



Les Rendez-Vous Aroma

Ma ligne directe avec Elske Miles



LE CERCLE INTIME DES ABONNÉS

Infections fongiques :

Dites stop aux parasites grâce à l'aroma !

Juillet 2025

SOMMAIRE

Candidoses et mycoses :.....	7
Les remèdes d'Elske	7
Terrain acide et candidose	8
Mycoses vaginales et urines nocturnes.....	13
Les dyshidroses chroniques.....	15
Les mycoses sur le front.....	18
Les mycoses vaginales à répétition	22
Les mycoses de l'entrejambe chez l'homme.....	29
La réparation de l'ongle après une mycose de l'orteil	32
Les onychomycoses résistantes	34
Les mycoses invasives des doigts.....	35
Retour sur un témoignage précédent.....	40
Conclusion du webinaire.....	42

PRÉSENTATION DU WEBINAIRE

Marina : Bonsoir à toutes et à tous, et bienvenue pour ce webinaire avec Elske. Aujourd'hui, on est sur un Cercle intime en petit comité, pour répondre au maximum de vos interrogations sur les infections fongiques. On a bien pris en compte toutes vos questions sur le sujet et on va les traiter dans l'ordre. On va parler notamment des candidoses et des mycoses qui peuvent être placées à différents endroits du corps. Bien sûr, si vous avez des questions sur ce qui est dit, n'hésitez pas à utiliser le tchat. Pour démarrer, on va prendre la question de l'une d'entre vous qui n'est pas directement liée au sujet mais qui porte sur une petite contre-indication. On prendra donc quelques minutes pour y répondre.

Bonsoir à vous Elske, comment allez-vous en ce dernier jour du mois de juillet ?

Elske Miles : Merveilleusement bien ! Cela n'a rien à voir avec le programme, mais c'est le moment où beaucoup de personnes du signe astrologique du Lion célèbrent leur vie et je suis entourée de Lions ! Mes deux parents, des amis... C'est très agréable parce que je n'arrête pas de célébrer la vie de personnes que j'aime particulièrement. Il y a eu beaucoup de festivités et je vais donc très bien. Je suis aussi bien hâlée par le soleil parce qu'il fait beau. Je suis dans le Var, entourée de plantes aromatiques merveilleuses. Franchement, c'est un plaisir d'être dans cette région et je suis prête à passer une belle soirée avec vous.



À mon tour de retourner la question à Marina : vous allez bien ?

Marina : Oui, je vais bien aussi, merci. Comme je vous le disais avant, je viens de finir de déménager. Je sens un peu la fatigue de la semaine mais tout va bien aussi.

Elske Miles : C'est toujours un nouveau départ. Pour un nouveau départ, n'oubliez pas le point source du méridien du Rein. Il peut être très bien de le stimuler le matin avec une petite pointe de **Carvi**¹ car c'est vraiment la plante qui accompagne les voyageurs, c'est-à-dire les personnes qui vont loin. Comme vous avez déménagé, pour aller loin dans ce nouveau départ, je vous invite à vous masser le pied avec cette huile essentielle.

Marina : Merci, Elske. Je n'ai pas encore d'huile essentielle de Carvi car je ne l'ai pas encore achetée.

Elske Miles : Elle est un peu rare mais elle est très intéressante. Là, l'idée est de **travailler avec des cétones** et vous pouvez donc utiliser autre chose. Par exemple, vous pouvez utiliser la **Camomille noble**² qui contient 5% de cétones et pourrait donc vous faire beaucoup de bien. Mais cette huile essentielle porte plutôt la dimension de l'enfance. Comme il s'agit là de partir sur de nouvelles bases, je vous ai conseillé le **Carvi**.

¹ **Carvi** : *Carum carvi*

² **Camomille noble** : *Chamaemelum nobile*



Marina : Merci beaucoup. Je vais appliquer cela et je vous en dirai des nouvelles ! Avant de parler des infections fongiques, on va prendre la question d'une personne qui est abonnée depuis 2017. Elle vous demande s'il y a des contre-indications à l'utilisation des huiles essentielles quand on a une thrombocytose primaire (cancer du sang).

Elske Miles : Déjà, cela me fait plaisir de pouvoir répondre à votre question. On doit toujours faire un tri et je n'avais pas vu la vôtre, donc merci d'avoir insisté et reposé votre question.

J'ai une très bonne nouvelle pour vous : vous pouvez quasiment tout faire ! Avec les huiles essentielles, il n'y a pas de contre-indications majeures aux applications cutanées. Bien sûr, cela va dépendre de la problématique que vous avez. Notamment, **on va éviter d'utiliser de manière constante en application locale l'huile essentielle d'Hélichryse italienne³ car c'est un fluidifiant sanguin.** Mais si vous avez par exemple un bleu, vous pouvez tout à fait vous en servir ponctuellement. Vraiment, vous êtes assez libre.

Les grandes huiles essentielles qui vous feront énormément de bien sont celles issues des résines :

³ Hélichryse italienne (ou Immortelle) : *Helichrysum italicum*



- L'**Encens**⁴ est une pure merveille. C'est vraiment une huile essentielle qui pourrait vous aider à vous ressourcer quand vous êtes fatiguée.
- Le **Ciste ladanifère**⁵ est aussi une forme d'encens et, de toute façon, son nom signifie « panier qui porte l'encens ». On est là encore dans une huile essentielle résineuse qui a de grandes vertus pour réguler le système immunitaire.
- Vous pouvez également vous tourner vers le **Pin maritime**⁶.

Vous avez donc à disposition de grandes huiles essentielles plutôt de nature Métal en médecine chinoise et donc fortement chargées en monoterpènes, que vous allez pouvoir utiliser pour soutenir votre système immunitaire dans son ensemble.

Pour en revenir aux contre-indications, votre question est très globale mais ce qui nécessitera vraiment de la prudence chez vous est toute prise orale d'huiles essentielles qui peuvent perturber la coagulation du sang :

- Les **phénols** comme l'**Origan**⁷, la **Sarriette**⁸ ou le **Thym à thymol**⁹.
Il faut faire très attention par voie orale parce que ce sont des huiles

⁴ **Encens** : *Boswellia carterii*

⁵ **Ciste ladanifère** : *Cistus ladaniferus*

⁶ **Pin maritime** : *Pinus pinaster*

⁷ **Origan** : *Origanum compactum*

⁸ **Sarriette des montagnes** : *Satureja montana*

⁹ **Thym à thymol** : *Thymus vulgaris thymoliferum*



essentielles qui agissent au niveau du foie et qui ont tendance à perturber la coagulation du sang. Ce sont donc en quelque sorte des fluidifiants du sang et il faut évidemment être très vigilant avec la voie orale car **le risque pour une personne souffrant de thrombocytose primaire est l'hémorragie ou la fabrication de thromboses.** C'est vraiment ce lien avec le sang qui pose un problème. Ainsi, faites très attention avec les phénols par voie orale.

- Le **Citron**¹⁰ car c'est également **un fluidifiant sanguin.**

Finalement, c'est vraiment la voie orale qui pose problème, mais vous pouvez faire sans ! Vous pouvez tout à fait **procéder comme on le fait avec les femmes enceintes et les enfants**, c'est-à-dire sans prises orales, sachant qu'il n'y a aucune raison de vouloir absolument les ingérer.

Voilà pour les précautions d'usage à garder à l'esprit. Sinon, vous êtes très libre dans l'utilisation de la plupart des huiles essentielles.

¹⁰ **Citron** : *Citrus limonum*



Candidoses et mycoses :

Les remèdes d'Elske



Terrain acide et candidose

Marina : Merci pour cette réponse. On va pouvoir passer au sujet des infections fongiques. Si vous le voulez bien, on va commencer par les candidoses. Comment savoir si on a une candidose quand on semble ne pas avoir de symptômes, à part un terrain assez difficile à alcaliniser ?

