



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

A CHAQUE MAL DE TÊTE, SA SYNERGIE ! DECOUVREZ LA VOTRE

INTRODUCTION

Il y a autant de maux de tête que de têtes. À chacun son mal de tête, à chacun sa solution, à chacun sa merveille aromathérapeutique! Je vous propose donc de sortir de l'illusion du remède miracle unique contre le mal de tête, car cela n'existe pas. Je vous propose aussi de sortir de la tendance donnée dans les livres d'aromathérapie qui proposent des applications à visée antalgique ayant des effets plus ou moins intéressants, plus ou moins efficaces et surtout souvent pas durables.

Bien souvent on parle de HE Menthe poivrée pour soulager un mal de tête, et ce qui est sous-jacent à vos interrogations est la déception de constater que le soulagement procuré n'est que très relatif et de courte durée. Justement!

Mais ne vous inquiétez pas : pour celles et ceux qui y tiennent à leur HE Menthe poivrée car elle leur est déjà venu en secours, je vais vous donner un exemple type où HE menthe poivrée fait de véritables miracles sur des maux de tête. Tout est une question de savoir quand il faut l'utiliser.

Si votre mal de tête est tout à fait exceptionnel, une application d'une gouttes HE Menthe poivrée au niveau des tempes pourrait suffire. Cependant, si vous avez régulièrement mal à la tête, elle ne vous fera pas de bien, et pourrait même aggraver votre inconfort. Attention donc. Je vous ai prévenu de son effet d'inversion dès ma présentation de cette HE à la fois indispensable et problématique. La menthe poivrée doit son activité antalgique naturel à son fameux « effet glaçon » qui soulage immédiatement certains maux de tête.

Cette activité antalgique naturelle est due à la présence du menthol qui a pour effet la stimulation des récepteurs nerveux du froid de ce fait, le cerveau traite l'information de fraîcheur qui est ressenti localement comme étant un soulagement. Mais dans l'absolu, HE de menthe poivrée agit comme vasoconstricteur.

Attention ! Toujours exercer de la prudence et de la parcimonie en utilisant HE menthe poivrée.

Je vous rappelle toutefois qu'il n'est pas normal que d'avoir mal! Il ne faudrait donc pas que cela dure. En cas de mal de tête récurrent, il faut impérativement consulter votre médecin pour avoir un diagnostic de l'origine du symptôme.

S'il y a bien un symptôme aussi vague que commun à plusieurs problématiques de santé, c'est le mal de tête. Du simple état fébrile, à la migraine chronique en passant par l'arthrose cervicale avec un rétrécissement du canal ou une tumeur au cerveau, on rencontre le même symptôme apparent : un mal de tête.

La médecine énergétique chinoise ne voit pas le même déséquilibre énergétique selon la partie de la tête (son sommet, les tempes ou le front) affectée.

Dans notre rencontre d'aujourd'hui, je vais vous donner des réponses aromathérapeutiques pour améliorer des maux de tête dont l'origine est énergétique. Les solutions antalgiques en cas de problème mécanique font l'objet d'une autre rencontre dans ce programme. Le sujet d'aujourd'hui devrait intéresser beaucoup d'entre vous, car bien souvent la médecine occidentale ne trouve pas d'autres réponses à ce type de symptôme que de le faire taire en prenant un médicament analgésique qui masque la perception de la douleur sans s'occuper de la cause sous-jacente.

Cette vision énergétique est très précieuse pour arriver à déceler l'origine de certains maux de tête. Pour ce faire vous allez vous prendre par la main comme vous le feriez avec un enfant qui se plaint de mal de tête. Et à qui vous demanderez de vous montrer sur sa tête où ça fait mal. Il faudrait donner des précisions : pointer du doigt exactement là où ça fait mal, puis préciser quand ça fait mal (au réveil, au coucher, en changeant de position, avant les règles, lors de l'ovulation, etc). Vous allez voir : de cette manière nous allons trouver des orientations claires pour s'occuper du rééquilibrage énergétique de fond si toutefois c'est bien un déséquilibre énergétique qui se trouve à l'origine de vos céphalées récurrentes.

Pour soulager efficacement et durablement un mal de tête, il faut impérativement savoir d'où elle vient, voire, ce qu'elle veut nous signaler. Si notre corps nous rappelle ainsi douloureusement à l'ordre c'est bien pour nous alerter de quelque chose. Dans l'ensemble on peut dire que les maux de tête nous parle de contrariété, de prise de tête pour ainsi dire ou encore de tensions fortes au niveau de nos sentiments que nous avons de la difficulté à exprimer.

