

---

—

# L'Essentiel de l'Equilibre

---

CÉCILE ELLERT

**Manuel d'Aromathérapie Holistique**  
Huiles essentielles, Médecine Chinoise, Nutrition,  
Détoxification, Prévention,  
Psychologie pour toute la famille



# Introduction

Ceci est la première réédition de ce livre, 7 ans après sa conception. Depuis, j'en ai écrit d'autres qui le complètent, mais j'éprouve cependant le besoin de pratiquer des altérations et des augmentations. C'est le livre dont je me sers le plus professionnellement, tous les jours, avec mes propres clients et je sais qu'il est devenu le livre de chevet d'un grand nombre de mes élèves.

Je m'efforce de lui conserver sa simplicité d'origine et sa facilité d'utilisation.

Mais je devais le remettre un peu à jour.

Tout à commencé à partir des années durant lesquelles j'ai pratiqué l'aromathérapie holistique en Asie, j'ai involontairement « contaminé » un bon nombre de mes clients français expatriés à cet art du bien être et de la guérison, bien mal connu du grand public.

En effet, ils découvraient alors non seulement l'extraordinaire efficacité des huiles essentielles, mais aussi une facilité d'utilisation insoupçonnée. Contrairement à leurs idées préconçues, ils apprenaient de nouveaux gestes préventifs et curatifs, se découvraient de nouveaux pouvoirs de prévention mais aussi de guérison sur eux même et surtout, sur leur famille. Au fur et à mesure que je leur donnais de nouveaux outils, j'aiguais leur curiosité et suscitais finalement leur désir d'en savoir plus.

Certaines clientes ont souhaité suivre des formations qu'elles savaient être disponibles uniquement en Asie ou au Royaume Uni, d'autres m'ont demandé des références de livres en français sur l'aromathérapie holistique. Toute ma formation étant en anglais, il a fallu que je fasse des recherches pour leur répondre et pour dé-

couvrir que s'il existe des ouvrages sur l'usage symptomatique des huiles essentielles, aucun ne semble s'approcher de ma propre façon d'aborder l'aromathérapie holistique.

Il est vrai que chaque thérapeute a tendance à assembler sa sélection de techniques complémentaires dans le but de créer une approche intégrative et appliquer ce que j'appelle du sur-mesure avec ses clients.

Ici, l'ingrédient dominant reste l'aromathérapie, valorisée et légitimée par certaines notions parfaitement complémentaires de médecine traditionnelle chinoise.

Cet assemblage de techniques, d'enseignements, d'outils, permet de donner à ce qui serait simplement de l'aromathérapie clinique les caractéristiques de l'aromathérapie holistique. Je pense qu'il est important d'éclaircir ce qui fait cette différence.

Pour certains d'entre vous, qu'elle soit clinique ou holistique, l'aromathérapie reste une façon d'utiliser les huiles essentielles pour améliorer son bien être, voire plus, quand on s'y connaît un peu.

Cependant, si l'on se réfère à ce que les plus grandes figures de l'aromathérapie d'aujourd'hui en disent, la différence est claire.

En effet, pour Robert Tisserand, enseignant, écrivain et fondateur de l'institut Tisserand, il s'agit du « concept de guérir avec des substances aromatiques ».

Pour Gabriel Mojay, fondateur de The International Federation of Professional Aromatherapists, l'« Aromathérapie peut être définie comme l'usage contrôlé des huiles essentielles pour maintenir et promouvoir le bien être physique, psychologique et spirituel ».

En ce qui concerne la très sérieuse National Association of Holistic Aromatherapy ses statuts précisent qu'« En tant que pratique holistique, l'aromathérapie constitue à la fois une approche préventive et une méthode active à employer durant les périodes aiguës et chroniques d'une maladie.

C'est une modalité non invasive et naturelle destinée à affecter la personne en son entier et pas seulement un symptôme ou une maladie. Il s'agit d'assister les capacités naturelles du corps à réguler, équilibrer, guérir et se maintenir grâce à l'usage correct des huiles essentielles ».

Ces définitions sont peut-être des révélations pour vous, sachant combien l'usage des huiles essentielles en France est réduit et mal connu du grand public.

En effet, en dehors de ce qui a été publié sur l'aromathérapie classique, assez peu a été écrit sur l'aromathérapie holistique en français : personnellement, il n'y en a qu'un qui m'ait intéressée c'est l'excellent livre de Lydia Bosson et Guénolée Dietz, « l'Aromathérapie Energétique », qui associe l'usage des huiles essentielles à l'Ayurveda.

Beaucoup plus de livres concernent l'aromathérapie classique, entre autres celui que je considère comme La bible de l'aromathérapie clinique, l'Aromathérapie Exactement.

Ecrit par Pierre Franchomme, Roger Jollois et Daniel Pénoël cet ouvrage est la source à laquelle certains de mes professeurs anglo-saxons tels que Gabriel Mojay et Ron Guba font abondamment référence dans leurs cours.

« l'Aromathérapie exactement » démontre scientifiquement les effets thérapeutiques des huiles essentielles au niveau physique, c'est à dire sur la peau, les organes, pour combattre les virus, les bactéries, désenflammer, réparer, cicatriser, soulager la douleur et régénérer...ce qui est déjà énorme, je vous l'accorde.

Or, nous allons parler ici d'aromathérapie holistique, qui, je le rappelle, concerne le bien être physique tout autant que psychologique et spirituel des êtres vivants.

Une approche holistique se doit de faire appel à des notions aussi variées que :

- la circulation d'énergie (médecines Chinoise et Indienne),
- la relation corps-esprit (médecines Chinoise et Indienne),
- les méridiens (médecine traditionnelle Chinoise),
- le yin et le yang (médecine traditionnelle Chinoise),

- ou bien Vata, Pitta, Kapha (médecine Indienne)

- ou encore les chakras (médecine Indienne),

du moment qu'une règle fondamentale est respectée :

**Les émotions et les symptômes physiques sont indissociables,**

autant pour prévenir les déséquilibres que pour les traiter !

Mais pourquoi préférer une approche holistique à une approche symptomatique ?

La réponse est simple : pour vous simplifier la vie et vous rendre expert de votre santé.

En effet, vous êtes de plus en plus nombreux à comprendre que la vraie santé dépend d'un bon équilibre interne et émotionnel : le bon fonctionnement des organes entre eux, une production hormonale et enzymatique équilibrée et adéquate, un système nerveux central performant, un bon équilibre acido basique... que de notions qui peuvent encore plus se compliquer si l'on rentre dans les détails !

De nombreux signes permettent de détecter les petits déséquilibres annonciateurs des plus grands et vous pouvez y avoir accès sans avoir à courir au laboratoire ou chez le médecin tous les deux jours !

Ces signes peuvent être aussi bien physiques qu'émotionnels ou psychologiques. Seule une approche holistique vous permet de relier ces signes entre eux et d'en comprendre la signification.

Vous voulez être capable d'intervenir à temps pour stopper une infection, corriger un malaise, supprimer des symptômes, mais surtout, connaître vos forces et vos faiblesses et agir quotidiennement : là est la clé pour maintenir le bon état de votre immunité, la capacité qu'à votre corps à maintenir son propre équilibre. Cette approche préventive est propre à la médecine Chinoise et à l'aromathérapie, d'où mon choix d'en associer les concepts.

C'est ce que je vais vous exposer ici, en tentant de vous éviter le mal de tête qui accompagne inévitablement l'introduction à la très fascinante mais terriblement compliquée tradition médicale Chinoise.

Mon approche hybride met à votre disposition un ensemble d'outils de diagnostic fiables, simples et puissants, utilisables aussi bien en prévention qu'en gestes de guérison, aussi bien pour un débutant que pour un professionnel de la santé désireux d'incorporer l'aromathérapie à sa propre pratique.

Ces outils sont applicables à tous, depuis la femme enceinte et son nouveau né jusqu'à une personne âgée ou chroniquement malade.

Ils ont pour but de vous rééquilibrer, tout simplement.

Ils n'exigent aucune expertise ou obligation de perfection dans le diagnostic : ils n'impliquent pas l'utilisation de produits dangereux entraînant de graves conséquences si vous vous trompez.

Ils sont là pour vous aider à relier vos symptômes entre eux et à en comprendre la signification en termes de déséquilibre énergétique, pour finalement faire votre sélection d'huiles essentielles fondamentales, celles qui serviront de tronc commun à tous vos traitements ultérieurs.

Classés alphabétiquement et présentés synthétiquement sous forme de fiches, ces petits concentrés d'information résument ce qu'il est important, utile, cohérent de savoir pour obtenir des résultats.

Cependant, certaines notions indispensables au bon usage et à la compréhension de ces informations devaient être précisées et c'est ce que vous trouverez dans la première partie de cet ouvrage.

En effet, nous aborderons ce que sont l'immunité et le terrain, notions de base de l'aromathérapie holistique, notions auxquelles sont jointes les grandes lignes de la nutrition pratiquée en médecine traditionnelle chinoise (qui permet de contrôler notre équilibre Yin-Yang avec nos aliments) puis les principaux concepts de la nutrition et de l'absorption des nutriments.

Dans cet esprit, suivent les fibres et la flore intestinale, les intolérances alimentaires et plusieurs pages sur la candidose chronique, grand fléau de ce siècle. En complément, suivent logiquement les pages sur la détoxification du foie et du côlon, pour finalement apporter quelques précisions sur les moyens naturels de

soutenir le traitement du cancer, sujet qu'il est bon de dépoussiérer dès que l'aromathérapie est concernée.

La grossesse et les problèmes des enfants sont aussi abordés en détails. En effet, on ne peut résumer tout ce qui concerne la grossesse en une seule fiche et, qu'il s'agisse des femmes enceintes ou des enfants, ce sont des terrains glissants sur lesquels les praticiens classiques ne préfèrent pas prendre de risques avec des techniques qu'ils connaissent mal. L'aromathérapie en fait partie et ça n'est pas parce que les médecins l'ignorent, qu'elle ne doit pas être employée pour soulager des êtres qu'il est bon de préserver de l'industrie pharmaceutique.

En seconde partie vous découvrirez :

- Un chapitre explicatif sur le choix, la qualité, la sécurité, l'usage des huiles essentielles et des huiles de base. Tout ce qui vous permet de vous procurer des huiles de qualité, de savoir les mélanger et les appliquer, comme un aromathérapeute.

- Un abécédaire de cinquante huiles essentielles expliquées pour leur usage holistique en termes d'actions dominantes sur l'organisme, d'élément taoïste, d'orientation énergétique, de niveau de dilution et de sécurité.
- Un mini cours de médecine Chinoise qui vous aidera à comprendre puis utiliser les orientations énergétiques des huiles essentielles.

Je n'ai pas la prétention de vous former à proprement parler en médecine chinoise, qui, bien que faisant partie intégrante de ma façon d'appliquer l'aromathérapie n'est pas ma spécialité, mais un excellent outil qu'il serait dommage de ne pas inclure dans cette approche directement issue de mon expérience. Je vous offre donc ce que j'appelle « le minimum vital ».

En effet, les fiches signalétiques des déséquilibres physiques et émotionnels de chaque méridien vous vous permettre de vous tester : En vous aidant à découvrir si c'est surtout le foie, les reins ou peut être la rate qui souffre chez vous, ces fiches vous aideront à déterminer votre profil de déséquilibre prédominant ce qui donnera de la cohérence à votre façon de prendre soin de vous.

- Un abécédaire des symptômes et manifestations des déséquilibres, depuis l'Acné au Zona, qui vous indique :

La possible cause émotionnelle du déséquilibre

Le ou les méridiens à corriger

Les points d'acupression à stimuler

Les huiles essentielles à utiliser

Enfin, la troisième partie s'adresse à ceux et celles qui sont intéressés par l'approche psychologique telle qu'elle pourrait être abordée par un thérapeute qui irait un peu plus loin en y intégrant l'aromathérapie.

Enfin, je voudrais profiter de cette introduction pour souligner un point important : on a souvent tendance à lire un livre dense comme celui-ci en diagonale ou entre les lignes, on se dirige plutôt vers ce qui nous intéresse au premier chef, en négligeant un peu ce que l'on pense être moins digne d'intérêt. Je fonctionne beaucoup comme cela moi-même...mais c'est une erreur.

Je donne des précisions et des remarques qui sont souvent cruciales à la compréhension et à la mise en pratique des notions que je décris et sans lesquelles vous risquez, soit de mal les interpréter, soit de mal les utiliser. Aussi, permettez-moi de vous donner le conseil de lire cet ouvrage deux ou trois fois avant de l'utiliser.

Une bonne façon de commencer et de ne surtout pas négliger les notions incontournables....



# Ce que vous devez comprendre avant tout

Approcher l'équilibre et non pas l'élimination artificielle des symptômes impose parfois une forme de rééducation générale de notre compréhension et surtout de notre comportement face à ce qu'on appelle la maladie. Il y a pour cela des notions de base que vous devez intégrer avant d'aller plus loin.

## L'immunité

Aujourd'hui, on se rend compte que l'organisme humain finit par s'adapter aux antibiotiques, que ceux-ci ne servent quasi plus à rien et laissent les médecins espérer que "les défenses naturelles du malade" seront assez fortes pour lui sauver la vie

On estime qu'il est normal pour un adulte sain d'attraper en moyenne deux rhumes par an. Ceux qui en ont plus montrent des signes de probable faiblesse immunitaire.

Donc, vous aurez compris que nos dispositions d'origine sont à prendre en compte dans l'évaluation de la qualité de notre immunité et que la notion de terrain prend sa source ici, à partir de ce que nos parents nous ont légué lors de notre conception.

Le système immunitaire est un des systèmes du corps les plus complexes : il implique l'interaction d'un grand nombre d'organes, structures et substances telles que les globules blancs, la moelle épinière, les vaisseaux lymphatiques, et bien d'autres substances présentes dans notre sang.

Tous travaillent ensemble pour protéger l'organisme des envahisseurs pathogènes. Et tout ceci fonctionnera tant que ce précieux système sera bien entretenu, comme une voiture de course.

Pour cela, il lui faut les bons nutriments, le bon environnement, mais surtout éliminer tout ce qui contribue à l'affaiblir. Dans notre environnement d'aujourd'hui, il est plus facile d'affaiblir notre immunité que de la soutenir ! Ses ennemis sont les nettoyants ménagers, les antibiotiques, les médicaments, les pesticides, et les additifs dont on truffe notre alimentation.

Ce qu'on appelle la maladie, pour moi, est surtout la manifestation visible et ressentie des efforts que fournit le corps pour se détoxifier. Si on fait le tour des symptômes de détoxification qu'il faut rappeler à tous ceux qui décident de se soigner réellement pour ne pas se soumettre à l'illusion de mieux être apportée par un médicament, on va trouver des symptômes tels que :

Maux de tête, douleurs diverses, fièvre, vomissements, diarrhée, fatigue.

Or aujourd'hui, dès que l'on souffre de ces signes, on se dirige vers un médicament pour les effacer au lieu de comprendre que le corps est en train d'éliminer quelque chose et de l'y aider.

Je crois que pour faciliter à la fois le fonctionnement de notre immunité et notre accès général à l'équilibre, il faut comprendre cet effort de détoxification et savoir quoi faire pour le faciliter.

Parce que notre corps n'a jamais été programmé pour fonctionner sous l'énorme charge de toxines que notre époque lui impose.

Nous subissons comme je le disais plus haut une grande exposition à la toxicité.

Si, déjà les Egyptiens il y a 40 siècles le savaient et pratiquaient la détoxification sous toutes ses formes pour éviter les risques de maladie ainsi que pour y remédier (et nous en parlerons plus loin), nous avons toutes bonnes raisons d'en faire autant.

Mais, aujourd'hui, nous subissons surtout un niveau de stress incomparable. En soi, le stress est une des plus grandes sources de toxicité physique et émotionnelle, donc, de maladie. Mais surtout, le stress oblige le corps à faire des choix dans l'attribution de son énergie vitale pour privilégier ce qui va permettre de nous sauver la vie.

Or, l'immunité ici est secondaire pour laisser la place à la force physique.

Les situations stressantes déclenchent certaines productions chimiques qui dépriment l'activité normale des globules blancs, épuisent le système endocrinien et vident le corps de ses nutriments essentiels. Le résultat se solde par une capacité réduite à se défendre contre une infection et à guérir normalement.

La baisse d'immunité n'est cependant pas le seul signe de déséquilibre du système immunitaire : il y a des cas où la réponse peut être trop forte et qu'elle se dirige vers la mauvaise cible. Lorsqu'on parle de Lupus, arthrite rhumatoïde, allergies ou anémie pernicieuse, on parle de maladies auto-immunes, le cas où notre système immunitaire se retourne vers l'organisme lui même.

Il s'agit bien d'équilibre à conserver et d'immunité à soutenir. Pour cela, les chinois nous donnent des indications précieuses dans le Tao de l'art de guérir.

# Quelques notions d'équilibre du terrain par le Tao de l'art de guérir.

Petit plongeon dans le monde de l'approche holistique et énergétique. En période d'épidémie ou de menace virale, rien ne remplacera de travailler sur la qualité de votre circulation énergétique. Et dans ce domaine, les grands principes de médecine Chinoise traditionnelle ont été révélateur pour la toute jeune aromathérapeute que j'étais à mes débuts à Hong-Kong. Voici ce qui à mon avis va vous aider à avoir la bonne attitude envers votre immunité.

Premièrement, notre terrain, ou constitution de base, est largement déterminé par la condition dans laquelle se trouvait nos parents au moment de notre conception, aussi bien physiquement qu'émotionnellement.

L'état émotionnel et physique de la mère est bien sûr critique, mais celui du père l'est aussi dans le sens où il va affecter celui de la future mère pendant la grossesse. Quoi qu'il en soit, nous allons être plutôt Yin ou plutôt Yang.

Les sujets à terrain Yin souffrent d'un manque de vitalité, ils tendent à être plutôt fins avec une structure osseuse légère.

Ils tombent facilement malades et ont une tendance à être passifs.

Les individus yang sont très vifs, qu'ils soient fins ou gras, tout en étant plus massifs que les Yins.

Ils ont une structure osseuse plutôt forte et ne sont pas dérangés par les épidémies ou changements de saison. Ils ont tendance à être heureux parce que pleins de vie.

Cependant, le sang peut montrer des variations énergétiques indépendantes de la constitution.

Le système du sang peut être altéré quotidiennement ou d'une saison à l'autre selon notre alimentation et les conditions climatiques.

Les personnes Yang peuvent surchauffer leur organisme s'ils consomment trop d'aliments réchauffants alors qu'ils devraient choisir des aliments neutres ou refroidissants pour rétablir ou maintenir l'équilibre.

A l'inverse, les personnes Yin doivent éviter les aliments trop refroidissants parce que leur constitution les rend déjà froids.

Ils ont besoin d'aliments neutres ou réchauffants pour se donner de l'énergie, de la chaleur et de la vitalité.

## Quelle est votre tendance?

Vous n'avez pas besoin de courir tout de suite chez un médecin chinois pour le savoir.

Voici quelques uns des signes extérieurs qui vous permettront d'en avoir le coeur net.

Les examens de la langue, de l'urine et des selles :

Le matin, avant d'avoir brossé vos dents ou d'avoir mangé, bu, jetez un coup d'oeil à votre langue :

Si vous êtes équilibré énergétiquement, si votre sang est neutre, votre langue sera d'un joli rose et couverte d'un film pâle très fin.

Si votre langue est rouge et recouverte d'un film jaune, votre système est trop chaud. (Les fumeurs ont tendance à avoir cette couche jaune parce que la fumée crée une chaleur sèche dans le corps).

Ne confondez pas la couche jaune des personnes chaudes à la couleur jaune, brune ou noire des gens qui prennent des médicaments.

Les personnes au système froid auront une langue d'un rose très pâle, voir mauve, couverte d'une pellicule blanche et humide.

Ensuite, soyez attentif à votre urine du matin.

- Si votre système est équilibré, elle sera d'un jaune doré pâle et faiblement odorante.
- Si votre système est trop chaud, elle sera d'un jaune beaucoup plus soutenu, tournant parfois au brunâtre, pas très abondante, et elle aura une odeur très forte.
- Par contre si votre urine du matin est très abondante, claire comme de l'eau ou très pâle, c'est que votre système penche trop vers le froid.
- Si votre système est équilibré, vos selles seront bien formées, ni trop molles ni trop dures.
- Elles durcissent quand vous vous réchauffez, vers la constipation, et elles se ramollissent lorsque vous refroidissez.
- La médecine chinoise vous dira que des selles trop liquides indiquent un manque de Yang dans votre corps pour digérer et absorber vos aliments.

D'où, un problème de nutrition et un manque d'énergie.

- Les selles trop sèches montrent que la chaleur du corps a brûlé tous les fluides Yin, laissant les intestins secs et pleins de toxines.

Bref, il faut vraiment travailler à l'équilibre interne pour entretenir notre bien-être et celui de nos enfants.

Pour vous aider à repérer les déséquilibres chez les gens que vous aimez, voici des signes extérieurs révélateurs moins personnels.

## Symptômes visibles significatifs d'un système surchauffé

- le teint rouge
- du rouge ou du jaune dans le blanc de l'oeil
- des lèvres rouges
- de l'acné, des éruptions cutanées sur le visage et le corps
- des furoncles
- une mauvaise haleine
- des maux de gorge fréquents
- une tendance à avoir tout le temps chaud
- une difficulté à supporter un temps chaud
- une préférence pour les aliments épicés, chaud, l'alcool
- une nature plutôt active et exubérante

## Les signes d'un système trop froid

- un visage pâle
- des lèvres pâles
- fatigue facilement
- craint le froid
- faible appétit

Nous verrons plus loin que les huiles essentielles apportent chacune une tendance Yin ou Yang qui vous donnent la possibilité de travailler au rééquilibrage d'une tendance trop prononcée.

Mais l'alimentation joue de son côté un rôle significatif dans le maintien de l'équilibre Yin-Yang qu'il ne faut pas négliger, surtout lorsque l'on est malade. Prenez note des menus ci-dessous, mais ne négligez pas d'identifier les huiles essentielles qui vont participer à ce rééquilibrage, dans les fiches des méridiens.

## Menu du Tao rafraichissant pour système surchauffé (ajoute du Yin)

- Salade de laitue avec des rondelles de concombre, d'oignon rouge, et des herbes fraîches (rafraichissant)  
(La vinaigrette est au choix, de préférence sans moutarde, et avec du vinaigre de cidre brut, non raffiné.)
- Légumes variés sautés au Wok dans de l'ail émincé et du gingembre râpé, arrosé d'un trait de sauce de soja et d'huile d'olive extra vierge. (réchauffant)
- Riz complet à la vapeur ou bouilli (neutre)
- Tofu en cubes, roulés dans la fécule de maïs, sautés rapidement au Wok dans l'huile de sésame et parsemé de coriandre fraîche (rafraichissant),  
ou
- Petite dorade à la vapeur arrosée d'un trait de sauce de soja, d'un jus de citron et garnie de coriandre fraîche.

Vous pouvez ajouter de l'ail écrasé où vous voulez, des lanières de carottes crues pour colorer, des graines de sésame pour croustiller et des graines germées pour vitaminer.

## Menu du Tao pour les systèmes trop chauds en hiver (ajoute du Yin)

Ce genre de menu est plus indiqué pour rafraichir un système trop chaud tout en l'armant contre les épidémies de rhume ou de grippe.

- Soupe d'orge, aux carottes, oignons et potiron avec une pincée de cumin
- Légumes sautés : choux de Bruxelles, céleri branche, ail, mijotés dans un peu de miso délayée à l'eau, quelques feuilles de thym.
- Haricots noirs mijotés,  
ou
- Un poisson blanc poché dans un bouillon aux herbes et citron (rafraichissant).

- Une petite salade de graines germées, des noix concassées, ail, persil, sauce à l'huile de sésame et sauce de soja.
- Une compote de pommes sans sucre ou une compote de fruits secs au gingembre frais.

