sollicitation des pensées ;
- *Néroli*, superbe pour aider à relâcher les tensions cervicales.

### **Vous détendre au niveau du cou : ma synergie**

Pour libérer les tensions au niveau des muscles latéraux du cou, tentez la synergie suivante :

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Nérol* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Lavandin* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Mandarine (zeste)* ;
- 30 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

Vous pouvez également marquer une pause salubre dans un quotidien caractérisé par une multitude de réflexions et de préoccupations en utilisant la synergie suivante :

- 4 gouttes d'huile essentielle de *Sauge sclarée* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Marjolaine à coquilles* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Lavandin* ;
- 30 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

Dans les grandes huiles essentielles qui agissent sur le plan psycho-émotionnel au niveau des tensions dans les scalènes, vous avez premièrement tout ce qui est citronné (*Citron, Bergamote, Agrumes*). Attention cependant : ces essences sont photosensibilisantes !

Deuxièmement, il y a la *Lavande vraie* qui permet d'apporter de la clarté mentale. Ces tensions peuvent donner des maux de tête pulsatiles et même influencer l'oxygénation du cerveau. Vous avez tout intérêt à faire des massages tout doucement au niveau du cou et de la nuque, ou même du dos.

### **Synergie en cas de tensions dans la nuque avec un mal de tête au niveau des tempes**

- 4 gouttes d'huile essentielle de *Menthe bergamote* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Verveine citronnée* ;
- 30 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

Faites-vous masser le dos avec cette synergie le soir, pour améliorer la qualité de votre sommeil.

Troisièmement, vous pouvez vous tourner vers la *Camomille noble*, en lien avec les angoisses, si vous voulez travailler plus spécifiquement le sterno-cléido-mastoïdien (le muscle qui passe de derrière la tête jusque sur la clavicule). Ce dernier est en lien avec la sphère digestive car les méridiens de l'Intestin Grêle, du Gros Intestin et de l'Estomac le traversent.

### **Synergie décontractante en cas de douleurs de la nuque**

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Camomille noble* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Lavandin* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Yuzu* ;
- 15 ml d'huile végétale de votre choix.

Faites un massage de tout le dos, ou de la nuque uniquement, 1 fois par semaine.

Il est également possible de diffuser ces huiles essentielles, pour bénéficier de leur effet calmant grâce à l'information olfactive.

Quatrièmement, si vous êtes crispé au niveau de la nuque, une huile essentielle de la sphère digestive comme l'*Estragon* peut être choisie. Elle a de belles vertus antispasmodiques et agit sur la dimension digestive rien que par l'odeur. Comme ces douleurs apparaissent souvent chez des personnes qui éprouvent beaucoup de stress, on peut conclure à un déséquilibre au niveau de l'énergie de l'Estomac, qui peut engendrer des brûlures d'estomac, des remontées gastriques, de l'acidité stomacale ou des ballonnements. L'huile essentielle d'*Estragon* fait donc d'une pierre deux coups : elle détend la zone de la nuque tout en agissant sur les éventuels problèmes digestifs. Vous pourrez faire par exemple un mélange avec 5 gouttes d'*Estragon*, et de la *Lavande vraie*. Cela permet de faire relâcher les tensions au niveau du cou et de la nuque, et d'agir au niveau du système digestif.

Voici une synergie que vous pouvez employer pour soulager votre cou en même temps que votre ventre :

- 3 à 6 gouttes d'huile essentielle d'*Estragon* ;
- 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 5 ml d'huile végétale d'*Amande douce*.

Massez le cou et la nuque avec cette synergie.

Mon conseil : choisissez les huiles essentielles et les synergies toujours en fonction de vos affinités. Aucune de celles mentionnées ci-dessus n'est toxique, et vous pouvez tout à fait les utiliser en massage sans hésitation !

## Que faire quand les douleurs remontent à la tête ?

Quand les douleurs remontent vers le crâne, c'est souvent en lien avec deux méridiens :

- Si les douleurs sont au sommet et au milieu du crâne, elles appellent à équilibrer l'énergie de la Vessie.
- Si les douleurs sont au niveau des tempes, c'est plutôt la Vésicule Biliaire qui est déséquilibrée.

Quant à la symbolique des maux de tête, ce sont des personnes qui se « prennent la tête ». Cela veut dire qu'elles ont tendance à trop « mentaliser » les choses, elles réfléchissent trop.

Très souvent, il y a également des douleurs au niveau des scalènes - ce qui indique la difficulté à gérer le stress. Il sera donc indispensable de s'octroyer des moments de détente pour améliorer les douleurs de manière durable.

## **Bonus : le front et l'index, les autres zones réflexes**

J'ai évoqué les zones réflexes au niveau du pied et du tendon d'Achille pour les problèmes de dos. Vous avez également d'autres zones réflexes potentiellement intéressantes à travailler :

1. En réflexologie faciale, une des régions du front qui reflète le dos se trouve au niveau de la ligne d'insertion des cheveux. Massez cette zone avec les doigts :
  - a. Commencez par faire une friction pour voir s'il y a des zones (et des points réflexes) qui sont plus sensibles que d'autres.
  - b. Sur les zones sensibles, faites 36 pressions-rotations avec votre index. Répétez l'enchaînement de stimulations point par point, 3 fois.
2. Le métacarpe de l'index (l'os de votre 2<sup>e</sup> doigt sur le dos de votre main) reflète toute la colonne vertébrale (le haut du métacarpe correspond au haut du dos, le milieu du métacarpe est le milieu du dos, le bas du métacarpe est le bas du dos) :
  - a. Travaillez sur une seule de vos deux mains en choisissant la zone d'appui la plus sensible sur l'os.

- b. Si la zone est très sensible, maintenez la pression sur l'os. Restez en appui jusqu'à ce que vous sentiez la zone d'appui céder sous l'appui. C'est une sensation particulière car l'appui se fait sur l'os qui est dur par définition. Et pourtant, quand la réponse antalgique arrive vous pouvez le constater sous votre appui. Les merveilles de la réflexologie !

Mal de dos : dites stop au mal du siècle !

## CHAPITRE 8

---

**RETROUVEZ  
UNE PEAU SAINTE  
ET ÉCLATANTE, ET  
ÉLOIGNEZ  
LES PROBLÈMES  
DERMATO-  
LOGIQUES**



## CHAPITRE 8:

---

# Retrouvez une peau saine et éclatante, et éloignez les problèmes dermatologiques

Notre peau couvre une surface de 1,5 à 2 mètres carrés, en fonction de notre taille, et elle pèse environ 3,5 à 10 kilogrammes. C'est le plus grand organe humain. C'est aussi un organe fragile, sujet à de nombreuses affections et irritations.

## La peau en médecine chinoise

En médecine chinoise, la peau appartient au principe du métal dans le système traditionnel des 5 principes (le Métal, l'Eau, le Bois, le Feu et la Terre). En terme énergétique, ce principe est en lien avec la rectitude et l'intégrité : le Métal est à la fois le sabre qui permet de trancher et la cuirasse pour se protéger.

### Les 2 méridiens énergétiques

L'organisme doit se défendre face à des agressions venant de l'extérieur et se libérer des toxines de l'intérieur. C'est effectivement dans cet esprit que les méridiens énergétiques du Poumon et du Gros Intestin sont couplés : il y a cette idée de protection et donc de défense de l'organisme face à des agressions venant de l'extérieur et de l'intérieur. Le Poumon va chercher l'oxygène de l'extérieur pour nourrir notre vie et, pour qu'il fonctionne correctement, il faut impérativement que le Gros Intestin fonctionne correctement.

C'est le premier sens de la peau: le sens de la protection par rapport à des agressions externes. Il peut y avoir cette notion de territoire à poser parce que la peau est notre organe le plus superficiel, mais c'est également l'organe le plus grand. Quand il y a une expression cutanée, cela révèle forcément quelque chose qui ne va pas:

- soit il y a une agression de l'extérieur;
- soit la peau nettoie l'organisme en évacuant ce dont il n'a plus besoin de l'intérieur.

Dans le premier cas, une infection cutanée peut par exemple signifier un problème relationnel: le rapport à l'autre. C'est globalement ce sur quoi on va s'appuyer en matière énergétique.

Dans le deuxième cas, quand les émonctoires (organes de l'élimination: poumon, gros intestin, reins, vessie) sont saturés, des problématiques de dermatites peuvent survenir: comme le corps n'élimine plus par les voies habituelles, c'est la peau qui prend le relais pour détoxifier le corps.

Il y a donc non seulement cette idée de contact avec l'extérieur, mais aussi d'expulsion de l'intérieur vers l'extérieur.

## Comprendre le message

Chaque problématique cutanée nous invite à décoder son message caché pour comprendre ce que la peau est en train d'exprimer par le symptôme. Étant l'organe le plus superficiel, la peau « parle » très visiblement: personne ne peut l'ignorer. Il est donc très important de savoir lire entre les lignes, afin de choisir l'approche qui convient le mieux pour faire disparaître cette manifestation cutanée, et non « pour faire taire » l'apparition cutanée: c'est important de la faire partir comme elle est venue. Il ne faut pas l'étouffer! Quand nous arrêtons de manière symptomatique une expression sur la peau, bien souvent, cela dégénère. Le déséquilibre risque alors de s'inscrire plus en profondeur dans l'organisme. Si vous essayez de faire taire le symptôme sans en comprendre le sens, vous risquez d'aggraver la problématique!

Pour vraiment soigner la peau, il faut donc s'occuper de l'intérieur, car la peau n'est qu'un reflet de ce qui se passe dans l'organisme. Cet intérieur peut être en lien avec des toxines provenant de nos aliments et de nos déchets métaboliques. Le stress oxydatif est aussi augmenté par un comportement émotionnel ou psycho-émotionnel.

## Le vitiligo

Le vitiligo est une problématique de pigmentation : des zones se dépigmentent laissant apparaître des taches blanches sur la peau.

### Signification de la maladie

Le vitiligo semble exprimer un vécu de grande vulnérabilité d'une personne qui se met à l'ombre. Il faut se poser la question : à quel niveau est-ce que la personne n'ose pas se mettre en lumière ? Peut-être qu'elle vit à l'ombre d'un parent très imposant et qu'elle n'ose pas prendre sa place ?

Si le vitiligo commence au niveau des mains, c'est que la personne ne valorise pas sa capacité à agir : elle doit être à l'ombre pour le faire.

### Les huiles essentielles pour repigmenter la peau

Au niveau de l'application locale, je vous donne une petite recette qui aide à harmoniser la pigmentation cutanée. Classiquement, on utilise des huiles essentielles qui contiennent des *coumarines*.

## Synergies pour la repigmentation suite au vitiligo

### Synergie n°1:

Dans un flacon de 50 ml, mettez :

- 1 ml d'huile essentielle de *Khella*;
- 4 ml d'huile essentielle de *Mandarine* ou de *Bergamote*;
- 5 ml d'huile essentielle de *Géranium*.
- 40 ml d'huile végétale.

### Synergie n°2:

Dans un flacon de 50 ml, mettez :

- 2 ml d'huile essentielle de *Tea tree*;
- 3 ml d'huile essentielle de *Géranium*;
- 5 ml d'huile essentielle de *Bergamote*;
- 40 ml d'huile végétale.

Faites 2 applications par jour (matin et soir) sur les zones atteintes par les plaques blanches, 5 jours sur 7.

Quand vous travaillez avec une quantité importante d'huiles essentielles, vous ne pouvez pas dépasser les 2 mois de traitement.

Attention: chez les enfants, il faut diviser par 4 le dosage d'un adulte. Faites donc une synergie à 5% et non pas à 20%!

Ce n'est pas parce que vous appliquez précisément ces synergies à l'endroit du vitiligo que vous aurez une repigmentation: la synergie fonctionne comme une crème de jour que vous appliquez pour harmoniser et stimuler la pigmentation au niveau de la peau et non pas une crème qui attire le soleil sur la zone pour la faire bronzer. Le but est d'homogénéiser la présence de mélanocytes dans la peau.

Après ces deux premiers mois d'application, on utilisera une synergie beaucoup plus diluée et on fera l'application une seule fois par jour. Faites un massage de tout le corps avec cette synergie beaucoup plus diluée.

### **Synergie pour un massage quotidien en cas de vitiligo**

- 1% d'huile essentielle de *Céleri*;
- 1% *Bergamote (zeste)*;
- 98% d'huile végétale.

Faites un massage d'une grande partie du corps 1 fois par jour, 5 jours sur 7, pendant 3 mois.

Enfin, la prise orale sera aussi indiquée parce que la pigmentation de la peau est en lien avec le Foie qui de plus est le siège de l'identité et de l'immunité.

### **Synergie pour la voie orale: action sur le Foie pour atténuer le vitiligo**

- 5 ml d'huile essentielle de *Citron*;
- 3 ml d'huile essentielle de *Livèche*;
- 2 ml d'huile essentielle de *Thym CT bornéol*.

Prenez 2 gouttes de cette synergie dans une cuillère à café d'huile végétale de *Nigelle* le matin, 5 jours sur 7, pendant 2 mois.

Attention: la prise orale est déconseillée chez les enfants jusqu'à 7 ans, surtout qu'ils n'aiment en général pas la *Livèche*. Pour les enfants, contentez-vous d'une prise de 2 gouttes d'huile essentielle de *Citron* dans du miel le matin et le soir, 5 jours sur 7.

## Approche alimentaire

Sur le plan alimentaire, il y a énormément à faire en cas de vitiligo :

- Vérifiez votre taux de **vitamine D** car elle soutient la production des pigments de la peau. Vous pouvez manger des sardines ou prendre des compléments alimentaires.
- La **vitamine A** préserve les *mélanocytes*. Une consommation régulière de jus de carotte aide la pigmentation.
- Il est aussi important d'augmenter votre alimentation en **zinc** car il ralentit le processus de dégénérescence cellulaire. Vous pouvez trouver du zinc dans les épinards, la luzerne et beaucoup de légumes de couleur verte. Vous pouvez consommer ces derniers sous forme de jus car ils permettent de soulager le foie dans son travail et d'assimiler directement les nutriments.

## Vitiligo sous les yeux

Quand votre vitiligo se situe sous l'œil, il est tout de même possible d'appliquer une synergie localement, mais en respectant une dilution moins forte. Vous pouvez vous contenter de la 2ème synergie à 2 %, « Synergie pour un massage quotidien en cas de vitiligo ». Vous pouvez même faire une dilution à 1 % pour qu'il n'y ait aucun risque. Il faut être très prudent : veillez à ce que la synergie n'entre pas dans l'œil.

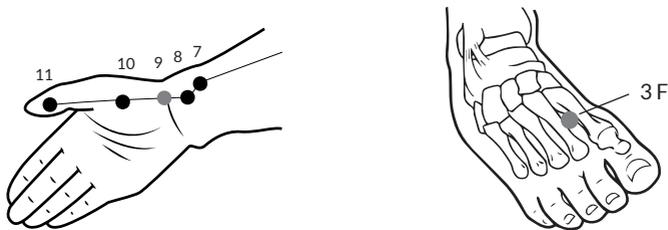
Et si on allait plus loin ? En effet, si le vitiligo est situé sous les yeux, cela peut révéler un lien avec l'énergie du Rein parce qu'en médecine énergétique, les poches sous les yeux sont en lien avec l'énergie du Rein. Le vitiligo nous parle alors de la vision que la personne a du monde. C'est comme si la personne affectée par ce vitiligo ressentait que sa vision très intime du monde n'a pas d'importance aux yeux des autres.

Il est alors important de travailler sur l'estime de soi et sur la valeur du regard que l'on porte sur le monde. Dans ce cas-là,

vous pouvez choisir :

- l'*Encens*, une huile essentielle de la valeur de soi absolument superbe;
- le *Ciste ladanifère*, si vous n'aimez pas l'odeur de la première;
- le *Katrafay* ou le *Copaïer*, si vous n'aimez ni la première ni la deuxième, pour soutenir les valeurs de fond et arriver à faire confiance à ce que vous pensez et en qui vous êtes.

Le travail énergétique pour soutenir l'idée de la valeur de soi se fait en appliquant une de ces huiles essentielles sur le point 9 du Poumon et le point 3 du Foie.



### Travail énergétique sur le point 9 du Poumon et le point 3 du Foie

- 10% d'huile essentielle d'*Encens*, de *Ciste ladanifère*, de *Katrafay* ou de *Copaïer* ;

Appliquez l'huile essentielle sur les deux points avec vos doigts ou avec un petit roll-on, 3 fois par jour (matin, midi, soir), 1 semaine par mois.

Commencez sur le point 9 du Poumon sur le point droit, puis sur le poignet gauche. Continuez l'application sur le pied droit, puis sur le pied gauche.

Ensuite, rien ne vous empêche de faire une application d'une huile essentielle dont vous adorez l'odeur en dilution à 7% sur le thymus (au niveau de votre sternum), 2 fois par jour, 5 jours sur 7. Ceci afin de reparamétrer votre système immunitaire.

### **Thymus : les précautions à prendre**

Les deux applications ne se font pas simultanément. Pendant 1 semaine on peut faire le travail énergétique sur les points d'acupressure. Puis, on continue le protocole avec 2 semaines d'application sur le sternum.

Faites 1 semaine d'arrêt avant de reprendre.

Vous pouvez répéter ce protocole pendant 3 ou 4 mois sans problème, tout en faisant l'application de la synergie contenant 1% maximum d'huile essentielle au niveau du visage.

## **Le psoriasis**

Le psoriasis est une maladie de peau qui pourrait avoir une origine auto-immune : elle se caractérise par l'apparition de plaques rouges inflammatoires qui se recouvrent de squames blanches.

Sur le plan psychologique, la fabrication exacerbée de cellules de peau est une réponse de protection face à une agression perçue de l'extérieur. C'est comme une tentative de se « durcir » la peau pour mettre une cuirasse entre soi et les agresseurs externes.

Dans ma pratique, j'ai souvent pu faire le lien entre le psoriasis et un vécu affectif douloureux où la personne atteinte de cette problématique s'est sentie mal aimée, voire pas désirée, dans son enfance. Le psoriasis exprime le mal-être affectif : la peau qui permet le contact avec l'autre, les caresses et l'amour au sens large du terme se durcit et les squames repoussent le toucher aimant.

La clef de l'amélioration du psoriasis est de savoir remonter à l'origine psycho-affective de cette affection casse-tête.

Il est intéressant, à cet égard, de noter l'effet d'amélioration qui peut venir de l'exposition au soleil et / ou à l'exposition de l'eau

de mer. J'ai coutume de dire que si le soleil améliore le symptôme, le corps nous révèle que c'est de l'amour du père dont l'enfant avait besoin; et que si c'est l'eau salée qui améliore le symptôme, c'est de l'amour maternel qu'il s'agit! Si ce sont les deux, l'enfant ne s'est pas senti reconnu ou suffisamment aimé ni par maman, ni par papa.

Nous trouvons même parfois des troubles identitaires à l'origine du psoriasis: un père qui n'a pas reconnu son enfant ou qui ne lui a pas donné son nom, une mère qui aurait souhaité une fille plutôt qu'un fils ou inversement, etc.

En fonction de la problématique unique et intime de la personne, le praticien conseillera une huile essentielle à appliquer sur le plexus solaire pour informer la dimension psychique et nerveuse de la personne. Cette application n'est possible qu'à condition que le psoriasis n'inclut pas cette zone.

Une part importante de la thérapie passe par le toucher. Comme il n'est pas possible de faire un massage sur les régions atteintes de la peau, je préconise plutôt des techniques corporelles douces qui ne nécessitent pas que la personne se déshabille, comme la réflexologie plantaire. Il s'agit en plus d'une technique qui permet de toucher la dimension non-consciente de la personne. Les pieds sont en lien avec l'énergie du Rein et donc avec les origines, les racines. Sur la plante des pieds, on retrouve « Père » et « Mère ».

## **Les règles d'hygiène pour une meilleure réponse inflammatoire**

Il n'existe pas de réponse unique pour améliorer le psoriasis. Il s'agit d'une condition tellement complexe qu'une consultation chez un professionnel s'impose pour proposer une prise en charge adaptée à chaque personne qui en serait atteinte. Cependant, dans tous les cas, la personne doit veiller à quelques règles d'hygiène de vie de base pour améliorer la réponse inflammatoire de son organisme:

- Limiter les excitants (café, alcool, tabac, etc.) et compléter son alimentation en acides gras oméga-3 avec davantage de poisson (sardines, saumon).

- S'occuper de la beauté de sa peau de l'intérieur en prenant des compléments en huile végétale de *Rose musquée* (pour démarrer, 3 capsules par jour pendant 1 à 2 mois).
- Drainer la sphère hépato-biliaire s'impose également. Sur le plan subtil et énergétique, le Foie est le siège de la Conscience du Moi :
  - Prenez 1 goutte d'huile essentielle de *Livèche* et 2 gouttes d'essence de *Citron (zeste)* matin et soir avant le repas, dans une petite cuillère d'huile végétale de *Nigelle*, pendant 3 semaines.
  - Ce drainage en profondeur peut être fait sur 3 mois.

### **Synergie pour drainer la sphère hépato-biliaire**

- 2 ml d'huile essentielle de *Livèche* (plante entière) ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée*.

Prenez 2 gouttes de cette synergie dans la cuillère de *Nigelle* 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

Après 1 semaine d'arrêt, reprenez le traitement pendant 3 semaines.

À refaire une 3<sup>ème</sup> fois.

- S'occuper de la beauté de sa peau de l'extérieur. Pour cela, il existe de nombreuses huiles végétales permettant de l'hydrater sans l'agresser. Vous pouvez par exemple essayer le mélange suivant pour une application externe :

- 10 % (maximum !) d'huile végétale d'*Argousier* ;
- 10 % d'huile végétale de *Nigelle* ;
- 20 % de beurre de *Karité* (vertus cicatrisantes) ;
- 60 % d'huile végétale de *Noyaux d'abricot* (hydrate et redonne de l'élasticité).

Je ne préconise pas d'huile essentielle en application directe sur les squames sauf si les symptômes s'accompagnent de démangeaisons.

### **Synergie pour calmer les démangeaisons dues au psoriasis**

- 40 gouttes d'huile essentielle de *Camomille allemande* ;
- 100 ml de beurre de *Karité* bio.

Faites fondre le beurre de *Karité* à feu doux.

Après avoir retiré le pot du feu, laissez refroidir un peu.

Puis, incorporez l'huile essentielle. Sa couleur bleue permet de voir aisément l'homogénéité du mélange.

Faites une application sur les zones atteintes, au besoin.

De manière générale, un rééquilibrage immunitaire est conseillé pour espérer une amélioration durable de cette condition assez handicapante.

Je vous propose deux protocoles.

### **Synergie pour un rééquilibrage énergétique**

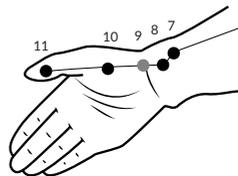
- 1 goutte d'huile essentielle de *Camomille noble* ;
- quelques gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.



Faites pénétrer cette synergie dans le point 8 du Foie, sur la jambe droite, puis gauche.

Le soir :

- 1 goutte d'huile essentielle de *Katafray* ;
- quelques gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.



Faites pénétrer la synergie dans le point 9 du Poumon, sur le poignet droit, puis gauche.

La première fois, faites ces applications sur 1 semaine.

Puis, les mois suivants, ce protocole peut être fait pendant 3 jours consécutifs pour informer le système immunitaire.

### **Synergie pour un ré-équilibre immunitaire**

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Thym CT linalol*, de *Thym CT thujanol*, de *Camomille noble*, de *Géranium rosat*, de *Ciste ladanifère* ou de *Myrrhe amère* ;
- 10 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.

Choisissez l'huile essentielle adaptogène dont la fragrance vous convient particulièrement et appliquez-la sur la zone du sternum (pour autant que la zone cutanée ne soit pas affectée par les plaques de psoriasis), matin et soir, pendant 10 jours consécutifs.

Cette application peut être répétée au besoin jusqu'à l'espacement total des crises inflammatoires.

Cette application peut prendre la suite du travail énergétique ou le précéder.

Attention cependant: ne faites pas les deux synergies précédentes simultanément!

Pour des manifestations douloureuses de psoriasis à l'intérieur des paumes ou sur la plante des pieds, je conseille des synergies contenant des huiles essentielles qui calment rapidement.

### **Synergie calmante contre les psoriasis douloureux**

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Matricaire* ;
- 3 gouttes d'huile essentielle de *Myrrhe amère* ;
- 4 gouttes d'essence de *Pamplemousse* ;
- 1 c. à soupe de beurre de *Karité*.

Faites fondre le beurre de *Karité*, puis retirez-le du feu avant d'incorporer les gouttes d'huiles essentielles. Le bleu de la *Matricaire* vous permet de vérifier la distribution homogène dans le beurre de *karité*.

Attention: la dilution des huiles essentielles dans les huiles végétales porteuses doit être forte pour éviter de faire flamber davantage la crise inflammatoire. Il ne faut pas dépasser les 2 % d'huile essentielle dans la synergie.

### **Le cas particulier d'un psoriasis unguéal**

Pour ce qui est du psoriasis au niveau des ongles, il faut savoir que ce niveau d'atteinte est plus courant lors de cas sévères de psoriasis, voire en cas de rhumatisme psoriasique.

Pour améliorer la manifestation unguéale du psoriasis, je vous propose des huiles essentielles ayant des vertus antifongiques et anti-inflammatoires car un ongle psoriasique peut être surinfecté par une infection fongique. Ceci est surtout un risque en cas de psoriasis unguéal au niveau des orteils.

L'huile essentielle de *Romarin CT camphre* est emblématique dans le cas de psoriasis unguéal. Elle est antifongique et anti-inflammatoire, et sa Signature nous « parle » de l'immunité.

Les ongles reflètent la qualité de l'énergie du Foie, qui est elle-même responsable de l'immunité acquise en termes énergétiques.

En cas d'atteinte des ongles, il est très important de ne pas agresser l'ongle par des manucures agressives. Veillez à les couper courts, mais sans les limer trop vigoureusement au risque de réveiller le réflexe de protection de votre organisme, et donc d'aggraver l'inflammation et d'empirer la crise.

### **Beurre aromatique pour les ongles des doigts et des orteils**

- 2 c. à soupe d'huile végétale d'Argan ;
- 1 c. à soupe de beurre de Karité ;
- 1 c. à soupe de *Cire d'abeille* ;
- 15 gouttes d'huile essentielle de *Romarin CT camphre* ;
- 10 gouttes d'huile essentielle de *Citronnelle* ;
- 15 gouttes d'essence de *Citron (zeste)*.

Faites fondre la *Cire d'abeille* au bain-marie, puis, hors du feu, ajoutez les huiles essentielles et les huiles végétales.

Battez le tout et conservez-le dans un pot hermétique.

Faites un massage bi-quotidien à partir du lit de l'ongle sur l'ensemble de l'ongle.

Si le psoriasis est amélioré par les séjours en bord de mer, un bain aromatique aux sels minéraux pourrait calmer une crise de psoriasis cutané de manière assez remarquable.

### **Synergie pour un bain aromatique aux sels minéraux**

- 150 grammes de sel de *Guérande* ;
- 5 c. à soupe de Bicarbonate de soude ;
- 4 c. à soupe d'huile végétale d'*Argan* ou de *Baobab* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Matricaire* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 3 gouttes d'huile essentielle de *Myrrhe amère*.

Mélangez le tout dans un mortier pour que les huiles végétales et les huiles essentielles pénètrent dans le sel.

Restez 20 bonnes minutes dans ce bain sans frotter les squames.

Une fois le bain terminé, séchez-vous doucement.

Ce bain peut être pris 2 fois par semaine durant les périodes de crise.

## **Le psoriasis du cuir chevelu**

Quand le psoriasis affecte le cuir chevelu, il est en lien avec la dimension Yang de l'organisme. Le problème se manifestant au niveau des racines des cheveux révèle une difficulté relationnelle avec les origines, les racines et a priori avec la dynamique paternelle.

Localement, vous pouvez appliquer des huiles végétales au niveau des plaques de psoriasis 3 fois dans la semaine :

- En première intention, l'huile végétale comme celle de *Nigelle* est superbe. Elle peut détoxifier la charge émotionnelle au niveau du cuir chevelu.

- Une application avec l'huile de *Calophylle* agira plus au niveau de la microcirculation.
- Si vous ne les tolérez pas (elles contiennent des molécules aromatiques très puissantes), vous pouvez simplement faire ce massage du cuir chevelu avec du beurre de Karité car il nourrit la peau et peut être utilisé comme une huile porteuse pour 1 % d'huile essentielle calmante.

Un psoriasis qui desquame et qui vous démange peut être soulagé rapidement par une application à faible dose d'huiles essentielles dans une huile végétale. Ne mettez jamais plus de 2 %, c'est l'huile végétale qui reste la plus importante.

- L'huile essentielle de *Vétiver* est un très grand antihistaminique qui calme les démangeaisons.
- L'huile essentielle de *Nard de l'Himalaya* permet de libérer les émotions enfouies.

### **Synergie calmante contre les démangeaisons du psoriasis du cuir chevelu**

- 1% d'huile essentielle de *Vétiver* ou de *Nard de l'Himalaya* ;
- 99 % d'huile végétale de *Nigelle*.

Appliquez cette synergie au niveau des plaques de psoriasis 3 fois dans la semaine.

