



Les Rendez-Vous Aroma

Ma ligne directe avec Elske Miles



LES RENDEZ-VOUS AROMA

Troubles circulatoires :

Prévention et solutions aroma

Juillet 2025

SOMMAIRE

La prise en charge de vos troubles circulatoires.....	4
Le sang et la lymphe : deux systèmes interconnectés.....	5
La plante des pieds en plâtre	10
La vision énergétique des troubles circulatoires.....	12
Les varices d'origine hépatique	16
Les varicosités très marquées	19
Les solutions complémentaires pour la circulation.....	25
Les bas de contention, un passage obligé ?.....	30
Les veines apparentes au niveau du buste.....	34
Les veines apparentes au niveau des bras.....	37
Les veines apparentes sur les mains	40
Bas de contention et sensation de froid	41
Les crampes récurrentes.....	43
Conclusion du webinaire.....	48
L'analyse olfactive de vos huiles essentielles.....	49
Petit grain bigarade, Coriandre, Khella et Patchouli	50
Géranium, Ylang-ylang, Myrte, Vétiver et Gaulthérie	51
Katafray, Immortelle et Ylang-ylang	52
Cardamome, Litsée, Pin et Ajowan	52

PRÉSENTATION DU WEBINAIRE

Marina : Bonsoir à toutes et à tous. On se retrouve ce soir avec Elske pour un nouveau RDV Aroma placé sous une thématique assez estivale. On va parler ce soir **des troubles de la circulation sanguine** que vous vivez peut-être en ce moment, notamment les jambes lourdes. C'est peut-être un peu compliqué pour vous ces temps-ci au niveau veineux ou lymphatique, et c'est l'objet de cette soirée !

Bonsoir à vous, Elske. Comment allez-vous ?

Elske Miles : Bonsoir Marina. Je vais très bien, merci. Il fait chaud là où je suis. On est donc vraiment en plein dans la thématique et je fais tout ce qu'il faut pour que mes jambes se portent bien. Je souhaite évidemment partager avec vous quelques astuces, et on va voir comment intégrer cette hygiène de vie à son quotidien malgré les grosses chaleurs. Bien sûr, cela va dépendre de l'endroit où vous vous trouvez et de si vous avez accès à des points d'eau ou pas, par exemple le bord de mer. Toute cette logique va intervenir dans les stratégies que vous allez mettre en place, mais c'est surtout avec les huiles essentielles qu'on va pouvoir agir. Finalement, en termes de traitements, il n'y a pas grand-chose sur le plan médical pour l'insuffisance veineuse et on agit spécifiquement sur le symptôme sans régler la problématique. Au contraire, l'aromathérapie a tout ce qu'il faut, à la fois en matière d'huiles essentielles et de techniques complémentaires qui font plutôt partie de l'approche



énergétique. Ces autosoins prennent du temps et nécessitent un petit changement du rythme de vie dans la façon de s'occuper de soi, mais vous verrez ce qui se joue au niveau symbolique et donc au niveau de la charge psycho-affective derrière les stases de tout ordre, qu'elles soient veineuses ou lymphatiques. En effet, ces stases nous parlent de quelque chose qui stagne en nous. Par conséquent, la première chose à faire sera de **se mettre en mouvement mentalement et physiologiquement**, mais aussi de mettre en mouvement les jambes en les massant avec des techniques appropriées.



La prise en charge de vos troubles circulatoires



Le sang et la lymphe : deux systèmes interconnectés

Marina : Merci pour cette introduction. Vous avez parlé de la dimension énergétique et effectivement, quand on dit familièrement qu'on a les jambes lourdes, qu'est-ce que cela signifie concrètement ? Pouvez-vous nous faire une petite lecture énergétique ?

Elske Miles : Oui. Les jambes lourdes sont une façon assez simple d'expliquer ce qu'on vit. Bien souvent, les gens qui vivent un début d'insuffisance veineuse ont des troubles veineux qui impactent également le système lymphatique. En effet, **le système veineux**, et donc les varices, **et le système lymphatique sont intriqués parce qu'ils sont côte à côte**. Ainsi, quelqu'un qui a les jambes lourdes a généralement une problématique au niveau du retour veineux, mais pas toujours : on peut avoir des lymphoedèmes, c'est-à-dire des stases lymphatiques au niveau des jambes, sans avoir de problème de retour veineux. Néanmoins, les deux vont souvent de pair. De toute manière, si c'est un début d'insuffisance veineuse, il faut comprendre pourquoi. Avant même que je vous donne la lecture symbolique, il faut identifier ce qu'on va pouvoir entendre par des stases à ce niveau-là.

Les circuits du système sanguin

Parmi ces deux systèmes, il y a déjà le système veino-artériel, c'est-à-dire le système sanguin, qui est en lien avec **la circulation du sang dans le corps**. Il y a deux circuits :



1. Le premier est **la petite circulation**, c'est-à-dire la circulation entre le poumon et le cœur, pour oxygéner le sang et rejeter le CO2 dans l'air. Évidemment, cet échange est absolument vital.
 2. Néanmoins, ce n'est pas de cette circulation dont on parle spécifiquement quand on a des jambes lourdes. Dans ce cas, il s'agit plutôt de ce qu'on appelle **la grande circulation ou la circulation systémique**. Elle est assurée par les artères qui propulsent le sang riche en oxygène à travers tout le système artériel dans l'organisme.
- Ensuite, c'est au niveau des capillaires qu'il va y avoir un échange au cours duquel le système artériel va rencontrer le système veineux.

L'apparition des jambes lourdes

Ainsi, c'est le système veineux qui va assurer le retour du sang de tout l'organisme vers le cœur et c'est à ce niveau qu'on va commencer à avoir des défaillances du retour veineux. C'est là **la première cause de jambes lourdes** en été, c'est-à-dire une insuffisance dans la capacité des veines à retourner efficacement le sang vers le cœur. Finalement, cette difficulté manifeste un vieillissement des veines, parce que la veine a des petites valvules qui empêchent le sang de retomber vers les pieds. Le sang va donc remonter par le biais des veines, mais il peut y avoir une vasodilatation induite par une prise de poids, une vie trop sédentaire ou un piétinement excessif. C'est d'ailleurs pour cette raison que cette problématique affecte beaucoup les femmes qui portent plus souvent des chaussures inconfortables exerçant des contraintes



qui ne permettent pas à la plante du pied de seconder le cœur dans le retour veineux.

- Par conséquent, il est très important de savoir que la plante du pied va soutenir concrètement le cœur en lui allégeant la tâche du retour veineux. **Il est donc primordial d'avoir des semelles souples, d'être à l'aise dans ses chaussures ou de marcher pieds nus,** et nous verrons bien sûr que plein de stratégies peuvent être mises en place.
- Les veines vieillissent et ne sont pas toujours bien entretenues, aussi par **un manque de tonus musculaire.** Or les muscles du pied commencent au niveau de la jambe et pour qu'ils fonctionnent efficacement, il faut que le pied soit libre. En effet, s'il y a trop de contraintes, certains muscles ne fonctionnent plus ou au ralenti, ce qui est d'ailleurs l'une des causes des déformations du pied. Par exemple, on peut commencer à avoir de l'hallux valgus ou des choses comme ça qui sont aussi en lien avec une mauvaise musculature. Bien sûr, les muscles sont entretenus par le travail et quand on ne fait pas travailler les muscles de la jambe, il va y avoir une défaillance à ce niveau.

Quand la veine vieillit, elle s'élargit et a moins de tonicité. Cela pose problème parce que le sang va pouvoir refluer. La veine peut alors se déformer, on peut commencer à avoir des varices et le retour veineux va se faire très incorrectement, ce qui entraînera ce qu'on entend aussi par les jambes lourdes. En fait, une partie du plasma sanguin va s'infiltrer dans les petites capillaires lymphatiques, vu que les deux systèmes sont côte à côte. Or les capillaires lymphatiques se trouvent partout et font partie de la matrice extracellulaire. Par conséquent, les tissus sous-cutanés vont commencer à se charger d'eau. Le



Le système lymphatique va aussi en pâtir et ne sera plus capable non plus d'assurer un fonctionnement optimal. En fait, **la lymphe est unidirectionnelle** : elle ne fait que monter et il n'y a pas de cœur qui la pompe. C'est très particulier parce que c'est un rythme très lent ! Alors le sang fait le tour de l'organisme en une minute, la lymphe met environ 24 heures. C'est aussi ce qui permet de filtrer et drainer des toxines de l'organisme et il y a bien sûr un lien entre le système lymphatique et les ganglions lymphatiques, sachant que la lymphe a aussi la grande fonction de nous protéger.

Vous voyez donc qu'au niveau des jambes lourdes, les deux systèmes sont intriqués et des difficultés au niveau du retour veineux peuvent entraîner des stases lymphatiques. Ce n'est pas toujours le cas et on peut avoir des stases lymphatiques sans avoir de troubles du retour veineux, mais en cas de jambes lourdes pendant l'été, les deux sont très souvent impliqués.

Est-ce qu'il y a des questions, Marina ?

Marina : Oui, il y a déjà des questions. Une abonnée vous demande ce que vous pensez des chaussures barefoot ?

Elske Miles : Je ne les connais pas. Comment est la semelle ? J'aurais besoin qu'on me décrive la particularité de ces chaussures.

Les bienfaits des chaussures Barefoot et Five Fingers

Marina : Ce sont des chaussures qui donnent la sensation d'être pieds nus.