## Menu du Tao neutre pour garder un système neutre

- Soupe de miso aux carottes, épinards et oignons (neutre)(on fait d'abord sauter les légumes puis on les ajoute à la miso délayée)
- Riz brun en pilaf avec des oignons, un trait de sauce de soja et d'huile d'olive (neutre)
- Des légumes sautés au curry (réchauffant)
- Grosses crevettes à l'ai et au persil (neutre)

ou

- Pois chiches mijotés
- Salade de fruits au citron (refroidissant)
- 

## Menu du Tao neutre pour l'hiver

- Potage avec carotte, oignon et épinards sautés puis mijotés dans du bouillon de poule maison (neutre)
- Riz complet (neutre)
- Légumes sautés ou rôtis au four (réchauffant)
- Légumes à feuilles vertes à la vapeur parsemés d'ail hâché et d'un trait de sauce de soja (rafraichissants)

- Blancs de poulet marinés à l'huile d'olive et herbes aromatiques, grillé (réchauffant)

ou

- Pois chiches mijotés au poivre de Cayenne et cumin dans un fond de légumes (réchauffant)
- Salade de fruits crus (rafraichissant)

## Menu Tao réchauffant pour système froid (ajoute du Yang)

- Soupe de flocons d'avoine aux champignons sautés (réchauffante)
  - Légumes sautés au wok au gingembre et ail, arrosés de sauce de soja et huile de sésame (réchauffant)
  - Légumes à feuilles vertes cuits à la vapeur (rafraichissant)
  
  - Tofu braisé aux oignons et carottes caramélisées (neutre)
- ou
- Poulet en fricassée avec ail et sauce de soja (réchauffant)
  - Compote de prunes à la cannelle (neutre)

### **Il est possible d'avoir un système froid un jour et chaud le suivant.**

Le propos de ces enseignements du Tao est d'utiliser ces signes distinctifs du chaud et froid pour intervenir, corriger, rétablir l'équilibre en adaptant votre alimentation, mais aussi, les huiles essentielles grâce à leurs propres éléments refroidissants ou réchauffants.

Une des premières directions à prendre est l'équilibre du foie et apprendre à contrôler le stress, mais surtout, ce qu'est l'inflammation.

# Quelques mots sur l'inflammation

L'inflammation fait partie des systèmes de défense du corps contre les irritations, les infections, les toxines et autres molécules étrangères à l'organisme.

Par contre d'autres facteurs peuvent aussi provoquer de l'inflammation :

- l'excès de médicaments,
- les toxines environnementales,
- l'attaque des radicaux libres,
- les traumatismes,
- les infections bactériennes, fongiques ou virales
- les sensibilités alimentaires IgG issues d'un intestin qui fuit.

Il faut aussi mentionner les conséquences moins connues d'une inflammation moins visible mais chronique telles que

- les allergies
- l'arthrite,
- l'asthme,
- le syndrome du colon irritable,
- les maladies auto-immunes,
- la colite ulcéreuse,
- l'ulcère peptique
- ainsi que la prise de poids, surtout lorsqu'elle est localisée autour de la taille
- et l'obésité.

Cette inflammation sous-jacente attire particulièrement l'attention des chercheurs car on la soupçonne comme n'étant pas le produit d'une infection quelconque, mais à l'origine d'un grand nombre de maladies allant des maladies cardiovasculaires et du diabète, jusqu'à la maladie d'Alzheimer, à l'arthrite et à d'autres maladies chroniques.

Il est vrai qu'il est difficile d'identifier à quel moment l'inflammation est la cause ou le produit d'une maladie, tant elle fait partie de l'ensemble du processus, depuis le déclenchement jusqu'au développement.

Une chose est sûre, on a fait le lien entre :  
l'inflammation et les maladies cardiovasculaires,  
l'inflammation et l'obésité,  
l'inflammation et le diabète 2.

Nous donnons tous les jours des tonnes d'occasions à notre corps d'être irrité, et donc doucement enflammé, par des petites choses comme

- une gingivite,
- des réactions à des aliments,
- des allergies,
- la consommation de sucre et de mauvaises graisses animales.

Dans les cas où elle ne se manifeste pas sous sa forme équilibrée et manifeste, l'inflammation devient une tueuse silencieuse et discrète.

Dans le cas de la prise de poids, l'inflammation la favorise, mais aussi l'entretient.

La principale cause d'inflammation chronique est aujourd'hui notre alimentation telle qu'elle nous est suggérée par l'industrie alimentaire, les grandes surfaces et les lobbies des produits laitiers, du maïs, du bœuf et du blé qui nous gavent de produits industriels à l'index glycémique élevé.

Une bonne illustration de la manifestation de cette inflammation chronique est le développement anarchique du candida albicans, depuis notre système digestif jusqu'à n'importe où dans notre organisme.

## La liste des facteurs qui vous relie à l'inflammation

- Des allergies de saison (rhume des foins par exemple)
- Des allergies alimentaires qui vous font dire que vous ne « digérez pas bien » tel ou tel aliment,

- Une surexposition à des polluants, des pesticides, des produits chimiques
- Une surexposition à un travail stressant, des collaborateurs ou un patron difficiles à vivre
- Des infections fréquentes (rhumes, sinusites, angines, cystites, eczéma, acné, boutons de fièvre)
- De l'arthrite, de la polyarthrite, du lupus
- De la colopathie (syndrome du colon irritable)
- Des problèmes comportementaux tels qu'un déficit d'attention chronique, de l'autisme
- Des maladies de cœurs
- Du diabète
- De l'obésité
- De la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer
- Un certain niveau de stress quotidien
- Une consommation de plus de trois verres d'alcool par semaine
- Moins de trois fois 30 minutes d'exercice par semaine

Si plus de trois de ces lignes concernent votre vie, il est important que vous agissiez pour éliminer la cause d'inflammation.

Il peut être utile d'en déterminer la cause : pour cela, vous pouvez demander qu'on teste votre niveau de CRP, protéine C-réactive.

Cette protéine se trouve dans le sang et elle représente le principal marqueur d'inflammation. Ce test vous donnera un ordre de grandeur de l'étendue de votre état d'inflammation.

En même temps, si vous vous savez envahi par l'inflammation, faire un régime, de l'exercice, éliminer une invasion par candida et pratiquer une méthode de relaxation est la voie royale, et ce, quel qu'en soit son niveau. Mais tout d'abord, une question que je suis obligée de vous poser pour rester logique dans cette approche : que savez vous de la nutrition ?

## Nutrition, absorption etc...

L'alimentation se mesure en quantité physique et en kilocalories, tandis que la nutrition se mesure en absorption de nutriments, c'est à dire, ce que vos cellules ont réussi à extraire de ce que vous avez mangé pour se nourrir elles mêmes et fonctionner.

Or, il est très facile de se faire du mal en mangeant : tout le monde sait aujourd'hui qu'il est plus sûr de se faire du bien en mangeant des fruits et légumes frais, de préférence non traités, poussés naturellement, pour qu'ils aient le temps de se gorger des principes nutritifs que la terre peut leur donner, si elle n'a pas elle aussi été dénaturée par une agriculture excessive.

22 amino-acides sont indispensables à la formation de nos tissus et 14 ne peuvent pas être synthétisés par nos cellules, nous devons les trouver dans nos aliments. Chacun d'eux est aussi important que chaque vitamine. Si on se réfère au livre de Daniel Kieffer, "Encyclopédie de revitalisation naturelle", Ed.Sully, p86, une grande partie de nos fruits et légumes d'ordinaire réputés pour leur haute valeur nutritive ont subi entre 1985 et 1996, donc en 10 ans, une perte de leurs nutriments alarmante, allant par exemple de -12 à -70% pour le calcium (donc, ne comptez plus sur les brocolis).

Sachez que même si vous ne mangez que bio, beaucoup de cru, varié, faites votre pain à la maison, plus de la moitié en fruits et légumes et que vous vous sentez toujours mal, c'est que vous n'absorbez pas les nutriments, et pour ça, les causes sont diverses.

L'absorption dépend de ce que vos aliments vous fournissent qualitativement, donc du point de vue nutritionnel, et de la capacité d'absorption de votre organisme.

Tout se passe bien tant que votre intestin grêle travaille normalement, c'est à dire quand il n'est pas endommagé par divers traitements, pas enflammé par des intolé-

rances ou allergies alimentaires, ou excessivement spasmodique par des contrariétés ou du stress.

**Or, notre nourriture fait passer des agents infectieux dans notre intestin (virus, bactéries, mycoses, parasites, allergènes, toxines, produits toxiques fabriqués durant la digestion) qui l'endommagent et nécessitent que sa paroi interne soit renouvelée tous les deux jours, afin d'être en mesure de poursuivre son action filtrante et de soutien immunitaire.**

La moindre anomalie dans l'intestin peut entraver l'absorption des micronutriments utiles et monopoliser le système immunitaire pour combattre des éléments pathogènes qui auraient dû être filtrés.

Il n'y a pas que l'intestin grêle qui soit responsable de l'absorption : il y a aussi le colon.

Il a un rôle très important :

- Un rôle de formation de la matière fécale en réabsorbant l'eau du bol alimentaire et en sécrétant du mucus,
- un rôle d'élimination et de détoxification,
- un rôle de protection immunitaire de l'organisme.
- La muqueuse intestinale permet de sélectionner certaines substances bénéfiques et d'éliminer celles qui sont néfastes.
- Si les toxines s'accumulent, la muqueuse va finir par s'enflammer et s'infecter jusqu'au moment où sa sélectivité ne se fera plus.
- La paroi très fragile du colon devient perméable, les toxines et substances pathogènes qui devaient être éliminées peuvent alors s'échapper dans l'organisme et monopoliser le système immunitaire.

D'où fatigue, prédisposition aux infections, douleurs abdominales etc....

On ne peut pas parler de nutrition sans aussi expliquer la flore intestinale, ainsi que les fibres.

# Quelques mots sur les fibres

Les fibres solubles

- participent à l'élimination du mauvais cholestérol (LDL),
- elles ralentissent l'absorption des glucides (ce qui réduit les risques de diabète),
- elles produisent des acides gras indispensables au bon fonctionnement du métabolisme,
- empêchent la réabsorption des sels biliaires sécrétés par le foie et produisent du dioxyde de carbone,
- de l'hydrogène et du méthane dans l'organisme

Sachez reconnaître les fibres solubles :

Avoine

Orge

Poudre de psyllium

Noix et graines

Légumineuses

Fruits

Les fibres non solubles sont importantes pour balayer les intestins et éviter l'encrassement du système digestif, mais il est important de connaître leur pouvoir irritant et de les doser soigneusement. Vous trouverez les fibres insolubles dans les légumes riches en cellulose tels que les brocolis et les asperges, les céréales entières, les noix et les graines.

Contre la dégradation de la muqueuse intestinale (leaky gut, ou intestin qui fuit)

Cette dégradation de la muqueuse se manifeste par une production excessive de mucus, de l'inflammation, des ulcérations et des saignements. Cela peut aussi permettre aux molécules non digérées de s'échapper en traversant la paroi de l'intestin au mauvais moment, passer directement dans la circulation sanguine et de pro-

voquer une réaction immunitaire que l'on appelle « syndrome de l'intestin qui fuit ». Ce syndrome est une des sources principales d'inflammation chronique.

Rééquilibrer la flore intestinale peut demander du temps, certains ajustements dans votre alimentation et une supplémentation nutritionnelle adéquate.

## La flore intestinale

Voici un petit rappel :

- La flore intestinale achève la dégradation des aliments,
- supprime les toxines,
- recycle l'urée, l'ammoniaque, le cholestérol, les hormones stéroïdiennes,
- synthétise les vitamines B, et la vitamine K2 (antihémorragique),
- protège et régénère la muqueuse intestinale,
- achève la transformation des protéines,
- achève la dégradation des glucides,
- sert de barrière immunologique (j'insiste),
- et module la vitesse du transit.

C'est dire son rôle important dans la nutrition.

Et pourtant, nous ne la soignons pas souvent.

Beaucoup d'ingrédients la perturbent et l'altèrent : les aliments trop cuits, raffinés, l'abus de sucre, la consommation régulière de lait de vache et ses dérivés (qui entraînent des allergies et une perte d'oligo-éléments), l'abus de viande, abats, charcuterie, crustacés, excitants, l'ingestion de mauvais lipides (margarines, huiles raffinées), le manque d'eau, l'abus d'alcool, les mauvaises associations alimentaires, le gluten. Les probiotiques, oui, mais pas seulement...

Il peut être indiqué de vérifier la présence d'une surpopulation de *Candida albicans* (voir l'Équilibre anti-Candida) afin de prendre les mesures qui vont accélérer

le processus de régénération de la flore sans subir les interférences provoquées par cette bactérie indésirable (mais pourtant si fréquemment impliquée).

Si vous vous contentez de vous supplémenter en probiotiques sans combattre la prolifération du Candida, vous ne ferez que ralentir le processus de régénération qui prendra le double de temps (voir plus) avant que vous ne profitiez du soulagement de vos symptômes.

Une muqueuse saine va produire de la vitamine B et des enzymes digestives...ce qui est indispensable à une digestion silencieuse.

En effet, les symptômes caractéristiques d'une muqueuse enflammée se manifestent par des gaz, des gonflements, de la constipation, de la diarrhée, du mucus, des spasmes intestinaux, des crampes abdominales ainsi que par une mauvaise digestion accompagnée d'une mauvaise absorption des nutriments.

Tout ça ne peut qu'alimenter le cercle vicieux de l'endommagement de la flore et de la muqueuse... d'autant plus si vous prenez des médicaments ou des antibiotiques. Mais heureusement, vous disposez d'huiles essentielles, qui, à l'inverse de l'antibiothérapie, respectent la flore intestinale saprophyte et améliorent votre terrain.

### Les sensibilités alimentaires

Tant que vous souffrirez d'une sensibilité ou d'une intolérance alimentaire, vous ne pourrez pas correctement absorber les nutriments de vos aliments, ce qui empêchera votre organisme de s'autorégénérer et de guérir.

Voici les 20 aliments ou groupes d'allergènes les plus communs.

De cette liste, les plus aptes à provoquer des réactions sont les produits laitiers, les levures, les œufs, le blé.

Lait de vache, gluten du blé, gluten (gliadine) du blé, seigle et orge, levure de boulanger, blanc d'œuf, noix de cajou, jaune d'œuf, ail, graines de soja, noix du Brésil,

amandes, maïs, noisettes, avoine, lentilles, kiwi, piment, graines de sésame, graines de tournesol, arachides.

Il est donc impératif d'identifier et éliminer l'aliment déclenchant et de ne pas entretenir l'inflammation afin d'avoir une chance de réparer les organes endommagés.

Puis, vous suivrez un régime anti-réactions comme celui-ci :

## Votre régime anti-réactions

- Eliminer vos aliments déclenchants, les allergènes
- Fuir les aliments contenant du sirop de glucose et des graisses hydrogénées
- Varier les aliments en ne réintroduisant que tous les 3 ou 4 jours le même aliment
- Eviter au maximum l'usage des produits laitiers et des produits à base de blé, même si vous n'y êtes pas allergique
- Manger une grande salade mixte tous les jours et au moins trois portions de légumes
- Manger au moins trois fruits par jour
- Se supplémenter avec un anti-inflammatoire/ anti-oxydant/ détoxifiant tous les jours.
- Manger du poisson, non frit, non panné, et en priorité des sardines, du saumon sauvage et du maquereau, 3 fois par semaines
- Utiliser des huiles riches en acides gras essentiels pour vos salades
- Boire 8 grands verres d'eau ou d'infusion par jour

## Quelques recettes pour réactifs

### **Pâte à tarte sans gluten**

Une patate douce, pelée et cuite à la vapeur

100 g de farine de riz

40 g de fécule de pomme de terre

40 g de fécule de maïs

1/2 cuil à café de sel

1 cuil à café de gomme de xanthan

125 g de beurre froid en cubes

1 oeuf fermier

Ecraser la patate douce à la fourchette.

Dans un grand bol, tamiser les ingrédients ensemble et y sabler le beurre du bout des doigts. Ajouter alors la patate douce, puis l'oeuf pour rassembler le tout en boule. Evitez de pétrir la pâte, vous la rendriez cartonneuse après cuisson. La pâte doit être un peu collante et très humide. Enveloppez la boule d'un film plastique et placez la au frigo 30 mn.

### **Biscuits d'épeautre au gingembre (sans blé)**

450 ml de farine d'épeautre

3 cuil à café de gingembre en poudre

1 cuil à café de gingembre frais râpé

Une belle pincée de sel de mer

100 g de beurre mou

50 g de sucre roux

50 g de sucanat (jus de cane évaporé)

3 cuil à soupes de miel liquide

1 cuil à café d'extrait de vanille

1 oeuf légèrement battu

1 cuil à soupe de gingembre confit hâché fin

3 cuil à soupe de sucre Démérara pour saupoudrer avant cuisson.

Tourner le beurre en crème avec le sucre roux, le sucanat, le miel et la vanille.

Ajouter l'oeuf, les gingembres, puis le reste des ingrédients de la pâte.

Gardez la pâte au frais le temps de faire chauffer le four à 175 degrés C.

Prenez une cuillère à glace et prélevez des boules de pâte que vous laissez tomber sur une plaque à biscuits chemisée d'un papier cuisson.

Saupoudrez de Démérara, aplatissez légèrement chaque biscuit avec une fourchette et faites cuire 8mn.

### **Crackers au quinoa (sans gluten)**

375 ml de farine de quinoa

100 g de gruyère râpé

1 cuil à soupe de parmesan râpé

1 cuil à café d'ail en poudre

2 cuil à soupe d'huile d'olive

3 cuil à soupe d'eau

1 oeuf

2 cuil à soupe de graines de sésame

Une pincée de sel

Préchauffez votre four à 200 degrés C.

Versez les ingrédients secs dans un grand saladier, creusez-y un puits et versez-y l'huile, l'eau et l'oeuf. Travaillez la pâte à la main pour lui donner un peu de tenue et roulez là sur une feuille de papier cuisson que vous poserez ensuite sur une plaque à biscuits.

Parsemez de graines de sésame et coupez cette pâte avec un grand couteau en carrés ou en rectangles. Passez au four une quinzaine de minutes et laissez complètement refroidir avant de servir, avec un houmous par exemple

# La Candidose chronique

La surpopulation dans le système digestif d'une levure communément bénigne, le candida albicans, a été reconnue ces trente dernières années comme étant un des syndromes les plus complexes médicalement.

En effet, cette surpopulation de candida est à l'origine de l'apparition d'une grande variété de symptômes qui concernent quasi tous les systèmes de l'organisme et principalement les zones uro-génitales de la femme, les systèmes gastro-intestinal, endocrinien, nerveux et immunitaire.

Encore peu de médecins savent l'identifier car les symptômes décrits peuvent très bien être isolés et considérés une maladie en soit, comme la cystite, la colopathie ou la dépression...mais lorsque ces symptômes s'accompagnent de fatigue chronique, d'un rhume ou d'une toux qui ne guérissent pas, de petits problèmes de peau ou de problèmes d'attention, cette impression de se sentir mal de partout est un signe criant de candidose chronique.

Le patient type de la candidose est une femme, huit fois plus disposée à avoir des symptômes de développement de mycose qu'un homme grâce à la prise de pilule, à des variations hormonales et aux grossesses.

On s'est longtemps contenté de s'attaquer à toute forme de mycose avec des médicaments anti-fongiques, mais on s'est rendu compte que ça ne suffit pas et qu'il s'agit bien plus d'assainir tout l'organisme, de rétablir un équilibre psycho-émotionnel, de rééduquer les habitudes alimentaires et de restaurer l'immunité de la personne atteinte.

Voici la liste des symptômes courants qui découlent d'une surpopulation de candida albicans :

- Prise de poids,
- problèmes digestifs: gonflements, gaz, crampes, colopathie
- démangeaisons,
- mycoses vaginales,
- fatigue chronique
- manque d'énergie

- libido affaiblie
- cystites à répétition (pour lesquelles les antibiotiques ne vont qu'aggraver la situation),
- infections multiples provenant d'un système immunitaire affaibli dont les infections ORL,
- aphtes
- dépression
- irritabilité
- manque de concentration
- allergies
- sensibilité aux produits chimiques
- problèmes endocriniens
- syndromes prémenstruels
- eczéma
- psoriasis

Les causes principales de cette surpopulation de candida albicans proviennent

- d'une baisse de sécrétion digestives,
- d'une alimentation trop riche en sucres et en produits raffinés
- d'un problème d'immunité
- d'une mauvaise nutrition
- de la prise trop fréquente de médicaments
- d'une prise d'antibiotique répétitive ou trop longue
- d'un foie fatigué
- d'une flore intestinale appauvrie

Il y a un moyen très simple d'évaluer une possible infestation au candida ainsi que votre santé intestinale en général :

En vous mettant au lit, prenez un verre doseur (avec des graduations) et remplissez-le d'eau.

Au réveil, avant de boire, de vous brosser les dents ou quoique ce soit, laissez tomber à la surface de l'eau un peu de votre salive. Ne touchez à rien et observez :

1. La salive s'étale lentement et présente de petites bulles. L'eau reste limpide.  
Votre flore intestinale est saine.

2. De grosses bulles sont présentes au milieu des petites bulles. L'eau présente un léger trouble.

Votre flore est déséquilibrée et sans doute polluée par les déjections du candida

3. Des filaments visqueux chutent au fond du verre, éventuellement en tournant.  
Les mucosités salivaires sont le reflet de l'état gastro-intestinal, de la bouche jusqu'au rectum.

Si vous en reconnaissez un des deux, c'est le signe de la présence de champignons pathogènes, dont le candida fait partie.

4. les filaments sont épais et descendent rapidement au fond du verre.

On peut remarquer de minuscules points blancs à l'extrémité des filaments. Plus la descente est rapide, plus la contamination en candida est grande.

Voici un questionnaire qui montre si vous rassemblez les bonnes conditions pour souffrir de candidose, puis si vous montrez des signes manifestes de cette infection.

- Avez-vous été traité pour l'acné par antibiotique ou tétracycline pendant un mois ou plus ?
- Avez-vous déjà pris un traitement antibiotique à large spectre pour infections urinaires, respiratoires ou autres pendant deux mois ou plus ?
- Avez-vous souffert fréquemment dans votre vie de prostatite, vaginite ou autres problèmes persistants touchant aux organes reproducteurs ?
- Avez-vous été enceinte plus d'une fois ?
- Avez-vous pris la pilule contraceptive pendant plus de deux ans ?
- Avez-vous pris des médicaments à base de cortisone du type Prednisone pendant deux semaines ou plus d'affilée ?
- Souffrez-vous d'infections chroniques des ongles ou de la peau du type Pied d'athlète ?
- Vos symptômes sont ils amplifiés dans un environnement humide et chaud ?

- Avez-vous de fréquentes envies de sucre ?
- Votre alimentation est-elle principalement composée de pain, produits à base de blé, pâtes, tartes, quiches, viennoiseries ?
- Avez-vous des envies régulières de boissons alcoolisées, bière, vin, digestifs, cocktails etc...?
- Êtes-vous dérangé par la fumée de cigarette ?

Si vous avez répondu OUI a 3 questions au moins, il y a des chances pour que vous vous reconnaissiez dans les symptômes que j'ai décrit plus haut et que vous souffriez d'une candidose chronique.

Comme je le dis plus haut, il suffit d'avoir été traité aux antibiotiques ou d'avoir un faible pour les bonbons, d'avoir un foie fatigué, une mauvaise hygiène alimentaire, etc...pour favoriser la surpopulation du candida albicans.

Tout ceci fait partie de la vie, et même s'il existait un médicament tueur de candida (je vous rassure, ça n'existe pas), tant que vous ne changez pas dans votre vie tout ce qui donne à manger à la petite bête, elle se remultiplie allègrement.

On ne le contrôle pas si facilement.

Le seul moyen de se donner une chance de s'en débarrasser est de le faire mourir de faim, comme avec n'importe quel parasite, et surtout d'éliminer de notre organisme ce qui le transforme en nid douillet à candida.

En effet, on commence à comprendre ce qu'il n'aime pas et ce qui inhibe son développement.

On ne peut pas éliminer la présence du candida albicans de notre système digestif et les sources de stimulation de sa croissance sont multiples. Elles nécessitent à elles seules d'être approchées de façon holistique car les émotions et le stress (et ses multiples sources) sont tout aussi importants à équilibrer que les disfonctionne-

ment physiques. C'est pourquoi, je vous conseille d'apprendre à maîtriser réellement ce qui fait flamber la candidose chez vous, car vous aurez besoin d'en contenir les risques de surpopulation toute votre vie (j'en ai fait l'expérience).

Pour cela, je vous renvoie à la méthode que j'ai rassemblée dans tout un livre, **l'Équilibre anti-Candida**. Vous aurez alors tous les outils à adopter à vie, les bonnes habitudes à mettre en place, des recettes, menus, alternatives aux médicaments, protocoles aromatiques etc...

Que vous souffriez ou non d'une surpopulation de *Candida albicans*, vous devez vous assurer que votre foie travaille dans les meilleures conditions. Et pour cela, le détoxifier régulièrement.

## La détox du foie

L'équilibre hépatique est un concept peu connu et peu utilisé comme outil d'atteinte du bien-être, si ce n'est en médecine traditionnelle chinoise ou en naturopathie.