## **Le psoriasis géant**

Le « psoriasis géant » est un psoriasis qui s'étend sur tout le corps. Il peut même aller jusqu'à s'attaquer à la peau de l'os (psoriasis rhumatoïde). C'est très difficile à contrecarrer.

La peau nous permettant de rentrer en contact avec l'autre. C'est donc comme si on ne se sentait pas digne d'amour.

Le psoriasis géant nous invite toujours à faire un drainage du foie. La peau reste un émonctoire. Quand vous avez une manifestation cutanée sur l'ensemble de la peau, cela veut dire qu'elle est entièrement en feu. La charge émotionnelle est indéniable mais il y a aussi une charge de toxines dans l'organisme. Le Foie étant en lien avec l'identité, il est tout à fait indispensable de travailler sur celui-ci. En médecine chinoise, le Métal (Poumon, Gros Intestin, Peau) contrôle le Bois (Foie et Vésicule Biliaire).

En termes énergétiques, le Foie est le siège du Moi : la conscience de qui nous sommes. Si on ne se sent pas aimable, il y a un feu au niveau du Foie, une frustration et une méconnaissance de soi-même.

Il y a plusieurs huiles essentielles pour drainer le Foie et relancer l'organe émonctoire qu'est la peau :

1. le *Citron (zeste)* a une action extraordinaire au niveau du Foie tout en douceur ;
2. la *Carotte cultivée* est une très belle huile essentielle hépatique ;
3. le *Lédon du Groenland* est extrêmement rare et cher, et permet aux cellules du Foie de se régénérer entièrement et de calmer le Feu ;
4. le *Romarin CT verbénone* travaille sur l'immunité et la reconnaissance de qui on est.

## Synergies : drainage du foie

### Synergie n°1 :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Lédon du Groenland*.

Prenez 2 gouttes, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.

### Synergie n°2 :

- 2 ml d'essence de *Citron (zeste)* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Lédon du Groenland*.

Prenez 2 gouttes de cette synergie, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.

### Synergie n°3 :

- 2 ml d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Carotte cultivée* ;
- 1 ml d'essence de *Citron (zeste)*.

Prenez 2 gouttes de cette synergie, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.

Il faut faire attention avec l'huile essentielle de *Romarin CT verbénone*, car elle est neurotoxique !

Vous pouvez prendre ces synergies dans une huile végétale. Idéalement, choisissez-en une qui agit sur la beauté de la peau, soit celles qui contiennent des oméga-3 : *Périlla*, *Chia*, *Onagre*, *Bourrache* ou *Rose musquée*.

Cela nourrira la peau de l'intérieur, tout en améliorant le bon fonctionnement du Foie.

### **L'astuce d'Elske : le drainage du Foie, un essentiel pour la peau !**

Dans toutes les grandes problématiques de peau où il y a une saturation des émonctoires, vous pouvez toujours utiliser ce type de drainage avec les huiles essentielles par voie orale, sur une période de 2 semaines.

## **L'eczéma**

L'eczéma affecte de plus en plus de personnes dans les pays industrialisés. Il en existe plusieurs formes dont l'eczéma atopique et l'eczéma suintant.

Dans toutes les manifestations cutanées de type allergiques, il est crucial de suivre un régime alimentaire permettant de limiter les intolérances alimentaires. C'est pourquoi il peut être vraiment intéressant de supprimer les laitages et le gluten le temps du rééquilibrage de votre terrain.

Cette réaction épidermique indique que la personne se sent agressée et qu'elle a du mal à se positionner par rapport à cette agression. Les rougeurs sur la peau sont la marque énergétique du Feu : l'atteinte émotionnelle. La personne ainsi atteinte sur le plan émotionnel veut refuser la sollicitation envahissante. Il est toujours question de territoire envahi.

## **Réguler le système immunitaire**

Un traitement énergétique de fond est donc nécessaire pour renforcer la capacité de l'individu à se positionner clairement au sein de son entourage, quelque chose qu'elle peine à faire manifestement.

## Mon traitement de fond sur le plan énergétique

Le matin :

- 1 goutte d'huile essentielle de *Camomille noble* ;
- 4 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.

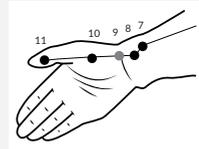
Appliquez le matin le mélange sur le point d'acupuncture 8 du Foie sur la jambe droite, puis gauche, sur une durée de 1 semaine le premier mois, puis sur une durée de 3 jours consécutifs les mois suivants.



Le soir :

- 1 goutte d'huile essentielle de *Katrafay* ;
- 4 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez le soir le mélange sur le point d'acupuncture 9 du Poumon sur le poignet puis gauche, sur une durée de 1 semaine le premier mois, puis sur une durée de 3 jours consécutifs les mois suivants.



L'eczéma peut effectivement disparaître assez facilement. Il est possible d'observer de belles améliorations de crises d'eczéma à partir du moment où nous arrivons à neutraliser la sensation de la personne d'être agressée. Dès qu'elle change de rythme de vie, qu'elle lève le pied et qu'elle arrive à créer un espace pour elle, les choses vont en s'améliorant.

## Synergies en cas d'eczéma

### Chez l'adulte :

- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Estragon*.

Prenez 2 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillère à café d'huile végétale d'*Onagre* matin et soir, en cure 4 fois par an.

### Chez l'enfant de plus de 7 ans :

- 1 goutte d'huile essentielle d'*Estragon*.

Prenez 1 goutte dans 1 petite cuillère à café de miel matin et soir, en cure pendant 1 mois.

## L'application locale sur les plaques d'eczéma

Dans l'absolu, mon expérience m'a démontré qu'il n'est pas souhaitable d'appliquer de manière répétée des huiles essentielles directement sur les plaques d'eczéma. L'application des huiles essentielles pour améliorer ce type d'affection se fait donc généralement à distance des plaques eczémateuses ou psoriasiques.

En effet, bien souvent le traitement local classique en aromathérapie médicinale améliore la manifestation au début, mais finit par l'aggraver ! Ceci est toujours le cas quand le dosage en huile essentielle est trop important. Vérifiez donc bien que les recettes que vous trouvez dans vos multiples lectures ne dépassent jamais les 2 % d'huile essentielle dans une synergie pour une application symptomatique.

Cependant, je souhaite quand même vous proposer une synergie aromathérapeutique que vous pouvez appliquer localement sur les plaques d'eczéma pour soulager immédiatement les insupportables démangeaisons, et éviter que vous vous grattiez jusqu'au sang.

### Synergie en cas de fortes démangeaisons

- 0,5 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ;
- 0,5 ml d'huile essentielle de *Camomille allemande* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Katrafay* ;
- 98 ml d'huile végétale de *Calendula*.

Appliquez quelques gouttes localement, au besoin.

## L'eczéma atopique

C'est le moment de vous révéler ma meilleure réponse pour améliorer l'eczéma atopique !

Il est vrai que j'ai vu des améliorations assez spectaculaires et durables avec ce trésor : l'huile végétale de *Nigelle (Cumin noir)*.

Il s'agit d'une huile végétale fortement aromatique qui contient naturellement environ 2 % de molécules aromatiques actives dont le *nigelline*, le *thymoquinone* et le *paracymène*. Cette composition exceptionnelle lui confère des vertus thérapeutiques remarquablement diverses et très impressionnantes. Des pellicules aux mycoses en passant par l'acné juvénile, le psoriasis, les allergies cutanées, la varicelle et l'eczéma, cette huile apporte ses bienfaits.

En plus de sa composition rare en molécules aromatiques, elle contient de la vitamine E, des *polyphénols* qui sont (naturellement antiradicalaires), des minéraux comme le fer et le phosphore, 60 % d'acides gras essentiels polyinsaturé (oméga-6 « essentiels » à l'organisme qui ne peut les fabriquer lui-même) environ 25 % d'acides gras mono-insaturé (oméga-9) et moins de 15 % d'acides gras saturés.

Elle fait tout : non seulement elle renforce les défenses immunitaires, mais elle nourrit profondément la peau... de l'intérieur !

### Traitement de fond pour l'eczéma atopique chez l'adulte

- 1 à 2 c. à café d'huile végétale de *Nigelle*.

Prenez la dose 1 à 2 fois par jour.

Attention! A cause de la présence de cétones dans cette huile végétale, sa prise orale ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans, ni aux femmes enceintes.

### L'eczéma suintant

L'eczéma suintant révèle un déséquilibre énergétique du méridien de la Rate qui affecte l'énergie du Poumon: le premier (principe énergétique de la Terre) nourrit le deuxième (principe énergétique du Métal). Dans le cas de l'eczéma suintant, le premier réflexe à adopter est d'arrêter de manger les sucres rapides faute de quoi la cicatrisation ne se fera pas correctement.

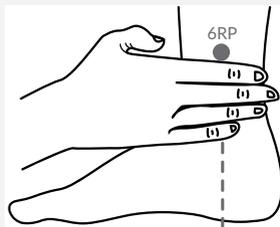
Un travail de rééquilibrage de l'énergie de la Rate au niveau du point 6 de la Rate avec l'huile essentielle d'Estragon est important. On fait une dilution à 10 %.

### Soulager un eczéma suintant

- 1 goutte d'huile essentielle d'*Estragon* ;
- 9 gouttes d'huile végétale.

Appliquez cette énergie d'un côté et de l'autre sur le point 6 de la Rate (4 doigts au-dessus de la malléole interne).

Cette application peut se faire 3 fois par jour, pendant une dizaine de jours.



## Les taches brunes

Une carence alimentaire peut s'exprimer sur le visage. Je vous ai parlé des excès de stress oxydatif dus au stress sur le plan émotionnel, au rythme de vie et à l'alimentation. En règle générale, tous ces éléments jouent un rôle important et entraînent des manifestations sur la peau.

Les taches brunes font partie des marques sur la peau du visage qui révèlent une carence alimentaire. Bien sûr, il faut aussi prendre en compte le tempérament de la personne, c'est-à-dire ses fragilités naturelles qui sont en lien avec son terrain, sachant qu'en vieillissant, les carences sont de plus en plus importantes. Par conséquent, de plus en plus de taches brunes apparaissent sur le visage.

Tout d'abord, il est important de bien noter de quelle couleur sont les taches :

- Si vos taches sont plutôt brun clair, comme des taches de rousseur, la dynamique est plutôt en lien avec l'énergie du Foie. Parmi les sels de Schüssler, le remède qui répond à cette carence minérale est le *Kalium sulfuricum*.
- Si vous avez des taches plus foncées en relief, c'est la manifestation d'une carence en *Calcium fluoratum*. C'est un grand remède pour la vitalité des tissus conjonctifs et donc de la peau.
- Les taches de vieillesse révèlent plutôt d'une carence en *Natrium sulfuricum*. Ce terme désigne des taches d'hyperpigmentation que l'on peut avoir au niveau des extrémités, souvent sur les mains ou sur le visage, et qui peuvent être très inesthétiques. C'est souvent un phénomène qui apparaît avec l'exposition solaire, un peu dans la même logique que pour les taches de rousseur, mais généralement, ces taches pigmentaires surviennent avec l'âge. Comme pour le *Kalium sulfuricum*, ce remède nettoie en profondeur. D'ailleurs, les taches de vieillesse nous parlent très souvent d'un manque

de ce sel biochimique qui nous permet de nettoyer en profondeur l'organisme, c'est-à-dire de libérer les cellules des toxines et de l'eau stagnante.

## Les causes des taches de vieillesse

Les taches de vieillesse apparaissent généralement à l'approche de la ménopause chez les femmes, ou passé un certain âge chez les hommes. Bien qu'elles apparaissent effectivement à partir d'un certain âge, elles n'affectent pas tout le monde. Elles peuvent également apparaître avant ou après la grossesse. L'apparition de ces dernières peut indiquer la présence de toxines dans le métabolisme.

Quand des personnes sont traitées pour des carences en sels minéraux, il faut donc considérer l'ensemble de ces taches d'hyperpigmentation : les taches de rousseur, les taches de vieillesse, les masques de grossesse et même les vergetures colorées. Le même remède en sels de Schüssler s'applique pour toutes ces pigmentations. En médecine chinoise, la carence en question est en lien avec le système hormonal, mais aussi avec la Rate et le Pancréas.

## Traitement par les sels minéraux et l'alimentation

Le lien entre ces taches de vieillesse et l'équilibre hormonal est donc direct. N'oublions pas que le Foie a lui-même une dimension hormonale.

Le remède classique en sels minéraux est le *Kalium sulfuricum* (sulfate de potassium). Ce composé de soufre aide à éliminer les déchets métaboliques. Généralement, nous préconisons 2 comprimés de *Kalium sulfuricum* en dilution 6, 3 fois par jour.

Toutefois, la réaction détoxifiante au *Kalium sulfuricum* peut être extrêmement forte : il fait sortir les toxines métaboliques des cellules et des tissus conjonctifs. Celles-ci se retrouvent alors dans l'organisme et doivent être drainées par les reins. La prise de ces sels de Schüssler peut donc vous

rendre un peu nauséux. Pour se prémunir contre ces effets désagréables, associez toujours le *Kalium sulfuricum* avec *Natrium sulfuricum*. Il convient ainsi de prendre 2 comprimés de chaque, en dilution 6.

Un régime chargé en antioxydants s'impose. Le thé vert matcha a des effets absolument merveilleux. Cet alicament soutient les processus détoxifiants de l'organisme et est très intéressant à consommer au quotidien pour conserver la beauté et l'éclat de la peau.

## Traitement par les huiles essentielles

Commencez par les sels de Schüssler et attendez au moins 10 minutes avant de prendre des synergies d'huiles essentielles par voie orale.

### **Synergie pour assurer l'équilibre hormonal**

- 2 ml d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Sauge sclarée* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Carotte semence*.

Prenez 2 gouttes de cette synergie 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Mettez ensuite en place une fenêtre thérapeutique de 1 semaine avant de poursuivre le traitement pendant 3 mois.

Vous pouvez prendre ces 2 gouttes de synergie par voie orale dans 1 petite cuillère d'huile végétale de *Nigelle*, un véritable trésor pour l'équilibre du Pancréas et du Foie.

Attention : l'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* est proscrite chez les gens souffrant d'un cancer ou chez les femmes enceintes !

Cette prise orale permet d'améliorer l'aspect de la peau quand vous avez tendance à avoir des taches d'hyperpigmentation et/ou d'hypo-pigmentation. La synergie vise à harmoniser la distribution de la mélatonine dans l'organisme et à réguler l'humeur et à améliorer l'éclat de la peau

## Traitement par voie locale

Enfin, la dernière chose que vous pouvez faire pour éclaircir les taches de vieillesse et harmoniser l'aspect de la peau est d'appliquer de l'huile végétale de macérat de *Lys blanc*. Elle a des effets formidables pour prévenir l'apparition de nouvelles taches de vieillesse. Vous pouvez y ajouter 2 % d'huile essentielle de *Céleri* pour aboutir à une synergie encore plus performante.

### Synergie pour éclaircir les taches de vieillesse

- 2 % d'huile essentielle de *Céleri* ;
- 98 % d'huile végétale de macérat de *Lys blanc*.

Appliquez cette synergie pendant au moins 3 mois pour réellement observer une amélioration de l'aspect de la peau.

## L'acné

L'acné juvénile comme l'acné rosacée vont de pair avec un changement hormonal. Les femmes en pré-ménopause sont plus sujettes à ce type de poussées d'acné rosaces en raison des changements hormonaux qui s'opèrent durant cette période de la vie.

Voici 2 manières de faire un rééquilibrage hormonal que vous pouvez utiliser en même temps.

## 1. La prise orale

La prise orale de *Romarin CT verbénone* (si vous n'avez pas de cancer hormono-dépendant, bien évidemment). Sa grande particularité est qu'elle régule le système endocrinien: elle est à la fois un excellent remède pour le foie et pour tout l'équilibre hormonal.

- Prenez 1 goutte le matin et 1 goutte le soir, pendant 21 jours, 4 fois dans l'année ou sur une période de 4 mois d'affilée.
- Arrêtez pendant 1 semaine et reprenez.

Les huiles végétales qui contiennent des omégas-6 sont indispensables pour l'équilibre des prostaglandines dans le corps: *Bourrache*, *Onagre*, *Rose musquée*, etc. Cela permet d'avoir un apport nutritionnel fondamental.

### Synergie de rééquilibrage hormonal par voie orale

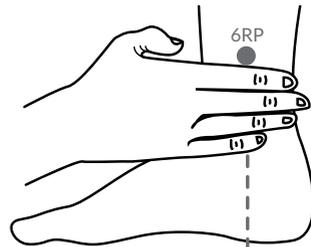
- 1 goutte d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* ;
- ½ c. à café d'huile végétale.

Prenez cette synergie le matin et le soir.

## 2. L'application cutanée

Pour réguler le système hormonal, il est facile de stimuler le point 6 sur le méridien de la Rate.

Les femmes peuvent travailler avec l'huile essentielle de *Sauge sclarée*.



### **Synergie de rééquilibrage hormonal par voie locale**

- 10 % d'huile essentielle de *Sauge sclarée* ;
- 90 % d'huile végétale.

Faites l'application le matin, le midi et le soir pendant 1 semaine pour réguler le système hormonal par le biais de la dimension énergétique.

En même temps, il convient de faire une application sur les boutons d'acné afin de les assainir :

- Si les boutons sont congestionnés, préférez l'huile essentielle de *Niaouli* car elle assèche le bouton et le désinfecte.
- Si le bouton est plus petit, qu'il n'est ni rouge ni douloureux, vous pouvez choisir l'huile essentielle de *Tea tree* en l'appliquant pure sur la peau. Si cela concerne toute une zone, diluez-la dans une huile végétale.
- L'huile essentielle de *Patchouli* a une odeur sublime.
- Si l'acné est douloureuse, une pointe d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ne ferait pas de mal.

Nettoyez toujours la peau pour enlever l'excès de sébum avec l'hydrolat de *Ciste* ou de *Romarin*. Ensuite, faites une application d'huiles essentielles diluées dans une huile végétale. Pour l'acné, j'adore travailler avec l'huile végétale de *Jojoba* car elle régule la sécrétion de sébum ce qui est essentiel pour éviter que l'acné ne perdure.

### Ma synergie pour calmer l'acné

- 2 % d'huile essentielle de *Tea tree* ou de *Niaouli* ;
- 5 % d'huile essentielle de *Patchouli* ;
- 1 % d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ;
- 90 % d'huile végétale de *Jojoba*.

Appliquez sur une peau propre préalablement nettoyée avec l'hydrolat de *Ciste* ou de *Romarin*.

## Rougeurs du visage

Il convient de voir si les rougeurs du visage chez la femme sont en lien avec la pré-ménopause.

### Les rougeurs de pré-ménopause

En termes énergétiques cela indique la présence de feu sur la Rate. Si les rougeurs se situent au centre du visage, c'est en lien avec la Rate ou l'Estomac. Il y a un rééquilibrage à faire sur le plan énergétique au niveau de ces 2 méridiens régis par le principe énergétique de la Terre.

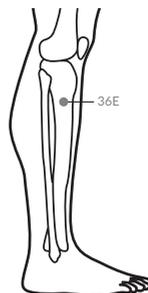
Pour réduire cette « attaque » du Feu sur la Rate-Estomac, il convient de mettre en place certaines habitudes alimentaires: réduire dans la mesure du possible le piquant et l'amertume (café), car ces aliments ont tendance à nourrir la dimension Feu dans la sphère digestive.

Ensuite appliquer une synergie qui régule le principe de la Terre pour se tranquilliser.

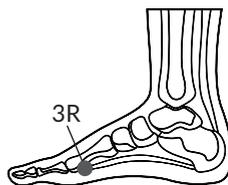
### Synergie pour réguler la Terre

- 10 % d'huile essentielle d'*Estragon* ;
- 90 % d'huile végétale.

Appliquez sur le point 36 de l'Estomac qui est situé sous le genou, légèrement sur l'extérieur le matin pour inviter l'esprit de la Terre et ainsi se calmer.



Vous pouvez aussi masser, avec cette même synergie le point 3 de la Rate qui se trouve de l'autre côté de l'articulation métatarso-phalangienne du pied. Il a pour but de réguler la qualité et l'équilibre énergétique de la Rate perturbé par la forte présence du Feu perturbateur.



Sur le plan local au niveau du visage, vous pouvez appliquer l'*Immortelle* qui est superbe pour améliorer la couperose. Cette huile essentielle est un très grand fluidifiant sanguin qui atténue spectaculairement les rougeurs.

### Synergie à appliquer localement sur la couperose

- 5 % d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 95 % d'huile végétale.

Appliquez sur la couperose le matin et le soir.

## Les grains de beauté

Les grains de beauté de couleur sombre, et même l'apparition de nouveaux grains de beauté sur la peau, nécessitent bien sûr de faire preuve de prudence: il faut bien les surveiller.

Avant d'appliquer des huiles essentielles sur un grain de beauté, il convient de bien regarder sa qualité et son aspect. Il existe une règle très simple que l'on qualifie d'abécédaire pour déterminer si un grain de beauté est suspect et nécessite une consultation chez un dermatologue:

- Vérifiez s'il y a une asymétrie au niveau de son aspect en partant du centre vers les bords pour s'assurer que la forme est régulière.
- Ensuite, regardez les bords qui ne devraient être ni crénelés ni irréguliers, mais bien ronds.
- Observez ensuite sa couleur: s'il est multicolore, il faut le faire examiner impérativement.
- Enfin, concentrez-vous sur le développement du grain de beauté: s'il change d'aspect ou de dimension, il faut le faire contrôler.

Si vous pensez avoir un grain de beauté suspect, surtout ne le touchez pas! C'est au médecin de l'analyser pour déterminer s'il pose problème; auquel cas, il vous l'enlèvera. De toute façon, l'enlèvement chirurgical de grains de beauté suspects s'impose.

### Traiter les carences

En règle générale, les personnes ayant beaucoup de grains de beauté ont tendance à avoir une carence en Calcium fluoratum. Si vous avez beaucoup de grains de beauté de couleur sombre, il peut être intéressant de commencer par compléter votre alimentation au quotidien à l'aide de ce remède du Dr Schüssler, deux comprimés de Calcium fluoratum en dilution 12, 3 fois par jour, à distance des repas afin de faciliter leur assimilation, soit

10 à 15 minutes avant de manger. Évidemment, en cas de fortes carences, on peut augmenter les dosages. Auquel cas, il est fortement recommandé de consulter un homéopathe pour déterminer ce qui vous convient spécifiquement en fonction de votre niveau de carence. Il conviendrait de mettre en place un traitement à long terme et le remède est mieux assimilé par l'organisme avec une forte dilution.

En outre, certains aliments sont riches en Calcium fluoratum :

- les amandes ;
- les épinards ;
- le cresson ;
- les courges ;
- l'oignon ;
- l'ail ;
- le riz complet ;
- les agrumes.

## Éclaircir un grain de beauté

Une fois que vous avez complémenté votre alimentation, il peut être intéressant d'agir localement. Si vous avez une peau qui a tendance à avoir des grains de beauté, il convient d'axer le travail sur un éclaircissement plus doux. Il s'agit d'une entreprise lente, mais qui rentre dans le cadre d'une cosmétique quotidienne.

Pour ce faire, on peut se tourner vers le macérat de *Lys blanc*, l'incarnation même du féminin et de la pureté, que l'on trouve par exemple dans les huiles végétales d'*Amande douce* ou de *Tournesol*. La macération de fleur de lys vient d'Égypte antique et représente le remède cosmétique qui nous fait honorer le retour à l'équilibre cosmique. Vous pouvez l'utiliser en application comme crème de jour au quotidien, matin et soir.

Bien entendu, cela ne fait pas disparaître les grains de beauté, mais ce n'est pas le but non plus; il s'agit plutôt de les éclaircir et d'harmoniser le teint. En ce sens, c'est aussi un produit intéressant pour prévenir l'apparition des taches de vieillesse.

## Réduire ou enlever un grain de beauté

Parfois, les grains de beauté présentent des risques ou sont situés dans des zones inconfortables. On peut alors avoir tendance à les accrocher et donc à se blesser. Dans ces cas-là, il s'agit plutôt de mettre en place une stratégie pour réduire les grains de beauté sans passer par la chirurgie.

Une fois que vous êtes assuré que le grain de beauté est inoffensif, qu'il va bien, mais qu'il est simplement disgracieux et vous pose problème, vous pouvez y appliquer une synergie aromathérapeutique.

- Pour commencer, badigeonnez le grain de beauté qui vous pose problème avec un pinceau trempé dans du jus de citron pressé.
- Laissez-le agir pour qu'il agresse et éclaircisse le grain de beauté. La peau du citron contient des *coumarines* qui attirent le soleil et risquent d'intensifier la coloration, mais le jus de citron a l'effet inverse.
- Faites un massage avec la macération de *Lys* de toute la zone pour avoir un teint plus homogène.

Par la suite, on peut appliquer l'huile essentielle de *Citron (zeste)*. Elle est photosensibilisante donc il convient de l'utiliser uniquement le soir. Encore une fois, ne traitez que les grains de beauté qui ne sont pas suspects, mais que vous trouvez inesthétiques ou inconfortables. Dans pareil cas, on peut opter pour un mélange contenant de l'huile végétale de *Ricin* pour bien protéger la peau autour de votre grain de beauté. Vous pouvez l'appliquer sur l'ensemble, mais n'appliquez la synergie qui suit que sur le grain de beauté lui-même.

### **Synergie pour enlever un grain de beauté gênant**

- 1 goutte d'huile essentielle de *Citron* (zeste) ;
- du bicarbonate de soude ;
- 1 c. à café d'huile végétale de *Ricin*,

Appliquez la pâte obtenue sur le grain de beauté tous les soirs pendant 1 à 2 semaines. Cette pâte tient en place, vous pouvez même dormir avec.

Attention: une fois que le grain de beauté tombe, il faut absolument protéger la peau de toute exposition solaire !

## **Les angiomes**

Les angiomes sont de petites taches rouges qui apparaissent sur la peau. Il s'agit en réalité de petites lésions vasculaires, d'où leur couleur.

En premier lieu, la voie orale convient pour harmoniser la qualité du sang en agissant sur le foie.

### **Synergie pour traiter les angiomes par voie orale**

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Citron* (zeste) ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Céleri*.

Prenez ce mélange 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

Vous pouvez répéter ce traitement pendant 3 mois.

Il n'existe pas particulièrement d'alimentation spécifique à adopter face à ce problème parce que tout dépend de la personne concernée. Il est important de prendre en compte d'autres facteurs pour savoir quel remède en sels de Schüssler peut être indiqué en fonction des carences.

Toutefois, il est possible de mettre en place un soin local pour améliorer l'aspect de l'angiome. Il convient de faire une dilution à 50 % d'huile essentielle dans 50 % d'huile végétale de *Calophylle* qui soutient la vascularisation globale.

### **Synergie pour traiter les angiomes par voie locale**

- 10 % d'huile essentielle de *Céleri* ;
- 20 % d'huile essentielle de *Lentisque pistachier* ;
- 20 % d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 50 % d'huile végétale de *Calophylle*.

Procédez à une application point par point. Faites pénétrer le mélange en massant bien, plusieurs fois par jour, jusqu'à 5 fois durant les 5 premiers jours.

## **La kératose**

Pour les kératoses actiniques, il y a peu à faire avec les huiles essentielles. Ce sont des lésions qui peuvent être précancéreuses. Il faut donc vraiment les surveiller et surtout éviter de s'exposer au soleil pour que cela ne dégénère pas.

En matière d'huiles essentielles, on peut appliquer l'huile essentielle de *Ciste ladanifère*, l'huile essentielle d'*Encens* ou celle de *Tea tree*. Les trois sont intéressantes, car elles ont un grand effet protecteur sur la peau.

Pour faire votre synergie choisissez une huile végétale ayant des effets nourrissants et protecteurs de la peau pour qu'elle ne soit pas agressée par les huiles essentielles. L'huile végétale de *Ricin* est très intéressante car, en raison de son épaisseur, elle garde l'activité des huiles essentielles au niveau cutané.

### **Synergie pour calmer les symptômes de la kératose**

- 20 % d'huile essentielle de *Ciste ladanifère*, de *Tea tree* ou d'*Encens* ;
- 80 % d'huile végétale de *Ricin*.

Appliquez sur la kératose 3 à 4 fois par jour.

J'ai vu des améliorations, mais cela dépend de la quantité de kératose et de son étendue. Très souvent, quand les dermatologues considèrent que c'est vraiment un risque, ils proposent de la brûler. Si vous le faites, vous pouvez continuer à appliquer cette même synergie pour protéger la peau et aider la cicatrisation.

## **Les verrues**

La présence de verrues signale une atteinte virale.

Vous n'aurez pas la même approche en huiles essentielles avec les verrues de la main et les verrues du pied, car la peau de ces zones affectées est différente.

## Les verrues des mains

Pour les mains, il faut bien comprendre le sens: la verrue est une expression de frustration et même un peu de colère. Il est également intéressant de voir quel point d'acupuncture et quel méridien est en cause.

Dans le cas du pouce par exemple, c'est comme si la personne voulait pouvoir dire « stop » par rapport à son territoire personnel (en lien avec le Poumon). C'est comme s'il avait besoin de plus d'espace pour respirer.

Quand la problématique émotionnelle a été solutionnée, bien souvent, les verrues disparaissent comme elles sont venues.

