



Les Rendez-Vous Aroma

Ma ligne directe avec Elske Miles



LE CERCLE INTIME DES ABONNÉS

Sels de Schüssler :

Retour sur vos premiers mois d'utilisation

Juin 2025

SOMMAIRE

Vos questions pratiques	4
Les fenêtres thérapeutiques.....	5
Intolérance au lactose : les précautions d'usage	6
Les sels recommandés en cas de cancer	7
Les sels indiqués en cas de mélanome.....	10
Compatibilité avec l'iode et prise des repas	11
Sels de Schüssler et eau osmosée	14
La compatibilité avec les traitements homéopathiques	15
Vos problématiques de peau	18
Points rouges, pétéchies et angiomes.....	19
Les mélanomes à répétition	20
La couperose.....	21
Les sels de Schüssler chez l'enfant	24
Vos problématiques dentaires	29
Les suites d'une greffe osseuse et d'implants dentaires	30
Les déchaussements dentaires	31
Les caries	35
Questions diverses	37
La cataracte débutante	38
Les déséquilibres du microbiote.....	40
La maladie de Crohn	42
Faiblesse immunitaire et porosité intestinale.....	44
Conclusion du webinaire.....	46

PRÉSENTATION DU WEBINAIRE

Marina : Bonsoir à toutes et à tous. On se retrouve ce soir avec Elske pour aborder **la deuxième partie de notre grande thématique sur les sels de Schüssler**.

- Vous avez dû recevoir le replay et la retranscription de l'épisode n°1 qu'on avait fait au mois de mars. Dans ce premier webinaire, l'idée était de vous introduire les sels de Schüssler et de vous expliquer un peu comment ils fonctionnent.
- Ce soir, nous allons franchir une deuxième étape, notamment parce que certains et certaines d'entre vous ont acheté des sels et ont des questions quant à leur utilisation concrète. D'ailleurs, on commencera le webinaire par vos interrogations.

Comme d'habitude, vous avez le tchat à disposition. Donc si vous avez des questions ou des choses qui restent en suspens, n'hésitez pas à vous manifester.

Bonsoir à vous, Elske. Comment ça va ?

Elske Miles : Bonsoir Marina. Je vais très bien, merci. Comme vous le voyez, je suis enveloppée de roses et c'est merveilleux. Ce soir, on va parler plutôt de la dimension minérale, et comme c'est est **en lien avec**



la densité et le principe de l'Eau en médecine chinoise, je me suis dit qu'on allait agréments tout cela avec plus de légèreté et d'ouverture. J'ai donc le principe du Feu à côté de moi pour m'accompagner ! Comme vous l'avez compris, les sels de Schüssler nourrissent les profondeurs et tout ce qui est constitutionnel. Mais derrière ces notions, on a évidemment aussi la dimension psycho-émotionnelle et psycho-affective, d'où ces fameux liens avec les tempéraments et les signes du zodiaque.

Je suis ravie d'être là et je vais bien. Il fait un peu chaud actuellement en Europe, mais c'est agréable.

Marina : En tout cas, vos roses sont magnifiques !



Vos questions pratiques



Les fenêtres thérapeutiques

Marina : Je vous propose de commencer par l'utilisation de sels de Schüssler. Nos abonnés avaient plusieurs questions, donc cette partie du webinaire sera plutôt pratico-pratique.

Une première question portait sur les fenêtres thérapeutiques. Faut-il en respecter, en faisant par exemple une semaine d'arrêt après trois semaines d'utilisation des sels ? Ou peut-on les prendre au long cours ?

Elske Miles : Il n'y a pas de règle à respecter, c'est-à-dire que cela dépend très souvent du remède. Certains sels sont des remèdes au long cours, comme par exemple le **Calcium fluoratum**. C'est un remède qu'il faut prendre sur deux, trois ou quatre mois pour vraiment en apprécier toute la dimension. Dans ce cas, vous n'avez pas besoin de faire de fenêtre thérapeutique et vous pouvez continuer à utiliser une trituration de sels ou, si vous le prenez en unitaire sous la forme de comprimés, vous pouvez les prendre sans interruption.

Toutefois, il y a des praticiens en Afrique du Sud, où j'ai appris à utiliser les sels de Schüssler, qui travaillent différemment de ce qu'on a tendance à faire en Suisse ou en Allemagne ; c'est-à-dire qu'on les utilise quasiment comme des produits cosmétiques dans le but de faire un rajeunissement tissulaire et métabolique. Dans ce cas, les prises se font quasiment en continu, en variant bien sûr les sels en fonction de l'évolution et des carences. Sur deux, trois ou quatre ans, on constate les effets du rajeunissement sur la peau. Que ce soit sur la peau du visage ou au niveau des phanères (ongles, cheveux), on voit



clairement les effets de cette micronutrition cellulaire au bout d'un certain temps.

Intolérance au lactose : les précautions d'usage

Marina : Une abonnée nous dit qu'elle ne supporte pas le lactose. Les sels de Schüssler ne seront-ils pas néfastes à long terme ? Sur avis médical depuis l'enfance, les produits laitiers lui ont été supprimés.

Elske Miles : Il faudrait effectivement **éviter de prendre des triturations ou des comprimés où le sel minéral est intégré à du lactose**. Il vous suffit de demander aux différents laboratoires, parce que certains travaillent avec de la fécule de pomme de terre qui ne pose pas de problème d'intolérance et n'est pas du lactose. C'est donc vraiment intéressant pour cette raison.

- C'est notamment le cas du laboratoire **Pflüger** qui est l'un des grands laboratoires allemands à proposer des sels de Schüssler.
- Il faudrait voir aussi ce qu'utilise le laboratoire **Omida**, mais je ne pense pas que ce soit le lactose.

Une autre possibilité, qui est privilégiée notamment par les diabétiques, est d'**opter pour une forme liquide**, c'est-à-dire des sels de Schüssler sous forme de gouttes. Dans ce cas, vous suivrez les indications du fournisseur, mais vous allez pouvoir calculer la quantité de gouttes à prendre en vous basant sur



l'équivalence entre 5 gouttes et 1 comprimé. Par exemple, si vous prenez trois comprimés trois fois par jour, vous allez prendre 15 gouttes trois fois par jour.

Les sels recommandés en cas de cancer

Marina : Y a-t-il des contre-indications en cas de cancer ? Est-ce qu'une personne ayant un gros bras depuis des années peut prendre ces sels en cures et, si oui, lesquels ?

Le protocole classique

Elske Miles : Il n'y a pas de contre-indication. Au contraire, **il est très important de venir nourrir un terrain qui a été particulièrement affaibli par les traitements et la maladie.** Dans un cas pareil, il faut venir ressourcer les cellules en profondeur, ce qui permet de faire à la fois un travail d'entretien et de prévention. Il existe même des formules de prévention pour éviter toute forme de dégénérescence et un développement de cellules malignes. Dans ces formules, on trouvera toujours des trois **Kalium** :

1. **Kalium muriaticum** (ou **chloratum**) ;
2. **Kalium phosphoricum** ;
3. **Kalium sulfuricum.**



On prendra toujours ces trois **Kalium** en dilution 6, auxquels on ajoute le **Ferrum phosphoricum** en dilution 12. Cette formule est à prendre dans le but d'entretenir l'organisme en profondeur et de nourrir les cellules.