La première chose à vous demander donc si vous avez régulièrement mal à la tête c'est « qu'est-ce qui me prend la tête ? » « qu'est-ce qui me préoccupe ? » « dans quel domaine de ma vie je ne vois pas clair ? ». C'est bien beau que de prendre son corps pour allié, mais je vous l'accorde: il est très difficile de se poser ces questions existentielles et surtout d'y réfléchir à tête reposée quand on a la tête en étau. Il faudrait déjà savoir où vous avez mal à la tête pour nous orienter dans cette quête du sens et des solutions.

Commençons par regarder les différentes formes que prend le mal de tête en fonction du déséquilibre énergétique sous-jacent. La médecine traditionnelle chinoise explique que les douleurs céphalées sont souvent dues à un trouble de l'énergie yang au niveau du haut du corps. D'ailleurs, au niveau de la tête nous n'avons que des méridiens énergétiques de nature yang: ceux de l'estomac, de la vessie, de l'intestin grêle, de la vésicule biliaire, du gros intestin et du triple réchauffeur.

INDICATIONS

Souvent les maux de tête récurrentes nous parlent de notre difficulté à bien gérer le stress. Pour les personnes qui souffrent souvent de maux de tête, il est indispensable d'intégrer au quotidien des moments de détente.

Pour les personnes ayant eu une sensibilité au niveau de la tête je conseille d'investir dans un appareil pour se masser la tête. Il est important que l'appareil soit en cuivre. Le cuivre est un conducteur d'électricité qui permettra de décharger l'excès d'énergie yang au niveau de la tête.

Vous pouvez aussi bénéficier du massage du cuir chevelu qui est important pour améliorer la vascularisation du crâne. La technique est simple. Il s'agit de tirer vos cheveux doucement en décollant le cuir chevelu.

Attention! Pour les personnes très stressées cet exercice peut s'avérer vite douloureux. Il faut décoller doucement le cuir chevelu.

Il est également très important de vous masser profondément les zones qui se situent juste au-dessus de vos oreilles sur le crâne régulièrement pour faire un coup de clarté dans vos pensées nébuleuses qui pourraient se trouver à l'origine de vos « prises de tête ». Ces zones sont sensibles quand il y a un certain niveau de toxines dans l'organisme: c'est donc le cas pendant les lendemains de fête, mais aussi quand vous êtes en train de vivre des situations « toxiques » sur le plan émotionnel.

En prévention des maux de tête d'origine énergétique, vous pouvez également prendre l'habitude de vous allonger à même le sol le dos à plat avec deux petites boules compactes sans être dures que vous pouvez mettre sous la tête au niveau du crâne, de part et d'autre de la nuque. Vous pouvez par exemple fabriquer votre propre appareillage vous-même en mettant deux balles de tennis dans une chaussette. Ajustez la distance entre elles balles pour les caler de part et d'autres de la colonne cervicale et restez ainsi allongé pendant 5 minutes. Vous pouvez associer à ce moment de détente pour vous, l'écoute d'une musique que vous aimez particulièrement et qui vous calme. Vous pouvez aussi profiter de ce moment de détente pour vous faire un massage du plexus solaire avec votre synergie relaxant préférée.

Pour cette raison il est absolument indispensable que vous aimez les fragrances des huiles essentielles que je vais vous proposer dans cette première approche énergétique dont la clé est la détente.

Synergies pour favoriser la détente :

Synergie n°1

- * 3 gouttes HE Lavande vraie
- * 1 goutte HE Verveine citronnée
- * 1 goutte HE Mandarine zeste
- * 1 c. à café HV Amande douce

Synergie n°2

- * 2 gouttes HE Camomille noble
- * 2 gouttes HE Petit grain bigarade
- * 1 goutte HE Lavandin
- * 1 c. à café HV Amande douce

Synergie n°3

- * 2 gouttes HE Bergamote zeste **Attention ! elle est photosensibilisante : ne pas exposer la zone d'application au soleil après son application**
- * 1 goutte HE Néroli
- * 2 gouttes HE Geranium rosat
- * 1 c. à café HV Amande douce

Posologie : masser le plexus solaire au besoin.

Voilà pour la vision globale énergétique qui explique le mal de tête comme une montée trop puissante de l'énergie de type yang vers le haut du corps. A cette vision globale, s'ajoute une vision plus détaillée en fonction de l'endroit exact où vous avez mal à la tête. Regardons donc la question du « où? »

Premièrement, la localisation du mal de tête va nous orienter vers un déséquilibre énergétique plus spécifique. De ces quelques exemples que je vais vous donner, vous comprendrez bien que nous avons vraiment besoin de savoir identifier l'origine énergétique du déséquilibre en question pour faire un choix aromathérapeutique approprié.