Elske Miles : C'est formidable. Pour mémoire, on n'est pas nés avec des chaussures ! Je suis réflexologue et ma posture par rapport aux chaussures ne fait l'unanimité parmi les posturologues ou les podologues. Bien souvent, on essaie de porter des chaussures rigides qui donnent un soutien à la cheville pour éviter par exemple les entorses. Personnellement, je suis résolument pour les semelles souples et donc pour le fait d'être au plus proche du pied nu. Même quand vous portez des semelles aérodynamiques avec des coussinets qui donnent l'impression de courir dans l'air, rappelez-vous qu'on n'est pas censés courir dans l'air ! On est censés courir sur le sol et c'est justement cette capacité d'adaptation extraordinaire de l'architecture du pied qui nous permet d'assurer une musculature d'une très belle qualité au niveau des pieds et des jambes et d'éviter des déformations. Le fait de marcher et courir pieds nus est quelque chose de formidable. Néanmoins, on ne peut pas le faire sur tous les terrains si on n'en a pas l'habitude. Je sais que mon cas est un peu extrême parce que j'ai grandi littéralement pieds nus en Afrique. Je marchais même dans la brousse pieds nus et j'ai des pieds parfaits : ils ne me font pas souffrir et les orteils sont à leur place. Il y a de la place pour tout le monde sans contraintes, et ce n'est pas du tout le cas des pieds de ma mère ou de mon père qui portaient des chaussures tout le temps. Ce n'est donc pas héréditaire. D'ailleurs, beaucoup de personnes se sentent mieux quand elles commencent à marcher plus souvent pieds nus, ou même à courir avec des chaussures Five Fingers – des chaussures semblables à des gants qui protègent la peau sans imposer la moindre contrainte sur la circulation du sang ou la musculature. J'ai même vu des pieds changer de forme ou d'aspect et les personnes concernées retrouver un sentiment de liberté dans leur vie. Vous savez que c'est un sujet qui m'est très cher mais, évidemment, changer la forme du pied a un impact au niveau psychique, et ce dans les deux sens. Quand le pied se déforme, c'est aussi



l'expression d'une tension intérieure, mais cela va être favorisé par le choix de chaussures peu adaptées à l'anatomie du pied.

La plante des pieds en plâtre

Marina : Pour rester sur les pieds, est-ce que la sensation d'avoir la plante des pieds en plâtre peut être d'origine circulatoire ?

Elske Miles : Oui, absolument. Cela peut être plusieurs choses.

Une problématique lombaire ?

Bien sûr, **toute sensation curieuse doit nous alerter parce que les pieds et la peau plantaire sont innervés à partir des lombaires.** Donc quand il y a une sensation un peu bizarre de quelque chose de plâtré ou cartonné, cela peut être une neuropathie périphérique, c'est-à-dire une information neurologique qui nous signale une problématique au niveau de la cinquième lombaire, par exemple une hernie. Or s'il y a une problématique au niveau des lombaires, il y a de toute manière un impact sur le plan circulatoire. En réflexologie, on dit toujours que **la circulation est la vie et que le manque de circulation, c'est-à-dire tout ce qui est stase, équivaut à la mort.** Autrement dit, quand quelque chose de rigidifie ou se bloque, c'est parce que la vie n'y circule plus.



Les vertus des massages

Par conséquent, il est très important de se masser les pieds dans ces cas-là et il existe **des techniques superbes pour relancer localement la circulation**. Il faut déjà savoir si vous pouvez toucher vos pieds, parce que ce n'est pas toujours évident. Par exemple, si vous avez une prothèse de hanche, il va être compliqué de vous mettre en tailleur. Dans ce cas, il faudra faire appel à un réflexologue qui vous massera les pieds.

Bien sûr, cela dépend de votre capacité à toucher la plante de vos pieds mais dans un premier temps, pour améliorer la circulation localement, à commencer par la circulation sanguine, on peut faire **un massage de la voûte plantaire**. On démarre dans le creux du pied en tournant toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous massez bien cette zone qui est en lien avec le Rein, mais par ce travail de massage, vous allez aussi soutenir le retour veineux avec l'aide des huiles essentielles de **Gaulthérie**¹ et d'**Immortelle**². On peut même ajouter une petite pointe de Menthe poivrée³ mais, évidemment, **ce n'est pas une synergie qui convient à la femme enceinte ou à l'enfant de moins de 3 ans**.

Mélange pour un massage de la voûte plantaire :

- * 10% HE Gaulthérie
- * 5% HE Menthe poivrée
- * 5% HE Hélichryse italienne
- * 80% HV Karité ou Coco

¹ **Gaulthérie couchée** : *Gaultheria procumbens*

² **Immortelle ou Hélichryse italienne** : *Helichrysum italicum*

³ **Menthe poivrée** : *Mentha piperita*



Posologie : Appliquer matin et soir un peu de ce mélange en massage de la voûte plantaire, en commençant par le creux du pied. Vous pouvez ensuite masser tout le pied et remonter sur la jambe.

Marina : Si je comprends bien, ce massage peut servir aussi bien aux personnes qui la sensation d'avoir le pied en plâtre qu'à celles qui ont des problèmes de retour veineux ?

Elske Miles : Absolument.

La vision énergétique des troubles circulatoires

Marina : Vous nous disiez tout à l'heure que les stases surviennent à des endroits où la vie ne circule plus. Pourriez-vous nous parler de la dimension énergétique des stases lymphatiques et du retour veineux ?

Elske Miles : On va commencer par le retour veineux.

Un déséquilibre du Yin et du Yang

Comme vous l'avez compris, il y a deux dimensions autour de la circulation du sang, à commencer par la dimension qui va du cœur vers l'organisme. Sur le plan énergétique, on est donc dans **une dynamique Yang et masculine avec une action très puissante** visant à faire circuler la vie à travers tout l'organisme. Ce qui pose problème en cas de troubles de la circulation, c'est surtout au



niveau du retour veineux. Ce n'est donc pas le système artériel qui est touché, mais le système veineux. Or quand ce système est affecté, cela nous parle plutôt de **la dimension Yin, passive, féminine et intérieure**. On est vraiment dans cette logique. Concrètement, cela veut dire qu'en cas de stase à ce niveau-là, il y a des émotions qui stagnent en nous et on a tendance à éprouver de l'abattement ou un sentiment d'impuissance. Très souvent, on a l'impression de subir les événements de la vie et c'est ce qui va entraîner un côté un peu lymphatique. Vous voyez là que cette problématique de retour veineux va aussi impacter la circulation lymphatique, d'où une attitude un peu lymphatique. En effet, en cas de stase au niveau de la lymphe, il y a une forme de passivité, comme si on n'était pas vraiment acteur de sa vie.

Les méridiens en cause

Ce qui est intéressant, c'est de considérer ces deux dimensions circulatoires sur le plan énergétique.

- D'une part, on a la circulation du sang, le liquide de vie qui nous apporte l'oxygène : **il faut que ce sang circule pour que la vie et la joie soient portées dans l'organisme**. Or la structure qui assure la circulation, et donc qui seconde l'organe Cœur qu'on considère comme l'Empereur en médecine chinoise, est ce qu'on appelle **le Maître-Cœur**. Le Maître-Cœur n'est pas réellement un organe mais il entretient à la fois les artères et les veines.
- Toutefois, on va voir que ce Maître-Cœur va être soutenu par un autre système appelé **le Triple Foyer** qui a la charge de réguler non seulement



cette circulation gérée par le Maître-cœur, mais aussi la circulation de la lymphe, c'est-à-dire l'autre liquide de vie, qui suit un autre rythme et est beaucoup plus en lien avec les défenses immunitaires et le système hormonal.

En effet, la lymphe transporte à la fois des protéines, des lipides, des enzymes et des hormones. La lymphe est vraiment un tout et signifie « eau claire » : c'est un liquide transparent composé à 95% d'eau et cette eau est un liquide primordial dans lequel baignent toutes les cellules de notre corps, d'où le fait qu'on l'appelle **la matrice extracellulaire du corps**. Ainsi, quand ce système est impacté, les trois dimensions de l'être vont pouvoir l'être également, à commencer par le Foyer inférieur qui est en lien avec les jambes. En effet, les jambes lourdes qui indiquent des stases lymphatiques du bas du corps nous parlent de nos racines et donc de quelque chose qui est stagnant au niveau de nos croyances profondes et de ce qui vient de l'hérédité ou du passé. On se retrouve alors un peu démuni parce que la vie ne circule pas correctement dans cette dimension de notre existence.

Le décodage d'une défaillance du retour veineux

En termes énergétiques, le Triple Foyer n'est pas en lien avec un organe particulier mais avec une fonction de l'ensemble du corps. Néanmoins, la partie inférieure du corps est en lien avec le Foyer inférieur qui a lui-même un lien très intime avec le Rein, alors que le Foyer moyen a un lien très intime avec la Rate et le Foyer supérieur avec le Poumon. On voit donc que ce Triple Foyer est fortement entremêlé avec d'autres dynamiques énergétiques et on comprend



pourquoi il est tellement porteur de vie. Notamment, les Reins sont en lien avec les peurs profondes, l'hérédité et les ancêtres.

- Ainsi, **les jambes lourdes sont en lien avec une insuffisance veineuse et une difficulté à avoir un bon sang** : le sang n'est pas assez fluide et les structures qui portent le sang vers le haut sont affaiblies.
- Cela impacte aussi **le lien avec les ancêtres, la famille, le passé et les croyances de fond.**

Souvent, on se sent coincé, bloqué et incapable de se sortir d'une situation dans laquelle la vie ne circule pas vraiment, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de renouveau à l'intérieur. Finalement, un manque de circulation est un manque de renouveau.