Un diagnostic pas toujours facile à poser

Elske Miles : Déjà, il faut savoir ce qui vous fait penser que vous puissiez en souffrir, parce que vous dites qu'il n'y a pas de symptômes évidents. Justement, la particularité d'une candidose est que les symptômes sont variés. On peut donc ne pas savoir mais, bien souvent, il y a quand même une problématique de fatigue. Si on souffre de candidose et qu'on n'a pas de symptômes par ailleurs – c'est-à-dire pas de mycose vaginale, de desquamation à l'intérieur de la bouche, d'urticaire au niveau de la peau ou de crampes au ventre –, on peut se dire qu'il n'y a pas vraiment de tableau clinique. Ces symptômes sont typiques d'une infection à candidose, en sachant que les candidoses existent naturellement dans notre organisme. En fait, **on héberge toujours des *Candida* qui peuvent saisir l'opportunité d'une dysbiose pour venir proliférer de manière incontrôlée**, et c'est là qu'on va parler d'une infection à candidose. Ainsi, c'est quelque chose qui peut être un peu sournois et vous pouvez ne pas vous en rendre compte. La plupart du temps, il y a néanmoins une grosse fatigue, c'est-à-dire une fatigue dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser. Là, il faut commencer à suspecter qu'il y a peut-être quelque chose au niveau de l'équilibre de votre microbiote.



Le travail de nettoyage

Globalement, il y a un travail que tout le monde peut faire, **sauf les personnes qui ont des polypes au niveau de l'intestin**, pour faire un premier nettoyage du microbiote et restaurer un équilibre. Cela va consister à **travailler avec de l'eau argileuse**. Vous prenez de l'argile verte bien ventilée et d'excellente qualité. Vous en prenez une cuillère à soupe, mais vous n'allez pas la mélanger avec du métal, seulement avec du plastique ou du bois.

- Vous mettez donc une grande cuillère à soupe d'argile verte, soit 15 millilitres, dans de l'eau et vous touillez bien pour que le mélange soit homogène.
- Ensuite, vous laissez cette eau poser toute la nuit. Pendant dix jours d'affilée, vous allez préparer votre eau argileuse tous les soirs.
- Le lendemain matin, vous allez boire l'eau qui surnage et vous jetez le reste.

C'est vraiment intéressant parce qu'il y a un déjà **un premier effet apaisant qui va réguler l'équilibre de l'intestin**. En plus, l'argile est un **anti-inflammatoire remarquable**. Ce protocole va donc permettre un premier nettoyage très en douceur.

Au bout de ces dix jours, vous refaites la même chose pendant encore trois jours. Mais pendant ces trois jours, si vous ne souffrez pas de polype intestinal,



vous allez remélanger l'argile et l'eau le lendemain matin et boire l'intégralité du verre. C'est assez puissant et ces treize jours vont vous permettre d'accéder à un premier niveau de rééquilibrage.

La régulation du terrain acide

Quant à l'acidité du terrain, cela peut bien sûr être en lien avec un comportement. Par exemple, quand on est stressé ou qu'on travaille beaucoup, on a tendance à acidifier notre terrain. Bien sûr, on va pouvoir agir pour rendre ce terrain moins acide car quand le terrain est acide, il peut effectivement y avoir une tendance à accueillir certaines bactéries en trop grandes quantités. Il est donc important de pouvoir prendre le temps de vous poser, de vous détendre et de vous faire du bien.

Pour alcaliniser un terrain, le **vinaigre de cidre** est extraordinaire. Dans une cuillère à café de vinaigre de cidre, vous pouvez mettre 1 goutte de **Poivre noir**¹¹ et 1 goutte de **Gingembre**¹². Vous mélangez bien et mettez le tout dans un tout petit peu d'eau pour enlever l'acidité apparente du vinaigre. Vous pouvez prendre ce mélange trois fois par jour pendant deux semaines.

Ainsi, vous commencez par boire de l'eau argileuse et, ensuite, vous pouvez faire ce travail avec du vinaigre de cidre, de l'eau, 1 goutte de **Poivre noir** et 1 goutte de **Gingembre** pendant quinze jours. Cela va déjà vous donner une idée de comment votre corps réagit en fonction de comment vous vous sentez. Le

¹¹ **Poivre noir** : *Piper nigrum*

¹² **Gingembre** : *Zingiber officinale*



Poivre noir et le **Gingembre** sont deux huiles essentielles formidables à utiliser en cas de candidose. Néanmoins, il y en a une autre que j'adore et que vous pourriez utiliser par la suite. Au bout de ces deux semaines de prises trois fois par jour, vous allez pouvoir mettre dans une cuillère à café d'huile d'**Olive** 2 gouttes de **Petit grain bigarade**¹³. Étonnamment, le **Petit grain bigarade** est absolument formidable pour les problèmes de candidose, mais pas seulement : même si vous n'avez pas de problème de candidose, ce petit protocole ne peut que vous faire du bien ! Vous pouvez trouver des petites perles de **Petit grain bigarade**, ce qui rend la prise orale encore plus facile. Dans ce cas, prenez-en 2 trois fois par jour.

Pour mémoire, deux rendez-vous qu'on a eus récemment portaient sur les sels de Schüssler. Pour neutraliser l'acidité du terrain, n'oubliez pas l'importance du **Natrium phosphoricum en dilution 6**. Bien sûr, vous le prendrez à distance des repas et des prises d'huiles essentielles. Vous pouvez prendre 3 comprimés trois fois par jour pendant trois à six mois si nécessaire, pour faire ce travail sur l'acidité du terrain.

Vos questions pratiques

Marina : Comme l'argile est très absorbante, des abonnés demandent combien de temps laisser passer entre la prise et celle des médicaments ?

Elske Miles : Si vous prenez des médicaments tous les jours, c'est parfois plus simple de ne pas le faire et ce n'est pas quelque chose que je recommande à

¹³ **Petit grain bigarade** : *Citrus aurantium ssp amara*



tout le monde. Cela permet d'avoir une action anti-inflammatoire très intéressante, et l'inflammation va toujours être en lien avec une irritation qui vient d'une dysbiose. C'est plutôt dans ce sens-là que j'ai donné ce conseil. Sinon, le temps qu'il faut attendre entre la prise d'eau argileuse et celle de votre médicament est de trois bonnes heures. Par exemple, si vous prenez cette eau argileuse le matin à 7 heures, vous ne prendrez pas votre médicament avant 10 heures.

Marina : On a aussi des questions sur le **Petit grain bigarade**. Faut-il prendre les gouttes avant ou après le repas ? Y a-t-il des consignes particulières ?

Elske Miles : Tout comme le **Poivre noir** et le **Gingembre**, il est intéressant d'utiliser le **Petit grain bigarade** avant le repas.

- Quand on utilise des huiles essentielles très corrosives comme l'**Origan**, on aura tendance à les prendre sur un estomac plein, le but étant de protéger les muqueuses, surtout quand on amène une huile essentielle très puissante.
- Mais **si on souhaite agir sur une dysbiose, il est préférable de le faire avant de manger**. Autrement dit, c'est la première chose que vous prenez, car cela correspond au moment où les bactéries présentes dans votre système seront plus susceptibles d'être influencées par les huiles essentielles que vous prenez par voie orale. Dix minutes plus tard, vous pouvez manger sans aucun problème.



Mycoses vaginales et urines nocturnes

Marina : Continuons avec une question qui permet encore une fois d'introduire ce que sont les candidoses et les mycoses. Il paraît que quand on doit se lever deux fois la nuit pour uriner, ce serait lié à un problème de mycose, même s'il n'y a aucun symptôme – ni prurit, ni pertes, ni odeur. Est-ce vrai ?

Elske Miles : Franchement, c'est extrêmement difficile de répondre. Il y a tellement de possibilités qu'on ne peut pas sauter sur cette conclusion.

