



**Les Rendez-Vous Aroma**

Ma ligne directe avec Elske Miles



## **LE CERCLE INTIME DES ABONNÉS**

Grande session questions-réponses

**Les solutions à tous vos troubles !**

**Mai 2025**

# SOMMAIRE

Les problématiques cutanées.....	4
Le zona facial.....	5
Les kératoses séborrhéiques.....	8
Le psoriasis sur la joue.....	9
La sphère gynécologique.....	12
Cancer de l'endomètre avec fibrome associé.....	13
Le lichen vulvaire.....	13
Errances médicales et problématiques multiples.....	16
Sinusites, névralgies et douleurs.....	17
Lésions cancéreuses et kératoses.....	19
La sphère psycho-émotionnelle.....	22
L'addiction au sucre et ses conséquences.....	23
Le manque de vitalité après un deuil.....	29
Les douleurs.....	32
Les douleurs du bras droit et des épaules.....	33
Les douleurs au niveau du sein gauche.....	36
La sphère ostéoarticulaire.....	39
Fracture lombaire et ostéoporose.....	40
Questions diverses.....	44
Cholestérol et obstruction des carotides.....	45
Le syndrome de Gougerot-Sjögren.....	47
La régulation de l'énergie avec la Myrte rouge.....	49

## PRÉSENTATION DU WEBINAIRE

**Marina :** Bonsoir à toutes et à tous et bienvenue. On espère que vous allez bien ce soir. On se retrouve en Cercle intime, donc en plus petit comité avec Elske pour faire **une session questions-réponses**. Par avance, merci à toutes les personnes qui ont posé leurs questions en amont du webinaire, dans l'invitation que vous avez reçue par mail. On a bien tout reçu, vous avez très nombreux et nombreuses à nous poser des questions, et comme c'est un questions-réponses sans thématique précise, on va aborder des choses très diverses. Vous devriez donc avoir pas mal de solutions et de propositions sur à peu près toutes les parties du corps. On va parler de la peau, mais aussi de problématiques digestives, cardiovasculaires, ostéoarticulaires... Il y en aura un peu pour tous les goûts !

Bonsoir à vous, Elske. Comment allez-vous ce soir ?

**Elske Miles :** Bonsoir Marina. Je vais très bien, merci. Bonsoir tout le monde. Vous avez posé tellement de questions que je ne suis pas intimement persuadée d'avoir le temps de tout traiter. Mais on a fait une petite sélection en amont pour pouvoir répondre à au moins deux questions par catégorie. Quant aux autres questions, j'y répondrai lors de petites vidéos spécifiques. Merci énormément de nourrir le programme de cette manière. Ce qu'on va peut-être pouvoir proposer, c'est d'envoyer la réponse que je ferai par le biais des questions-réponses



directement à la personne qui a posé la question, quel que soit le niveau du programme où elle en est. Est-ce que c'est quelque chose d'envisageable, Marina ?

**Marina :** Oui, je pense.

**Elske Miles :** On va prendre votre adresse mail pour pouvoir vous donner une *preview* de ce qui est prévu dans votre programme. L'objectif est de pouvoir répondre à tout le monde pour vous remercier de votre participation.

**Marina :** D'autant que certaines questions sont longues et prendraient beaucoup de temps en webinaire, alors qu'en vidéo, vous avez vraiment le temps, Elske, de donner beaucoup d'informations.

**Elske Miles :** Oui. Très souvent, quand vous témoignez de cette manière, c'est formidable parce que vous donnez énormément d'éléments à décoder. Cela me permet de vous proposer du contenu approfondi, à la fois en termes d'utilisation des huiles essentielles et de décodage, afin de comprendre ce qui se joue et quelle va être la priorité pour intervenir avec les huiles essentielles dans des situations très complexes.



# Les problématiques cutanées



## Le zona facial

**Marina :** Je vous propose de commencer, vu qu'il y a beaucoup de questions. Plusieurs d'entre elles portaient sur la peau, notamment sur le zona. En l'occurrence, deux abonnées se demandaient quelles huiles essentielles utiliser pour soulager un zona facial. Qu'en est-il d'un zona facial avec des traces qui persistent ? Chez notre abonnée, c'est au niveau de la mâchoire, juste en-dessous des lèvres.

### Le soutien global du système immunitaire

**Elske Miles :** C'est bien sûr une problématique plutôt virale qui peut réémerger à des moments de grande fatigue et, très souvent, il reste des douleurs résiduelles au niveau des trajets des nerfs.

C'est vraiment quelque chose d'assez complexe et il faudrait évidemment veiller à se reposer comme il convient quand cela réémerge, si vous avez des douleurs résiduelles. Il faudrait aussi faire tout **un travail de soutien global de votre système immunitaire**, notamment avec des huiles essentielles très bien tolérées par la peau comme le **Ravintsare**<sup>1</sup>, le **Saro**<sup>2</sup> ou le **Laurier noble**<sup>3</sup>. Vous allez pouvoir les appliquer sur les avant-bras pour soutenir votre système immunitaire dans ces grands moments de fatigue. Je vous rappelle la proposition que je vous fais toujours : faire une application avec 2 gouttes d'huile

---

<sup>1</sup> **Ravintsare** : *Cinnamomum camphora*

<sup>2</sup> **Saro** : *Cinnamosma fragrans*

<sup>3</sup> **Laurier noble** : *Laurus nobilis*



essentielle sur chaque avant-bras une à deux fois par jour sur une période de dix jours, voire deux semaines. Cette application sert vraiment à soutenir le système immunitaire et permet aussi à la personne de résister à de grands moments de fatigue qui sont toujours sous-jacents à ce type d'infection.

### Les applications locales

Ensuite, vous pouvez **agir avec les huiles essentielles sur les trajets douloureux** et, là encore, on va pouvoir faire des applications. Il faut savoir qu'en cas de zona, le moindre contact avec la peau est extrêmement douloureux. Comme le toucher est douloureux, il va falloir utiliser une dilution très faible – c'est-à-dire qu'il ne faut pas beaucoup diluer. On va donc faire quasiment une friction, soit un mélange contenant 50% d'huiles essentielles.

Les grandes huiles essentielles qu'on va utiliser et même pouvoir mélanger sont :

- Le **Thym à thujanol**<sup>4</sup> qui est formidable par voie orale, à raison de 2 gouttes trois fois par jour sur une période de dix jours, pour accompagner l'application en friction que vous ferez au niveau de l'avant-bras. Cette huile essentielle est fantastique aussi en application locale parce qu'elle est très bien tolérée et qu'elle a la particularité d'avoir **des propriétés anesthésiantes.**

---

<sup>4</sup> Thym à thujanol : *Thymus vulgaris thujanoliferum*



- La **Menthe poivrée**<sup>5</sup>, même dans le cas d'un zona facial. En cas de douleurs persistantes au niveau de la mâchoire, c'est très souvent le nerf facial qui est touché – sachant que le nerf facial commence devant l'oreille et que vous allez pouvoir faire l'application tout le long du trajet. Grâce à son profil biochimique largement composé de **menthol**, l'huile essentielle de **Menthe poivrée** va avoir un effet glaçon.

À ces deux premières huiles essentielles, vous pouvez mélanger la **Monarde fistuleuse**<sup>6</sup>, le **Géranium**<sup>7</sup> ou le **Tea tree**<sup>8</sup>. Vous avez l'embarras du choix parmi les grandes huiles essentielles parfaitement tolérées par la peau et dotées de **vertus anti-infectieuses et antivirales**.

#### **Mélange en cas de zona facial :**

- \* 15% HE Menthe poivrée
- \* 10% HE Thym à thujanol
- \* 25% HE Monarde fistuleuse, Géranium ou Tea tree
- \* 50% HV Amande douce

**Posologie :** Appliquer ce mélange plusieurs fois par jour, au besoin, pour couper la douleur.

---

<sup>5</sup> **Menthe poivrée** : *Mentha piperita*

<sup>6</sup> **Monarde fistuleuse** : *Monarda fistulosa*

<sup>7</sup> **Géranium rosat** : *Pelargonium graveolens*

<sup>8</sup> **Tea tree** : *Melaleuca alternifolia*



## Les kératoses séborrhéiques

**Marina** : Merci beaucoup pour tout cela, Elske. On va pouvoir passer à une autre question. Existe-t-il un protocole à base d'huiles essentielles pour traiter les kératoses séborrhéiques ? Notre abonnée en a de plus en plus sur le corps depuis un an et commence à en avoir sur le visage.