L'analyse des stases lymphatiques

En tant que réflexologue plantaire, je reçois très souvent en cabinet des personnes qui viennent soit pour des problèmes de retour veineux et de jambes en poteau, soit pour des problèmes de stases lymphatiques, sachant qu'on va pouvoir identifier différents types de stases lymphatiques. Mais il y a aussi différents endroits où la lymphe peut stagner.

- Quand elle stagne dans le bas du corps, c'est en lien avec le Foyer inférieur et donc avec le passé, les racines, les repères de fond et **l'énergie du Rein.**



- Des personnes ont des stases lymphatiques uniquement dans les bras et pas dans les jambes. Les jambes sont très fines, mais elles ont des stases dans les bras et comme une bosse de bison dans le dos qui est gorgée d'eau. Cette stase lymphatique est très particulière parce que cela nous parle plutôt de **l'énergie du Poumon**. C'est en lien avec ce qu'on appelle le Foyer supérieur, et donc avec les projections d'avenir et la capacité à se propulser vers l'avant. Quand il y a des stases à ce niveau, les personnes ont des difficultés à se projeter dans une vision d'avenir. C'est même lié à la notion de spiritualité, à ce vers quoi on tend.
- Quand vous avez des stases lymphatiques dans les quatre membres, à la fois dans les jambes et dans les bras, on va considérer que c'est en lien avec une dysfonction de **l'énergie de la Rate**. Dans ce cas, c'est lié à la distribution de l'énergie nourricière dans l'organisme et il peut y avoir du surpoids qui accompagne ces stases lymphatiques.

Les varices d'origine hépatique

Marina : Merci beaucoup pour ces explications. Une abonnée nous fait remarquer quand on se fait opérer de varices, on ne résout pas pour autant ses problèmes avec ses ancêtres, ses croyances ou autres.

Elske Miles : C'est sûr. Mais ce n'est pas grave parce que, parfois, on le fait quand même. De toute façon, il est très important de ne pas regretter d'avoir fait quelque chose. C'est comme ça et on ne peut pas revenir dessus. Si la veine saphène est complètement sclérosée, elle est laissée en place mais, sinon, on



l'enlève, parce qu'en plus d'être inesthétiques, **les varices peuvent être très douloureuses et favoriser la formation de thromboses**. Il faut écouter votre phlébologue et si la veine est trop dégradée, c'est évidemment une solution qui existe. Dans ce cas, ce n'est pas grave car **toute chose que vous faites en pleine conscience va pouvoir être entendue par l'organisme**. Donc même si cela semble trop tard, ce n'est jamais trop tard parce qu'en comprenant de quoi il s'agit, vous pouvez quand même travailler sur les émotions.

Dans ce cas, quand la saphène a été enlevée, ce n'est pas en lien avec la lymphe mais plutôt avec le fait de se faire du mauvais sang. C'est donc vraiment hépatique. Comme le foie joue un rôle fondamental dans la consistance du sang, en cas d'insuffisance veineuse, il faut aussi s'occuper du foie et avec les huiles essentielles, on a de quoi faire !

Le nettoyage du foie

Très souvent, je propose **un nettoyage du foie par voie orale** avec la **Carotte sauvage**⁴, le **Citron**⁵ ou le **Romarin à verbénone**⁶. Ce sont de très grandes huiles essentielles à utiliser par voie orale pour faire un travail sur la qualité du sang au niveau du foie.

⁴ **Carotte sauvage** : *Daucus carota*

⁵ **Citron** : *Citrus limonum*

⁶ **Romarin à verbénone** : *Rosmarinus officinalis L. verbenoniferum*



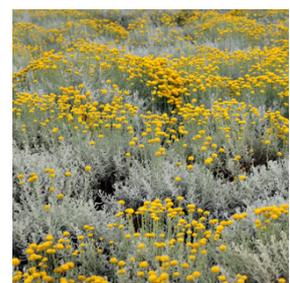
Le travail local

On peut aussi faire un travail local le flanc droit chez une personne à qui on a enlevé la veine, pour donner l'information plus subtilement au niveau du conscient et au niveau énergétique. L'objectif est de l'aider à comprendre de quoi il s'agit et à arrêter de se faire du mauvais sang, parce que **le fait d'enlever la veine ne va pas soigner la problématique de fond**.

Dans un cas pareil, il peut être très intéressant de se faire une friction, c'est-à-dire un massage avec 50% d'huile essentielle et 50% d'huile végétale, sur le flanc droit. Vous mélangez 5 gouttes d'**Hélichryse italienne** dans 5 gouttes d'une huile végétale très fluide comme celles de **Pépins de raisin**, de **Macadamia**. Cela pourrait aussi être celle de **Calophylle** mais comme son odeur est très forte, il n'est pas certain que vous l'aimiez. Le **Millepertuis** pourrait être bien aussi mais il ne faut pas exposer la zone au soleil, car **cette huile végétale est photosensibilisante**. Néanmoins, comme l'application va se faire le soir au coucher, vous pouvez tout à fait utiliser le macérat de **Millepertuis** et l'**Hélichryse italienne**, sachant que les deux vont très bien ensemble. Sinon, vous pouvez toujours opter pour une autre des huiles végétales ci-dessus.

L'application se fait sur le flanc droit pour vraiment venir informer le foie et l'**Hélichryse italienne** est vraiment intéressante parce qu'elle porte la double Signature du système artériel et du système veineux.

Autrement dit, dans cette huile essentielle, vous avez **la Signature du Yang et du Yin** : vous avez à la fois des fleurs à la teinte dorée et solaire très intense, même après avoir été coupées, en lien avec le système artériel, et le



magnifique aspect argenté de la plante qui nous parle de la Lune et de l'archétype du féminin qui est en lien avec le retour veineux. **Les deux dimensions de la circulation sanguine sont parfaitement incarnées dans cette plante.**

- Voilà pourquoi c'est une plante majeure pour toute problématique pour les varicosités, les varices, la couperose ou l'insuffisance veineuse. Dans ces cas-là, on va toujours utiliser l'**Hélichryse italienne**.
- En l'occurrence, c'est aussi une très grande huile essentielle du foie car ses composés sont toujours intéressants pour cet organe au niveau symbolique et énergétique.

Évidemment, **cette application sera proscrite chez la femme enceinte** car le flanc droit est trop près du ventre portant. En dehors de ce cas, si vous souffrez d'insuffisance veineuse, vous pouvez faire cette application cinq jours sur sept pendant un mois.

Les varicosités très marquées

Marina : Merci pour ça. Pour faire un lien sur la dimension énergétique, une abonnée nous dit qu'elle a hérité des jambes pleines de varices de sa grand-mère paternelle. Elles ne lui font pas mal mais sont disgracieuses. Vous parlez justement tout à l'heure du lien avec les ancêtres. Y a-t-il des choses à la fois psycho-émotionnelles et physiologiques qui peuvent aider ?



Elske Miles : Oui. S'il y a ces varicosités très bleues au niveau des chevilles, voire des pieds, on va pouvoir utiliser plusieurs huiles essentielles.

- L'**Hélichryse italienne** en fera toujours partie.
- L'autre immense huile essentielle pour les stases veineuses comme pour les stases lymphatiques, et donc pour les jambes en poteau, est le **Lentisque pistachier**⁷. Tout comme l'**Immortelle**, c'est une grande plante qui pousse sur toutes les îles méditerranéennes. Elle est donc endémique de ces régions.

Cette seconde plante est assez étonnante, parce qu'elle a des feuilles persistantes, mais qui changent intensément de couleur en grandissant : elles sont très vertes au printemps, elles sont plutôt vert foncé en été et, à l'automne, sans tomber, elles vont brunir encore plus pour devenir quasiment pourpres. Ainsi, la feuille devient rouge, tout comme la **Vigne rouge** qui est excellente en teinture-mère ou en tisane pour le retour veineux. Il ne faut surtout pas négliger la phytothérapie car cela peut être vraiment intéressant. En revanche, **si vous êtes sous traitement anticoagulant en parallèle, il faut faire attention et en parler d'abord à votre médecin pour valider les posologies et les durées d'utilisation.** Ce sera le même cas pour l'**Hamamélis** qui est aussi une grande plante pour le retour veineux.

Pour en revenir au **Lentisque pistachier**, il donne aussi le mastic et est d'ailleurs à l'origine du mot « mastiquer ». En réalité, il s'agit d'une gomme de résine qui s'écoule du tronc du **Lentisque pistachier**. Mais pour obtenir l'huile

⁷ **Lentisque pistachier** : *Pistacia lentiscus*



essentielle, ce sont ses feuilles qui sont distillées – feuilles qui deviennent couleur sang.

Vous pouvez utiliser ces huiles essentielles en alternance :

- Le matin, vous faites un massage avec l'**Immortelle** et le soir avec le **Lentisque pistachier**, ou inversement.
- Sinon, vous faites ce travail une semaine avec l'**Immortelle** et la semaine suivante avec le **Lentisque pistachier**.

Vous pouvez même les mélanger. Néanmoins, comme l'utilisation se fera sur au moins trois mois pour vraiment améliorer l'aspect des jambes, il est parfois plus intéressant de changer pour ne pas vous lasser.