On y vient de plus en plus, surtout lorsque la médecine conventionnelle a peu à offrir à ses patients.

Et pourtant, ménager son foie est une des clés du bien-être car cela revient à s'assurer du bon fonctionnement des autres organes.

Les médicaments sont sans doute, avec la malbouffe et la colère, une des meilleures façons de se faire mal au foie : les anti-inflammatoires, analgésiques, antibiotiques, stéroïdes, chimiothérapies en tout genre sont des produits toxiques que le foie doit rendre utilisables et éliminables par l'organisme : si ces produits sont trop nombreux il ne peut plus s'en débarrasser et fini par en être intoxiqué (ex.hépatite médicamenteuse).

## Les bons reflexes à avoir

- Ne mangez que si vous avez faim : buvez un verre d'eau, mangez un fruit, une petite salade, mais ne vous forcez pas à manger si vous ne le sentez pas.

Inversement, ne vous laissez pas mourir de faim, ne laissez pas votre estomac crier famine. N'essayez pas de terminer votre assiette à tout prix, d'ailleurs, si vous mangez les yeux fermés vous ne mangeriez pas autant.

- Buvez au moins 8 grands verres d'eau par jour, car l'eau est nécessaire au nettoyage de votre foie, des reins, et aide à la perte de poids. Vos cellules ont besoin d'eau comme des plantes. Boire suffisamment d'eau réduit vos chances d'attraper une maladie dégénérative.

- Ne consommez pas de grandes quantités de sucre, en particulier raffiné, car le foie va le convertir en graisse, telle que triglycérides et cholestérol.

Si vous devez avoir quelque chose de sucré choisissez les fruits secs (ce sont des oligo-éléments), le miel, ou les fruits frais.

Si vous ne pouvez pas vous passer de chocolat, choisissez du chocolat noir à 70% de cacao, si vous ne pouvez pas vous passer de bonbons, essayez le Halvah, cette confection nord africaine à base de sésame, miel, vanille, pistaches etc...(mais vérifiez qu'il n'est pas fabriqué à base de sirop de glucose).

Mais dans tous les cas, cela doit rester exceptionnel, car votre foie devra, quoiqu'il arrive, transformer tout ce sucre en gras.

- Identifiez et éliminer les aliments auxquels vous réagissez, c'est à dire, quelles sont vos intolérances alimentaires.

- Si votre foie est fragile, il y a des chances pour que vous manquiez d'enzymes digestives. Si vous souffrez de ballonnements ou de lourdeur après les repas, prenez un comprimé d'enzymes digestives en début de repas.

En vieillissant, la production d'acide chlorhydrique diminue et il devient plus difficile de digérer les protéines. Une cuillerée à café de vinaigre de cidre brut et une

goutte d'huile essentielle de citron (citrus limon) dans un verre d'eau pendant chaque repas stimulera votre digestion.

- Ne mangez pas si vous êtes stressé ou anxieux, car à ce moment là vous ne pouvez pas digérer.

Respirez à fond, respirez une huile essentielle qui régule de système nerveux comme la mandarine (citrus reticulata), attendez quelques minutes que votre rythme cardiaque revienne à la normale, puis mangez lentement, de petites bouchées.

- Préférez les fruits et légumes bio, les viandes et volailles bio : ils contiendront moins de pesticides, hormones, antibiotiques, graisses saturées, conservateurs, colorants et sucres artificiels que les produits industriels.

Votre foie n'en a pas besoin, votre estomac non plus.

- Obtenez vos protéines de sources diverses, végétales et animales.

En combinant des céréales complètes avec une légumineuse et des oléagineux au cours du même repas vous obtenez une chaîne de protéine parfaite.

Ex: du houmous, de la pita complète et une salade de légumes variés au citron.

En détaillant cela vous donne : pois chiches, sésame, blé complet, citron (sa vitamine C augmente l'absorption des protéines).

- Faites germer des graines

Faire germer les graines et légumineuses accroît considérablement leurs propriétés nutritionnelles et leur effet détoxifiant pour le foie.

La germination fait apparaître des nutriments qui n'existent pas dans le produit non germé et leur donne une activité enzymatique. Ces pousses sont d'excellentes sources d'acides gras essentiels, protéines et d'hormones végétales.

- Choisissez soigneusement votre pain ainsi que ce que vous y étalez.

Pendant une détox du foie, il est particulièrement important d'épurer vos aliments. Si vous pouvez faire vous même votre pain et ainsi savoir exactement ce qui s'y trouve, vous pouvez vous offrir le luxe de la fraîcheur, alliée à la nutrition, à la variété, et à la qualité.

Un pain complet non bio va vous faire avaler tous les pesticides fixés sur l'enveloppe du grain, et sa valeur nutritionnelle sera bien en dessous de celle du grain bio. A condition que que l'acide phytique de la graine soit neutralisé! Cet acide permet à la graine de protéger son intégrité jusqu'à la germination ou....la fermentation! C'est là que le levain prend toute sa valeur.

Pourquoi le levain ? Parce que c'est une substance lactofermentée très minéralisante, qui rend le pain plus digeste, qui vous permet de finalement profiter des nutriments de la graine puisque l'acide phytique a été neutralisé par la fermentation et le garde frais plus longtemps.

Quoi que vous choisissiez, choisissez la meilleure qualité, (c'est pour votre foie) un pain le plus intégral possible (sauf si votre système digestif est inflammé. Là, un trop plein de fibre riche d'entretenir l'irritation de vos intestins).

Il y a une chose qu'il faut éviter à tout prix quand on veut prendre soin de son foie : absorber le poison des mauvaises graisses et ne pas profiter assez des bienfaits des bonnes.

Nous avons tous besoin d'acides gras essentiels. Leur carence se voit à ces symptômes :

Peau sèche et écaillée, eczéma, perte de cheveux, douleurs articulaires, baisse de fertilité, taux accru de fausse-couche, dépression, manque de mémoire, faiblesse métabolique suivie de prise de poids, diminution des fonctions immunitaires, déséquilibres hormonaux, dégénération du foie, fatigue, problèmes circulatoires, maladies dégénératives, accélération du vieillissement et augmentation des triglycérides.

Quelques suppléments peuvent contribuer à soigner votre foie.

- La Silybum marianum :

Elle pousse surtout à Hawaï, on dirait un peu un chardon.

Elle est utilisée comme tonique hépatique depuis plus de 100 ans, et on ne compte plus les centaines de rapports scientifiques démontrant ses propriétés guérisseuses : protection hépatique, régénératrice du foie, anti-inflammatoire et antioxydante. Pour simplifier, la Silybum marianum réduit les dégénérations toxiques du foie trop gras.

On en prendra de 200 à 400 mg, trois fois par jour sous forme de gélules contenant l'herbe sèche.

- Le pissenlit ou Taraxacum officinale est lui aussi utilisé pour aider les problèmes hépatiques depuis des siècles.

Les allemands l'ont utilisé depuis le 16ème siècle pour purifier le sang et décongestionner le foie, les Chinois, les Indiens et les Népalais l'ont toujours utilisé comme médicament pour le foie.

Mais il agit en fait aussi comme tonic général, comme laxatif, diurétique, anti-inflammatoire, tonic de la vésicule biliaire.

Les feuilles de pissenlit peuvent être consommées fraîches, en salade, avec citron et ail, mais existent aussi en poudre sous forme de gélules.

Les doses sont de 500 à 2000 mg par jour.

- La taurine :

C'est l'un des acides aminés les moins connus. On l'absorbe grâce aux protéines animales, et elle joue un rôle important dans le bon fonctionnement du foie en participant à la formation d'acides biliaires.

De plus, de récentes études ont montré l'importance de la Taurine dans la détoxification du corps de substances dangereuses, comme drogues et médicaments.

On en a surtout besoin lorsqu'on est végétarien, épileptique, alcoolique, lorsqu'on prend une contraception orale, qu'on est sous cortisone ou lorsqu'on subit une phase de stress intense.

Les doses recommandées sont de 200 à 500 mg par jour.

- Contre l'hépatite B en particulier, le Phyllanthus est une herbe de la pharmacopée Ayurvéda très utilisée et les chinois eux choisirent le Schizandra.

Quoi que vous choisissiez, ne prenez pas d'herbes plus de 7 jours de suite.

Pour soutenir et détoxifier votre foie de façon continue et sans risque de surdosage, il est très facile de choisir les bons aliments.

- Les aliments les plus conseillés pour le foie sont la carotte et la betterave sous forme râpée, crue, arrosées de jus de citron, l'artichaut, le radis noir, le thé vert, le citron et l'huile d'olive extra vierge.

Vous pouvez aussi choisir de vivre une petite semaine dépurative du foie

## Semaine de détox du foie

- Au lever: buvez une tasse d'eau chaude additionnée d'un trait de jus de citron
- 1/4 d'heure plus tard, buvez un verre de jus de légume : un morceau de concombre, 3 carottes, une betterave, une branche de céleri, une poignée de persil, un petit morceau de gingembre frais et une moitié de citron.
- Une heure plus tard, petit déjeuner selon les principes du régime du foie en ajoutant une belle salade de fruits (sauf melon). Prenez une gelule d'un mélange d'herbes détoxifiantes pour le foie.
- Une heure plus tard, avalez deux cuil à soupe de betterave râpée assaisonnée au citron et huile d'olive (préparez cette salade pour la journée).
- Une heure trente plus tard, faites vous une tisane de menthe poivrée.
- Une demi heure plus tard, mangez à nouveau deux cuil à soupe de salade de betterave crue.

Pour le déjeuner : privilégiez les salades composées et les protéines non grasses.  
Prenez vos suppléments pour le foie.

- Une heure trente plus tard, prenez deux cuil à soupe de salade de betterave.
- Deux heures plus tard, faites vous un verre de jus de légume avec si possible, de la spiruline en poudre que vous y aurez ajouté.
- Une demi heure plus tard, avalez vos deux cuillères de salade de betterave
- Une heure plus tard, prenez une tasse de tisane à la menthe poivrée.
- Une heure plus tard, prenez vos deux cuillères de salade de betterave

Le soir :

- une salade de carotte râpées assaisonnées au citron et à l'huile d'olive,
- un bouillon de légumes réalisé avec des haricots vers, des courgettes, du céleri, du persil, de l'ail et beaucoup d'eau pure. Vous pouvez y ajoutez du sel et des herbes de votre choix laisser mijoter une demi-heure.

Préparez vous un plat principal de votre choix, en suivant les directives du régime du foie.

Prenez votre supplément pour le foie.

- Une heure plus tard, avalez deux cuil à soupe de salade de betterave.
- Une heure plus tard, faites vous une tisane de chamomille ou de menthe poivrée. Faites en sorte de ne plus rien manger après 7h30 pour donner à votre foie une chance de ne pas être surchargé pour faire son travail pendant votre sommeil. Suivez ce programme pendant sept jours et nettoyez vous le colon.

# Le nettoyage du colon

Pour bien nettoyer votre colon et lui donner une chance de se réparer, de se désinfecter, de vous reminéraliser, vous disposez de l'hydrothérapie et du lavement intestinal à la maison.

L'hydrothérapie du colon est réalisée en cabinet spécialisé.

Il s'agit de réhydrater et décrocher la couche de matière fécale séchée et durcie le long de la paroi de votre colon afin de l'éliminer, ainsi que les éventuels parasites et colonies bactériennes indésirables qui s'y cachent et entretiennent votre toxicité.

On se sent bien mieux en sachant tous ces déchets à l'extérieur de notre organisme...

Ne vous contentez pas d'une seule séance, prévoyez au moins 4 séances l'une derrière l'autre, espacées d'une semaine maximum afin de nettoyer chaque côté de votre colon.

Assurez vous qu'on vous donne de quoi vous reminéraliser et des probiotiques à l'issue de la séance. Chaque séance doit durer environ 45 mn.

En fonction de l'installation dont vous disposez, vous pouvez voir ce que vous éliminez dans un tuyau d'évacuation transparent et reconnaître des aliments ingérés (mais pas digérés) il y a plusieurs semaines. On peut perdre 2 à 3 kilos de « ventre » en une séance.

Nous sommes nombreux à penser qu'un intestin nettoyé régulièrement est une arme puissante de prévention d'un bon nombre de maladies, dont le Cancer colorectal: La coloscopie n'a qu'une utilité de détection...elle ne prévient pas la maladie.

Par contre, il faut noter que l'hydrothérapie participe à votre rééquilibrage général en vous aidant à vous débarrasser d'un bon nombre de toxines dangereuses.

Le lavement intestinal est une pratique dont on retrouve des traces dans l'évangile Essénien (l'Évangile Essénien, éditions Vivez Soleil). A l'époque, toutes les civilisations avaient adopté des moyens divers de libérer le corps de substances indésirables. Le lavement est un geste que nos grand-mères pratiquaient communément dans le cadre d'une purge saisonnière, mais que l'on emploie aujourd'hui pour aider le corps dans son effort d'élimination quotidien, si besoin.

Dans « Hygiène Intestinale », le docteur Christian Tal Schaller explique que « même lorsque l'évacuation semble bien s'effectuer il reste souvent dans les replis intestinaux des matières dures et sèches qui finissent par encrasser le colon en adhérant aux parois. Ce processus sensibilise les muqueuses et devient cause d'inflammation (colite).

Il précise aussi que les spécialistes des autopsies disent que 60 à 70 % des colons disséqués contiennent des matières fécales dures comme des pierres datant de dizaines d'années.

Chez moi, nous avons au recours au lavement au moindre symptôme de mal de gorge, de mal de tête, de mal de ventre. Et ensuite, nous appliquons des huiles essentielles...

## Cancer : ce qu'il faut que vous sachiez

Le cancer est à mon avis la conséquence la plus crue de la toxicité avancée de l'organisme. C'est une illustration naturelle de ce que nous éviterions plus sûrement en pratiquant régulièrement les nettoyages du colon, le contrôle de nos aliments et l'usage holistique des huiles essentielles.

Certains cancers ont vu leur apparition ou leur fréquence varier en fonction d'un pays, distinct des autres par son niveau culturel et économique, donc, sa culture alimentaire.

En effet, dans la majorité des pays développés, où l'alimentation est très influencée par l'industrialisation des produits et la mondialisation, la moitié des cancers concerne les poumons, les seins, le colo-rectum et la prostate, alors que ces tumeurs sont très rares dans les pays en cours de développement.

Par exemple, une femme japonaise risque moins de développer un cancer du sein qu'une femme américaine.

Mais si elle émigre aux Etats-Unis et adopte le mode d'alimentation local, sa descendance aura les mêmes chances de développer le cancer du sein que la population américaine locale.

Aujourd'hui on fait le lien entre :

- Cancer de l'œsophage et alcool plus tabac, carences nutritionnelles
- Cancer de l'estomac et graisses saturées
- Cancer du colon et du rectum et viande, graisses saturées, produits laitiers, bière, produits fumés
- Cancer du pancréas et viandes, graisses saturées, café
- Cancer de l'ovaire, de l'utérus, de la prostate et graisses saturées
- Cancer du sein (mortel une fois sur trois) et viandes, graisses saturées (Il s'agit de viandes et graisses saturées cuites).

Il y a donc tout un ensemble de paramètres à considérer dans la prévention et le combat des différents cancers, mais dans tous les cas, une approche holistique complémentaire à la médecine traditionnelle est à considérer fortement.

Enfin, il me parvient de plus en plus d'informations qui relie le développement du candida avec celui du cancer.

Le candida se manifeste dans toute sa splendeur pendant les séances de chimiothérapie.

Vous comprendrez alors pourquoi il est indispensable de commencer votre traitement anti-cancer par un régime anti-candida.

Candida et cancer se développent au dépend de votre immunité, jusqu'à vous laisser sans moyens de vous défendre contre les envahisseurs pathogènes.

Votre première mission est de vous donner les moyens de combattre la progression du cancer, et ce, en donnant des forces à votre immunité.

Cependant, je vous renvoie à votre bon sens et à votre jugement personnel pour faire la part des choses si je vous dis que :

- Lorsque le système immunitaire est fort, les cellules cancéreuses qui se reproduisent naturellement dans notre organisme tout au long de notre vie, sont éliminées et empêchées de se multiplier de façon anarchique.
- Une personne qui développe un cancer souffre de déficiences nutritionnelles qui peuvent provenir d'une programmation génétique mais aussi de leur environnement, de leur alimentation, de leur style de vie.
- La chimiothérapie revient à procéder à un empoisonnement des cellules cancéreuses, empoisonnement qui concerne aussi les cellules saines, et par conséquent les organes encore sains de l'organisme (foie, reins, coeur, poumons etc...).
- Un traitement initial à la chimiothérapie peut faire réduire la taille d'une tumeur, mais son utilisation prolongée ne servira qu'à compromettre la force de l'immunité et rendra la personne malade prête à succomber à toute sorte d'infections et de complications. J'ai bien dit "succomber".

La meilleure façon de vaincre le cancer se calque vraiment sur la meilleure façon de vaincre le candida : il faut le faire mourir de faim, lui enlever ce qui l'aide à se développer tout en restaurant une bonne immunité. C'est une bonne façon aussi de vous préparer à la grossesse

## La grossesse

Contrairement à ce qu'on vous rabâche en France, l'aromathérapie est indiquée pour vivre sa grossesse le plus confortablement possible, sans danger pour la mère et le bébé. C'est un sujet sensible puisqu'il est la source d'une multitude d'informations contradictoires...mais croyez moi, j'ai suivi la grossesse d'un certain nombre de femmes et elles n'ont pas regretté d'avoir profité du pouvoir de l'aromathérapie. C'est un sujet qui est développé dans un de mes livres, "Comment passer pour une super femme". Vous y trouverez tout ce qui vient impacter la vie des femmes, inclus grossesse, accouchement et allaitement.

## Les enfants

Traiter les enfants naturellement fait souvent partie des souhaits des parents, mais dès qu'il s'agit d'utiliser des huiles essentielles, beaucoup d'entre eux se retrouvent confrontés à des informations contradictoires de la part de leur entourage, des médias et des pharmaciens.

Il y a tout un ensemble de choses que chaque parent devrait connaître pour s'éviter des visites inutiles chez le pédiatre, développer leur confiance en eux et leur capacité à intervenir à temps pour éviter les traitements médicamenteux. Cela dépasse l'automédication, c'est du soin intelligent.

Dans ce livre, je vous donne les clés pour utiliser les huiles essentielles sur vos enfants, peu importe leur âge. Mais si vous avez besoin de tout un manuel qui vous guide dans cette approche, je vous renvoie à une vidéo, disponible sur mon site, que j'ai appelée "Bobos des enfants".

# Nutrition des enfants

Sans le savoir, beaucoup de parent qui n'y voient pas mal, entretiennent les problèmes d'attention, de comportement et les allergies de leurs enfants, rien qu'en essayant de leur faire plaisir en leur achetant les produits de leurs choix au supermarché.

Une règle : ne pas les y emmener (dans la mesure du possible...ou alors, être très ferme).

Les petits sont très sensibles aux emballages et aux produits dont ils ont vu la pub à la télé. Ce sont rarement les produits que vous devriez leur acheter.

Alors : éviter à tout prix le sucre et les produits raffinés, les produits frits, les chips, les sodas, les jus de fruits industriels, les biscuits fabriqués avec du sirop de glucose, des matières grasses hydrogénées, la charcuterie, le pain blanc.

Le sucre leur pompe leurs minéraux, leurs vitamines, altère l'intégrité de leur système digestif, c'est un des facteurs principaux de fatigue en classe, de manque d'attention, de problèmes de concentration, de mémorisation et donc de colères subites, de crises de désespoir et d'impuissance devant ce corps qui ne suit pas.

Le lait de vache pasteurisé, stérilisé, longue conservation, constitue le meilleur moyen d'entretenir les infections ORL, l'asthme, voir la constipation chronique de l'enfant si il y est en plus intolérant (comme c'est le cas la plupart du temps).

Les mauvaises graisses (hydrogénées, margarine, beurre cuit) ne leur apportent que de futurs problèmes cardiovasculaires et en font des petits boudah avides de plus de gras et de sucreries.

Voici les alternatives :

Achetez les ingrédients de leurs céréales et laissez-les les varier à volonté : Les flocons d'avoine, le riz soufflé, les graines de sésame, les graines de courge, les graines

de tournesol, les graines de lin, les amandes entières, les noix, les pistaches, les raisins secs, les cranberries sèches, les figues, les dates, les chips de banane, les chips de pommes.

- Vous choisirez vos ingrédients préférés (par exemple des flocons d'avoine, des raisins secs, des graines de tournesol, de lin, de courge, des fraises séchées, des chips de banane),
- les verserez dans un grand bol, ajouterez juste assez d'huile de coco ou de tournesol et de sirop d'érable (ou de miel) pour humidifier le tout,
- vous étalerez le tout sur une plaque à biscuits et mettez le tout à four doux (120 degrés C) pour environ 40 mn.

A la sortie, vous aurez ce qu'on appelle un Granola, que vous pourrez émietter dans un joli bocal, prêt à être arrosé de lait d'amande dans un bol, ou à surplomber du yaourt dans une assiette creuse, avant qu'on y ajoute des morceaux de fruits au choix (framboises, myrtilles, rondelles de banane, tranches de pêches, pomme râpée, fraises, pruneaux...)

Le granola sert aussi de base à un crumble :

1. Versez un assortiment de vos fruits préférés dans des ramequins (pomme, cerises, poires, fruits des bois, abricots, mangue, pêches...),
2. Arrosez les d'un peu de miel ou de sirop d'érable, saupoudrez-les de cannelle ou de vanille, de zeste de citron ou d'orange, et parsemez le tout de granola.
3. Enfournez une vingtaine de minutes et dégustez tiède (si vous pouvez attendre...)

Vous pouvez aussi ajouter du granola à toutes vos recettes de cookies, sablés, petits gâteaux (c'est une bonne façon de faire manger des graines et des fruits secs aux enfants), quite à, pour faire encore plus illusion, ajouter aussi des pépites de chocolat.

Le lait d'amande maison

- 400 ml d'amandes ou noix crues (préféablement bio)
- 1 litre d'eau pure
- une pincée de sel
- 4 figes sèches en petits morceaux ou une cuil à soupe de sirop d'agave

Mettez les amandes (ou noix) à tremper avec les figes dans l'eau, toute une nuit.

Le lendemain, verser le tout dans un blender et mixer 2 bonnes minutes.

Posez un linge fin (et lavé sans adoucissant) sur un saladier, et y verser le lait d'amande pour séparer la pulpe du liquide. Utilisez le linge pour presser la pulpe des amandes et bien extraire le lait. Transférez le lait d'amandes (ou de noix) dans un container qui protège des odeurs et de la lumière.

Vous pouvez garder ce lait 2 ou 3 jours au frigo.

Si vous avez peur que votre enfant manque de calcium sans lait, sachez que les amandes (beurre d'amandes, lait d'amandes, poudre d'amandes, amandes grillées), les sardines, le tofu, les haricots blancs ou les graines de sésame (Tahin, halvah) en fournissent des quantités non-négligeables. Les jus de légumes frais centrifugés à la maison en sont aussi une bonne source, grâce à la carotte et aux brocolis.

Pour remplacer le Nutella : la crème (ou beurre) d'amande grillée et le beurre de noisette sur une tartine arrosée d'un peu de miel, c'est déjà addictif, mais avec en plus du chocolat fondu ! C'est irrésistible sur une fine galette de riz qui croustille !

1. Vous pouvez faire fondre 100 g de bon chocolat à cuire au bain marie (sans y toucher, laissez fondre tout seul), si vous en avez,

2. faites-y fondre une cuil à café d'huile de noix de coco raffinée pour l'onctuosité et le goût,

3. ajoutez-y 100 g de beurre de noisette ou de beurre d'amande, et enfin, une belle cuil à soupe de miel, vous mélangez, versez dans un pot à confiture... prêt à être tartiné.

C'est sain, horriblement bon, hyper nourrissant, minéralisant, plein de fibres et de protéines si vous en tartinez une belle tranche de pain complet aux graines.

Vous pouvez bien entendu en tartinez deux biscuits, en incorporer dans la pâte de petits gâteaux ou d'un cake marbré, ou tout simplement, en tartiner sur des crêpes.

Pour les jus de fruits, procurez vous une centrifugeuse et apprenez-leur à se faire des jus de fruits panachés rigolos !

Cela vous permettra en plus de les habituer à avoir recours aux vrais fruits et légumes et non aux bouteilles remplies d'un liquide douteux. Gardez ces dernières pour les anniversaires...