Pour chacun des déséquilibres énergétiques nous choisirons une stratégie aromathérapeutique différente. Par exemple, si vous avez mal à la tête au niveau des tempes - c'est ce qu'on appelle là le mal de tête en casquette -, il y a de fortes chances que ce mal de tête soit d'origine hépato-biliaire. Ces maux tête en forme de casque suivent parfaitement le trajet du méridien de la vésicule biliaire. Or, nous avons plusieurs huiles essentielles qui sont indiquées spécifiquement pour des personnes qui se font de la bile.

En cas de mal de tête « en casquette » :

Voie cutanée

Synergie n°1

- * 60 gouttes (2ml) HE Camomille noble
- * 60 gouttes (2ml) HE Verveine citronnée
- * 30 gouttes (1ml) HE Encens
- * 2 c. à soupe (30 ml) HV Amande douce

Posologie : faire un massage en appliquant de 8 à 10 gouttes par application au niveau de la nuque et sur le plexus solaire 3 fois par jour pendant 10 jours.

Synergie n°2

- * 10 gouttes HE Eucalyptus citronné
- * 15 gouttes HE Lavandin
- * 5 gouttes HE Citron zeste
- * 1 c. à café HV Amande douce

Posologie: masser le plexus solaire et la nuque avec 2 gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration de cet état (environ deux semaines).

Attention ! Ne pas s'exposer au soleil après l'application de cette synergie

Voie orale

- * 2ml HE Verveine citronnée
- * 2 ml HE Citron zeste
- * 1 ml HE Menthe poivrée
- * 1 c. à café HV Olive

Posologie : prendre 2 gouttes du mélange 3 fois par jour pendant 10 jours avant les repas.

Attention ! La voie orale ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes.

Bien souvent, ce type de mal de tête « en casque » est latéralisée. Cette précision nous permet d'orienter plus clairement notre interrogation: si le mal de tête est latéralisé à droite on peut se poser la question suivante: qu'est-ce qui me contrarie à la maison ? Ou encore quelle femme me prend la tête ? Si la douleur est latéralisée à la gauche, on peut se demander: qu'est-ce qui me prend la tête au travail ? Ou encore quel homme m'a contrarié récemment ?

Voici donc quelques exemples des synergies pour une application locale au niveau des tempes et de la nuque en cas de mal de tête latéralisé.

En cas de mal de tête latéralisé :

Synergie n°1

- * 15 gouttes HE Verveine citronnée
- * 5 gouttes HE Citron (zeste)
- * 10 gouttes HE Lavande vraie (si la douleur est latéralisée à droite) OU HE Laurier noble (si la douleur est latéralisée à gauche)
- * 1 c. à café HV Amande douce

Synergie n°2

- * 15 gouttes HE Camomille noble
- * 5 gouttes HE Petit grain bigarade
- * 10 gouttes HE Lavande vraie (si la douleur est latéralisée à droite) OU HE Laurier noble (si la douleur est latéralisée à gauche)
- * 1 c. à café HV Amande douce

Posologie : appliquer au niveau des tempes et de la nuque, au besoin.

Pour un enfant de plus de 5 ans exprimant ainsi sa contrariété vous pouvez utiliser la synergie suivante :

En cas de mal de tête chez un enfant de plus de 5 ans :

- * 2 gouttes HE Camomille noble
- * 2 gouttes HE Lavandin
- * 1 goutte HE Mandarine (zeste)
- * 1 c. à café HV Amande douce

Posologie : faire un massage au niveau de la nuque et du plexus solaire, immédiatement au moment où l'enfant se plaint de mal de tête, et le soir au coucher.

Si vous arrivez à identifier la personne ou la situation qui est à l'origine de l'anxiété chez le jeune enfant, vous pouvez en plus de cette synergie, lui faire un massage avec deux gouttes HE lavande vraie le soir pour ses soucis avec « maman » et deux gouttes HE Laurier noble le matin pour ses soucis avec « papa ». Je vous rappelle qu'il faut diluer ces huiles essentielles dans une huile végétale à 50 %.

Si en plus de la douleur latéralisée au niveau des tempes et sur le côté de la tête, la douleur se manifeste toujours au niveau de l'œil ou au niveau des yeux comme c'est souvent le cas dans la migraine, il faut impérativement vous occuper de la santé de votre foie.

Pour se faire, une prise orale serait indiquée. C'est le moment d'utiliser HE menthe poivrée en attendant que votre pharmacien vous fabrique une des synergies aromathérapeutiques constituant un traitement de fond en aromathérapie.

En cas de mal de tête oculaire :

- * 2 gouttes HE Menthe poivrée
- * 1 c. à café HV Olive

Posologie : prendre le mélange 3 fois par jour sur une période courte.