Je vais quand même vous donner des petites synergies à la fragrance agréable, en commençant par le **Lentisque pistachier**. Sachez que son odeur est extrêmement puissante et certaines personnes ne l'aiment pas du tout. Personnellement, j'en raffole et je trouve qu'elle est exceptionnelle ! C'est une odeur très herbacée qui, d'ailleurs, a été récemment redécouverte en parfumerie. En tout cas, ce n'est pas du tout une odeur fleurie : c'est **une odeur très terpénique**. Comme elle n'est pas toujours appréciée et que cette huile essentielle est un peu chère, je vais la diluer dans d'autres huiles. On ajoutera donc de l'**Épinette noire**⁸ qui est très intéressante, et du **Palmarosa**⁹ ou du **Bois de Hô**¹⁰ pour leur parfum absolument sublime, l'objectif étant d'avoir plus de

⁸ **Épinette noire** : *Picea mariana*

⁹ **Palmarosa** : *Cymbopogon martinii var motia*

¹⁰ **Bois de Hô** : *Cinnamomum camphora ct linalol*



linalol. On obtient une synergie à 20% et donc très fortement dosée. Mais il faut des dosages importants quand il y a des problèmes de varicosités avec des varices très marquées.

Mélange contre les varices à utiliser le matin :

- * 5% HE Lentisque pistachier
- * 10% HE Épinette noire
- * 5% HE Palmarosa
- * 80% HV Macadamia

Posologie : Faire un massage du pied et de la jambe jusqu'au genou le matin.

Vous diluerez ces huiles essentielles dans du **Macadamia**, car il faut une huile végétale qui va avoir aussi **des propriétés veinotoniques**. C'est également le cas du **Calophylle** mais sa fragrance étant très forte, cela dépend vraiment de votre affinité avec l'odeur. D'ailleurs, si vous utilisez du **Calophylle**, vous pouvez remplacer le **Palmarosa** par du **Cyprès**¹¹. Vous pouvez même utiliser 10% de **Lentisque pistachier** et 10% de **Niaouli**¹² ou de **Laurier noble**¹³, ce qui donne un mélange très terpénique et très dynamique. On a beaucoup de possibilités, l'essentiel étant d'utiliser une huile essentielle tonique pour amener du Yang et donc l'information de dynamiser ce qui est statique ou lent au niveau du retour veineux. En huile végétale, si vous souhaitez utiliser le **Millepertuis**, c'est envisageable mais il faudra faire l'application le soir.

¹¹ **Cyprès toujours vert** : *Cupressus sempervirens*

¹² **Niaouli** : *Melaleuca quinquenervia*

¹³ **Laurier noble** : *Laurus nobilis*



Pour le soir, vous pouvez composer une autre synergie à base d'**Immortelle**, de **Laurier noble** et de **Menthe poivrée**. Vous obtenez quelque chose d'extrêmement puissant et de sublime au niveau de l'odeur. Vous pouvez diluer le tout dans du Calophylle si vous le souhaitez, mais j'adore l'huile végétale de **Macadamia** car elle est très fluide, elle n'a pas d'odeur et elle a des propriétés à la fois lymphotoniques et phlébotoniques. En prime, c'est vraiment une très belle huile végétale pour supporter ces huiles essentielles.

Mélange contre les varices à utiliser le soir :

- * 5% HE Immortelle
- * 10% HE Laurier noble
- * 5% HE Menthe poivrée
- * 80% HV Macadamia

Posologie : Faire un massage des pieds et de la jambe jusqu'au genou le soir.

Vos questions pratiques

Marina : Une abonnée demande si on peut utiliser le macérat huileux de **Lentisque de Kabylie**, qui sent tout aussi bon que le **Lentisque pistachier** en huile essentielle, avec les autres huiles essentielles pour la circulation ?

Elske Miles : Absolument. Le **Lentisque** en tant que macérat est souvent plus efficace sur la circulation de la lymphe. Mais cela reste très bien puisque, comme vous l'avez compris, les deux systèmes sont intriqués. Franchement, pour soutenir les huiles essentielles, utiliser ce macérat ne pose aucun problème et c'est même une très bonne chose. Néanmoins, il est un peu rare.



Marina : Peut-on ajouter du gel d'**Aloe vera** pour la fraîcheur dans ces synergies ?

Elske Miles : Je préfère réserver le gel d'**Aloe vera** à la **Menthe poivrée**. On peut faire une application de gel d'**Aloe vera** avec 1% de **Menthe poivrée** sur les jambes lourdes en journée. L'objectif est plutôt de rafraîchir, mais il va aussi y avoir une activité veinotonique. Vous savez que l'huile essentielle de **Menthe poivrée** peut être très neurotoxique à cause du **menthol** qu'elle contient. Néanmoins, elle apporte beaucoup de fraîcheur grâce à son côté glaçon et en dilution à 1% sur les jambes, il n'y a pas mieux pour vous rafraîchir. Cela va couper la douleur et l'inconfort induits par les jambes lourdes, en plus de créer une vasoconstriction. C'est donc très efficace pour tonifier les veines. D'ailleurs, c'est très bien en été même si vous n'avez pas de problème d'insuffisance veineuse mais que vous souffrez un peu de la chaleur. Bien sûr, **cette utilisation est totalement contre-indiquée chez la femme enceinte et les bébés**. Néanmoins, c'est une très belle idée de procéder ainsi. Dans ce cas, vous pouvez faire une application au besoin, au maximum de trois fois dans la journée, et réserver le travail de massage pour le soir et le matin avec des dosages beaucoup plus importants.

Marina : Peut-on se masser avec de l'eau flore de **Lentisque pistachier** ?

Elske Miles : Ce n'est pas un massage parce qu'on ne peut pas vraiment se masser avec de l'eau. Vous pouvez tout à fait vous asperger pour vous rafraîchir, mais l'eau florale ne pénètre pas dans la peau de la même façon que les huiles essentielles. Cela reste intéressant pour se rafraîchir, mais cela n'aura pas du tout les mêmes propriétés.



En revanche, il peut être intéressant d'utiliser l'hydrolat de **Lentisque** par voie orale pour **faire un travail de drainage doux au niveau du foie**. Dans ce cas, vous diluez une cuillère à soupe dans un litre d'eau à boire dans la journée.

Les solutions complémentaires pour la circulation

Les bains isotoniques et la supplémentation

Marina : En plus de toutes ces utilisations en aromathérapie, que penser des appareils pour activer la circulation ? Notre abonnée ne donne pas de référence précise mais ces appareils peuvent-ils être un complément intéressant ou pas du tout ?

Elske Miles : Oui, cela peut être bien. Il existe plusieurs types d'appareils et cela dépend bien sûr de ce que vous faites. D'ailleurs, les **bains isotoniques** peuvent être intéressants aussi – ce qu'on appelle les bains détox. Dans ce cas, il n'y a pas de stimulation de la voûte plantaire, mais comme il y a un effet par un jeu d'ions et d'osmose au niveau des toxines du corps, c'est quelque chose qui allège de manière spectaculaire les stases lymphatiques. C'est donc formidable sur les jambes lourdes induites par des stases lymphatiques, c'est-à-dire quand vous ne voyez plus votre cheville. On peut commencer par deux bains de pieds par semaine mais, en parallèle, il faut reminéraliser le corps et prendre des suppléments de minéraux, à commencer par du **sérum de Quinton** en isotonique. La **silice** peut être bénéfique aussi. Il existe différents types de compléments alimentaires pour reminéraliser, et c'est important parce que si



vous faites des bains de pieds, des minéraux vont quitter votre corps en même temps que les toxines.

Pour en revenir aux appareils, on peut évidemment en acheter un mais, bien souvent, il suffit de faire appel à des spas qui travaillent avec. Dans ce cas, vous pouvez vous y rendre une fois par semaine, ce qui peut être très intéressant pendant l'été.

La marche en bord de mer

D'autres machines massent la plante du pied. Si vous n'avez pas accès à vos propres pieds, pourquoi pas. Mais **rien ne remplace la marche à la plage dans la mer**. Il y a une pratique sportive appelée **le longe-côte** qui consiste justement à marcher dans la mer et qui est formidable. Pour le retour veineux et pour dynamiser la lymphe, il n'y a pas mieux ! Je vous invite donc à marcher pieds nus sur le sable et dans la mer, avec de l'eau jusqu'aux genoux.

Le massage du pied

Bien sûr, il y a aussi le massage du pied, si vous pouvez vous masser. J'ai une petite technique à vous proposer qui est très chouette à faire.

- Vous vous mettez debout pieds nus, vous levez un talon et vous appuyez bien l'avant-pied dans le sol.



- Vous essayez ensuite de tracer sur le sol un cercle parfait avec votre avant-pied. Vous tournez dix fois dans un sens, puis dix fois dans l'autre.
- Ensuite, vous faites la même chose avec l'autre jambe.

C'est formidable parce que cela va améliorer non seulement la circulation lymphatique et énergétique, mais aussi le retour veineux dans le bas du corps, c'est-à-dire les pieds et les chevilles. Très souvent, on ne tourne pas suffisamment ses chevilles. C'est vraiment quelque chose de très doux et très simple à faire, qui consiste simplement à tourner votre cheville. Vous allez voir que cela implique forcément une action au niveau du genou et au niveau de la hanche. D'ailleurs, cela améliore même des problèmes de genou !



Point 6 de la Rate

C'est vraiment quelque chose de très intéressant, et c'est là où on va trouver un point d'acupuncture que vous connaissez très bien maintenant, le **point 6 de la Rate**, qui permet aussi de soulager certains types de stases lymphatiques et veineuses. En effet, ce point est à la fois en lien avec le Rein, le Triple Foyer, le Foie qui est fondamental pour la qualité du sang, et la Rate qui permet la distribution de la lymphe dans l'ensemble de l'organisme. Par conséquent, il va aussi être intéressant de masser directement ce **point 6 de la Rate**. Je garde pour l'instant ma petite idée sur les huiles essentielles qu'on va utiliser, parce que nos abonnés ont peut-être des suggestions.