Le gateau d'anniversaire au chocolat sans gluten, sans beurre et sans oeufs (mais bon quand même)

Pour 7 personnes

185 g de farine (blanche, complète pour pâtisserie, sans gluten)

3 cuil à soupe de cacao (ou de poudre de caroube)

250 de sucanat (ou autre jus de cane évaporé)

1 cuil à soupe de bicarbonate de soude

1 bonne pincée de sel

15 ml de vinaigre de cidre (idéalement cru et non filtré)

90 ml d'huile (pépin de raisin par exemple)

250 ml d'eau fraîche

1 cuil à soupe de vanille liquide

Vous mélangez dans un bol tous les ingrédients secs, et dans un autre tous les ingrédients mouillés. Versez les liquides dans les ingrédients secs et remuez le tout à la spatule, sans fouetter, et rapidement.

Vous pouvez choisir d'ajouter alors :

Des pépites de chocolat, des noix hachées, des écorces d'orange confites hachées, des pistaches, une banane écrasée...ou rien du tout.

Versez dans un moule à manqué antiadhésif et faites cuire au four préchauffé à 175 degrés C, pendant 40mn.

Retirez du four et laissez refroidir 10 mn avant de démouler.



# Des huiles essentielles dans votre vie

Une huile essentielle est une substance hautement volatile extraite d'une source botanique. Elle est plus légère que l'eau, diversement colorée et soluble dans l'huile.

Quand on parle de source botanique, il peut s'agir de

- fleurs, comme pour le Jasmin, la rose, le néroli
- de bois, comme le santal, la rose, le cèdre,
- de racines, comme le gingembre, le vétiver, l'angélique
- de pelures de fruits, comme la bergamote, le citron, la mandarine
- de baies comme la litsée citronnée, le poivre noir, le genièvre
- d'une résine, comme le boswellia carterii, la myrrh,
- ou de graines, comme le persil, la cardamome, la muscade.

Une huile essentielle, c'est une centaine de composants chimiques.

Donc, une grande complexité chimique qui caractérisera l'étendue du spectre d'action de chaque huile essentielle.

Aujourd'hui on sélectionne et regroupe 8 principaux composants chimiques qui permettent de bien distinguer chaque huile essentielle :

Les alcools monoterpéniques, que l'on trouve principalement dans la lavande, le geranium, l'arbre à thé et la menthe poivrée.

Les huiles dont ils dominent la composition sont antivirales, antibactériennes, antifongiques, stimulantes mais aussi sédatives.

Les alcools sesquiterpéniques, que l'on trouve dans l'encens d'oliban, le bois de santal, le vétiver, le cèdre de l'atlas ou le nard. Les huiles dont ils dominent la composition sont anti-inflammatoires, antivirales et anti-cancéreuses.

Les aldéhydes, que l'on trouve dans la citronnelle, le citron et qui rendent les huiles essentielles antimicrobiennes, anti-inflammatoires, désinfectantes et sédatives à petites doses. On les reconnaît à leur arôme frais.

Les esters, que l'on trouve dans la camomille romaine, la lavande, le géranium. Les huiles essentielles qui en contiennent sont antispasmodiques, anti-inflammatoires, antifongiques, calmantes et sédatives avec un arôme fleuri.

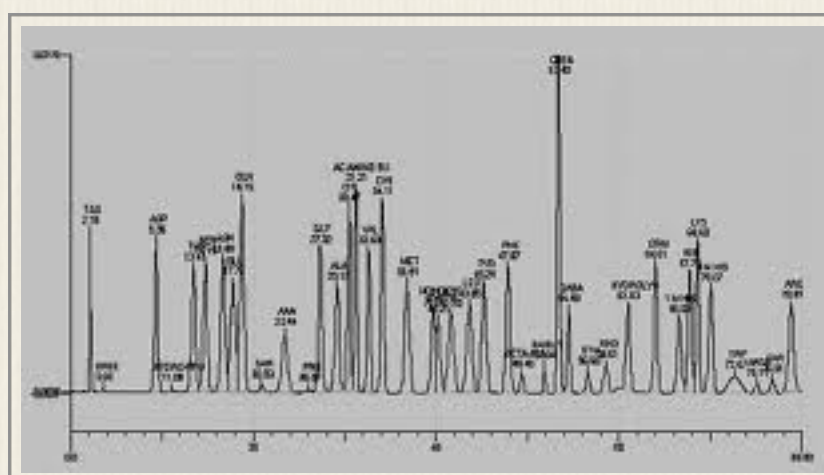
Les cétones, que l'on trouve dans le romarin à verbenone et l'immortelle leur donnent leurs propriétés régénératives, analgésiques et anti-cararrhales.

Les oxides, que l'on trouve dans l'eucalyptus et le romarin sont expectorants et stimulants. Ils incluent le fameux 1.8 cinéol que l'on reconnaît à son odeur « anti-rhume » si caractéristique.

Les phénols, que l'on trouve dans le thym et la marjolaine sont fortement antimicrobiens, stimulent l'immunité et le système nerveux mais sont souvent irritants pour les muqueuses. Les variétés non irritantes se trouvent dans le fenouil doux et l'estragon.

Les éthers, que l'on trouve dans le clou de girofle, le fenouil et le basilic (methyl chavicol) donnent des propriétés antispasmodiques, analgésiques et antimicrobiennes. Les huiles essentielles qui les contiennent comme élément dominant doivent être correctement diluées et utilisées en modération sous peine de toxicité.

Comment reconnaît-on la présence de ces composants dans une huile essentielle ? A l'aide d'une sorte de photo de ces composants, la chromatographie.



Chaque pointe correspond à un composant chimique et montre sa quantité par rapport aux autres. En donnant un profil de la composition chimique d'une huile essentielle, c'est cette « photo » qui permet de vérifier sa qualité chimique à chaque nouvelle production, montrer si elle contient bien les ingrédients chimiques qui vont lui conférer ses qualités thérapeutiques.

En effet, tout peut influencer les qualités thérapeutiques d'une huile essentielle, depuis la terre d'origine de la source botanique jusqu'à son conditionnement.

## D'un terroir à l'autre...

De même que le vin à son terroir, l'huile essentielle a un chemotype. Deux plantes identiques peuvent sécréter des essences différentes selon qu'elles auront grandi au soleil, dans un sol de composition différente, à l'état sauvage ou cultivée.

Pour différencier les huiles essentielles de mêmes plantes, on leur attribue un chemotype : Prenons par exemple le thym et le romarin.

Ces deux plantes donnent des huiles essentielles dont les caractéristiques thérapeutiques varient beaucoup selon leur chemotype, de même que leur causticité sur la peau, leur action anti-microbienne et anti-inflammatoire.

L'une sera utilisée sur une peau fragile et pas l'autre...L'une sera un puissant antiviral à large spectre, alors que l'autre sera un très bon anti-douleur...

Dans la famille du thym, vous pourrez trouver par exemple

- un thymus mastichina à cineol, très bon pour les sinusites et les bronchites virales
- un thymus saturejoides à bornéol et carvacrol, indiqué pour les infections chroniques et les affections auto-immunes, légèrement dermocaustique
- un thymus serpyllum, très courant, antiseptique et antifongique, riche en thymol et donc dermocaustique et irritant sur les muqueuses
- un thymus vulgaris à géraniol, antifongique et antibactérien majeur qui peut être utilisé en gynécologie parce qu'il est pas dermocaustique
- un thymus vulgaris à linalol, le thym à tout faire, antimicrobien, antibactérien, antifongique et vermifuge, qui n'est pas dermocaustique.

- un thymus vulgaris à thymol, anti-infectieux majeur à large spectre d'action, très dermocaustique.

La liste peut continuer, mais elle vous donne déjà une bonne illustration de ce que les différences de chemotype mettent à notre disposition pour raffiner notre approche thérapeutique, adapter la méthode d'administration du traitement et atteindre les résultats attendus.

Adapter la méthode d'administration est important. D'elle dépend souvent la sécurité de l'emploi d'une huile essentielle, donc il est important de savoir ce que l'on fait.

# L'administration d'une huile essentielle

Je ne vais pas parler de l'absorption orale, que je réserve au traitement de l'estomac ou d'une infection bactérienne de l'intestin grêle. Ma méthode d'administration des huiles essentielles fait intervenir de très petites quantités d'huiles essentielles diluées dans une huile de base qui permet une application à la main sur la peau ou les muqueuses, avec une très grande liberté d'application. Le but ici est de vous donner les moyens d'être autonome et de dédramatiser l'usage d'une huile essentielle, sans risque de vous intoxiquer ni de vous brûler l'œsophage.

Vous ne risquez rien, ni surdose, ni irritation, en suivant ces quelques règles.

- la diffusion, ou vaporisation dans une pièce (chambre d'enfant, de malade, d'hôpital, bureau, salle de bain, cuisine, salle de classe etc...) où l'huile sera respirée.

Très utile pour désinfecter une salle de classe en période d'épidémie de grippe, pour désodoriser la chambre d'un cancéreux, pour positiver l'énergie des pièces d'un bureau, d'une nouvelle maison, pour faciliter le sommeil, pour remonter le moral.

- l'eau d'un bain chaud, à condition de diluer l'huile préalablement dans un disperser tel que du lait entier (gras et eau). Faites d'abord couler votre bain, faites tomber 5 ou 6 gouttes d'huile essentielle (d'une ou différente source) dans une verre de lait, et jetez le tout dans l'eau en remuant bien juste avant de vous y plonger.

Très utile pour soulager les douleurs musculaires, pour faciliter le travail d'une femme qui accouche, pour déboucher les sinus, pour se débarrasser des tensions d'une journée éprouvante.

- Le bain de siège, qui permet de profiter des propriétés d'une eau froide sur des hémorroïdes par exemple. Dans une cuvette de taille moyenne, versez 5 gouttes d'huile essentielle diluées dans du lait entier. Remuez bien avant de vous y assoir 15 minutes.
- le gargarisme, grâce à 6 gouttes d'huile essentielle dans 1/2 litre d'eau, le tout bien secoué avant utilisation. Je m'en sers tous les jours comme rince bouche en mélangeant de l'huile essentielle de cannelle, de menthe poivrée et de clou de girofle à une bouteille d'eau ! Mais c'est aussi souverain contre les maux de gorge, les angines et autres inflammations des amygdales.
- le massage local, sur les pieds d'un marathonnier, les mains d'une personne âgée, les jambes d'une femme enceinte, les quadriceps d'un sportif, les épaules d'un homme stressé, le ventre d'un bébé, le visage d'un homme qui souffre de sinusite, la gorge d'un enfant qui tousse, le dos d'une femme qui accouche....
- le massage intégral, qu'il soit pratiqué par un pro ou non, pour des raisons thérapeutiques ou non, sur un bébé, un enfant, un adulte, une femme enceinte, un malade, une personne âgée, est le moment idéal de profiter des huiles essentielles.

C'est puissant, profitez-en, que vous receviez ou donniez le massage. Il n'est pas rare qu'un massage bien fait et bien pensé thérapeutiquement provoque une petite poussée de fièvre ou des signes de détoxification (mal de tête, fatigue...). Donc, prévoyez une plage de récupération après un massage intégral.

## Le soin aromatique

Les aromathérapeutes cliniciens donnent des noms aux procédures d'administration des huiles essentielles sous forme de soins.

Voici ce que le Dr Daniel Pénoel décrit comme étant les trois grandes formes de soins aromatiques dans le livre « l'Aromathérapie Exactement. »

- Le soin aromatique intensif, qui consiste à faire pénétrer le plus possible d'huile essentielle dans l'organisme. Ce soin est utilisé surtout dans les cas d'infections aiguës et d'origine virale.

Le premier jour : application par massage 6 fois par heure.

Les jours suivants : décroître les applications en fonction de l'évolution des symptômes.

- Le traitement aromatique de fond, qui a pour but de traiter une pathologie particulière ou de modifier un terrain (immunité, candidose).

Il s'agit tout simplement d'appliquer un mélange d'huiles essentielles une à trois fois par jour et ce, pendant plusieurs mois, voire plusieurs années en alternant régulièrement les traitements qui se complètent.

Par exemple, pour stimuler l'immunité tout en protégeant contre la candidose :

- Arbre à thé, romarin, ravensara

Alterné un mois sur deux avec

- Thym vulgaire, lavande aspic, citron

Vous pouvez inclure dans ce protocole des traitements de fond de rééquilibrage de méridiens, qui bien sur, varient selon vos besoins.

Le Docteur Pénéloë préconise aussi la discipline aromatique qui s'applique en dehors de toute pathologie avérée (donc, à titre préventif) dans le but d'assister l'organisme dans son combat journalier contre les envahisseurs exogènes tels que les polluants environnementaux, le soleil, le stress qui vous entoure (et le votre) mais aussi, les effets du temps qui passe ou tout simplement, pour maintenir un niveau exceptionnel de bien être quotidien !

Rien que le fait de vous nettoyer le visage avec une pluie d'hydrolat de rose est une façon de mettre votre moral au beau fixe et vous pouvez enrichir n'importe quelle crème pour le visage, les mains, le corps, avec quelques gouttes d'huiles essentielles qui soutiennent votre moral (rose, jasmin, lavande, encens d'oliban, géranium) et votre immunité (encens d'oliban, rose, géranium, romarin, lavande) !

Quand on parle de massage, on parle aussi de dilution d'huile essentielle. Des règles très simples s'appliquent.

## Les règles de l'application des huiles essentielles par massage

### Massage local

- Avec 5 ml de base (une cuil à café). J'insiste bien sur le mot Local: limitez vous à une zone limitée du corps, plusieurs fois par jour si vous voulez, donc sur une zone douloureuse, sur une brûlure, sur un eczéma, contre l'arthrite des mains, contre les rides, contre la toux, pour dégager les sinus....

En ce qui concerne la base qui sert à diluer l'huile essentielle, j'en parle plus bas.

Pour les bébés jusqu'à 3 ans : 2 gouttes d'huile essentielle pour 5ml.

4 gouttes d'huile essentielle dans 10 ml, 6 gouttes dans 15ml, etc...ce qui vous donne la possibilité d'assembler un assortiment d'huiles essentielles différentes pour créer une synergie thérapeutique.

Conservez simplement le ratio 2 gouttes par 5ml.



Pour les adultes : 5 gouttes d'huile essentielle dans 5 ml de base.

## Massage intégral

Ces dilutions vous permettent de masser le corps entier. Il n'y a pas de limite à la durée du massage ni à la quantité d'huile utilisée : ce qui n'aura pas été utilisé par l'organisme sera rejeté par les émonctoires facilement puisqu'il s'agit de produits naturels, vivants, non encrassants. Il ne s'agit pas de médicaments chimiques dont vous avez à craindre la surdose et les effets secondaires. Profitez-en.

Pour les bébés jusqu'à 3 ans : 1 goutte d'huile essentielle par 5 ml de base. Si vous souhaitez utiliser un assortiment d'huiles essentielles, ajoutez 5 ml de base par goutte. Par exemple : 1 goutte d'huile essentielle de lavande, 1 goutte d'huile essentielle de thym, 1 goutte d'huile essentielle de palmarosa dans 15 ml de base, le tout

conservé dans un flacon de 20 ml, servira à donner plusieurs massages du corps entier à un bébé qui tousse la nuit, plusieurs jours de suite.

Enfants de 3 à 10 ans : 2 gouttes d'huile essentielle (en tout) par 5 ml de base. 4 gouttes dans 10 ml de base, 8 gouttes dans 20 ml de base.

Pour les adultes : 10 gouttes d'huile essentielle dans 20 ml de base (20 gouttes dans 40 ml de base...)

**Précision importante:** ces règles de dilution ne doivent pas vous stresser. Une ou deux gouttes d'huile essentielle de plus ne vont pas provoquer une catastrophe! Cela aura toujours moins de conséquences que de donner un cachet d'aspirine, un laxatif ou un antalgique à la codéine! Alors, relax!

L'important est le choix de l'huile essentielle que l'on va appliquer.

Certaines, irritantes, ont vraiment besoin d'être très diluées, d'autres pas parce qu'elles n'irritent pas du tout la peau.

Par exemple, vous voulez soigner une gastro-entérite chez un enfant de 5 ans. Vous allez lui faire un massage local, sur le ventre, avec 10 ml d'huile de macadamia dans laquelle vous allez faire tomber

- 3 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine,
- 2 gouttes d'huile essentielle de thym à cinéole
- et 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Chine. (je prends 10 ml de base pour pouvoir créer un mélange de 3 huiles dont une, la cannelle, qui nécessite une grande dilution.)

L'huile essentielle de cannelle étant la plus irritante et la plus forte, j'en mets moins que l'huile essentielle de camomille qui est très douce sur la peau ou que l'huile essentielle de thym, qui est entre les deux (je donne plus de détails sur le ratio de dilution plus loin).

Si vous souhaitez mélanger des huiles en avance avant un voyage par exemple, décidez vous d'abord s'il va s'agir d'applications locales ou pour tout le corps.

De là, vous aurez le nombre de gouttes par 5 ou 10 ml.

A partir de là, vous pouvez multiplier votre quantité d'huile de base et d'huiles essentielles proportionnellement.

- Enfin, certaines huiles sont plutôt à laisser à l'aromathérapeute à cause de leur toxicité possible si mal utilisées : L'amande amer (*prunus amygdalus*), menthe des champs (*mentha arvensis*), le bouleau (*betula lenta*), la citronnelle de Ceylan (*cymbopogon nardus*) et le persil (*petroselinum sativum*).

- J'ajoute le clou de girofle (*eugenia caryophyllus*) dans la liste des huiles essentielles dont il faut se méfier, car cette huile très puissante est aussi très irritante sur la peau et les muqueuses, or, de nombreux dentistes conseillent d'en mettre une goutte directement sur la gencive. Cela me fait bondir ! C'est comme cela que ma propre mère s'est fabriquée une colonie d'aphtes plein la bouche!

Le girofle est un puissant antibactérien qu'il fait bon compter dans les ingrédients de son rince-bouche et que l'on peut aussi utiliser comme antidouleur quand on a mal aux dent, mais dans ce cas, diluez la goutte dans quelque chose!

Ne l'appliquez pas à sec ! Vous vous brûleriez les muqueuses...et ça, on ne l'a pas appris aux dentistes.

## Incontournables derniers conseils

Avant de vous donner quelques indications sur les bases dont je vous parle depuis le début de ces pages, laissez moi vous donner les grandes lignes de ce qu'il faut savoir quand on souhaite acheter une huile essentielle de qualité thérapeutique.

1. Une huile essentielle ne doit être contenue que dans un flacon en verre opaque, muni d'un compte goutte, doté d'une fermeture sécurisée, à l'abri de la lumière, stockée loin d'une source de chaleur et des rayons du soleil.
2. L'origine de la source botanique, le nom botanique et éventuellement la méthode d'extraction et la date de mise en bouteille doivent y figurer. Par exemple : Lavande vraie, origine France, CO2, *lavandula angustifolia*, Mai 2012.
3. Sachez que rien ne permet de vérifier qu'une huile est effectivement intégralement naturelle, non diluée, non coupée d'huile synthétique. On a vu des plantations de lavande chinoise être grossièrement distillées en Chine, puis transportées dans le Sud de la France pour y être analysées et complétées chimiquement de façon à obtenir une composition chimique qui correspond à la chromatographie de la lavande vraie puis pour être étiquetée Lavande vraie, pure, France. Thérapeutiquement, ça n'a plus rien à voir.
4. C'est pourquoi, ne vous approvisionnez pas dans un laboratoire de matières premières aromatiques pour l'industrie cosmétique et la parfumerie, proposant en plus des prix particulièrement bas, et étant dans l'impossibilité de fournir des produits entiers et vrais.

Méfiez vous des prix trop bas. Dans le domaine des huiles essentielles, on paye la qualité. 5 ml d'huile essentielle de rose otto couteront toujours autour de 100 euros. Si vous trouvez une huile essentielle franchement moins chère, vérifiez qu'elle n'est pas en fait diluée dans du jojoba, ou tout 1. simplement un absolu au lieu d'une extraction otto, ou coupée avec une huile synthétique.

5. Apprenez à utiliser votre nez et vos yeux : il n'y a pas vraiment d'autres façons de s'y prendre, vous devez apprendre à reconnaître une huile vivante d'une huile synthétique.

La meilleure façon est à mon avis ce que j'ai appris à l'école d'aromathérapie à Hong Kong : Christine Saunders nous faisait fermer les yeux en respirant une huile essentielle et nous demandait de ressentir son trajet. Et oui, une huile essentielle vivante bouge ! Elle doit être claire, vive, puissante, se propager dans notre nez, ou notre tête, ou notre gorge, ou tout à la fois !

Si ce que vous sentez stagne, semble sourd, lourd, sans couleur, sans lumière, il y a des chances que ce soit synthétique.

- Faites l'expérience avec une huile essentielle pas trop chère mais très imitée par l'industrie chimique, l'huile essentielle de lavande, encore elle : procurez vous divers flacons de cette huile essentielle provenant de sources diverses et comparez-les. La plus fraîche et la plus vivante sera facile à identifier. Le montant des produits à base d'huile essentielle de lavande dépasse de loin ce qui peut être fourni par la production globale d'huile essentielle de lavande. Ce qui veut dire qu'on la coupe, qu'on l'imité, qu'on l'altère beaucoup.

# Les huiles de base

L'huile d'amande douce : l'huile d'amande douce non raffinée contient des vitamines A, B1, B2 et B6 ainsi qu'un peu de vitamine E naturelle. Elle nourrit et protège la peau.

L'huile de noyau d'abricot : très similaire à l'huile d'amande douce, elle est beaucoup plus nourrissante et beaucoup plus chère.

L'huile de macadamia : ne rancit pas, facilement absorbée par la peau, très nourrissante, riche en un acide trouvé dans notre sébum, l'acide palmitoléique, qui aide à remplacer la production de sébum des peaux qui vieillissent.

L'huile de jojoba : c'est une cire hydratante et cicatrisante très conseillée pour les peaux grasses et huileuses, appropriée pour soigner l'acné, l'eczéma, le psoriasis, les coups de soleil

L'huile d'avocat : c'est un filtre solaire naturel, mais elle rancit facilement, hydratante, nourrissante, plus facilement absorbée que les autres huiles.

L'huile de Callophyle (Tamanu) : extraite d'un oléagineux sec de Madagascar, sa composition chimique en fait à elle seule un mélange aromathérapeutique. Les peuples du Pacific Sud l'utilisaient comme analgésique et anti-inflammatoire (sciatique, rhumatismes) et pour ses propriétés cicatrisantes. La recherche et l'usage clinique a mis à jour ses propriétés anti-virales (pour l'herpès) et anti-coagulantes

utiles sur les hématomes. On l'ajoute à petite dose à une huile plus neutre comme la macadamia.

L'huile de Karanja est pressée à partir des graines de l'arbre Pongam. Le Pongam est un arbre fleuri parfumé qui est considéré comme un cousin du Neem.

L'huile de Karanja est fortement recommandée pour être incluse dans les hydratants et les produits de soins capillaires lorsque l'émollience est souhaitée. Dans les soins de la peau, l'huile de Karanja est utilisée pour traiter l'eczéma, le psoriasis, les ulcères cutanés, les pellicules et pour favoriser la cicatrisation des plaies. L'huile de Karanja est également utilisée pour ses propriétés insecticides et antiseptiques.

L'huile de germe de blé : bien que cette huile soit réputée pour sa teneur élevée en vitamine E, les conditions de sa production et de son conditionnement font qu'au moment où elle arrive entre les mains du consommateur, elle est souvent rance. Si vous pouvez vous en procurer de la fraîche, stabilisez-la avec de l'huile essentielle de romarin.

L'huile de Sésame : cette huile est très utilisée en médecine Ayurvédique.

Elle est riche en vitamine E naturelle ce qui lui donne une très bonne stabilité. Elle est conseillée pour les peaux sèches, l'eczéma et le psoriasis.

L'huile infusée au Calendula : Cette huile est produite par extraction lipophile des fleurs dans une huile telle que l'huile d'olive ou l'huile de coco.

Je vous épargne les détails chimiques pour vous dire que c'est un excellent anti-inflammatoire et régénérant. Elle est surtout utilisée pour traiter les blessures de toutes sortes, mais aussi l'eczéma, le psoriasis et les dermatites.

Donc, vous pouvez en ajouter quelques gouttes à une préparation pour le visage sans aucune contre indication.

L'huile infusée à la Carotte : Ici on extrait les graines sèches de carottes dans une huile d'olive ou de coco. Elle est très bonne pour les peaux matures dévitalisées car les carotènes et les lycopènes de l'infusion sont régénérateurs sur les effets des radicaux libres.