- Grâce au **Kalium muriaticum**, on va nettoyer et épurer le sang, car c'est **un très grand détoxifiant du sang et de la lymphe**. C'est notamment le remède des ganglions.
- Le **Kalium phosphoricum** est le **remède constitutionnel des nerfs et donc du psychisme**. Il est très important pour réguler le système nerveux autonome et permet de cultiver la lumière, l'espoir et la vivacité d'esprit.
- Le **Kalium sulfuricum** est le **remède constitutionnel du foie**. Il permet donc de détoxiner l'organisme dans les profondeurs.
- Quant au **Ferrum phosphoricum** en dilution 12, c'est **un sel de premier secours**. Il est donc très intéressant pour beaucoup de choses et on l'utilisera toujours en début d'infection. Néanmoins, dans cette formule, il sert plutôt à **réguler la réponse immunitaire**. C'est vraiment le combattant, celui qui permet de garder l'immunité en vigilance parfaite pour pouvoir évacuer rapidement de l'organisme toute cellule néfaste.

Voilà pourquoi cette formule très spécifique existe.

Je vais quand même vous indiquer les posologies qui sont données habituellement. Bien sûr, il est toujours intéressant de les adapter au cas par cas, mais pour une personne avec un antécédent de cancer, cette formule va être formidable.



- On va commencer par 2 comprimés de chaque trois fois par jour pendant trois semaines, ce qui est énorme puisque cela vous fait 8 comprimés par prise.
- Ensuite, on va prendre ces 8 comprimés une fois par jour en continu.

À partir de là, on va pouvoir ajouter d'autres sels à prendre dans la journée. C'est un peu la logique de cette formule de prévention et d'entretien de la vigilance de votre système immunitaire.

La problématique du gros bras

Je vais maintenant revenir sur la question du gros bras. En effet, une personne à qui on a enlevé les ganglions lymphatiques sous l'aisselle va avoir tendance à avoir une congestion. Ce bras est toujours extrêmement vulnérable parce que les ganglions ne sont plus là pour aider le drainage lymphatique.

Dans ce cas, le sel de Schüssler qui va être vraiment intéressant dans un premier temps est **un sel qui va vous permettre de distribuer cette lymphe stagnante correctement dans l'organisme**. Si on établit un lien entre les douze sels de Schüssler et les douze méridiens en médecine chinoise, c'est le sel correspondant à **l'énergie de la Rate** qui permet de restaurer un équilibre dans la distribution de l'énergie, de l'eau et de la lymphe à l'ensemble de l'organisme. J'utiliserais donc le **Natrium muriaticum**, autrement appelé **Natrium chloratum**, en dilution 6, en plus du travail avec la formule de prévention.



Les sels indiqués en cas de mélanome

Marina : Dans la lignée de cette question sur le cancer, une abonnée demande s'il existe des sels pour améliorer un terrain ? En l'occurrence, elle a une peau très réactive aux rayons UV qui provoquent des lésions cancéreuses.

Elske Miles : Il faut vraiment protéger une peau aussi réactive de l'ensoleillement. Il y a donc de la prévention à faire et il faut éviter d'exposer la peau directement au soleil.

Néanmoins, il y a des sels qui sont spécifiquement en lien avec les mélanomes. Comme les cancers de la peau sont souvent des mélanomes, leur apparition même nous parle d'une carence dans un sel de Schüssler : le **Calcium fluoratum**. Il est de toute façon indiqué pour toute personne qui a tendance à faire apparaître des taches de couleur. Je ne parle pas des taches de rousseur, ni des taches arborant une coloration orangée ou brun clair. Je parle vraiment des personnes qui ont des taches plus foncées – c'est-à-dire du brun foncé qui tire sur le noir. Quand on voit apparaître des lésions précancéreuses sur la peau, les petites blessures vont se faire en relief, ce qui est une indication pour le sel de Schüssler **Calcium fluoratum**.

On peut appliquer le **Calcium fluoratum** par voie cutanée directement sur les lésions. Certains laboratoires proposent des crèmes avec une base aqueuse et donc non agressives pour la peau. On utilise donc une solution aqueuse et à l'intérieur de cette crème, on va dissoudre du **Calcium fluoratum** et bien



souvent du **Silicea**, car c'est aussi un réparateur de la peau absolument exceptionnel. Ce sont de toute façon ces deux sels qu'on va pouvoir utiliser pour faire un travail de prévention, tout en restant évidemment prudent quant à l'exposition solaire.

Compatibilité avec l'iode et prise des repas

Marina : Peut-on prendre de l'iode en complément le matin à jeun en même temps que des sels de Schüssler ? À quelle distance des repas et des huiles essentielles faut-il les prendre ?

Elske Miles : Avec l'iode, il n'y a aucun problème. Vous commencerez toujours par les sels de Schüssler, ensuite vous prendrez l'iode, ensuite la nourriture et enfin les huiles essentielles.

Les sels de Schüssler sont la première chose à prendre parce qu'**ils vont être absorbés par les muqueuses de la bouche**. À partir de là, ils sont transférés à l'ensemble des tissus conjonctifs de l'organisme. C'est vraiment de cette façon que sont assimilés ces remèdes. Comme ils ne passent pas par le système digestif, on n'a pas besoin de les croquer et de les avaler. La seule exception, c'est quand vous utilisez le **Magnesium phosphoricum** dans de l'eau chaude. Mais même dans ce cas, ce n'est pas vraiment un remède qu'on avale. Bien sûr, on finit par avaler l'eau dans laquelle on fait dissoudre le **Magnesium phosphoricum**, mais on ne fait que siroter – c'est-à-dire qu'on laisse le remède le plus longtemps possible en contact avec les muqueuses de la bouche avant



de l'avalier. C'est très important parce que c'est à ce niveau-là que les sels sont les plus actifs.

Après, on peut aussi utiliser les sels par voie cutanée, mais c'est plutôt indiqué pour avoir un effet rapide sur une manifestation cutanée. En cas d'eczéma par exemple, il peut être intéressant d'utiliser les sels de Schüssler car, comme je vous l'ai déjà expliqué, appliquer directement des huiles essentielles sur un eczéma finit toujours par aggraver la situation. On peut bien sûr utiliser les huiles essentielles mais à distance de la manifestation sur la peau en travaillant sur la régulation de l'énergie. On peut appliquer localement une forte dilution d'huiles essentielles dans une huile végétale porteuse pour calmer des démangeaisons. Mais c'est quelque chose qu'on fera ponctuellement en état de crise et ce n'est pas la meilleure façon d'agir localement sur une manifestation cutanée comme l'eczéma. On va plutôt travailler avec une application directement sur la peau avec des sels de Schüssler. Dans ce cas, vous faites une dilution dans l'eau, et c'est cette eau que vous utilisez en compresse. Classiquement, on met à peu près 20 comprimés dans un grand verre d'eau bouillante et on les laisse se dissoudre. Ensuite, vous imprégnez une compresse et vous l'appliquez sur la manifestation cutanée.

Pour en revenir à la question initiale, la première chose à faire est de prendre le sel de Schüssler. Comme cela passe vite dans l'organisme, il n'y a pas vraiment besoin d'attendre très longtemps avant de prendre l'iode par voie orale, mais on va dire que vous pouvez commencer à manger entre quinze et vingt minutes après la prise de sels. Il y a même des sels pour les personnes qui ont une grande acidité dans le corps et qui ont tendance à prendre du Gaviscon ou d'autres remèdes antiacides contre les brûlures d'estomac et le reflux gastrique.