Comme vous savez que je ne suis pas pour un usage en continu de cette HE, je vous donne des synergies pour faire un travail de fond au niveau du foie.

Voici ce que vous allez pouvoir faire pour la santé de votre foie.

Synergies pour restaurer l'équilibre de la sphère hépato-biliaire :

Voie orale chez l'adulte

Synergie n°1

- * 2 ml HE Romarin CT verbénone
- * 2 ml HE Verveine citronnée
- * 1 ml HE Carotte (semences)
- * 1 c. à café HV Olive

Synergie n°2

- * 2 ml HE Livèche (plante entière ou semences)
- * 2 ml HE Romarin CT verbénone
- * 1 ml HE Menthe poivrée
- * 1 c. à café HV Olive

Synergie n°3

- * 1 ml HE Menthe poivrée
- * 3 ml Ess. Citron
- * 1 ml HE Eucalyptus citronné
- * 1 c. à café HV Olive

Posologie: prendre 4 gouttes de la synergie de votre choix 3 fois par jour avant les repas pendant 3 semaines.

Si vous avez plutôt la barre au niveau du front, cela nous indiquerait plutôt un déséquilibre énergétique de l'estomac. Or, l'énergie de l'estomac concerne plus spécifiquement les soucis d'ordre matériel. Dans ce cas, l'huile essentielle de choix sera HE Petit gain Bigarade.

En cas de mal de tête au niveau du front :

- * 3 gouttes HE Petit gain Bigarade

Posologie : appliquer sur le plexus solaire, le matin puis sur les poignets dans la journée au besoin.

En cas de mal de tête persistant au niveau du front :

- * 2 gouttes HE Basilic exotique OU Estragon
- * 1 c. à café HV Olive OU Nigelle

Posologie : prendre le mélange après le repas pendant 1 semaine.

Une céphalée au niveau du sommet de la tête, nous parle plutôt d'un déséquilibre au niveau de l'énergie de la vessie. Dans ce dernier cas, la prise de tête serait plutôt en lien avec des vieux schémas ou des schémas de famille qui vous prennent la tête dont vous avez du mal à vous débarrasser ou qui vous semblent désuets. C'est encore la forme de prise de tête qui accompagne souvent des changements d'orientation professionnelle qui vous obligent à trancher avec le chemin parcouru jusqu'alors. Ce type de mal de tête peut aussi nous parler de relations familiales qui vous prennent la tête.

Ce type de douleur céphalée va souvent de paire avec des raideurs dans le dos. Le simple fait de courber la tête (de courber l'échine au poids de la Tradition) s'avère douloureux. Il suffit d'essayer de toucher votre poitrine avec votre menton pour mettre en évidence une tension de cet ordre. Il serait salutaire de faire quelques mouvements de gymnastique douce vous entraînant à vous toucher les pieds en courbant votre dos.

Pour améliorer ce type de mal de tête, vous pouvez aussi faire le petit exercice suivant le matin au lit avant même de vous lever :

Exercice matinal pour assouplir le dos :

- 1/ Au réveil, inspirer profondément en comptant jusqu'à 8 tout en fléchissant les pieds. Essayer de rapprocher les orteils vers les genoux et surtout d'éloigner les talons le plus loin possible
- 2/ Maintenir le souffle encore 8 secondes tout en gardant les pieds fléchis, puis expirer en comptant jusqu'à 8 en pointant les orteils
- 3/ Répéter cet exercice 10 fois avant de se lever

Vous pouvez continuer à préparer votre journée en faisant une application avec la synergie aromathérapeutique suivante :

Synergie pour

- * 2 gouttes HE Gaulthérie couchée ou Gaulthérie fragrans

- * 3 gouttes HE Epinette noire
- * 3 gouttes HE Lavandin
- * 1 c. à soupe HV Macadamia ou Amande douce

Posologie : appliquer dans le creux des pieds, des chevilles et des genoux et sur le bas du dos, le matin au réveil.

Complément : Ne pas hésiter pas à associer l'application aux exercices de stretching.

Pour soulager la douleur sourde qui prend votre tête en étau, vous pouvez vous masser au niveau d'un point d'acupuncture sur le trajet du méridien de la vessie qui se situe de part et d'autre des muscles de la nuque.

En cas de mal de tête « sourd » en étau :

- * 2 gouttes HE Lavande vraie
- * 4 gouttes HV Amande douce

Posologie : masser le point d'acupuncture n°10 Vessie (10V), suivant le trajet du méridien de la vessie et se situant de part et d'autre de la nuque. Au besoin, masser vigoureusement tout le méridien de la vessie, en passant les doigts en peigne sur le sommet de la tête. Masser du front à la nuque en passant sur le sommet du crâne. Faire plusieurs aller-retours.