Le vieillissement hormonal

Si vous vous réveillez deux fois par nuit, ce qui est quand même énorme, cela veut dire que votre sommeil est interrompu, ce qui peut entraîner des grosses fatigues. Il faudrait déjà voir si c'est en lien avec un vieillissement normal. En effet, **quand l'organisme vieillit, il y a un ralentissement du fonctionnement hormonal, surtout chez les femmes.** Il peut donc s'agir d'un déséquilibre de l'hormone anti-diurétique : comme elle n'est pas en quantité suffisante la nuit – parce qu'elle est en lien avec **l'hypophyse**, la glande maîtresse de votre cerveau –, il peut y avoir cette information de devoir uriner. On parle alors de **nycturie** qui est donc en lien avec un ralentissement de votre équilibre hormonal.

- Dans ce cas, il va être vraiment intéressant d'utiliser des techniques de soin très globales. Comme toujours, je suis très preneuse de la réflexologie et je trouve que **la technique douce sud-africaine** que



j'enseigne est sublime, parce qu'elle agit directement sur le rééquilibrage du système hormonal dans son ensemble. En réalité, on ne l'active pas mais on le rééquilibre : on remet en lien toutes les glandes endocrines. La première chose que je ferais serait donc de vérifier si un soin en réflexologie plantaire de cette technique douce permettrait d'améliorer la situation.

- Une autre technique qui peut être formidable, vu que tout le monde n'aime pas recevoir des soins plantaires, consiste à **faire un balayage global des muscles et des zones réflexes du visage**. C'est une technique de réflexologie faciale que j'enseigne aussi et qui est superbe pour réguler le système hormonal dans son ensemble.

Voilà ce que je ferais s'il s'agit d'une problématique hormonale.

La vessie hyperactive

Après, cela peut aussi être en lien avec une vessie hyperactive. Dans ce cas, il faudrait faire **un massage du bas-ventre** avec une huile essentielle comme la **Lavande vraie**¹⁴ ou le **Lentisque pistachier**¹⁵. Vous pouvez utiliser une dilution à 10% de l'une ou de l'autre, ou même faire un mélange entre les deux. Ce sont deux plantes qui s'entendent bien parce qu'elles viennent de la même région. Au niveau de l'odeur, ce n'est pas évident parce que le **Lentisque** est plus puissant. Par conséquent, je vous conseillerais de mettre 2% de **Lentisque** et

¹⁴ **Lavande vraie** : *Lavandula angustifolia*

¹⁵ **Lentisque pistachier** : *Pistacia lentiscus*



8% de **Lavande vraie** pour faire ce massage du bas-ventre, c'est-à-dire de la sphère de la vessie, pour réduire cette hyperactivité. Vous pouvez diluer le tout dans 90% d'huile végétale de **Pépins de raisin** pour que ce soit très fluide et que cela pénètre rapidement, et vous faites ce massage tous les soirs avant de vous coucher.

Mais je n'irais pas directement sur l'idée d'une mycose si vous n'avez ni prurit, ni pertes urinaires, ni odeurs. Franchement, il n'y a pas de raison.

Les dyshidroses chroniques

Marina : On va effectivement aborder la question des mycoses. Il y en a de plusieurs sortes, notamment avec des apparitions au niveau de la peau. Par exemple, une personne nous dit souffrir de dyshidrose de façon chronique, surtout sur les pieds qu'elle n'ose plus montrer, et moins souvent sur les mains. Cette forme d'eczéma serait-elle la conséquence d'une mycose et, si c'est le cas, les huiles essentielles peuvent-elles aider à en venir à bout ? Comment atténuer ce phénomène déjà très gênant au quotidien ?

Elske Miles : Cette forme d'eczéma est très particulière et n'est a priori pas fongique. C'est vraiment particulier parce que cela crée des petites vésicules qui peuvent démanger, mais pas toujours. Souvent, les personnes qui souffrent de dyshidrose disent que les démangeaisons sont plus gênantes sur les mains que sur les pieds, et vous me direz si c'est votre cas.



Les formidables bienfaits du Calophylle

Quoiqu'il en soit, il y a une première chose qui marche extrêmement bien et chez la majorité des personnes à qui je l'ai conseillée, l'amélioration a été assez spectaculaire. En fait, il ne s'agit pas d'une huile essentielle mais de l'huile végétale de **Calophylle**. Un massage des pieds matin et soir avec l'huile végétale de **Calophylle** donne parfois des améliorations réellement incroyables ! Même après une seule application, cela allait mieux : les vésicules s'ouvraient et entraînaient une desquamation mais, par la suite, la peau était parfaite. Tout comme les huiles essentielles, l'huile végétale de **Calophylle** est fortement odorante, ce qui peut être en lien avec la présence de principes actifs. Pour les pieds, c'est indispensable, mais sur les mains, je n'ai pas eu les mêmes résultats avec le **Calophylle** – j'en ai eu, mais pas de manière aussi évidente que sur les pieds. Mais si vous souffrez prioritairement des pieds, commencez par mettre du **Calophylle** dessus.

La charge psycho-émotionnelle

Bien sûr, on peut appliquer des huiles essentielles comme de l'**Hélichryse italienne**. En l'occurrence, pour une dyshidrose, ce n'est pas nécessaire, à moins qu'on souhaite agir sur la dimension psycho-émotionnelle. En effet, quand on est atteint de dyshidrose au niveau des deux pieds, au point que vous n'osez plus les montrer, cela veut dire qu'il y a **une charge émotionnelle énorme qui remonte du subconscient**. On a vraiment l'impression que vous êtes rattrapée par vos ancêtres. Il y a toujours du stress et ce stress peut même être climatique, c'est-à-dire induit par le fait d'avoir changé d'endroit. Par exemple, il y a des personnes qui ont une crise de dyshidrose quand elles retournent dans leur



pays d'origine. Cela peut aussi être lié à la chaleur ou au foie mais, dans tous les cas, il y a un stress causé par un déménagement ou le fait de changer de lieu. C'est dans ces circonstances qu'on trouve un dénominateur commun dans l'apparition de cette forme très particulière d'eczéma.

- L'**Hélichryse** peut notamment être intéressante s'il y a une problématique avec les deux parents, les ancêtres – ce qui est en lien avec la lignée paternelle ou maternelle. Dans ce cas, vous faites un mélange à 5%. Il n'est pas nécessaire d'aller au-delà et vous pourriez même vous contenter de 2%, l'idée étant de **bénéficier de l'information olfactive de l'Hélichryse**.
- Sinon, si la problématique est plutôt liée à des démangeaisons, vous pouvez mettre 2% de **Camomille allemande**¹⁶ dans 98% d'huile végétale de **Calophylle**. Au niveau de l'odeur, beaucoup de personnes ne raffolent pas de cette huile essentielle, mais le mélange avec le **Calophylle** ne sera pas plus gênant que ça. En effet, la **Camomille** a une fragrance tellement puissante que la présence de **Calophylle** ne va pas vraiment l'altérer ou la déranger. Bien sûr, si c'était une dyshidrose qui affectait plutôt le côté droit, j'utiliserais avec une grande joie la **Matricaire** qui est aussi en lien avec la matrice. Mais à 2% dans le **Calophylle**, cela peut simplement vous aider à **couper la démangeaison**.

¹⁶ **Camomille allemande (ou Matricaire)** : *Matricaria recutita*



Pour ce qui est des mains, il est certain qu'il faut pouvoir vous calmer et vous faire du bien. C'est vraiment très important. Dans cette optique, **travailler le point 4 du Gros Intestin sera indispensable**. Vous pouvez faire ce travail avec toute huile essentielle dont vous raffolez. Quel que soit votre choix, ce sera la bonne huile essentielle car ce sera celle qui va vous permettre de prendre du recul, de vous détendre et de ne pas être obnubilé par cette charge affective et émotionnelle qui remonte des profondeurs.