Ensuite, une fois que vous avez fait la première partie de cette technique de massage du pied, vous vous asseyez et vous massez le pied du talon vers les orteils.



- Vous commencez par travailler le talon : vous pouvez faire par exemple des tapotements partout sur le talon ou encore prendre une petite balle et la faire rouler au niveau du talon – par exemple une balle de squash ou une balle rebondissante. Cela va permettre de vraiment **faire circuler le sang et l'énergie dans le talon**. Si c'est plus facile pour vous, vous pouvez tout simplement mettre la balle au sol, vous appuyez votre talon dessus et vous la faites rouler tranquillement. On fera toujours l'ensemble d'un pied avant de passer à l'autre pied.
- Ensuite, vous faites un travail de massage à la main au niveau du creux du pied, comme je vous l'ai expliqué tout à l'heure. Je vous ai parlé d'une synergie à base de **Gaulthérie**, d'**Immortelle** et de **Menthe poivrée** qui est très bien.
- Une fois que vous avez bien massé l'intérieur du pied, vous continuez en faisant des reptations sur tout l'avant-pied, en passant bien entre les orteils.
- Pour terminer, vous repartez du talon pour faire ce qu'on appelle en réflexologie plantaire « **l'ascension du dragon** » : vous remontez progressivement à l'aide de vos pouces du talon vers les orteils. Vous faites partir à chaque fois votre pouce sur le côté et vous repartez du milieu, jusqu'à passer de part et d'autre du troisième orteil qui est en lien avec le Triple Foyer en énergétique.

Cette technique de massage du pied va vraiment **dynamiser le retour veineux et la circulation de la lymphe**. Bien sûr, vous pouvez faire un massage du dos du pied, mais il doit être très doux parce que là, vous touchez directement la



lymphe et on ne doit jamais brutaliser la lymphe. Vous pouvez commencer par travailler entre les palmures des orteils, puis faire des petits mouvements très doux en pression/relâchement sur le dos du pied, en revenant des orteils vers le coup de pied.

Vous devez aussi absolument **tonifier deux points d'acupuncture** :

1. Le **point 6 de la Rate** pour lequel j'aime bien utiliser le **Khella**¹⁴, car cette huile essentielle est superbe pour stimuler, tonifier et dynamiser le retour veineux. **Comme elle est photosensibilisante, il ne faut pas l'utiliser en journée avant de s'exposer au soleil**. En revanche, vous pouvez tout à fait faire cette application le soir.
2. Vous pouvez faire ensuite un pompage entre le pouce et le deuxième orteil, au niveau du métatarse sur le dos du pied, où se trouve le **point 3 du Foie**. Pour cette application, vous utilisez une dilution à 10% d'huile essentielle de **Khella**.



Point 3 du Foie

Cela vous fait une très belle technique.

- Évidemment, si vous appliquez le **Khella**, ce n'est pas la peine d'utiliser une huile essentielle pour vous masser le pied. Néanmoins, à distance de ce massage, vous pouvez faire l'application d'une des deux synergies que je vous ai données pour le matin ou le soir au niveau des jambes. Mais j'aime bien séparer ces deux méthodes : quand je travaille avec une huile

¹⁴ **Khella** : *Ammi visnaga*



essentielle unitaire sur un point d'acupuncture, je n'utilise que l'huile essentielle en question et je ne mélange pas les deux.

- Vous pouvez aussi décider de faire le massage avec la synergie à 20% d'huiles essentielles et de simplement stimuler ces deux points d'acupuncture à la main, sans ajouter de **Khella**.

Les bas de contention, un passage obligé ?

Marina : Merci beaucoup pour toutes ces explications. Je pense qu'on a fait un bon tour d'horizon et qu'on peut passer aux petites questions des abonnés. Notamment, il y a un débat dans le tchat autour des bas de contention. Pour ou contre ? Que faut-il en penser ? Avez-vous un avis sur la question ?

Les cas où le port de bas est impératif

Elske Miles : Absolument pour. Les bas de contention sont même quelque chose que vous pouvez utiliser en prévention pour préserver la qualité de vos veines, si vous savez que vous faites un métier à risques.

- Par exemple, pour les hôtesses de l'air, les bas de contention sont indispensables, surtout en amont pour éviter qu'il y ait un problème et préserver le plus possible l'état des veines.



- Si vous êtes commercial(e) et que vous faites beaucoup d'heures de route, c'est intéressant aussi.
- Il en va de même pour les personnes qui travaillent dans la restauration et qui ne sont jamais assises et passent leur temps à piétiner.
- Les métiers où l'on reste assis derrière un écran sont également des métiers à risques.

Dans ces cas-là, **il faut se faire des massages et marcher une heure par jour avec des semelles souples**. Il n'y a même pas besoin d'avoir un pas rapide et marcher une heure par jour est réellement formidable. Mais si vous ne pouvez pas le faire ou que c'est trop compliqué à inclure à votre rythme de vie, les bas de contention sont évidemment très importants.

Les massages en complément

Marina : Une abonnée nous dit que son mari a le pied et la cheville bleus et le seul conseil médical est de mettre des bas de contention. Est-ce qu'un massage ne serait pas plus efficace ? Parmi les synergies que vous avez données, est-ce que certaines pourraient convenir ?

Elske Miles : Absolument. Les deux synergies que j'ai données conviennent – celles à base d'**Immortelle** et de **Lentisque**. Mais vous pouvez aussi faire le mélange qui suit :

Mélange pour la circulation dans le pied et la cheville :



- * 2% HE Immortelle
- * 3% HE Laurier noble
- * 5% HE Lentisque pistachier
- * 90% HV Calophylle

Comme c'est une synergie à 10%, dans un premier temps, on peut faire trois applications dans la journée. Cela peut être très contraignant de faire un massage trois fois par jour mais, en l'occurrence, il s'agit d'une simple application locale et vous n'avez pas besoin d'utiliser la technique que je vous ai conseillée à chaque fois. Néanmoins, une dilution à 10% va vous obliger à masser un peu plus la zone. Avec trois applications par jour, en deux semaines de temps, vous devriez obtenir une amélioration. C'est quelque chose qui encourage à continuer : dès qu'on voit le résultat, on a tendance à y aller avec beaucoup plus de rigueur. Par la suite, on va commencer à espacer. On continuera avec une dilution à 10%, mais on se contentera d'une application matin et soir. Autrement dit, on va faire :

- 2 semaines à 3 applications par jour ;
- 2 semaines à 2 applications par jour ;
- 1 semaine de fenêtre thérapeutique ;
- 3 semaines à 2 applications par jour.

Ensuite, on refait une fenêtre thérapeutique d'une semaine avant de reprendre pendant encore deux mois. Généralement, pour observer une réelle amélioration des varices et des varicosités, on va partir sur trois mois



d'applications, d'où l'importance de modérer les dosages. Toutefois, il est possible de commencer par un dosage plus fort et, dans le programme, je commence très souvent avec du 20% en n'utilisant que le **Lentisque** ou que l'**Immortelle**, soit 2 gouttes d'huile essentielle pour 8 gouttes d'huile végétale. Bien sûr, on ne se contentera pas de 2 gouttes d'huile essentielle et il faut donc faire le calcul correspondant. Par exemple, pour 6 gouttes d'**Hélichryse** ou de **Lentisque**, on mettra 24 gouttes d'huile végétale pour avoir une dilution à 20%. Comme c'est une synergie que vous allez appliquer plusieurs fois par jour, vous pouvez tout à fait préparer en amont un flacon de 10 millilitres. Dans ce cas, vous mettez 2 millilitres d'huile essentielle, c'est-à-dire 60 ou 70 gouttes. Ensuite, vous remplissez le flacon avec de l'huile végétale, ce qui va vous faire une synergie à 20%. C'est plus simple de procéder ainsi, car cela vous évite de compter ! De toute façon, il n'y a pas de risques si vous respectez le protocole. **Le seul risque est de continuer à ce dosage au bout de deux semaines alors que la personne prend par ailleurs un traitement anticoagulant.** Dans ce cas, il peut y avoir des problématiques. Mais encore une fois, c'est une application locale pour améliorer les varices, ce qui ne présente pas de contre-indications formelles.

Le drainage du foie

Néanmoins, cela reste un traitement local et l'idée est de s'occuper aussi de ce qui se passe au niveau du foie. Pour faire un bon drainage, vous pouvez faire prendre à la personne 2 gouttes de **Carotte cultivée** dans une petite cuillère (soit 2 millilitres) d'huile végétale de **Nigelle**. Cette prise peut être faite trois fois par jour sur une période de deux semaines pour **soutenir la capacité du foie à assurer la qualité du sang et éviter un épaissement.**



C'est le gros risque : quand vous avez les pieds dans cet état, cela veut dire que le système veineux est très sérieusement impacté.

- En plus des applications, **il faudrait donc que la personne marche un peu plus.**
- S'il lui est difficile de marcher, **il faudrait au minimum faire de la respiration ventrale, ce qui va permettre aussi de masser le foie.**

Autrement dit, il faut se détendre, masser le foie, respirer et bouger ! Si on ne peut pas faire tout cela, il y a toujours **les bains dérivatifs**. Ce sont plutôt les femmes qui font des bains dérivatifs, mais ils sont évidemment très intéressants aussi pour les hommes. C'est vraiment formidable pour soutenir plus spécifiquement la lymphe, mais cela va également avoir un impact direct sur la tonicité de l'organisme dans son ensemble. De nos jours, pour faire des bains dérivatifs, il existe des pochettes de glace. C'est donc assez simple à porter, surtout pour les personnes qui font des métiers dans lesquels il n'y a pas suffisamment de mouvement.