Il faudrait faire une application pure de l'huile essentielle de *Lavande aspic*, un anti-venin superbe, le temps qu'il le faudra pour qu'elle disparaisse.

## Les verrues des pieds

Les pieds nous racontent clairement à quel endroit se trouve la frustration. Cela va dépendre de la zone réflexe plus que du méridien. Les verrues plantaires se situent sur la plante du pied, ce n'est pas sur un point de méridien.

- Sur l'avant-pied: souvent en lien avec l'affectif et l'entourage des proches.
- Sur le talon: en lien avec l'intimité et avec le couple.

Les grands remèdes que l'on utilise, sont des huiles essentielles assez agressives pour attaquer profondément la verrue. À mon sens, les résultats que l'on obtient sont toujours plus intéressants que de brûler la verrue à l'azote.

Vous pouvez utiliser les zestes (*Citron, Mandarine, Pamplemousse, Bergamote*) à appliquer sur la verrue. Vous pouvez même découper un morceau de peau de citron sur lequel vous viendrez placer les huiles essentielles: le soin sera beaucoup plus coriace et pénétrera plus en profondeur.

On mettra de l'*Origan* et de la *Sarriette* si vraiment les verrues sont très coriaces. Comme elles sont très dermocaustiques, on les diluera à 20 %.

### Synergie « Jolis petons »

- 20 % d'huile essentielle d'*Origan* ;
- 80 % d'huile végétale de *Ricin*.

Mettez quelques gouttes sur la verrue puis couvrez avec un sparadrap pour que l'information continue à être diffusée.

## Les verrues sous les yeux

Les verrues sous les yeux peuvent disparaître avec la *Chéridoïne* : c'est un suc orangé que l'on utilise et qui fonctionne très bien sur les verrues. Si cela disparaît, ça veut dire qu'il y a une part de vous qui entend le message !

Ce type de verrues indique souvent une grande frustration par rapport à votre image car il y a un côté inesthétique étant donné qu'elle est très visible. Il y a quelque chose qui vous blesse profondément dans le regard de l'autre. Il faut travailler sur la revalorisation de soi.

- Quand c'est sous les yeux, c'est en lien avec les Reins.
- Si c'est la paupière du bas, c'est plus en lien avec l'énergie de l'Estomac.

Vous pouvez travailler avec une huile essentielle cicatricielle comme la *Myrrhe amère* ou le *Nard de l'Himalaya*.

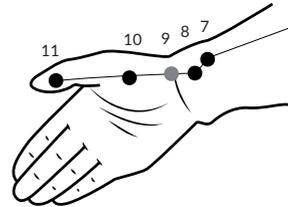
### Synergie contre les verrues planes sous les yeux

- 10 % d'huile essentielle de *Myrrhe amère* ou de *Nard de l'Himalaya* ;
- 90 % d'huile végétale.

Appliquez 3 fois par jour sur la verrue jusqu'à amélioration.

Faites attention à ne pas en mettre dans les yeux.

Vous pouvez ensuite renforcer avec une huile essentielle qui ne parle que de beauté et de la valeur de soi : l'*Encens*. Avec elle, vous allez pouvoir travailler le méridien du Poumon. Vous pouvez faire une application sur le point 9 du Poumon pour prendre conscience de la valeur et de la beauté de votre vie. D'autres huiles essentielles extrêmement rares qui transmettent l'information de quelque chose de précieux sont également intéressantes. L'huile essentielle de *Rose* peut par exemple être appliquée sur le sternum, car c'est le siège de l'identité. Cela viendra nourrir et apaiser votre identité.



## Le lupus

Le lupus est complexe et très parlant. Il y a un masque autour des yeux.

La personne doit à tout prix éviter le soleil, faute de quoi les marques risquent de devenir indélébiles. Il y a l'idée sous-jacente d'une personne qui se cache du soleil, qui porte une sorte de masque et qui vit plutôt la nuit, retirée du soleil et de la lumière du jour.

Ce sont surtout les femmes qui sont affectées. Les soupçons penchent vers un dysfonctionnement hormonal. Dans tous les cas, cela tourne

autour d'une animalité et d'une sexualité tabou que nous ressentons le besoin de cacher. Les femmes atteintes de lupus ont parfois moins de poussées quand elles tombent enceintes, il y a donc un lien avec la maternité. Dès que cette maternité est comblée, la maladie régresse.

Vous pouvez faire une crème de jour au niveau du visage pour homogénéiser l'apparition de la pigmentation. Dans ce cas-là, vous pouvez obtenir des macérats de fleurs de *Lys* dans des boutiques bio qui proposent des produits cosmétiques naturels.

Le travail en aromathérapie se fera sur les plans symbolique et énergétique. Pour « nettoyer » cette idée de honte ou cette envie de cacher quelque chose qui est née d'une blessure intime, il y a deux grandes huiles essentielles, l'*Encens* et la *Myrrhe*. Elles permettent de réapprendre au corps l'appréciation de soi :

- La *Myrrhe* est sombre : c'est la nuit, le Yin. Elle freine l'activité de la thyroïde, dont la forme de papillon apparaît également sur les yeux quand vous êtes atteint de lupus. La thyroïde est le 3<sup>ème</sup> ovaire et il y a donc quelque chose qui tourne autour de l'équilibre hormonal chez la femme.
- L'*Encens* est le jour, le Yang et donc le partenaire parfait et lumineux qui accompagne la *Myrrhe*.

### **Travaillez sur les blessures profondes et anciennes qui vous bloquent**

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Myrrhe* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Encens* ;
- 1 petite cuillère d'huile végétale d'*Amande douce*.

Massez 4 gouttes de cette synergie sur le sacrum le matin et sur le bas-ventre le soir.

L'application peut se faire 5 jours sur 7, sur une période de 3 semaines.

Faites 1 semaine d'arrêt de traitement et reprenez.

## Les problèmes de peau chez l'enfant

Chez l'enfant, on adaptera les posologies :

- Pour la prise orale, il faudra la proscrire :
  - Par exemple, l'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* pour un enfant préadolescent est contre-indiquée car elle a une activité sur le système endocrinien.
  - Chez les enfants à partir de 7 ans, vous pouvez utiliser l'essence de *Citron* en drainage du foie étant donné que ce n'est pas une huile essentielle et qu'elle n'a pas été distillée. L'enfant pourra prendre 1 goutte 3 fois par jour dans un peu de miel.
- Pour les applications cutanées, à 1 ou 2 %, il n'y a pas de problème.
- Pour les points d'acupuncture, il n'y a pas de problème non plus puisqu'on est toujours dans des dosages à 10 %.
- Pour l'acné, vous pouvez travailler localement pour l'adolescent. Il n'y a pas de précautions outre mesure à prendre.
- Pour un enfant qui a de l'eczéma, il faut complètement arrêter les produits laitiers pendant 1 mois, ou au moins les réduire au maximum.

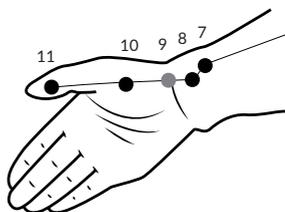
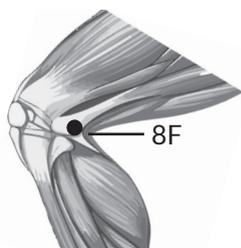
## Le lichen

### Le lichen pileux

Le lichen pileux se situe au niveau du cuir chevelu. Le système immunitaire s'attaque à la racine des cheveux - ce qui engendre des pelades. Ce phénomène évolue par poussées qui peuvent aller très vite.

Il faut comprendre ce que cela veut dire: les cheveux sont en lien avec la beauté, la sexualité, la sensualité et ainsi que les racines. C'est comme si les croyances de fond par rapport à votre beauté, votre fécondité, votre puissance et toute votre capacité à la satisfaction volait en éclats: le corps vous interdit cet épanouissement. Cela va souvent de pair avec des chocs traumatiques qui enclenchent le processus de destruction.

Dans ce cas-là, un travail de régulation de l'immunité sur le plan énergétique est de mise. Cela peut être bien de travailler sur le point 8 du Foie et le point 9 du Poumon.



Pour ce lichen, il est important de faire une application locale et d'agir vite afin qu'il ne s'installe pas. S'il y a bien une huile végétale qui est extraordinaire pour la pousse des cheveux, c'est le *Ricin*: elle est très visqueuse et épaisse. Il faudrait l'appliquer sur des zones atteintes par la pelade. Vous pouvez bien évidemment également appliquer des huiles essentielles. Le *Vétiver* convient bien bien parce que c'est une plante dont on distille les racines, elle est donc particulièrement adéquate pour les problèmes de chevelure. Cela peut aussi être le *Palmarosa* ou encore l'*Ylang-ylang* qui vont être plus en lien avec la sensualité. Toutes ces huiles essentielles sont de grandes huiles essentielles adaptogènes qui agissent sur un large spectre.

### **Synergie pour faire régresser le lichen pileux**

- 5 % d'huile essentielle de *Vétiver*, de *Palmarosa* ou d'*Ylang-ylang* ;
- 95 % d'huile végétale de *Ricin*.

Appliquez tous les soirs et tous les matins pendant 1 semaine ou jusqu'à ce qu'un duvet réapparaisse.

## **Le lichen vaginal**

Le lichen scléreux est une affection chronique féminine qui touche généralement les femmes ménopausées et qui peut être très douloureuse et gênante. C'est une problématique auto-immune et hormonale dont l'origine reste inconnue. Les personnes atteintes prennent généralement des anti-inflammatoires, mais il est possible de soulager cette inflammation naturellement. Dans tous les cas, cette affection doit être suivie par un gynécologue !

Pour agir sur le plan local, vous pouvez demander à une pharmacie de vous faire une crème.

### **Crème anti-inflammatoire et cicatrisante pour le lichen vaginal**

- 1 % d'huile essentielle de *Camomille allemande* ;
- 2 % d'huile essentielle de *Myrrhe amère* ;
- 2 % d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 95 % beurre de *Karité*.

Appliquez une noisette de cette crème 3 à 4 fois dans la journée pendant 2 semaines.

Pour travailler sur le plan hormonal et immunitaire vous pouvez concocter vous-même des synergies à appliquer en friction.

### **Synergies pour renforcer le système immunitaire**

#### Le matin :

- 4 gouttes d'huile essentielle de *Saro*.

Appliquez en friction sur les avant-bras (2 gouttes de chaque côté) le matin, pendant 2 semaines.

#### Le soir :

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Ciste ladanifère* ;
- 5 gouttes d'huile végétale d'*Abricot*.

Appliquez en friction sur le sacrum le soir, pendant 2 semaines.

## Synergies pour drainer le foie

Pour améliorer le terrain de la personne atteinte de lichen scléreux, le drainage du foie est indispensable. Choisissez parmi les trois synergies proposées ci-dessous.

### Synergie n°1 :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Lédon du Groenland* ;
- 2 gouttes d'huile végétale d'*Olive*.

Prenez 1 fois par jour, pendant 3 semaines.

Marquez 1 semaine d'arrêt, puis reprenez.

Répétez cela pendant 3 mois.

### Synergie n°2 :

- 2 ml d'huile essentielle *Lédon du Groenland* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ;
- 5 ml d'huile végétale d'*Olive*.

Prenez 4 gouttes de cette synergie 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Marquez 1 semaine d'arrêt, puis reprenez.

Répétez cela pendant 3 mois.

### Synergie n°3 :

- 1 ml d'huile essentielle de *Lédon du Groenland* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Carotte (semences)* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ;
- 5 ml d'huile végétale d'*Olive*.

Prenez 4 gouttes de cette synergie 3 fois par jour, pendant 3 semaines

Marquez 1 semaine d'arrêt, puis reprenez.

Répétez pendant 3 mois.

Attention : aucune des synergies par voie orale ci-dessus ne convient aux femmes enceintes et allaitantes !

Attention : l'huile essentielle de Romarin CT verbénone ne convient pas en cas de cancer hormonodépendant. Dans ce cas, privilégiez plutôt la synergie n°3.

En cas de lichen scléreux, les rapports intimes peuvent rapidement devenir douloureux. Pensez à lubrifier les parties génitales, même si vous n'en avez à priori pas la nécessité. Pour ce faire, l'huile de coco est très indiquée.

### **Lubrifiant naturel**

- 1 % d'huile essentielle de *Néroli* ou d'*Ylang-Ylang* (optionnel) ;
- 99 % d'huile végétale de *Noix de Coco*.

Attention : ce lubrifiant ne doit pas être utilisé si les rapports sont protégés par un préservatif au risque de le faire craquer. La recette de lubrifiant naturel compatible avec des préservatifs est disponible sur le site *Slowcosmétique*.



CHAPITRE 9

---

**ACCOMPAGNER  
EN DOUCEUR  
LES TROUBLES DE  
LA MÉNOPAUSE ET  
DE L'ANDROPAUSE**



## CHAPITRE 9

---

# Accompagner en douceur les troubles de la ménopause et de l'andropause

Ménopause et andropause marquent un tournant important de la vie. Des phénomènes physiologiques naturels qui ne se traduisent pourtant pas de la même manière chez l'homme et chez la femme. Et qui surviennent aussi à des âges différents : 51 ans en moyenne chez une femme, 60 ans chez un homme.

## Le fonctionnement hormonal de la femme

Il est essentiel de comprendre le fonctionnement hormonal chez la femme. Nous pouvons comparer cet équilibre hormonal, qui change en fonction des phases de la vie, à un grand ballet. Plusieurs hormones entrent en jeu et orchestrent cette valse magnifique.

## Le cycle féminin en lien avec le cycle lunaire

Quand on est directement sous l'influence des hormones, et qui plus est d'hormones changeantes, cela peut parfois conduire à des stéréotypes péjoratifs sur les femmes, comme celui d'être « lunatique ». Ce terme, souvent utilisé pour décrire des humeurs erratiques et changeantes, n'est pas entièrement faux, mais il simplifie excessivement la réalité.

La vie d'une femme est rythmée par un équilibre hormonal très fin, cadencé sur un cycle de 28 jours, similaire au cycle lunaire. Certaines femmes ont des cycles plus longs ou plus courts, mais sur le plan cosmique, symbolique et émotionnel, elles sont profondément liées à la lune et ses phases.

- **Le premier quartier de lune:**

Classiquement, on associe différentes phases de la vie d'une femme à différents types de femmes, chacune correspondant à une phase lunaire. Par exemple, après ses premières menstruations, une jeune femme entre dans le premier quartier de lune, correspondant à la phase folliculaire du cycle. Cette phase est marquée par la préparation à l'ovulation, symbolisant un renouveau.

- **La pleine lune:**

L'ovulation, quant à elle, correspond à la pleine lune, symbolisant la pleine expansion et l'éclosion. À ce stade, on parle souvent de la femme épanouie, dans une grande vitalité et plénitude, comparable à une pleine floraison. Chaque phase du cycle menstruel est également associée à des besoins alimentaires spécifiques. C'est d'ailleurs à ce moment-là que l'influence hormonale est maximale dans la vie de la femme.

- **Le dernier quartier de lune:**

Après l'ovulation, on entre dans la phase lutéale. Cette phase prépare les muqueuses de l'utérus à recevoir et à maintenir l'embryon, suite à la fécondation de l'ovule. Les deux principales hormones régulant ce cycle sont l'œstrogène et la progestérone. La phase lutéale correspond au dernier quartier de lune et symbolise la mère nourricière, car l'utérus se prépare à devenir un foyer accueillant.

- **La nouvelle lune:**

La dernière phase du cycle est celle de la nouvelle lune, qui coïncide avec le premier jour des règles. Cette phase symbolique est profondément ancrée dans l'archétype féminin, basé sur le rythme des lunaisons. Dans la mythologie, différentes divinités féminines sont associées aux phases de la lune.

Ce processus est orchestré par l'hypophyse, une petite glande située au centre du cerveau. C'est elle qui régule la sécrétion des hormones essentielles au cycle menstruel et à la santé reproductive de la femme.

## **L'hypophyse, le chef d'orchestre du cycle hormonal féminin**

L'hypophyse est stimulée par l'hypothalamus qui joue à la fois un rôle de glande hormonale et de structure nerveuse. L'hypothalamus, situé dans le cerveau, est lié au système nerveux autonome, gérant ainsi de manière autonome de nombreux processus dans le corps. Il influence directement l'hypophyse, qui est la glande maîtresse orchestrant toutes les autres glandes du corps humain. Les hormones majeures du cycle menstruel féminin sont les suivantes :

- **Rôle de la FSH :**

L'hypophyse envoie une hormone appelée FSH (hormone folliculostimulante) qui stimule les follicules dans les ovaires, les amenant à se développer. Cette phase, appelée phase folliculaire, correspond au premier quartier de lune du cycle. Un follicule mûrit alors et, sous l'influence de l'œstrogène, il atteint sa pleine maturation. L'œstrogène joue un rôle crucial dans cette maturation et dans le processus d'ovulation.

- **Intervention de la LH :**

Au milieu de ce cycle, le taux d'œstrogène augmente considérablement, provoquant des changements physiques tels que l'augmentation de la taille des seins et une rétention d'eau. Une autre hormone, la LH (hormone lutéinisante), est sécrétée par l'hypophyse et provoque la rupture du follicule mature, libérant l'ovocyte. Ce moment est l'ovulation.

- **Et la progestérone ?**

Après l'ovulation, le follicule restant se transforme en corps jaune, responsable de la sécrétion de progestérone.

Cette hormone prépare l'utérus à une possible grossesse en épaississant et en nourrissant la muqueuse utérine. La progestérone augmente, tandis que l'œstrogène diminue. Ce cycle hormonal, avec l'œstrogène et la progestérone jouant des rôles alternatifs, est crucial pour la santé reproductive. Un déséquilibre, comme une hyperœstrogénie, peut entraîner des symptômes gênants.

## Bien vivre la ménopause

À aucun moment de la vie, d'un homme, il y a un arrêt total de la sécrétion de testostérone. Par contre, chez la femme, il y a une interruption de la sécrétion des hormones ovariennes.

Lorsque les ovaires ne sécrètent plus d'œstrogènes et qu'il n'y a plus d'ovulation, il n'y a plus de follicule ni de corps jaune, donc plus de progestérone non plus. Les deux grandes hormones féminines cessent d'être produites par les ovaires.

Cependant, l'hypophyse continue de sécréter la FSH (hormone folliculostimulante) et la LH (hormone lutéinisante) pendant un certain temps. Cette situation provoque souvent beaucoup d'inconfort. Ces hormones continuent de stimuler les ovaires, mais il n'y a plus de possibilité d'ovulation, ce qui crée un déséquilibre hormonal.

## Les symptômes de la ménopause sur le plan physiologique

La ménopause entraîne une multitude de symptômes, plus ou moins embêtants, notamment :

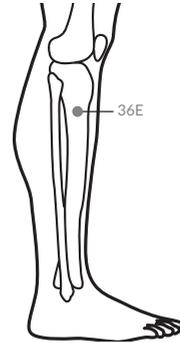
- l'arrêt des menstruations suite à l'épuisement complet des follicules ;
- l'atrophie des cellules de l'utérus en raison de la baisse des hormones, causant une sécheresse vaginale ;

- la prise de poids, qui peut être difficile à gérer et peut augmenter le risque de dégénérescence cellulaire, y compris le cancer;
- des troubles du sommeil et une baisse de la libido;
- des fuites urinaires dues à l'assèchement des muqueuses;
- de la rétention d'eau;
- des bouffées de chaleur.

Maintenir une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée est crucial après la cinquantaine pour gérer ces changements hormonaux et leurs effets.

Pour soulager ces symptômes, l'aromathérapie peut être utile. Par exemple, l'huile essentielle de *Sauge sclarée* peut aider à réguler l'équilibre entre œstrogène et progestérone. Toutefois, elle ne doit pas être utilisée en cas d'hyperœstrogénie, caractérisée par des seins très sensibles et gonflés.

L'acupuncture, notamment le point 36 de l'Estomac, peut également aider à stimuler les follicules et réguler les cycles menstruels irréguliers.



## Synergies pour accompagner la période de la ménopause

### Synergie n°1 (voie sublinguale):

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Sauge sclarée*.

Déposez les gouttes sur un comprimé neutre et faites fondre sous la langue, 3 fois par jour pendant 1 semaine par mois.

Cette prise sublinguale pourrait être complétée par une prise orale sur une durée de 3 mois environ, suivant les manifestations.

### Synergie n°2 (voie orale):

- 2 ml d'huile essentielle de *Sauge sclarée* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Niaouli* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Menthe poivrée* ;
- 1 c. à café d'huile végétale d'*Onagre*.

Prenez 2 gouttes du mélange 3 fois par jour, pendant les 2 semaines suivant la semaine de prise sublinguale.

### **Huile essentielle de *Sauge sclarée* : la contre-indication**

L'huile essentielle de *Sauge sclarée* est à proscrire en cas d'antécédents de cancers hormonodépendants.

Pour passer ce cap sereinement, en pleine conscience, avec joie et reconnaissance, vous pouvez vous y prendre sérieusement: c'est le moment de vous occuper de vous. C'est un peu comme si vous prépariez une fête; donc, célébrez votre corps en lui faisant un massage aromathérapeutique avec un mélange au parfum sublime.

### **Synergie pour accueillir la ménopause sereinement**

- 2 ml d'huile essentielle de *Sauge sclarée* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Myrte vert* ;
- 1 ml d'huile essentielle de *Santal blanc* ;
- 45 ml d'huile végétale de *Macadamia*.

Massez le bas ventre et le bas du dos avec cette synergie aussi régulièrement que nécessaire.

Je suis sûre que cette synergie vous aidera à profiter de ce tournant dans votre vie de femme.

### **Les 3 trésors secrets de l'équilibre féminin**

L'association d'une huile essentielle et d'un point d'acupuncture ayant le même « esprit », permet un rééquilibrage sur le plan psychique et énergétique qui a une portée encore plus profonde et durable que l'information olfactive seule.

#### **Secret n°1 : restaurez l'équilibre énergétique du Yin**

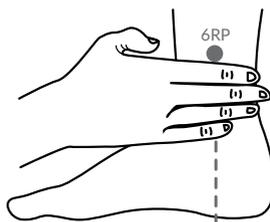
Le premier point d'acupuncture qui s'avère idéal pour restaurer l'équilibre énergétique du Yin, et donc du féminin dans l'organisme, est le point 6 de la Rate. Il se trouve au croisement des trois méridiens énergétiques de nature Yin du bas du corps: la Rate, le Foie et le Rein. Sa stimulation en acupressure est particulièrement indiquée pour toute irrégularité des menstruations ainsi que pour les bouffées de chaleur.

En médecine chinoise, les bouffées de chaleur sont dues à une trop forte présence de l'énergie Yang chez la femme: la fraîcheur est Yin, la chaleur est Yang.

### Synergie pour restaurer l'énergie des 3 méridiens

- 1 goutte d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 4 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce* ou de *Noyaux d'abricot*.

Stimulez le point d'acupuncture 6 de la Rate, aussi souvent que nécessaire.



### Secret n°2: reparamétrez votre équilibre hormonal

Le deuxième point d'acupuncture majeur pour les femmes est le point 9 de la Rate. Ce point reparamètre l'équilibre hormonal chez la femme.

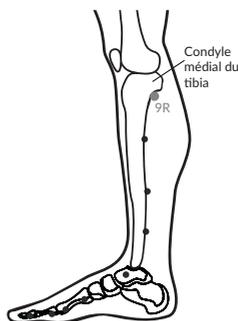
### Synergie pour tout dérèglement hormonal

- 1 goutte d'huile essentielle de *Sauge sclarée* ;
- 4 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce* ou de *Noyaux d'abricot*.

Stimulez le point d'acupuncture 9 de la Rate, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Ne faites pas d'application continue.

Si besoin, refaites le protocole 3 jours consécutifs par mois.



### **Secret n°3 : gardez votre bonne humeur en toute circonstance**

Mon troisième conseil est un véritable secret de bonne humeur. C'est justement ce qui va vous aider à faire l'éloge à votre vie. Il ne peut y avoir de meilleur moment pour s'offrir l'huile essentielle de *Rose de Damas*. Elle est onéreuse, mais vous êtes précieuse !

#### **Synergie pour garder votre bonne humeur**

- 5 % d'huile essentielle de *Rose de Damas* ;
- 95 % d'huile végétale de *Noyaux d'abricot*.

Préparez un flacon avec ce mélange puis :

- la 1<sup>re</sup> semaine : inhalez simplement la fragrance le soir au coucher ;
- la 2<sup>e</sup> semaine : appliquez quelques gouttes sur le plexus solaire en massage le soir au coucher ;
- la 3<sup>e</sup> semaine : appliquez quelques gouttes de ce mélange sur le plexus qui se situe au bas ventre entre le pubis et le nombril ;
- la 4<sup>e</sup> semaine : appliquez quelques gouttes de votre mélange sur le plexus cardiaque entre vos seins. Vous pourrez alors apprécier la sensation d'ouverture qui s'empare de votre esprit.

Après avoir pratiqué cet équilibrage sur ce que l'on appelle en médecine traditionnelle chinoise « les trois foyers » qui représentent une relation harmonieuse entre les trois temps de votre vie (le passé, le présent et l'avenir) vous vous sentirez globalement plus serein.

Si vous souhaitez refaire ce protocole, vous pouvez simplement appliquer 2 gouttes du mélange sur chacun des plexus, dans l'ordre conseillé : solaire, du petit bassin et cardiaque pour terminer.

Vous pouvez faire cette application quand vous en ressentirez le besoin ou simplement l'envie.

## Les sécheresses vaginales : suppositoires et huiles essentielles

Très souvent, on nous dit qu'il n'y a pas grand-chose à faire sur le plan de la médecine naturelle, comme la phytothérapie et l'aromathérapie, pour pallier l'absence d'hormones. Cependant, je suis d'un autre avis.

Vous pouvez faire fabriquer des suppositoires ou des ovules par des préparateurs en pharmacie, bien que les ovules soient généralement plus coûteux à produire.

Pour pallier la sécheresse vaginale, les suppositoires que vous utilisez par voie vaginale peuvent être très efficaces. Ils apportent une texture lubrifiante qui améliore le confort, notamment pendant les rapports.

### Synergies : suppositoires contre la sécheresse vaginale

Synergie n°1 : 50 suppositoires pour le confort intime

- 1 g d'huile essentielle de *Sauge sclarée* ;
- 0.75 g d'huile essentielle de *Lavande vraie* ;
- 0.25 g d'huile essentielle de *Matricaire* ;
- 2,5 g d'huile végétale de *Noix de Coco* ou de *Jojoba* ;
- 100 g de *Suppocire* (cire pour suppositoires).

Demandez à votre préparateur en pharmacie de mélanger ces ingrédients et de les mouler en suppositoires de 2 g chacun.

Conservez-les au réfrigérateur pour une meilleure conservation.

Utilisez un suppositoire tous les 3 jours, ou au besoin, notamment avant les rapports pour améliorer le confort.

Cette formule est discrète et facile à utiliser. La présence de *Sauge sclarée* et de *Lavande vraie* améliore non seulement la lubrification, mais aussi la santé des muqueuses en prévenant les infections et les mycoses.

De plus, ces huiles essentielles ont une odeur agréable qui peut également plaire à votre partenaire.

En conclusion, ces suppositoires peuvent grandement améliorer le confort et la santé intime des femmes ménopausées.

Je vous propose également une autre synergie avec des huiles essentielles très parfumées et agréables. Les trois huiles essentielles suivantes sont excellentes pour le féminin. De plus, cette synergie n'a pas de contre-indications pour celles ayant des antécédents de cancer hormono-dépendant.

Synergie n°2 : suppositoires contre la sécheresse vaginale

- 0,5 g d'huile essentielle de *Néroli* ;
- 0,3 g d'huile essentielle de *Myrte vert* ;
- 0,2 g d'huile essentielle de *Géranium rosat* ;
- 2,5 g d'huile végétale de *Coco* ou de *Jjoba* ;
- 100 g de *Suppocire* (cire pour suppositoires).

Vous pouvez les utiliser quotidiennement au début, pendant 3 semaines, suivies de 1 semaine d'arrêt.

Vous pouvez aussi utiliser un autre schéma : 5 jours par semaine avec 2 jours de pause en continu pendant 3 mois jusqu'à amélioration.

Adaptez, selon la réaction de votre corps.

En plus des suppositoires pour la voie vaginale, vous pouvez également nourrir le besoin en œstrogènes par voie cutanée avec un massage du bas ventre.

### **Huile de massage complémentaire contre la sécheresse vaginale**

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Sauge sclarée*;
- 15 gouttes d'huile végétale de *Coco* ou de *Jojoba*.

Appliquez cette préparation en massage sur le bas ventre chaque soir. Vous pouvez utiliser le suppositoire le matin et faire le massage le soir, ou inversement, selon votre préférence et votre organisation.

Ces méthodes combinées devraient vous aider à réduire la sécheresse vaginale et à améliorer votre confort.

### **Les traitements hormonaux de substitutions**

En ce qui concerne les traitements hormonaux de substitution, il est important de comprendre que la ménopause fait partie de la vie: plutôt que de chercher à compenser directement l'hormone manquante, il est souvent plus bénéfique de réguler l'équilibre hormonal général.

