



Maîtriser le pouvoir des  
**huiles essentielles** \*

## **LA PERTE DE POIDS**

### **Les carences en calcium**



## Les carences en calcium

### Avant-propos : vers une perte de poids dans la durée

Aujourd'hui, nous continuons sur la thématique abordée dans la précédente vidéo, c'est-à-dire le lien très spécifique entre problèmes de perte ou prise de poids et carences en sels biochimiques. Nous avons déjà expliqué quels sont **les douze sels biochimiques de Schüssler**, il s'agit à présent d'entrer dans le détail des carences liées à la perte de poids.

Comme nous l'avons évoqué précédemment, cette approche est très particulière, mais extrêmement importante quand on aborde la nutrition. **Bien souvent, quand on fait un régime visant à perdre du poids, on peut entretenir voire même créer des carences.** Il est primordial d'éviter ce phénomène ; sinon, le régime n'aura **pas d'effets bénéfiques dans la durée.**

### Les conséquences des carences en calcium

#### Les trois différents calciums

La première carence que nous allons aborder est celle en calcium. Le docteur Schüssler a identifié trois différents calciums : le **calcium fluoratum**, le **calcium**



**phosphoricum** et le **calcium sulfuricum**. Dans cette première vidéo, je vais détailler ces trois calciums, en particulier les deux premiers parce que des carences de ces deux sels biochimiques peuvent entraîner **des difficultés à digérer les graisses, et donc à perdre du poids**. Quand on ne parvient pas à digérer correctement les graisses et les protéines, le corps les stocke d'une manière erratique parce qu'il ne sait pas quoi en faire. On a donc vraiment besoin de la présence de ces deux sels biochimiques pour **construire de nouvelles cellules et régénérer le corps**, mais aussi pour **renforcer sa trame osseuse**.

### Des impacts variés sur l'organisme

En effet, le **calcium phosphoricum** est en lien avec **la solidité de l'ossature** qui supporte les structures osseuse et musculaire. Par exemple, souffrir d'ostéoporose est vraiment symptomatique d'une carence en calcium phosphoricum. En outre, **ce sel biochimique est fondamental pour la fabrication de tissus musculaires**, et donc pour avoir des muscles toniques, bien formés et forts. Aussi, pour être certain d'avoir des carences en calcium fluoratum et en calcium phosphoricum, **il faut prêter attention à certains signes manifestes dans le corps**, comme l'ostéoporose ou l'anémie, mais aussi au niveau de la dentition.

Le **calcium fluoratum** agit en particulier sur **l'élasticité des tissus**. Ainsi, souffrir de **raideurs articulaires** ou, à l'inverse, d'une **hyperlaxité**, aiguille vers une carence en calcium fluoratum. En ce sens, ce type de carence peut évidemment engendrer des **hernies hiatales** ou des **fibromes**. Tout ce qui sort de ses gonds et ne reste pas à sa place est en lien avec une brèche dans l'intégrité du corps.



Au niveau de la dentition, **une carence en calcium fluoratum impacte directement l'émail des dents** (perte de blancheur, coloration non uniforme, tendance aux caries...). Ces éléments sont autant de signes que l'on peut observer pour détecter si l'on a une carence dans ces deux sels de Schüssler.

Ces carences peuvent également se voir sur **le visage**. Les personnes qui ont tendance à développer des **taches ou des grains de beauté foncés** ont généralement une carence en calcium fluoratum. Il en est de même pour les **cernes en creux avec une coloration tirant vers le brun**. Les carences en calcium phosphoricum se manifestent plutôt par des colorations crème, en particulier **au niveau des cartilages et des oreilles. Cette couleur laiteuse indique que des protéines de lait ne sont pas assimilées**. C'est pour cette raison qu'en cas de carence en calcium phosphoricum, on trouve souvent des **intolérances alimentaires**, voire des **allergies**, à certaines protéines animales ou végétales (lait de vache, lait de chèvre, œufs, gluten...).

Ce panel de symptômes assez large peut mériter de **s'adresser à un médecin homéopathe pour faire faire un bilan** et, si nécessaire, **soutenir l'alimentation par les sels de Schüssler**.

**Souvent, les carences en calcium fluoratum et en calcium phosphoricum vont de pair**, bien que ce ne soit pas systématique. Toutefois, si vous avez une carence beaucoup plus manifeste en calcium phosphoricum, il conviendra **d'adapter vos protocoles d'huiles essentielles** en fonction.