Les veines apparentes au niveau du buste

Marina : On parlait des varices et des veines un peu bleues au niveau des chevilles et des jambes. Une abonnée demande si on peut utiliser la même synergie ou une autre des synergies proposées ce soir pour le buste, où des veines bleues se voient ? Il n'y a pas de douleurs et pas encore de varices.



Elske Miles : Oui, tout à fait. Là, il doit y avoir une très grande finesse de la peau. On va pouvoir travailler avec les mêmes huiles essentielles, mais comme la peau est très fine, on va faire des synergies un peu plus gracieuses au niveau de la fragrance et surtout au niveau du dosage. On va donc partir sur un mélange à 5% d'huiles essentielles dans 95% d'huile végétale de **Pépins de raisin**. Comme elle est très fluide, il ne va pas vraiment y avoir de massage à faire, c'est-à-dire qu'on ne va pas freiner l'absorption de la synergie dans le système veineux. C'est justement ce qu'on veut : on veut toucher le système circulatoire et les veines spécifiquement.

- On va mettre quand même 1% de **Lentisque pistachier**.
- Ensuite, je mettrais volontiers 3% de **Petit grain mandarine**¹⁵, dont la fragrance est sublime, car cette huile essentielle va s'adresser à cette problématique de grande vulnérabilité qu'on ressent, notamment dans les projections d'avenir. En effet, le buste est quand même une région très particulière, car c'est le siège du moi où se trouve le thymus. C'est donc tout ce qui est en lien avec le fait de **se projeter vers l'avenir sans regrets, avec une vision claire de ce à quoi on se destine**.
- Enfin, j'utiliserais le **Khella** – mais **dans ce cas, l'application ne peut être faite que le soir puisque cette huile essentielle est photosensibilisante** – parce que c'est **un très grand relaxant et un bronchodilatateur**. Pour tout ce qui est spasme ou statique, c'est quelque chose qui peut aider à

¹⁵ **Petit grain mandarine** : *Citrus reticulata*



dynamiser, à relâcher et à faire venir la vie. Cela peut donc être très intéressant, même au niveau des veines.

- Sinon, j'opterais pour une huile essentielle comme l'**Ylang-ylang**¹⁶ car cette fleur va faire bon ménage avec les deux autres, à savoir le **Lentisque** et le **Petit grain mandarine**.

Mélange pour atténuer les veines du buste :

- * 1% HE Lentisque pistachier
- * 3% HE Petit grain mandarine
- * 1% HE Khella ou Ylang-ylang
- * 95% HV Pépins de raisin

Posologie : Appliquer ce mélange trois fois par jour et cinq jours sur sept sur une période d'un mois.

Par la suite, vous pouvez reprendre en fonction de votre affinité avec la fragrance. C'est un mélange à 5% et vous allez garder un léger parfum pendant un certain temps. Même si la synergie va être absorbée assez rapidement, l'huile végétale de **Pépins de raisin** va quand même permettre d'avoir un fin parfum qui va rester sur la peau. C'est donc quelque chose qui va vous rassurer et vous envelopper.

Après, une autre huile essentielle qui peut être intéressante est le **Katafray**¹⁷, car c'est déjà un parfum à elle seule. En réalité, il existe plusieurs huiles comme celle-là, qui vont pouvoir soutenir la structure des veines à ce niveau et vous

¹⁶ **Ylang-ylang** : *Cananga odorata*

¹⁷ **Katafray** : *Cedrelopsis grevei*



donner la sensation d'être protégée afin que vous puissiez aller de l'avant librement. Elles sont au nombre de trois à être des parfums à part entière :

1. Le **Vétiver**¹⁸ ;

2. Le **Katafray** ;

3. Le **Patchouli**¹⁹.

Bien sûr, **s'il y a une problématique de cancer hormonodépendant, vous n'utiliserez pas le Vétiver.**

Les veines apparentes au niveau des bras

Marina : Là, on était sur le buste, mais vous évoquiez aussi tout à l'heure les problématiques au niveau des bras. Peut-on utiliser ces synergies sur les bras ? Depuis quelques semaines, à la suite d'une perte de poids, une abonnée a les veines des bras très apparentes.

Les massages locaux

Elske Miles : Là, il n'y a pas de stase lymphatique. Quand il y a une perte de poids, on va évidemment voir plus les veines. Finalement, ce n'est tant le retour

¹⁸ **Vétiver** : *Vetiveria zizanoides*

¹⁹ **Patchouli** : *Pogostemon cablin*



veineux qui est en question : c'est tout le système qui doit retrouver son équilibre.

Dans ce cas, je vais travailler avec l'**Immortelle** car c'est la meilleure huile essentielle pour le sang. Après, il faudrait savoir si la perte de poids est voulue ou si elle est en lien avec un choc, parce que je n'utiliserais pas forcément la même stratégie. Mais pour des veines apparentes au niveau des bras, on peut partir sur 10% d'**Immortelle** dans 90% de **Calophylle**. Je sais que son odeur est très puissante et qu'il faut aimer, mais si vous pouvez l'utiliser de cette manière, c'est très bien. L'objectif est de **masser les veines le plus possible dans le sens du retour veineux, c'est-à-dire en remontant vers le cœur**. À ce dosage, vous allez pouvoir procéder veine par veine matin, midi et soir pendant une semaine. C'est assez intense parce que l'odeur est un peu particulière, mais il arrive qu'on raffole tellement de l'effet que cela ne pose plus problème.

Les massages palmaires

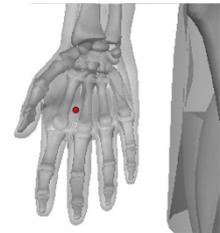
Par ailleurs, je vais quand même vous conseiller de faire quelque chose pour **aider le sens même de la circulation de la vie en vous, à la fois sur le plan artériel et veineux**. On a évoqué les massages du pied qui sont importants, surtout quand les stases sont à ce niveau-là, mais il ne faut surtout pas oublier les mains. En effet, **dans les mains, on porte les deux méridiens en question, à savoir le Maître-Cœur et le Triple Foyer**. Ces deux méridiens se trouvent sur les mains et pas sur les pieds. Quand je vous ai parlé du Triple Foyer au niveau du troisième orteil, il s'agissait plutôt d'une dynamique énergétique mais



pas du méridien lui-même. Ainsi, pour stimuler précisément la circulation et l'idée de laisser la vie circuler en soi, le massage palmaire est formidable.

Vous pouvez le pratiquer vous-même très simplement.

- On va toujours commencer par libérer le poignet. Comme les méridiens du Maître-Cœur et du Triple Foyer passent chacun d'un côté, cette petite friction va préparer le travail.
- Ensuite, vous pouvez enrouler chaque doigt et exercer une petite pression de part et d'autre.
- Par la suite, on fera un massage à partir d'un point situé entre l'index et le majeur, entre les têtes des métacarpes. Vous pouvez faire des pompages sur ce point qui permet de **réguler la qualité du Maître-Cœur et donc de donner l'impulsion de laisser circuler librement la joie et la vie dans votre corps.** Vous pouvez faire 100 petits pompages à ce niveau.
- Enfin, on va tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour couvrir l'ensemble de la main. On fera la même chose de l'autre côté, en travaillant toujours dans le sens des aiguilles d'une montre.



Point 8 du Maître-Cœur

Une fois que la personne aura fait le travail plus symptomatique au niveau des veines pour vraiment soutenir le retour veineux et protéger la santé des veines, on va agir à un niveau beaucoup plus subtil, à savoir celui de laisser circuler la vie en nous. Pour ce faire, je conseille toujours une petite synergie qui est



superbe et contient de l'**Ylang-ylang**, du **Khella** et de l'**Immortelle**. Cela donne une fragrance absolument sublime et quand on passera tout à l'heure à l'analyse olfactive, on verra ce que signifie le fait de ne pas aimer l'une de ces trois huiles essentielles.

Mélange pour un massage énergétique de la main :

- * 2 gouttes HE Ylang-ylang
- * 1 goutte HE Khella
- * 2 gouttes HE Immortelle
- * 1 cuillère à café Crème neutre ou HV Coco

Avec ce mélange, vous allez vraiment pouvoir faire un travail merveilleux.

Les veines apparentes sur les mains

Marina : Comme vous parliez des mains, plusieurs abonnées se demandent comment atténuer des veines apparentes sur le dos des mains. Y a-t-il des choses particulières ?

Elske Miles : Il n'y a pas de varices sur le dos des mains : ce sont seulement les veines elles-mêmes.

- L'important est de **bien s'hydrater et de boire beaucoup d'eau légère** pour que les veines soient en bonne santé et moins apparentes.



- Après, vous pouvez bien sûr **vous faire un massage** et la synergie que je vous ai donnée est superbe. Mais on insistera un petit peu plus sur le dos de la main et sur les palmures pour faire circuler.

Au niveau des palmures des mains se trouvent des points très spécifiques qu'on appelle des **points hors méridiens** et qui assurent la beauté et la liberté des mains. Notamment, quand on a des douleurs de mains, on va travailler sur ces points. J'ai déjà abordé ces points qui sont très intéressants et que vous pouvez travailler en exerçant une pression des deux côtés. L'idéal est de faire un pompage, c'est-à-dire un appui et un lâcher, en appuyant bien de part et d'autre pour stimuler ces points. Globalement, ce travail permet de **soulager les douleurs dans les mains, mais aussi toutes les problématiques en lien avec les mains, y compris sur le plan circulatoire.**

Bas de contention et sensation de froid

Marina : On parlait tout à l'heure des de contention. Deux abonnées nous disent que quand elles en mettent, elles ont froid. Est-ce qu'il y a une raison particulière ?