Pour cela, une huile essentielle comme le *Romarin CT verbénone* est idéale (sauf chez les enfants): elle régule le système hormonal féminin et masculin à différents moments de la vie. Vous pouvez l'associer à des huiles végétales comme l'*Onagre*, la *Bourrache* ou le *Nigelle* qui contiennent des acides gras essentiels (oméga 3 et 6) pour l'équilibre hormonal.

### Synergie pour réguler l'équilibre hormonal

- 1 goutte d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* ;
- 1 c. à café d'huile végétale d'*Onagre*, de *Bourrache* ou de *Nigelle*.

Prenez ce mélange le matin, 3 semaines par mois en laissant 1 semaine de pause.

## Gérer la prise de poids pendant la ménopause

### L'alimentation, un passage obligatoire

Pour limiter la prise de poids pendant la ménopause, il est crucial de faire attention à votre alimentation :

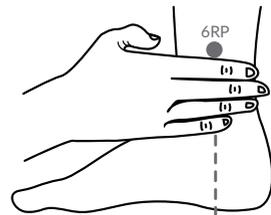
- évitez les grignotages et réduisez votre consommation de sucre, y compris les fruits et les jus de fruits ;
- limitez l'alcool, surtout si vous avez tendance à prendre du poids (si vous n'avez pas de problème de poids, un verre de vin rouge de qualité de temps en temps ne pose pas de problème).

Complétez votre régime avec des antioxydants et des oméga 3, et assurez-vous d'avoir une bonne dose de vitamine D. Le bon fonctionnement du foie est fondamental et l'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* peut aider à cet égard.

### Conseils comportementaux

Le comportement alimentaire joue un rôle crucial. Il faut absolument éviter les fringales et les compensations émotionnelles.

Pour réguler les envies de sucre, travaillez sur le point 6 du méridien de la Rate quotidiennement à la main et dans le sens des aiguilles



d'une montre avec une huile essentielle comme la *Sauge sclarée* ou la *Lavande vraie* 1 semaine par mois.

## La gestion du stress

Un aspect fondamental pour éviter de grignoter est la gestion du stress. Ce stress peut prendre plusieurs formes :

- un stress quotidien ;
- un stress émotionnel lié au vieillissement ou à la perte de repères ;
- un stress dû à des changements familiaux comme les enfants qui grandissent et quittent le nid.

Pendant la ménopause, ces facteurs peuvent peser lourd sur le moral et être exacerbés par une prise de poids. Le stress épuise l'énergie et fatigue les glandes surrénales. Comme les surrénales sont cruciales dans la production de testostérone à partir du cholestérol, ce qui est essentiel pour la fabrication d'œstrogènes, il est vital de maintenir leur bon fonctionnement. Vous avez plusieurs techniques de gestion du stress :

1. **Massage des pieds** : la réflexologie plantaire est excellente pour nourrir l'énergie du Rein car le pied est un reflet de ces derniers, ce qui rend cette technique particulièrement bénéfique. Prenez l'habitude de vous faire masser les pieds 1 fois par mois pour vous aider à gérer le stress et à revitaliser votre organisme,
2. **Auto-massage** : vous pouvez aussi vous masser vous-même, notamment les pieds et le bas ventre. Un massage autour du nombril avec des huiles essentielles peut être très bénéfique.

Pour accompagner ces massages, vous pouvez choisir les huiles essentielles suivantes :

- Les huiles essentielles florales pour la gestion du stress (massage du bas ventre ou autour du nombril) :

- *Rose*;
- *Géranium rosat*;
- *Lavande vraie*;
- *Ylang-ylang*;
- *Sauge sclarée*;
- *Petit grain bigaradier* (bien que non florale, elle est riche en *esters* et très efficace contre le stress).
- Huiles essentielles de conifères pour protéger les reins (massage des pieds):
  - *Sapin de Sibérie*;
  - *Épinette noire*;
  - *Épinette bleue*.

En intégrant ces pratiques de massage avec les huiles essentielles appropriées, vous pouvez gérer le stress et soutenir vos reins et vos glandes surrénales, essentiels pour une bonne santé hormonale pendant la ménopause. Prenez soin de vous avec ces techniques et vous verrez une amélioration significative de votre bien-être général.

## Techniques de gestion émotionnelle

### 1. Séance de relaxation et d'olfactothérapie

- Commencez par une séance de relaxation ou de sophrologie pour vous détendre et ouvrir votre conscience.
- Une fois détendue, faites 3 séries de 3 inhalations avec l'huile essentielle de *Géranium rosat* qui porte la « bonne nouvelle » de la maternité.
- Mettez 2 gouttes dans vos mains, frottez-les, puis inhalez profondément 3 fois.
- Répétez cette séquence 3 fois.

## **2. Écoute de votre corps**

Après les inhalations, ressentez où l'huile essentielle agit dans votre corps. Identifiez où cette huile résonne en vous : cela peut être dans la gorge, au niveau de la thyroïde, ou ailleurs.

Concentrez-vous sur cette zone, ressentez les sensations (lourdeur, pulsation, etc.) et essayez de libérer les tensions en respirant profondément dans cette zone.

## **3. Libération émotionnelle**

Continuez à inhaler l'huile essentielle en vous concentrant sur la zone identifiée. Cela peut amener des émotions à la surface, comme des larmes ou des pensées. Accueillez ces émotions sans jugement.

Répétez cette technique une troisième fois pour vous assurer que tout inconfort a été libéré.

## **4. Consultation professionnelle**

Idéalement, ce type de travail émotionnel se fait en consultation avec un professionnel. Cependant, les techniques décrites peuvent vous aider à commencer à libérer certaines émotions bloquées.

En libérant ces émotions, vous pourrez sentir un grand soulagement et découvrir des pistes pour aborder cette période de votre vie de manière plus sereine. Faire face à la ménopause et au deuil de la maternité non réalisée est une démarche profonde et personnelle.

Cependant, n'hésitez pas à chercher de l'aide professionnelle pour vous guider dans ce cheminement.

## **Accompagner les bouffées de chaleur**

Les bouffées de chaleur peuvent être particulièrement dérangeantes et surprenantes.

Sur le plan physiologique, les hormones hypophysaires, comme la FSH et la LH, continuent d'être produites par l'hypophyse, même si les ovaires ne répondent plus.

En médecine occidentale, ces hormones sont à l'origine des bouffées de chaleur et d'autres symptômes. Ces hormones agissent comme des vasodilatateurs, provoquant une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui peut aussi entraîner des problèmes de varices et de couperose.

En médecine traditionnelle chinoise, l'explication est différente : la ménopause serait un « deuxième printemps ». Comme il n'y a plus de menstruations, il n'y a plus de perte de sang, et donc, il y a une accumulation d'énergie. L'énergie supplémentaire des hormones FSH et LH crée une dynamique énergétique accrue, le Yang, qui monte et provoque des bouffées de chaleur. C'est donc comme une attaque du Feu sur la Rate qui se manifeste par des rougeurs autour de la bouche et du nez, des zones reflétant le principe de la Terre et donc la Rate.

Personnellement, j'ai eu des résultats extraordinaires avec le travail sur le point 6 de la Rate, « San Yin Jiao » au croisement des trois méridiens Yin (Rate, Foie et Rein). Lorsque j'ai commencé à ressentir des bouffées de chaleur, j'ai utilisé un moxa sur les deux jambes 1 fois la première journée. Ensuite, j'ai appliqué de la *Sauge sclarée* sur le point 6 de la Rate, 3 fois par jour pendant 1 semaine. Depuis, je n'ai plus jamais eu de bouffées de chaleur. C'était spectaculaire !

Ce point est très efficace, mais pour certaines femmes, il peut être nécessaire de le stimuler plusieurs fois. Pour calmer ces inconforts, notamment les bouffées de chaleur, restaurer le calme et l'équilibre intérieur, vous pouvez travailler sur ce point d'acupuncture spécifique.

Ce symptôme est surtout présent pendant la périménopause, lorsque le corps est encore en transition et qu'il y a un déséquilibre

hormonal. Une fois la ménopause complète, c'est-à-dire après un an sans règles, les bouffées de chaleur tendent à disparaître, mais d'autres inconforts peuvent apparaître.

Comme ces bouffées de chaleur représentent un excès de Yang, et donc de chaleur, c'est plutôt avec la *Lavande vraie* que je travaillerais sur ce point.

### **Autres recommandations alimentaires**

Pour gérer les bouffées de chaleur, il est aussi important d'éviter les « excitants » comme l'alcool, le café et les plats très épicés, car ils augmentent la chaleur corporelle. Cela peut aider à réduire les symptômes.

### **Travail sur l'axe hypophyso-ovarien**

Le *Romarin CT verbénone* est une huile essentielle qui agit sur l'axe hypophyso-ovarien. En régulant l'hypophyse, elle peut aider à équilibrer le système hormonal. Les techniques d'olfactothérapie, qui ciblent l'hypophyse par l'olfaction, peuvent également être bénéfiques pour retrouver un équilibre.

### **En cas de persistance des symptômes**

Si les bouffées de chaleur persistent malgré ces efforts, il est recommandé de consulter un praticien. La réflexologie peut être particulièrement utile pour identifier et traiter l'excès de Feu dans le corps.

### **Autodiagnostic et automassage**

Pour déterminer si l'excès de feu se situe dans le Foie ou la Rate, vous pouvez tester les zones réflexes des pieds :

- Pour le Foie : massez la zone réflexe située sous le coussinet du pied droit, du côté externe, sous le 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> orteil. Si cette zone est très douloureuse, cela indique un excès de Feu sur le Foie.

- Pour la Rate : massez la zone réflexe située sous le coussinet du pied gauche, entre le 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> orteil. Si cette zone est sensible, cela indique un excès de Feu sur la Rate.

Dans ces cas, vous pouvez masser profondément ces zones pour disperser l'excès de Feu. Toutefois, il est souvent préférable de consulter un praticien pour un diagnostic et un traitement approprié.

## Les fuites urinaires

Très souvent les fuites urinaires qui accompagnent la ménopause peuvent être aggravées par le manque d'œstrogènes. Il est alors très intéressant d'utiliser des huiles essentielles qui vont mimer cette activité œstrogénique. Cette présence des huiles essentielles ne complète pas l'absence d'œstrogènes, mais rappelle au corps la présence de ces œstrogènes pour dynamiser et nourrir les tissus. En effet, le manque d'œstrogènes engendre un vieillissement tissulaire, donc une tendance à l'affaissement et à l'assèchement des muqueuses. C'est un changement de tout le terrain génito-urinaire chez la femme ménopausée. Le périnée s'affaiblit et la vessie pleine n'est plus capable de résister à certaines pressions qui peuvent typiquement survenir durant l'effort : quand vous commencez à presser le pas, quand vous toussiez ou quand vous rigolez. La vessie lâche et les fuites urinaires se produisent. Il vaut donc mieux commencer très tôt ce travail d'entretien du périnée.

Pour travailler en prévention sur les fuites urinaires, il est intéressant de masser le bas ventre avec des huiles essentielles. Vous allez voir qu'en plus de renforcer votre périnée et tout le plancher pelvien, c'est très agréable. De plus, dans bon nombre de cas, c'est largement suffisant pour stopper vos fuites urinaires et vos problèmes d'incontinence, quelle que soit leur origine, quand vous commencez tôt !

## Les huiles essentielles contre l'incontinence urinaire féminine

Voici les grandes huiles essentielles qu'on va pouvoir choisir pour faire ce travail de massage du bas ventre :

- L'huile essentielle de *Patchouli* est extraordinaire, mais (attention !) elle a une dimension hormono-ressemblante, donc vous ne pouvez pas l'utiliser en cas d'historique de cancer hormono-dépendant. Elle est très intéressante en cas de ménopause accompagnée de fuites urinaires, sans qu'il y ait pour autant une descente d'organe.
- L'huile essentielle de *Sauge sclarée* est une grande huile essentielle à utiliser en massage durant cette période de changement.
- L'huile essentielle de *Vétiver* a aussi une activité hormono-ressemblante.

Si vous êtes concernée par un historique de cancer hormono-dépendant ou prédisposée en raison d'un historique familial, vous pouvez tout à fait choisir d'autres huiles essentielles comme :

- l'huile essentielle d'*Élémi* ;
- l'huile essentielle de *Benjoin*.

Ce sont deux huiles essentielles qui sont distillées à partir d'une résine un peu molle. C'est une substance assez particulière sécrétée par la plante, fortement parfumée.

Mélangez une de ces cinq huiles essentielles à l'huile végétale de *Macadamia* qui agit au niveau des tissus conjonctifs et permet ainsi de faire pénétrer les huiles essentielles jusqu'au niveau où vous souhaitez agir.

### Les massage antifuites urinaires

Ces massages doivent être idéalement biquotidiens, matin et soir, si vous le pouvez. Une fois c'est déjà pas mal, mais pour commencer, il est préférable de le faire matin et soir pendant au moins 2 semaines.

Commencez par l'huile essentielle de votre choix. J'aime bien utiliser une des huiles essentielles citées précédemment à l'unité, parce qu'elles sont tellement riches déjà au niveau olfactif que ce n'est pas la peine de les mélanger à autre chose.

### **Synergie pour prévenir l'incontinence urinaire féminine**

- 5 % d'huile essentielle de *Patchouli*, de *Sauge sclarée*, de *Vétiver*, d'*Élémi* ou de *Benjoin*;
- 95 % d'huile végétale de *Macadamia*.

Le massage ne doit pas être fait n'importe comment. Je vais vous conseiller deux techniques que vous pouvez faire l'une à la suite de l'autre. Ces deux techniques sont issues du travail ostéopathique qu'on trouve dans les exercices de Pilates.

#### Exercice n°1

- Allongez-vous sur un lit ou par terre (mettez un livre de 7 à 10 cm d'épaisseur sous votre sacrum pour le surélever), repliez vos jambes de manière à poser vos pieds bien à plat. Cette posture permet de faire basculer les viscères vers le haut du corps afin de dégager la vessie. On la libère ainsi du poids de l'utérus et des viscères.
- Inspirez profondément et laissez gonfler le ventre. Sur l'expiration, prenez vos viscères et votre vessie en main et remontez doucement les organes vers le haut.
- Réalisez cet exercice 5 fois.
- Déplacez vos mains pour monter côté droit plusieurs fois, et ensuite côté gauche dans le but de libérer le bassin du poids qu'il a l'habitude de porter.

Cette technique du « petit ascenseur des viscères » est un travail ostéopathique que vous pouvez faire vous-même. Vous pouvez ressentir les viscères se mobiliser avec la respiration. C'est à la fois la posture et votre respiration qui vont vous aider à réaliser

cet effet *lifting* de vos viscères et de votre vessie. Pour réduire les fuites urinaires, il est très important de libérer les entrailles, de leur donner de la place et de restaurer leur tonicité.

### Exercice n°2

- Toujours dans la même position allongée, vous pouvez commencer à renforcer réellement les muscles du périnée et du plancher pelvien.
- Pour ce faire, imaginez que vous maintenez une poignée entre les cuisses et que quelqu'un attrape cette poignée pour essayer de vous soulever. Si vous résistez dans votre imaginaire à cette traction imaginaire exercée sur la poignée, vos muscles réagiront en conséquence. Si quelqu'un essaye de vous soulever au niveau de l'entrejambe, l'entre cuisse va se soulever légèrement pour aller vers le plafond.
- Sur l'expiration, vous montez vos cuisses et vos fesses en l'air tout en résistant au mouvement avec vos fesses qui se serrent et votre pubis qui se soulève légèrement. Pour résister, gardez vraiment cette image de quelqu'un qui vous soulève.
- C'est cette action de résistance qui va renforcer de manière remarquable votre périnée.
- Vous pouvez faire 10 sessions de cet exercice à la suite du premier.

Si vous vous tenez à cette pratique, vous ressentirez de jour en jour un changement au niveau du périnée.

L'idéal en cas d'incontinence chez la femme est de faire ces deux exercices matin et soir à la suite, mais vous pouvez aussi faire le matin la première partie et le soir l'autre partie. Cela dépend de vos disponibilités.

## **Relancer la libido après la ménopause**

L'inconfort lors des rapports sexuels peut effectivement être l'une des problématiques qui émergent après la ménopause. Si vous utilisez les suppositoires pour la voie vaginale que je vous ai conseillés, cela peut grandement améliorer la situation et rendre les rapports plus agréables. Néanmoins, je vous donnerai ici des conseils supplémentaires.

### **L'importance d'aller à la rencontre de l'autre**

Le couple est un travail au quotidien si on souhaite éviter le relâchement dû au fait que nous prenons pour acquis que l'autre est là.

La baisse de désir existe dans tous les couples. Pour le relancer, il faut déjà éprouver l'envie de retrouver l'autre et ce besoin. Même si vous le ressentez, le désir n'est parfois pas ressenti par l'autre. Ce qui nous amène à l'importance du dialogue et de l'entente, et surtout l'importance de faire preuve de délicatesse et de respect envers l'autre – en particulier quand on aborde ces sujets-là. Essayez de vous retrouver et faites des efforts pour rallumer la flamme.

### **Prendre soin de soi**

Il est essentiel de commencer par prendre soin de soi. Les massages sont une excellente méthode pour se reconnecter à son propre corps et le nourrir d'amour. Cela vous aide à vous sentir bien dans votre peau.

Lorsque nous ne nous sentons pas bien, nous avons tendance à nous replier sur nous-mêmes et à nous oublier. Il est donc important d'oser ressentir et de nourrir sa sensualité.

## Techniques pour améliorer le bien-être et la libido

### 1. Dormir nu:

- Si vous n'êtes pas trop frileux ou frileuse, essayez de dormir nu. La sensation des draps agréables contre votre peau peut aider à réveiller vos sens et à vous reconnecter à votre corps.

### 2. Brossage à sec:

- Faites un brossage à sec de votre peau chaque jour avant la douche. Cette pratique cosmétique exfolie la peau, stimule la circulation lymphatique et revitalise votre peau. Utilisez une brosse douce pour masser tout votre corps ;
- Après le brossage, appliquez une huile essentielle diluée à 1 % dans une huile végétale sur votre peau. Choisissez une huile essentielle que vous adorez, comme la *Lavande vraie*, le *Katrafay* ou le *Géranium rosat*.

### 3. Automassage:

- Massez-vous régulièrement pour vous reconnecter à votre corps. Utilisez des huiles essentielles dans une huile végétale pour nourrir votre peau et vous offrir un moment de bien-être.

### 4. Massage par le partenaire:

- Demandez à votre partenaire de vous masser, en particulier les pieds. La réflexologie plantaire peut être très bénéfique. Le massage du cou-de-pied, du talon et de la voûte plantaire stimule la circulation de l'énergie dans le petit bassin, ce qui peut raviver la libido.

### 5. Technique de réflexologie:

- La réflexologie plantaire, surtout au niveau du talon, correspond aux zones du Petit Bassin. Ce type de massage peut améliorer la circulation sanguine et augmenter le désir.

Il est important de ne pas se mettre de pression. La redécouverte de votre sensualité doit se faire sans obligation, dans un cadre de confort et de bien-être. En prenant soin de vous, en nourrissant vos sens et en vous reconnectant à votre corps, vous pourrez retrouver une libido épanouie. Se sentir beau/belle et bien dans sa peau est la première étape pour s'ouvrir à l'autre.

### **Les massages à base d'huiles essentielles pour retrouver une intimité**

Commencez par redécouvrir le corps de l'autre, notamment par le biais de massages avec des huiles essentielles agréables que vous devez impérativement apprécier. Si c'est un massage que vous souhaitez offrir à un homme, partez plutôt sur des fragrances comme :

- l'huile essentielle de *Vétiver* dont l'odeur suave agit au niveau du désir en invitant à la relaxation ;
- l'huile essentielle de *Gingembre* ;
- l'huile essentielle de *Maniguette fine* ;
- l'huile essentielle de *Poivre noir* ;
- l'huile essentielle de *Santal jaune*.

Toutes ces huiles essentielles vont à la fois tonifier et détendre. Optez donc pour des adaptogènes toujours riches en *sesquiterpènes* et *sesquiterpénols* – c'est sur ce critère-là que vous allez pouvoir faire votre choix, car ce sont de grandes huiles essentielles pour la sensualité et la sexualité.

À mon sens, le plus important dans ces rencontres est de faire dominer la sensualité plutôt que la sexualité. S'il n'y a ni de tendresse ni d'amour, retrouver l'autre s'annoncera compliqué.

L'objectif est vraiment de reprendre contact avec la peau de l'autre, avec son odeur et son intimité, quitte à s'endormir. Ni de pression, ni d'attente. Une fois que vous aurez retrouvé l'autre, les choses pourraient couler de source : il suffirait alors simplement de créer les conditions favorables.

Si c'est pour améliorer la sexualité d'un couple qui s'est un peu éloigné au fur et à mesure des contraintes du quotidien, il peut même s'agir d'un rendez-vous mensuel pour commencer. Prenez le temps de vous retrouver et en cas de blocage important, vous pourrez envisager de prendre rendez-vous avec un sexologue peut s'avérer bénéfique également.

### **L'huile essentielle de la libido féminine : le *Néroli***

Vous pouvez commencer par vous masser en faisant des effleurements sur le bas ventre ou les seins pour reprendre contact avec votre corps. Il s'agit de nourrir votre peau de caresses qui parfument et embellissent le corps. Quand il y a une problématique de gêne corporel ou de tabous, il convient absolument de re-donner au corps sa dimension sacrée dans l'expression de la sensualité.

Pour ce travail de découverte, à la fois de la pureté et de la dimension charnelle puissante du féminin, il y a une huile essentielle à privilégier : le *Néroli*. Elle est absolument extraordinaire pour établir un premier contact avec la beauté et la puissance féminine dans son côté vénusien et sacré.

#### **Synergie pour redécouvrir sa sensualité féminine**

- 6 gouttes d'huile essentielle de *Néroli* (en dilution à 2%);
- 5 ml d'huile végétale.

Utilisez cette synergie en massage des seins et du ventre le soir au coucher.

## Comment prendre soin de vos cheveux après la ménopause

### L'équilibre endocrinien

La première chose à faire est de veiller à l'équilibre du système endocrinien. De même que cela est préconisé pour prendre soin des peaux matures, il convient de faire régulièrement des cures à base d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone*. C'est vraiment ce qui permet d'accompagner une personne pendant ce bouleversement et de réguler le système hormonal dans son ensemble de manière douce et profonde.

### Les vitamines et minéraux

Les cheveux adorent la vitamine B. Il est donc important de compléter son alimentation. De nombreux aliments en contiennent, mais je me contenterai ici de vous orienter sur deux produits précis :

- D'une part, la **levure de bière** est une source exceptionnelle de vitamine B donc il peut être intéressant d'en mettre dans vos salades ou vos potages pour nourrir les cheveux par l'intérieur.
- Une autre source de vitamine B est la **gelée royale**. L'idéal est de faire deux cures dans l'année d'une durée de 30 à 45 jours, par exemple au printemps et à l'automne. Selon le fabricant, les dosages peuvent différer, mais bien souvent une petite cuillère accompagne la gelée royale. Cette substance est riche en nutriments. Ces cures sont absolument extraordinaires pour booster la chevelure et la croissance cellulaire en général.

Attention: la gelée royale est déconseillée aux personnes présentant un historique ou un risque de cancer hormonodépendant !

Il ne faut pas non plus négliger les minéraux : le *zinc*, le *sélénium* et la *vitamine E* (noix du Brésil).

### Les shampoings

En général, la ménopause rend le cheveu beaucoup plus sec, fin et fragile. Veiller donc à ne pas utiliser des shampoings trop agressifs. Optez plutôt pour des shampoings doux et prenez le temps de masser votre cuir chevelu avec des gestes très doux.

D'ailleurs, le mot « shampoing » vient justement d'un terme hindou qui signifie masser. Il est primordial de revenir à la source étymologique du mot pour effectuer les bons gestes en vous lavant des cheveux, c'est-à-dire en vous massant le cuir chevelu.

### Le cas des cheveux gris

Il est tout à fait possible de redonner leur brillance à des cheveux gris. Pour la brillance du cheveu, il existe un formidable remède de grand-mère pour rincer les cheveux : le **vinaigre de cidre** dilué dans une bassine d'eau claire. Il permet de contre-carrer l'agressivité du calcaire contenu dans l'eau. Vous pouvez y ajouter de l'huile essentielle de *Romarin CT cinéole* pour masquer l'odeur forte du vinaigre. Ce mélange permet d'assurer la brillance et la vitalité du cheveu et ne présente aucune contre-indication particulière.

#### **Synergie pour la brillance des cheveux gris**

- 1 litre d'eau minérale ;
- 1 grande c. à soupe de vinaigre de cidre ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Romarin CT Cinéole*.

Mélangez bien et rincez vos cheveux avec cette synergie.

## Les cheveux blancs

Les cheveux blancs sont encore plus fragiles que les cheveux gris. Voici comment les protéger et éviter leur jaunissement.

Pour protéger vos cheveux, il convient avant tout de les nourrir en les hydratant au quotidien ainsi qu'en faisant un masque hebdomadaire. N'hésitez pas à en faire plus souvent si vous sentez que vos cheveux ont été plus exposés que d'habitude à des polluants.

Pour ce faire, préparez un masque à base d'huiles végétales, notamment l'huile végétale de *Noix de Coco*, issue d'une plante dont la forme évoque déjà la signature de la tête, et qui présente une odeur très agréable. Ajoutez-y le beurre de *Karité* qui est exceptionnel pour reconstruire la kératine et donc protéger le cheveu. L'huile végétale d'*Avocat* est également très efficace pour fortifier et reconstruire le cheveu. Enfin, vous pouvez intégrer à ce masque de l'huile végétale de *Neem*: elle a une odeur très particulière, d'où l'importance de bien la diluer, mais elle est très intéressante pour contrecarrer les pertes de cheveux car elle stimule très puissamment la repousse et présente l'avantage d'être plus fluide que l'huile végétale de Ricin.

À chaque masque, ajoutez également des huiles essentielles. Il n'est pas nécessaire de les intégrer à votre synergie, vous pouvez les ajouter au dernier moment. Dans cette optique, l'*Ylang-ylang* est exceptionnelle pour stimuler la repousse du cheveu: c'est le renouveau, l'épanouissement et la floraison. Par ailleurs, vous pouvez opter pour quelques gouttes d'huile essentielle de *Palmarosa* qui apporte une forme de puissance, ainsi que de *Romarin CT cinéole*, de *Myrte vert* ou encore de *Genévrier*.

Mélangez 10 gouttes des huiles essentielles de votre choix dans une cuillère à café de votre synergie d'huiles végétales et massez tout votre cuir chevelu avec cette synergie. En faisant cette application sur des cheveux mouillés, vous favoriserez davantage leur hydratation.

### **Synergie pour un masque hydratant**

- 25 % d'huile végétale de *Noix de Coco* ;
- 25 % d'huile végétale de beurre de *Karité* ;
- 40 % d'huile végétale d'*Avocat* ;
- 10 % d'huile végétale de *Neem* ;

Mélangez à cette synergie d'huiles végétales les huiles essentielles suivantes :

- 10 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-ylang* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Palmarosa* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Romarin CT cinéole*, de *Myrte vert* ou de *Genévrier*.

Portez ce masque toute la nuit en enroulant vos cheveux dans une serviette.

Si dormir avec les cheveux un peu huileux vous dérange, gardez le mélange au minimum 1 ou 2 heures et lavez-vous les cheveux avant de vous coucher.

Ce masque est aussi préconisé pour les personnes qui ont les cheveux fins, cassants ou poreux. Il agit globalement comme un tonifiant et entretient bien la chevelure. Dans ce cas, vous pouvez espacer les masques et vous contenter d'en faire un tous les 15 jours.

Attention: quelle que soit votre approche, évitez à tout prix d'utiliser un sèche-cheveux parce que cela abîme les cheveux.

## Évitez le jaunissement

Le jaunissement est dû à une oxydation de la kératine du cheveu. Pour empêcher ce phénomène, évitez autant que possible les polluants. Vous pouvez par exemple ne pas mettre la tête sous l'eau quand vous vous baignez dans la mer pour que le sel n'agresse pas les cheveux.

De même, il faut absolument éviter les piscines chlorées et les expositions prolongées au soleil. Pour conserver la couleur des cheveux (gris ou blancs) et éviter leur jaunissement, vous pouvez vous tourner vers l'huile essentielle de *Camomille allemande* (ou *Camomille matricaire*). Connue pour ses vertus antihistaminiques, elle a aussi la capacité de donner de l'éclat à la chevelure.

Pour bénéficier de ses bienfaits :

- intégrez à votre shampoing 5 gouttes de cette huile essentielle;
- après votre shampoing, terminez le lavage avec 1 litre d'eau minérale auquel vous ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre;
- enfin, utilisez 4 grandes cuillères à soupe d'hydrolat de *Camomille allemande* pour renforcer encore l'effet éclatant de l'huile essentielle dans votre shampoing.

## Bien vivre l'andropause

L'andropause n'est pas un arrêt total de la production de testostérone par les testicules, contrairement à la ménopause chez les femmes où les ovaires cessent de produire des hormones. En effet, les testicules continuent de fabriquer de la testostérone, et les glandes surrénales en produisent également. L'andropause n'entraîne pas non plus d'infertilité.

Cependant, tous les hommes ne sont pas affectés par l'andropause ni au même âge ni de la même manière : beaucoup d'hommes de plus de 50 ans éprouvent à ce moment particulier de leur vie une sensation de fatigue, un manque de tonus musculaire ainsi qu'une baisse de libido et de moral.