**Elske Miles** : Oui. La grande huile essentielle que j'utilise en première intention et qui est parfaitement tolérée par la peau est le **Ciste ladanifère**<sup>9</sup>. Comme la kératose séborrhéique a un lien avec le foie en tant qu'émonctoire, j'utilise volontiers aussi le **Romarin à verbénone**<sup>10</sup> et la **Gaulthérie**<sup>11</sup>.

### Mélange en cas de kératose séborrhéique :

- \* 15% HE Ciste ladanifère
- \* 5% HE Gaulthérie
- \* 10% HE Romarin à verbénone
- \* 70% HV Calophylle ou Macadamia

- La **Gaulthérie** est présente pour **augmenter la circulation localement**. En effet, en cas de kératose séborrhéique, augmenter la circulation locale est nécessaire et c'est le côté rubéfiant de la **Gaulthérie** qui va le permettre.

---

<sup>9</sup> **Ciste ladanifère** : *Cistus ladaniferus*

<sup>10</sup> **Romarin à verbénone** : *Rosmarinus officinalis L. verbenoniferum*

<sup>11</sup> **Gaulthérie couchée** : *Gaultheria procumbens*



- Le **Romarin à verbénone** sollicite la qualité d'émonctoire de la peau sur le plan local.
- Le **Ciste** est une grande huile essentielle pour **ses vertus astringentes** et permet d'améliorer l'homogénéité de la peau.
- Le **Calophylle** est optionnel car son odeur est assez forte. Si vous l'aimez bien, il ira très bien avec les trois huiles essentielles recommandées et ne va pas dénaturer la fragrance de la synergie. Toutefois, cela dépend vraiment de votre sensibilité par rapport à cette huile végétale. Sinon, vous pouvez opter simplement pour l'huile végétale de **Macadamia**.

## Le psoriasis sur la joue

**Marina** : Continuons avec la question d'une abonnée portant sur un psoriasis sur la joue droite, au niveau de l'aile du nez. Elle nous dit que, certains jours, elle se gratte au sang et que la tache grandit de plus en plus. Elle n'en a pas sur le reste du corps et elle a ce psoriasis depuis six mois environ, depuis que sa belle-fille a quitté la famille et divorcé. Elle a les huiles essentielles de **Katafray**<sup>12</sup>, d'**Immortelle**<sup>13</sup>, de **Niaouli**<sup>14</sup> et de **Tea tree**.

---

<sup>12</sup> **Katafray** : *Cedrelopsis grevei*

<sup>13</sup> **Immortelle (ou Hélichryse italienne)** : *Helichrysum italicum*

<sup>14</sup> **Niaouli** : *Melaleuca quinquenervia*



**Elske Miles** : Dans votre question, on voit que vous avez très bien compris de quoi il s'agit. En l'occurrence, il s'agit d'un psoriasis sur l'aile du nez, ce qui correspond à un point d'acupuncture très particulier, à savoir le dernier du méridien du Gros intestin qui s'appelle « **l'accueil du parfum** ». Or cette



*Point 20 du Gros intestin*

idée d'accueil du parfum nous parle de **la capacité à accueillir ce qui sent bon**. Ainsi, toute l'histoire que vous êtes en train de vivre avec ce divorce vous fait perdre votre capacité à prendre une nouvelle respiration et à laisser partir votre belle-fille. En plus, comme c'est au niveau de la joue droite, c'est clairement une atteinte affective par rapport à cette séparation à laquelle vous ne vous attendiez pas du tout.

Parmi les huiles essentielles que vous avez, vous allez surtout utiliser le **Katafray** qui contient des **sesquiterpènes**, c'est-à-dire **des terpènes très complexes aux vertus apaisantes**. En plus, la fragrance de cette huile essentielle est sublime. **On en fera une dilution à 5% parce qu'avec tout ce qui est cutané, il faut éviter d'aggraver la manifestation en mettant trop de Feu sur la peau**. On se contentera donc d'une dilution à 5% dans une huile végétale comme l'**Amande douce**. Mais vous pouvez aussi composer une petite crème avec un mélange de cire de **Coco** et de beurre de **Karité** pour vraiment nourrir et protéger la peau. L'application du **Katafray** en dilution à cet endroit vous permettra d'accueillir de nouveau le plaisir et la fragrance sublime de quelque chose. C'est une invitation au renouveau chez vous.

Si vous le souhaitez, il peut aussi être intéressant d'accompagner ce travail avec le **Niaouli** sur le **point 9 du Poumon** pour vous aider à prendre un nouveau souffle. Vous pouvez donc commencer par appliquer le Niaouli sur ce point et,





*Point 9 du Poumon*

une dizaine de minutes après, faire l'application sur le psoriasis du côté droit. L'application avec le **Niaouli** peut se faire matin et soir sur une période de dix jours et celle avec le **Katafray** peut être faite à plusieurs reprises dans la journée jusqu'à amélioration.

En revanche, s'il y a une aggravation et que vous avez l'impression que l'irritation empire, il faut arrêter toute application locale. Dans ce cas, il faudra d'abord faire un travail sur le **point 4 du Gros intestin**, qui se trouve sur le même méridien mais à distance de la manifestation cutanée, pour lâcher et faire le deuil de cette relation avec votre belle-fille. Cette application se fera plutôt avec le **Niaouli** en dilution à 10%, comme pour le **point 9 du Poumon**.



*Point 4 du Gros  
intestin*



# La sphère gynécologique



## Cancer de l'endomètre avec fibrome associé

**Marina :** Je vous propose de passer à la thématique gynécologique et, si on a le temps, on reviendra sur les questions autour de la peau. Une abonnée nous dit qu'inopinément, en mars 2025, on lui a découvert un cancer de l'endomètre ajouté à la présence d'un fibrome de dix centimètres. Le chirurgien lui propose une ablation de l'utérus, des trompes, des ovaires et du fibrome. Elle souhaite un traitement naturel avant d'envisager une si violente ablation. Elle précise qu'elle a 56 ans.

**Elske Miles :** Franchement, **vu la taille de votre fibrome et l'état de l'endomètre, avec la présence de cellules cancéreuses, je ne tenterais absolument pas un traitement naturel.** Le plus urgent me semble de **suivre les conseils de votre médecin et de faire une hystérectomie** car, à ce stade, vous n'allez pas pouvoir agir uniquement avec un traitement naturel – et de toute façon pas avec les huiles essentielles. J'en suis désolée. Par la suite, il y aura tout un travail d'accompagnement à faire, mais l'intervention chirurgicale me semble absolument indispensable.

## Le lichen vulvaire

**Marina :** Y a-t-il des solutions pour atténuer ou soigner un lichen vulvaire ?

**Elske Miles :** Oui, il y a plusieurs choses à faire. C'est quand même un travail d'ensemble car, très souvent, les rapports sont très douloureux dans ces cas-là. Il faudrait donc pouvoir calmer les douleurs. Tout dépend de votre situation



et de ce pour quoi vous avez besoin d'avoir une amélioration des symptômes. Bien souvent, le lichen vulvaire touche des femmes ménopausées. D'ailleurs, on ne sait toujours pas d'où cela vient et il n'y a pas d'origine connue. Comme c'est **une problématique auto-immune**, il y a néanmoins une remise en question de sa sexualité et de son rapport au plaisir. C'est pour cette raison qu'il peut être intéressant de **faire faire des suppositoires pour la voie vaginale** – on les utilise comme des ovules, mais les quantités sont plus réduites. Dans ce cas, chaque suppositoire ne contiendra pas plus de 2% d'huiles essentielles, puisque c'est quelque chose qu'on va pouvoir utiliser très régulièrement.