Point 4 du Gros Intestin

Les mycoses sur le front

Marina : Merci beaucoup Elske pour tous ces conseils et pour cette lecture psycho-émotionnelle. Continuons avec la question d'une abonnée qui nous parle d'une mycose apparaissant par taches sur le front. Elle ne constate pas d'apparition de vésicules. Comment la traiter, si ce n'est par une biothérapie comme le préconise le dermatologue ?

Elske Miles : Je n'ai pas d'avis particulier sur la biothérapie. Si la manifestation est très gênante et que c'est l'avis de votre dermatologue, je ne peux pas vous donner de conseils particuliers par rapport à cela.

En revanche, je peux vous dire en termes énergétiques et psycho-émotionnels ce que l'apparition de cette mycose semble vouloir dire. Par ailleurs, on sait qu'avec les huiles essentielles, il n'y a aucune difficulté à trouver quelque chose d'anti-infectieux et d'antifongique. Autrement dit, **toute mycose peut être jugulée, contrecarrée ou améliorée par beaucoup d'huiles essentielles**. En



l'occurrence, ce qui va être intéressant ici, c'est le choix des huiles essentielles en fonction de ce que cette manifestation semble signifier.

Le décodage psycho-émotionnel

Dans votre cas, c'est le front qui est touché. Or le front est quand même **la zone sur le plan énergétique qui nous parle du Cœur et de la conscience**. En effet, l'énergie psychique qui est portée par le Cœur est ce qu'on appelle le **Shen**, c'est-à-dire l'intelligence et la conscience. C'est comme si vous vous sentiez parasitée et envahie sur le plan émotionnel au niveau de la conscience que vous avez de vous-même et de votre image. Comme c'est sur le visage, on ne peut que le voir, et je vous soupçonne de passer une période où vous êtes particulièrement critique envers vous-même. Il y a un jugement que vous portez sur vous qui peut être entretenu par le regard parasitant de l'extérieur, mais ce regard parasitant peut venir de vous-même quand vous vous regardez dans la glace.

Les huiles essentielles indiquées

Comme votre cas est très particulier, je vais vous conseiller d'utiliser une très grande huile essentielle qui fait partie des plus puissantes en termes d'activité fongique : l'huile essentielle de **Manuka**¹⁷. D'habitude, on fait appel à l'huile essentielle de **Tea tree**¹⁸ pour des problèmes de mycose mais, franchement, le **Manuka** est dix fois plus puissant et très ciblé. Ainsi, pour une problématique

¹⁷ **Manuka** : *Leptospermum scoparium*

¹⁸ **Tea tree** : *Melaleuca alternifolia*



récurrente de taches sur le front, j'appliquerais 2% de **Manuka** que je vais vous proposer d'intégrer dans une synergie à 10% avec plusieurs huiles essentielles. Vous pourriez vous contenter d'appliquer du **Manuka** à 10% dans de l'huile végétale, mais je vais quand même vous conseiller autre chose parce que cette huile essentielle est un peu chère et rare. On va donc l'utiliser mais en l'accompagnant de deux autres huiles essentielles beaucoup plus faciles à trouver et connues pour leur activité antifongique. Je vais même vous en citer plusieurs pour vous laisser le choix :

- Le **Laurier noble** est formidable. C'est une très grande huile essentielle antifongique.
- Le **Thym à thujanol**¹⁹ est une huile un peu chère mais superbe et parfaitement tolérée par la peau. Néanmoins, en termes de fragrance, on lui préférera le **Laurier noble**.
- La **Citronnelle de Java**²⁰ est foudroyante au niveau de son activité antifongique. Néanmoins, si vous ne l'aimez pas, vous allez pouvoir la remplacer par le **Géranium rosat**²¹ ou le **Géranium d'Égypte**²².

Vous mélangez ces 10% d'huiles essentielles dans 90% d'huile végétale de **Ricin** que vous appliquerez le soir. Vous pouvez préparer ce mélange en amont pour deux soirs de suite.

¹⁹ **Thym à thujanol** : *Thymus vulgaris thujanoliferum*

²⁰ **Citronnelle de Java** : *Cymbopogon winterianus*

²¹ **Géranium rosat** : *Pelargonium graveolens*

²² **Géranium d'Égypte** : *Pelargonium x asperum*



Mélange pour une mycose sur le front :

- * 2 gouttes HE Manuka
- * 3 gouttes HE Laurier noble
- * 5 gouttes HE Citronnelle de Java
- * 1 cuillère à café HV Ricin

Posologie : Bien mélanger et si la zone atteinte est très large, vous pouvez appliquer tout le mélange en une fois le soir.

Comme le **Ricin** ne pénètre pas bien dans la peau, vous allez dormir avec un aspect un peu visqueux, mais cette huile végétale est aussi **un très grand antifongique et antiparasitaire**. Ainsi, pendant toute la nuit, vous allez rendre la vie infernale à toutes les levures ! En effet, quand vous parlez d'une mycose qui apparaît par taches, cela ressemble plutôt à des levures. Comme vous faites cette application le soir, vous êtes tranquille, mais vous pouvez tout à fait mettre une compresse ou un bandeau un peu lâche dessus, de façon à pouvoir vous tourner pendant la nuit sans tacher votre oreiller.

Le matin, vous remplacez le **Ricin** par un mélange d'huiles végétales de **Coco** et de **Joboba**.

- L'huile de **Joboba** a une texture un peu cireuse et est superbe pour réguler le film qui protège votre peau, sachant que c'est a priori à ce niveau qu'il y a des levures.
- Quant à l'huile végétale de **Coco**, c'est un très bon antifongique.



Vous conservez une dilution à 10% pour composer cette crème de jour, et votre crème de nuit sera faite à base de **Ricin**. Avec ce protocole, je donne une semaine à cette problématique pour disparaître !

Marina : C'est chouette. Notre abonnée nous en dira des nouvelles !

Elske Miles : Absolument. Surtout, il faut faire tout un travail avec la conscience et être gentille avec vous-même. Vous êtes merveilleuse telle que vous êtes !

Les mycoses vaginales à répétition

Marina : On va continuer avec des questions portant sur les mycoses des zones intimes, notamment les mycoses vaginales. Pour commencer, une abonnée s'interroge sur les causes. Est-ce que les mycoses vaginales sont dues à une acidité du corps ou surviennent plus lors de rapports sexuels ? Sont-elles liées à une mauvaise hygiène intime ?

Elske Miles : Cela peut être toutes ces causes, parce qu'une mycose indique un déséquilibre de la flore vaginale, ce qui peut être dû à plusieurs choses.

- Cela peut être effectivement dû à l'acidité du corps.
- Il y a des mycoses qui interviennent lors de rapports sexuels.
- Cela peut aussi être en lien avec une mauvaise hygiène intime mais, franchement, c'est beaucoup plus rare.



La dimension psycho-émotionnelle, un aspect trop souvent négligé

En réalité, la dernière question que vous me posez me parle plutôt d'**une culpabilité par rapport à la sexualité**. Sur le plan psychique, c'est souvent plus ça qui favorise les mycoses vaginales. Après, il y a bien sûr une réalité physiologique : une fois que les mycoses sont bien installées, elles sont bien là et il devient très complexe de les endiguer. Très souvent en cas de mycose vaginale, on est infecté par le *Candida* qui existe naturellement dans notre système digestif. Bien sûr, c'est là où une mauvaise hygiène intime peut être en lien. Notamment, **le fait de s'essuyer de l'anus vers le vagin est évidemment un moyen d'infecter cette sphère intime**.