La gestion du stress est cruciale, car celui-ci peut épuiser les glandes surrénales entraînant ainsi une baisse de la testostérone. Cela peut conduire à des compensations alimentaires, une prise de poids et une transformation de la testostérone en œstrogène par les cellules graisseuses, ce qui féminise le corps masculin (poussée de seins, prise de poids, perte de pilosité, etc.).

## Solutions pour les symptômes de l'andropause

### L'huile essentielle de *Romarin CT verbénone*

La plus importante huile essentielle régulatrice de l'axe hypophyse-testiculaire chez l'homme reste l'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* de Corse. Cette merveille de la nature agit au niveau de la glande motrice de l'ensemble du système hormonal, l'hypophyse, pour assurer l'équilibre humoral. Elle a un effet anti-âge et entretient vos capacités mentales, notamment la mémoire.

Utilisez-la par voie orale, comme conseillé pour les femmes, pour maintenir l'équilibre hormonal et la production de testostérone et de spermatozoïdes.

### **Synergie en cas de baisse de moral, à partir de la cinquantaine**

#### Voie orale :

- 1 goutte d'huile essentielle de *Romarin CT verbénone* ;
- 1 c. à café d'huile végétale de *Pépins de courge*.

Prenez ce mélange matin et soir, pendant 1 mois.

Répétez ce protocole tous les 3 mois, aux changements de saison.

## L'huile essentielle de *Pin sylvestre*

L'huile essentielle de *Pin sylvestre* porte la Signature de la virilité. Dans la mythologie grecque, elle est la preuve de la vigueur masculine du jeune Attis qui s'est donné la mort pour rester fidèle à Cybèle (Si-Belle), sa mère. De sa perte apparente de virilité, là où est tombé son sang, a jailli le pin sylvestre. Ses longues feuilles gracieuses en forme d'aiguilles rappellent la chevelure d'Attis et son fruit rappelle un membre viril. Il a la jeunesse éternelle masculine.

Vous pouvez y associer le *Santal jaune* pour ses vertus anti-dépressives étonnantes. C'est une tonique physique qui favorise la sexualité par son activité marquée sur le système parasymphatique.

### **Synergie en cas de baisse de moral, à partir de la cinquantaine**

#### Voie cutanée :

- 4 ml d'huile essentielle de *Pin sylvestre* ;
- 2 ml d'huile essentielle de *Menthe citronnée* ;
- 4 ml d'huile essentielle de *Santal blanc* ;
- 90 ml d'huile végétale de *Noyaux d'abricot*.

Faites un automassage avec 4 à 6 gouttes du mélange sur le bas ventre le matin et de vous faire appliquer (si possible) 8 à 10 gouttes du mélange le long de la colonne vertébrale le soir pendant 3 semaines.

Si l'envie vous prend, vous pouvez utiliser cette synergie comme base pour un massage de tout le corps. Notez la présence d'huile essentielle de *Menthe citronnée* qui est la seule des menthes à être exempte de toxicité. Elle ne contient ni de *menthol* ni de *menthone*.

## L'huile essentielle de *Bois de Siam*

C'est une très grande huile essentielle de la famille des cyprès qui a un taux majoritaire de 90 % de *sesquiterpénols*. C'est une huile utilisée exclusivement chez les hommes, car elle favorise la sécrétion d'hormones masculines. Attention : elle est contre-indiquée en cas de cancer de la prostate! C'est souvent au moment de l'andropause où il y a le moins de testostérone disponible. Et c'est entre autres pour cette raison qu'il peut y avoir une prise de poids, un manque de libido, un affaiblissement du plancher pelvien et tout ce qui va de pair avec une d'hypertrophie de la prostate.

### **Synergie pour calmer les symptômes de l'andropause**

- 10 % d'huile essentielle de *Bois de Siam* ;
- 90 % d'huile végétale de *Macadamia*.

Massez ce mélange sur la zone énergétique du *Dantian* (mi-chemin entre le nombril et le pubis) matin et soir pendant 1 mois, puis réduisez à 1 application par jour pendant 3 semaines avec 1 semaine d'arrêt.

### **Synergie aphrodisiaque pour stimuler la production de testostérone**

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Noix de muscade* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Poivre noir* ;
- 15 gouttes d'huile essentielle d'*Ylang-ylang* ;
- 1 c. à soupe d'huile de *Macadamia*.

Appliquez en massage sur le bas ventre ou sur tout le corps, notamment le dos.

## Harmoniser l'énergie masculine

Le mélange énergétique suivant a pour but d'harmoniser l'énergie masculine – ce que l'on appelle le Yang en médecine traditionnelle chinoise. Son application sur ce plexus relance et dynamise le Yang.

### **Synergie pour entretenir le tonus et harmoniser l'énergie masculine**

- 2 ml d'huile essentielle de *Laurier noble* ;
- 1 ml d'huile essentielle d'*Ylang-ylang* ;
- 2 ml d'huile essentielle d'*Encens* ;
- 15 ml d'huile végétale de *Tournesol*.

Faites une application avec quelques gouttes du mélange sur le plexus, entre le pubis et le nombril, 3 fois par jour pendant 7 jours, 1 semaine par mois.

## Muscler et tonifier le pelvis

Il y a une technique énergétique qui permet d'améliorer la qualité de l'érection. Elle peut être pratiquée par tous les hommes, quelle que soit la problématique sous-jacente. Un entraînement régulier aura un impact direct sur la durée de l'érection et donc sur la vitalité et l'endurance. Cette technique énergétique est appelée « l'exercice du cerf ». Cet animal est quasiment mythique en Asie. C'est le symbole d'endurance, de vivacité et de virilité.

### L'exercice du cerf

- Inspirez en contractant les muscles de l'anus et du sphincter anal et maintenez le plus longtemps possible. Idéalement, et avec le temps et la pratique, il faudrait tenir la contraction 10 minutes.
- Ainsi, le rectum se videra entièrement de son air.
- Cet exercice peut être fait n'importe où.
- À force d'effectuer cet exercice, l'homme va développer une très grande force au niveau des muscles du plancher pelvien et c'est justement de ceux-ci que dépend, l'érection.

Voici quelques huiles essentielles spécifiques pour tonifier le masculin, muscler le corps et améliorer la perte de poids.

#### Synergie pour tonifier pour le masculin

- 10 % d'huile essentielle de *Maniguette fine (petit longonza)*;
- 5 % d'huile essentielle de *Cèdre d'Atlas*;
- 5 % de zeste de *Pamplemousse*.

Faites un massage du bas ventre matin et soir, 5 jours sur 7 sur une période de 2 à 3 mois, tout en faisant vos exercices de renforcement pelvien.

Vous pouvez de la même manière utiliser l'huile essentielle de *Bois de Siam*.

## Précautions et recommandations alimentaires

- **Évitez la consommation excessive de bière:** le houblon contenu dans la bière est très œstrogénique et peut féminiser le corps masculin.
- **Prenez soin de votre corps:** en plus des massages, adoptez un mode de vie sain, apprenez à gérer le stress et maintenez une alimentation équilibrée.
- **Précautions pour le soja:**
  - Le soja n'est pas recommandé, surtout en grande quantité, car il peut influencer les niveaux hormonaux.

En suivant ces recommandations, vous pouvez aider à gérer les symptômes de l'andropause et maintenir votre vitalité.

## Les problèmes érectiles

### Un phénomène normal lié à l'andropause

Ce problème est directement en lien avec le taux de testostérone dans le corps. En effet, tout homme est amené à connaître une baisse de testostérone durant l'andropause qui intervient à un âge plus ou moins avancé selon les cas.

### La part de l'hygiène de vie

Il y a plusieurs choses à faire pour faire face à cette problématique:

- Adopter un régime alimentaire riche en oméga 3 : poissons et huiles de poissons, huile de cameline et huile d'olive.
- Faire du sport, sans se faire violence, mais pour entretenir son corps et renforcer sa vitalité. En effet, avoir une activité physique régulière est très important pour assurer une bonne sexualité.

## La part du système nerveux autonome

L'équilibre du système nerveux autonome assure une excellente gestion du stress. Les sources de stress peuvent être de différentes natures (taches du quotidien, charge de travail...), mais il peut bien sûr y avoir aussi un phénomène de stress lié à la sexualité.

En effet, le stress à l'idée de devoir être dans une posture de performance peut nuire à la sexualité dès qu'on se met trop de pression. Il est donc important d'avoir une bonne entente avec sa partenaire et de ne pas avoir trop d'attentes. Cette notion est absolument fondamentale : évitez de nourrir des attentes vis-à-vis de l'autre au profit d'une complicité et d'une capacité à s'écouter, ainsi qu'à connaître l'autre et se connaître soi-même.

Bien sûr, pour être bien dans sa peau, votre système nerveux doit fonctionner de manière optimale. De nos jours, nous sommes soumis à tellement de contraintes et de peurs qui nous mettent à bout de nerfs qu'il est primordial d'assurer l'équilibre.

En matière d'aromathérapie, on dispose d'énormément de réponses possibles pour viser la détente. Les grandes huiles essentielles dites aphrodisiaques agissent à deux niveaux :

- une action tonique générale ;
- une action relaxante et décontractante.

Ces deux actions vont de pair avec une sexualité épanouie : il faut un équilibre entre le tonique et la résignation, l'abandon et le fait de se détendre.

L'excitation sexuelle est directement en lien avec le système nerveux parasympathique qui est responsable de la détente. C'est cet état de relaxation qui permet aux hommes d'avoir une érection.

Au niveau de l'orgasme, l'éjaculation est en lien avec une énergie qui remonte et donc avec le système nerveux orthosympathique. Ainsi, il doit constamment y avoir un équilibre entre système nerveux parasympathique et système nerveux orthosympathique.

## Le soutien en homéopathie

Un remède qui peut faire du bien à tout le monde est de commencer une matinée ou une soirée avec un breuvage composé de 5 comprimés de Magnésium phosphoricum en dilution 6 et d'un quart de tasse d'eau bouillante pour réguler le système nerveux autonome et vous détendre.

Vous pouvez faire cette prise biquotidienne de sels de Schüssler sur plusieurs mois.

## Le soutien en aromathérapie

Pour agir sur le niveau de testostérone, qui donne de l'endurance et de la virilité, il existe une huile essentielle toute indiquée pour les hommes: le *Bois de Siam* qui contient une grande quantité de *sesquiterpénols* spécifiquement agissant sur le niveau de testostérone.

En cas de baisse de testostérone chez l'homme, vous pouvez faire un massage avec la synergie suivante.

### Synergie pour booster la testostérone

- 1 goutte d'huile essentielle de *Bois de Siam* ;
- 9 gouttes d'huile végétale de *Pépins de courge*.

Appliquez cette synergie en massage sur le bas du dos le matin et sur le bas-ventre le soir pendant une période de 3 semaines.

Vous pouvez bien évidemment faire un mélange d'une plus grande quantité, mais en respectant toujours le principe d'une dilution à 10%.

Attention: l'huile essentielle de *Bois de Siam* ayant une activité très fortement *hormone-like*, elle est formellement contre-indiquée en cas de cancer hormono-dépendant !

Pour lutter contre l'impuissance, il serait intéressant de faire un massage 2 à 3 fois par jour sur le bas ventre, au niveau du pubis. Il convient de choisir des huiles essentielles qui activent la circulation du sang. Tout d'abord, il y a les huiles essentielles rubéfiantes: le *Bouleau jaune* et la *Gaulthérie* (en dilution jusqu'à 30 %). Ensuite, il y a les huiles essentielles avec beaucoup de *phénols* et d'*aldéhydes cinnamiques* (en dilution à 5 % maximum): la *Cannelle écorce*, la *Cannelle feuille*, la *Sarriette des montagnes*, l'*Origan* et le *Clou de girofle*.

C'est une approche aromathérapeutique locale. Elle a son intérêt car elle augmente la circulation du sang au niveau du bas-ventre, mais il conviendrait en plus d'agir sur le plan énergétique.

Ensuite, il faut s'occuper de l'énergie du Maître Cœur. Il y a un point qui est très facile à trouver, c'est le point qui se situe entre le majeur et l'index: au milieu de la main. Il s'agit du point 8 MC qui augmente la vasodilatation de manière importante. L'énergie du Maître Cœur seconde celle du Cœur dans son action de pompage et elle régit toute la dimension vasculaire et artérielle dans l'organisme.

Vous pouvez masser ce point avec de l'*Ylang-ylang*, du *Clou de girofle* et de l'*Encens*.

### **Synergie pour travailler l'énergie du Maître Cœur**

- 4 % d'huile essentielle d'*Ylang-ylang* ;
- 3 % d'huile essentielle d'*Encens* ;
- 3 % d'huile essentielle de *Clou de girofle* ;
- 90 % d'huile végétale.

Appliquez ce mélange au centre de la main à raison de 3 fois par jour pendant 7 jours et ceci régulièrement.

Vous allez pouvoir répéter cela tous les mois, c'est-à-dire pendant 3 jours à raison de 3 applications de temps en temps et au besoin.

## Les problèmes d'érection et d'éjaculation précoce

Il convient de combiner l'exercice du cerf avec des huiles essentielles qui vont solliciter et stimuler le désir comme l'huile essentielle de *Sarriette des montagnes*. Vous pouvez aussi utiliser l'huile essentielle qui porte la Signature du cerf: il s'agit du *Gingembre*, ou encore d'un gingembre particulier qui vient d'Afrique (*Maniguette fine*). Elle est superbe pour les hommes.

### Synergies pour travailler la qualité de l'érection

#### Synergie n°1:

- 5 % (maximum) d'huile essentielle de *Sarriette des montagnes*;
- 95 % d'huile végétale.

Appliquez au niveau du bas ventre pour stimuler l'érection.

#### Synergie n°2:

- 10 % d'huile essentielle de *Gingembre* ou de *Maniguette fine*;
- 90 % d'huile végétale.

Faites un massage du bas ventre le matin et le soir avec cette synergie.

La *Maniguette fine* augmente l'endurance. Ce remède rare s'avère donc très intéressant pour des problèmes d'éjaculation précoce. La plante porte la Signature de l'endurance et la floraison ressemble à un membre viril.

Pour remédier à l'éjaculation précoce, il y a une technique orientale dont parle le grand spécialiste de la médecine chinoise, Jean Péliissier. Ce dernier prodigue des conseils très concrets et très précis aux hommes pour pratiquer l'injaculation. La femme peut tout à fait aider l'homme à faire cette technique

pendant l'acte sexuel. Cette pratique s'appelle « le secret de la porte d'or » en médecine chinoise. Cette porte d'or se situe à mi-chemin entre le scrotum et l'anus. À cet endroit-là, il y a une petite concavité. Si l'homme comprime cette porte énergétique lors de l'acte sexuel, la prostate ne se vide pas. Le liquide sera donc absorbé par la circulation sanguine. Cela permet de maîtriser l'éjaculation. Vous pouvez aider votre partenaire en appuyant à cet endroit pour freiner l'éjaculation.

## Stimuler la pousse des cheveux

L'huile de *Ricin* en massage du cuir chevelu en l'associant à l'huile essentielle de *Romarin CT cinéole* permet de stimuler la pousse des cheveux et freiner la perte des cheveux.

### Synergie contre la perte de cheveux

- 10 % d'huile essentielle de *Romarin CT cinéole* ;
- 90 % d'huile végétale de *Ricin*.

Massez-vous le cuir chevelu avec cette synergie.

Vous pouvez aussi prendre du sérum de Quinton hypertonique en ampoule pendant 3 mois. Cela permet de relancer l'énergie du Rein et de le rééquilibrer, car il est en lien avec les cheveux.

## CHAPITRE 10

---

**IMMUNITÉ:  
NE TOMBEZ  
PLUS MALADE  
EN HIVER!**



## CHAPITRE 10

---

# Immunité : ne tombez plus malade en hiver !

C'est souvent dès l'automne que nous pouvons attraper un rhume. Pour certains, c'est juste le nez qui coule, pour d'autres les symptômes s'éternisent et la saison entière rime alors avec nez bouché, bronchite et sinusite. Je vous livre dans ce chapitre mes synergies les plus efficaces pour booster votre système immunitaire et éviter les angines, les rhumes, et toutes ces agressions hivernales qui vous assaillent et mettent à rude épreuve votre système de défenses naturelles.

## L'immunité : une histoire de Gros Intestin et de Poumon

En termes énergétiques, dans la logique énergétique des 5 principes (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau), la saison de l'automne est régie par le Métal et ses deux méridiens majeurs sont le Poumon et le Gros Intestin. Tout d'abord, il y a l'énergie du Poumon qui est en lien avec le nez, la peau, la pilosité, soit tout ce qui protège l'organisme d'une agression extérieure. La peau constitue à la fois une barrière de protection et l'espace de la rencontre avec l'autre : c'est la partie de notre corps qui permet des échanges entre l'extérieur et l'intérieur. Ensuite, il y a le méridien du Gros Intestin qui est tout aussi important au niveau de l'immunité car il gère l'élimination des déchets dont on n'a pas l'utilité dans l'organisme. Il est donc fondamental pour assurer une bonne vitalité, une bonne hygiène de vie et une bonne immunité.

Ce sont précisément ces 2 méridiens qui vont nous intéresser : l'énergie du Poumon et du Gros Intestin.

Il y a 2 dynamiques différentes en médecine chinoise comme en médecine occidentale dans la compréhension du fonctionnement de l'immunité :

1. Il y a une part de l'immunité que l'on appelle l'**immunité innée** et qui s'apparente à un réflexe. Elle nous met en lien avec le réflexe et même la conscience de survie. Il s'agit de quelque chose d'assez instinctif et d'animal. Cette part viscérale de notre immunité est directement en lien avec le nez. Par le biais de l'olfaction, les huiles essentielles nourrissent puissamment ce réflexe inné.
2. Ensuite, il y a la part de l'immunité qui est portée par les énergies du Foie et de la Vésicule Biliaire, régies par le principe énergétique du Bois. Il s'agit là d'une immunité plus évoluée, **une immunité qui s'adapte**. C'est très important pour les lymphocytes T et les lymphocytes B qui gardent en mémoire l'agresseur pour pouvoir le marquer afin de le reconnaître en cas d'exposition au même agresseur ultérieurement.

Les deux dynamiques sont associées pour constituer l'immunité d'une personne. C'est ce que l'on appelle en médecine chinoise l'axe Métal-Bois. De l'équilibre de cet axe dépend notre l'immunité et par conséquent notre identité. C'est le lien entre le réflexe inné de protection et une immunité plus élaborée qui est responsable du *moi*.

Il y a deux grandes périodes de l'année où nous avons particulièrement besoin d'éliminer les toxines : au printemps et à l'automne. Au printemps, nous avons besoin d'expulser les déchets métaboliques dus à notre relative inactivité hivernale. Alors qu'à l'automne, il vaut mieux évacuer les toxines que l'on a emmagasinées dans l'organisme avant de rentrer dans l'hiver et ainsi de les acheminer dans les profondeurs de notre organisme.

Durant l'automne, le feuillage des arbres prend une couleur jaune, orange, rouge. Le principe du Bois est clairement visible au printemps

quand les arbres commencent à faire sortir de nouvelles feuilles d'un vert éclatant. À l'automne - la saison opposée à celle du printemps - ces mêmes feuilles « rouillent », se dessèchent et tombent. La dynamique ascensionnelle change de direction: elle est caractérisée par une énergie descendante. Ainsi, pour respecter cette dynamique automnale dans votre organisme, il est très important de ne pas se faire violence en cette saison. C'est une saison où l'énergie n'est pas en expansion, elle se rétracte et il faut respecter cela.

## **Une saison propice pour nettoyer l'organisme en douceur**

Le but des cures d'automne est d'empêcher l'organisme de faire rentrer les toxines emmagasinées en été dans les profondeurs de l'organisme. En été, l'énergie est en pleine expansion, nous sommes chargés de soleil et nous notre activité est beaucoup plus importante, car les journées sont plus longues. Notre exposition au soleil ainsi que nos activités accrues pendant la saison estivale engendrent des toxines métaboliques et du stress oxydatif.

Il est important d'avoir en tête tous ces principes lorsque vous pensez faire une purge ou un nettoyage. L'automne n'est pas le moment de faire une purge, car l'énergie se rétracte: il convient de ne pas fatiguer l'organisme en le poussant à éliminer de façon violente. Les purges peuvent être réservées pour le printemps, quand l'énergie sort puissamment, s'extériorise et monte. Durant le printemps, vous pouvez nettoyer ce qui a été impacté en profondeur lors de l'hiver et débloquer les vieilles habitudes qui se sont sclérosées et les peurs. Durant le printemps, il y a un renouveau: une nouvelle dynamique de vie qui émerge.

Pendant l'automne, vous pouvez faire des techniques de nettoyage et des « détox » douces. Vous devrez veiller à vous reposer lors de ces nettoyages doux et dormir correctement.

Voici quelques outils majeurs pour faire un nettoyage automnal en douceur:

## L'hygiène de vie

Il faut agir sur le Gros Intestin qui est en lien avec l'énergie du Métal et donc de l'automne. C'est le moment opportun de découvrir le sel de *Nigari*, que vous pouvez vous procurer en magasin diététique. Il est impératif que le travail de nettoyage au sel de *Nigari* se fasse en douceur. Ce remède naturel a un effet laxatif permettant de favoriser le nettoyage. Cependant, s'il provoque d'importantes crises de diarrhée, le dosage est trop important ou votre organisme est trop sensible.

### Ma recette au sel de *Nigari*:

- Mettez 20 g de sel de *Nigari* (1 c. à soupe) dans 1 litre d'eau minérale.
- Ensuite, gardez votre litre d'eau dans le réfrigérateur.
- Buvez un verre de ce mélange le matin pendant 3 semaines. C'est un protocole de cure en douceur qui apporte à l'organisme du magnésium, un très grand antidépresseur permettant de prévenir des états de fatigue physique et morale lors de l'hiver.
- Pour les personnes qui n'aiment vraiment pas le goût, vous pouvez presser ½ citron pour rendre le goût moins amer. Par ailleurs, le jus de citron est excellent pour le fonctionnement du foie.

C'est une première chose que vous pouvez faire et qui est tout à fait respectueuse de cette phase qui se fait doucement, mais sûrement. Cela renforce l'immunité et cela vous donne du tonus. C'est vraiment superbe, et vous allez avoir un effet libérateur de nettoyage qui se fait en douceur.

Nous avons vu que l'énergie du Poumon entre en puissance en cette saison. L'automne est donc la saison où il faut veiller à bien respirer : allez vous balader en forêt, c'est le meilleur moment ! Il faut privilégier les activités douces (stretching, Pilates, étirements), plutôt que l'effort physique très intense.

## Varier les huiles essentielles

Quand vous utilisez régulièrement les huiles essentielles, il est important de ne pas toujours utiliser les mêmes.

Je vais donc plutôt vous indiquer des techniques qui vous permettent de faire de la prévention en limitant la quantité d'huile essentielle que vous allez appliquer au quotidien.

### Rappel des posologies pour un problème infectieux

Pour un adulte et lors d'une infection, nous utilisons 8 gouttes maximum, 4 fois par jour sur une période de 4 à 5 jours. Ensuite, nous réduisons la quantité. Les dosages vont dépendre de l'huile essentielle en question ainsi que de l'effet recherché.

## Rééquilibrer l'énergie du Métal

Pour prévenir les infections hivernales et renforcer notre organisme sur le plan énergétique, je vous conseille un mélange d'huiles essentielles diluées à 10 % dans 90 % d'huile végétale.

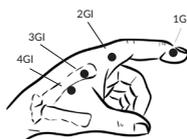
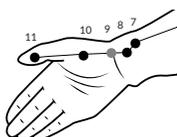
Ce mélange vise à rééquilibrer les énergies du Poumon et du Gros Intestin en appliquant la synergie sur une petite partie des trajets des deux méridiens en question. C'est une technique que j'ai mise en place avec Michel Odoul, fondateur de l'Institut Français de Shiatsu et auteur de *Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*. Nous avons appelé cette technique novatrice la « phyto-énergétique ». Il s'agit de l'utilisation des huiles essentielles sur des zones qui correspondent à des méridiens énergétiques dans le but de rééquilibrer l'énergie. En automne, il convient de rééquilibrer l'énergie du Métal.

## La synergie Métal

Cette synergie peut être utilisée à n'importe quel moment, dès que vous aurez besoin de renforcer votre système immunitaire. En automne, il convient de l'utiliser dans un but préventif en soutenant et rééquilibrant ce principe au sein des deux méridiens concernés par le Métal.

### Ma synergie Métal pour la prévention immunitaire

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Ravintsara* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Lavande aspic* ;
- 4 gouttes d'huile essentielle de *Pin sylvestre* ;
- 1 c. à café (5 ml) d'huile végétale d'*Amande douce* ou de *Noyaux d'abricot*.



Cette synergie peut être faite en amont pour une semaine d'application. Vous l'utiliserez 3 fois par jour pendant 7 jours.

- Commencez au niveau du méridien du Poumon qui se situe au niveau du pouce en interne jusqu'au poignet. Faites pénétrer 2 à 3 gouttes de la synergie au niveau du trajet du méridien du Poumon (du pouce à environ trois largeurs de doigt au-dessus du pli de votre poignet), d'abord côté droit, puis du côté gauche.
- Faites ensuite la même chose en appliquant quelques gouttes sur le trajet du méridien du Gros Intestin (de l'extrémité de l'index à l'articulation du poignet). Commencez sur le dos de la main droite, puis sur la main gauche.

Contre-indication: le point 4 du Gros Intestin ne doit pas être stimulé spécifiquement chez les femmes enceintes. En revanche, l'application de la synergie sur le trajet ne pose pas problème.

### 3 conseils alimentaires pour alléger l'organisme

Voici 3 produits de saison auxquels vous pouvez faire appel pour préparer votre organisme à l'hiver.

Le mois d'octobre se prête particulièrement à la monodiète - une cure respectueuse de votre organisme - qui vise à alléger le processus digestif tout en nettoyant l'organisme. Cette cure se fait sur 3 jours.

Vous ne souffrirez jamais de carence en suivant ces 2 monodiètes. Vous n'aurez même pas de période de fatigue, car il y a suffisamment de sucre pour vous tenir tout au long de ces 3 jours de cure.

Si vous trouvez trop éprouvant pour vous de maintenir la monodiète sur trois jours consécutifs, vous pouvez tout à fait décider de faire la monodiète une journée par semaine. Certains naturopathes préconisent de faire une cure de 3 jours et ensuite, une fois par semaine pendant tout l'hiver en alternant toutefois le produit choisi pour la monodiète. Lorsque ce n'est plus la saison du raisin, ne continuez pas à en manger en plein hiver. Choisissez plutôt du riz complet, par exemple.

Ce type de cure a pour but de mettre les organes digestifs au repos, notamment le foie : cela leur permet de mieux fonctionner sans fatiguer l'organisme.

#### 1. La cure de raisins

L'aliment qui se prête parfaitement à cette monodiète automnale est le raisin. Le mois d'octobre est le dernier moment de l'année pour faire cette cure de 3 jours. Mangez uniquement des raisins, de toutes les tailles et de toutes les couleurs (les raisins à peau sombre contiennent beaucoup de *polyphénols* et d'antioxydants) et n'oubliez pas leur peau ! Ces 3 jours de monodiète sont très salutaires et vous verrez que vous n'aurez pas de carence. Cependant, il y a des gens qui n'aiment pas du tout le raisin et qui les digèrent mal en raison d'intestins trop fragiles. Dans ce cas, il y a un autre fruit qui est tout aussi intéressant.

## **2. La monodiète de pommes**

Vous avez également la possibilité de faire une monodiète de pommes. Programmez 3 jours sur votre agenda ou choisissez une journée par semaine où vous ne mangerez que des pommes sous toutes leurs formes. Ce fruit merveilleux est un choix idéal, surtout pour les personnes qui n'aiment pas manger cru, car vous pouvez faire cuire vos pommes et les manger en compote. Vous pouvez également les râper et ajouter un peu de cannelle moulue ou encore un peu de gingembre frais râpé.

Cela réchauffe et c'est excellent pour le système digestif : l'organisme est plus léger, ce qui vous fera beaucoup de bien.

## **3. Les châtaignes : adoptez-les !**

La châtaigne est un autre trésor saisonnier. Nous ne les utilisons pas pour faire de monodiète, mais on peut les incorporer à son alimentation en hiver, car c'est un grand remède du Rein qui convient particulièrement aux personnes fatiguées. Les châtaignes vous accompagnent tout l'hiver. Pendant 10 jours, vous pouvez manger 2 châtaignes par jour, comme en-cas par exemple. Mastiquez-les bien et mangez-les avec joie et reconnaissance. Ce sont des produits d'une très grande valeur énergétique. Elles regorgent de précieux minéraux, protègent toute la sphère digestive et nourrissent l'organisme en profondeur.

## **Stimulez votre peau pour entretenir votre barrière protectrice**

### **Le brossage à sec de votre peau**

La technique du brossage à sec stimule la circulation lymphatique. Cela permet d'augmenter vos défenses naturelles qui « patrouillent » pour vous protéger efficacement en cas de contact avec un intrus.

Pour pratiquer cette technique corporelle simple et naturelle, choisissez une brosse à poils naturels et doux. C'est une sorte de « douche sèche » qui nettoie votre organisme de l'intérieur en stimulant la circulation du sang et de la lymphe.