Dans ces cas-là, on peut prendre avant et après le repas du **Natrium phosphoricum** qui est **le sel de Schüssler anti-acidité**.

- Vous faites cette prise à peu près dix minutes avant de passer à table, et on pourra même ajouter une autre prise de 3 comprimés cinq minutes plus tard.
- Ensuite, vous passez à table et, idéalement, il faudrait **manger des aliments qui ne vont pas aggraver le niveau d'acidité de votre organisme**. Par exemple, boire un grand jus d'orange va évidemment être catastrophique !
- Après le repas, une fois que les muqueuses de la bouche sont disponibles, soit environ une demi-heure après, vous allez pouvoir reprendre du **Natrium phosphoricum**.

Il faut seulement que les muqueuses de la bouche soient disponibles. Tant que vous avez une salivation avec des restes de nourriture ou le goût en bouche de ce que vous avez mangé, on va considérer que les muqueuses ne sont pas tout à fait disponibles. Mais vous pouvez tout simplement vous rincer la bouche après avoir mangé et attendre cinq minutes avant de prendre le remède. C'est cela qu'on entend par « à distance des repas ».

L'application cutanée d'huiles essentielles ne pose aucun problème. Par exemple, si vous prenez un sel de Schüssler par voie buccale et que vous voulez vous faire un massage avec des huiles essentielles pour faire un drainage lymphatique, vous pouvez tout à fait faire les deux en même temps. En revanche, l'utilisation des huiles essentielles par voie orale nécessite de respecter une



certaine distance. Les huiles essentielles étant très puissantes, elles ont tendance à rester dans les muqueuses de la bouche un certain temps. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'on les utilise pour des problèmes de parodontose. Il est même indispensable de les utiliser parce que ce sont les seuls remèdes qui rentrent profondément dans les gencives, les racines dentaires et les structures de soutien de la dent pour venir désinfecter et faire un travail anti-inflammatoire localement. Il faudrait donc commencer par les sels de Schüssler, attendre une bonne demi-heure et, ensuite, vous pouvez utiliser des huiles essentielles.

Sels de Schüssler et eau osmosée

Marina : Tant qu'on est dans les modes d'utilisation, on nous demande s'il est possible de mettre une dosette de sel dans de l'eau osmosée pour récupérer de bons minéraux ?

Elske Miles : C'est possible. Schüssler n'utilisait pas du tout les sels de cette manière. Mais en parlant avec des collègues qui utilisent beaucoup les sels, je sais qu'on peut le faire pour des raisons pratiques quand les dosages sont importants. Pour vous donner une idée, on peut parfois prendre une quantité assez impressionnante par jour, jusqu'à une trentaine de comprimés au quotidien et vous imaginez bien que cela peut devenir quelque chose d'assez contraignant. Donc pour faciliter la prise, on va mettre les 30 comprimés dans 1 litre d'eau légère ou osmosée et boire cette eau tout au long de la journée. On ne boira pas à grandes gorgées, l'idée étant toujours de siroter et de prendre son temps. Mais on boira cette eau sur la journée, ce qui est parfois une



alternative plus simple pour utiliser les sels de Schüssler, surtout quand les quantités sont importantes.

La compatibilité avec les traitements homéopathiques

Marina : Si on prend déjà un traitement homéopathique classique à long terme, est-ce que les effets vont se chevaucher ou se perturber ?

Elske Miles : Cela ne pose vraiment aucun problème. **Vous en parlerez quand même à votre homéopathe parce que cela dépend du type de remède.** En effet, si le remède utilisé est l'un des sels, cela peut faire doublon, dans la mesure où tous les sels de Schüssler sont aussi des remèdes homéopathiques mais à des dilutions plus fortes. Ce n'est pas le même principe mais c'est la même substance. Le sel de Schüssler va donc toujours agir plus en densité sur le corps physique.

Comme quand vous faites une dilution très basse en homéopathie, il arrive très souvent qu'on complémente. Par exemple, il existe **un grand sel pour améliorer la digestion mais aussi l'absorption des nutriments**, c'est-à-dire quand il y a des états inflammatoires au niveau de notre système digestif. Dans ces cas-là, un très grand remède est le **Natrium phosphoricum** car c'est un antiacide. Or très souvent, une hyperperméabilité de l'intestin avec des troubles dans l'absorption des nutriments vient d'une mauvaise hygiène alimentaire (trop de produits raffinés, de sucres et d'autres agresseurs) ou d'un excès de stress. Mais le sel qu'on va toujours conseiller en première intention pour restaurer l'équilibre et améliorer la digestion dans son ensemble sera le **Natrium**



phosphoricum. En plus, on considère que ce remède ouvre la voie à l'absorption d'autres remèdes. En effet, si cela favorise l'absorption de nutriments dans l'organisme, cela va harmoniser et améliorer aussi l'absorption d'autres remèdes. Donc très souvent, le **Natrium phosphoricum** est utilisé avec d'autres sels comme le **Calcium phosphoricum** pour relancer la constitution des cellules les plus importantes de l'organisme ; c'est-à-dire qu'on va optimiser l'absorption du **Calcium phosphoricum** en ajoutant le **Natrium phosphoricum**.

Ainsi, **les sels de Schüssler peuvent très souvent améliorer aussi l'absorption du remède homéopathique.**

Marina : Notamment grâce au **Natrium phosphoricum** ?

Elske Miles : Ça, c'est sûr.

Marina : Pourrait-on se dire que, quel que soit le mélange de sels qu'on prend, on peut ajouter du **Natrium phosphoricum** pour faciliter l'absorption ?

Elske Miles : C'est quelque chose qu'on fait parfois parce que sur le plan constitutionnel, c'est quand même en lien avec l'énergie du Rein et donc avec les fondamentaux et la vitalité même de l'organisme. C'est **le grand remède qui neutralise l'acidité, ce qui signifie qu'il restaure l'équilibre acido-basique du corps**. Or à partir du moment où on restaure l'équilibre acido-basique de l'organisme, cela facilite l'absorption de tout le reste. C'est donc quelque chose qu'on pourrait utiliser, d'autant que beaucoup d'entre nous aujourd'hui ont une carence en **Natrium phosphoricum** parce qu'il y a de l'acidité dans notre organisme à cause du stress, des polluants extérieurs, des nappes phréatiques qui sont dans un état lamentable... On est constamment agressé par des



polluants et des déchets de synthèse qu'on va retrouver dans l'eau, comme des hormones ou des perturbateurs endocriniens. On est surchargé et on a de toute façon tendance à avoir des manifestations physiques comme des points noirs sur la peau, du double menton ou un fim gras sur la zone T du visage. Toutes ces choses indiquent des émonctoires saturés et un déséquilibre acido-basique dans le corps. Donc effectivement, le **Natrium phosphoricum** est un remède qui peut être intéressant.

Marina : Dans ce cas, comment et combien en prendre ?

Elske Miles : Si vous n'avez pas de carence énorme dans ce sel, vous pouvez tout simplement prendre 1 comprimé tous les jours en continu, surtout si vous êtes natif de la Balance car la grande particularité de ce signe est d'avoir une carence dans ce sel.