Mais ce n'est pas que ça : on ne peut pas avoir une problématique de mycose vaginale sans qu'il y ait une réflexion à mener autour de la symbolique parce que la première chose que cela empêche est le rapport sexuel. En effet, quand une femme souffre de mycose vaginale, elle n'a vraiment pas envie de faire l'amour et, souvent, cela ne fait qu'aggraver. Il y a donc une notion de culpabilité/punition. Est-ce qu'on se sent globalement mal à l'aise par rapport à la sexualité, peut-être parce qu'on considère que cet acte n'est pas très digne d'un être humain mais plutôt animal ou bestial ? On peut avoir cette charge émotionnelle, voire très judéo-chrétienne, car dans les trois religions monothéistes, on a un rapport à la sexualité qui n'est pas toujours très facile à vivre. Comme il y a cette dimension-là, il faut toujours venir s'occuper aussi de l'ensemble. Si mes souvenirs sont bons, une autre abonnée a posé une question au sujet d'une infection à candidose qu'elle n'arrive absolument pas à dominer. Elle a une accalmie mais cela revient et, pourtant, elle a une alimentation saine



et fait tout ce qu'elle peut. Effectivement, quand une candidose vaginale est récidivante, il est vraiment très compliqué de restaurer l'équilibre, mais c'est entre autres difficile parce qu'on ne prend pas en considération la dimension psycho-émotionnelle. **Il faut donc absolument aller restaurer cet équilibre et faire la paix avec la sexualité.** Par exemple, si vous avez un compagnon qui vous a trompée il y a longtemps et que la manifestation apparaît lors des rapports intimes, cela veut dire qu'à chaque fois, quelque chose émerge par rapport au fait de se sentir envahie et infestée douloureusement par l'intimité.

Dans ce cas, il est primordial de ne pas oublier de vous faire un massage du bas-ventre. C'est très important de venir **nourrir toute la région du bas-ventre**, parce que c'est là où se trouve un méridien très particulier appelé **Vaisseau Conception** qui est en lien avec notre intimité, notre intérieur et notre façon de vivre cette intimité. Or s'il y a bien une huile essentielle qui restaure l'équilibre du bas-ventre féminin, c'est le **Géranium**. Il peut donc être intéressant de faire un massage du bas-ventre avec le **Géranium** associé à une huile essentielle qui contient beaucoup de **linalol** comme le **Thym à linalol**²³, le **Bois de Hô**²⁴ ou le **Petit grain bigarade**. Pour ce massage, je vais vous donner une synergie de 10 millilitres.

Synergie pour restaurer l'équilibre du féminin :

- * 4 ml HE Géranium
- * 3 ml HE Bois de Hô
- * 3 ml HE Petit grain bigarade

²³ **Thym à linalol** : *Thymus vulgaris linaloliferum*

²⁴ **Bois de Hô** : *Cinnamomum camphora ct linalol*



Posologie : Faire un massage en friction avec jusqu'à 6 gouttes de cette synergie parfaitement tolérée par la peau. Si vous le souhaitez, vous pouvez tout simplement mettre 2 gouttes de chaque – 2 gouttes HE **Géranium** + 2 gouttes HE **Bois de Hô** + 2 gouttes HE **Petit grain bigarade** – et vous masser le bas-ventre trois fois par jour pendant dix-huit jours, c'est-à-dire tout un cycle.

Ce massage vous fera énormément de bien pour restaurer tout le petit bassin.

Le protocole antifongique par voie orale

Bien souvent, on va aussi devoir **agir par voie orale pour traiter la dysbiose**. Pour la voie orale, je vais vous redonner une synergie que j'ai déjà donnée dans le programme et qui est globalement très intéressante pour les candidoses. Pour restaurer le microbiote intestinal, on va évidemment **utiliser des huiles essentielles très antifongiques**.

On ne fera donc pas l'économie d'une huile essentielle comme la **Cannelle écorce**²⁵ qui est la plus puissante dont on dispose. On mélangera donc 1 millilitre d'huile essentielle de **Cannelle écorce** à 2 millilitres de **Palmarosa**²⁶ et 2 millilitres de **Laurier noble**. Néanmoins, 1 millilitre d'huile essentielle représente 30 gouttes, ce qui est énorme. Vous pouvez donc diviser les quantités par deux si vous souhaitez de plus petites quantités. En tout cas, gardez les proportions. Vous mélangez donc soit 15 gouttes de **Cannelle**

²⁵ **Cannelle de Ceylan** : *Cinnamomum verum (of zeylanicum)*

²⁶ **Palmarosa** : *Cymbopogon martinii var motia*



écorce à 30 gouttes des deux autres, soit 30 gouttes de **Cannelle écorce** à 60 gouttes des deux autres.

Synergie pour restaurer le microbiote intestinal :

- * 1 ml HE Cannelle écorce
- * 2 ml HE Palmarosa
- * 2 ml HE Laurier noble

De ce mélange, vous prendrez 3 gouttes dans une cuillère à café de **Nigelle**. Évidemment, l'huile végétale de **Nigelle** est contre-indiquée chez la femme enceinte et l'enfant en bas âge mais, de toute façon, vous n'allez pas non plus de donner de **Cannelle écorce** à une femme enceinte par voie orale. Je vous fais confiance et je sais que vous êtes prudents par rapport à cela, mais je tiens à le rappeler quand même. Vous prendrez ces 3 gouttes dans une cuillère à café de **Nigelle** trois fois par jour pendant quatorze jours. Après une semaine d'arrêt, vous pourrez reprendre ce protocole pendant sept jours et continuer cette alternance d'une semaine de prises et d'une semaine d'arrêt à plus long terme pour finir par restaurer l'équilibre de votre microbiote. En effet, si vous ne traitez pas l'origine de la candidose, c'est-à-dire la dysbiose, il y a de fortes chances que vous n'arriviez pas à éradiquer l'infestation au niveau vaginal. Vous pouvez donc facilement poursuivre ce protocole pendant deux mois.

Bien sûr, il faudra aussi **traiter par voie locale avec des ovules**.



Vos questions pratiques

Marina : On a deux ou trois petites questions. Pour le massage de la zone du bas-ventre, faut-il diluer les huiles essentielles dans une huile végétale ?

Elske Miles : Pas du tout. C'est une friction. Mais c'est très bien de poser la question parce que c'est un peu étonnant. En réalité, on veut avoir la fragrance et, surtout, le fait de faire cette application trois fois par jour pendant dix-huit jours va assainir toute cette sphère. Or comme c'est une infection, il faut agir sur le plan pondéral et donc utiliser une quantité importante d'huiles essentielles.

En revanche, **si vous avez une réaction et que vous voyez apparaître des petits boutons rouges, cela veut dire que votre peau est trop sensible.** Dans ce cas, il faudra forcément diluer ces 6 gouttes. Vous prendrez donc 3 gouttes que vous mélangerez à 3 gouttes d'huile végétale, l'objectif étant de protéger la peau en faisant une dilution.

Marina : L'abonnée dont vous parliez qui souffre d'une candidose vaginale récidivante demande si ce protocole pourrait lui convenir aussi ?

Elske Miles : Oui, absolument. Vous dites avoir déjà utilisé beaucoup d'huiles essentielles et avoir éliminé les sucres, ce qui est très bien. Comme il y a des moments d'accalmie, il faudrait vous interroger sur quand cela revient ; c'est-à-dire quelle est la situation de stress qui fait émerger la manifestation. C'est vraiment important. Est-ce que c'est la sexualité ? Est-ce que c'est votre ovulation ? En effet, certaines femmes ont une flambée de mycose vaginale à des moments précis de leur cycle et il va falloir tenir compte du moment où cela



apparaît pour pouvoir faire un travail plus spécifique par rapport à cette problématique.