## Un mélange d'huile tout usage bien dosé, compatible avec toutes les peaux

Pour 100 ml au total :

Jojoba : 15 ml

Macadamia : 60 ml

Carotte : 15 ml

Avocat : 10 ml

3 gouttes d'HE de romarin.

Maintenant que vous savez tout sur le mélange et l'application des huiles essentielles, voyons quelques bons principes d'associations des huiles essentielles pour personnaliser vos traitements.

# Mélanger pour le corps et l'âme

Toutes les huiles essentielles ont un impact sur notre physique, nos émotions, notre spiritualité.

Mais uniquement celles dont vous avez besoin à un instant précis de votre vie possèdent les moyens de la transformer.

En mélangeant vos huiles, vous allez garder à l'esprit que vous allez :

- Faire plaisir
- Guérir
- Agir sur un individu psychologiquement et spirituellement.

Vous allez donc choisir les huiles essentielles dans ce but.

1. Pour faire plaisir :

Associez des huiles qui sentent bon ensemble.

Les fragrances qui proviennent de plantes issues d'une même famille s'harmonisent et créent une synergie.

- Par exemple, l'orange, le néroli et la bergamote, toutes issues d'agrumes, s'associent facilement.

Lorsque vous identifiez dans une essence ses principales qualités aromatiques vous pouvez les associer de façon à intensifier leur impact.

Par exemple, la Rose est allégée par le Pamplemousse mais soutenue par le Patchouli.

2. Pour guérir (clinique) :

L'effet clinique dépend du choix des huiles, le but étant de maximiser les bénéfices du mélange pour la personne à soulager.

- Par exemple : asthme avec congestion

Le cèdre de l'atlas aidera à tous les niveaux, le citron renforce les propriétés expectorantes du cèdre, l'encens d'oliban renforce les propriétés calmantes et destressantes du cèdre.

Il est possible d'incorporer un certain pourcentage de « plaisir » dans l'aspect thérapeutique.

Cet aspect plaisir joue aussi sur l'effet équilibrant d'un mélange.

C'est là que l'aromathérapie holistique se différencie de l'aromathérapie clinique.

On veut retrouver à la fois l'équilibre émotionnel et mental.

Le mélange doit rester simple : pas plus de 3 huiles.

- Par exemple : l'anxiété due au stress, à l'idée de perdre un emploi, la tension, l'irritabilité, la frustration de ne pas voir les choses évoluer comme prévu...

L'énergie devient stagnante et provoque des douleurs lancinantes.

Pour refaire circuler, calmer, rassurer et soulager les douleurs on va utiliser Né-rololi, Immortelle et camomille romaine, de grands régulateurs du système nerveux, du foie, du système digestif.

Un certain degré d'intuition peut être très utile pour distinguer la compatibilité d'une huile plutôt qu'une autre, l'aspect de son caractère qui fera la différence dans le mélange.



# L'abécédaire de vos huiles essentielles

Sur chaque fiche, vous trouverez de quoi vous aider à vous procurer la bonne huile, c'est à dire :

- son origine géographique, (doit figurer sur la bouteille) : France, Afrique, Brésil etc...
- sa dominante chimique (celle qui lui donne ses propriétés principales) : Alcools, monoterpènes, phénols etc...
- et son ratio de dilution, c'est à dire le chiffre à prendre en compte dans vos mélanges :

Si vous mélangez l'achillée (ratio 2), l'angélique (ratio 3) et l'arbre à thé (ratio 4), pour un total de 20 gouttes, vous mettrez :

- 4 gouttes d'Achillée, 6 gouttes d'Angélique et 10 gouttes d'arbre à thé dans votre huile de base.

S'il ne vous faut que 10 gouttes (dans 10 ml ou 20 ml de base), vous divisez le tout par 2.

Pour résumer, ces chiffres vous donnent une idée de l'intensité aromatique d'une huile essentielle par rapport aux autres, ils aident à maintenir un équilibre entre les huiles essentielles et à produire un mélange harmonieux.

Les huiles lourdes et puissantes (ratio bas) sont à mettre en plus faible quantité que les huiles hespéridées légères (ratio élevé) afin de conserver un bon équilibre dans la combinaison finale.

Vous remarquerez aussi une suite de mots bizarres : eau, rate, rein etc... Nous verrons plus loin, dans le mini cours de médecine chinoise, qu'il s'agit de zones d'influence énergétiques, en l'occurrence de l'élément dominant de l'huile essentielle puis son, ou ses, méridiens associés. Vous apprendrez à vous en servir aussi.

Enfin, les huiles phototoxiques (principalement les agrumes, surtout la bergamote) peuvent laisser des traces sur la peau si vous vous exposez au soleil après vous les être appliqués sur la peau. On trouve de l'huile essentielle de bergamote non phototoxique car elle a été privée de son bergaptène, c'est bon à savoir.

L'angélique racine est légèrement phototoxique, ainsi que d'autres comme la cannelle ou le patchouli, mais il faudrait vraiment s'exposer sur une plage pendant des heures pour voir une réaction !

J'ai vécu des années dans un pays subtropical très ensoleillé, utilisant la lavande quotidiennement dans ma crème de jour pour le visage, et je n'ai jamais eu la moindre réaction (alors que pendant mes grossesses, j'étais bronzée sans aucun effort...).

Donc, à moins que vous ne souhaitiez changer de couleur définitivement, évitez de vous exposer au soleil après vous être appliquée une crème de jour enrichie à l'huile essentielle de bergamote.

Ne vous inquiétez pas, si vous respectez les doses que je vous suggère, vous ne risquez pas grand chose dans tous les cas.

Bref, pour revenir aux fiches d'huiles essentielles, voici comment je vous suggère de les utiliser :

Bien sur, vous pouvez commencer par en prendre connaissance.

En suite, vous pouvez lire le chapitre consacré aux éléments des huiles et aux méridiens.

- Identifiez le ou les méridiens dans lesquels vous reconnaissez vos déséquilibres, ceci vous donnera votre profil énergétique.

Chaque fiche de méridien vous donne une sélection d'huiles essentielles qui interviennent dans son rééquilibrage.

Prenez-en note et retournez vers les fiches des huiles essentielles pour bien noter leurs propriétés et • éventuellement vous les procurer afin de commencer à les utiliser le plus vite possible.

Vous pouvez passer ainsi en revue les membres de votre famille, vos enfants, afin de vous constituer une pharmacie intelligente à la fois curative, préventive et sur mesure, qui vous fera gagner du temps et de l'argent car vous aurez enfin les produits qui vous conviennent sous la main, quand vous en aurez besoin.

# L'achillée millefeuille

---

## Achillea millefolium - Peau, émotionnel

---

Huile bleue d'Europe ou du Maroc, riche en chamazulène (substance bleue libérée durant la distillation). Dilution 2

Eau, rate, foie, reins

Analgésique, antispasmodique, cicatrisantes, hémostatique, anti-inflammatoire, antifongique, antiseptique, fébrifuge.

Indiquée pour soigner la peau : eczéma, plaies, irritations, éruptions sévères, démangeaisons, protège contre les brûlures de radiation.

Indiquée pour soutenir la digestion : encourage l'appétit.

Aide à la détoxification des drogues et de l'alcool.

Indiquée pour équilibrer émotionnellement en cas de :

Colère, irritabilité, anxiété, insomnie, alcoolisme, frustration, hypersensibilité, blessures émotionnelles lourdes, traumatismes.

Précautions : à remplacer par la camomille allemande chez les bébés et les femmes enceintes, sauf pour stimuler le travail (abortive).

# Angélique racine

---

*Angelica archangelica* - système nerveux, digestif

Huile d'Europe (Angleterre) extraite par distillation, riche en monoterpènes. Dilution 3

Feu, cœur, intestin grêle, vaisseau gouverneur.

Anticoagulante, antispasmodique, fébrifuge, antitoxique, dépurative, diurétique, hépatique, sédative du système nerveux central.

Indiquée pour calmer le système nerveux : fatigue, épuisement nerveux, anxiété, migraine, insomnie, stress.

Indiquée pour aider les problèmes digestifs (souvent d'origine nerveuse) : anorexie (stimule l'appétit), flatulences, indigestion, nausées, gonflements, colopathie, favorise la production d'acide hydrochlorique et de pepsine, contrôle l'acide urique (goute).

Indiquée pour détoxifier l'organisme après une maladie contagieuse et en cas d'alcoolisme (dégoûte de l'alcool), stimule le système lymphatique.

Soulage émotionnellement : les peines de cœur, donne un sentiment d'équilibre intérieur

# Arbre à thé

---

## Mélaleuca alternifolia - Peau, candida

Huile d'Australie obtenue par distillation, riche en monoterpène et alcool. Dilution 4. Peut être appliquée telle que.

Métal, colon, intestin grêle

Anti-infectieuse majeure, antipuritique, antibactérienne à large spectre, antifongique (candida), immunostimulante, anti-inflammatoire, antiseptique, cicatrisante, expectorante, insecticide.

Indiquée pour soigner la peau en cas de : acné, abcès, peau grasse, irritations, irruptions, verrues, gangrène diabétique, protection contre les brûlures de radiations (avec rose et lavande).

Indiquée pour soutenir l'immunité en cas de : infections au streptocoque, infection virale, varicelle. Candidose chronique, mycose vaginale, cystite fongique, prurit, infections du système reproducteur.

Soulage émotionnellement : la dépression et l'épuisement nerveux, le pessimisme, la séparation et l'anxiété du futur.

# Basilic

---

## Ocimum basilicum - Digestion, nervosité

Huile d'Europe (France) ou d'Inde obtenue par distillation, riche en alcool, phénol et éthers. Dilution 3

Eau, reins, vessie

Anti-infectieuse, antibactérienne, tonic nerveux et digestif, anti-dépressante, fébrifuge, expectorante, antispasmodique puissante, neurorégulatrice, anti-inflammatoire, antivirale puissante (staphylocoque, pneumocoque).

Indiquée pour soulager des déséquilibre digestifs tels que : les vomissements, l'aérophagie, l'hépatite virale A, B, les spasmes gastro-entériques, les gastrites, les ulcères, les migraines, les maux des transports.

Soulage émotionnellement en cas : d'anxiété, de spasmophilie, de nervosité, de spasmes, de dépression nerveuse, d'asthénie, de fatigue chronique. Soulage l'insomnie nerveuse.

Intégration corps-esprit : encourage l'appétit de la vie, aide à comprendre le but de sa vie. Apporte la richesse et le succès professionnel, la protection et la chance dans une maison.

# Bergamote

---

## Citrus bergamia - Immunité, émotionnel

Huile d'Italie ou de Cote d'Ivoire obtenue par expression à froid, riche en ester, terpène et alcool. Dilution 12. Phototoxique

Bois, estomac, rate, foie, triple réchauffeur.

Analgésique, anti-infectieuse, antiseptique, cicatrisante, déodorante, fébrifuge, antibactérienne, antispasmodique, immuno-stimulante.

Indiquée pour combattre les déficiences immunitaires : infections virales, grippe, rhume, cancer, boutons de fièvre, varicelle, malaria, fièvre jaune, infections fongiques, infections urogénitales, vaginite, cystite.

Indiquée pour soutenir émotionnellement : remonte le moral, rafraîchi les idées, soutient en cas de stress, de dépression, d'anxiété, atténue la colère, les frustrations, combat les cauchemars, contrôle l'action du système parasympathique.

Fait partie des huiles qui agissent à la fois physiologiquement et émotionnellement sur l'immunité.

# Cannelle

---

## Cinnamomum verum - Infections, candida

Huile obtenue par distillation, riche en aldéhydes aromatiques. Dilution 1

Feu, cœur, vaisseau gouverneur.

Anti-infectieuse, puissante antibactérienne à très large spectre, antivirale, antifongique (candida, aspergillus), antiparasitaire, antifermentaire, antiseptique, aphrodisiaque, tonique générale.

Indiquée pour combattre les infections telles que : colibacillose urinaire, cystite bactérienne, infection et fièvre tropicales, vaginite, entérocolites infectieuses et spasmodiques, dysenteries, fièvre typhoïde, entérotoxémie.

Indiquée pour combattre les infections fongiques à candida : (voir Candida).

Précautions d'emploi : huile dermocaustique à diluer très fortement pour éviter les irritations de la peau.

# Camomille romaine

---

*Anthémis nobilis* - Peau, digestion, système nerveux

Huile d'Angleterre obtenue par distillation, riche en esters.

Feu, triple réchauffeur, péricarde, estomac. Dilution 2

Analgésique, anti-inflammatoire, anti-dépressante, bactericide, cicatrisante, tonique digestive, anti-anémique, antiseptique, antispasmodique, anticonvulsive, anti parasitique, fébrifuge.

Indiquée pour soulager les problèmes de peau tels que : acné, allergies, furoncles, hypersensibilité, capillaires, inflammation, rougeurs, dermatites.

Indiquée pour soulager le système digestif : aphtes, maux de dent, brûlures d'estomac, gastrite, diarrhée, ulcères, vomissements, colopathie, nausées, parasites intestinaux.

Intégration corps-esprit : sédative sur le système nerveux central, elle soulage l'anxiété, l'hypersensibilité, les chocs du système nerveux, les tensions, la colère, la peur, donne patience et paix, calme l'esprit.

# Matricaire (camomille Allemande)

---

Matricaria chamomilla - peau, musculo squelettal, digestion

Huile bleue d'Europe ou d'Egypte obtenue par distillation, contient du chamazulène, riche en sesquiterpènes et oxydes. Dilution 2

Feu, triple réchauffeur, foie, péricarde, estomac.

Anti-inflammatoire, antifongique, bactéricide, décongestionnante, hépatique, sédative, vermifuge, analgésique, antispasmodique, cicatrisante, fébrifuge, tonique digestive.

Indiquée pour soulager la peau en cas de : acné sévère, rosacée, coupures, dermatites, eczéma, inflammations, poussée des dents, ulcère du diabète, infections cutanées, prurit, candidose.

Indiquée pour soulager les douleurs en cas de : arthrite, articulations enflammées, neuralgie, entorses, rhumatismes (avec achillée et immortelle), ostéoarthrite

Indiquée pour soulager le système digestif : dyspepsie, nausée, ulcères, parasites intestinaux, candida

Intégration corps-esprit : allège la colère, l'irritabilité, l'insomnie, la tension nerveuse, fait réapparaître les émotions lourdes enfouies et oubliées.

# Cardamome

---

## Elettaria cardamomum - digestion, respiration

Huile d'Inde ou d'Amérique du Sud obtenue par distillation, riche en Ester et Oxydes. Dilution 1

Terre, estomac, rate.

Antispasmodique-neuromusculaire, antiseptique-pulmonaire, expectorante, anti-infectieuse, tonique nerveuse, antibactérienne, digestive, immuno-stimulante.

Indiquée pour soulager les maux de la digestions tels que : brûlure d'estomac, indigestion, nausée, vomissements, dyspepsie nerveuse, dysenterie, diarrhée, parasites intestinaux.

Indiquée pour soulager les infections respiratoires comme : la bronchite, les congestions et toutes les infections respiratoires.

Intégration corps-esprit : c'est un aphrodisiaque, stimulant mental, soutient la mémoire, réchauffe émotionnellement.

# Graine de carotte sauvage

---

*Daucus carota* ssp *maximus* - Peau, détoxification du foie

Huile de France, de Hollande ou de Hongrie, extraite par distillation des graines ou par extraction au CO<sub>2</sub> de la racine. Riche en monoterpènes, sesquiterpènes et alcool (géraniol).

L'odeur de l'extraction CO<sub>2</sub> est considérablement plus florale que l'huile distillée. Dilution 4

Foie, vésicule biliaire, cœur, feu et eau.

Carminative, cytophylactique, dépurative, diurétique, hépatique, antibactérienne (*H.pylori*, *Staph. Aureus*, *Candida albicans*), détoxifiante (hépato-rénale), vermifuge.

Indiquée pour soulager les problèmes de peau : rosacée, acné, dermatite, eczéma, psoriasis, rides, inflammation, couperose, taches, abcès, cicatrices, brûlures sévères.

Indiquée pour agir sur le système digestif en cas de : colite, anorexie, indigestion, hépatite, congestion du foie, toxicité du foie, engorgement de la vésicule biliaire, constipation.

Indiquée en cas de déséquilibre thyroïdien.

# Cèdre de l'atlas

---

*Cedrus atlantica* - voies respiratoires et urinaires

Huile du Maroc obtenue par distillation, riche en sesquiterpènes. Dilution 5

Eau, reins, poumons

Antiseptique urinaire et pulmonaire, antiséborrhéique, aphrodisiaque, diurétique, expectorant, antifongique, mucolytique, lipolytique, sédative, tonic lymphatique, antifongique.

Indiquée pour soulager les infections des voies respiratoires : asthme, bronchite chronique, toux chronique, sèche les excès de phlegme, tue les bactéries ambiantes, infection à candida.

Indiquées pour soulager les infections des voies uro-génitales : infections urinaires, gonorrhée, urétrite chronique, vaginite, cystite candidosique. Soutien les reins. Résorbe les oedèmes.

Intégration corps-esprit : aide à équilibrer la vie, donne de la place pour respirer. Soulage de la peur, de la colère, du manque d'intégrité et d'indépendance, de l'anxiété, facilite la méditation.

# Citron

---

## Citrus limonum - système respiratoire, cardiovasculaire

Huile d'Italie, de Californie ou d'Argentine obtenue par expression à froid, riche en monoterpènes. Dilution 9

Terre, cœur, estomac, rate

Anti-anémique, anti-tumorale, antifongique, antitoxique, décongestionnante, expectorante, insecticide, astringente, tonique nerveuse, antimicrobienne, antibactérienne, anti-sclérotique, antispasmodique, dépurative, fébrifuge, immunostimulante.

Indiquée pour soulager les infections respiratoires telles que :

Bronchite, excès de mucus, sinusite, asthme (avec encens d'olibans et cèdre de l'atlas), angine, grippe, contagions, désinfecte l'air ambiant.

Indiquée pour améliorer des déséquilibres cardiaques et circulatoires : stimule la circulation sanguine, renforce les capillaires, les varices, fluidifie le sang, prévient la thrombose, l'artériosclérose, les hémorroïdes et la phlébite.

Intégration corps-esprit : favorise le lâcher prise et la connexion entre l'âme et l'esprit.

# Ciste ladanifère

---

## Cistus ladaniferus - immunité, cicatrisation

Huile de Méditerranée obtenue par distillation, riche en monoterpènes. Dilution 2

Terre, estomac, rate, poumon.

Anti-infectieuse, anti-virale, immuno-régulatrice, anti-bactérienne, antihémorragique puissante, cicatrisante, neurotonique, régule le parasymphatique.

Indiquée pour soutenir une immunité équilibrée, en cas de :

Maladies auto-immunes, infections virales, maladies infantiles (varicelle, rougeole, scarlatine, coqueluche), rectocolite hémorragique, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, hémorragie, dystonie neurovégétative.

Aide à cicatriser les vieilles plaies, antiride (à ajouter dans une crème pour le visage).

Intégration corps-esprit : cicatrise les traumatismes ayant laissé des traces physiques, psychiques et émotionnelles. (Agressions sexuelles).

# Cyprès

---

## Cupressus sempervirens - voies respiratoires, élimination

Huile de Méditerranée obtenue par distillation, riche en monoterpènes. Dilution 7

Métal, vessie, poumons, estomac

Anti-infectieuse, anti-fongique, décongestionnante veineuse, diurétique, hépatique, régulatrice menstruelle, neurotonique, antiseptique, anti-bactérienne, désodorante, immuno-stimulante, mucolytique.

Indiquée pour soulager le système respiratoire de : sinusite, laryngite, angine, asthme, bronchite, toux spasmodique, tuberculose, pleurésie.

Indiquée pour soutenir le système génito-urinaire : soulage les règles douloureuses, les sueurs de la ménopause, les symptômes prémenstruels, la rétention d'eau, les œdèmes, décongestionne la prostate.

Intégration corps-esprit : colère, tension nerveuse, paix intérieure, dépression nerveuse, stimule la concentration, aide spirituelle des transitions (deuil), aide les peines de cœur et d'abandon.

# Damiana

---

Turnera aphrodisiaca - endocrinologie, système nerveux

Huile du Brésil ou d'Amérique Centrale, obtenue par distillation, riche en oxide et alcool. Dilution 4

Terre, rein, foie

Diurétique, régulateur menstruel, régulateur de l'hypophyse.

Indiquée pour réguler le fonctionnement hormonal en cas de :

Règles irrégulières, symptômes de ménopause et préménopause (crises de larme, anxiété, suées, problèmes digestifs), symptômes prémenstruels, hypothyroïdie, frigidité.

Indiquée pour réguler les déséquilibres du système nerveux :

Clarifie les idées, soulage de l'épuisement nerveux, de la dépression, de l'apathie mentale, de la perte d'appétit, de la fatigue chronique, de l'anxiété, du stress chronique.

Intégration corps-esprit : redonne une perspective, de la force intérieure, de l'optimisme.

# Encens d'oliban

---

## Boswellia carterii - système nerveux, respiratoire

Huile de Somalie obtenue par distillation, riche en terpènes.

Dilution 4

Terre, rein, cœur, rate, intestin grêle, vessie

Anti-inflammatoire, anti-toxique, anti-dépressant, cicatrisante, expectorante, diurétique, antiseptique, astringente, immuno-stimulante.

Indiquée pour soutenir le système respiratoire : asthme (avec citron et cèdre de l'atlas), laryngite, excès de mucus, approfondi la respiration.

Indiquée pour équilibrer le système nerveux en cas de : anxiété, tension nerveuse, dépression, stress, cauchemars, Alzheimer.

Intégration corps-esprit : indécision, peur du futur, larmes faciles, obsessions avec le passé qui freine la croissance, apporte la paix, nettoie l'aura, freine la vieillesse mentale, dépression spirituelle, épuisement émotionnel, apathie, facilite la transition vers de nouvelles étapes de la vie (naissance, mariage, déménagement, emploi, divorce, décès).

# Épinette noire

---

## *Picea mariana* - Immunité, endocrinologie

Huile d'Amérique du Nord (Canada) obtenue par distillation, riche en monoterpènes. Dilution 4

Bois, vésicule biliaire, foie.

Positivante, anti-infectieuse, puissante antibactérienne, antivirale, antifongique, antiseptique, neurotonique, utérotonique, hypertensive, antiparasitaire.

Indiquée pour stimuler l'immunité en cas de : amygdalite, hépatite virale, infection dentaire, colite bactérienne, entérocolite virale, dysenterie amibienne, cystites, salpingite, urétrite, zona, sclérose en plaque, acné purulent, gale, parasitose cutanée, paludisme.

Indiquée pour réguler la production hormonale en cas de : asthénie physique et intellectuelle, accouchement difficile, déséquilibre thyroïdien.

Intégration corps-esprit : dépression, burn-out, apathie, peur, donne confiance en soi.

# Eucalyptus radié

---

## Eucalyptus radiata - voies respiratoires, infections

Huile d'Australie obtenue par distillation, riche en oxide terpénique 1.8 cinéole.

Dilution 3

Métal, poumon, colon

Anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale, anticatarrhale, expectorante, anti-inflammatoire

Indiquée pour guérir les infections respiratoires telles que : rhinite, rhinopharyngite, grippe, sinusite, bronchite, toux

Indiquée pour guérir de multiples infections telles que : acne, vaginite, conjonctivite et otite.

Huile des infections respiratoires des bébés. Antiviral et anti-infectieux le plus doux de la famille des Eucalyptus.

# Eucalyptus globuleux

---

## Eucalyptus globulus - système respiratoire, immunité

Huile d'Australie, Chine ou Espagne obtenue par distillation, riche en cétone et oxyde. Dilution 2

Métal, poumon, colon

Analgésique, antiseptique, antimicrobienne, fébrifuge, mucolytique, antifongique (candida), fortement antibactérienne, expectorante, immuno-stimulante.

Indiquée en cas d'infections respiratoires telles que : asthme, bronchite chronique, excès de mucus, tuberculose, gangrène pulmonaire, diphtérie, sinusite, grippe, angine, pneumonie.

Indiquée pour stimuler l'immunité en cas de : épidémies, varicelle, oreillons, choléra, malaria, typhus, rougeole, risques d'infections par staphylocoque et streptocoque (maladies nosocomiales), infections urinaires, infection à E. coli.

Précautions : augmente la pression artérielle. Ne pas utiliser en cas d'épilepsie. A éviter sur les bébés (choisir Radiata).