Je vais vous donner un petit mélange pour ces suppositoires, que j'ai déjà donné pour des cas de sécheresse vaginale. Mais ici, comme la question est plus globale, vous n'avez pas besoin de faire faire ces suppositoires en pharmacie et vous pouvez tout à fait utiliser une crème anti-inflammatoire et cicatrisante en application locale. Le plus intéressant est de mélanger 5% d'huiles essentielles **calmantes et anti-inflammatoires**, puis de les intégrer à de la cire de **Coco**, à du beurre de Karité ou à un mélange des deux. Si on a 5% d'huiles essentielles, on va avoir 95% d'un mélange de beurre de **Karité** et de **Coco** et, dans cette crème, vous allez pouvoir inclure :

- La **Camomille allemande**<sup>15</sup> (ou **Matricaire**) qui est très intéressante parce qu'en plus, elle porte **la Signature de la matrice**. On est vraiment dans une logique de restaurer l'équilibre du féminin. C'est donc très intéressant sur le plan symbolique et, en plus, c'est une grande huile essentielle **anti-inflammatoire et adaptogène**, ce qui est parfaitement indiqué pour des problématiques auto-immunes. On en mettra 1%, et sa

---

<sup>15</sup> Camomille allemande : *Matricaria recutita*



teinte bleue vous permettra en plus de vérifier l'homogénéité de la crème, puisque la **Camomille allemande** va colorer tout le mélange d'un bleu assez léger.

- 2% de **Myrrhe amère**<sup>16</sup>, dont la Signature porte une grande charge symbolique par rapport aux menstruations et au fait de faire le deuil d'une part de sa maternité. Dans la mesure où c'est une affection qui touche souvent les femmes ménopausées, la **Myrrhe amère** va être vraiment intéressante pour cicatriser les blessures en lien avec cette maternité dont on fait le deuil.
- 2% d'**Immortelle** qui est en lien avec **les grands fondamentaux de la mère et du père**. En plus, sur le plan local, elle est **anti-inflammatoire** et **aide à faire circuler le sang**. C'est donc une huile essentielle qui a toute sa place.

### **Mélange de crème vaginale en cas de lichen vulvaire :**

- \* 1% HE Camomille allemande
- \* 2% HE Myrrhe amère
- \* 2% HE Immortelle
- \* 95% HV Coco et Karité

**Posologie :** Appliquer une noisette de crème deux à quatre fois par jour pendant deux semaines. Ensuite, on pourra refaire deux applications dans la journée, soit matin et soir, cinq jours sur sept jusqu'à amélioration.

---

<sup>16</sup> **Myrrhe amère** : *Commiphora molmol*



# **Errances médicales et problématiques multiples**



## Sinusites, névralgies et douleurs

**Marina :** On va passer à une thématique autour des errances médicales et des problématiques multiples. Une abonnée nous dit ne plus comprendre ce qui se passe dans son corps. Elle a des sinusites à répétition avec des névralgies faciales à gauche, un ventre qui ballonne et double de volume, des douleurs dans la fosse iliaque droite qui irradient jusque dans le bas du dos, et des migraines. Le pire, ce sont les douleurs qui traversent les bras, les épaules, les mollets, les mains et les pieds, et font comme un étoupe qui comprime ces différentes parties de son corps. C'est tellement difficile à décrire et à expliquer, d'où l'errance médicale. Les traitements antibiotiques et antidouleur ne fonctionnent pas. Elle a commencé des séances de Shiatsu en juillet 2024 qui la relaxent sur le moment, mais les diverses pathologies reviennent. Y aurait-il un lien entre toutes ces choses ?

**Elske Miles :** Merci beaucoup pour ce témoignage. Cette situation n'est pas drôle et j'imagine bien votre souffrance à l'idée de ne pas comprendre ce qui se passe, comme si votre corps vous échappait. C'est effectivement assez complexe et, comme je ne vous ai pas sous la main, je ne peux pas faire un bilan énergétique pour voir de quoi il s'agit. Mais je vais essayer de vous orienter vers des pistes de recherches.

Déjà, en matière d'huiles essentielles, je ferais des applications sur le **point 7**



Point 7 du Poumon

**du Poumon.** Je crois que vous le connaissez déjà, mais il se situe au niveau de la tête du radius. Ce point très important est qualifié de « contre le désordre » : il a une action radicale pour couper avec une problématique qui n'a ni queue ni tête. C'est un point



que j'aime beaucoup pour ce type de situation, car il permet de **trancher et faire rentrer globalement les choses dans l'ordre.**

Il y a des douleurs en étau un peu partout, et je vais vous livrer une analyse de ce que j'entends dans ces douleurs. Mais de toute façon, quand une douleur survient à un endroit et qu'on n'arrive pas à en trouver la source, on va utiliser des stratégies de compensation. Très souvent, on va limiter le mouvement et on finit par avoir effectivement une sorte d'étau qui serre de plus en plus, provoquant des douleurs de plus en plus intenses. Vous dites que vous faites du Shiatsu. C'est formidable et il faut continuer parce que cela permet un relâchement. Mais un travail plus précis sur des points d'acupuncture, notamment le **7 du Poumon** et le **4 du Gros intestin**, qui est le point du lâcher-prise peut être vraiment salutaire.

Le **point 4 du Gros intestin** peut vous aider à faire lâcher parce que vous avez ces névralgies faciales à gauche. Comme ce sont des névralgies, cela suit a priori un trajet de nerf, mais il y a quand même ces sinusites à répétition qui sont en lien avec le Poumon et le Gros intestin. Comme les névralgies faciales sont des atteintes du système nerveux, il y a de toute façon **un déséquilibre des énergies du Poumon et du Gros intestin.** Cela me paraît assez clair, surtout parce que vous parlez aussi de cette douleur dans la fosse iliaque droite qui irradie jusque dans le bas du dos.

- C'est très particulier parce que cela peut être le muscle psoas qui est atteint, et **ce muscle est en lien avec le méridien du Rein qui est nourri par le Poumon.** Ainsi, si le Poumon est défaillant, il peut y avoir une conséquence sur le Rein. C'est une première supposition.



- Mais dans cette fosse iliaque, vous allez aussi avoir le côlon et l'appendice. J'imagine qu'avec toutes les analyses que vous avez faites, vous avez certainement passé une échographie abdominale pour écarter un risque d'appendicite ou de péritonite, puisque cela fait quand même un certain temps que vous avez ces douleurs et que vous êtes suivie par des médecins.

Comme votre situation est complexe, la seule chose que je pourrais vous conseiller sans vous avoir vue est effectivement d'**agir au niveau du Poumon et du Gros intestin qui permet du lâcher-prise**. Or l'huile essentielle la plus puissante pour faire lâcher un spasme est le **Khella**<sup>17</sup>. Je suis persuadée que sur le plan de la relaxation, il peut y avoir un impact assez impressionnant en travaillant ces points avec cette huile essentielle. Si vous le souhaitez, vous pouvez même vous faire un massage avec le **Khella** au niveau du bas-ventre, c'est-à-dire au niveau de ce muscle psoas qui est très en profondeur dans le corps. D'ailleurs, vous pouvez aussi parler à votre praticien en Shiatsu pour voir s'il peut vous aider en vous faisant une ouverture de hanche dans l'optique d'aller travailler ce muscle, pourquoi pas avec l'huile essentielle de **Khella**.

## Lésions cancéreuses et kératoses

**Marina** : Merci pour ces pistes. Une autre abonnée nous dit qu'un problème l'inquiète en ce moment : elle a des lésions cancéreuses sur le visage. Son médecin lui dit que c'est dû à l'exposition aux UV, mais elle ne s'est jamais

---

<sup>17</sup> **Khella** : *Ammi visnaga*



exposée au soleil. On lui en a retiré une grande à la limite du cuir chevelu à droite, au début du mois. À cette occasion, on en trouvé une autre à enlever le plus tôt possible du côté gauche du front. Elle commence à s'inquiéter et à se demander pourquoi toutes ces lésions. A-t-elle un terrain favorable ou un déséquilibre ? Elle ajoute qu'elle a plein de kératoses sur le dos et le torse, et que certaines démangent. À titre indicatif, que pourrait-elle faire pour les diminuer ? Elle nous dit aussi qu'elle a de l'arthrose partout et des sinusites chroniques, sauf en été. Y a-t-il un lien ? Elle met sur son visage des synergies que vous avez données pour les peaux fatiguées depuis trois ou quatre ans en les alternant. Elle ne les pense pas responsables mais peut-être qu'une de ces huiles serait mal tolérée ?