Vos problématiques de peau



Points rouges, pétéchies et angiomes

Marina : On va pouvoir passer aux grandes thématiques de santé, notamment la peau. Vous avez justement commencé à nous expliquer qu'on pouvait utiliser les sels de manière différente pour la peau, donc allons-y ! Une abonnée nous dit qu'elle a des pétéchies, des petits points rouges et des angiomes rubis sur le corps. Les sels peuvent-ils l'aider à les faire disparaître ?

Elske Miles : Les angiomes et petits points rouges sont plutôt en lien avec le sang, comme si la rupture d'un petit vaisseau créait une petite hernie au niveau de la peau.

La voie orale avec les sels de Schüssler

Ce qui va fluidifier et harmoniser en tant que **remède détox du sang** est le **Kalium muriaticum**. Je prendrais ce sel par voie orale pour avoir cette action de nettoyage et d'harmonisation du sang en profondeur.

La voie locale avec les huiles essentielles

Localement, sur ces petites hernies, j'appliquerais des huiles essentielles.



- S'il n'y en a pas trop, on va pouvoir masser individuellement chaque manifestation avec une dilution à 10% d'huile essentielle d'**Hélichryse italienne**¹.
- S'il y en a un peu partout, vous pouvez aussi agir avec l'huile essentielle d'**Hélichryse** mais, dans ce cas, on fera plutôt une dilution à 5% pour masser une zone plus vaste.

Idéalement, on diluera l'**Hélichryse** dans un macérat de **Millepertuis**. Toutefois, **il faudra éviter d'exposer la peau sur laquelle on a fait l'application au soleil après l'application**. Très souvent, les pétéchies se trouvent plutôt au niveau du ventre et des seins, mais il est plus rare de les avoir au niveau des membres.

Les mélanomes à répétition

Marina : Une abonnée nous dit que sa fille a un mélanome. Elle a 33 ans et a déjà été opérée de six mélanomes à différents endroits du corps, notamment le dos, le décolleté et les jambes. Est-ce que certains sels pourraient l'aider contre ce genre de problématique ? Pour l'instant, les ganglions n'ont pas été atteints.

Justement, vous nous parliez juste avant des mélanomes. Est-ce qu'on peut aller sur les mêmes approches ?

Elske Miles : Oui, absolument. Il est certain qu'il y a cette formule préventive à

¹ Hélichryse italienne (ou Immortelle) : *Helichrysum italicum*



mettre en place. Cela peut être vraiment important. Localement, s'il y a des petites lésions résiduelles au niveau de la peau, il faut les faire cicatriser à l'aide du **Calcium fluoratum**. On peut l'appliquer en compresses, si vous ne trouvez pas la crème. J'aime beaucoup la crème parce que l'ajout du **Silicea** est bien aussi. Les deux ensemble donnent vraiment **une formule qui fonctionne très bien pour une application locale deux fois par jour**.

La couperose

Marina : Une abonnée nous explique qu'à la suite de vos conseils, elle prend pour sa couperose du **Kalium muriaticum** en dilution 6 depuis trois mois. Elle a du mal à être régulière : elle prend les comprimés tous les jours mais pas forcément trois fois par jour. Faut-il sucer et laisser fondre les comprimés ou les avaler dans de l'eau ? Au bout de combien de temps une amélioration est-elle possible ? Elle précise qu'elle est Bélier.

Les sels de Schüssler

Elske Miles : Il faut continuer à utiliser le **Kalium muriaticum**, pour voir si la couperose est aggravée par l'exposition solaire. S'il y a une forte aggravation par le soleil, on peut ajouter le **Ferrum phosphoricum**. Mais l'idée est d'être constante dans son utilisation du **Kalium muriaticum** pour lutter contre cette couperose que vous avez au niveau de la peau.



Néanmoins, les sels agissent souvent dans la durée. C'est un traitement de fond qui est un peu long, ce qui est à l'opposé des huiles essentielles de ce point de vue. En effet, les huiles essentielles sont spectaculaires et agissent rapidement, alors que certains sels peuvent être un peu plus longs – pas tous, vu qu'il y a aussi des remèdes qu'on utilise en cas d'urgence comme le **Ferrum phosphoricum**. Mais le **Kalium muriaticum** peut être un peu plus lent parce que c'est **un dépuratif**, quelque chose qui va nettoyer le sang et donc toute inflammation à son deuxième stade.

L'alimentation

Par conséquent, il faut persévérer mais il est très important également de se ressourcer par son alimentation. Je vous ai justement préparé un document pour vous donner des idées d'aliments qui vous apportent du **Kalium**, c'est-à-dire du **potassium**. Parmi ce qui est très bon, on trouve :

- Les **germes** ou les **pousses de moutarde** ;
- Les **fèves** ;
- Les **haricots blancs** ;
- Les **haricots verts** ;
- Les **carottes** ;
- Les **asperges** pour leur effet dépuratif ;
- Le **céleri** ;
- Les **choux**, en particulier le **chou kale** ;
- Les **endives** ;
- Le **pissenlit**.



Il est primordial de modifier son alimentation pour y incorporer ces aliments si vous avez une problématique avec le potassium, quel qu'il soit – **Kalium muriaticum**, **Kalium phosphoricum** ou **Kalium sulfuricum**, c'est-à-dire les trois **Kalium** inclus dans la formule de protection.

Un exemple de petit-déjeuner rempli de **potassium** est la recette que je vous avais donnée il y a très longtemps, au tout début de votre formation :

- Vous faites gonfler de l'**avoine** dans de l'eau chaude pendant vingt minutes.
- Vous ajoutez du **gingembre** frais râpé, une **pomme**, mais aussi des **dattes**, des **baies rouges**, des **myrtilles** ou des **cerises**, en fonction de la saison.

Tout cela est excellent ! C'est vraiment quelque chose que vous pouvez manger tous les jours, parce qu'il faut compléter son alimentation au quotidien. Grâce aux sels de Schüssler, vous allez mieux assimiler les minéraux et donc le potassium que vous trouverez dans ces aliments. De toute façon, l'un ne va pas sans l'autre : avec les remèdes de Schüssler, il faut toujours vérifier son alimentation parce que les aliments contiennent naturellement des sels minéraux. Comme on ne peut pas les fabriquer nous-même, on doit les puiser dans ce qui pousse dans la terre. Il faut donc mettre en place cette supplémentation pour **donner l'information qui permet de bien assimiler**.



Les huiles essentielles

Bien sûr, ce n'est pas parce que vous agrémentez votre journée avec le **Kalium muriaticum** que vous devez faire l'économie des huiles essentielles, car pour agir sur ce problème de couperose, on a des huiles essentielles très efficaces. Pour une problématique très chronique et constante, il est important de diluer fortement parce qu'il s'agit de la peau du visage, mais l'**Immortelle** va être formidable. On peut la diluer dans un peu de **Macadamia** ou dans une huile comme le **Calophylle**, si vous ne trouvez pas l'odeur trop forte.

Les sels de Schüssler chez l'enfant

Marina : Avant de passer à la sphère dentaire, je vois deux petites questions dans le tchat. À partir de quel âge peut-on prendre des sels de Schüssler ? Est-ce qu'ils agissent aussi au niveau des émotions ?

Elske Miles : La réponse est oui dans les deux cas !