Du point de vue énergétique, cette technique de stimulation appelle l'énergie défensive de l'organisme à la surface de la peau, renforçant ainsi la première barrière physique qui vous sépare des agresseurs. C'est tout votre système de défenses naturelles que vous activez simplement par cet auto-massage !

## **Renforcez votre immunité grâce aux huiles essentielles**

Il existe plusieurs méthodes pour appliquer des huiles essentielles sur la peau : la friction et le massage. La première se fait sans dilution des huiles essentielles dans une huile végétale. Le massage se fait grâce à la présence d'une huile végétale dans le mélange avec des huiles essentielles.

### La friction

Pour renforcer votre système immunitaire choisissez des huiles essentielles parfaitement tolérées par la peau. Vous pourrez appliquer quelques gouttes de ces huiles essentielles directement sur les avant-bras en friction sur la peau pour permettre une distribution des bienfaits de ces remèdes dans tout l'organisme par le biais de la circulation. C'est une façon très efficace d'augmenter la résistance du corps et d'augmenter ses défenses. Cette technique influence très directement la résistivité électrique du sang, car la résistivité électrique des huiles essentielles est cent fois supérieure à celle du sang.

On peut commencer par faire des frictions avec des huiles essentielles riches en *1,8-cinéole*, qui sont idéales pour moduler le système immunitaire. Quand une huile essentielle en contient, il y a un tropisme pour la sphère respiratoire, car cette molécule agit sur la fabrication de mucus à l'intérieur des poumons afin de favoriser le réflexe d'expectoration qui leur permet de se nettoyer.

Le *Ravintsara*, l'*Eucalyptus radié*, le *Tea tree*, le *Niaouli* et le *Laurier noble* sont des huiles essentielles connues de tous, qui ne coûtent pas très cher et que vous pouvez utiliser en cette saison. Elles sont toujours distillées à partir de feuilles rappelant de ce fait sur le plan symbolique la sphère respiratoire.

#### **Huiles essentielles riches en 1,8-cinéole : les contre-indications**

- Les huiles essentielles contenant plus de 50% de 1,8-cinéole sont à éviter chez les personnes asthmatiques en friction quotidienne.
- Le renforcement du système immunitaire par cette technique de friction sur les avant-bras chez les femmes enceintes ne doit pas dépasser les 10 jours.
- La friction ne convient pas aux enfants de moins de 4 ans.

Vous pouvez choisir librement parmi ces huiles essentielles évoquées :

- 2 gouttes en friction le matin pour dynamiser globalement les défenses naturelles en choisissant une des zones d'application suivantes :
  - sur les avant-bras ;
  - sous les clavicules ;
  - au niveau du thorax où se trouve le point source du méridien du Poumon, le « palais intérieur » ;
  - au niveau des poignets : en réflexologie, les poignets sont sur le méridien du Poumon et du Gros Intestin, cette friction appelle l'énergie à défendre l'organisme ;
  - au niveau de la nuque.

## Qi Gong en autosoin matinal

Le matin, moment de la journée des heures de charge du méridien du Poumon (5 heures du matin à 7 heures du matin) et du Gros Intestin (7 heures à 9 heures), vous pouvez faire une technique de Qi Gong pour nettoyer les voies respiratoires et assurer la libre circulation de l'énergie dans les deux méridiens de type Métal :

- Reliez votre pouce (Poumon) et votre index (Gros Intestin) en faisant une pince avec ces doigts. En médecine chinoise, en reliant ces deux doigts ainsi, vous renforcez la circulation énergétique entre les 2 méridiens: c'est le Poumon qui donne l'énergie au Gros Intestin.
- En maintenant ce geste de pince, vous allez utiliser l'articulation de votre pouce pour faire le massage énergétique. Pour ce faire, placez l'articulation de chaque pouce sur votre visage à côté de chaque narine. Faites glisser vos pouces de part et d'autre de votre nez jusqu'aux sourcils en touchant votre visage uniquement avec les articulations des deux pouces. Vous pouvez pratiquer cette technique en position assise. Elle n'est contre-indiquée pour personne. Pour augmenter l'efficacité de la technique énergétique, vous pouvez associer au massage des respirations:
  - Glissez vos pouces vers les sourcils et inspirez par le nez.
  - Glissez vos pouces vers le point de démarrage à côté des narines et expirez par la bouche.
  - Faites ces glissées 36 fois au minimum. Vous pouvez même faire une série de 3 fois 36 passages, tout dépend du temps dont vous disposez.

Tout de suite après avoir pratiqué cette technique de Qi Gong respiratoire, vous pouvez appliquer sur le point à côté de vos narines une goutte d'huile essentielle pour augmenter encore l'efficacité du travail de nettoyage et de prévention :

- l'huile essentielle d'*Eucalyptus radié* pour dégager toute congestion respiratoire ;

- l'huile essentielle de *Camomille noble* pour profiter d'une détente sereine;
- l'huile essentielle de *Laurier noble* pour préparer votre journée et ouvrir votre esprit.

## Dynamiser les défenses des jeunes enfants

Pour un enfant très jeune, vous pouvez choisir l'huile essentielle de *Lavande vraie* ou le *Ravintsara* en faisant une application sous les pieds en friction, avec 1 goutte de chaque huile essentielle par pied. L'huile essentielle pénètre directement dans le sang quand elle est appliquée pure, sans huile végétale.

### **Synergie pour booster les défenses immunitaires chez l'enfant**

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Lavande vraie*;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Ravintsara*.

Appliquez ce mélange sous les deux pieds de l'enfant ponctuellement.

Ces 4 gouttes vont renforcer et dynamiser ses défenses.

Cette application ne devrait pas être faite tout le temps, mais quand l'enfant est déposé à la crèche le matin lorsqu'il y a beaucoup d'enfants malades autour de lui, c'est tout à fait envisageable de faire cette application sur une période de 5 jours consécutifs.

## Prévenez les affections automnales et hivernales

Pour le système immunitaire, il n'y a pas plus salubre qu'un bon repos, c'est fondamental, surtout en saison froide. Il est donc important de se coucher tôt dans la mesure du possible. Ce n'est pas toujours évident parce que nous avons des vies assez occupées, je vous le concède.

Néanmoins, dans la mesure du possible, il est important de s'octroyer 1 fois par semaine un moment où l'on se couche plus tôt pour vraiment bénéficier d'un bon repos et afin de pouvoir dormir aux heures capitales soit entre 22h30 et 00h30. Si vous ne pouvez pas faire autrement, essayez de respecter cette règle au moins 1 fois par semaine. Bien sûr, le diffuseur à ultrasons (débit plus léger) deviendra un très grand ami de votre chambre à coucher pendant cette période :

- Mettez 20 à 30 gouttes d'huile essentielle calmante dans ce diffuseur et endormez-vous en présence de cette fragrance apaisante.

Les grandes huiles essentielles classiques à utiliser en diffusion sont les agrumes qui égalaient les étals du marché en cette saison. Ce sont toujours des couleurs merveilleuses et solaires que vous emmènerez avec vous dans vos rêves :

- La *Bergamote* le soir, car il contient du *bergaptène* qui est un *furocoumarine* qui attire fortement le soleil, la lumière. Elle aspire le soleil, et c'est une très belle fragrance qui est un précurseur de la sérotonine et qui favorise l'endormissement. La *Bergamote* permet de vous faire rimer votre rythme biologique intérieur avec tranquillité.
- Le *Myrte rouge*, le *Pamplemousse rose*, l'*Ylang-ylang* et le *Lavandin* sont des huiles essentielles également très intéressantes.

Vous pouvez également vous tourner vers des grandes huiles essentielles issues des racines, comme le *Vétiver* qui est superbe et très calmant au niveau de l'odeur.

### **Synergie pour prévenir les maladies automnales**

- 5 gouttes d'huile essentielle de *Vétiver* ;
- 15 gouttes d'*Épinette noire* ;
- 10 gouttes d'un zeste d'*Orange douce* ou de *Mandarine*.

Diffusez cette synergie le soir dans un diffuseur à ultrasons.

Faites-vous du bien, au niveau des odeurs. Tous les soirs, vous pouvez utiliser cela comme un petit rituel d'endormissement. Vous pouvez en faire profiter vos enfants : c'est très agréable et très apaisant. Quand vous faites baisser le niveau de stress dans l'organisme tous les soirs, c'est merveilleux, car vous faites baisser le taux de cortisol de l'organisme. On sait que le taux de cortisol dans l'organisme va faire chuter radicalement vos défenses immunitaires. Plus il y a de cortisol dans l'organisme, et plus vos défenses immunitaires seront fragiles. Il faut absolument vous détendre, et vous faire du bien.

### **Diffusion le soir : la contre-indication**

Il ne faut pas utiliser de *cétones* en diffusion : il existe des limites quant aux dosages que vous pouvez diffuser et ces derniers sont très précis.

Et pour vous détendre encore plus, n'hésitez pas à prendre des bains aromatiques. Vous pouvez utiliser le Chlorure de magnésium. Vous pouvez mettre une tasse de sel d'*Epsom* dans le bain chaud, c'est très intéressant pour détoxifier l'organisme et détendre les muscles.

Vous pouvez associer à ce sel plusieurs huiles essentielles en veillant à ne pas dépasser les 20 gouttes d'huile essentielle pour un adulte dans le bain. Les grandes huiles essentielles drainantes de l'organisme et qui soutiennent les reins sont particulièrement indiquées : le *Genévrier*, le *Myrte rouge*, le *Romarin camphre* (attention cétones : 5 gouttes maximum dans le bain !), *Lavandin* ou toutes les huiles essentielles contenant beaucoup d'esters pour vous permettre de vous relâcher et de vous relaxer.

### Faites votre propre gel hydroalcoolique

Il est très important de se laver les mains pour éviter d'attraper des maladies infectieuses manuportées, mais ce n'est bien évidemment pas toujours possible.

Vous pouvez donc fabriquer votre gel hydroalcoolique « fait maison » qui vous permettra à la fois de désinfecter les mains et les hydrater. Vous pourrez changer la composition des huiles essentielles. Voici un exemple de synergie de protection pour les mains qui est très agréable.

#### Gel hydroalcoolique maison

Dans un flacon de 80 ml, mettez :

- 2 c. à soupe (30 ml) de gel d'*Aloe vera* ;
- 1 c. à soupe (15 ml) d'alcool à 70% ;
- 1 c. à soupe (15 ml) d'hydrolat au choix ;
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale d'*Amande douce* ;
- 45 gouttes (1,5 ml) d'huile essentielle d'*Origan* ;
- 105 gouttes d'huile essentielle de *Géranium*, de *Palmarosa* ou de *Saro*.

Secouez le flacon avant utilisation.

Il est possible de se nettoyer les mains régulièrement avec cette synergie hydratante.

Il faudra une huile essentielle phénolique car ce sont les *phénols* qui ont une action antivirale puissante: l'*Origan compact*, la *Sarriette des montagnes* ou le *Thym à thymol*, selon votre affinité. Mettez 45 gouttes pour l'ensemble.

Les huiles essentielles de *Géranium*, de *Laurier noble*, de *Palmarosa*, de *Saro*, seuls ou en mélange. Cela permettra d'avoir une synergie efficace, au parfum agréable.

Je vous déconseille de mettre des zestes dans ce gel car ils sont photo-sensibilisants.

### Gel hydroalcoolique pour les enfants

Dans un flacon de 80 ml, mettez :

- 2 c. à soupe (30 ml) de gel d'*Aloe vera* ;
- 1 c. à soupe (15 ml) d'alcool à 70 % ;
- 1 c. à soupe (15 ml) d'hydrolat au choix ;
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale d'*Amande douce* ;
- 25 gouttes (1,5 ml) d'huile essentielle d'*Origan* ;
- 105 gouttes d'huile essentielle de *Géranium*, de *Palmarosa* ou de *Saro*.

## Dites « STOP » aux coups de froid

### Le pyjama aromatique

La méthode que les aromathérapeutes appellent « le pyjama d'huiles essentielles » ou « l'embaumement vivant » consiste à

réaliser en une seule et unique application jusqu'à 20 gouttes d'huiles essentielles pures sur la peau. Cette technique permet de stopper net un début d'infection respiratoire.

Voici les étapes à suivre pour vous habiller de ce « pyjama » :

- Commencez par faire un brossage à sec de tout le corps avant de faire l'application.
- Ensuite, appliquez 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles sur le thorax, sur les bras et sous les aisselles.

Vous n'aurez ni de refroidissement ni de fatigue le lendemain ! C'est une pratique un peu exceptionnelle (à ne pas répéter plus d'une fois par mois pendant la saison de l'hiver) très efficace et agréable : la synergie vous réchauffe.

Dans la nuit de l'application, il y a de fortes chances que vous transpiriez et qu'il y ait une petite montée de température. Le lendemain, bien souvent, vous vous réveillez frais ! Le piège est de penser que c'est gagné et de partir comme à son habitude. Il faut quand même rester prudent.

Le lendemain matin, commencez le protocole suivant : appliquez 4 gouttes d'huile essentielle de *Saro*, de *Laurier* ou d'*Eucalyptus radié* sur les avant-bras (2 gouttes d'un côté et 2 gouttes de l'autre) le matin et le soir pendant 3 à 4 jours.

Pour les enfants, les dosages ne sont évidemment pas les mêmes : à partir de l'âge de 7 ans, vous pouvez diluer 5 gouttes maximum d'huile essentielle dans 15 gouttes d'huile végétale. Ce mélange de 20 gouttes peut être appliqué sur le thorax, le haut du dos et les bras comme pour enfiler un haut de pyjama bien dilué dans une huile végétale.

### Mon bonus : les « pyjamas » aromatiques

En cas de début de maladie (courbatures et frissons) :

- 10 gouttes d'huile essentielle de *Laurier noble* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Thym CT linalol* ;
- 5 gouttes d'huile essentielle de *Yuzu*.

Appliquez ce mélange sur la peau comme si vous vouliez enfiler un pyjama dans cet ordre : une manche, puis l'autre, les épaules, le thorax, sous les aisselles et finissez au niveau du dos.

Mettez-vous au lit.

Vous pouvez précéder cette application d'un brossage à sec, un bain ou une douche chaude.

## Réchauffez votre corps

Si vous frissonnez de l'intérieur et que vous avez toujours froid, vous avez plusieurs possibilités.

### Protocole de réchauffement du corps

1. Commencez par un brossage de la peau ou un travail avec un gant de crin (plus rugueux) pour faire circuler mécaniquement l'énergie et le sang.
2. En cas de frilosité, quand l'organisme se refroidit et que l'on a l'impression de grelotter à l'intérieur, cela peut révéler un état de fatigue des reins (et des surrénales). Vous pouvez faire un massage au niveau des reins, au milieu du dos matin et soir.
3. L'huile essentielle de *Gaulthérie* donne beaucoup de chaleur. Associée à l'*Épinette noire*, c'est une merveilleuse synergie pour ressourcer les Reins.

Si cette frilosité ne s'améliore pas avec ce protocole, il sera prudent de faire vérifier votre thyroïde.

### **Synergie pour réchauffer le corps**

- 3 gouttes d'huile essentielle d'*Épinette noire* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Gaulthérie* ;
- 30 gouttes d'huile végétale.

Faites un massage au niveau des reins dans le dos le matin et le soir pendant 10 jours.

Pensez également à manger quelques châtaignes quotidiennement. C'est un alicament qui nourrit très profondément le Rein !

Dans ce contexte automnal, je saisis l'occasion de vous parler d'un arbre exceptionnel qui porte les couleurs de l'automne. C'est un arbre qui est connu en Europe et qui pousse dans les Alpes, à la frontière de l'alpage : le Mélèze.

C'est un conifère qui a développé une stratégie de survie toute particulière : il perd ses feuilles. Cela lui permet de survivre dans des conditions extrêmes. En effet, lors de froids extrêmes, il n'a pas assez de suc pour nourrir ses feuilles. Le risque pour lui serait d'avoir des blessures en interne et de perdre sa vitalité. Son écorce est en fait très épaisse et elle garde à l'intérieur un cœur très chaud. La couleur du bois vivant au cœur de l'arbre est d'un orangé magnifique : il était utilisé dans les peintures pour donner de l'éclat aux couleurs ocres. Son essence préserve les tableaux et donne une couleur de métal cuivré. Son huile essentielle contient beaucoup de limonène - ce qui lui confère sa fragrance merveilleusement citronnée.

### **Synergie pour stimuler votre vitalité**

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Mélèze*, de *Pruche*, d'*Épinette noire* ou de *Pin de Sibérie* ;
- 18 gouttes d'huile végétale de *Pépins de raisin*.

Appliquez au niveau du sternum 1 fois par jour le matin, 5 jours sur 7 pendant 3 semaines (les semaines où vous ne faites pas d'application sur le Poumon et le Gros Intestin, par exemple).

Tapotez ensuite votre sternum doucement.

Attention : les personnes qui ont eu des cancers hormono-dépendants ne peuvent pas utiliser les huiles essentielles d'*Épinette noire* et de *Pin de Sibérie* (elles peuvent plutôt se tourner vers celles de *Mélèze* et de *Pruche*) !

## **Nettoyez votre organisme des toxines après un vaccin**

En matière d'huiles essentielles, vous pouvez traiter l'organisme à l'endroit où il a du mal à récupérer. Selon la situation et les inconvénients que le vaccin a provoqués chez vous, il va falloir utiliser des huiles essentielles pour améliorer et récupérer. La question portait sur les toxines globalement.

Pour cette idée d'avoir été intoxiqué, donc blessé dans son intégrité, il va falloir rétablir l'énergie du Métal, donc le Poumon. C'est ce qui permet de créer une barrière. Vous allez donc travailler sur la consolidation de l'intégrité de votre territoire personnel.

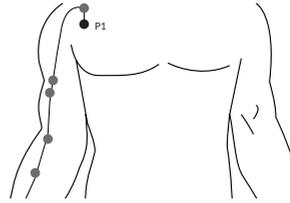
Pour ce faire, je vous propose une huile essentielle que vous ne connaissez pas forcément et qui a une odeur très particulière. Il s'agit du *Cèdre de Virginie*, qui malgré son nom vernaculaire, n'est pas vraiment un cèdre.

Cet arbre a une droiture absolue, un peu comme le cyprès. Il pousse en Virginie, aux États-Unis. Dans les cultures amérindiennes, il s'agit d'un arbre sacré. Les Occidentaux, qui sont arrivés aux États-Unis ont utilisé ce bois pour planter des haies et pour démarquer les territoires. C'est le bois qui est encore utilisé aujourd'hui pour porter les mines en graphite avec cette couleur bois, un peu rosée. C'est donc une plante qui protège et qui a une dureté et une rectitude extraordinaires.

### Synergie pour retrouver votre territoire personnel

- 20 % d'huile essentielle de *Cèdre de Virginie* ;
- 80 % d'huile végétale.

Faites une application au niveau du point source du méridien du Poumon, sous les clavicules, une région en lien avec le système lymphatique, le matin, le midi et le soir. Par exemple : si c'était un lundi, faites-le tous les lundis le matin, le midi et le soir.



## Soulager les maladies automnales et hivernales

### Le rhume persistant

Le rhume est très simple à traiter avec les huiles essentielles si vous agissez dès les premiers signes de refroidissement. Cependant quand il s'installe et semble ne plus vouloir vous quitter, vous aurez besoin d'ajuster votre protocole initial.

## Agissez dès les premiers symptômes

Quand vous avez un rhume avec le nez qui coule et qui est congestionné, il y a plusieurs choses à faire.

Au tout début, vous pouvez prendre le sel de Schüssler *Ferum phosphoricum* en dilution 12 : c'est un remède d'urgence formidable qui va booster votre réponse immunitaire.

Puis, vous pouvez combiner cette prise avec des huiles essentielles contenant la molécule eucalyptol (1,8-cinéol). Cette molécule est superbe car elle est expectorante et décongestionne donc le nez de manière spectaculaire ! Les huiles essentielles qui en contiennent sont, par exemple : l'*Eucalyptus radié*, l'*Eucalyptus globuleux*, le *Ravintsara* et la *Menthe poivrée*.

En cas de rhume, vous pouvez donc faire une application sur le thorax avec des huiles essentielles qui contiennent du 1,8-cinéole.

### Synergie contre les rhumes

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Ravintsara* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Eucalyptus radié* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Menthe poivrée*.

Faites une friction sur le thorax 3 fois par jour pour avoir l'information olfactive et les effets préventifs au niveau de la sphère respiratoire haute.

#### Attention :

- cette synergie est formellement contre-indiquée chez les femmes enceintes, allaitant et chez les nourrissons ;
- la molécule 1,8-cinéole est à utiliser avec prudence chez les personnes asthmatiques.

## Les inhalations

Ensuite, il y a une technique qui marche très bien quand vous avez une infection respiratoire qui touche la sphère ORL avec le nez qui coule, mais sans toux ni glaires, c'est l'inhalation :

- Faites une inhalation avec un bol d'eau chaude dans laquelle vous mettez 5 gouttes d'huile essentielle d'*Eucalyptus* ou de *Ravintsara*.
- Couvrez-vous la tête et inhalez.

Attention: cette pratique est contre-indiquée chez l'asthmatique et ne doit pas être faite sur le long terme chez les femmes enceintes, mais uniquement pendant la durée du rhume, soit 3 jours.

## Le rhume chez l'enfant

Les enfants ont besoin d'être enrhumés de temps en temps pour faire leur immunité: pas de panique, donc !

Quand un enfant est toujours enrhumé, il faudrait s'occuper de son terrain. Parfois, cette situation est en lien avec un état inflammatoire chronique comme une rhinite allergique ou d'autres irritations au niveau de la sphère ORL.

Pour un enfant de 5 ans, vous pourrez choisir l'huile essentielle de *Ravintsara*, de *Saro* (parfois mieux acceptée car elle contient moins de 1,8-cinéole), l'*Eucalyptus radié* (à condition que l'enfant ne soit pas asthmatique) sans que cela pose un problème.

### **Synergie contre le rhume chez l'enfant**

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Ravintsara* ;
- 3 gouttes d'huile végétale.

Appliquez ces 6 gouttes sur le thorax ou le haut du dos 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Vous pouvez aussi faire faire une inhalation humide à l'enfant. Dans ce cas, je ne préconise pas d'utiliser un inhalateur, car c'est trop spécifique au niveau du nez et peut opprimer un enfant. Utilisez tout simplement un bol d'eau chaude :

- Mettez sur la surface de l'eau 5 gouttes d'huile essentielle d'*Eucalyptus radié*.
- Couvrez la tête de l'enfant avec une grande serviette. Les yeux doivent rester fermés et l'enfant ne doit pas se mettre trop près de l'eau pour ne pas se brûler. Un parent doit rester présent pour surveiller.
- Il convient de proposer cette inhalation le soir pour décongestionner la sphère respiratoire haute. Précisez bien à votre enfant qu'il pourrait à tout moment reprendre sa respiration en dehors de la serviette si cela lui semble trop chaud ou inconfortable.

Aujourd'hui, nous trouvons des sprays associant les huiles essentielles et d'autres remèdes dont la propolis dans le commerce :

- Faites 1 pulvérisation par narine.
- Si les huiles essentielles sont trop fortes pour l'enfant, sachez qu'il y a aussi des sprays à base d'oligo-éléments qui sont superbes : cuivre-or, cuivre-argent ou cuivre. C'est un grand classique qui désinfecte efficacement le nez.

Il existe aussi un spray au sérum de Quinton isotonique spécialement conçu pour les enfants. Ce lavage du nez peut être fait en prévention 1 fois par jour, pendant toute la durée de l'automne et de l'hiver. Même pour les adultes, c'est un produit merveilleux.

- Faites 1 spray 1 fois par jour dans le nez : ce lavage du nez constitue une barrière mécanique qui empêchera les virus d'entrer.

## Les sinusites

### Signification des sinusites

La sinusite chronique exprime un « ras-le-bol » qui dure depuis un certain temps. Les sinus sont des cavités qui existent pour alléger le poids de l'ossature du visage et pour offrir un espace de réflexion où les pensées peuvent « s'amuser » librement. Quand on a les sinus engorgés et douloureux, cela donne une petite idée de l'état de ses pensées : vous n'en pouvez plus, vous avez la tête dans le guidon et vous vous énervez au quart de tour.

Le travail sur les zones réflexes qui se reflètent sur les pieds et les mains est très salutaire pour vous détendre de manière durable et booster les fonctions d'auto-guérison de votre corps. Lorsque vous souffrez de sinusite chronique, il est temps d'aller consulter un praticien en réflexologie !

### Les huiles essentielles pour calmer les sinusites

Localement, pour calmer la douleur, agir au niveau de l'infection et décongestionner, il y a de grandes huiles essentielles, notamment celles qui contiennent des *cétones* (déconseillées aux enfants, aux femmes enceintes et aux épileptiques) :

- le *Romarin CT camphre* ;
- le *Romarin CT verbénone* ;
- la *Lavande aspic* ;
- l'*Immortelle* (mélangée avec d'autres huiles essentielles) ;
- la *Menthe poivrée* : rafraîchissante, elle est anti-infectieuse (*menthol*) et décongestionnante (*menthone*).

Choisissez toujours des huiles essentielles qui permettent d'avoir une activité mucolytique (élimination du mucus et libération des sinus), anti-infectieuse et anti-inflammatoire.

Pour les personnes qui n'ont pas le droit d'utiliser des cétones (enfants en bas âge, femmes enceintes, personnes épileptiques), on choisira plutôt des huiles essentielles qui agissent de manière similaire (anti-infectieuses, anti-inflammatoires et fluidifiantes) et qui n'ont pas de toxicité pour le système nerveux, comme par exemple :

- le *Niaouli* ;
- l'*Eucalyptus globuleux*.

Ces deux huiles essentielles contiennent des *sesquiterpénols* qui n'ont pas cette même influence au niveau nerveux, mais qui agissent plutôt sur le système hormonal.

Pour une utilisation sur le visage en cas de sinusite, il n'y a pas de contre-indication pour ces deux huiles essentielles.

L'application des huiles essentielles sur le visage en vis-à-vis des sinus douloureux agit sur la surproduction de bactéries qui accompagne l'infection :

- Faites une application à 50 % d'huile essentielle dans un premier temps pour qu'elle puisse pénétrer dans les sinus. Une dilution à 50 % d'huile essentielle équivaut quasiment à faire une friction.

L'*Hélichryse italienne*, autrement appelée l'*Immortelle*, est fabuleuse en cas de sinusite, car elle porte la Signature des 2 grands référents qui existent : les archétypes du masculin et du féminin, du père et de la mère. Très souvent, dans une sinusite chronique, les fondamentaux sont touchés. Il peut même y avoir des questionnements au niveau de sa spiritualité. Pour pouvoir laisser de la place à la réflexion et à l'intuition, et pour pouvoir respirer

librement de nouveau, vous pouvez associer l'*Immortelle* à une huile essentielle comme le *Niaouli* ou le *Tea tree* (elles s'entendent très bien) et pouvez même y ajouter le *Cyprès toujours vert*.

### **Synergie pour soulager efficacement les sinusites**

- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Cyprès toujours vert* ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de *Tea tree* ou de *Niaouli* ;
- 5 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.

Faites pénétrer quelques gouttes dans la zone douloureuse en la massant plusieurs fois par jour.

### **Venez à bout d'une asthénie (fatigue)**

L'application de l'huile essentielle de *Cèdre de Virginie* - qui renforce chez celle ou celui qui l'utilise l'idée de rectitude, de vitalité et d'éternité - au niveau du point de démarrage du méridien du Rein sous le pied permet de dynamiser votre énergie vitale.

## Synergies pour relancer l'énergie de fond

### Synergie n°1:

- 20 % d'huile essentielle de *Cèdre de Virginie* ;
- 80 % de crème.

Massez-vous les pieds tous les soirs, au niveau du point source du méridien du Rein (dans le creux du pied) en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Ce massage peut être fait pendant 3 semaines tous les soirs.

De plus, vous pouvez appliquer au niveau des reins dans le dos, quelques gouttes de l'*Épinette noire*, du *Pin sylvestre*, de la *Pruche du Canada* ou du *Mélèze* et toutes les huiles essentielles qui sont issues des conifères en faisant une dilution à 50 %.

Si vous avez la peau qui est vraiment sensible, vous pouvez diluer davantage et partir sur du 20% d'huile essentielle pour 80 % d'huile végétale.



### Synergie n°2:

- 4 gouttes d'huile essentielle d'*Épinette noire* ;
- 4 gouttes d'huile végétale.

Appliquez le matin et le soir en vis-à-vis des reins (dans le dos) pendant 3 semaines pour venir à bout de l'asthénie.

## L'angine

Vous avez le choix entre deux grandes huiles essentielles qui calment spectaculairement les douleurs d'angines :

- le *Thym CT thujanol*, ce chémotype spécifique de thym contient une molécule antalgique extraordinaire qui s'avère très efficace pour soulager les inconforts au niveau de la gorge ;
- la *Marjolaine à coquille* du chémotype *thujanol* est tout aussi rare que la première. Elle pousse en Égypte et contient aussi cette précieuse molécule.

En cas d'angine chez l'adulte, vous pouvez prendre 2 gouttes de *Thym CT thujanol* ou *Marjolaine CT thujanol* mélangées dans du miel. Le miel est connu pour son action apaisante et anti-infectieuse.