**Elske Miles** : Bien sûr, il faut **faire vérifier toutes les kératoses qui démangent, vu l'état des lésions du visage qui ont été enlevées**. Franchement, si vous les faites enlever assez rapidement, cela cicatrise très bien et on peut même aider en faisant une application avec le **Ciste ladanifère**, qui est un très grand cicatrisant, en dilution à 10% dans de la **Rose musquée**. Cette huile végétale est superbe pour assurer une cicatrisation parfaite sans marques sur la peau. C'est vraiment quelque chose que vous pourriez faire mais, quoiqu'il en soit, il faut faire vérifier toutes les excroissances qui vous démangent sur le corps. Plus tôt on les enlève, mieux c'est, car certaines pourraient évoluer et commencer à vous poser un problème. Il est donc très important de vous en occuper.

Je ne pense pas que le problème vienne des huiles essentielles. Si vous avez appliqué des synergies pour peaux fatiguées, il doit s'agir de dilutions à 1% au maximum. Comme on est vraiment dans une application cosmétique, il n'y a aucune raison que cela provoque des lésions sur la peau, à moins que vous ayez l'intuition qu'une huile essentielle vous provoque des irritations et des



rougeurs, ou qu'il y ait une fragrance que vous n'aimiez pas. Mais à ces dilutions-là, cela ne peut pas venir des huiles essentielles.



# La sphère psycho-émotionnelle



## L'addiction au sucre et ses conséquences

**Marina :** Il y a aussi des questions psycho-émotionnelles et un peu physiques. Notamment, une abonnée nous dit que depuis la ménopause, l'arrêt du tabac et une rupture affective – tout cela en même temps, plus le soutien de parents âgés –, elle est devenue addict au sucre avec prise de poids importante, douleurs articulaires, problèmes dentaires et déprime à la clé. Elle culpabilise de ne pas arriver à stopper cette addiction. Quelles huiles essentielles et techniques pourraient l'aider à avoir ce déclic ?

### Décodage de la problématique

**Elske Miles :** Quand tant de choses arrivent en même temps, ce sont des périodes de changements qui bouleversent et qui favorisent les comportements de compensation, parce qu'il y a un besoin affectif à combler et le soutien des parents à assurer. Il y a à la fois de l'inquiétude et le manque d'affection parce que votre compagnon vous a quittée. Par conséquent, **la compensation est un symptôme de votre besoin de vous rassurer**, surtout avec l'arrêt du tabac en plus. En effet, il y a plusieurs types d'addiction dans la cigarette.

- Cela peut être **une façon de stimuler le Poumon**. Évidemment, cela fragilise les poumons au lieu de les stimuler, mais il peut y avoir cette idée de se protéger de l'extérieur : on cherche à renforcer son territoire personnel en le délimitant et en se cachant derrière un écran de fumée.



- Mais dans votre cas, je ne crois pas que ce soit le but escompté. Le but escompté – d'où le fait que cela engendre une compensation alimentaire – était plutôt de **stimuler le besoin de succion qui est en lien avec le réflexe du bébé de téter sa mère**. C'est pour ça qu'il y a aussi une dimension affective et addictive sur le plan sensoriel et émotionnel dans certaines façons de fumer. Tout le monde ne fume pas de la même façon ou pour les mêmes raisons.

Avec cet arrêt du tabac, il fallait bien continuer à satisfaire de mettre quelque chose dans la bouche et de vous remplir car cela répond à la dépendance affective. En d'autres termes, vous avez reporté votre dépendance affective sur autre chose. Il n'y a plus de dépendance affective avec la personne avec qui vous avez fait votre vie, il y a la ménopause... Bref, il y a plein de choses en même temps et c'était un peu une compensation logique.

Votre question est de savoir quoi faire. En plus, vous culpabilisez parce que vous n'arrivez pas à stopper cette addiction et, évidemment, il ne faut pas vous en vouloir. Ce que vous allez pouvoir faire, c'est de **mettre en place des stratégies qui vous occupent et vous remplissent de bonheur et de joie**.

### La régulation des envies sucrées

La première chose que je vous propose au niveau du comportement, c'est de vous occuper la bouche. Il peut être intéressant de **faire un bain de bouche pendant sept jours de suite** avec de l'huile de **Sésame**, dans laquelle vous



pouvez mettre 1 goutte d'huile essentielle de **Fenouil**<sup>18</sup> parce qu'elle a un goût sucré et agréable, proche de l'anis – d'ailleurs, vous pourriez aussi mettre de l'huile essentielle d'**Anis**<sup>19</sup>, mais le **Fenouil** est nettement plus facile à trouver. Vous mettez donc 1 goutte de **Fenouil** dans 1 cuillère à soupe de **Sésame**, puis vous faites passer cette cuillère à soupe pendant au moins vingt minutes partout dans votre bouche avant de cracher. Au niveau des capteurs de la langue et de la bouche, il y a vraiment cette idée de **satisfaire votre appétence pour le goût sucré**. Au bout des sept jours, vous pourrez conserver ce bain de bouche trois fois par semaine, soit tous les deux jours. Mais si vous l'adorez, vous pouvez aussi continuer au quotidien, car c'est vraiment une façon d'assurer une hygiène buccale absolue. Comme vous recrachez, vous n'ingérez pas d'huile essentielle par voie orale et il n'y a donc aucun problème à le faire tous les jours. Autrement dit, vous donnez l'information gustative et, ensuite, vous recrachez.

Ensuite, il faut impérativement travailler le **point 6 de la Rate-Pancréas**, car c'est un point qui permet de réguler les envies de sucres. Vous pouvez le travailler avec la **Sauge sclarée**<sup>20</sup> trois fois par jour pendant une semaine. Vous pouvez bien sûr faire ce travail en même temps que celui du bain de bouche :



Point 6 de la Rate

vous ferez votre application sur le **point 6 de la Rate** trois fois dans la journée – soit matin, midi et soir – et pour le bain de bouche, vous choisissez le moment opportun. Cela peut même être en plein après-midi, en fonction des heures où vous avez le plus envie compenser avec de la nourriture. Quand vous avez envie

---

<sup>18</sup> **Fenouil** : *Foeniculum vulgare*

<sup>19</sup> **Anis vert** : *Pimpinella anisum*

<sup>20</sup> **Sauge sclarée** : *Salvia sclarea*



de manger du sucré entre les repas, c'est le moment opportun pour faire ce bain de bouche.

### Le coup de pouce des sels de Schüssler

Il y a une autre chose qui est très intéressante pour enclencher cette dynamique de changement d'hygiène de vie, vu qu'il va évidemment falloir manger autrement. Il existe un sel de Schüssler formidable pour ça : le **Magnesium phosphoricum**, que vous pouvez prendre matin et soir. Vous mettez 5 comprimés dans de l'eau chaude, vous commencez votre journée en sirotant votre « tisane », et vous vous couchez le soir avec ce même rituel. C'est extraordinaire ! Vous pouvez trouver ce remède unitaire à la pharmacie Maubeuge à Paris ou auprès du laboratoire Rocal – si vous n'avez pas la chance de vivre en Allemagne ou en Suisse, où vous disposez de plusieurs laboratoires comme Omidia, Adler ou Pflüger.

### La cuisson des aliments

Bien sûr, au niveau du régime alimentaire à mettre en place, il peut être bien d'investir dans un appareil comme le **Vitaliseur de Marion**. Je ne sais pas si vous en avez déjà entendu parler, mais c'est une révolution ! Pour aider des personnes à mettre en place un changement alimentaire, je trouve qu'il n'y a pas mieux parce que cela permet de découvrir le goût absolument exceptionnel des légumes. Même les personnes qui n'aiment pas les légumes commencent à en manger quand on les fait cuire au Vitaliseur, parce que c'est la cuisson la plus respectueuse de l'intégralité des valeurs nutritives des légumes, mais aussi



du poulet et du poisson. Vous pouvez même tout faire cuire en même temps et les aliments ne prennent pas du tout le goût l'un de l'autre. Chaque Vitaliseur est conçu à la commande. C'est un petit investissement mais c'est juste sublime. Cela révolutionne la façon de cuisiner parce qu'à partir de là, vous allez manger beaucoup de légumes et vous pouvez les assaisonner comme on assaisonnerait des salades. Toutefois, les salades ont tendance à donner des ballonnements, alors que ce n'est pas du tout le cas quand les légumes sont cuits à la vapeur douce.