Elske Miles : C'est très étonnant et je n'ai pas d'explication à cela. Peut-être que les bas sont trop serrés, ce qui vous donne l'impression que la vie ne circule pas. Franchement, je ne sais pas du tout. Il doit y avoir une raison mais si c'est le cas, cela indique que cela comprime au lieu de laisser une circulation libre.



Ces abonnées ont-elles froid partout dans le corps ou uniquement dans les jambes ?

Marina : Une des deux abonnées nous dit que c'est tout le corps et l'autre que c'est uniquement dans les jambes. Une autre personne nous dit avoir froid aux orteils en été avec les bas de contention fermés. Elle a opté pour des bas de contention avec pieds ouverts et c'est génial.

Elske Miles : Effectivement, cela comprime trop. C'est quand même le but du bas de contention qui est un soutien physique de la veine. Néanmoins, cela peut entraver la libre circulation au niveau artériel, ce qui fait que les extrémités ne sont pas nourries correctement.



Point 1 du Rein

Dans ce cas, il est fondamental de masser le **point 8 du Maître-Cœur** pour laisser la vie circuler jusqu'au bout. On travaillera donc sur ce point, mais aussi sur le **point source du Rein** qui se trouve dans le creux du pied au niveau plantaire. Vous pouvez masser ces deux points avec l'huile essentielle de **Gaulthérie** en dilution à 10%. Vous commencez par appliquer 1 goutte de **Gaulthérie** pour 9 gouttes d'huile végétale sur le point 1 du Rein, et vous enchaînez sur la même application de **Gaulthérie** sur la main, si vous en aimez la fragrance. C'est une huile essentielle qui réchauffe, son odeur est chaleureuse et rassurante, et ces deux points d'acupuncture vont permettre d'améliorer la circulation du sang.

La communication entre Rein et Maître-Cœur incarne ce pourquoi on est né. Ainsi, si la contrainte physique que vous imposez avec des bas de contention vous refroidit, cela veut dire qu'il faut rouvrir et donner l'information de laisser



circuler librement la vie, jusqu'au bout, notamment par le biais du système artériel. Ce sont vraiment les artères qu'il faut soutenir.

Les crampes récurrentes

Marina : Parmi les questions qui n'ont pas été traitées, plusieurs abonnés posaient des questions autour des crampes. Est-ce que les crampes peuvent signaler une insuffisance de retour veineux ? Est-ce que les engourdissements et picotements des jambes et des bras sont le signe d'une mauvaise circulation sanguine ? Une abonnée nous dit également avoir pas mal de crampes aux mollets qui surviennent la nuit et sont douloureuses.

Elske Miles : Bien sûr, il faudrait toujours faire une anamnèse et déterminer quand il y a des aggravations ou des améliorations pour répondre avec précision à chaque personne. Mais **très souvent, les crampes sont en lien avec le foie et donc avec une mauvaise circulation du sang**. C'est assez classique.

Le traitement du foie par voie orale

Si vous avez souvent des crampes, le **Romarin à verbénone** est superbe. Déjà, c'est une huile essentielle assez intéressante parce qu'elle est myorelaxante et peut donc permettre de relâcher les muscles. Surtout, par voie orale, elle va traiter le foie. En l'occurrence, vous pouvez même prendre 1 goutte matin et soir. C'est plus dosé que ce que je vous conseille d'habitude, puisque je vous recommande généralement une seule prise le matin avec 1 goutte de **Romarin**



à **verbénone**. Mais dans ce cas de crampes, où il est certain qu'il y a une problématique hépatique, vous pouvez prendre 1 goutte matin et soir sur une période de deux semaines. Ensuite, vous arrêtez deux semaines puis vous reprenez pendant encore deux semaines. Cela devrait vraiment aider à améliorer la situation.

Les applications locales

Localement, au niveau du retour veineux, vous pouvez appliquer tout ce que je vous ai conseillé et utiliser notamment l'**Immortelle** et la **Gaulthérie**. Pour vous faire un massage au niveau des jambes, c'est très bien. Cela va nettement améliorer la circulation et vous aurez donc moins de crampes. Mais sans s'occuper du foie, cela va être compliqué parce que les crampes nous parlent très souvent d'une problématique hépatique.

Drainage des toxines : le brossage à sec

Après, il y a aussi ces sensations d'engourdissement dans l'ensemble du corps, ce qui peut être le signe d'un excès de toxines dans l'organisme. Là aussi, on va revenir aux émonctoires et ce qui peut aider est de **faire une détoxination de l'ensemble du corps, y compris du système lymphatique** qui peut être surchargé. Dans ce cas, vous pouvez vous faire un brossage à sec. Comme les manifestations sont un peu partout dans le corps, vous faites un brossage à sec, c'est-à-dire avec une brosse avec un poil naturel pas trop dur, mais qui va quand même vous permettre de stimuler tout doucement le système lymphatique. Il faut savoir que le réseau lymphatique superficiel est comme des fils de soie :



c'est très fin, c'est partout et on ne veut jamais les brusquer. Donc travailler en brossage à sec ou tout en douceur avec un gant de crin est formidable pour **aider le système lymphatique dans son action de dépuraction de l'organisme**. En d'autres termes, cela va permettre libérer le corps des micro-organismes, des débris cellulaires ou des cellules anormales. Tout cela va être charrié par la lymphe. Quand il y a des sensations de picotements dans le corps, c'est très souvent ce que je préconise en première intention et vous allez voir que cela va déjà changer le ressenti. Si le problème est effectivement un excès de toxines dans le système lymphatique, c'est quelque chose qui va être assez radical.

On peut commencer par le faire une fois par jour et ensuite j'adore conseiller **un massage de l'ensemble du corps** avec une dilution à 1% d'une huile essentielle comme le **Katafray**, le **Patchouli** ou le **Vétiver**. J'ai une petite préférence pour le **Vétiver** dans de l'huile végétale de **Macadamia**. C'est vraiment quelque chose de merveilleux car vous allez parfumer le corps et stimuler ce qu'on appelle **l'énergie Wei Qi** en médecine chinoise, c'est-à-dire la part de l'énergie qui est utilisée uniquement pour vous protéger de toutes les toxines intérieures et extérieures, et stimuler la circulation lymphatique dans l'organisme.

Marina : On nous demande si le brossage à sec est compatible avec les varicosités et les varices ?

Elske Miles : Tout à fait, mais il ne faut pas agresser la peau, ni trop insister. On peut néanmoins faire un brossage à sec tout en douceur, car ce n'est pas du tout une exfoliation. De fait, vous allez exfolier la couche superficielle cutanée. D'ailleurs, c'est pour ça qu'on le fait idéalement dans la douche ou dans la



baaignoire, puisque des peaux mortes vont tomber. Mais il ne faut même pas que la peau devienne rouge. C'est à peine plus qu'une caresse et il n'y a donc vraiment aucun risque d'aggraver des varices. Néanmoins, c'est une très bonne chose d'en parler parce qu'il faut effectivement y aller doucement. Parfois, on peut être un peu brutal et ce n'est pas du tout l'objectif. En quelque part, imaginez-vous en train de peigner des fils de soie. C'est comme une caresse répétée à plusieurs reprises : c'est superficiel mais cela va permettre de dynamiser ce circuit lymphatique qui a son propre rythme très lent. C'est pour ça qu'il existe tout un protocole pour faire ce travail. D'ailleurs, on commence au niveau du ventre. Est-ce que cela intéresse tout le monde si je vous dis dans quel ordre on va faire ce massage ?

Marina : Oui, allez-y.

Elske Miles : On va commencer autour du nombril avec un petit brossage tout doux.

- Ensuite, sur la cuisse gauche, on va faire des gestes qui montent vers le haut pour encourager le sens unidirectionnel de la lymphe, mais tout en descendant. C'est donc un brossage qui se fait vers le haut mais en descendant de la cuisse vers le genou.
- On prend bien le temps de travail autour du creux poplité et du genou avant de descendre vers la cheville, en brossant toujours vers le haut.
- On passe ensuite au dos du pied puis à la plante du pied, en remontant toujours vers le haut.



- On revient vers l'aîne avant de faire la même chose sur la jambe droite.
- Une fois qu'on a brossé l'aîne, on repasse sur le côté gauche et on effectue un brossage du flanc vers l'aisselle. Ensuite, on brosse du sternum vers l'aisselle gauche.
- On passe à l'épaule et on va procéder de la même manière : on commence par aller de l'épaule jusqu'au coude, puis du coude jusqu'au poignet et jusqu'à la main avant de remonter.
- Enfin, on passe derrière le dos pour venir jusqu'à la clavicule gauche.

On fera évidemment la même chose du côté droit. La plus grande partie de la lymphe est gérée du côté gauche, car la citerne de Pecquet se trouve légèrement à gauche, vers la clavicule. C'est à ce niveau que la lymphe va rejoindre la circulation sanguine. On fait néanmoins la même chose du côté droit et on termine le brossage au niveau de la clavicule.

Voilà tout le parcours que vous allez faire avec la technique de brossage à sec qui suit la circulation lymphatique. Ensuite, vous vous faites un massage pour parfumer le corps.

Marina : Avec le **Vétiver** ?