Les sels de Schüssler chez l'enfant

Les enfants à partir de 1 an peuvent prendre des sels de Schüssler. Avant, pour les jeunes nourrissons, on utilisera plutôt des compresses, à moins que ce soit un homéopathe qui prescrive spécifiquement des sels de Schüssler. Mais on peut par exemple les appliquer en compresses sur le plexus solaire. Cela fonctionne très bien parce que, chez le nourrisson, le lien avec le tissu conjonctif



est immédiat. Il y a une porosité au niveau de la peau qui est tellement fine que vous allez pouvoir directement faire arriver les sels dans l'organisme. Mais à partir de l'âge de 1 an, on peut commencer à les donner par voie orale. Dans tous les laboratoires qui travaillent avec des sels, vous avez des complexes spécifiques préfabriqués pour les tout-petits. Très souvent, ils sont composés de **Calcium phosphoricum** et de **Calcium fluoratum**, qui sont les deux sels de base, mais on trouve parfois un peu de **Ferrum phosphoricum**. De toute façon, le **Calcium phosphoricum** et le **Calcium fluoratum** sont les deux sels dont le tout-petit a le plus besoin pour se construire. Il n'a pas vraiment besoin d'autre chose dans un premier temps. On les dilue directement dans de l'eau, mais **on ne mettra évidemment ni de trituration, ni de comprimé dans la bouche d'un nourrisson**.

L'action des sels de Schüssler sur la sphère émotionnelle

Elske Miles : Les sels de Schüssler peuvent évidemment agir sur les émotions parce que quand vous faites le lien entre le comportement psychique d'une personne et les remèdes constitutionnels des signes du zodiaque, il y a un lien psycho-émotionnel.

- Là où on voit très directement l'effet structurant sur des crises émotionnelles, c'est sur les enfants qui ont du mal à se concentrer, qui font des caprices ou qui sont d'humeur exécrationnelle quand ils rentrent de l'école parce qu'ils sont fatigués ou en hyperactivité. On va pouvoir calmer toutes ces dimensions chez l'enfant avec le **Calcium phosphoricum**. C'est incroyable !



- Quand l'enfant grandit, à partir de l'âge de 10 ans, ce sel reste un remède fondamental. Mais quand il commence à y avoir du stress, un épuisement nerveux ou une fatigue intellectuelle – par exemple parce que l'enfant ne se dépense pas suffisamment et passe trop de temps sur les écrans –, on optera plutôt pour le **Kalium phosphoricum** qui est le remède constitutionnel du système nerveux. Dans ce cas, on peut donner soit **Calcium phosphoricum** et **Kalium phosphoricum** ensemble, soit tester le **Calcium phosphoricum** pour voir quel est le résultat. Si cela ne fonctionne pas, on passe au **Kalium phosphoricum**. **La problématique avec le Kalium phosphoricum est qu'on ne peut pas l'utiliser en première intention de manière unitaire. Autrement dit, vous ne donnerez pas ce sel en unitaire à quelqu'un qui n'a pas l'habitude d'utiliser des sels de Schüssler.** Il faut d'abord préparer le terrain, soit en mélangeant le **Kalium phosphoricum** à un autre sel, soit en faisant d'abord un premier travail avec des sels constitutionnels pendant un mois avant de donner du **Kalium phosphoricum**. En effet, c'est un remède qui fonctionne tellement vite sur le système nerveux qu'il peut donner des étourdissements ou des tics.

Pour en revenir à la question, à mon sens, **les émotions et le système nerveux sont indissociables**. Quand vous êtes plus susceptible, que vous avez facilement la larme à l'œil ou que vos comportements sont plus erratiques, c'est quand même en lien avec l'épuisement nerveux. D'ailleurs, je vais vous ajouter une troisième possibilité pour le système nerveux. Vous avez donc :

1. Le **Calcium phosphoricum** qui est particulièrement important pour les jeunes enfants.



2. Le **Kalium phosphoricum** qui est également un phosphore et donc de la lumière. Il permet ainsi d'amener de la luminosité dans l'humeur. Encore une fois, c'est vraiment le remède du système nerveux dans le sens de la pensée et du cerveau.
3. Le **Magnesium phosphoricum** qui est le remède du système nerveux autonome, c'est-à-dire tout ce qui est gêne. Par exemple, c'est le sel indiqué pour une personne qui rougit facilement ou qui est émotive.

Ce sont les trois sels les plus importants pour le système nerveux et donc la sphère émotionnelle. Après, tous les sels vont avoir leur activité. Par exemple, le sel du natif du Scorpion est le **Calcium sulfuricum**. Je ne veux pas généraliser mais au niveau émotionnel, le Scorpion est quelqu'un de plutôt solitaire et secret. C'est pour cette raison qu'il y a ce qu'on appelle des processus purulents chez le Scorpion, dont va justement s'occuper le **Calcium sulfuricum** – c'est-à-dire tout ce qui reste caché, qui pourrit à l'intérieur et qu'on n'expose pas à la lumière, comme les furoncles ou les abcès. C'est globalement ce qu'on constate sur le plan comportemental. Après, c'est évidemment plus complexe que ça et je ne suis pas astrologue, mais ce remède de base nous parle de cette tendance à garder des choses secrètes et ne pas se confier à l'autre facilement. Évidemment, chaque signe du zodiaque va avoir sa tendance.

J'espère que j'ai répondu à la question. J'avais vraiment prévu de parler à chaque fois des huiles essentielles, parce que c'est un programme d'aromathérapie. Mais vos questions portent sur les sels, donc on continue comme ça. En tout cas, si vous souhaitez avoir des conseils en aromathérapie, n'hésitez pas à me le dire.



Marina : Ne vous en faites pas. Les abonnés semblent fascinés ou portent du mois beaucoup d'intérêt aux différents sels.



Vos problématiques dentaires



Les suites d'une greffe osseuse et d'implants dentaires

Marina : Passons aux questions sur les dents. Un abonné se demande quels sels de Schüssler prendre après une greffe osseuse et une pose d'implants dentaires ? Pourriez-vous le guider ?

Elske Miles : Il faut aussi prendre en compte le choc parce qu'en cas de greffe osseuse, il y a eu une anesthésie et un choc traumatique. Il y a donc plusieurs étapes à respecter et il est très compliqué de vous donner une posologie. C'est tellement précis que **ce cas requiert une consultation**.

- Néanmoins, les sels dont vous aurez absolument besoin sont le **Calcium fluoratum** et le **Calcium phosphoricum**, car ils incarnent la base constitutionnelle de l'os. On ne peut pas vraiment en faire abstraction pour que la greffe prenne bien et que l'os se recompose.
- Pour aller nourrir plus en profondeur l'organisme, le **Natrium phosphoricum** peut être intéressant parce qu'il va augmenter aussi la capacité d'absorption des sels.
- Il y a aussi le **Natrium chloratum**, c'est-à-dire le sel de table, qui peut être très intéressant pour reconstituer les cellules.

Ce sont vraiment les grands remèdes qu'on utilise dans ces cas-là.



Les déchaussements dentaires

Marina : Suite au webinaire de mars, une abonnée teste le mélange contre la parodontie que vous recommandiez avec **Calcarea fluoratum** en 6CH, **Calcarea phosphorica** en 6DH et **Kalium phosphoricum** en 6DH sous forme de poudres. Elle teste depuis mars et elle a toujours beaucoup de sensibilité et de gros déchaussements dentaires. Pourriez-vous rappeler la posologie exacte ? D'ailleurs, une autre abonnée nous parle de déchaussement des gencives et d'intolérance au froid.