- Si vous avez déjà tout fait – la prise orale et la recette que je vous ai donné pour des ovules de 4 grammes à base d’huiles essentielles de **Clou de girofle**²⁷, de **Lavande aspic**²⁸ et de **Tea tree** à utiliser pendant dix-huit jours – et que cela n’a toujours pas fonctionné, il faut aller creuser plus loin. Dans les moments d’accalmie, il va être intéressant de pouvoir apporter l’information olfactive qui traite cette problématique.
- Par ailleurs, si vous avez déjà utilisé des huiles essentielles très puissantes comme la **Cannelle** par voie orale, il n’est évidemment pas possible de le faire pendant une durée indéterminée – c’est pour cette raison que vous avez systématiquement sept jours d’arrêt entre deux semaines de prises. Dans ce cas, il va falloir changer de stratégie et c’est là que j’utilise le **Manuka**.

Franchement, si vous avez tout essayé en dehors du **Manuka**, vous pouvez y aller directement, car cette huile essentielle est radicale. En plus, elle n’est pas agressive du tout et contient une grande quantité de **sesquiterpènes**, ce qui en fait **une grande adaptogène régulatrice** et, justement, on cherche à réguler le terrain et la dysbiose. Elle contient aussi une quantité assez importante de **cétones**, d’où le fait qu’il faille rester prudent avec la voie orale, mais pour une infection coriace comme celle que vous décrivez, il est tout à fait possible de prendre 2 gouttes de **Manuka** dans de la **Nigelle** matin, midi et soir et cinq jours

²⁷ **Clou de girofle** : *Eugenia caryophyllata*

²⁸ **Lavande aspic** : *Lavandula latifolia*



sur sept. Vous ne l'utiliserez pas en même temps que la **Cannelle**, mais vous pouvez alterner entre ces huiles essentielles d'un mois à l'autre, sachant que très souvent pour une candidose, on part sur trois à six mois de traitement, avec une rigueur alimentaire totale (pas de sucres, pas de produits raffinés, peu de gluten...). Il y a plein de restrictions alimentaires à respecter pour venir à bout de la candidose. Vous les avez certainement appliquées et c'est pour cette raison que cela va mieux, mais il faut finir par l'éradiquer pour de bon.

Les mycoses de l'entrejambe chez l'homme

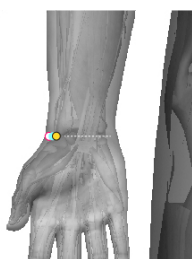
Marina : On va pouvoir continuer avec une autre question sur les mycoses, mais cette fois chez un homme. Comment soigner une mycose qui se situe dans l'entrejambe, à proximité du pénis ? Quelle pourrait en être la cause ? Cette mycose réapparaît régulièrement et la personne en question a déjà été soignée par des antibiotiques.

Le travail énergétique

Elske Miles : Une manifestation récurrente indique que **le terrain n'a pas été stabilisé et, souvent, les prises d'antibiotiques fragilisent davantage**. Je ne sais pas s'il s'agissait d'antibiotiques par voie locale, par voie orale ou les deux. Dans tous les cas, l'antibiotique peut être assez radical sur le moment, mais si la mycose revient, elle le fait encore plus fortement parce qu'elle peut développer une résistance aux antibiothérapies.



Pour l'entrejambe chez l'homme, il faudrait **choisir des huiles essentielles très antifongiques**. Il y a évidemment une dimension symbolique importante parce que c'est l'intimité qui est touchée. Il faudrait également voir si la manifestation est sur le trajet du Foie ou de la Rate mais, très souvent, c'est plutôt sur le trajet du Foie. En termes symboliques, c'est comme si l'homme se sentait habité par quelque chose de néfaste qu'il pourrait transmettre à quelqu'un. Bien sûr, il se sent lui-même envahi, car toute atteinte fongique indique que la personne est parasitée de l'extérieur, et il faut de toute façon renforcer sa réponse immunitaire. Autrement dit, il faut renforcer la capacité à avoir une flore cutanée équilibrée et ce qui va vraiment aider cette dynamique de la peau, quand l'atteinte est très localisée comme c'est le cas ici, est l'énergie du Poumon. D'ailleurs, c'est pour cette raison que cela peut être sur le trajet du Foie, vu qu'il y a un lien entre le Poumon et le Foie. Donc s'il y a un déséquilibre, à chaque fois qu'il y a une flambée, c'est parce qu'il y a une remise en question : la personne se sent envahie et remise en question par rapport à sa sexualité et sa virilité. Il y a de toute façon quelque chose qui pose problème dans l'intimité et il faudrait l'aider à se sentir en confiance. Pour ce faire, on va restaurer la capacité à trancher et à se protéger.



Point 9 du Poumon

Pour ce travail psycho-émotionnel, on va plutôt se tourner vers le **point 9 du Poumon** avec une huile essentielle comme l'**Eucalyptus globuleux**²⁹ dilué à 10% matin, midi et soir pendant une semaine pour renforcer la capacité à faire respecter son territoire. Voilà pour le travail énergétique.

²⁹ **Eucalyptus globuleux** : *Eucalyptus globulus*



Le travail local

Localement, il va aussi falloir agir.

- On peut utiliser la **Sarriette** qui est superbe. En plus, sa Signature est en lien avec le satyre : on est dans une notion de pulsion, de virilité et de masculin. Comme elle a cette dimension, cela peut être une huile essentielle opportune à choisir. Elle est évidemment très antifongique mais, surtout, **elle est très agressive pour la peau**. Il va donc falloir **l'utiliser diluée à 5% au maximum, à condition que ce ne soit pas au niveau du pénis ou du scrotum** mais plutôt au niveau des cuisses. Sinon, **la peau est tellement fine qu'il va falloir diluer davantage et on ne dépassera pas les 2%**. Si on applique la **Sarriette** au niveau de la cuisse, une dilution à 5% ne pose aucun problème.
- Une autre huile essentielle que j'adore également et qui va être particulièrement efficace sur des problèmes de levures sur la peau est celle de **Dictame de Crète**³⁰.

Vous pouvez utiliser une de ces huiles essentielles en dilution à 5% dans 95% d'huile d'**Olive** parce qu'elle est assez épaisse. Dans ce cas, il n'est pas intéressant de mettre du **Ricin** car cette huile végétale est quand même très collante et peut être désagréable. L'huile d'**Olive** est plus facile à supporter en termes de confort mais reste assez épaisse pour permettre de se badigeonner les cuisses des deux côtés, y compris là où il n'y a pas d'atteinte fongique. Il

³⁰ **Dictame de Crète** : *Origanum dictamnus*



peut faire ce massage matin, midi et soir avec le **Dictame** ou la **Sarriette** en dilution à 5% au maximum dans de l'huile d'**Olive**.

Marina : Merci pour ça, Elske. Je pense que vous venez de nous faire découvrir une nouvelle huile essentielle avec le **Dictame de Crète**.

Elske Miles : Elle est superbe et fait partie des grandes huiles essentielles de la Méditerranée.

Marina : Son nom latin est-il bien *Origanum dictamnus* ?

Elske Miles : Tout à fait. C'est un origan.

La réparation de l'ongle après une mycose de l'orteil

Marina : On va pouvoir continuer avec des mycoses des ongles. Un abonné nous dit qu'une mycose s'est développée sous un ongle décollé au niveau d'un orteil, à la suite d'un traumatisme. Malgré la repousse de l'ongle, celui-ci n'adhère plus sur toute la surface. Faut-il d'abord procéder à l'ablation d'une partie de l'ongle ou agir par les huiles essentielles ?

Elske Miles : On pourrait faire les deux. Pour aider cet ongle qui a été abîmé à repousser en suivant bien son chemin, il peut effectivement être nécessaire de faire appel à la pédicurie médicale pour bien couper et nettoyer la blessure sous-jacente. Finalement, c'est cette blessure qui fait que l'ongle ne suit plus



son trajet habituel. De toute façon, l'un n'empêche pas l'autre et il va aussi falloir s'occuper de cette mycose qui s'est développée.