# Fenouil doux

---

Foeniculum vulgare - digestion, reproduction, hormones

Huile d'Espagne ou de Méditerranée obtenue par distillation, riche en phénols méthyl-éthers (trans-anetol). Dilution 4

Terre, foie, péricarde, estomac.

Apéritive, analgésique, antiseptique, cicatrisante, hypotensive, aide la perte de poids (fort diurétique), anti-inflammatoire, anti-infectieuse, antispasmodique, stimule les œstrogènes, galactagogue, cholérétique.

Indiquée pour soulager des problèmes digestifs tels que : anorexie, dyspepsie, gastralgie, nausée, flatulence, météorisme, parasites intestinaux, colite spasmodique.

Indiquée pour rééquilibrer des fonctions gynécologiques en cas de :

Aménorrhée, règles irrégulières, symptômes prémenstruels, symptômes de pré-ménopause et ménopause, montées de lait insuffisantes, accouchement lent.

Précautions : ne pas utiliser pendant la grossesse ou en cas de prédisposition aux cancers œstrogène-dépendants.

# Genièvre

---

## Juniperus communis - Elimination, détoxification

Huile d'Europe, Inde ou Croatie, obtenue par distillation, riche en terpène. Dilution 4

Eau, vessie, rein, estomac, intestin grêle.

Diurétique puissante, antiseptique urinaire, anti-infectieuse, antitoxique, sudorifique, antibactérienne, diurétique, tonique cardiaque, stimule l'énergie, l'excrétion par les reins, la respiration, la digestion.

Indiquée pour soutenir le système uro-génital et éliminatoire pour soulager : les cystites, l'élimination de la cellulite, la détoxification des excès alimentaires et d'alcool, l'accumulation d'acide urique, l'œdème, l'inflammation, les rhumatismes, la goutte.

Facilite la récupération du Jet lag.

Intégration corps-esprit : nettoie les énergies négatives provenant d'un lieu ou d'autres personnes, réchauffe les émotifs froids, apporte une protection psychique, facilite le changement, apporte une énergie positive.

# Géranium

---

*Pelargonium graveolens* - gynécologie, peau

Huile de la Réunion ou d'Afrique du Nord, obtenue par distillation, riche en alcool, ester et cétone. Dilution 4

Eau, estomac, intestin grêle, déficience Yin.

Antidépresseur, anti-inflammatoire, antiseptique, antifongique, analgésique, déodorante, hémostatique, régulatrice hormonale, antihémorragique, anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale, cicatrisante, diurétique, hépato-stimulante, régulatrice menstruelle.

Indiquée pour soulager les fonctions génito- reproductives en cas de :

Fibromes, dysménorrhée, rétention d'eau, cystite, engorgement des seins, règles irrégulières, douleurs prémenstruelles, hémorroïdes, grossesse.

Indiquée pour traiter la peau en cas de : bouton de fièvre, acné, hématomes, peau sèche ou grasse, peau congestionnée, dermatite, infection fongique, eczéma, poux, piqûre de moustique, cellulite, plaies, cicatrisation des suites d'une chirurgie plastique.

Intégration corps-esprit : équilibre, remonte le moral, dépression, anxiété, stress, baby blues, épuisement émotionnel, sautes d'humeur.

# Gingembre

---

Zingiber officinalis - digestion, respiration

Huile d'Inde ou Chine, obtenue par distillation, riche en terpènes. Dilution 4

Eau, estomac, cœur, poumons, rate, reins

Analgésique, anti-inflammatoire, anti-scorbutique, antispasmodique, bactéricide, expectorante, laxative, anti-nauséuse, antiseptique, apéritive, fébrifuge, tonique digestive.

Indiquée pour soutenir le système digestif en cas de : météorisme, nausées, diarrhée, constipation, indigestion, « gueule de bois », mal des transports, vomissements, anorexie.

Indiquée pour soulager les problèmes respiratoires tels que : bronchite chronique, congestion, toux, sinusite, angine, excès de mucus, grippe, rhume, fièvre.

Enraye le déclenchement d'un refroidissement en élevant la température du corps.

Intégration corps-esprit : introversion, apathie, hypersensibilité émotionnelle, aphrodisiaque.

# Immortelle

---

## Helichrysum italicum - digestion, peau

Huile de Corse ou d'Italie obtenue par distillation, riche en Esters. Dilution 4

Bois, poumons, foie, cœur, rate, améliore la circulation du Qi.

Anti-inflammatoire, antispasmodique, antiseptique, cicatrisante, expectorante, hépatique, antifongique, antimicrobienne.

Indiquée pour équilibrer le système digestif en cas de : congestion du foie, migraine, colite virale, mauvaises fonctions du pancréas et de la vésicule biliaire, congestion de la rate, détoxification de la nicotine et des médicaments.

Indiquée pour réparer la peau en cas de : chocs, hématomes, brûlures, eczéma, dermatite, psoriasis, allergies, capillarités, vergetures, rides, inflammation, vieilles cicatrices, plaies, taches.

Intégration corps-esprit : peur, anxiété, insomnie, chocs émotionnels et physiques, blessures psychologiques, phobies.

# Jasmin

---

*Jasminum grandiflorum* - musculo squeletal, émotionnel

Huile de France, Egypte, Maroc, Italie extraite par solvant, riche en esters. Dilution 2.

Feu, Coeur, poumon, vessie, vaisseau conception

Analgésique, anti-inflammatoire, antispasmodique, galactogogue, antidépresseur, antiseptique.

Indiquée pour soulager les douleurs de : entorses, spasme musculaire, articulations, muscles, dos.

C'est l'huile des douleurs du haut du dos de la personne stressée.

Indiquée pour soulager les déséquilibres émotionnels tels que : dépression, pessimisme, paranoïa, manque d'amour propre, souffrance émotionnelle, peine de cœur.

Intégration corps-esprit : apathie, froideur émotionnelle, introversion, symptômes respiratoires et urogénitaux liés au stress.

# Lavande vraie

---

*Lavandula angustifolia* - système nerveux, peau

Huile de Bulgarie, Angleterre, Croatie, France, Tasmanie ou Nouvelle Zélande obtenue par distillation, riche en ester. Dilution 7

Feu, poumons, foie, intestin grêle, rate.

Analgésique, antidépressante, anti-infectieuse, antiseptique, antitoxique, cicatrisante, insecticide, antispasmodique, immuno-stimulante.

Indiquée pour soutenir le système nerveux en cas de: mal de tête, tension nerveuse, épuisement, dépression, sautes d'humeur.

Indiquée pour réparer la peau en cas de : coups, eczéma, psoriasis, acné, prurit, brûlures, cicatrices, plaies, abcès.

Intégration corps-esprit : colère, stress, panique, impatience, addictions, déséquilibre spirituel. Stabilise sur le plan physique, astral et éthérique. Donne sécurité et clarté.

# Lavande aspic

---

*Lavandula latifolia* - infections, douleurs

Huile d'Europe obtenue par distillation, riche en oxyde terpénique 1.8 cinéole. Dilution 7

Métal, poumons, estomac, rate.

Mucolytique, antivaricelle, anti-inflammatoire, analgésique, cicatrisante, antibactérienne (staphylocoque doré), fortement antivirale, antifongique, cardiotonique.

Indiquée pour soutenir les défenses de l'organisme en cas de : rhume, grippe, angine, toux productive, otite séreuse, bronchite chronique.

Indiquée pour soulager la douleur en cas de : choc, mal de tête, migraine, brûlure au second degré, courbatures, douleurs menstruelles, indigestion.

A utiliser en fin de grossesse pour accélérer le travail.

Toute une Pharmacie en un flacon.

# Litsée citronnée

---

Listea cubeba - cardio vasculaire, nerveux

Huile de Chine ou d'Inde, obtenue par distillation, riche en aldéhydes. Dilution 3

Métal, poumon, colon, cœur, vaisseau conception.

Antifongique, anti-inflammatoire, antiseptique, anti-infectieuse, bactéricide, dés-infectante, galactagogue, tonique digestive, tonique cardiaque.

Indiquée pour soutenir le système cardio-vasculaire en cas de :

Pression artérielle élevée, artériosclérose, tachycardie.

Indiquée pour équilibrer le système nerveux en cas de :

Fatigue, léthargie, insomnie, anxiété, dépression nerveuse.

Intégration corps-esprit : facilite les changements de la vie, rend un intérêt à la vie, remonte le moral, débarrasse des pensées négatives.

# Mandarine

---

## Citrus reticulata - nervosité, digestion

Huile du Brésil ou d'Italie, obtenue par expression à froid, riche en monoterpène.

Dilution 6

Bois, foie, estomac

Antiseptique, diurétique, relaxante, stimule la lymphe, tonique digestive, équilibre le système nerveux sympathique, antispasmodique, légèrement laxative, sédative.

Indiquée pour corriger les manifestations provenant d'un déséquilibre du système nerveux tels que: tension, insomnie nerveuse, agitation nervosité, hypersensibilité, indigestion, dyspepsie, aérophagie, gastrite, constipation.

Intégration corps-esprit : permet de se connecter à son énergie spirituelle, à ce qu'on est vraiment.

Stimule les enfants léthargiques et calme les enfants surexcités.

La meilleure pour les personnes âgées.

# Marjolaine

---

## Origanum majorana - système nerveux, respiratoire

Huile d'Europe obtenue par distillation, riche en alcool et terpène. Dilution 3

Terre, estomac, intestin grêle, vaisseau conception, péricarde. Fait circuler le Qi.

Analgésique, antiépileptique, antispasmodique, anti-infectieux, antibactérienne, expectorante, hypotensive, neurotonique, tranquillisante, antiseptique, antifongique, sédative du SNC.

Indiquée pour équilibrer le système nerveux en cas de : blocages du système nerveux central, neuralgie, hyperactivité, hystérie, migraine.

Indiquée pour soigner les voies respiratoires en cas de : toux, toux spasmodiques, asthme juvénile, asthme nerveux, bronchite, rhinite, détresse respiratoire, infections respiratoires.

Fait baisser la pression artérielle. Régule l'hypo-thyroidisme.

Intégration corps-esprit : stress, dépression, asthénie, claustrophobie, trauma profond, peine de cœur, problèmes d'acceptation, soulage le deuil, la solitude.

# Menthe bergamote

---

*Mentha citrata* - tonique, digestion

Huile d'Amérique centrale obtenue par distillation, riche en linalol. Dilution 3

Métal, estomac, rate, foie, triple réchauffeur.

Anti-inflammatoire, anti-infectieuse, analgésique, antiseptique, antispasmodique, carminative, cholagogue, vasodilatatrice, équilibrante du système nerveux, ovarotonique, tonique sexuelle chez l'homme, stimulante hépatique et pancréatique.

Indiquée pour stimuler l'énergie en cas de : fatigue nerveuse, tachycardie, asthénie sexuelle chez l'homme.

Indiquée pour soutenir le système digestif en cas de : parasitose intestinale (ascaris, amibes), aérophagie, entérocolite spasmodique.

Plus douce que la menthe poivrée pour soulager les nausées. A utiliser pour soulager nerveusement et physiquement les effets secondaires de chimiothérapie, en diffusion légère. Anti burn-out avec géranium et citron.

# Menthe poivrée

---

## *Mentha piperita* - digestion, douleur

Huile d'Europe et des USA obtenue par distillation, riche en alcool et cétone. Dilution 2

Terre, estomac, intestin grêle, triple réchauffeur, poumon.

Anesthésique, antimicrobienne, anti-inflammatoire urinaire et intestinale, antispasmodique cardiaque et respiratoire, antibactérienne, décongestionnante des poumons et de la prostate, dépurative du sang, expectorante, fébrifuge, hépatique, stimulante du pancréas, digestive.

Indiquée pour soutenir le système digestif en cas de : gingivite, mal de dent, crampes, indigestion dyspepsie, flatulences, nausées, diarrhée, ulcères, hépatite virale, cirrhose du foie, spasmes chroniques, colon irritable (colopathie).

Indiquée pour soulager la douleur en cas de : sciatique, mal de tête, neuralgie, zona, traumatismes, arthrite, rhumatisme, douleurs musculaires (aide à détoxifier les tissus conjonctifs).

Aide à détoxifier l'organisme des produits toxiques, médicaments, antibiotiques.

# Muscade

---

## *Myristica fragrans* - digestion, douleur

Huile d'Inde, Indonésie, Sri-lanka obtenue par distillation, riche en monoterpènes.  
Dilution 5

Feu, cœur, vaisseau conception, triple réchauffeur, intestin grêle.

Analgésique, antiparasitaire, inhibitrice de prostaglandine, stimulante, tonique neuromusculaire, antiseptique, anti-oxydante, stomatique.

Indiquée pour soulager les déséquilibres digestifs en cas de : manque d'appétit, mauvaise haleine, infection intestinale, auto-intoxication, fermentations, parasites, diarrhée.

Indiquée pour soulager la douleur en cas de : accouchement (facilite les contractions, tonifie l'utérus), arthrite, goute, rhumatismes, douleurs musculaires, entorses, élongations, courbatures, bronchite, neuralgie.

Intégration corps-esprit : aphrodisiaque, fortement psycho-stimulante, anti-dépressante, rend euphorique.

Précaution : ne pas utiliser pendant la grossesse.

# Myrte verte

---

## Myrtus communis - respiration, génito-urinaire

Huile d'Autriche, Corse, France, obtenue par distillation, riche en oxide 1.8 cineole. Dilution 4

Eau, reins, vessie.

Antiseptique, anti-catarrhale, antibactérienne, décongestionne la prostate, expectorante, anti-infectieuse, désinfectante, antifongique, hormone like thyroïdienne.

Indiquée pour soutenir le système respiratoire en cas de : asthme, toux du fumeur, congestion par sécrétion visqueuse, sinusite, bronchite, tuberculose, gangrène pulmonaire, infections respiratoires des enfants.

Indiquée pour soutenir le système génito-urinaire en cas de : congestion pelvienne, douleurs menstruelles, infections bactériennes, cystite, urétrite, prostatite, infections urinaires.

Intégration corps-esprit : sédative, aide à prolonger le sommeil, équilibre le système nerveux, facilite les transitions de la vie, donne du pouvoir, aide à accepter, calme la colère, le désespoir, la peur de la mort et de la maladie.

# Nard de l'Himalaya

---

*Nardostachys jatamansi* - système nerveux, cardiovasculaire

Huile d'Inde et Népal, produite par distillation, riche en sesquiterpènes. Dilution 3.

Feu, péricarde, triple réchauffeur, vaisseau conception

Anti-inflammatoire, antipyrétique, fortement antispasmodique, antibactérienne, antifongique, phlébotonique. Équilibre les fonctions sympathiques et parasympathiques.

Indiquée pour équilibrer le système nerveux en cas de : insomnie, indigestion nerveuse, migraine, stress, tension.

Indiquée pour soutenir le système cardiovasculaire et lymphatique en cas de : trombose, tachycardie, douleurs cardiaques d'origine nerveuse, hémorroïdes, varicosités. Stimule les circulations veineuse et artérielle.

Intégration corps-esprit : anxiété, stress, problèmes nerveux, insomnie nerveuse, attaques de panique, agitation. Inspire la générosité, la paix intérieure, l'équilibre émotionnel.

# Néroli

---

## Cistrus aurantium - digestion, nervosité

Huile d'Italie ou du Maroc, obtenue par distillation, riche en alcools terpéniques.

Dilution 3

Feu, coeur, estomac, intestin grêle, colon, rate

Antiseptique, antibactérienne, antispasmodique, sédative, neurotonique, anti-infectieuse, hypotensive, antifongique, phlébotonique, tonique hépatopancréatique, calme le système nerveux sympathique.

Indiquée pour soutenir le système digestif en cas de : diarrhée chronique, constipation, colique, colite, spasmes intestinaux, colique des bébés.

Indiquée pour équilibrer le système nerveux en cas de : choc, stress anxiété, dépression, insomnie dépressive, tristesse, épuisement des adrénales, panique.

Intégration corps-esprit : blessures émotionnelles, deuil, problèmes digestifs d'origine nerveuse, donne de la confiance en soi, la capacité de prendre l'initiative, reconnecte avec notre moi intérieur.

# Orange douce

---

Citrus sinensis - digestion, peau, système nerveux

Huile du Portugal ou de Chine obtenue par abrasion ou pression à froid. Riche en limonene. Dilution 4.

Feu, cœur, colon, foie

Antidépressante, antiseptique, antispasmodique, carminative, cholagogue, digestive, lymphatique, stimulante, sédative, anxiolytique, anti-microbienne. Met de bonne humeur.

Agit sur l'équilibre du système digestif : soulage des spasmes, de la constipation, des flatulences, IBS, normalise le peristalsisme, améliore le métabolisme des graisses.

Indiquée pour soulager les problèmes de peau : sèche, irritée, tendance à l'acné, vieillissante.

Agit sur l'état nerveux en cas de nervosité, tension, stress, insomnie, donne du courage et de l'énergie (à mélanger avec néroli, géranium, lavande, bergamote) et stimule la créativité.

# Palmarosa

---

## Cymbopogon martinii - immunité, peau

Huile d'Inde ou du Brésil obtenue par distillation, riche en alcool. Dilution 4

Feu, colon, cœur, rate, vésicule biliaire

Antiseptique intestinale, antivirale puissante, antibactérienne majeure à large spectre d'action, fébrifuge, antifongique, cicatrisante, hydratante, vermifuge.

Indiquée pour soutenir l'immunité en cas de : infection virale, acné à staphylocoque blanc, entérites bactériennes et virales, rhinopharyngite, sinusite, otite, bronchite, salpingite, vaginite, cervicite, toute infection fongique à Candida.

Indiquée pour réparer la peau en cas de : dermatite, eczéma, acné, cicatrices, rides, stimulation de la génération cellulaire.

Intégration corps-esprit : refroidit le corps et les idées, irritabilité, colère, jalousie, aide à s'aimer et à s'apprécier.

# Pamplemousse

---

## Citrus paradisi - élimination, digestion

Huile du Brésil, d'Afrique du Sud ou des USA obtenue par pression à froid, riche en monoterpènes (limonène). Dilution 4

Bois, foie, vésicule biliaire.

Antiseptique de l'atmosphère, astringente, antimicrobienne, dépurative, diurétique, antitoxique, tonique générale.

Indiquée pour soutenir l'élimination des toxines en cas de : cellulite, rétention d'eau, obésité, rétention urinaire, calculs rénaux.

Indiquée pour soutenir le système digestif : stimule la vésicule biliaire, tonifie le foie, aide à la digestion, équilibre l'anorexie et la boulimie, régule la prise de poids en cure régulière.

Intégration corps-esprit : dépression, épuisement nerveux, apathie, jalousie, envie, ressentiment, confusion, désaccoutumance d'alcool et de drogue, Jet lag.

# Patchouli

---

## Pogostemon cablin - peau

Huile d'Inde, Chine, Brésil, Indonésie, obtenue par distillation, riche en sesquiterpènes. Dilution 3

Terre, poumons, rate, estomac

Anti-dépressante, antiémétique, antimicrobienne, astringente, décongestionnante, antifongique, anti-inflammatoire, antiseptique, antitoxique, antibactérienne, cicatrisante, déodorante, fébrifuge, tonique digestive et nerveuse.

Indiquée pour réparer les problèmes de peau en cas de : dermatite allergique et inflammatoire, acné, infections fongiques, rétention d'eau, peau grasse, cicatrices, rides, plaies, eczéma, pellicules.

Régénératrice cellulaire.

Intégration corps-esprit : sédative à faibles doses, stimulante à haute dose, enracinante, aphrodisiaque, antidépressante, clarifie et définit nos objectifs et nos aptitudes, aide à affirmer notre originalité.

# Pin sylvestre

---

*Pinus sylvestris* - respiration, immunité

Huile d'Ecosse, Ireland, Portugal, Sibérie obtenue par distillation, riche en monoterpènes (pinène). Dilution 4

Métal, poumons.

Antifongique, anti-infectieuse, antiseptique, décongestionnante lymphatique, neurotonique, hypertensive, antidiabétique, cortisone like.

Indiquée pour soutenir la respiration en cas de bronchite, sinusite, asthme, allergies, inflammation, infections.

Indiquée pour soutenir l'immunité en cas de : diabète, sclérose en plaque, arthrite, polyarthrite rhumatoïde, toutes formes d'inflammation et d'allergies.

Intégration corps-esprit : asthénie, fatigue mentale, dépression nerveuse, pessimisme, mélancolie, mauvaise mémoire et mauvaise concentration.

# Poivre noir

---

*Piper nigrum* - digestion, douleur, respiration

Huile d'Inde, Indonésie, Madagascar obtenue par distillation, riche en sesquiterpènes. Dilution 7

Eau, estomac, rate, colon, poumon

Analgésique, antimicrobienne, antispasmodique, bactéricide, diurétique, fébrifuge, laxative, stimulante, anti-anémique, antiseptique urinaire, antitoxique, carnitative, digestive, expectorante, immuno-stimulante.

Indiquée pour soutenir les fonctions digestives en cas de : empoisonnement au poisson et aux champignons, stimule l'appétit, colique, constipation, diarrhée, brûlures d'estomac, nausées, vomissements.

Indiquée pour soulager la douleur en cas de : mal de dent, douleurs musculaires, neuralgie, arthrite.

Indiquée pour aider la respiration en cas de : catarrhe, bronchite chronique, laryngite, angine.

Intégration corps-esprit : facilite les changements de la vie, manque d'intérêt, manque de vitalité, anorexie, indifférence, réchauffe.

# Romarin

---

## Rosmarinus officinale - digestion, respiration, cardio

Huile de Tunisie, Espagne, France obtenue par distillation, riche en terpène, oxyde, ketone. Dilution 4

Feu, rein, cœur, foie, vésicule biliaire, rate, poumon

Analgésique, antibactérienne, cholérétique, décongestionnante, antifongique, mucolytique, antispasmodique, hypertensive.

Indiquée pour soutenir la digestion en cas de : dyspepsie, cholécystite chronique, foie fatigué, douleurs d'estomac, colite, flatulences.

Indiquée pour aider la respiration en cas de : congestion, toutes formes d'infections respiratoires.

Indiquée pour soulager la douleur en cas de : rhumatisme, douleur musculaire, paralysie, contracture, entorse, myalgie, tendinite, sciatique, goute.

Indiquée pour soutenir le système cardio-vasculaire : normalise la pression artérielle, tonique cardio-vasculaire.

Intégration corps-esprit : fatigue mentale, mauvaise mémoire, confusion, clarifie les idées, soulage de l'épuisement.

# Ravensara

---

## Ravensara aromatica - immunité, respiration

Huile de France, Madagascar, Australie, obtenue par distillation. Riche en oxides (1.8 cinéole). Dilution 4

Terre, estomac, rate, péricarde.

Anti-allergique, anti-infectieuse, antiseptique, antivirale, antispasmodique, antibactérienne, antitussive, immunostimulante.

Indiquée pour soutenir l'immunité en cas de : infections virales et bactériennes, mononucléoses, grippe, varicelle, zona, VIH.

Indiquée pour soutenir le système respiratoire en cas de : bronchite, laryngite, asthme, grippe, rhino-pharyngite, congestion, allergies.

Intégration corps-esprit : facilite le désir du changement, aide à la réalisation de notre potentiel.

# Rosalina

---

Melaleuca ericifolia - stress, respiration, peau

Huile d'Australie obtenue par distillation des feuilles.

Riche en linalol (monoterpène) et 1.8 cineole (oxide) Dilution 4

Métal, poumon, cœur, bois, triple réchauffeur.

Anti-infectieuse, antiseptique, antifongique, expectorante, antispasmodique, anti-âge, régénérative, calmante, relaxante.

Version florale et calmante de l'HE d'arbre à thé, dépourvue d'odeur médicinale. Convient aux enfants. Aucune contre indication.

Indiquée pour soutenir la respiration en cas de congestion, allergies saisonnières, rhume, grippe, toux, mal de gorge

Soutient l'immunité en cas d'épidémie de grippe. Adaptogène et immunorégulatrice, elle est indiquée aussi dans les cas d'auto-immunité et d'inflammation systémique.

Indiquée pour soulager la peau en cas d'acné, de piqure d'insect

Indiquée pour aider en cas de nervosité, irritabilité, impatience

# Rose otto

---

## Rosa Damascena - nervosité, peau

Huile de Bulgarie ou de Turquie, obtenue par distillation. Dilution 2.

Feu, Coeur, rein, foie, vésicule biliaire, intestin grêle, estomac, péricarde.

Anti-allergique, analgésique, antidépressante, antiseptique, astringente, dépurative, hémostatique, régulatrice menstruelle, antitoxique, antivirale, antibactérienne, détoxifiante, hépatique.