Par ailleurs, il faut commencer petit à petit à sortir ou à marcher. C'est important de s'occuper autrement et il existe des techniques pour y parvenir. Par exemple, quand on a envie de manger quelque chose, parce qu'on a ce réflexe qui est en lien avec l'affect, on peut mettre 1 goutte d'une huile essentielle qui a bon goût sur un comprimé neutre et le mettre en bouche. **Vous pouvez faire ce travail d'accompagnement, mais le plus important reste d'agir au niveau des envies sucrées.**

**Marina** : Je me permets une petite remarque parce que je pense que cela peut être intéressant. Notre abonnée est avec nous et vous répond. Elle vous remercie pour toutes ces solutions mais nous dit qu'en revanche, elle a horreur du fenouil.

**Elske Miles** : Alors il ne faut absolument pas en prendre ! Est-ce que vous aimez le goût de l'anis ? En fait, les seules huiles essentielles qui ont un goût sucré sont celles qui contiennent des **phénols méthyl-éthers**. Comme c'est plus



difficile actuellement de trouver du **Basilic exotique**<sup>21</sup>, ce n'est pas évident. Mais dans l'absolu, vous pouvez choisir parmi :

- Le **Basilic exotique** ;
- Le **Fenouil** ;
- L'**Aneth**<sup>22</sup> ;
- L'**Anis vert** ;
- La **Badiane**<sup>23</sup>.

Toutes ces huiles essentielles ont un goût très sucré.

Sinon, vous pouvez utiliser n'importe quel autre goût qui vous fait du bien. Cela peut être par exemple la **Mandarine**<sup>24</sup> ou le **Citron**<sup>25</sup>. Même si elles ont une légère amertume, elles peuvent être intéressantes parce qu'elles vous donnent l'information de quelque chose qu'on a tendance à manger.

**Marina** : En tout cas, elle aime le goût anisé.

**Elske Miles** : C'est parfait. C'est vraiment 1 goutte mais c'est assez somptueux. Vous allez y prendre goût !

---

<sup>21</sup> **Basilic exotique** : *Ocimum basilicum*

<sup>22</sup> **Aneth** : *Anethum graveolens*

<sup>23</sup> **Badiane ou Anis étoilé** : *Illicium verum*

<sup>24</sup> **Mandarine (zeste)** : *Citrus reticulata*

<sup>25</sup> **Citron (zeste)** : *Citrus limonum*



## Le manque de vitalité après un deuil

**Marina :** Prenons une dernière question psycho-émotionnelle sur le deuil. Une abonnée nous dit qu'elle s'est occupée de son époux malade du cerveau pendant six ans. Elle s'est épuisée psychiquement et le voir dans un cercueil lui a fait beaucoup de peine. Il les avait fait souffrir, elle et ses enfants, et leur vie aurait pu être différente si seulement il l'avait voulu. Maintenant, elle se sent très fatiguée. Elle ne peut pas s'endormir avant 1 heure du matin. Le matin, elle a beaucoup de difficultés pour se lever. La nuit, elle a des tensions dans les muscles et les tendons, surtout dans la jambe gauche. Elle a perdu la rapidité de ses mouvements et n'a plus de force alors qu'elle a toujours été dynamique. Elle a passé son Nidan en 2017 mais en 2018, elle a abandonné les cours d'Aïkido pour s'occuper de son époux. Elle voudrait retrouver ses forces, sa vitalité, et reprendre les cours d'Aïkido. Elle a encore beaucoup d'autres projets à réaliser dans la vie, mais comment faire ? Elle ne se sent pas malheureuse mais très fatiguée.

### Décodage de la problématique

**Elske Miles :** Les précisions que vous donnez sont très précieuses, car cela permet d'orienter les conseils que je peux vous donner.

- Déjà, vous dites clairement que vous avez du mal à vous endormir. A priori, cela veut dire que **la charge énergétique du méridien du Triple foyer est en excès**, puisque vous avez des difficultés à trouver le

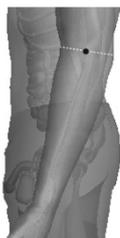


sommeil. En d'autres termes, cela indique un excès de Feu et d'excitation mentale au moment du coucher.

- Vers 1 heure du matin, vous arrivez à vous endormir mais vous avez ensuite beaucoup de difficultés à vous lever, ce qui signifie que **le Gros intestin est très faible**, puisque l'heure de charge de ce méridien est 7 heures du matin.

Ainsi, il y a à la fois **un excès de Feu et une fragilité du Métal**, d'où la fatigue. Comme vous avez pratiqué l'Aïkido, vous connaissez les 5 principes, mais le Gros intestin est le méridien qui nourrit la Vessie. Or tout cela nous parle d'une difficulté à faire le deuil. Il y a ce deuil à faire d'abord, et c'est cela qui va libérer de l'énergie. Vous êtes effectivement épuisée et il faut nourrir les dynamiques de fond mais, avant, il faut laisser partir et donc tonifier le Gros intestin. En redonnant sa qualité de charge au méridien du Gros Intestin, qui est a priori en fragilité, vous allez naturellement nourrir l'énergie de la Vessie. Il me semble que le blocage se trouve vraiment à ce niveau.

### La tonification du Gros intestin



Point 11 du Gros  
intestin

Pour tonifier le Gros intestin, il y a bien sûr le **point 11 du Gros intestin** au niveau du coude, à la fin du pli cutané. Si vous êtes là ce soir, vous pouvez déjà palper le point pour voir s'il est douloureux. Pour faire le travail de tonification, vous pouvez utiliser le **Cyprès**<sup>26</sup> parce que cette huile essentielle porte l'idée

---

<sup>26</sup> **Cyprès toujours vert** : *Cupressus sempervirens*



de faire le deuil, ou tout simplement le **Ravintsare**. On choisira toujours des huiles assez terpéniques pour éviter de faire des ancrages affectifs et des associations très puissantes avec des huiles essentielles qui n'ont pas grand-chose à voir avec le deuil.

### Le retour de l'entrain et de l'énergie

- Pour vous redonner de l'entrain et de l'énergie, vous pouvez vous masser la zone sous le tendon d'Achille et jusque dans le creux poplité avec 10% d'huile essentielle de **Vétiver**<sup>27</sup> mélangée à de l'huile de **Macadamia**. Si vous aimez l'huile essentielle de **Vétiver**, cela va vraiment être quelque chose d'intéressant pour vous redonner de la stabilité et vous ancrer.
- Sinon, vous pouvez simplement le faire avec 10% de **Cyprès** qui est très intéressant aussi pour libérer cette chaîne musculaire de l'arrière du corps qui vous donne de la tenue dans les jambes.

En effet, vous parlez de tensions dans les muscles et les tendons. C'est pour cette raison que j'irais plutôt vers le **Vétiver**, parce que c'est une huile essentielle **adaptogène** qui est très intéressante en massage pour relâcher des tensions grâce à sa concentration en **esters** et en **sesquiterpènes**. En tant que grande huile essentielle de la densité musculaire, elle vous fera énormément de bien.

---

<sup>27</sup> **Vétiver** : *Vetiveria zizanoides*



# Les douleurs



## Les douleurs du bras droit et des épaules

**Marina :** On va pouvoir passer à des questions autour des douleurs. Une abonnée nous parle d'une douleur dans le bras droit, qui part du haut de l'omoplate et qui se diffuse dans le haut de l'épaule, jusque dans le coude. Une synergie à base d'huile végétale d'**Arnica** et de **Gaulthérie**<sup>28</sup> la soulage mais temporairement. Pourriez-vous l'aider à comprendre le décodage biologique de cette douleur et à la soigner ?