La prise en charge en sels de Schüssler

Elske Miles : Il est certain que c'est la formule de base, sans laquelle on ne va pas pouvoir reconstruire du tissu osseux.

- Le **Calcarea fluoratum** va agir au niveau des ligaments, c'est-à-dire la façon dont les dents sont accrochées. Donc quand des dents bougent, il est évident qu'il y a un grand besoin de **Calcarea fluoratum**.
- Quant au **Calcarea phosphorica**, c'est ce qui va permettre de reconstruire de l'os.
- Le **Kalium phosphoricum** est le remède qui va permettre de combattre la perte de densité tissulaire et donc d'agir sur la rétractation des gencives.



Voilà pourquoi ces trois sels sont indispensables.

Après, c'est une question de dosages. Effectivement, on va pouvoir augmenter les dosages par rapport à ce qui est préconisé habituellement pour ce type de problème. Honnêtement, quand je conseille ces sels, je fais faire une trituration – c'est-à-dire une poudre – de 60 grammes, ce qui est une grande quantité. En plus, je vais considérer quelles sont les carences les plus importantes et je peux même ajouter d'autres sels en fonction. Néanmoins, on retrouvera toujours ces trois sels de base et une trituration à quantités égales reste le plus simple, soit 20 grammes de chaque. Ensuite, de ce mélange, je vais augmenter progressivement les dosages.

- Pendant la première semaine, je vais commencer par faire prendre 1 cuillère à café en plastique ou en bois en bouche trois fois dans la journée. Bien sûr, il faut que cela entre aussi en contact avec les gencives : vous mélangez les sels à la salive pour en mettre vraiment partout et les faire rentrer dans les gencives. Finalement, c'est à la fois un traitement local et pour les tissus conjonctifs. Pour vous donner l'équivalence en comprimés, vous prenez 1 comprimé de chaque sel trois fois par jour à distances des repas et de l'utilisation éventuelle d'huiles essentielles.
- Pendant la deuxième semaine, je vais doubler les doses et donc faire prendre 2 cuillères (ou 2 comprimés de chaque) trois fois par jour.
- Pendant la troisième semaine, je fais prendre 3 cuillères trois fois par jour, soit 3 comprimés de chaque ou 9 comprimés trois fois par jour.



Comme vous le constatez, les quantités deviennent de plus en plus importantes. En cas de déchaussement grave, on peut encore augmenter et se retrouver avec quatre prises dans la journée. Il faut toujours y aller progressivement mais comme, en contexte, vous avez commencé à les prendre, vous allez pouvoir augmenter la quantité de prises.

La prise en charge aroma

Bien sûr, il est fondamental de continuer à utiliser les huiles essentielles parce que l'attaque qui a lieu au niveau des structures de soutien de la dent est en lien avec une inflammation chronique induite par des bactéries. Il faut donc s'en occuper et, sur le plan local, les huiles essentielles sont extrêmement importantes. On va donc travailler avec les deux en même temps et il faut simplement les agencer dans la journée. Vous pouvez notamment **faire un bain de bouche par jour**, par exemple en soirée après avoir mangé, dans lequel vous mettez jusqu'à 10 gouttes d'huiles essentielles. Pour ces 10 gouttes, il va falloir utiliser des huiles essentielles très anti-infectieuses et anti-inflammatoires comme le **Clou de Girofle**².

Synergie de bain de bouche anti-infectieux :

- * 2 gouttes HE Clou de Girofle
- * 5 gouttes HE Laurier noble³
- * 3 gouttes HE Tea tree⁴ ou Citron⁵

² **Clou de Girofle** : *Eugenia caryophyllata*

³ **Laurier noble** : *Laurus nobilis*

⁴ **Tea tree** : *Melaleuca alternifolia*

⁵ **Citron** : *Citrus limonum*



Vous faites ce bain de bouche une fois par jour. Cela peut même remplacer le fait de se brosser les dents, mais **en cas de parodontite, j'aime bien faire ensuite une application locale pour masser les gencives**. Quand vous voyez que la gencive est rétractée, il faut venir masser localement avec une dilution à 10% d'huiles essentielles au maximum. Pour mémoire, **vous ne devez pas laisser un coton imprégné d'une huile essentielle très forte comme le Clou de girofle, même fortement diluée, en contact avec la gencive pendant la nuit**, mais vous faites un massage de la gencive.

De même, quand vous vous brossez les dents le matin, vous pouvez ajouter des huiles essentielles à votre pâte de dentifrice. **Pour ce type de travail, il faut toujours diluer les huiles essentielles dans une huile végétale à un maximum de 10%** et mettre 3 à 5 gouttes de cette synergie sur votre brosse à dents. En revanche, **on ne mettra jamais d'huiles essentielles directement sur le dentifrice avant de se brosser les dents**. Normalement, il y a trois lavages de dents par jour, surtout pour ce type de problématique, et à chaque fois, vous allez vous brosser les dents et, ensuite, vous allez pouvoir faire un massage des gencives, en insistant sur celles qui sont le plus rétractées. N'oubliez pas la grande huile essentielle qu'est la **Myrrhe amère**⁶ car c'est **un excellent antidouleur, assainissant et cicatrisant**. Pour tout ce qui est inflammation dentaire et nettoyage des racines, la **Myrrhe amère** ou même l'**Encens**⁷ sont de grandes huiles essentielles à ajouter par exemple au **Clou de girofle**.

⁶ **Myrrhe amère** : *Commiphora molmol*

⁷ **Encens** : *Boswellia carterii*



Je vous fais ce rappel car la question est importante. Vous avez commencé à utiliser les sels de Schüssler, ce qui est super et très important. Mais continuez à utiliser les huiles essentielles. C'est un peu contraignant parce que vous allez avoir l'impression de ne faire que ça.

- Déjà, vous avez trois prises de sels par jour. Heureusement, les sels s'absorbent assez rapidement.
- Ensuite, il y a le travail d'assainissement des dents.

Mais si vous faites cela quotidiennement pendant un mois, vous devriez déjà commencer à en voir les effets. Normalement, au vu des retours que j'ai eus des personnes que j'ai suivies pour des parodontites, les dentistes étaient ébahis par l'amélioration avec cette combinaison des huiles essentielles et des sels de Schüssler au bout de trois mois. Il faut vous donner trois mois pour faire ce travail d'assainissement et de reconstitution des structures de soutien des dents et avoir un résultat.

Quant à la seconde abonnée qui posait une question sur le déchaussement dentaire, c'est effectivement la même chose. Quand quelqu'un a une intolérance au froid, la carence la plus importante est celle en **Calcium fluoratum** car ce sel est **le protecteur de l'émail**. C'est vraiment ce qui permet de protéger l'émail. En ce sens, il est indispensable.

Les caries



Marina : Est-il possible de soigner une petite carie qui pointe son nez entre la première et la seconde incisive du côté gauche ? Notamment, est-ce que le **Clou de girofle** pourrait la maintenir sans devoir passer par la case dentiste ?