## Comblent les carences en calcium fluoratum

### L'aromathérapie

- En application locale

Commençons par considérer les carences en calcium fluoratum. Les personnes qui ont des **difficultés à assimiler les graisses** ont souvent des **problèmes digestifs**, indiquant une **problématique prononcée au niveau de la vésicule biliaire**. Dans ce contexte, les huiles essentielles qui soulagent sont souvent celles qui ont une odeur citronnée. On peut procéder à un massage le long de la colonne vertébrale, sur le bas-ventre ou au niveau du flanc droit. Il peut être intéressant de travailler spécifiquement avec la **verveine citronnée** pour son **action sur la sphère hépatobiliaire**, ou avec le **géranium** pour sa **dynamique de mise en mouvement** qui fait sortir de toute forme de sclérose.

Sur le plan psychique, **les personnes qui manquent de calcium fluoratum peuvent se sentir bloquées et avoir peur de l'avenir**. Il est donc important de **faire renaître l'espoir et de dynamiser**. Dans ce registre, l'huile essentielle de **citronnelle** est formidable également. Généralement, les personnes carencées en calcium fluoratum adorent ces odeurs citronnées qui leur égayent l'esprit.

- Par voie orale

Si vous souhaitez perdre du poids et que vous identifiez une carence en calcium fluoratum, il est possible de **faire une cure de trois mois**, à raison de deux semaines le premier mois, puis d'une semaine les deux mois suivants. Je vous conseille de prendre **deux gouttes d'huile essentielle de zestes de citron le**



**matin, avant de manger quoi que ce soit**, d'autant plus si vous avez des problèmes dentaires ou des petites gerçures aux commissures des lèvres.

## L'alimentation

Sur le plan alimentaire, vous pouvez boire **un jus de citron pressé le matin à jeun**. Si le jus pur est trop fort à votre goût, diluez-le dans de l'eau chaude. Une fois que vous avez bu ce jus de citron, **recouchez-vous sur le flanc gauche pour laisser la vésicule biliaire se vider**. Il est très important d'inclure ce jus de citron à tout travail de régime pour bien démarrer la journée.

Une fois la carence identifiée, il faut bien évidemment aussi compléter son régime alimentaire en sels de Schüssler, mais aussi en **produits qui contiennent naturellement du calcium fluoratum : épinards crus, brocoli, graines de sésame...** Les graines de sésame sont particulièrement intéressantes de par la multitude d'emplois possible. Vous pouvez par exemple utiliser du **gomasio**, un condiment à base de graines de sésame et de sel marin, pour assaisonner vos salades. Aussi, une personne carencée en calcium fluoratum peut consommer des **yaourts**, en particulier ceux à base de **lait de brebis**. Un yaourt de brebis avec une cuillère de gomasio et une cuillère de miel le matin peut notamment constituer un excellent petit-déjeuner.

On entend souvent un certain nombre de conseils érigés en grands principes généraux : tout le monde devrait manger de telle façon pour perdre du poids. Or, ce n'est pas le cas. **Il faut toujours connaître le terrain d'une personne et vérifier qu'il n'y a pas de carences**. S'il y en a déjà et que vous mangez quelque chose qui vous carence encore plus, le corps sera toujours en demande et ne sera pas capable de digérer correctement, générant des amas



graisseux à un moment ou à un autre. **Pour éviter la notion de frustration, il faut donc toujours commencer par identifier les carences et y remédier.**

### L'exercice physique

Il en est de même pour le sport : **la pratique sportive la plus adaptée ne sera pas nécessairement la même en fonction des carences constatées.** Par exemple, quelqu'un qui manque de calcium fluoratum devrait plutôt opter pour le **stretching** et de la **mise en mouvement très douce.**

## Comblent les carences en calcium phosphoricum

### L'exercice physique

Le cas du calcium phosphoricum requiert d'être abordé plus spécifiquement, parce que **les carences liées se manifestent autrement, pas tant au niveau des articulations, mais plutôt au niveau de la faiblesse musculaire.** Pour ces carences-là, il peut être intéressant d'avoir **des pratiques physiques un peu plus poussées.** Au-delà de la mise en mouvement et du stretching, il est très important de **faire bouger les jambes.** Le **vélo** et la **marche rapide** sont des pratiques excellentes, et en cas de carence avérée, la **musculature** peut également être intéressante pour **accompagner la transformation des graisses en muscles.**