**Elske Miles :** C'est intéressant parce que ce soir, la plupart des questions nous parlent de points d'acupuncture. Je suis désolée mais c'est tellement parlant, et c'est aussi pour ça qu'on a parfois du mal à trouver une solution. On va essayer de faire une application locale au niveau du muscle avec l'aromathérapie telle qu'on l'a apprise, et c'est très bien. Par exemple, on va choisir la **Gaulthérie** en tant qu'**antidouleur**, mais cela ne va soulager que momentanément et on ne trouve pas la clé de sa problématique, car tant qu'on ne comprend pas de quoi il s'agit, c'est un peu compliqué.

Là, vous décrivez un trajet de méridien, le seul problème étant que deux méridiens pourraient être en cause. Il faut donc voir duquel il s'agit mais, de toute façon, on va faire des applications sur les deux pour tester.

---

<sup>28</sup> **Gaulthérie** : *Gaultheria procumbens*

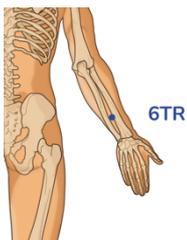


- Cela peut être **le méridien de l'Intestin grêle** qui commence sur le côté externe de l'auriculaire. D'ailleurs, le point 3 qui se trouve juste-dessous de la base du petit doigt est très important pour soulager des douleurs, notamment au niveau de l'omoplate. C'est donc un point qui peut être important, surtout quand on ne sait pas d'où vient la douleur. Ensuite, le méridien passe sur le point sensible à l'extérieur du coude, puis monte sur l'épaule, passe derrière au niveau de l'omoplate et vient se terminer sur le visage. C'est donc de tout un trajet dont on parle. En l'occurrence, vous évoquez une douleur au niveau du bras droit et du haut de l'omoplate qui se diffuse ensuite jusque dans le coude. Il peut donc s'agir du trajet de ce méridien. Dans ce cas, on va pouvoir faire l'application sur le point 3 de l'Intestin grêle.



*Point 3 de l'Intestin grêle*

- Cela peut aussi être **un point sur le Triple foyer** qui suit un trajet pas tout à fait similaire mais relativement proche. Il commence sur l'annulaire, va aussi partir derrière au niveau de l'épaule et vient se terminer en haut de l'oreille. Pour vérifier qu'il s'agit de ce trajet, vous allez tenir votre main vers votre visage, puis vous plaquez quatre doigts à partir du poignet. Entre les deux tendons, vous allez pouvoir faire une pression sur un point particulier : le **point 6 du Triple foyer**. Ce point permet de purger toute congestion au niveau du méridien.



*Point 6 du Triple Foyer*

Vous pouvez donc travailler le point 3 de l'Intestin grêle et le point 6 du Triple foyer avec une huile essentielle qui va agir spécifiquement, la question étant de savoir de quoi il s'agit. A priori, **vous êtes saturée** – si c'est l'Intestin grêle, vous



êtes saturée et si c'est le Triple foyer, il y a aussi une forme de saturation mais plutôt psychique.

- Si c'est le Triple foyer, vous êtes saturée par ce que vous devez accomplir dans votre vie mais que vous n'arrivez pas à faire.
- Si c'est l'Intestin grêle, cela peut être simplement le fait que vous avez trop de choses à gérer et que vous n'y arrivez pas.

Ainsi, il y a même une petite notion d'agacement par rapport à ce que vous portez sur les épaules.

- Si le problème vient de l'Intestin grêle, l'application sera plutôt sur le point 3 avec une huile essentielle comme la **Litsée**<sup>29</sup> **citronnée** ou même l'**Eucalyptus citronné**<sup>30</sup>. Vous pouvez commencer par ce point mais vous pouvez aussi l'appliquer sur toute la zone douloureuse à une dilution à 10%.
- Si le problème est plus spécifiquement lié au Triple foyer, il y a cette idée de saturation profonde par rapport à votre chemin de vie, à ce que vous devez accomplir mais sans y parvenir. Autrement dit, il y a comme une contrainte ou une difficulté qui vous empêche d'accéder à votre destinée. Dans ce cas, il est très intéressant de travailler avec une huile essentielle comme l'**Encens**<sup>31</sup> ou le **Poivre noir**<sup>32</sup>.

---

<sup>29</sup> **Litsée citronnée** : *Litsea cubeba*

<sup>30</sup> **Eucalyptus citronné** : *Eucalyptus citriodora*

<sup>31</sup> **Encens** : *Boswellia carterii*

<sup>32</sup> **Poivre noir** : *Piper nigrum*



Vous comprenez donc que l'application locale avec la **Gaulthérie** ne va soulager que momentanément parce qu'en quelque part, elle ne traite pas la cause de la problématique. Si notre abonnée est là ce soir, j'aimerais qu'elle me fasse un retour sur la palpation de ces points et sur cette analyse ?

**Marina** : Notre abonnée nous a répondu. Elle vous remercie et explique qu'elle est saturée dans son travail. Elle s'occupe depuis de nombreuses années de son fils qui est en dépression et de son mari qui a la maladie de Horton. Elle ajoute qu'elle va travailler sur ces deux méridiens et que votre interprétation est très juste.

**Elske Miles** : Vous en avez vraiment plein le dos. Vous portez une trop lourde charge sur vos épaules, d'où ces douleurs au niveau des trapèzes et de l'omoplate. Effectivement, travailler ces deux méridiens vous fera beaucoup de bien.

## Les douleurs au niveau du sein gauche

**Marina** : Effectivement, n'hésitez pas. En attendant, on va prendre une autre question sur les douleurs. Une abonnée nous parle de sa fille de 42 ans. Elle a fait une échographie du sein gauche car elle a de fortes douleurs, surtout sur le côté gauche du sein au moment des règles. La conclusion est : « Aspect du tissu glandulaire évocateur d'une dystrophie fibrokystique sans caractère pathologique. Absence de lésion, d'abcès, d'œdème ou de lésion tissulaire individualisable ACR2 ». Est-il possible de l'aider à avoir moins mal ?



**Elske Miles** : Déjà, votre fille est allée faire une échographie et tout va bien : il n'y a pas de caractère malin et c'est très bien.

Très souvent, **les douleurs des seins sont en lien avec des congestions dans l'un des méridiens qui traversent les seins.** En l'occurrence, les douleurs du côté gauche du sein gauche nous parlent du Rein. Il n'y a pas de point d'acupuncture spécifique à ce niveau-là, puisque le point terminal du Rein est sous le sein. Mais ensuite, l'énergie passe par le sein pour être transmise au Poumon et, très souvent, quand il y a un excès de Feu sur le Foie, il peut y avoir ce type de douleur.

Vous mentionnez aussi le fait que la douleur est plus présente pendant les règles. Or quand quelque chose en lien avec l'écoulement du sang est aggravé par les règles, cela nous parle toujours de ce qui se passe au niveau du Foie, même s'il y a d'autres méridiens qui passent. Notamment, il y a le méridien du Rein et surtout celui de l'Estomac qui passe au niveau des mamelons. Mais comme votre fille ne semble pas avoir de douleurs au niveau du mamelon, je ne parle pas spécifiquement de l'Estomac et, a priori, il s'agit plutôt d'une congestion de l'énergie du Foie.

- Bien sûr, il faudrait éviter d'aggraver le Feu du Foie et donc **limiter la consommation de café, d'alcool, de chocolat et de viande rouge.** Il faudrait donc éviter d'en consommer le plus possible pendant au moins deux cycles pour voir s'il y a une amélioration.
- Par ailleurs, il faudrait aussi **éviter de prendre trop de produits laitiers et trop de produits froids** pour éviter une fragilisation de l'énergie de la



Rate. En effet, quand la Rate est très faible, le Foie a tendance à dominer davantage. Il y a tout un équilibre à trouver par rapport à ces énergies.

Le plus simple est de faire un massage du sein. C'est même quelque chose que toute femme peut faire en prévention **s'il n'y a pas de tumeur cancéreuse au niveau du sein**. Comme ce n'est pas le cas ici, on va commencer par un massage du sein ou du pourtour du mamelon avec une huile essentielle comme l'**Immortelle** qui est très intéressante pour décongestionner le Foie. L'huile essentielle de **Palmarosa**<sup>33</sup> est intéressante aussi mais plutôt pour des mastoses, c'est-à-dire des congestions au niveau du sein, afin de faire circuler le sang. Ainsi, j'opterais donc plutôt pour l'**Immortelle**, sauf si la personne n'aime vraiment pas sa fragrance. Dans ce cas, on pourra partir sur la **Camomille noble** qui va aussi permettre d'améliorer la circulation et de calmer le Feu du Foie, parce que cette huile essentielle détend et apporte une majorité d'**esters**, tout comme l'**Immortelle**. C'est ce qui va permettre d'avoir une action antalgique tout en favorisant la circulation du sang localement au niveau du sein.