- Gardez le mélange en arrière-gorge avant d'avaler.
- Cette prise peut être faite 4 fois par jour.

En plus de cette prise orale, vous pouvez appliquer en friction quelques gouttes d'huile essentielle en vis-à-vis de la zone enflammée sur la gorge directement. Comme l'huile essentielle de *Thym CT thujanol* ainsi que l'huile essentielle de *Marjolaine CT thujanol* sont rares et chères, vous pouvez utiliser d'autres huiles essentielles comme celle de *Tea tree* pour cette application locale sur le cou. Cette dernière a des vertus antalgiques percutanées : en plus de ses propriétés anti-infectieuses, elle soulage efficacement la douleur à l'endroit de son application.

## Synergies contre l'angine

### Chez l'adulte :

- 4 gouttes d'huile essentielle de *Tea tree*.

Mettez 2 gouttes de chaque côté de votre cou 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

La prise orale ne convient pas à l'enfant, car le goût des huiles essentielles de *Thym CT thujanol* et de *Marjolaine CT thujanol* est trop fort. En revanche, vous pouvez appliquer 2 gouttes de ces huiles essentielles merveilleusement tolérées par la peau au niveau du cou pour soulager l'infection.

### Chez l'enfant :

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Thym CT thujanol* ;
- 2 gouttes d'huile végétale d'*Amande douce*.

Appliquez sur la zone douloureuse dans le cou 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

## Toux sèche persistante

Pour soulager efficacement la toux, il faut en déterminer l'origine : elle peut être due à une infection respiratoire, une remontée d'acidité gastrique ou encore au stress.

## Toux sèche liée à une infection

S'il s'agit d'une toux sèche qui accompagne une infection qui traîne, cela veut dire que la toux n'est pas « productive ». Il n'y a pas suffisamment de fluidité des mucosités pour entraîner l'expectoration par la toux. La toux sèche devient irritative et entretient une inflammation au niveau des bronches.

Dans ces cas-là, il convient d'utiliser des huiles essentielles qui libèrent ce petit « tapis » de cellules responsables de la production de mucus à l'intérieur du poumon afin de fluidifier les mucosités pour permettre aux poumons d'expulser l'encombrement par le biais d'une toux productive.

On choisira des huiles essentielles contenant une des familles biochimiques suivantes : les *cétones*, les *sesquiterpénols* ou les *lactones*.

L'huile essentielle de l'*Inule odorante* est parfaitement adaptée à ce type de situation. Pour une toux irritative sèche, il n'y a pas mieux ! Elle a des effets antihistaminiques et fluidifiants remarquables. Comme elle est un peu difficile à trouver, vous pouvez aussi faire appel à d'autres grands classiques :

- Le *Romarin CT camphre* : à ne pas appliquer sur le dos car il est neurotoxique et à diluer à 20 %. C'est un antalgique, donc il va couper la douleur causée par un état inflammatoire.
- Vous pouvez éventuellement utiliser le *Laurier noble*.

En cas de toux sèche, évitez les huiles essentielles qui contiennent beaucoup de 1,8-cinéole (*Ravintsara*, *Eucalyptus globuleux*, *Eucalyptus radié*).

## **Synergies contre la toux sèche liée à une infection**

### Synergie n°1:

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Romarin CT camphre* ;
- 18 gouttes d'huile végétale.

Appliquez au niveau des bronches 4 fois par jour.

Attention : cette synergie ne convient pas aux enfants en bas âge, aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes épileptiques.

Vous pouvez aussi utiliser l'*Inule odorante* en friction car elle n'est pas neurotoxique. Elle est vraiment puissante, donc elle va libérer les bronches de la toux irritative.

On peut partir sur une dilution à 50 % pour commencer. Elle pénétrera directement au niveau des bronches.

### Synergie n°2:

- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Inule odorante* ;
- 2 gouttes d'huile végétale.

Appliquez sur le thorax 4 fois par jour.

## **La bronchite chronique**

L'*Eucalyptus globuleux* et le *Niaouli* sont 2 huiles essentielles très efficaces pour des infections respiratoires chroniques des voies basses.

### **Signification de la bronchite chronique**

La bronchite chronique nous « parle » d'un vécu particulier où la personne atteinte de l'affection se sent envahi à un tel point qu'elle « étouffe ». Il convient de vider son sac et d'expulser ce qui nous « colle » à l'intérieur et nous étouffe.

En termes énergétiques, l'émotion attribuée au Poumon est celle de la tristesse qui peut évidemment prendre beaucoup de formes: tristesse en lien avec un deuil ou avec la sensation de ne pas être à sa place. Il est important de déterminer ce qui est à l'origine de cette émotion. Quand est-ce que la personne a fait sa première bronchite? C'est à ce moment-là qu'il y a eu quelque chose qui n'a pas été réglé. En effet, il y a des personnes qui ont tous les ans des bronchites autour d'une date précise: il faut regarder si c'est la date d'anniversaire de quelqu'un, d'un événement ou la date de décès d'une personne.

### **Les huiles essentielles pour un travail psycho-émotionnel en cas de bronchite chronique**

Il y a plusieurs huiles essentielles qui permettent de cicatriser ces blessures qui sont à l'origine de la tristesse. Je travaille beaucoup avec l'huile essentielle d'*Encens*. Elle est idéale pour rétablir le sens d'intégrité du territoire personnel.

#### **Synergie pour apaiser l'émotion à l'origine des bronchites**

- 10 % d'huile essentielle d'*Encens* ;
- 90 % d'huile végétale.

Appliquez quelques gouttes de la synergie sur le thorax matin et soir.

## Les glaires gutturales

### Signification des glaires gutturales

Sur le plan psycho-émotionnel, il faut déjà se poser la question sur ce que vous refusez d'avaler, ce qui colle à l'arrière de votre gorge : il y a forcément une blessure, une remarque, une critique de la part de quelqu'un qui vous est restée en travers de la gorge. Il va falloir libérer cette parole et le fait d'en prendre conscience, et même de l'exprimer, sera déjà salutaire.

### Les huiles essentielles pour se débarrasser des glaires gutturales

Pour libérer ces glaires qui sont dues à un reflux gastrique et qui nous parlent de ce fait d'un rejet de quelque chose que vous avez du mal à accepter, vous pouvez choisir parmi les huiles essentielles suivantes :

- le *Niaouli* : la première réponse en aromathérapie car c'est une plante qui porte la signature de l'exposition car son écorce s'ouvre pour révéler quelque chose.
- le *Cardamome* : c'est à la fois un fruit qui est en lien avec l'Estomac qui prend naissance dans une fleur qui porte la Signature du Poumon. Cette huile essentielle est utilisée sur le plan symbolique pour révéler ce qui est lourd et caché pour l'éclairer.

Je propose dans ces cas de faire une application sur un point d'acupuncture spécifique avec une dilution à 30 % d'une de ces deux huiles essentielles.

## Synergie pour vous débarrasser des glaires dans la gorge

### Synergie n°1:

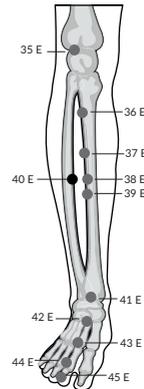
- 3 gouttes d'huile essentielle de *Niaouli* ;
- 7 gouttes d'huile végétale.

Faites un massage sur le point 40 de l'Estomac (en plein milieu du tibia, à 2 largeurs de doigts du tibia externe) sur les deux jambes, 3 fois par jour.

### Synergie n°2:

- 3 gouttes d'huile essentielle de *Cardamome* ;
- 7 gouttes d'huile végétale.

Faites un massage sur le point 40 de l'Estomac (en plein milieu du tibia, à 2 largeurs de doigts du tibia externe) sur les deux jambes 3 fois par jour.



## La gastro-entérite

La prévention la plus efficace est de se laver les mains. Quand les gens se lavent moins les mains, les gastro-entérites réapparaissent.

- Il est intéressant d'avoir avec vous un petit spray du gel hydroalcoolique « fait maison » que je vous ai conseillé plus tôt pour vous en passer sur les mains de temps en temps.
- Sur le plan énergétique vous pouvez utiliser en prévention la synergie « Métal » que vous pouvez appliquer sur le trajet du méridien du Gros Intestin sur la main (cf. page 402).

## Les huiles essentielles en cas de gastro-entérite

Pour les enfants, mon premier choix est le *Ravintsara* : c'est un très grand protecteur du foie, autant par voie orale (à proscrire chez les enfants) que par voie cutanée. De plus, cette huile essentielle de Madagascar a des propriétés anti-infectieuses à très large spectre.

La voie d'administration la plus importante en cas de gastro-entérite est la voie cutanée. Il convient de faire une synergie qui renforce les défenses immunitaires tout en ayant une action anti-infectieuse, antivirale et antispasmodique.

S'il y a des nausées, vous pouvez incorporer le *Gingembre* ou le *Basilic exotique*.

### **Synergie en cas de gastro-entérite chez les enfants (à partir de 7 ans)**

- 2 gouttes d'huile essentielle de *Ravintsara* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Basilic exotique* ;
- 1 goutte d'huile essentielle de *Gingembre* ;
- 8 gouttes d'huile végétale.

Appliquez sur le ventre au niveau du nombril, puis massez en suivant le sens des aiguilles d'une montre.

Ce massage peut être fait 4 fois par jour.

Vous trouvez aujourd'hui des petites capsules de *Ravintsara*. Cela permet de prendre par voie orale des huiles essentielles à partir de 10 ans :

- Chez les enfants de 10 ans et plus, il est possible de prendre 1 petite perle 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

- Pour soulager les nausées, vous pouvez donner par voie orale à un enfant de moins de 10 ans 1 goutte d'essence de *Citron (zeste)* diluée dans du miel au besoin.

### Synergies en cas de gastro-entérite chez les adultes

#### Synergie n°1:

- 4 gouttes de *Ravintsara*.

Appliquez sur le flanc droit en friction.

#### Synergie n°2:

- 30 % d'huile essentielle de *Basilic exotique*, de *Gingembre* et/ou de *Lavande vraie* ;
- 70 % d'huile végétale.

Faites un massage sur le ventre pour soulager les spasmes.

### La perte du goût et de l'odorat

Quand nous commençons à perdre l'odorat, nous pouvons vraiment nous inquiéter : c'est une expérience très déroutante ! Le sens de l'olfaction est intimement lié au réflexe de survie. C'est pour cela que la perte de l'odorat est alarmante. C'est angoissant, mais je vous rassure : il est possible de récupérer l'odorat en quelques jours si cette perte est due à une infection respiratoire.

De plus, l'entraînement olfactif est fondamental.

Il y a des grandes huiles essentielles que vous pouvez utiliser localement pour masser les zones en interne des yeux.

Les huiles essentielles que vous pouvez utiliser doivent avoir un effet sur la circulation :

- l'*Immortelle* est superbe à masser localement ;
- la *Menthe poivrée* est superbe au niveau de l'information olfactive parce qu'elle permet très vite de solliciter les récepteurs nerveux ;
- le *Romarin CT cinéole* est également très intéressant.

Vous pouvez simplement en mettre dans un petit flacon pour vous entraîner et inspirer, même si vous ne ressentez rien, 5 fois par jour en inhalant 3 fois dans chaque narine à tour de rôle.

Vous pouvez aussi les utiliser en massage sur le visage au niveau des narines et sous le nez en faisant une dilution à 20 %.

### Synergie en cas de perte d'odorat

- 2 gouttes d'huile essentielle d'*Immortelle* ;
- 8 gouttes d'huile végétale.

Massez au niveau de la racine du nez, en faisant attention à ne pas en mettre dans les yeux, 3 fois par jour pour améliorer la circulation localement afin de stimuler la neurogénèse dans l'épithélium olfactif.

Ensuite, vous pourrez faire 5 fois par jour une session d'entraînement olfactif soit avec la *Menthe poivrée* soit avec le *Romarin CT cinéole* soit avec un mélange des deux.

Une fois que vous avez l'odorat qui revient, vous aurez besoin de continuer à vous entraîner afin de récupérer toute votre acuité olfactive. Il existe même des kits d'entraînement olfactifs qui sont superbes ! Vous pouvez vous entraîner 3 fois par jour pendant 7 jours ou pendant 1 mois pour récupérer votre acuité olfactive.

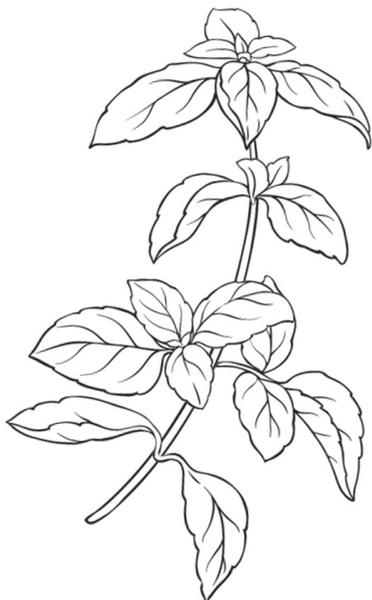
Avec les récepteurs nerveux de l'olfaction, il y a une neurogénèse constante. Plus vous les entraînez et plus vous allez améliorer votre capacité olfactive.

## CHAPITRE 11

---

# LES 25 HUILES ESSENTIELLES DES INITIÉS

# 1. BASILIC EXOTIQUE



## Carte biochimique

**Autre nom :** Basilic tropical

**Nom latin :** *Ocimum basilicum*

**Famille botanique :** Lamiacées

**Partie distillée :** sommité  
(feuille et fleur)

**Provenance :** Asie

**Couleur :** jaune pâle ou ambré

**Odeur :** chaude, sucrée, anisée

**Principaux constituants :**

- env. 85 à 90 % de chavicol méthyle éther (ou estragole) ;
- monoterpènes ;
- env. 1 à 5 % d'oxydes (1,8-cinéole).

## Propriétés

- antispasmodique puissant ;
- calmante et décontractante ;
- antalgique ;
- tonique.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée**  
*Sur des courtes durées.*



**Par voie orale diluée**  
*Sur des courtes durées.*  
*Réservée à l'adulte.*

## Indications

- hyperactivité et trouble de la concentration ;
- baisse de moral ;
- fatigue ;
- épuisement nerveux, stress ;
- mémoire et capacités intellectuelles affaiblies ;
- spasme et crampe musculaire ;

- problèmes digestifs : colique, ballonnement, flatulence, indigestion, nausée ;
- règles douloureuses ;
- hoquet.

## Précautions d'emploi

En raison de son taux d'éthers important, vous ne pouvez pas appliquer cette huile essentielle pure sur une large étendue de la peau.

Pour une application très localisée, diluez-la à 50%. Pour une application en massage sur une zone plus large, il faut impérativement la diluer à 20% dans une huile végétale porteuse.

Son usage chez les femmes enceintes et allaitantes, chez les personnes atteintes de cancers hormono-dépendants, de même que chez les enfants en bas âge (moins de 10 ans) est fortement déconseillé.

## 2. CAMOMILLE NOBLE



### Carte biochimique

**Autre nom :** Camomille romaine

**Nom latin :** *Chamaemelum nobile*

**Famille botanique :** Astéracées

**Parties distillées :** sommités fleuries

**Provenance :** Europe de l'Ouest et du Sud, Amérique du Nord

**Couleur :** jaune pâle

**Odeur :** herbacée, florale, fruitée, pommes mûres

**Principaux constituants :**

- env. 80 % d'esters dont 35 % d'angélate d'isobutyle ;
- env. 5 % de cétones ;
- env. 5 % de monoterpénols ;
- env. 1 % de sesquiterpénols ;
- monoterpènes.

### Propriétés

- sédative et calmante ;
- antalgique ;
- anti-inflammatoire ;
- antispasmodique.

## Utilisation



### **Par voie cutanée diluée ou pure**

*Ponctuellement, sur des courtes  
durées.*



### **Par voie orale diluée**

*Sur des courtes durées.*



### **Par voie sublinguale**

*Sur des courtes durées.*



### **Par voie olfactive**

*Merveilleux sédatif si vous  
appréciez sa fragrance.*

## Indications

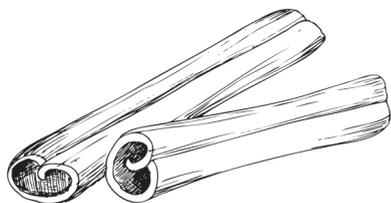
- anxiété et angoisse ;
- manque de confiance en soi et doute ;
- spasmes (crampe, contracture musculaire, problème digestif et respiratoire) ;
- inflammations cutanées (eczéma, psoriasis).

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle a une toxicité très faible: elle est globalement très bien tolérée et adaptée à tous les âges.

Il est cependant conseillé aux personnes allergiques aux fleurs de Camomille noble ou à toute autre plante de la famille des Astéracées de faire un test cutané avant utilisation.

### 3. CANNELLE ÉCORCE



#### Carte biochimique

**Autre nom :** Cannelle vraie / de Ceylan

**Nom latin :** *Cinnamomum verum / zeylanticum*

**Famille botanique :** Lauracées

**Partie distillée :** écorce

**Provenance :** Sri Lanka

**Couleur :** brun ambré

**Odeur :** épicée, douce, sucrée

**Principaux constituants :**

- env. 80 % de cinnamaldéhydes ;
- env. 1 % coumarines ;
- monoterpénols.

#### Propriétés

- anti-infectieuse et antifongique ;
- antispasmodique ;
- aphrodisiaque.

## Utilisation



### Par voie cutanée diluée

*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



### Par voie orale diluée

*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



### Par voie olfactive

*Ne la diffusez jamais seule!*

## Indications

- diabète gras ;
- infections fongiques (mycose des ongles, mycose vaginale) ;
- infection parasitaire (Paludisme), bactérienne

ou virale de tout type ;

- troubles digestifs (ballonnement, spasme, flatulence, microbiote, côlon irritable) ;
- baisse de libido et impuissance masculine.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est dermocaustique : ne dépassez pas les 5%. Pour les personnes à peau sensible, il est conseillé de faire un test cutané avant utilisation et de ne pas dépasser un dosage à 1%.

Elle ne convient pas aux enfants de moins de 10 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes. La prise orale est contre-indiquée en cas d'ulcère gastrique.

Elle est déconseillée en cas de prise d'anticoagulants ou à l'approche d'une chirurgie.

N'exposez pas la zone sur laquelle vous l'avez appliqué au soleil, car elle est photosensibilisante.

## 4. CISTE LADANIFÈRE



### Carte biochimique

**Nom latin:** *Cistus ladaniferus*

**Famille botanique:** Cistacées

**Parties distillées:** rameaux feuillus

**Provenance:** France, Espagne, Portugal

**Couleur:** rouge ambré

**Odeur:** profonde, tenace, boisée

**Principaux constituants:**

- env. 50% de monoterpènes;
- env. 15% de monoterpénols;
- env. 12% esters;
- env. 7% de cétones;
- env. 5% de sesquiterpénols;
- sesquiterpènes.

### Propriétés

- calmante et apaisante;
- régulatrice du système immunitaire;
- anti-infectieuse;
- hémostatique (stoppe les saignements);
- cicatrisante et régénératrice du tissu cutané;
- adaptogène.

## Utilisation



### **Par voie cutanée diluée ou pure**

*Pas de contre-indications  
particulières.*



### **Par voie orale diluée**

*Ponctuellement, sur des courtes  
durées.*



### **Par voie olfactive**

*Ne la diffusez jamais seule !*



### **Par voie vaginale**

*En ovules préparées  
en pharmacie.*

## Indications

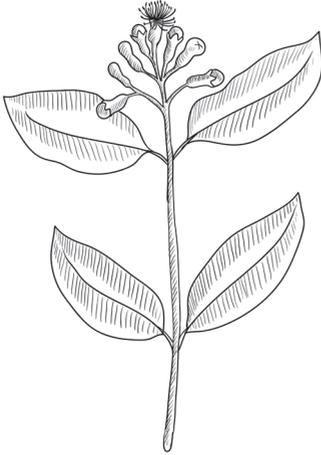
- hémorragie cutanée ;
- plaie infectée ;
- saignement du nez ;
- vieillissement cutané, vergeture, cicatrice ;
- stress.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est globalement très bien tolérée. Cependant, elle ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes.

L'usage prolongé par voie orale ou chez les enfants est à éviter.

## 5. CLOU DE GIROFLE



### Carte biochimique

**Nom latin :** *Eugenia caryophyllata*

**Famille botanique :** Myrtacées

**Parties distillées :** clous (boutons floraux)

**Provenance :** Madagascar, Indonésie

**Couleur :** jaune lipide

**Odeur :** puissante, épicée, chaleureuse, rappelle les cabinets dentaires

**Principaux constituants :**

- env. 80 % d'eugénol ;
- env. 20 % d'esters ;
- sesquiterpènes.

### Propriétés

- anesthésiante et antalgique ;
- tonique ;
- anti-infectieuse et antifongique ;
- spasmolytique ;
- anti-inflammatoire ;
- antioxydante.

## Utilisation



### Par voie cutanée diluée

*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



### Par voie orale diluée

*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



### Par voie olfactive

*Ne la diffusez jamais seule !*

## Indications

- infection virale, bactérienne, parasitaire ou fongique de toute sorte ;
- infection cutanée qui peine à cicatriser ;
- baisse de libido chez la femme ;

- fatigue extrême ;
- douleur psycho-affective ;
- inflammation des gencives ;
- contracture musculaire et crampe.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est dermocaustique ! Diluez-la donc bien dans une huile végétale porteuse avant de l'appliquer sur la peau.

L'usage prolongé par voie orale ou chez les enfants est à éviter.

Elle est contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes.

Elle est déconseillée aux personnes sous anticoagulant, à celles présentant des troubles hépatiques et à celles atteintes par une hyperthyroïdie.

## 6. ENCENS



### Carte biochimique

**Autre nom :** Oliban

**Nom latin :** *Boswellia carterii*

**Famille botanique :** Burséracées

**Parties distillées :** gommés résines

**Provenance :** Somalie, Éthiopie

**Couleur :** jaune pâle à jaune

**Odeur :** résineuse, boisée, citronnée, verte

**Principaux constituants :**

- env. 70 % de monoterpènes ;
- env. 20 % de sesquiterpènes ;
- cétones-alcools ;
- alcool-oxydes.

### Propriétés

- adaptogène ;
- immun-régulatrice ;
- anti-infectieuse ;
- anti-inflammatoire ;
- cicatrisante et régénératrice du tissu cutané ;
- balsamique.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée**  
*Pas de contre-indications particulières.*



**Par voie orale diluée**  
*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



**Par voie olfactive**  
*Pas de contre-indications particulières.*

## Indications

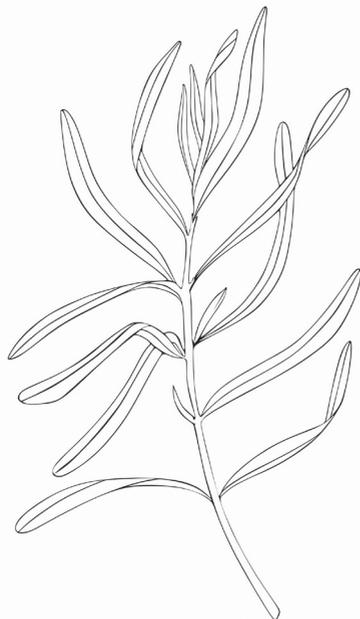
- dysfonctionnements immunitaires (cancer, système immunitaire déficient, maladie auto-immune, maladie inflammatoire chronique);

- faiblesse physique et psychique, dépression;
- fatigue extrême;
- plaie cutanée, cicatrice, vieillissement de la peau.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle n'est pas toxique, mais la forte présence de monoterpènes invite à la prudence chez les personnes ayant une peau très sensible. Si tel est votre cas, diluez-la bien dans une huile végétale porteuse avant de l'appliquer sur une zone étendue de la peau.

## 7. ESTRAGON



### Carte biochimique

**Nom latin :** *Artemisia dracunculoides*

**Famille botanique :** Astéragées

**Parties distillées :** parties aériennes fleuries

**Provenance :** France, Europe de l'Est

**Couleur :** limpide, incolore à jaune

**Odeur :** très anisé

**Principaux constituants :**

- env. 75 % de chavicol méthyle éther ;
- monoterpènes ;
- coumarines .

### Propriétés

- antispasmodique ;
- calmante, relaxante, sédative ;
- antalgique ;
- vertus digestives ;
- antiallergique.

## Utilisation



### Par voie cutanée diluée

*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



### Par voie orale diluée

*Exceptionnellement, sur des courtes durées.*



### Par voie olfactive

*Diffusion pour éloigner les moustiques, toujours diluée avec d'autres huiles essentielles.*

## Indications

- problèmes digestifs (ballonnement, digestion lente, colite, constipation, diarrhée, spasme intestinal, remontée acide) ;
- allergie (rhume des foins, asthme) ;
- douleur musculaire ;
- syndrome lié à un déséquilibre hormonal (règles douloureuses, trouble de l'humeur, seins douloureux) ;
- fatigue mentale, trouble de la mémoire et de la concentration ;
- hoquet.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes, et chez les personnes souffrant de cancers hormono-dépendants ou de cancer du côlon.

N'exposez pas la zone sur laquelle vous l'avez appliqué au soleil, car les coumarines qu'elle contient sont photosensibilisantes.

## 8. EUCALYPTUS GLOBULEUX



### Carte biochimique

**Autre nom :** Gommier bleu

**Nom latin :** *Eucalyptus globulus*

**Famille botanique :** Myrtacées

**Parties distillées :** feuilles

**Provenance :** Australie

**Couleur :** incolore à jaune pâle

**Odeur :** camphrée, fraîche

**Principaux constituants :**

- env. 70 % d'oxdes (1,8-cinéole) ;
- env. 5 % de sesquiterpénols ;
- sesquiterpènes ;
- monoterpénols.

### Propriétés

- expectorante, mucolytique, décongestionnante ;
- anti-infectieuse et antifongique ;
- anti-inflammatoire ;
- antiseptique respiratoire ;
- antivirale.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée**  
*Pas de contre-indications particulières.*



**Par voie olfactive**  
*Ne jamais diffuser seule !*

## Indications

- problèmes respiratoires des voies basses (infection broncho-pulmonaire, bronchite, toux grasse);
- otite;
- refroidissements, rhume, sinusite;
- infection urinaire;
- candidoses (mycose sur la peau ou les ongles).

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle ne devrait jamais être le premier choix pour le traitement d'infections respiratoires chez les jeunes en raison de son activité hormonale. Elle peut être

utilisée pour soigner leurs otites ou leurs bronchites, mais toujours sur de courtes périodes et en mélange avec d'autres huiles essentielles.

Elle est formellement contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes, et chez les personnes souffrant de cancers hormono-dépendants.

Elle est fortement déconseillée chez les personnes asthmatiques et les jeunes enfants.

## Le saviez-vous ?

L'huile essentielle d'*Eucalyptus radié* (*Eucalyptus radiata*) est plus modérée: sa composition étant moins lourde, il n'y a pas de contre-indications pour les enfants, ni pour les personnes atteintes de cancers hormono-dépendants. C'est le remède par excellence des infections des sphères respiratoires hautes. Vous pouvez la diffuser seule ou en synergie.

## 9. GAULTHÉRIE



### Carte biochimique

**Autre nom :** Gaulthérie couchée, Wintergreen

**Nom latin :** *Gaultheria procumbens*

**Famille botanique :** Éricacées

**Parties distillées :** feuilles

**Provenance :** Canada

**Couleur :** jaune clair

**Odeur :** chaude, douce, sucrée, suave

**Principaux constituants :**

- env. 75 à 99 % de salicylate de méthyle (précurseur de l'Aspirine) ;
- une des rares huiles essentielles dites mono-moléculaires.

### Propriétés

- antalgique et analgésique ;
- anti-inflammatoire ;
- antispasmodique ;
- calmante ;
- tonique ;
- immunostimulante ;
- favorise la circulation sanguine.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée  
ou pure**

*Ponctuellement, sur des  
courtes durées.*



**Par voie olfactive**

*Ne jamais diffuser seule !*

## Indications

- douleurs musculaires (contracture, foulure, déchirure, élongation musculaire) ;
- fièvre, refroidissement hivernal ;
- agrégation plaquettaire ;
- douleurs articulaires (rhumatisme, arthrite) ;

- immunité fragilisée, fatigue ;
- désir de grossesse.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle (forme naturelle) est à proscrire chez les personnes allergiques à l'Aspirine (forme de synthèse) en raison de leur forte similitude, chez les femmes enceintes ou allaitantes et chez les enfants de moins de 3 ans.

Elle est à utiliser prudemment chez les personnes sous traitement anticoagulant (ne pourra pas être appliquée sur de longues durées) et chez les personnes épileptiques.

## 10. GINGEMBRE



### Carte biochimique

**Nom latin :** *Zingiber officinale*  
*roscoe*

**Famille botanique :** Zingibéracées

**Partie distillée :** rhizome  
(racine)

**Provenance :** Asie tropicale

**Couleur :** jaune pâle

**Odeur :** épicée, fraîche,  
légèrement citronnée

**Principaux constituants :**

- env. 60 % de sesquiterpènes ;
- monoterpènes ;
- monoterpénols ;
- aldéhydes ;
- sesquiterpénols.

### Propriétés

- immunostimulant ;
- réchauffante et renforçante ;
- antalgique ;
- antibactérien et antifongique ;
- anti-inflammatoire ;
- antinauséux ;
- tonique digestif et sexuel.