Elske Miles : Je dirais que non. **Surtout si c'est une petite carie, il faut s'en occuper rapidement.** Je sais que votre hésitation vient du fait que ce sont des incisives, c'est-à-dire les dents les plus visibles, et que quand le dentiste va travailler, il va agrandir le trou pour ensuite venir remplir et protéger. Je peux honnêtement répondre à la question en disant que je n'en sais rien, mais j'irais quand même voir un dentiste. Si vous hésitez parce que vous avez peur que ce soit très visible, il est certain que le **Clou de girofle** va désinfecter et donc éviter que les bactéries creusent davantage. Mais pour combler le trou, franchement, je ne sais pas quoi vous conseiller. Peut-être que vous pouvez trouver un dentiste qui travaille avec les sels de Schüssler et lui poser la question.

Cela nous parle quand même d'un impact au niveau du rayonnement, parce que les incisives sont les dents qui font office de carte de visite. On est dans **une déminéralisation et une atteinte de la confiance en soi**. Pour venir travailler sur cette dimension, je vous conseille d'appliquer le **Laurier noble** sur votre sternum et de travailler en stimulation du thymus pour redorer votre blason et vous permettre d'oser vous affranchir de beaucoup de choses en toute confiance. On est vraiment dans cette logique.

Quoiqu'il en soit, je vous conseille d'aller voir le dentiste !



Questions diverses



La cataracte débutante

Marina : On a une question sur les yeux. Est-ce que les sels peuvent être utiles en cas de début de cataracte ?

Elske Miles : Oui, ils sont même très intéressants.

La régulation de la Rate et de l'Estomac

Toutefois, il faut commencer par comprendre ce qui se passe dans une cataracte. En fait, **le cristallin**, qui est en place depuis toujours, est la seule partie du corps qui n'est pas nourrie par le sang. Il n'y a pas de vaisseaux dans le cristallin, ce qui est très particulier, et il faut donc bien l'entretenir. Or quand



Point 6 de la Rate

il commence à devenir laiteux, c'est **toujours en lien avec une perturbation des énergies de l'Estomac et de la Rate**. C'est pour cette raison que le pire ennemi de la cataracte est le sucre : **il faut stopper le sucre, en particulier les sucres rapides et les sucres raffinés**. C'est vraiment le premier

conseil à suivre sur le plan alimentaire, parce que le sucre abîme le cristallin.

Bien sûr, vous pouvez toujours **réguler les énergies de l'Estomac et de la Rate** en travaillant sur des points d'acupuncture. Notamment, vous pouvez faire un travail sur le **point 6 de la Rate** et sur le **point 36 de l'Estomac** tous les



Point 36 de l'Estomac



matins avec une huile essentielle comme l'**Estragon**⁸ diluée à 10%. Cela semble étonnant de passer par ces biais-là, mais cela va vous aider à réguler l'envie de sucre.

Le soutien des sels de Schüssler

En matière de sels de Schüssler, on optera pour :

- Le **Calcium fluoratum** ;
- Le **Calcium phosphoricum** ;
- Le **Natrium muriaticum**, un remède qu'on utilise classiquement pour l'entretien des yeux et qui est en lien avec la Rate/Pancréas. C'est le sel qui distribue l'eau et nourrit l'organisme profondément. Il va donc permettre de nettoyer par l'entraînement des eaux usées.

On peut partir sur 2 comprimés de chaque trois fois par jour, mais on pourra aller jusqu'à 3 comprimés de chaque, soit 9 comprimés trois fois par jour sur une durée de trois à quatre mois.

⁸ **Estragon** : *Artemisia dracunculus*



L'hygiène alimentaire

Dans le programme, vous trouverez aussi des protocoles un peu plus précis au niveau de l'hygiène alimentaire.

- Par exemple, les **myrtilles** vont être intéressantes. Vous devez éviter le sucre, mais les fruits rouges sont vivement recommandés. Donc n'hésitez pas à compléter votre alimentation avec des myrtilles qui sont excellentes pour les yeux.
- De même, le **jaune d'œuf**, qui a la forme de l'œil, est très important pour la **lutéine** et donc pour l'entretien de l'œil.

Les déséquilibres du microbiote

Marina : Continuons avec des questions autour de la digestion et du microbiote. Quels sont les sels de Schüssler les plus adaptés pour un problème de microbiote avec une flore intestinale agressive ? Faut-il prendre la préparation magistrale complète ? Si oui, combien de doses journalières et pendant combien de temps ?

Elske Miles : Que ce soit pour les doses ou la durée, cela va dépendre de l'amélioration et de la gravité de l'état. Évidemment, vous allez devoir faire des efforts sur le plan de l'alimentation, mais une personne qui a un problème de microbiote est déjà sensibilisée à cela et le fait déjà. Ce qui manque, ce sont justement des sels de Schüssler !



Les grands sels qu'on utilise dans ce cas sont :

1. Le **Natrium phosphoricum**, surtout pour un problème de flore intestinale agressive qui est en lien avec un état inflammatoire, car quand l'organisme est agressé, il va répondre par une réaction inflammatoire. Or cette réaction inflammatoire doit être calmée par des remèdes précis. En l'occurrence, le **Natrium phosphoricum** agit plutôt sur **l'acidité et sur la restauration de l'équilibre**. Ce sel en lien avec l'énergie du Rein et la vitalité de l'organisme va permettre une meilleure absorption des autres sels de Schüssler dans cet environnement déjà fragilisé.
2. Ensuite, je donnerais toujours le **Kalium muriaticum** (ou **chloratum**) car ce **grand remède anti-inflammatoire** nous parle de l'intestin grêle et de l'assimilation de la nourriture.

Avec ces deux premiers sels, vous avez déjà une équipe gagnante.

3. Pour **stimuler globalement votre réponse immunitaire**, il peut être intéressant durant le premier mois d'utiliser aussi le **Ferrum phosphoricum** qui est le remède d'urgence.

On peut partir sur 1 comprimé de **Ferrum phosphoricum**, 2 de **Kalium muriaticum** et 2 de **Natrium phosphoricum** trois fois par jour pendant un mois. Par la suite, on voit comment la situation évolue pour déterminer si on continue ou pas. Mais vous avez compris qu'on peut vraiment prendre ces sels sur du long terme.



La maladie de Crohn

Marina : Existe-t-il des sels pour une maladie de Crohn ?

Les sels de Schüssler par voie orale

Elske Miles : Oui.

- La maladie de Crohn est une maladie auto-immune et le sel de l'immunité est le **Ferrum phosphoricum**. Mais comme le fer est un remède extrêmement puissant, pour l'utiliser sur du long terme, on choisira la dilution 12.
- On ajoutera absolument le **Kalium muriaticum** en dilution 6 pour la deuxième phase inflammatoire. Je viens justement de vous expliquer pourquoi on doit l'utiliser.
- Je vais toujours conseiller également le **Magnesium phosphoricum** en dilution 6, parce que cela va calmer les crampes et les douleurs qui vont de pair avec une maladie de Crohn.

Dans les moments de crise, je vais même commencer et terminer ma journée avec 5 comprimés de **Magnesium phosphoricum** dilués dans de l'eau chaude. On fait donc ces deux prises et, dans la journée, on peut continuer à prendre du **Magnesium phosphoricum** ; c'est-à-dire qu'on va prendre 2 comprimés de



Ferrum phosphoricum, 2 de **Kalium muriaticum** et encore 2 de **Magnesium phosphoricum** pour les crampes. Cela fait 6 comprimés trois fois par jour en plus des prises de **Magnesium phosphoricum**. L'objectif est vraiment de gérer la crise inflammatoire avec les sels de Schüssler. C'est quelque chose qui fonctionne bien, parce que cela stabilise et cela calme.