On utilisera une dilution à 10% d'huile essentielle dans 90% d'huile de **Macadamia**, qui améliore et entretient la circulation, pour masser au niveau du mamelon avant de faire des tracés évoquant un rayonnement solaire. **L'idée est de faire des cercles de plus en plus grands autour du sein, puis de faire une centaine de pompages sous l'aisselle**. Vous ferez ce travail sur les deux seins, même si un seul des deux est particulièrement touché.

---

<sup>33</sup> **Palmarosa** : *Cymbopogon martinii var motia*



# La sphère ostéoarticulaire



## Fracture lombaire et ostéoporose

**Marina :** Passons à la sphère ostéoarticulaire. Une abonnée nous dit qu'elle est sportive et attentive à sa diététique et son bien-être psychologique. Elle vient d'apprendre lors d'une fracture de L1 qu'elle est atteinte d'ostéoporose. Le traitement proposé est à base de biophosphonates. D'après le rhumatologue, c'est un passage obligé parce qu'il faut reconstruire de l'os. Connaissant les effets secondaires de ces molécules, existe-t-il un accompagnement en aroma qui aiderait ou, mieux encore, permettrait de ne pas prendre ce traitement pour reconstruire de l'os ? Elle a 70 ans et n'a aucun antécédent médical. Elle n'arrive pas à se décider et à déterminer si elle doit prendre ce traitement ou pas.

**Elske Miles :** Les huiles essentielles ne vont pas vous permettre de reconstruire de l'os, ni de vous reminéraliser, et vous avez besoin de minéraux pour reconstruire. Elles vont pouvoir améliorer la circulation et, à partir de là, poser les bases pour cette reconstruction car dès qu'il y a circulation, il y a vie.

### Les sels de Schüssler, un passage obligé

Néanmoins, **vous reminéraliser reste indispensable**. Vous pouvez facilement trouver des mélanges des douze sels de Schüssler et prendre trois comprimés trois fois par jour sur une période de trois mois. Ensuite, vous faites vérifier. C'est au niveau alimentaire que vous allez pouvoir voir si cela vous permet de reconquérir du terrain et de reconstruire de l'os.



En plus de ces prises des douze sels de Schüssler, on va pouvoir faire un travail plus précis avec certains de ces sels. Parmi les sels indispensables en cas d'ostéoporose, il y a :

- Le **Calcium phosphoricum** en dilution 6 ;
- Le **Calcium fluoratum** en dilution 12 ;
- Le **Silicea** en dilution 12 ;
- Le **Natrium muriaticum** (ou **Natrium chloratum**) en dilution 6.

Je ne peux que vous inviter à consulter un homéopathe qui pourrait vous faire un protocole spécifique avec des triturations, en plus des douze sels de Schüssler que vous pouvez prendre dès à présent.

### Les compléments alimentaires utiles

- Ensuite, **la vitamine D en complément alimentaire est indispensable pour consolider l'os et assurer la densité osseuse.**
- Il peut également être intéressant de prendre de **la teinture-mère de prêle**. Normalement, on prend à peu 10 millilitres en EPS (extraits de plantes fraîches standardisées) le matin – soit 2 cuillères à café.
- Par ailleurs, il est très important de **faire baisser l'acidité de votre corps**, si c'est l'excès d'acides qui ronge les os. Pour faire baisser cette acidité dans le corps, il existe une algue rouge très connue qui s'appelle **le lithothamne** et qui est très riche en minéraux, en particulier en calcium. Vous pouvez faire des recherches pour en trouver en complément alimentaire, sachant qu'on trouve **19 oligo-éléments** dans ce



lithothamne ! C'est d'une valeur minérale extraordinaire et donc très intéressant pour reconstruire la densité osseuse. Surtout, cela permet de lutter contre tout ce qui est acidifiant, que cette acidité soit liée au stress ou à l'alimentation. En effet, notre alimentation va avoir tendance à fragiliser nos organes et à nous faire perdre des minéraux, ce qui est à l'origine de l'ostéoporose. En prime, le lithothamne va jouer un rôle très important sur votre état de fatigue. C'est donc vraiment quelque chose d'intéressant pour récupérer votre vitalité, particulièrement après une fracture. En l'occurrence, il s'agit d'une fêlure de la première lombaire et il faut évidemment agir rapidement en vous faisant suivre pour voir comment des suppléments vont pouvoir vous aider.

- Une autre possibilité pour vous reminéraliser consiste à prendre en plus des sels de Schüssler du **sérum de Quinton en hypertonique**, à raison d'une ampoule par jour pendant au moins trois mois.

### Le soutien local en aroma

Sur le plan local, pour consolider cette fêlure de la première lombaire, vous pouvez appliquer de la **Gaulthérie** pour améliorer la circulation. Vous pouvez la mélanger au **Laurier noble**<sup>34</sup> et au Basilic exotique – ou, si vous n'en trouvez pas, au **Basilic sacré**<sup>35</sup> (ou **Tulsi**). Vous faites une dilution à 10% de ces trois huiles essentielles dans 90% d'huile végétale de **Calophylle** pour vous masser la zone lombaire et des dorsales basses. Cette application peut être faite trois

---

<sup>34</sup> **Laurier noble** : *Laurus nobilis*

<sup>35</sup> **Basilic sacré** : *Ocimum sanctum*



fois par jour pendant deux semaines, avant d'introduire des fenêtres thérapeutiques. Au bout de ces quinze premiers jours, vous ferez donc deux applications par jour cinq jours sur sept pendant un mois.

**Marina :** Merci beaucoup pour ce protocole autour de l'ostéoporose.



## Questions diverses



## Cholestérol et obstruction des carotides

**Marina :** On a des petites questions autour de la sphère cardiovasculaire. Est-ce que les huiles essentielles peuvent agir à ce niveau ? Comment limiter la fabrication de mauvais cholestérol qui, chez l'une de nos abonnées, entraîne l'obstruction des carotides ?

### Le travail par voie orale

**Elske Miles :** L'huile essentielle qu'on utilise le plus souvent est le **Romarin à verbénone**, à raison d'1 goutte matin et soir. Habituellement, je vous conseille de n'en prendre que le matin parce que c'est sur du long terme, mais pendant un mois, on peut faire la prise d'1 goutte matin et soir.

Surtout, il est fondamental de **vérifier que vous avez suffisamment d'omégas 3**. On trouve aujourd'hui des omégas 3 sous la forme d'huiles de poissons. Notamment, il y a une filière que je viens de commencer à tester moi-même et que je trouve absolument intéressante. Il s'agit d'une filière de Norvège, où les poissons sont traités à même le bateau. Le produit obtenu est donc d'une fraîcheur ultime et quand vous goûtez cette huile, elle n'a même pas un goût de poisson très marqué. Sinon, vous pouvez opter pour les huiles végétales de **Chia** ou de **Périlla** qui sont très riches également en omégas 3, même s'ils ne sont pas aussi biodisponibles que dans les huiles de poissons. Quel que soit votre choix, vous allez pouvoir y ajouter votre goutte de **Romarin à verbénone**. Ce protocole vous aidera à réduire votre taux de cholestérol et à l'entretenir.



Bien sûr, on peut aussi faire des mélanges avec :

- Le **Romarin à verbénone** ;
- La **Carotte cultivée**<sup>36</sup> ;
- Le **Citron** (zeste).

Dans le programme, vous disposez de protocoles pour drainer le foie dont vous pouvez vous inspirer pour varier et ne pas toujours prendre la même huile essentielle pendant trois mois.

### Le travail par voie locale

Bien sûr, en de problèmes d'obstruction des carotides, il faudrait pouvoir faire une application locale au niveau du cœur et du foie avec une synergie contenant :

- **L'Immortelle** ;
- La **Livèche**<sup>37</sup> ou le **Céleri**<sup>38</sup> ;
- Le **Cèdre de l'Atlas**<sup>39</sup>.