## L'aromathérapie

Généralement, en plus des symptômes évoqués précédemment, les **ballonnements** ou les **indigestions** sont un signe clair d'une carence en calcium phosphoricum. Aussi, en matière d'aromathérapie, on opte plutôt pour **des huiles essentielles en lien avec la sphère digestive : gingembre, coriandre, fenouil, basilic exotique...** Pour **favoriser la sécrétion de sucs digestifs** et donc améliorer la digestion, on privilégie une prise par voie orale avant les repas. Là, il s'agit d'encourager la perte de poids **en facilitant l'absorption des graisses et des protéines.**

Synergie pour favoriser la digestion :

\* 2 gouttes HE Gingembre, Coriandre, Fenouil ou Basilic exotique

\* 1 petite cuillère HV

Posologie : Prendre ce mélange par voie orale avant chaque repas.

## L'alimentation

La prise de poids est due au fait que les « ouvriers » qui transforment les protéines et les graisses en nouvelles cellules musculaires et osseuses n'arrivent pas à faire leur travail. Sur le plan alimentaire, **il faut donc accompagner le régime d'aliments très spécifiques : l'avoine, les épinards, le concombre** sous toutes ses formes (jus, tzatziki...), **les dattes, les amandes, les haricots blancs, les lentilles**, ou encore **les cerises**. Tous ces aliments sont très agréables à manger, donc on peut **prendre soin de soi sans perdre la notion de plaisir.**



Bien évidemment, **si vous manquez de ces deux formes de calcium, vous pouvez tout à fait combiner l'ensemble de ces conseils.** Vous pouvez par exemple entamer votre journée par la prise de deux gouttes d'huile essentielle de zestes de citron, et avant le repas spécifiquement, enchaîner sur un travail par voie orale avec du gingembre et du fenouil. **Toutes ces recommandations sont très complémentaires. De même, il faut adapter vos efforts sportifs en fonction de vos carences.**

### Les sels de Schüssler : un protocole de trois à six mois

Pour établir un protocole de base adapté à ce type de carences, **on peut travailler sur trois à quatre mois en continu, avec du calcium fluoratum et du calcium phosphoricum.**

- Première semaine :

Pendant la première semaine, commencez par un comprimé de **calcium fluoratum en dilution 12** et un comprimé de **calcium phosphoricum en dilution 6**, trois fois par jour, **à distance des repas mais aussi des huiles essentielles**, puisqu'il s'agit de produits dynamisés à l'image de tous les traitements homéopathiques. Idéalement, prenez-les avant d'ingérer quoi que ce soit d'autre. Si, par exemple, vous commencez votre journée par un jus de citron le matin à jeun, gardez vos sels de Schüssler sur votre table de nuit, faites-les fondre sous votre langue, et seulement quinze minutes après, levez-vous pour aller presser votre citron.

- Semaines suivantes :



Suite à cette première semaine de préparation de votre organisme, **si vous constatez des symptômes de types courbatures ou raideurs musculaires, maintenez ce dosage minimal, voire réduisez-le à un comprimé de chaque calcium matin et soir.**

Si tout va bien, dès la deuxième semaine, **passer à deux comprimés** de chaque que vous laissez fondre sous la langue pour informer les cellules au niveau micro-nutritionnel, et ce sur une durée assez longue. **Considérez qu'il faut au moins trois mois pour observer les effets d'une complémentation en profondeur.** Pendant ces trois mois, vous allez bien sûr prendre aussi des aliments qui permettent de combler vos carences. Inutile de manger la même chose tous les jours, mais **pensez à compléter régulièrement votre alimentation.** Vous pouvez **étendre cette méthode jusqu'à six mois pour réellement observer une perte de poids durable dans le temps.**

## La prise en compte des autres carences

Il est toutefois possible qu'au bout de trois ou six mois, la personne n'ait pas atteint son poids-santé, d'où **l'importance de faire faire un bilan au préalable.** Bien souvent, on ne souffre pas d'une seule carence, auquel cas il faut également compléter son alimentation avec d'autres sels de Schüssler. Dans l'idéal, **il faut toujours commencer par prendre en compte la carence la plus importante, avant de changer la complémentation alimentaire et en sels de Schüssler en fonction de l'amélioration.**

Néanmoins, on constate souvent les premiers bienfaits au bout d'un mois, déjà au niveau de la souplesse articulaire et des manifestations sur la peau du visage. Les deux vidéos suivantes vous permettront d'identifier d'autres carences très



claires qui sont bien souvent à l'origine d'une prise de poids et surtout d'une difficulté à en perdre durablement.