## Utilisation



### Par voie cutanée diluée

*Dilution à 20 % minimum dans une huile végétale.*



### Par voie orale diluée

*Uniquement diluée, sur des périodes courtes.*



### Par voie olfactive

*Pas de contre-indications particulières.*

## Indications

- mal des transports ;
- immunité affaiblie ;
- affection hivernale (rhume, fatigue, refroidissement, douleur rhumatismale, dépression saisonnière) ;

- baisse de libido ;
- herpès ;
- douleurs musculaires et articulaires ;
- infection broncho-pulmonaire.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est dermocaustique : diluez-la à 20% dans une huile végétale avant toute application sur une zone étendue de la peau.

Elle est déconseillée chez les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de grossesse.

Bien qu'elle n'ait pas de toxicité notoire, elle est déconseillée chez les enfants en bas âge, sauf par voie olfactive en cas de nausées.

## 11. HÉLICHRYSE ITALIENNE



### Carte biochimique

**Autre nom :** Immortelle

**Nom latin :** *Helichrysum italicum*

**Famille botanique :** Astéracées

**Partie distillée :** sommités fleuries

**Provenance :** Corse

**Couleur :** jaune clair

**Odeur :** intense, subtile, mielleuse

**Principaux constituants :**

- env. 60 % d'esters ;
- env. 15 % de cétones (italidione) ;
- sesquiterpènes (curcumène) ;
- monoterpénols ;
- monoterpènes.

### Propriétés

- tonique ;
- antalgique ;
- décongestionnante ;
- anti-inflammatoire, anti-ecchymoses et cicatrisante ;
- circulatoire et drainante ;
- mucolytique et lipolytique ;
- antivirale.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée  
ou pure**

*Évitez les zones nerveuses en  
application pure.*

## Indications

- entorse, déchirement ligamentaire ;
- hépatite virale ;
- troubles menstruels et problèmes gynécologiques (congestion du petit bassin, kyste ovarien, fibrome utérin, endométriose) ;
- douleurs articulaires (arthrite, polyarthrite) ;
- cicatrice, bleu, coup, bosse, couperose, varice ;

- maladie auto-immune ;
- crise cardiaque.

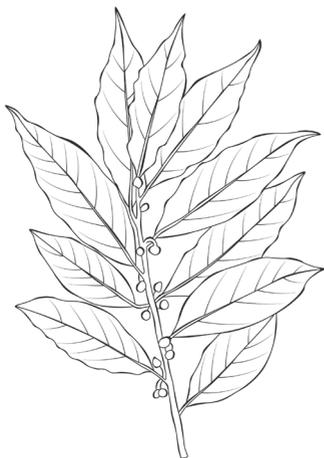
## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle contient des cétones qui peuvent être neurotoxiques en cas de dosage excessif sur des zones nerveuses (nuque, colonne vertébrale, tête) ou par voie orale.

Elle est appliquée sur une peau non irritée ou infectée, sans dépasser les doses préconisées.

Elle est à utiliser avec prudence chez les femmes enceintes et les jeunes enfants.

## 12. LAURIER NOBLE



### Carte biochimique

**Nom latin :** *Laurus nobilis*

**Famille botanique :** Lauracées

**Partie distillée :** feuilles

**Provenance :** Bassin méditerranéen

**Couleur :** incolore à jaune clair

**Odeur :** fraîche, épicée, camphrée

**Principaux constituants :**

- env. 40 % d'oxydes (1,8-cétones) ;
- env. 20 % de monoterpènes ;
- env. 15 % d'esters ;
- env. 15 % de monoterpénols ;
- env. 3 % d'ethers ;
- env. 3 % de phénols ;
- env. 2 % de lactones ;
- env. 2 % de sesquiterpènes.

### Propriétés

- expectorante, mucolytique ;
- antivirale, antifongique, antibactérienne, anti-infectieuse ;
- antalgique, anti-inflammatoire ;
- réchauffante et antispasmodique ;
- apaisante.

## Utilisation



### Par voie cutanée diluée ou pure

*Pas de contre-indications  
particulières.*



### Par voie orale diluée Ponctuellement, sur des courtes durées.



### Par voie olfactive *Pas de contre-indications particulières.*

## Indications

- infections de tout type (urinaire, hépatite virale, sinusite, aphte, bouton de fièvre, Zona, mycose vaginale et des pieds) ;
- épuisement physique

et nerveux ;

- manque de concentration ;
- douleurs articulaires (arthrite, rhumatisme) et musculaires (lombalgie, contracture) ;
- douleur intestinale.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle contient des 1,8-cétones : les asthmatiques doivent faire attention en phase de difficulté respiratoire.

Les réactions allergiques à cette huile essentielle ne sont pas rares : il est conseillé de faire un test cutané avant utilisation.

Elle est déconseillée chez les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de grossesse.

## 13. LAVANDE VRAIE



### Carte biochimique

**Autre nom :** Lavande officinale

**Nom latin :** *Lavandula angustifolia*

**Famille botanique :** Lamiacées

**Partie distillée :** fleurs

**Provenance :** France

**Couleur :** limpide, incolore ou jaune pâle

**Odeur :** fine, complexe, florale

**Principaux constituants :**

- env. 30 % de monoterpénols ;
- env. 12 % de monoterpènes ;
- env. 55 % d'esters ;
- sesquiterpènes ;
- traces de coumarines ;
- faible % de cétones ;
- faible % d'oxydes.

### Propriétés

- antalgique ;
- cicatrisante ;
- antiseptique, anti-infectieuse ;
- anti-inflammatoire ;
- apaisante et calmante ;
- tonifiante ;
- immunostimulante.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée ou pure**  
*Pas de contre-indications particulières.*



**Par voie orale diluée**  
*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



**Par voie olfactive**  
*Pas de contre-indications particulières.*



**Par voie vaginale**  
*Pas de contre-indications particulières.*

## Indications

- brûlure locale, coup de soleil;
- hypertension artérielle;
- douleurs prémenstruelles;
- infections respiratoires (bronchite, sinusite, otite);
- anxiété, stress, insomnie;
- trouble du comportement chez l'enfant;

- trouble du sommeil chez les bébés.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle a une toxicité très faible: elle est globalement très bien tolérée.

Ne vous exposez pas au soleil après application.

Cette huile essentielle est déconseillée chez les personnes allergiques.

## Le saviez-vous ?

L'huile essentielle de *Lavande aspic* (*Lavandula latifolia*), ou aussi *Serpent aspic* est indispensable à votre trousse de secours pour toute balade en pleine nature! Mais attention: elle peut aussi se révéler neurotoxique selon sa provenance. En France, elle contient environ 10% de camphre (taux non toxique), alors qu'en Espagne, elle en contient 20% (taux toxique). Elle est strictement déconseillée chez les personnes épileptiques en période d'intensité émotionnelle.

## 14. MÉLISSE OFFICINALE



### Carte biochimique

**Autre nom :** Citronnelle

**Nom latin :** *Melissa officinalis*

**Famille botanique :** Lamiales

**Partie distillée :** feuilles

**Provenance :** Europe

**Couleur :** incolore à jaune

**Odeur :** citronnée, fraîche, herbacée

**Principaux constituants :**

- env. 50 % de sesquiterpènes ;
- env. 30 % d'aldéhydes terpéniques (géraniol, néral, citronellal) ;
- env. 10 % de monoterpènes.

### Propriétés

- anti-inflammatoire ;
- sédative ;
- anti-infectieuse et antifongique ;
- régulatrice du système nerveux, de la psyché et de l'équilibre neuroendocrinien ;
- activité hépatobiliaire ;
- calmante et relaxante ;
- anxiolytique et antidéprime ;
- régulatrice du système cardiovasculaire.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée**  
*Pas de contre-indications particulières.*



**Par voie olfactive**  
*Pas de contre-indications particulières.*

## Indications

- choc nerveux, crise d'hystérie, épuisement nerveux, forte émotivité, timidité malade ;
- fatigue et insomnie ;
- douleurs musculaire et articulaire ;
- crampe d'estomac, nausée ;
- arythmie, hypertension, palpitation ;

- infections virales et fongiques (herpès, parasitose digestive) ;
- cholestérol élevé.

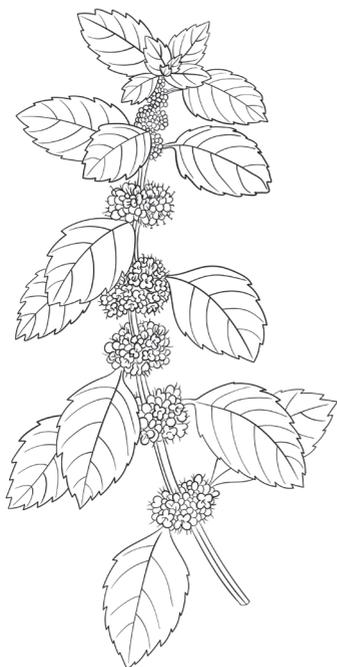
## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle peut être agressive pour la peau en plus d'être chère et rare: diluez-la toujours à 5-10% (application localisée) ou à 1% (massage) dans une huile végétale avant toute application sur la peau.

Les réactions allergiques à cette huile essentielle ne sont pas rares: il est conseillé de faire un test cutané avant utilisation.

Elle peut être utilisée par les femmes enceintes et allaitantes en olfaction, et par voie cutanée à partir de 3 mois de grossesse.

## 15. MENTHE POIVRÉE



### Carte biochimique

**Nom latin :** *Mentha piperita*

**Famille botanique :** Lamiacées

**Partie distillée :** sommités  
(feuille et fleur)

**Provenance :** Europe

**Couleur :** incolore, jaune pâle  
ou jaune-vert

**Odeur :** mentholée, rafraîchissante

**Principaux constituants :**

- env. 50 % de monoterpénols ;
- env. 30 % de cétones ;
- env. 5 % d'esters ;
- env. 5 % d'oxydes ;
- env. 5 % de monoterpènes ;
- env. 2 % de sesquiterpènes.

### Propriétés

- stimulante et réchauffante ;
- calmante et rafraîchissante ;
- analgésique ;
- vasoconstrictrice ;
- antalgique ;
- décongestionnante ;
- digestive ;
- tonique physique et psychique ;
- cholagogue et cholérétique.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée**  
*Pas de contre-indications particulières.*



**Par voie orale diluée ou pure**  
*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



**Par voie olfactive**  
*Ne la diffusez jamais seule !*

## Indications

- problèmes digestifs d'origine hépatiques (gueule de bois, hépatite) ;
- mal des transports, nausée, vomissement ;
- mal de tête et vertige ;

- contracture musculaire ;
- trouble gastro-intestinal ;
- troubles respiratoires (asthme, toux, infection pulmonaire, bronchite) ;
- troubles cutanés (urticaire, coup de soleil).

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est formellement contre-indiquée chez les enfants de moins de 3 ans, chez les femmes enceintes ou allaitantes, et chez les personnes épileptiques ou cardiaques.

L'application cutanée de la *Menthe poivrée* sur une zone étendue de la peau étant risquée, sauf si elle est mélangée à d'autres huiles essentielles, il est préférable de l'utiliser par voie orale.

## 16. ORANGE DOUCE ZESTE



### Carte biochimique

**Nom latin :** *Citrus sinensis*

**Famille botanique :** Rutacées

**Partie distillée :** zeste

**Provenance :** Asie orientale

**Couleur :** jaune à orange

**Odeur :** douce, fruitée, zestée

**Principaux constituants :**

- monoterpènes ;
- furocoumarines.

### Propriétés

- calmante, sédative, hypnotique ;
- digestive ;
- antispasmodique ;
- tonifiante ;
- antifongique, antibactérienne et insecticide ;
- immuno-modulante ;
- antiseptique atmosphérique.

### Utilisation



**Par voie cutanée diluée**

*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



**Par voie orale diluée ou pure**

*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



**Par voie olfactive**

*Pas de contre-indications particulières pour une diffusion modérée.*

## Indications

- baisse de moral ;
- système immunitaire affaibli ;
- stress émotionnel, anxiété ;
- psoriasis ;
- troubles digestifs (ballonnement, nausée, gastrite) ;
- désinfection d'une pièce.

## Précautions d'emploi

L'essence d'*Orange douce* (non distillé) est moins stable qu'une huile essentielle et peut donc s'oxyder : il est donc important de la conserver au frais et à l'abri du soleil après ouverture.

Elle est photosensibilisante : ne vous exposez pas au soleil après application (cutanée ou orale) pendant au moins 8 heures.

## Le saviez-vous ?

L'essence de *Mandarine zeste* (*Citrus reticulata*) se ressemble dans sa composition et ses contre-indications à l'essence d'*Orange douce*. Sur le plan psycho-émotionnel, c'est une essence qui apaise le cœur, l'esprit et le rythme cardiaque. Étant donné qu'elle est photosensibilisante, diluez-la à 10 % maximum avant toute application cutanée et ne vous exposez pas au soleil après.

L'essence de *Bergamote zeste* (*Citrus bergamia*) provient de la bergamote, un fruit qui donne son odeur parfumée au fameux thé noir *Earl Grey*. Elle se caractérise par sa teneur en bergaptènes, des furocoumarines, qui la rendent encore plus phototoxique que les autres essences d'agrumes (la diluer à 10 % maximum avant toute application cutanée et ne pas s'exposer au soleil après).

## 17. PALMAROSA



### Carte biochimique

**Autre nom :** Géranium des Indes

**Nom latin :** *Cymbopogon martinii var. motia*

**Famille botanique :** Poacées

**Partie distillée :** sommités (feuille et fleur)

**Provenance :** Inde, Amérique du Sud, Madagascar, Népal

**Couleur :** jaune très pâle

**Odeur :** douce, rosée, boisée

**Principaux constituants :**

- env. 80 % de monoterpénols
- env. 15 % d'esters ;
- sesquiterpénols ;
- sesquiterpènes.

### Propriétés

- réchauffante et dynamisante ;
- rafraîchissante et apaisante ;
- anti-inflammatoire et immunomodulante ;
- anti-infectieuse et antibactérienne ;
- tonique général et de l'utérus ;
- régulatrice du système nerveux autonome ;
- spasmolytique et décongestionnante.
- cicatrisante.

## Utilisation



### **Par voie cutanée diluée ou pure**

*Pas de contre-indications  
particulières si diluée.*

*Ponctuellement, sur des  
courtes durées si pure.*



### **Par voie olfactive**

*Pas de contre-indications  
particulières.*

## Indications

- Infections de tout type (cystite, laryngite, otite, sinusite, virale, mycose, acné, plaie) ;
- cheveux ternes et surproduction de sébum ;
- stase lymphatique ;

- mastoses (seins noduleux et douloureux) ;
- bas ventre congestionné ;
- parfumerie et cosmétique.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est extrêmement bien tolérée en application cutanée, même pure.

Elle est contre-indiquée chez les femmes enceintes.

Pour les enfants en bas âge, diluez-la à 20% maximum dans une huile végétale !

## 18. PETIT GRAIN BIGARADIER



### Carte biochimique

**Autre nom :** Orange amer

**Nom latin :** *Citrus aurantium amara*

**Famille botanique :** Rutacées

**Partie distillée :** feuilles

**Provenance :** Asie orientale

**Couleur :** jaune pâle à brun-jaune

**Odeur :** fraîche, florale, verte, légère

**Principaux constituants :**

- env. 70 % d'esters ;
- env. 25 % de monoterpénols ;
- env. 5 % de monoterpènes.

### Propriétés

- calmante, décontractante, sédative ;
- activité neuropsychique ;
- antiseptique et antalgique ;
- anti-inflammatoire ;
- antidépresseur ;
- cicatrisante, régénératrice cutanée.

## Utilisation



### Par voie cutanée diluée ou pure

*Pas de contre-indications  
particulières.*



### Par voie sublinguale

*Avec un comprimé neutre.*



### Par voie olfactive

*Pas de contre-indications  
particulières.*

## Indications

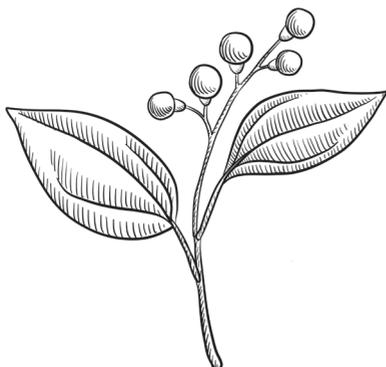
- transpiration excessive ;
- spasmophilie, toux spasmodique ;
- frustration, impatience, nostalgie ;

- mycose cutanée ;
- dystonie neurovégétative, cardiaque, digestive et respiratoire ;
- stress, insomnie, apnée du sommeil ;
- candidose.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est extrêmement bien tolérée en application cutanée, même pure.

## 19. RAVINTSARA



### Carte biochimique

**Nom latin:** *Cinnamomum camphora cinoeliferum*

**Famille botanique:** Lauracées

**Partie distillée:** feuilles

**Provenance:** Madagascar

**Couleur:** jaune pâle ou incolore

**Odeur:** tonifiante, fraîche, balsamique

**Principaux constituants:**

- env. 65 % d'oxydes (1,8-cinéole);
- env. 30 % de monoterpènes;
- env. 10 % de monoterpénols.

### Propriétés

- expectorante;
- immunostimulante;
- anti-infectieuse et antivirale;
- tonique général;
- anti-inflammatoire;
- antiseptique atmosphérique.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée  
ou pure**

*Pas de contre-indications  
particulières.*



**Par voie orale diluée ou pure**

*Pas de contre-indications  
particulières.*



**Par voie olfactive**

*Pas de contre-indications  
particulières.*

## Indications

- immunité affaiblie ;
- infections respiratoires (toux, maux de gorge, rhinopharyngite) ;
- herpès, varicelle, hépatite virale, Epstein Barré, Zona ;

- fatigue, état fébrile ;
- agressions hivernales (travail préventif, rhume, état grippal) ;
- désinfection d'une pièce.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle contenant une quantité importante de 1,8-cinéole, elle est déconseillée aux personnes asthmatiques et aux enfants de moins de 3 ans ayant fait des convulsions.

Cette huile essentielle est extrêmement bien tolérée en application cutanée, même pure.

## 20. ROMARIN CT CINÉOLE



### Carte biochimique

**Nom latin :** *Rosmarinus officinalis cineoliferum*

**Famille botanique :** Lamiacées

**Partie distillée :** rameaux fleuris

**Provenance :** Tunisie, Maroc

**Couleur :** limpide, incolore à jaune pâle

**Odeur :** fraîche, dynamique

**Principaux constituants :**

- env. 60 % d'oxydes (1,8-cinéoles) ;
- env. 10 % de cétones ;
- monoterpénols ;
- monoterpènes.

### Propriétés

- expectorante ;
- fortifiante ;
- anti-infectieuse ;
- anti-inflammatoire ;
- tonique capillaire, cérébral, hépatique ;
- mucolytique.

## Utilisation



### **Par voie cutanée diluée ou pure**

*Pas de contre-indications  
particulières.*



### **Par voie olfactive**

*Pas de contre-indications  
particulières.*

## Indications

- congestion de tout type (rhume, sinusite, laryngite) ;
- infections de tout type (respiratoire, cutanée, otite) ;
- perte de cheveux ;
- perte de concentration.

## Précautions d'emploi

Bien que l'huile essentielle de *Romarin CT cinéole* ne soit pas neurotoxique comme les autres huiles essentielles de romarin, elle est à proscrire chez des personnes souffrant de convulsions et chez les femmes enceintes ou allaitantes.

Il est également déconseillé, selon votre sensibilité, de la diffuser en cas d'épilepsie et d'asthme.

## 21. SAUGE SCLARÉE



### Carte biochimique

**Nom latin :** *Salvia sclarea*

**Famille botanique :** Lamiacées

**Parties distillées :** sommités fleuries

**Provenance :** Bassin méditerranéen

**Couleur :** verte

**Odeur :** chaude, épicée, balsamique

**Principaux constituants :**

- env. 80 % d'esters ;
- env. 15 % de monoterpénols ;
- env. 5 % de sesquiterpénols ;
- env. 3 % de sesquiterpènes ;
- env. 2 % de monoterpènes.

### Propriétés

- *oestrogen-like* ;
- régulatrice du système cardio-vasculaire ;
- anti-inflammatoire de la voie respiratoire et urinaire ;
- régulatrice psycho-neurologique ;
- calmante, relaxante.

## Utilisation



**Par voie cutanée  
diluée ou pure**

*Pas de contre-indications*



**Par voie orale diluée**

*Pas de contre-indications*



**Par voie sublinguale**

*Avec un comprimé neutre.*



**Par voie olfactive**

*Pas de contre-indications*



**Par voie vaginale**

*Suppositoires à préparer  
par un pharmacien.*

## Indications

- troubles du cycle menstruel (aménorrhée, dysménorrhée);
- troubles de la préménopause (bouffées de chaleur, transpiration, sautes d'humeur);
- hypertension;
- asthme;
- doute, perte de motivation;
- confusion, stress émotionnel.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est déconseillée chez les personnes souffrant de cancers hormonodépendants, ainsi que chez les femmes enceintes ou allaitantes.

Ne la confondez pas avec la *Sauge officinale* qui est, elle, fortement neurotoxique!

## 22. TEA TREE



### Carte biochimique

**Autre nom :** Arbre à thé

**Nom latin :** *Melaleuca alternifolia*

**Famille botanique :** Myrtacées

**Partie distillée :** feuilles

**Provenance :** Nouvelle-Calédonie, Madagascar, Australie

**Couleur :** incolore à jaune

**Odeur :** aromatique, fraîche, boisée, forte

**Principaux constituants :**

- env. 40 % de monoterpènes ;
- env. 45 % d'aldéhydes cinnamiques ;
- env. 10 % d'oxydes ( 1,8-cinéole ).

### Propriétés

- tonique ;
- anti-infectieuse ;
- immunomodulante ;
- antiseptique ;
- expectorante ;
- antalgique percutané.

## Utilisation



**Par voie cutanée diluée  
ou pure**

*Pas de contre-indications  
particulières.*



**Par voie orale diluée**  
*Ponctuellement, sur des  
courtes durées.*



**Par voie olfactive**  
*Pas de contre-indications  
particulières.*

## Indications

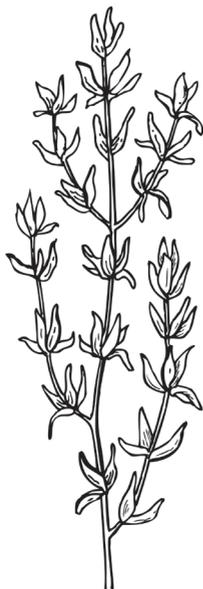
- infections diverses (pellicules, mycose, cystite, aphte) ;
- douleurs cutanées (contusion, traumatisme) ;

- maladies (grippe, rhume, hépatite) ;
- affections cutanées (acné, abcès, eczéma atopique, démangeaison) ;
- allergie saisonnière ;
- piqûre d'insecte ;
- hygiène buccale.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle peut être utilisée pour pratiquement tout et elle est extrêmement bien tolérée !

## 23. THYM VULGAIRE CT THUJANOL



### Carte biochimique

**Autre nom:** Thym à thujanol

**Nom latin:** *Thymus vulgaris thujanoliferum*

**Famille botanique:** Lamiacées

**Partie distillée:** sommités fleuries

**Provenance:** France

**Couleur:** jaune pâle à orange

**Odeur:** douce

**Principaux constituants:**

- env. 50% de monoterpénols dont 30% de thujanol-4;
- monoterpènes.

### Propriétés

- immunostimulante;
- antalgique;
- régénératrice hépatique;
- anti-infectieuse.

### Utilisation



**Par voie cutanée diluée ou pure**  
Pas de contre-indications particulières.



**Par voie orale diluée ou pure**  
Voie privilégiée car l'huile essentielle est chère. Pure : avec un comprimé neutre.



**Par voie olfactive**  
Pas de contre-indications particulières.

## Indications

- soutenir le foie ;
- maux de gorge ;
- immunité affaiblie ;
- infections diverses (mycose, grippe, sinusite, bronchite, angine).

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle peut être utilisée pour pratiquement tout et elle est extrêmement bien tolérée !

La voie orale est déconseillée durant les 3 premiers mois de la grossesse. Si toutefois vous la prenez sans savoir que vous êtes enceinte, il n'y aura pas de souci.

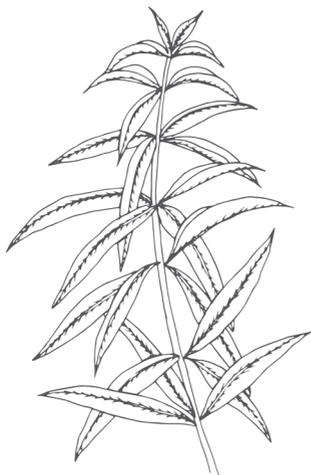
## Le saviez-vous ?

L'huile essentielle de *Thym vulgaire* CT linalol (*Thymus vulgaris linaloliferum*), ressemble dans sa composition et ses propriétés à celle de *Thym vulgaire*

CT thujanol: avec un pourcentage en monoterpénols tout de même plus élevé (70%). N'étant pas toxique (ni pour la peau, ni pour les cellules hépatiques) et moins onéreuse que la précédente, c'est une référence incontournable chez les enfants de plus de 3 ans et l'application cutanée est privilégiée.

L'huile essentielle de *Thym vulgaire* CT thymol (*Thymus vulgaris thymoliferum*) est l'un des plus puissants remèdes antibactériens et stimulants. Sa composition diffère quelque peu des deux autres avec un taux de phénols qui la rend très agressive pour la peau et les muqueuses: elle doit donc absolument être diluée avant toute utilisation (maximum 5% dans une huile végétale). Elle est formellement déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants de moins de 10 ans et aux personnes ayant une fragilité hépatique ou ayant un ulcère à l'estomac. De plus, la voie orale est contre-indiquée à toute personne ayant une fragilité hépatique ou souffrant d'un ulcère à l'estomac.

## 24. VERVEINE CITRONNÉE



### Carte biochimique

**Autre nom :** Verveine citronnelle, Verveine odorante

**Nom latin :** *Lippia citriodora*, *Aloysia citriodora*

**Famille botanique :** Verbénacées

**Partie distillée :** feuilles

**Provenance :** Amérique du Sud

**Couleur :** incolore à jaune pâle

**Odeur :** citronnée, douce, fraîche

**Principaux constituants :**

- env. 40 % d'aldéhydes (néral et géraniol) ;
- env. 10 % sesquiterpènes ;
- monoterpénols ;
- sesquiterpénols ;
- coumarines.

### Propriétés

- anti-inflammatoire, anti-infectieuse ;
- antilithiasique ;
- tonique cérébral ;
- antalgique ;
- sédative ;
- régulatrice de la thyroïde ;
- calmante, hypnotisante.

## Utilisation



### Par voie cutanée diluée

*Dilution à 10 % pour une zone étendue.*

*Dilution à 20 % pour une zone localisée.*



### Par voie orale diluée

*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



### Par voie olfactive

*Pas de contre-indications particulières.*

## Indications

- anxiété chronique, tempérament bilieux, angoisse, pessimisme,

frustration, sentiment d'insatisfaction ;

- calculs biliaires ;
- hypo- ou hyperactivité thyroïdienne ;
- asthme nerveux ;
- hypertension ;
- maladie neurologique (sclérose en plaques).

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle peut être dermocaustique : évitez donc de vous exposer au soleil après application !

La voie orale est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes.

Elle est photosensibilisante : évitez donc de vous exposer au soleil après application !

## 25. YLANG-YLANG



### Carte biochimique

**Autre nom :** la fragrance légendaire du parfum préféré de Marilynne Monroe, le Chanel n°5

**Nom latin :** *Cananga odorata*

**Famille botanique :** Annonacées

**Partie distillée :** fleurs

**Provenance :** Madagascar

**Couleur :** jaune clair à jaune foncé

**Odeur :** florale, jasmignée, charnue, sucrée

**Principaux constituants :**

- env. 50% d'esters;
- env. 30% de sesquiterpènes;
- env. 10% de monoterpénols;
- env. 5% d'ethers;
- env. 3% de sesquiterpénols

### Propriétés

- calmante, relaxante;
- tonifiante;
- aphrodisiaque;
- adaptogène;
- anti-infectieuse;
- antispasmodique.

## Utilisation



### Par voie cutanée diluée ou pure

*Dilution à 2 % pour une zone étendue.*

*Pure : ponctuellement, sur des courtes durées.*



### Par voie orale diluée

*Ponctuellement, sur des courtes durées.*



### Par voie olfactive

*Pas de contre-indications particulières.*

## Indications

- infections diverses (bronchite, toux) ;
- cosmétique (sublimier les cheveux) ;

- prévention d'une crise émotionnelle et psychique chez une personne épileptique ;
- stress, angoisse ;
- troubles du rythme cardiaque (tachycardie, palpitation, hypertension artérielle) ;
- diabète ;
- stimuler la libido.

## Précautions d'emploi

Cette huile essentielle est déconseillée durant les 3 premiers mois de la grossesse. Pas de panique : elle n'est pas toxique ! Si vous l'utilisez en massage sans savoir que vous êtes enceinte, il n'y aura pas de souci.

Bien qu'elle ne soit pas toxique, certaines personnes peuvent avoir de fortes réactions de rejet à cette huile essentielle : respectez vos préférences.