Pour une application matin, midi et soir sur une durée plutôt longue, on fera une dilution à 10%. Afin de garder des fenêtres thérapeutiques, vous pouvez faire ce travail soit cinq jours sur sept pendant deux à trois mois, soit pendant trois semaines avant une semaine d'arrêt. Vous ferez ces applications au niveau du

---

<sup>36</sup> **Carotte cultivée** : *Daucus carota*

<sup>37</sup> **Livèche** : *Levisticum officinale*

<sup>38</sup> **Céleri** : *Apium graveolens*

<sup>39</sup> **Cèdre de l'Atlas** : *Cedrus atlantica*



foie et du cœur parce qu'il y a un lien avec les veines et les carotides, mais on travaillera aussi en amont au niveau du foie.

## Le syndrome de Gougerot-Sjögren

**Marina :** On a une question sur une maladie auto-immune : le syndrome de Gougerot-Sjögren. Une abonnée a une amie qui souffre de cette pathologie depuis dix ans, à la suite d'une vaccination au pneumocoque. Son plus gros handicap est au niveau salivaire, car l'absence de salive engendre des difficultés d'élocution, des soucis dentaires avec des dents qui se cassent, et des problèmes d'assimilation des aliments. Elle a testé un protocole que vous aviez proposé lors d'un webinaire sur les maladies auto-immunes, mais cela n'a pas apporté de grande amélioration. Une autre voie est-elle envisageable ?

**Elske Miles :** C'est évidemment un cas très complexe. On peut toutefois aller travailler sur la salivation, et comme c'est en lien avec le système nerveux autonome, on va chercher à faire une stimulation neurologique. Il peut donc être intéressant de proposer à cette personne de trouver un praticien qui travaille avec la **réflexologie faciale** ou même en **auriculothérapie**. Il y a un peu plus d'auriculothérapeutes en France, car comme c'est le Dr Nogier qui est à l'origine de l'auriculothérapie, on trouve des médecins qui utilisent cette technique. Cela peut favoriser la stimulation de la salivation, même s'il y a une problématique d'absence de salive et de dessèchement de la bouche due à la maladie. C'est une voie qui pourrait être intéressante et qui ne sera de toute façon pas néfaste. En effet, faire un massage du visage ou de l'oreille permettra de venir stimuler



le cœur et l'intestin grêle et, comme il y a aussi une problématique d'assimilation des aliments, l'intestin grêle est directement impacté aussi.

Les huiles essentielles avec lesquelles on va pouvoir travailler en massage ombilical (autour du nombril) sont :

- La **Cannelle**<sup>40</sup>, à condition de la diluer à 1% parce qu'elle est extrêmement puissante ;
- La **Cardamome**<sup>41</sup> ;
- La **Mandarine**.

On fera une dilution à 5% avec ces trois huiles.

### **Mélange pour faciliter l'assimilation des aliments :**

- \* 1% HE Cannelle
- \* 2% HE Cardamome
- \* 2% HE Mandarine
- \* 95% HV Pépins de raisin

**Posologie :** Appliquer ce mélange en massage du ventre matin et soir pour faciliter l'assimilation.

Ensuite, on pourra travailler sur le visage ou sur l'oreille, mais c'est là le propre de la réflexologie et il n'y a pas une huile essentielle spécifique à appliquer. En

---

<sup>40</sup> **Cannelle de Ceylan (écorce) :** *Cinnamomum verum (of zeylanicum)*

<sup>41</sup> **Cardamome :** *Elettaria cardamomum*



tout cas, ce que la personne va pouvoir faire elle-même sera un massage du ventre.

Je n'ai aucune idée de ce que cela peut donner mais pour protéger les dents localement, on peut aussi **tester le bain de bouche** que je vous ai proposé tout à l'heure. On le fera quotidiennement avec une huile essentielle qui donne l'information de mettre l'eau à la bouche, afin de solliciter les réflexes gustatifs de salivation. On optera donc pour tout ce qui fait saliver et on peut même utiliser l'huile végétale de **Coco** qui fait mâcher. Comme il y a un problème d'absence de salive, on peut faire ce travail trois fois dans la journée – soit matin, midi et soir – pendant cinq à dix minutes. Il n'est pas nécessaire de le faire systématiquement pendant vingt minutes car, dans ce cas, le but n'est pas tant d'harmoniser les enzymes. Idéalement, on fera donc une session de vingt minutes et deux sessions de cinq minutes par jour. Vous me tiendrez au courant car je ne sais pas que ces bains de bouche vont apporter. C'est plutôt une proposition symptomatique, mais vous me direz ce que cela aura donné.

## La régulation de l'énergie avec la Myrte rouge

**Marina** : On arrive à la fin de notre webinaire mais on va prendre une dernière question. Une abonnée nous dit que depuis plusieurs années, elle ressent régulièrement un manque d'énergie. Quand l'énergie est présente, elle a envie de rattraper et de faire plus qu'il n'est possible et, de ce fait, elle s'épuise rapidement. Quand l'énergie n'est plus présente, elle déprime. Elle est très émotive, hypersensible, peureuse et extrêmement visuelle. Afin de stabiliser et mieux réguler son énergie, elle a pris contact avec un homéopathe. Ils ont



remarqué ensemble qu'une grande partie de ses symptômes étaient regroupés sur le pôle du Métal, ce qui ne la surprend pas puisqu'elle a du vitiligo et qu'elle a arrêté ce traitement pour ne pas tout faire en même temps. Son homéopathe n'était pas spécialisé dans les huiles essentielles, mais sachant qu'elle est passionnée par elle et qu'elle vous suit depuis le début de cette formation, ils ont choisi la **Myrte rouge**<sup>42</sup> pour préparer le terrain, avant une dose de Phosphorus 200K qu'elle a prise hier soir. Pensez-vous qu'une autre huile essentielle serait plus adaptée pour l'accompagner dans cette démarche ou peut-elle continuer avec la **Myrte rouge** ? À quel dosage et pendant combien de temps ? Pour votre information, les deux premiers jours où elle a pris cette huile essentielle, elle a plané sans aucun souci et profité d'un lâcher-prise qu'elle pense n'avoir jamais connu auparavant. Mais malheureusement, le naturel est revenu, comme si son mental ne voulait pas perdre la face. De plus, elle a des maux de tête légers ou parfois une sensation de tête lourde au réveil depuis la prise de la **Myrte rouge** qui devrait normalement soulager les maux de tête. Est-ce normal ? Y a-t-il une explication ?

**Elske Miles** : Déjà, je n'aurais pas conseillé une prise orale de **Myrte rouge**, parce que la problématique n'est pas tant en lien avec le Foie. Il n'y a donc pas vraiment d'indication pour la **Myrte rouge** par voie orale. En revanche, des applications peuvent être vraiment intéressantes. Faites vraiment attention à cela, surtout en homéopathie, parce que le phosphore à 200K tape déjà fort. C'est extraordinaire, mais ce sont quand même deux remèdes qui sont à l'opposé. Dans le 200K d'un remède homéopathique, vous êtes dans le subtil absolu, alors que la prise orale de **Myrte rouge** est dans la densité même. La **Myrte rouge** est une huile essentielle intéressante, mais plutôt pour sa

---

<sup>42</sup> **Myrte rouge** : *Myrtus communis*



Signature. Il n'est donc pas nécessaire de la prendre par voie orale, mais **vous pouvez l'appliquer par exemple sur les pieds ou sur le nombril qui est en lien avec les origines**. Vous dites être une personne émotive et hypersensible, il y a un besoin de ne pas perdre pied, et pour vous ancrer plus spécifiquement, la **Myrte rouge** peut être intéressante. Mais c'est surtout une huile essentielle qui apporte la joie et qui va nourrir le Cœur, ce qui explique qu'elle vous fasse un peu tourner la tête. Donc faites attention à cela et, encore une fois, ce n'est vraiment pas la peine de la prendre par voie orale.

Merci beaucoup d'avoir posé cette question pour terminer ce webinaire. C'est important et vous allez pouvoir me tenir au courant de la suite.