Les huiles essentielles par voie cutanée

Après, n'oubliez surtout pas les huiles essentielles ! Faites un massage ventral au moins une fois par jour le soir avec une synergie contenant :

- Du **Poivre noir**⁹ qui est un très grand anti-inflammatoire ;
- Du **Petit grain bigarade**¹⁰ ;
- De la **Coriandre**¹¹.

Mélange pour un massage ventral :

- * 2 gouttes HE Poivre noir
- * 2 gouttes HE Petit grain bigarade
- * 5 gouttes HE Coriandre
- * 1 cuillère à café HV Amande douce ou Noyau d'abricot

⁹ **Poivre noir** : *Piper nigrum*

¹⁰ **Petit grain bigarade** : *Citrus aurantium ssp amara*

¹¹ **Coriandre** : *Coriandrum sativum*



Faire ce massage du ventre tous les soirs est vraiment très important parce que l'état de stress favorise les crises inflammatoires qui sont typiques de Crohn. Il faut donc venir calmer cet emballement et ce stress qui mettent à mal la personne.

Faiblesse immunitaire et porosité intestinale

Marina : Peut-on prendre des sels de Schüssler pour un problème d'immunité important depuis sa naissance ? Une abonnée est née à 6 mois et demi de grossesse il y a 69 ans et il n'y avait pas de couveuse. Elle a donc des problèmes intestinaux et l'intestin poreux. Il lui manque une muqueuse au niveau de l'intestin grêle et elle a un méga côlon. Elle a essayé plusieurs thérapies et régimes alimentaires spécifiques, mais elle a eu très peu de résultats.

Elske Miles : C'est très particulier parce que c'est quand même en lien avec votre naissance. Vous êtes née grande prématurée et il faudrait voir quelle est votre date de naissance. Il vous manque deux mois et demi de grossesse et il y a déjà deux sels qui sont évidemment en carence. On va pouvoir s'appuyer là-dessus parce que cela vient de la naissance. Comme il y a une naissance traumatique à risques, c'est la première chose que je regarderais.

Après, s'il y a des manifestations de carences évidentes, par exemple si vous avez la peau très blanche et que vous avez l'impression de ne pas bronzer, cela va tout de suite m'orienter vers le **Calcium sulfuricum**. C'est le remède que Schüssler avait enlevé et remis à la fin pour les processus purulents et, comme je vous l'ai dit, c'est le remède du Scorpion. Il est vraiment extraordinaire dans



certains cas. Concrètement, le **Calcium sulfuricum** est du plâtre de Paris, c'est-à-dire le plâtre qu'on utilise quand quelqu'un s'est cassé un bras. Or on met des plâtres pour isoler l'extérieur de l'intérieur. Donc quand il y a une problématique de porosité au niveau de l'intestin grêle, il peut être intéressant de remettre les choses dans l'ordre et de recréer une étanchéité au bon endroit. C'est justement ce que fait le **Calcium sulfuricum** dans l'organisme et on en trouve dans toutes les parties du corps en contact avec une grande quantité d'humidité. Par exemple, à l'intérieur de la vessie, vous avez du **Calcium sulfuricum** car, sinon, les urines seraient réabsorbées dans l'organisme. Cela permet de créer une protection qui remet en place des barrières étanches et protectrices. Donc en cas d'intestin poreux, cela peut vraiment être intéressant. En plus, c'est en lien avec un traumatisme et le **Calcium sulfuricum** est l'**Arnica des sels de Schüssler**, car c'est celui qui permet de résorber des chocs traumatiques.

D'après ce que vous dites, j'irais vers le **Calcium sulfuricum**. Après, les plus grands classiques sont le **Kalium muriaticum** et le **Ferrum phosphoricum** pour nettoyer votre corps de l'inflammation. Mais vu la naissance traumatique, je partirais sur le **Calcium sulfuricum** en première intention et, dans ce cas, je préconiserais 3 comprimés trois fois par jour pendant la première semaine. Ensuite, on pourrait même augmenter et aller jusqu'à 5 comprimés trois fois par jour pendant la deuxième semaine. Comme cela fait 15 comprimés, vous pouvez aussi les prendre par voie orale dilués dans de l'eau et vous verrez s'il y a un effet. De toute façon, ce n'est pas néfaste.

Je ne suis pas homéopathe et je ne vous « prescris » pas des remèdes homéopathiques : on utilise les sels de Schüssler comme des compléments alimentaires et je vous donne des orientations parce que vous les avez



demandées. Mais tenez-moi au courant de l'amélioration de votre état. Bien sûr, il faudrait idéalement consulter un homéopathe qui travaille avec les sels de Schüssler pour faire une lecture du visage, voir où sont les carences et travailler aussi sur votre date de naissance.

Marina : Merci pour ça. Je pense que cela fait aussi une belle conclusion à ce webinaire : si vous voulez aller plus loin, n'hésitez pas à aller voir quelqu'un qui pourra vous conseiller.

Elske Miles : C'est vraiment important parce que ce sont des remèdes très particuliers à la personne en fonction de sa date de naissance et des carences qui sont plus ou moins marquées. Un homéopathe pourra alors vous faire des triturations dosées spécifiquement que vous utiliserez pendant une durée précise.

Conclusion du webinaire

Marina : On arrive à la fin de ce webinaire. Merci à vous Elske pour tous ces conseils sur les sels. J'espère que cela aura plus à nos abonnés et cela complète bien le premier webinaire qu'on a fait sur le sujet.

Elske Miles : Je suis désolée de vous interrompre, Marina, mais je sais qu'une abonnée a posé une question sur les ongles. On a fait un webinaire sur la qualité des ongles, mais cette personne m'explique quelque chose d'assez dramatique parce que ses ongles sont toujours en mauvais état. Elle a fait plein de choses et il y a une amélioration, mais il y a encore des ongles qui se fissurent de temps



en temps. Elle voulait savoir si on pouvait agir avec les sels de Schüssler et oui, on peut ! Dans ce cas, le sel qui est manquant est le **Silicea** et on peut l'appliquer localement, directement sur l'ongle. On peut également le prendre par voie orale, **la seule contre-indication étant d'avoir un corps étranger comme une prothèse ou un stent qui requièrent d'être extrêmement prudent** avec ce sel qui est le remède cosmétique par excellence. Il agit notamment de manière formidable sur les rides mais, dans ce cas, on l'utilise plutôt en crème.

- En tout cas, **il n'y a aucun problème l'appliquer sur les ongles dans une base de crème aqueuse**. Cela peut vraiment être un complément très intéressant.
- On peut aussi prendre **jusqu'à 1 comprimé trois fois par jour à long terme sans risques car ce sont des doses minimales**. Néanmoins, je n'irais pas sur une durée trop longue non plus si vous avez des prothèses : je ferais un mois et un arrêt de deux mois avant de reprendre. Sinon, vous pouvez faire ces prises en continu.

Je voulais juste répondre à cette abonnée car j'aime bien le faire quand vous me faites un retour sur des webinaires et des choses que je vous ai conseillées. Merci pour ces retours.

Marina : Notre abonnée nous dit qu'elle n'a pas de prothèse, donc c'est parfait.

Elske Miles : Formidable ! Merci à tout le monde. Bonne soirée et bonne nuit.