Justement, les mycoses se développent fréquemment quand il y a une blessure. C'est comme si la fragilisation momentanée avait permis à des mycoses de se développer ; c'est-à-dire que la personne s'est sentie envahie. Bien souvent, les chocs au niveau des ongles du pied sont profondément en lien avec l'identité, parce que **l'ongle du pouce est la prolongation du méridien du Foie**. En l'occurrence, le fait que ce soit un accident et que l'ongle n'adhère plus nous parle du Foie.

Il va donc falloir **utiliser des huiles essentielles très dermocaustiques et antimycosiques pour agir sous l'ongle**. C'est pour cette raison qu'il n'est pas inintéressant de découper, afin d'accéder plus facilement à la blessure. Sinon, comme il y a un espace entre l'ongle et l'orteil, vous allez pouvoir appliquer directement des huiles essentielles. On fera un mélange à 10% l'huile essentielle de **Cannelle écorce** dans 90% d'huile végétale de **Ricin**. Là, franchement, vous n'allez pas pouvoir limer l'ongle en épaisseur, car vous risqueriez de limer tellement qu'il n'y aurait plus d'ongle, ce qui serait dangereux. Donc si vous n'avez pas recours à la pédicurie, vous allez tout simplement faire tomber des gouttes du mélange à base d'huile végétale de **Ricin** et d'huile essentielle de **Cannelle** sous l'ongle à l'aide d'une pipette. Par la suite, **ne couvrez pas l'orteil d'un pansement**. Vous pouvez faire cette application sous l'ongle jusqu'à cinq fois dans la journée sur une période de trois jours et, ensuite, vous vous contenterez d'une application matin et soir jusqu'à amélioration.



Les onychomycoses résistantes

Marina : Comment venir à bout d'onychomycoses résistantes ? Notre abonnée a testé l'huile essentielle d'**Origan compact** mélangée à la **Lavande aspic** et au **Tea tree**, mais n'a eu que très peu d'amélioration.

Elske Miles : Il est certain que ce n'est pas suffisant. Il faut des huiles essentielles beaucoup plus puissantes, même si celle d'**Origan** est superbe. Elle aurait certainement pu faire l'affaire si vous l'aviez utilisée seule, mais mélangée à la **Lavande aspic** et au **Tea tree**, c'est une très belle synergie pour des problèmes de mycoses sur des pieds d'athlètes. Néanmoins, cela ne sera pas suffisant pour des onychomycoses résistantes, parce que c'est l'ongle lui-même qui est squatté et rongé par les mycoses.

Dans ces cas-là, je préconise toujours la **Cannelle écorce** parce qu'elle a une couleur brune. Ainsi, vous allez pouvoir voir la progression de ce traitement antimycosique. En l'occurrence, il est important de limer l'ongle pour le désépaissir un peu et surtout le rendre plus poreux. Vous pouvez utiliser la même synergie que celle que je viens de conseiller avec 90% d'huile de **Ricin** et 10% de **Cannelle écorce** et faire une application matin et soir. Bien sûr, vos ongles vont changer de couleur parce qu'au fur et à mesure que l'huile essentielle va entrer dans la porosité de l'ongle, elle va détruire les mycoses. Rassurez-vous, cela repousse parfaitement bien ! D'ailleurs, vous pouvez faire la même chose avec 10% d'**Origan** dans 90% d'huile de **Ricin**. Mais ne vous contentez pas d'une simple application : il faut que cela pénètre.



Les mycoses invasives des doigts

Marina : On va continuer avec un nouveau témoignage. Ayant accompagné son père malade jusqu'à son départ en appliquant heureusement vos conseils, cette abonnée nous dit s'être oubliée au point de ne pas pouvoir soigner correctement une mycose aux ongles du majeur et de l'index de la main droite. Elle a tout de suite enchaîné avec sa mère âgée de 97 ans, aveugle et avec des troubles cognitifs, qui a fait une crise de polyarthrite rhumatoïde il y a trois ans. Depuis 2020, ce sont tous les doigts de cette main qui sont envahis par cette mycose. Elle essaie de trouver un espace afin de respirer pour elle-même sans grand succès, car elle est désabusée entre une fibromyalgie et une algodystrophie à la cheville droite. Elle peine à circuler tout en s'accrochant. Elle aimerait enfin s'occuper de sa main et éradiquer totalement ce problème en comptant sur votre aide. Comme le temps passe vite ! Voilà déjà huit années qu'elle admire et vit votre enthousiasme.

Décodage de la problématique

Elske Miles : Franchement, c'est vraiment compliqué parce que je sens votre souffrance. C'est terrible parce que les mycoses ne sont que la pointe de l'iceberg mais ce qui est sous-jacent est extrêmement violent et impacte toute votre vie. Il va falloir s'occuper des choses petit à petit en commençant quelque part. Pour commencer, je vais vous proposer du sens et, ensuite, je vais prendre le temps de vous donner des conseils, déjà pour que vous puissiez vous déplacer plus facilement.



Décodage psycho-émotionnel des manifestations

Vous avez maintenant une mycose de tous les ongles de la main droite, mais cela a commencé par le majeur et l'index. C'est le signe de votre incapacité à souffler. Autrement dit, vous avez été entièrement envahie par ce que vous aviez à faire. Votre pouvoir personnel et votre capacité au lâcher-prise ont été rendus impossibles par le contexte. J'entends en particulier votre difficulté à vous occuper de votre mère qui est aveugle et qui perd la tête. Ce que vous avez vécu est extrêmement lourd, et c'est pour cette raison que les ongles de la main droite sont atteints. Finalement, c'est comme si vous aviez du mal à vous accrocher et à continuer. Vous tenez alors qu'il faudrait lâcher, mais vous n'arrivez pas à le faire.

Bien sûr, cela fait environ cinq ans que tous les ongles sont envahis par ces mycoses et cela englobe donc toute la situation que vous avez vécue – comment vous avez accompagné votre père et comment vous vous occupez de votre mère. C'est comme si vous ne pouviez pas vous appuyer sur votre mère en tant que référence solide, et c'est ce qui explique l'algodystrophie de la cheville droite. C'est vraiment de la douleur et de l'incapacité à prendre appui sur l'une de vos références de fond, en l'occurrence votre mère. Vos nerfs sont à vif et il y a un vécu d'injustice ou plutôt de déception, à l'idée que vous ne puissiez pas compter sur ces références qui devraient être là mais qui sont certainement défaillantes depuis un certain temps parce qu'en plus, vous êtes atteinte de fibromyalgie. Or la fibromyalgie inflige des douleurs constantes qui, de surcroît, se déplacent dans le corps. En résumé, votre vie est souffrance en permanence. J'entends votre frustration et j'entends votre douleur quand vous dites que vous voulez vous débarrasser de ce problème, sans pour autant vous couper la main, mais je vois à quel point vous souffrez.



Le travail de la lettre

Déjà, je vous propose de **vous permettre de souffler**. C'est le plus important ! Vous devez vous accorder du temps pour vous parce qu'en quelque part, vous avez été victime de la vie. Vous ne pouvez pas vous déplacer librement, vous ne pouvez pas compter sur les autres et vous subissez des circonstances. Par conséquent, il va être important de « régler vos comptes » pour avoir un peu d'espace. Je vais donc vous proposer **la technique symbolique de la lettre**.