Indiquée pour soulager les problèmes nerveux tels que : dépression, insomnie, migraine, mal de tête, mélancolie, tristesse, baby blues, tension nerveuse.

Indiquée pour soulager les problèmes de peau tels que : rides, acné, capillarités, zona, eczéma, herpes, infections de la peau, brûlures de radiation.

Intégration corps-esprit : protection psychique, aide à résoudre les vieux traumatismes, donne un nouveau départ, amour inconditionnel.

# Santal (bois de)

---

Santalum album - respiratoire, peau, élimination

Huile d'Inde, d'Indonésie obtenue par distillation, riche en sesquiterpénols. Dilution 8.

Terre, cœur, intestin grêle, rate, rein, vaisseau conception.

Antidépressante, antiseptique urinaire, immunostimulante, tonique des adrénales, antispasmodique, antifongique.

Indiquée pour soulager la respiration en cas de : bronchite, catarrhe, toux sèche, mal de gorge.

Indiquée pour réparer la peau en cas de : plaies infectées, acné, peau grasse, crevasses. Augmente la rétention du collagène dans la peau.

Intégration corps-esprit : sédative, aphrodisiaque, anti-stress, délivre des obsessions, des attaches anciennes, délivre du sentiment d'isolement, des comportements égo-centriques.

# Sauge sclarée

---

## Salvia sclarea - reproduction, digestion

Huile de Chine, Indonésie, Russie obtenue par distillation, riche en Ester. Dilution 4.

Métal, péricarde, poumon, vaisseau conception

Antiépileptique, antidépressante, antispasmodique, astringente, antibactérienne, estrogène like, anticonvulsive, antiseptique, antifongique, cicatrisante, hypotensive, stomachique.

Indiquée pour soutenir le système reproducteur en cas de : baby blues, bouffées de chaleur, leucorrhée, inflammation des muqueuses, règles douloureuses, douleur de l'accouchement.

Indiquée pour soutenir le système digestif en cas de : spasme gastrique, dyspepsie, flatulences, (accroît les sécrétions mucosiques dans les intestins), constipation, colique.

Intégration corps-esprit : dépression, migraine, tension nerveuse, fatigue, stress, paranoïa, alcoolisme.

# Thym

---

## Thymus serpyllum - respiration, système reproducteur

Huile de Yougoslavie obtenue par distillation, riche en phénols. Dilution 4

Feu, poumon, colon, rein

Antibactérienne, analgésique, fébrifuge, tonique générale, antifongique, anti-infectieuse, antiseptique, antispasmodique, expectorante.

Indiquée pour soutenir le système respiratoire en cas de : grippe, coqueluche, asthme, emphysème, tuberculose. Purifie et détoxifie les poumons et muqueuses.

Indiquée pour rééquilibrer le système reproducteur en cas de : infections, cystite, inflammations génito-urinaires, mycose, vaginite, goute. Provoque les contractions pendant l'accouchement, active la délivrance.

Intégration corps-esprit : soulage des blocages mentaux, traumatismes, donne du courage, aide la mémoire, la concentration, aide à la communication en ouvrant le chakra de la gorge.

# Vetiver

---

*Vetivera zizanoïdes* - musculo-squeletal, nerveux, stress

Huile de Madagascar, de Chine, obtenue par distillation, riche en alcool (vetiverol). Dilution 1

Terre, colon, cœur, péricarde, intestin grêle, vaisseau conception.

Antiseptique, dépurative, immunostimulante, antispasmodique, tonique, sédative. Equilibrante du système nerveux central.

Indiquée pour soulager le système musculo-squeletal en cas de : arthrite, douleurs musculaires, entorses, rhumatismes, mauvaise circulation.

Vétiver stimule le système veineux pour activer la détoxification des tissus.

Indiquée pour équilibrer le système nerveux en cas de : dépression, insomnie, tension nerveuse, épuisement mental et physique.

Intégration corps-esprit : aide à arrêter les tranquillisants, rattache à la terre, aide à se concentrer, donne confiance, aide à soigner l'alcoolisme.

# Ylang ylang extra

---

Cananga odorata - nervosité, cardio vasculaire

Huile des Comores ou de Madagascar, obtenue par distillation, riche en alcool. Dilution 3

Feu, rate, Coeur, péricarde.

Antidépessante, antiseptique, hypotensive, régulatrice cardiaque, circulatoire, anti-diabétique, antispasmodique, sédative, stimulante des adrénales.

Indiquée pour rééquilibrer les problèmes nerveux en cas de : dépression, insomnie, tension nerveuse, stress, douleur.

Indiquée pour soulager les problèmes cardiovasculaires en cas de : palpitations, pression artérielle élevée.

Intégration corps-esprit : tonique sexuelle, frigidité, peur, rage, manque d'amour propre, relaxe le système nerveux central, frustration, irritabilité, addiction.



# Aromathérapie et médecine Chinoise

Une approche holistique vous permet de mettre le doigt sur l'origine principale du déséquilibre qui entraîne votre problème. Elle réclame que vous vous considériez dans votre ensemble et non pas uniquement à partir de certains symptômes.

A mon sens, c'est la médecine traditionnelle chinoise qui décrit le mieux l'ensemble des phénomènes qui interviennent dans le rétablissement de notre équilibre et qui s'associent le plus harmonieusement avec la dimension d'application des huiles essentielles.

Nous allons donc associer les notions de corps physique et de corps énergétique.

Pour les chinois, le corps physique est recouvert d'un corps énergétique. Avant que nous ne tombions malades physiquement, c'est notre corps énergétique qui va travailler pour rétablir l'équilibre aussi longtemps que possible.

Il est possible de détecter les déséquilibres énergétiques d'un individu et de s'attacher à les rectifier bien avant qu'ils ne se manifestent en maladies identifiables par votre médecin.

Ces déséquilibres énergétiques se manifesteront par une douleur par-ci par-là, des problèmes digestifs, un mauvais sommeil ou de la nervosité, rien cependant qui puisse permettre de vous déclarer malade.

Le médecin chinois saura les traduire entre-autre grâce à l'examen des méridiens, les canaux dans lesquels l'énergie circule dans notre corps énergétique. Ces déséquilibres se remarquent physiquement et émotionnellement. Oui, mais à quoi ?

J'ai listé ici les symptômes physiques et émotionnels qui se rattachent au déséquilibre de chaque méridien. C'est très révélateur vous allez voir.

Pour vous aider à y voir plus clair, voici tout d'abord quelques notions de base de médecine traditionnelle chinoise.

- L'Énergie et notre équilibre physique.

Tout d'abord, sachez que nous avons tous de l'énergie en circulation dans notre organisme.

La maladie n'est pas due au hasard : nous sommes programmés pour rester en bonne santé, à condition de faire ce qu'il faut pour éviter qu'à la longue les déséquilibres du corps énergétique se répercutent sur le corps physique.

Maintenir une bonne santé dépend donc de la façon dont nous prévenons la maladie : pour cela il est essentiel d'avoir une bonne circulation énergétique, de même qu'une bonne circulation sanguine afin que le sang atteigne tous les recoins de notre corps pour le nourrir mais aussi le nettoyer.

Nous avons le pouvoir de déceler nos défaillances énergétiques grâce à l'étude des méridiens : Les méridiens sont reliés entre eux en un réseau qui fait circuler l'énergie, Qi, dans, à travers et en dehors de notre corps grâce à un système complexe de points énergétiques utilisés en acupressure, acupuncture et shia tsu, kinésiologie et tout autre technique qui vise à restaurer un équilibre vital.

- Laisser circuler l'énergie

En effet, tout blocage énergétique le long d'un méridien empêche la bonne circulation de l'énergie et provoque un déséquilibre qui va avoir des conséquences sur d'autres méridiens. En fait, la clarté et le fonctionnement correct des méridiens est essentiel à l'équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel des êtres vivants.

Toute forme de déséquilibre est révélatrice de l'état général d'une personne : chaque méridien est relié à un organe et à un muscle, à un élément naturel, à une forme d'alimentation, des émotions, une saison...il peut donc être influencé posi-

tivement ou négativement par ce que nous mangeons, notre posture, nos pensées, nos sentiments, nos habitudes de vie, mais principalement par notre niveau de conscience intime des modèles que nous reproduisons.

Tout cela vous semble un peu abstrait ?

Peut être que la théorie des éléments taoïste vous éclairera.

## La théorie Taoïste des 5 éléments

Les chinois ont élaboré une théorie permettant de comprendre le monde selon cinq éléments de base : le feu, la terre, le métal, l'eau et le bois.

Le bois représente le printemps, le feu l'été, le métal l'automne, l'eau sera l'hiver, le déclin avant la renaissance. La terre est neutre, l'équilibre.

- l'eau est l'élément de la vessie et des reins. Son goût associé est le salé.
- le bois est l'élément du foie et de la vésicule biliaire. Son goût associé est l'amertume.
- le feu est l'élément du coeur et de l'intestin grêle. Son goût associé est le piquant épicé.
- La terre est l'élément de l'estomac et de la rate. Son goût associé est le doux, sucré.
- le métal est l'élément des poumons et du colon. Son goût associé est l'âpre.

Ces goûts associés vous donnent une possibilité supplémentaire de sélectionner les aliments qui nourrissent chaque élément ainsi que ses organes associés.

Si quelqu'un a trop d'énergie feu, donc, trop chaud, on va lui donner des aliments "eau", refroidissants, et salés, tels que le concombre, le céleri branche, et de préférence en jus (liquide).

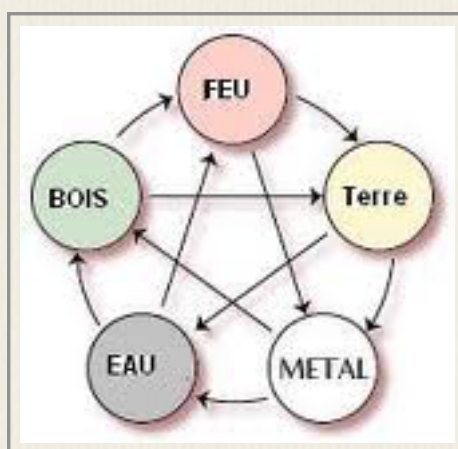
Quelqu'un qui présente un excès d'énergie froide, à l'inverse, aura besoin de feu, donc d'aliments piquants, épicés, donc d'un curry par exemple, ou n'importe quel

plat réalisé avec des aliments réchauffants auxquels on aura ajouté des épices chauffantes.

Nous retrouvons tous ces éléments dans le cercle de création : dans ce cercle chaque système d'organe reçoit son énergie du précédent.

Ce diagramme en est une bonne illustration : les flèches placées sur la circonférence du cercle montrent le cercle de création dans lequel chaque élément nourrit l'élément qui lui succède.

Le bois nourrit le feu, dont les cendres nourrissent la terre, dont on extrait le métal, qui se fond en eau, qui nourrit le bois etc....



Cliniquement parlant, cela illustre le fait que le déséquilibre d'un élément se transmet sur le suivant dans le cycle. Ce qui signifie que si un élément est affaibli, il faut le nourrir avec le ou les précédents éléments

- Un élément se nourrit

Nourrir un élément signifie qu'un élément agit comme « la mère » qui nourrit un organe auquel est rattachée la circulation énergétique d'un méridien.

Exemple théorique :

Une personne stressée va avoir une faible énergie des reins mais souvent un foie en trop plein énergétique. Le foie est le draineur des émotions et des contrariétés qui vont avoir besoin de l'eau des reins pour être évacuées. Si les reins sont faibles, la réserve d'eau sera faible et insuffisante pour éteindre l'excès de feu. Le rein se re-

charge entre 23h et 1 h du matin. Il faut donc dormir profondément à cette période de la nuit.

Un manque d'eau est aussi à l'origine de la raideur des muscles et des tendons, tissus contrôlés par le foie.

Un bon sommeil est la meilleure façon de ressourcer les reins et un bon moyen d'équilibrer le foie est d'évacuer le stress en pratiquant un exercice mesuré. Les reins étant en plénitude.

Exemple plus pratique : En cas de bronchite, le soutien de la rate et des poumons.

La rate dépend de l'élément terre.

La rate dépend de l'élément terre. Quand la rate est déficiente, il y a une production de mucus qui se loge dans les poumons (métal), « enfants » de la terre.

On doit alors traiter la mère des poumons, c'est à dire, l'organe qui les nourrit (la rate), en même temps que les poumons (enfants de la terre) qui sont nourris par la rate.

Ce qui revient à stimuler le méridien de la rate avec une huile essentielle Terre comme la Cardamom.

L'Huile essentielle de Cardamom réchauffe l'organisme qui a pris froid, soulage la toux, la bronchite, les congestions et toutes formes d'infections pulmonaires.

## Le cercle de contrôle : un agent d'harmonie et d'équilibre

Inversement, il y a le cercle de contrôle, illustré par les flèches qui se croisent au centre, et qui représente le contrebalancement des forces qui soutiennent le cercle de création.

Le métal coupe le bois, les racines du bois « mangent » la terre, la terre assèche l'eau, l'eau éteint le feu, le feu fait fondre le métal.

Ce qui veut dire qu'en cas d'excès énergétique d'un élément, on a la possibilité d'y apporter l'énergie qui la contrôle.

Par exemple un excès de feu dans le méridien du cœur, caractérisé par une joie ou une tristesse excessive, de l'hypertension, un excès de chaleur, un teint rouge, de

l'inflammation, trop d'émotivité : il faut y apporter de l'eau des reins pour éteindre le feu, c'est à dire consommer des aliments refroidissants et se réhydrater, mais surtout, s'assurer que le méridien des reins est énergétiquement positif et pour cela le rééquilibrer.

Un autre exemple avec les divers stades d'un rhume :

La phase de refroidissement qui nous fait couler le nez va réclamer que l'on réchauffe l'organisme et que l'on soulage le côlon d'un excès de toxines. Le feu du méridien du cœur va assécher l'eau du méridien du rein et le métal du méridien du colon va soutenir l'activité du méridien du rein.

On mangera des aliments réchauffants comme le bouillon de poule et les plats épicés à base de gingembre (qui assèche le mucus et soutient l'immunité).

Pour cela, nous disposons de divers moyens et les huiles essentielles font partie de ces moyens ainsi que les notions que je vous ai données dans le chapitre sur le Tao de la nutrition.

En effet, nous verrons plus loin que les huiles essentielles disposent chacune d'un élément qui leur permet de nourrir ou contrôler l'élément d'un méridien selon les besoins, ce qui nous donne des outils particulièrement fiables pour rectifier les déséquilibres et prendre le contrôle de votre santé.

# Les huiles essentielles et leurs éléments

Pour illustrer le concept d'élément des huiles essentielles, prenons un exemple avec la fiche signalétique du gingembre :

Huile d'Inde ou Chine, obtenue par distillation, riche en terpènes. Dilution 4

Eau, estomac, cœur, poumons, rate, reins

Analgésique, anti-inflammatoire, anti-scorbutique, antispasmodique, bactéricide, expectorante, laxative, anti-nauséuse, antiseptique, apéritive, fébrifuge, tonique digestive.

Elle représente l'élément Eau et agit sur les méridiens de l'estomac, du cœur, des poumons, de la rate, des reins.

Les huiles essentielles sont chacune dotées d'un élément et peuvent soutenir les organes vitaux (le cœur, le foie, les poumons, la rate et les reins) associés à chaque élément, car non seulement l'énergie doit circuler, mais chaque organe doit accomplir correctement sa fonction.

(Je vous rappelle que chaque huile dispose d'une fréquence vibrationnelle, d'une énergie dont elle va faire profiter les organes qu'elle va traverser grâce à son transport dans la circulation sanguine.

Cette énergie, alliée aux multiples actions dépuratives, anti-inflammatoires, anti-toxiques et régénérantes des huiles essentielles, agit sur le fonctionnement des organes.

Mais si vous y ajoutez la puissance de la stimulation des points d'acupression que vous pouvez très facilement presser vous-même, vous augmentez vos chances de soulagement et de résultats !)

Bref, pour revenir à nos éléments, le bois donne de l'énergie au feu, la terre la donne au métal, qui la donne à l'eau, etc... Dans cet ordre, l'élément joue un rôle de tonificateur.

Les huiles essentielles ont toutes la possibilité d'influencer l'énergie d'un organe grâce à leur propre élément dominant.

En effet, les huiles essentielles ont la capacité de reconnecter entre eux les points d'énergie qui suivent le tracé des méridiens. Elles gomment les interruptions et permettent à l'énergie de se remettre à circuler librement.

Par exemple, utiliser l'HE de gingembre revient à « donner de l'eau » au point que vous allez stimuler avec un mélange qui la contient.

Vous pouvez « nourrir » ou « contrôler » un même point avec les éléments de diverses huiles grâce à un mélange d'huiles essentielles choisies dans ce but.

- Rééquilibrez avec l'aromathérapie holistique

Il s'agit de stimuler un ou plusieurs points d'acupression avec les doigts trempés au préalable dans un mélange d'huiles essentielles et principalement, de revoir votre alimentation.

Alimentation, élimination, circulation énergétique vont influencer votre équilibre physique et émotionnel : c'est cela l'aromathérapie holistique.

Pour connaître le point sur lequel agir et quelles huiles utiliser, vous devez d'abord identifier quels sont les méridiens déséquilibrés

- Testez-vous et identifiez les méridiens à rééquilibrer

Pour cela vous n'aurez pas à vous plonger dans des explications très complexes mais tout simplement à consulter les fiches de méridiens que je vous propose ici :

Elles rassemblent les manifestations physiques et émotionnelles qui caractérisent l'aspect déséquilibré de chaque méridien Yin et Yang (complémentaires) dominés par un même élément.

Elles vous aideront à identifier et rassembler vos symptômes de façon à vous aider à comprendre quel est le méridien déséquilibré.

De là, vous n'aurez qu'à vous tourner vers les huiles essentielles qui agissent positivement sur ce méridien, vous préparer un mélange et vous l'appliquer quotidiennement sur une zone adéquate, délimitée sur chaque fiche.

Stimulez la zone de traitement par massage et pressions des doigts pendant au moins 30 secondes.

Vous allez me demander pourquoi trouver les méridiens à équilibrer si l'on a des fiches thérapeutiques qui nous disent quoi faire ?

Et bien, tout simplement pour vous permettre de pratiquer la prévention, le rééquilibrage préventif.

- Laissez moi vous donner un exemple :

Vous parcourez les fiches de méridiens, et subitement vous vous reconnaissez, disons, sur la fiche du Foie : les maux de tête, le tempérament colérique, la langue chargée, le besoin de contrôle, c'est tout vous ça.

D'accord, vous n'avez pas toutes les caractéristiques du foie, mais c'est déjà pas mal. D'ailleurs, vous vous reconnaissez aussi dans la fiche de la vésicule biliaire, son méridien parallèle.

Alors, que faites vous maintenant ?

Et bien vous notez les huiles essentielles et les points à masser et vous vous traitez au moins une fois par jour en les stimulant avec votre mélange d'huiles.

Puis vous vous penchez sur les fiches de chaque huile et vous gardez à l'esprit (ou vous vous faites un pense bête dans votre boîte à huiles) à quoi elles servent de

façon à les utiliser le plus souvent possible, car ce sont les huiles de votre équilibre énergétique, de votre terrain.

Donc pour résumer : Procédez dans l'ordre !

- Consultez les fiches de méridiens
- Identifiez celle ou celles dans lesquelles vous reconnaissez vos déséquilibres
- Notez les zones à stimuler (vous trouverez tous les détails sur ces points un peu plus bas)
- Notez les huiles essentielles qui vous sont recommandées
- Préparez-vous votre ou vos mélanges d'huiles essentielles
- Appliquez les huiles essentielles sur les zones prescrites et selon la fréquence qui correspondent au protocole de soin aromatique à suivre (Voir Huiles Essentielles ).
- Suivez les directives du Tao : nourrissez vous en fonctions des besoins de votre rééquilibrage (yin, yang, éléments)

Vous pouvez en plus vaporiser les huiles essentielles là où vous pouvez les respirer régulièrement : dans votre chambre à coucher, bureau, cuisine, salle de bain...

# Les fiches des méridiens

Si vous avez déjà appris la médecine chinoise, ces fiches peuvent vous interloquer, vous faire réagir, parce que très synthétiques mais pourtant, très précises.

En effet, elles sont le produit du mélange des divers enseignements que j'ai reçus en Chine, de professeurs qui avaient déjà procédé à une intégration de ces notions à d'autres techniques dont l'aromathérapie. Disons que ce sont des notions qui ont déjà été digérées et que leur pratique sur des patients a permis de les régurgiter sous cette forme...très métabolique, tout cela...

Vous savez, tout enseignement ne prend vraiment de la valeur une fois qu'on en a oublié la théorie et qu'on le met en pratique. Je me suis souvent demandée à quoi allait me servir tout ce que je devais retenir pour passer mes examens théoriques d'anatomie et de physiologie alors que j'avais mes mains pour guides.

Et bien aujourd'hui je sais : à donner l'impression à ceux qui ont appris la même chose que moi qu'ils comprennent ce que je fais, alors qu'en fait, nous ne commençons à vraiment aider les gens qu'une fois que nous oublions tout consciemment et laissons notre intuition faire le reste.

C'est seulement là que notre inconscient peut faire le tri et nous permettre d'approcher les problèmes de nos patients avec une réponse sur mesure.

Je sais que tous les praticiens ne sont pas toujours d'accord avec moi sur ce point, mais je pense qu'une approche holistique se doit de ne pas négliger l'oubli de la théorie pour faire surgir le ressenti, la connexion à l'essentiel qui échappe à l'explicable.

Or, les fiches qui suivent sont des enfants à la fois de la théorie et du ressenti.

# Méridien du rein

---

Les fondations de la santé. Hormones, métabolisme de l'eau, activité sexuelle, réponse au stress

Symptômes caractéristiques d'un déséquilibre rein :

Des problèmes de peau, de l'œdème facial, des cheveux mous et secs

Des cernes noirs sous les yeux

Un manque d'énergie

Des mains et pieds qui transpirent

La peur du noir

Des douleurs dans le bas du dos, les jambes, les pieds qui brûlent,

Une attirance pour le sel

De l'anxiété, dépression, hypersensibilité

Un sentiment d'insécurité, de la peur, de l'appréhension

Une tendance à se mettre à l'écart, à manquer de volonté

Une peur de l'échec, de la superstition, du narcissisme

Une tendance à se plaindre, à se sentir surmené(e).

Les huiles essentielles qui peuvent vous aider : l'Épinette noire, le Géranium, le Gingembre, le Bois de santal, la Sauge sclarée, le Cèdre de l'Atlas.

Le point principal à stimuler : 1 rein



# Méridien de la vessie

---

La toxicité la plus noire - Système nerveux, volonté, fatigue, peur, la colonne vertébrale

Symptômes caractéristiques d'un déséquilibre vessie :

Infections de la vessie, cystites, rétention d'urine, énurésie

Problèmes de prostate

Tension musculaire du dos, des muscles fessiers, de l'arrière des cuisses

Sciatique

Vous êtes souvent au bord des larmes, hypersensible

Épuisé(e), impatient(e), frustré(e),

Excessivement prudent(e),

Explosez en crises de nerf

Souffrez d'émotions toxiques, de dépression profonde,

Manquez de jugement pour agir à bon escient

Alors que vous pouvez être :

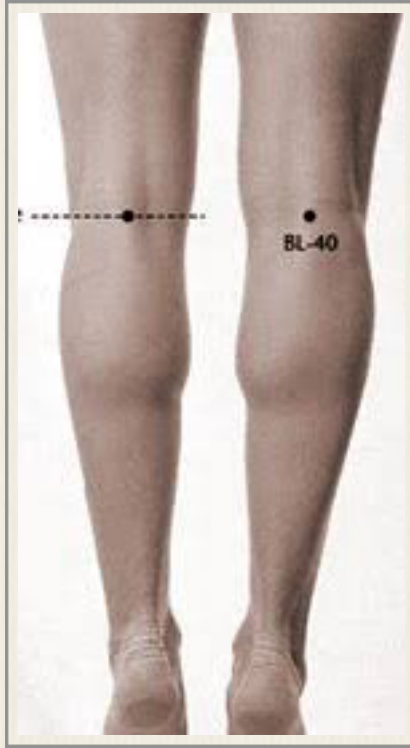
Sur(e) de vous, plein(e) de ressources, connecté(e) au rythme de la vie,

Capable de relâcher vos émotions négatives

Adaptable, en paix, résolu(e), confiant(e).

Les huiles essentielles qui peuvent vous aider : Genièvre, Thym, Cyprès, Géranium, Cèdre de l'Atlas, Bergamote, Achillée millefeuille.