Elske Miles : J'adore le **Vétiver** pour ça, à condition que vous l'aimiez. Sinon, cela peut être par exemple le **Palmarosa**. On va quand même chercher des huiles qui sont comme des parfums. On peut donc travailler aussi avec le **Patchouli**, mais le **Vétiver** porte l'information des racines qui vont partout et



retiennent la terre. On est vraiment dans la Signature même du système lymphatique. C'est pour cela que je l'aime beaucoup et, en prime, c'est un veinotonique. D'ailleurs, vous pouvez évidemment faire ce travail avec le **Lentisque pistachier**. Au niveau du parfum, c'est particulier mais si vous en raffolez, c'est formidable. Vous pouvez même mélanger le **Vétiver** et le **Lentisque**, sans jamais dépasser 1%.

Conclusion du webinaire

Marina : Je vois que l'heure tourne et qu'il reste peu de temps pour l'analyse olfactive. Je vous propose donc de passer à ça. C'était tout bon pour vous, Elske, sur la circulation ?

Elske Miles : La circulation, c'est la vie et on a tout intérêt à l'entretenir, à bouger et à respirer. **Il faut vraiment enlever les contraintes, car dès qu'il y a des contraintes, on va avoir des stases.**



L'analyse olfactive de vos huiles essentielles



Petit grain bigarade, Coriandre, Khella et Patchouli

Marina : Je pense que nos abonnés connaissent déjà le principe de l'analyse olfactive, puisque plusieurs d'entre eux ont déjà donné leurs huiles essentielles dans le tchat. N'hésitez pas à indiquer le nom des huiles essentielles dont vous aimez l'odeur et celles au contraire qui vous rebutent un peu plus. Idéalement, il faut que ce soit en ce moment et si vous notez des changements, cela peut être intéressant et permettre à Elske de vous faire une petite analyse personnalisée en fonction des énergies du moment pour vous.

Une première personne nous dit beaucoup aimer le **Petit grain bigarade**²⁰ et la **Coriandre**²¹, mais elle n'est fan du **Khella** ni du **Patchouli**.

Elske Miles : C'est très précis et extrêmement rare. Le choix du **Petit grain bigarade** et de la **Coriandre** est très particulier parce c'est quasiment contradictoire ! Vous êtes à **une croisée des chemins** : vous visez l'apaisement des contraires et vous voulez faire réémerger du peps dans votre vie. Vous êtes dans une phase où vous acceptez de renaître à une part de vous. Pour ce faire, il a fallu tourner la page sur pas mal de choses, y compris sur un chemin qui vous a amenée à ne pas accomplir un rêve. Vous êtes prête à tourner cette page et peut-être même à reprendre le rêve. Ce qui se passe est très intéressant car vous êtes à un tournant.

Ce qui vous pose problème actuellement, c'est ce qui vous a empêché d'accomplir votre rêve, à savoir une trop grande naïveté. C'est comme si vous

²⁰ **Petit grain bigarade** : *Citrus aurantium ssp amara*

²¹ **Coriandre** : *Coriandrum sativum*



vous étiez exposée et que des personnes avaient pu vous manipuler. Ces personnes ou ces circonstances vous ont même fait douter de votre capacité à vous épanouir. Vous étiez peut-être dans le rôle de la femme qui doit séduire. En quelque part, c'était le rôle qui vous a été inculqué et vous aviez l'impression de passer à côté d'un rêve. Là, il y a justement un renouveau très puissant.

C'est étonnant et j'aimerais bien avoir un retour. Franchement, j'ai rarement entendu un goût et un dégoût aussi particuliers.

Géranium, Ylang-ylang, Myrte, Vétiver et Gaulthérie

Marina : Une abonnée nous dit aimer le **Géranium rosat**²², l'**Ylang-ylang** et la **Myrte à cinéole**²³, mais elle déteste le **Vétiver** et la **Gaulthérie**.

Elske Miles : Je comprends. Là, il y a l'acceptation de la douceur, de la grâce et de l'espoir. Tout cela va très bien mais dès que quelque chose vous ramène à ce qui est sous-terrain, lourd ou entêtant, cela ne vous intéresse pas du tout.

Vous êtes dans un moment de votre vie où vous ne voulez pas du tout creuser : vous voulez être dans la jubilation, dans les perspectives d'avenir et dans une posture d'accueil de ce qui arrive, mais vous ne voulez surtout pas fouiller dans le passé.

²² **Géranium rosat** : *Pelargonium x asperum*

²³ **Myrte vert** : *Myrtus communis L. cineoliferum*



Katafray, Immortelle et Ylang-ylang

Marina : Une autre abonnée nous dit aimer le **Katafray**. Elle n'aime pas l'**Immortelle** et elle apprend à aimer l'**Ylang-ylang**.

Elske Miles : Ce qui passe là est impressionnant. Actuellement, vous vous sentez de plus en plus en confiance avec vous-même. Vous vous sentez protégée : vous avez quand même besoin d'une personne qui vous protège, mais cela peut être vous-même, comme si vous incarniez dans votre vie votre propre chevalier blanc. Ce héros intérieur est là et va petit à petit vous permettre de vous ouvrir à votre pouvoir de séduction et à votre beauté en tant que femme.

En revanche, il y a quelque chose qui touche au référentiel du père et de la mère, quelque chose d'archétypal et d'assez lourd qui porte même sur des stéréotypes de ce qu'un homme et une femme devraient être. Ce n'est pas du tout quelque chose qui vous intéresse pour l'instant. Vous êtes dans une forme de renouveau et vous vous sentez assez en sécurité pour vous ouvrir à un pan de votre puissance féminine, quelle qu'elle soit.

Cardamome, Litsée, Pin et Ajowan

Marina : Un abonné nous dit adorer les huiles essentielles de **Cardamome**²⁴, de **Litsée citronnée**²⁵ et de **Pin sylvestre**²⁶. En revanche, l'huile essentielle

²⁴ **Cardamome** : *Elettaria cardomum*

²⁵ **Litsée citronnée** : *Litsea cubeba*

²⁶ **Pin sylvestre** : *Pinus sylvestris*



d'**Ajowan**²⁷ lui rappelle l'odeur de bouse de vache. Peut-être qu'elle contient du thymol parce qu'il le ressent aussi, mais moins, dans l'huile essentielle de **Thym à thymol**²⁸ et pas du tout avec la **Sarriette**²⁹ qui en contient moins. Est-ce un problème de troisième chakra avec les phénols ?

Elske Miles : C'est incroyable d'aimer la **Sarriette** mais pas l'**Ajowan** ni le **Thym à thymol**, au point d'y trouver une odeur de bouse de vache. Cela veut dire que ce n'est pas le **thymol** qui pose problème mais autre chose.

Marina : Il utilise plutôt la **Sarriette** comme un point de comparaison. En tout cas, il ne sent pas la bouse de vache fraîche avec la **Sarriette**. Il la sent dans l'**Ajowan** et, par contre, il adore la **Cardamome**, la **Litsée** et le **Pin sylvestre**.

Elske Miles : C'est très particulier parce qu'il pose la question d'un éventuel blocage du troisième chakra. Je ne penserais pas au troisième chakra. Il y a quelque chose au niveau de l'**Ajowan** et de la bouse de vache, et c'est forcément lié à une mauvaise expérience parce que cela ne sent pas bon du tout ! Le fait que vous fassiez un lien entre bouse de vache et troisième chakra me parle du lien que vous avez avec votre mère. Autrement dit, ce troisième chakra devrait être nourri spécifiquement par l'amour maternel mais le lien que vous faites indique que cela n'a pas été le cas. Ce n'est pas spécifiquement l'**Ajowan** qui parle de cette dimension : c'est votre réaction à l'**Ajowan** et ce que cela fait émerger. C'est super et cela change un peu de d'habitude parce que vous me dites à quoi cela vous fait penser. C'est très intéressant parce que cela donne des clés très précises.

²⁷ **Ajowan** : *Trachyspermum ammi*

²⁸ **Thym vulgaire à thymol** : *Thymus vulgaris thymoliferum*

²⁹ **Sarriette des montagnes** : *Satureja montana*



Il est certain qu'actuellement, il y a une problématique avec votre mère qui a peut-être été absente dans l'amour qu'elle vous portait. Elle était peut-être très efficace et même dure, mais ce n'était pas la maman qui vous permet de croire en vous. Globalement, elle a veillé à vos besoins, mais elle ne vous a pas cajolé ou félicité pour vous donner l'impression que vous pouvez tout accomplir dans votre vie. Il est certain que l'huile essentielle d'**Ajowan** est puissante, mais un peu castratrice.

Au contraire, ce vers quoi vous allez est le **Pin sylvestre** qui incarne la fidélité totale au masculin et à la jouvence. Mais c'est quand même une huile essentielle qui nous parle du sacrifice du jeune garçon à sa mère. Franchement, vous êtes sur **un chemin d'acceptation extraordinaire** : vous êtes en train d'accepter le lien avec votre mère et vos choix, alors que vous avez toujours pensé être le fautif dans la relation. Là, vous êtes en train d'accepter votre sacrifice et toute votre relation avec votre mère qui était complexe a priori. Vous cherchez à accéder à votre propre chemin de vie, ce qui est incarné par la **Cardamome**. La **Cardamome** est vraiment en lien avec la petite circulation, c'est-à-dire celle entre le cœur et le poumon, et donc avec votre autonomie car c'est au moment de la coupure du cordon que votre vie commence. Cette coupure est une cicatrice profonde dont vous comprenez pleinement l'ampleur. En d'autres termes, vous coupez le lien « toxique » avec votre mère et vous êtes en train d'accepter de vous épanouir. C'est magnifique !

Là encore, cela mérite un petit retour pour me dire comment cela résonne dans vos vies.