- Par ce biais, vous allez pouvoir écrire tout ce que vous avez sur le cœur sans censure, d'abord à votre mère, parce que ce sont des choses que vous n'osez pas lui dire. Vous n'oserez jamais les lui dire parce que vous êtes trop bien élevée, vous êtes trop gentille et vous vous occupez des autres tout le temps. Là, il s'agit justement de pouvoir sortir cette charge en vous et vous n'avez pas de crainte à avoir à l'idée d'écrire des choses qu'on n'oserait pas écrire à une mère. Il est certain qu'il y a une charge énorme, donc vous adressez une lettre à votre mère et vous la brûlez. Surtout, n'écrivez pas sur ordinateur : il faut la brûler et qu'aucune trace ne reste de cette lettre.
- Ensuite, vous écrivez à votre père qui est décédé et que vous avez accompagné. Ce que vous avez vécu avec lui est plus paisible, mais c'est quand même une référence qui a été défaillante. Donc vous écrivez à votre père et vous faites la même chose : vous adressez la lettre là où vous sentez qu'il est, puis vous la brûlez.



- La suite est fondamentale : vous vous écrivez à vous-même et vous envoyez cette lettre par la poste. Ainsi, vous allez recevoir des nouvelles d'une personne qui vous connaît mieux que quiconque et vous allez pouvoir conserver cette lettre comme un trésor. Cette étape est importante pour vous pardonner de vous être laissée abuser de cette manière.

L'apaisement des douleurs de l'algodystrophie

Après ce travail, je vais vous proposer trois choses, à commencer par vous occuper de la souffrance physique induite par l'algodystrophie. Ce n'est pas possible de vous traîner comme vous le faites et il faut impérativement arriver à améliorer cette douleur à la cheville. Comme la zone est tellement à vif qu'on ne peut pas la toucher, il va falloir faire **une synergie à 50% d'huiles essentielles**.

Mélange pour les douleurs de l'algodystrophie :

* 5% HE Gaulthérie³¹

* 25% HE Immortelle

* 20% Eucalyptus citronné³²

50% HV Arnica

Posologie : Faites cinq applications par jour tout en douceur.

³¹ Gaulthérie : *Gaultheria procumbens*

³² Eucalyptus citronné : *Eucalyptus citriodora*



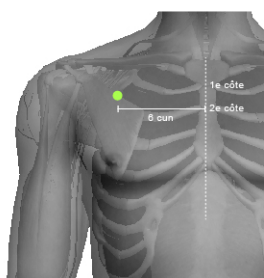
Comme la dilution est à 50%, les huiles essentielles vont pénétrer rapidement et ce ne sera pas douloureux. Mais vous ne pouvez pas masser une cheville dans cet état. Au bout des cinq jours, il est certain que cela ira mieux.

La prise en charge des mycoses

Pour les mycoses, il va falloir s'occuper du Foie et dans ce cas, je vous propose de prendre 1 goutte de **Lentisque pistachier** et 2 gouttes de **Lédon du Groenland**³³ dans de l'huile de **Nigelle** deux fois par jour, soit matin et soir.

Reprendre sa vie en main

La troisième chose va être plus en lien avec votre capacité à reprendre du poil de la bête, c'est-à-dire à **reprendre votre vie en main**. Pour ce faire, vous



Point 1 du Poumon

pouvez travailler sur le **point source du méridien du Poumon** qui se trouve juste en-dessous des clavicules. Vous pouvez masser toute la zone des clavicules en allant vers l'extérieur et, entre les deltoïdes et les pectoraux, vous avez un point qui peut être très sensible et ouvre le thorax. Vous pouvez masser cette zone avec une huile essentielle comme l'**Inule odorante**³⁴ ou l'**Encens** pour reconnaître la valeur de votre vie.

³³ **Lédon du Groenland** : *Ledum groenlandicum*

³⁴ **Inule odorante** : *Inula graveolens*



Merci de me tenir au courant. On se revoit la prochaine fois et vous me direz comment ça va. Même si on est à distance, je prends acte de votre situation. Donc vraiment, revenez vers moi, s'il vous plaît.

Marina : Elle est présente ce soir et elle nous dit : *« Ce que vous dites est tellement vrai, Elske. Je n'ai pas les mots pour exprimer mes remerciements. Je suis très émue d'avoir été entendue par Marina qui a lu mon appel et par vous qui m'apportez enfin un souffle. »*.

Elske Miles : Formidable. Vraiment, tenez-moi au courant et on va suivre votre situation.

Retour sur un témoignage précédent

Marina : Nous arrivons au bout de ce webinaire, mais on va prendre une dernière question qui est aussi une suite. Cette abonnée avait posé des questions sur des mycoses aux orteils chez son mari et elle, suite au chemin de Compostelle. Elle nous dit : *« Nous avons appliqué vos conseils en avril 2025. En ce qui me concerne, j'ai appliqué l'huile essentielle de Clou de girofle diluée dans l'huile végétale de Ricin, ainsi que l'Immortelle sur le foie pendant sept jours, du dimanche au samedi. Extraordinaire ! Fin mai, je voyais mes ongles redevenir beaux et j'ai arrêté l'huile essentielle sur les ongles en juin. Les ongles poussent bien. Au bout de trois ans de galères, je ne peux que vous remercier. Il reste peut-être un peu de blanc sur le troisième orteil. Est-ce que je dois remettre de l'huile essentielle de Giroflier ? »*



Elske Miles : Absolument. C'est très bien parce qu'en plus, cela a eu un effet extraordinaire. C'est vraiment magnifique parce que cela veut dire que vous avez fait votre chemin de Compostelle. En d'autres termes, tout ce que vous êtes allée chercher lors de ce chemin, c'est-à-dire tout ce que vous lâché derrière vous et tout ce dont vous vous êtes enrichie, est intégré à votre vie. C'est formidable et je me souviens de votre témoignage.

A priori, le corps entend très vite l'information. Vous pouvez donc remettre du **Clou de girofle** sur l'orteil qui est touché.

Marina : Elle nous dit qu'elle a une sensibilité qui s'est modifiée à ce niveau et elle a dû mal à définir si c'est au niveau du deuxième ou du troisième orteil. Elle sent comme une sorte de fourmillement. Son mari n'a pas fait l'**Immortelle** sur le foie mais l'a fait sur les ongles. Ils se sont améliorés mais ce n'est pas fini et il en met toujours. Doit-elle l'encourager à utiliser l'**Immortelle** sur le foie ?

Elske Miles : Oui, absolument. Votre mari chemine et c'est très bien. il y est presque, cela va mieux, mais ce n'est pas fini. L'information n'est pas intégrée aussi rapidement que chez vous et il est encore en train d'avancer sur son chemin de Compostelle. Vous, vous êtes allée plus vite. C'est très bien et il y a de fortes chances que ce soit le troisième orteil qui fourmille chez vous. C'est vraiment une renaissance et c'est pour cette raison que le **Clou de girofle** est très adapté.

Pour votre mari, il peut effectivement être intéressant de faire le travail sur le foie, mais c'est peut-être l'odeur qui le rebute. Si c'est le cas, il faudrait procéder autrement et c'est quelque chose que vous pouvez faire aussi pour le plaisir. S'il



n'aime pas l'**Immortelle**, il peut travailler sur la zone du foie avec l'huile essentielle de **Manuka**. Quant à vous, vous pouvez mettre 3 gouttes d'huile essentielle de **Manuka** pure une seule fois dans le nombril au coucher, et vous les laissez pénétrer à leur rythme pendant la nuit pour voir ce qui émerge. Encore une fois, c'est une renaissance qui se passe chez vous et vous allez certainement avoir une forme d'éveil de votre conscience.

Conclusion du webinaire

Marina : C'est une belle façon de clôturer ce webinaire sur les infections fongiques. J'espère que cela vous a plu. Merci à vous, Elske, pour ces précieux conseils et la douceur que vous apportez à chaque fois dans ces webinaires. Merci à tous d'avoir été présents et on se retrouve la semaine prochaine pour un prochain webinaire !

Elske Miles : Formidable ! Merci beaucoup Marina et merci à tout le monde. C'était très agréable, comme toujours, et merci de votre confiance. Vous permettez vraiment d'approfondir ensemble cette passion qu'on a pour les huiles essentielles.