Point à masser : 40 vessie



# Méridien du foie

---

L'âme étherale qui survit après la mort. Stockage du sang, des émotions, le flux du qi, les yeux, les tendons

Symptômes qui caractérisent un déséquilibre foie :

Règles douloureuses et irrégulières, fibromes utérins, cellulite

Langue chargée, mauvaise haleine, constipation, maux de tête,

Hépatite, hémorroïdes, goutte, varices,

Gonflement des jambes et de l'abdomen, coagulation excessive

Irritabilité, colère, émotionnellement toxique, sur la défensive

Rigidité, manque d'organisation, incapacité à planifier

Facilement stressé(e), besoin excessif de contrôler, frustré(e)

Impatient(e), inflexible, manque de vision du futur.

Les huiles essentielles qui peuvent vous aider sont : l'immortelle, le romarin, le citron.

Point à retenir et utiliser : 8 foie

La zone peut parfois être très douloureuse au toucher, mais elle particulièrement utile pour traiter toute stagnation de Qi du foie, en particulier lorsqu'elle est attachée aux troubles émotionnels du ressentiment et de la colère.



# Méridien de la vésicule biliaire

Production et élimination de la bile, prise de décision, clarté.

Symptômes qui caractérisent un déséquilibre vésicule- biliaire :

Tensions prémenstruelles, problèmes de peau,

Constipation, maux de tête, nausée, fatigue, amertume de la bouche,

Intolérance aux graisses, calculs de la vésicule,

Douleur au cou et aux épaules

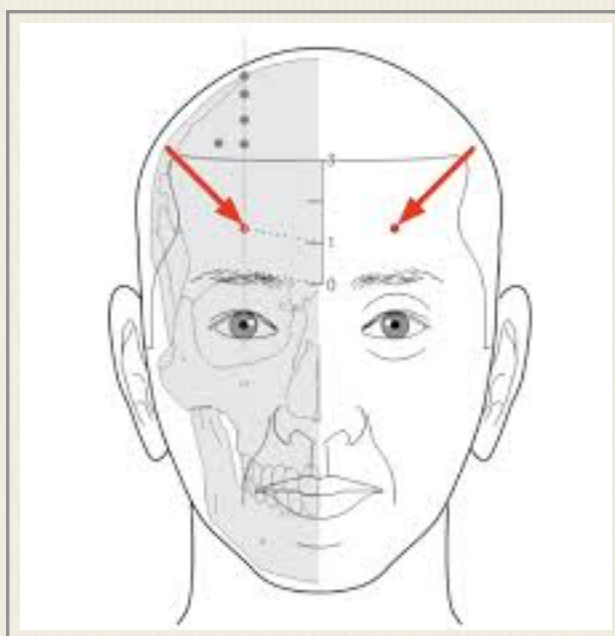
Jalousie, frustration, illogisme, amertume

Indécision, pauvre pouvoir d'observation, ressentiment

Colère rentrée, domination, ennui.

Les huiles essentielles qui peuvent vous aider sont : le pamplemousse, la menthe poivrée, l'orange, le basilic

Point à retenir : 14 vésicule biliaire



# Méridien du cœur

---

Le centre de l'être émotionnel. Tension émotionnelle et physique, circulation, la parole, le teint.

Symptômes qui caractérisent un déséquilibre cœur :

Palpitations, douleurs dans les épaules et la poitrine,

Gencives qui saignent, mauvaise circulation

Mauvaise mémoire, insomnie,

Intolérance à la chaleur, crise cardiaque

Manque de joie, solitude, dépression, anxiété

Manque de vision, pensées brumeuses

Mauvais amour propre, timidité, sentiment d'infériorité

Insécurité, manque de confiance, difficulté à lâcher prise

Les huiles essentielles qui peuvent vous aider sont : Jasmin, Néroli, Palmarosa, Rose otto, Ciste

Point à retenir : 7 cœur



# Méridien de l'intestin grêle

---

Assimilation, répression émotionnelle, fabriquer du sang

Symptômes qui caractérisent un déséquilibre intestin grêle :

Inflammation de l'articulation de l'épaule (capsulite)

Indigestion, gonflement abdominal, constipation

Tension pré-menstruelle, cernes noirs, diarrhée,

Langue chargée, herpès, aphtes

Boutons sur le haut des joues

Nervosité, confusion mentale, irritabilité

Tristesse, manque de discernement, mauvais jugement,

Pensées et sentiments rentrés

Implication excessive, impatience, confusion mentale

Les huiles qui peuvent vous aider : gingembre, basilic, angélique, romarin.

Stimuler la région de l'arrière des épaules, entre colone et omoplate.

# Méridien du triple réchauffeur

---

Le thermostat du corps - Circulation et protection, infections et allergies, défense émotionnelle

Symptômes qui caractérisent un déséquilibre triple réchauffeur :

Constipation, fatigue matinale, faiblesse musculaire

Douleur de l'épaule, du bras ou du poignet

Douleur d'oreille, du bas du dos,

Symptômes ménopausaux intenses, baisse de libido,

Fatigue, allergies, intolérance au froid, problèmes de poids

Envies de sucre, crises de larme, manque de concentration

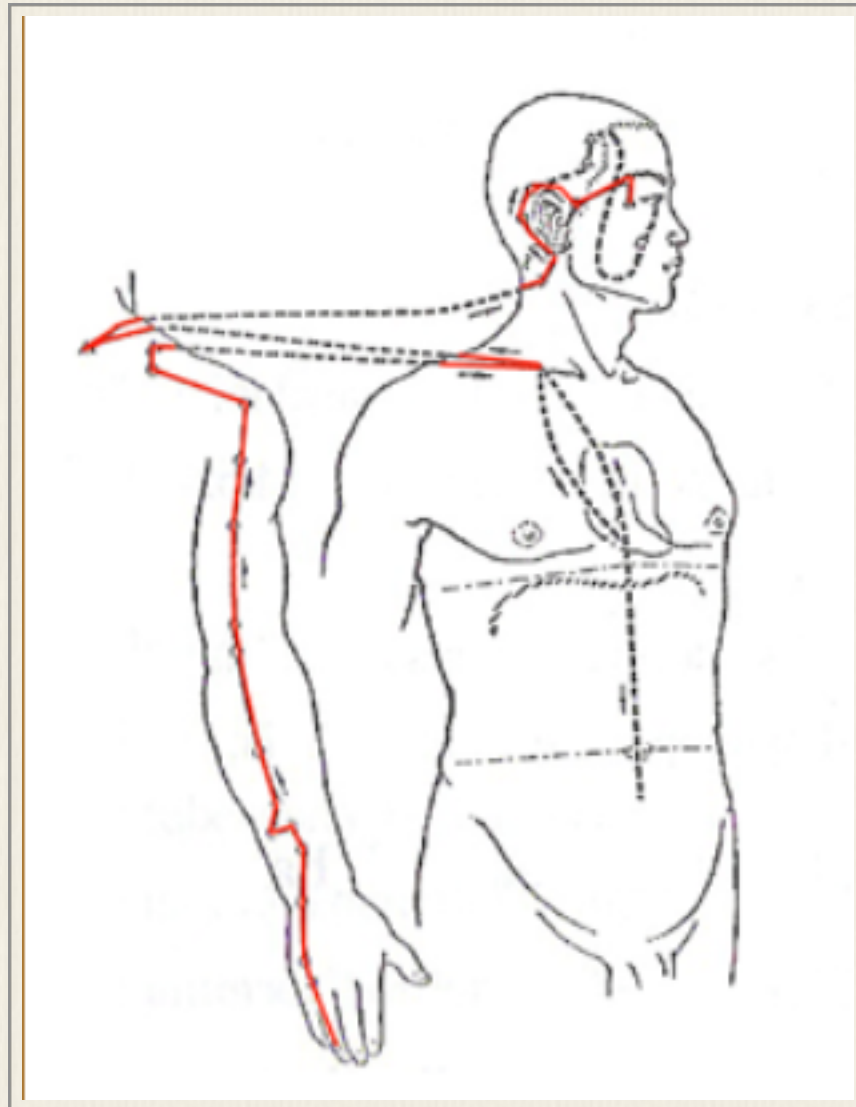
Manque d'assimilation des nutriments, manque d'espoir,

Panique, burn-out, hystérie, dépression, manque de sens commun

Les huiles qui peuvent vous aider sont :

Le Patchouli, le Géranium, la Muscade, le Bois de santal, l'Angélique

En massage depuis le dos de la main et tout le long du bras jusque dans la nuque. Insistez bien au niveau du coude et des épaules.



# Vaisseau conception

---

## Réserve de l'énergie féminine, Yin

Symptômes qui caractérisent un stress de ce méridien :

Obsessions, agitation, dépression

Avidité de réalisation, avidité de travail

Incapable d'atteindre ses buts,

Enfant intérieur blessé

Perfectionniste

Se donne des buts irréalisables

Lorsque le méridien est approvisionné en énergie :

On sait établir des buts atteignables

On se donne des objectifs réalisables

On est centré et serein

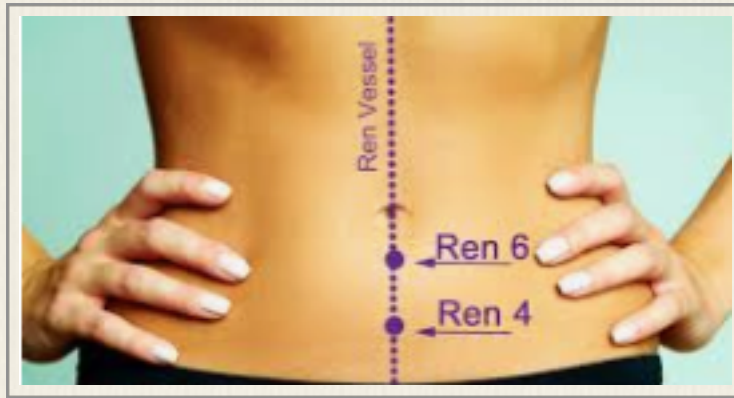
On pense clairement

On parle avec autorité

Les huiles essentielles qui aident à rééquilibrer ce méridien sont :

Le romarin, la menthe poivrée, le pamplemousse, l'eucalyptus radiata, le basilic. Point à retenir : 4 VC

Le vaisseau de conception 4 est extrêmement puissant pour les maladies débilitantes chroniques. Parce qu'il s'agit d'un point de passage pour les canaux hépatiques, rénaux et spléniques, le vaisseau de conception 4 présente un large éventail de déséquilibres qu'il peut traiter : troubles menstruels, troubles urinaires, dysfonction sexuelle, symptômes de la ménopause et troubles digestifs intestinaux.



# Le vaisseau gouverneur

---

## Réserve de l'énergie masculine, Yang

Symptômes qui caractérisent un stress de ce méridien :

Manque de volonté

Energie vacillante

Ecoute sélective

Indifférence

Addictions

Habitudes négatives récurrentes

Ignore son intuition

Ressent un manque de soutien, d'aide extérieure

Ne fait pas confiance facilement

Lorsque le méridien est approvisionné en énergie, on est :

Doté d'une confiance en la force de l'univers

Capable de donner et recevoir de l'aide facilement

Les huiles essentielles qui aident à rééquilibrer ce méridien sont :

L'encens d'oliban, de vétiver, la camomille allemande, le citron

A masser tout le long de la colonne vertébrale jusqu'à l'occiput.

# Méridien de la rate

---

## L'intellect - transformer et transformer

Symptômes qui caractérisent un déséquilibre rate :

Transpiration excessive des mains, pieds etc...

Allergies alimentaires, sensibilité au gluten, aux levures vivantes

Envies compulsives de sucre, mauvaise digestion du gras, obésité

Problèmes de cicatrisation, diabètes, sommeil agité

Mauvais drainage lymphatique, mauvaise circulation, fatigue

Dépression, vit dans un monde irréel, dans un rêve

Manque de sens de l'humour, cynique, se sent rejeté(e)

Cache ses sentiments, instable, irresponsable, égocentrique

A du mal à se concentrer, anxieux, se prend pour un(e) martyr

Alors qu'en cas d'équilibre, on est :

On est réceptif, empathique, stable, on aime la vie

Les huiles essentielles qui équilibrent la rate sont :

Le Romarin, le Bois de santal, le Patchouli, le Géranium, la Bergamote

Point à retenir : 6 rate

Ce point est couramment utilisé pour les troubles urologiques, pelviens, l'insomnie et les crampes menstruelles. Il est situé à l'intérieur de votre jambe, juste au-dessus de votre cheville. Pour trouver ce point, localisez le plus haut sommet de la cheville puis quatre largeurs de doigt sur votre jambe, appliquez une pression profonde légèrement derrière l'os (tibia) et massez la zone pendant 4-5 secondes. Une précaution pour ce point : 6 rate ne doit pas être utilisé pendant la grossesse car il peut provoquer le travail.



# Méridien de l'estomac

---

Terre - l'acceptation, le besoin de plaire, l'excès de pensées

Symptômes qui caractérisent un déséquilibre estomac :

Acidité, mauvaise haleine, ulcère à l'estomac

Nausées matinales, aérophagie, flatulences

Sinusite, asthme, eczéma, insomnie,

Tension dans les épaules et le cou, arthrite

Insécurité, mauvaise organisation, mauvais jugement

Réclame la sympathie, incapacité à s'auto-satisfaire,

Résistance au changement, anxiété émotionnelle

Sentiment de privation, d'insatisfaction, manque d'accomplissement

Alors qu'en cas d'équilibre on est :

Adaptable, satisfait, calme, déterminé, productif,

Les huiles essentielles qui équilibrent l'estomac sont :

La menthe poivrée, le gingembre, le fenouil, la lavande, le basilic.

Point à retenir : 36 E

36E est couramment utilisé pour les malaises gastro-intestinaux, les nausées et vomissements, le stress et la fatigue. Il est situé à quatre largeurs de doigt du bas de votre genou, le long de la limite extérieure de votre tibia. Si vous êtes au bon endroit, un muscle devrait sortir lorsque vous bougez votre pied de haut en bas. Pour utiliser ce point d'acupression, localisez le point puis appliquez une pression vers le bas sur le muscle, stimulant la zone pendant 4-5 secondes.



# Le méridien des poumons

---

Valeur, force, précision, conductivité -Respiration, réception du Qi, protection.

Symptômes qui caractérisent un déséquilibre poumon :

Teint très pâle, peau sèche, mauvaise haleine

Sinusite, toux chronique, excès de mucus, asthme

Souffle court pendant l'exercice, pouls rapide

Pensées négatives, tristesse, procrastination, apathie

Mauvaise écoute, parole incessante, manque de self contrôle

Dépression, regrets, intolérance, ennui, manque de pouvoir

Alors qu'en cas d'équilibre on est :

Positif, joyeux, intègre, attentif,

Capable d'agir au bon moment

Capable de diriger un groupe

Les huiles essentielles qui équilibrent les poumons sont :

Le thym, le cyprès, la sauge sclarée, le cèdre de l'atlas

Point à retenir : 1P

Disperse la chaleur de la poitrine et arrête la toux, régule et descend le Qi du-poumon. LU 1, étant un point Front-Mu, est un point très important utilisé dans le diagnostic et le traitement des maladies pulmonaires.

Étant donné qu'il s'agit du point de croisement des méridiens poumon et rate, ce point peut être utilisé pour renforcer la rate, réguler le Qi et traiter la distension abdominale.



# Le méridien du colon

---

## Elimination, lâcher prise

Symptômes qui caractérisent un déséquilibre colon (Large intestin):

Peau sèche, cellulite, langue brulante

Mauvaise haleine, caries dentaires, herpès

Constipation, diarrhée, selles nauséabondes,

Hémorroïdes, odeurs corporelles, parasites intestinaux

Douleurs du bas du dos, congestion du foie et des reins

Arthrite, crampes nocturnes, saignements de nez

Regrets, incapacité à lâcher prise, pessimisme, négation

Dépression, vulnérabilité, constriction, mauvaise image de soi

Rétention émotionnelle, mélancolie, perfectionnisme.

Alors qu'en cas d'équilibre on est :

Déterminé, courageux, capable d'établir des limites

Les huiles essentielles qui équilibrent le colon sont :

L'Arbre à thé, le Néroli, la Cannelle, le Palmarosa, le Poivre noir

Point à retenir : 4 GI

Non seulement ce point est idéal pour les affections de la tête, mais c'est également un point important pour stimuler le système immunitaire, réguler la fonction digestive et traiter la douleur partout dans le corps.

La plupart des gens pensent que ce point est juste au centre de la zone triangulaire charnue entre le pouce et l'index, mais l'emplacement réel est juste à côté du deuxième os métacarpien (sur la paroi latérale du triangle).





# Abécédaire des fiches techniques

Ces fiches vous aideront si avez identifié votre problème. Classées dans l'ordre alphabétique, elles vous donnent l'ensemble du traitement à suivre avec une sélection de points d'acupressure dont vous trouverez les détails ci-dessous, avant cet abécédaire de maux, symptômes et manifestations variées.

En effet, pour chacun de nous l'aromathérapie holistique offre des solutions de fond dont on ressent les effets sur le long terme mais aussi des réponses plus rapides qui permettent d'agir vite sur certains symptômes inconfortables, douleurs, démangeaisons etc.

Rappelons qu'il ne s'agit ici que d'utiliser des outils naturels qui, si prit en excès, se contenteront de rendre l'herbe plus verte une fois que vous les aurez éliminés naturellement. En effet, votre corps ne va pas souffrir de leur présence ni les stocker à défaut de savoir s'en débarrasser (comme c'est le cas avec des médicaments).

Tant que vous respectez les règles d'emploi des huiles essentielles, vous pouvez vous permettre tous les mélanges que vous voulez.

Cependant, il est un peu dommage de gâcher ces précieuses substances si vous en utilisez plus que nécessaire ou si vous omettez une partie du traitement...non ?

C'est pourquoi sur chaque fiche je vous donne mes recommandations d'aromathérapeute holistique afin de profiter d'une vraie cohérence d'action et de résultats plus rapides.

Cela inclus :

- La possible cause émotionnelle du symptôme ou du déséquilibre. Il y a toujours une origine émotionnelle à toute manifestation physique, même lorsque vous vous cassez une jambe. Il faut l'identifier pour décrypter les messages de votre corps.

- Le ou les méridiens dont le déséquilibre entraîne le problème. Dans certains cas je vous les indique, dans d'autres ce sera à vous de consulter leurs fiches et d'identifier celui qui rassemble le plus grand nombre de vos symptômes.

- Les points d'acupression à stimuler. Dès que vous aurez identifié le méridien sur lequel vous devez travailler, notez le ou les points à presser. Vos doigts sont vos aiguilles, vos outils de déblocage énergétique. Utilisez-les.

- La supplémentation nutritionnelle et les modifications alimentaires qui s'imposent. Depuis une éventuelle détoxification jusqu'à la remise à niveau de votre capital minéral...il faut penser à tout ce qui participe à l'équilibre de votre organisme.

- Une prescription d'huiles essentielles et leur méthode d'application.

Cela fait beaucoup d'information d'un coup, mais voici le moment qui vous simplifie la vie :

Vous n'aurez pas à connaître les centaines de points qui longent les méridiens. Ceux que je vous ai donnés vous serviront d'outils de base (ce qui ne vous dispense pas pas d'aller vous faire « réviser la mécanique » de temps en temps par un professionnel).

Entre les descriptions, les diagrammes et les photos, vous devriez parvenir à localiser les points sur vous, ce qui vous offre l'avantage énorme d'être en mesure d'intervenir dès que vous sentez que vous « couvez quelque chose » au lieu d'attendre que cela devienne suffisamment gênant pour que vous vous décidiez à consulter (quelqu'un susceptible de vous donner des médicaments, inutiles la plupart du temps).

Bref, penchez vous sur ces points, connaissez vos méridiens, consacrez quelques minutes à vos nouveaux outils de rééquilibrage.

Les fiches qui suivent vous offrent une approche holistique complète.

Elles vous indiquent quels sont les méridiens à équilibrer (par la pression des points indiqués), avec le mélange d'huiles essentielles prescrit sur chacune d'elles.

Vous y trouverez aussi des recettes d'huiles essentielles à appliquer localement pour soulager un symptôme particulier, un problème de peau, pour un bain de bouche, de siège, une inhalation ou tout simplement, à vaporiser dans une pièce.

La nutrition ou le renvoie vers un sujet à approfondir entrent souvent en jeu dans le processus de rééquilibrage et donnent de la cohérence à l'approche holistique.

# Acné

---

Dégout, non acceptation de soi.

Les méridiens à rééquilibrer : rein, foie

Les points à stimuler : 1 rein, 8 foie

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes de romarin, 3 gouttes de géranium dans 5 ml de base

Le traitement pour les boutons :

Dans un pot de crème de jour vide : 1 goutte de vitamine E, 1 cuil à soupe de jojoba, 1 cuil à soupe d'huile infusée à l'arnica.

Y ajouter :

6 gouttes d'HE de Thym vulgaire

6 gouttes d'HE de Menthe poivrée

26 gouttes d'HE de Lavande aspic

20 gouttes d'HE de Patchouli

Bien mélanger et appliquer à l'aide d'un coton tige sur les boutons deux fois par jour au moins.

Nettoyer la peau avec un lait ou une eau miscellaire.

Voir Candidose, Foie, Nettoyage du colon

# Arthrite

---

Sentiment de manque d'amour, ressentiment.

Méridiens à rééquilibrer : colon et estomac.

Les points à stimuler : 4GI, 36E

Votre mélange d'huiles essentielles :

1 goutte d'HE de Menthe poivrée

2 gouttes d'HE de Gingembre,

2 gouttes d'HE de Palmarosa,

2 gouttes d'HE de Camomille allemande.

dans 5ml d'huile de base infusée au millepertuis.

Massez sur la zone douloureuse aussi souvent que possible ainsi que sur le trajet du méridien identifié matin et soir énergétiquement.

La nutrition :

Oméga 3 et 6 : douleur et inflammation.

Eviter le sucre et les produits laitiers.

Voir Inflammation et détox du foie

# Alcoolisme

---

Inutilité, culpabilité. Auto-rejet.

Les méridiens à rééquilibrer : vaisseau gouverneur (système nerveux) et le foie (toxicité interne).

Le point à stimuler : 8 foie

Votre mélange d'huiles essentielles :

4 gouttes d'HE de Menthe poivrée

8 gouttes d'HE d'Achillée millefeuille

1 goutte d'HE de Rose otto

8 gouttes d'HE de Sauge sclarée

dans 20 ml d'huile infusée au millepertuis que vous garderez dans un flacon en verre opaque.

Nutrition : Les alcooliques ont tendance à substituer l'alcool pour la nourriture, ce qui entraîne de nombreuses carences qui viennent s'ajouter aux dommages causés par l'alcool.

Il est important d'avoir un apport journalier en :

Zinc (métabolisme de l'alcool) : selon la posologie.

Vitamine A : 5000 IU par jour.

Vitamine C : 1000 mg par jour, Carnitine : selon posologie

Voir aussi Détox du foie.

# Anémie

---

Peur de la vie. Ne se sent pas à la hauteur.

Méridiens à rééquilibrer : Estomac, rate, cœur.

Les points à stimuler : 36 E, 6 rate, 7 coeur

Votre mélange d'huiles essentielles :

1 goutte d'HE de Rose otto

1 goutte d'HE de Ciste

4 gouttes d'HE de Romarin

2 gouttes d'HE de Gingembre

2 gouttes d'HE de Menthe poivrée

dans 10 ml d'huile infusée au millepertuis.

Nutrition : pour l'anémie provenant d'une production insuffisante d'hémoglobine (donc, de Fer)

Il ne suffit pas de consommer du Fer (foie de veau, fruits secs, bœuf, pruneaux, haricots secs), encore faut-il le fixer, donc le consommer avec de la vitamine C et éviter les produits laitiers qui interfèrent avec la fixation du Fer. Il peut être utile d'identifier certains facteurs qui limitent l'absorption des nutriments et qui peuvent expliquer le manque de fer dans l'organisme, comme une Candidose ou des intolérances alimentaires.

# Angine

---

Colère ravalée, refus de changer.

Méridien à rééquilibrer : poumon. Le point : 10 P

Votre mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de *Thymus serpyllum* (thym sauvage)

2 gouttes d'HE de *Lavandula latifolia* (lavande aspic)

1 goutte d'HE de *Santalum album* (bois de santal)

dans 5 ml d'huile de base

A masser sur le 10 poumon, la poitrine et le haut du dos.

Nutrition : Eliminer les produits laitiers, le jus d'orange et les produits à base de blé.

Gargarisme : 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, 2 gouttes d'HE d'arbre à thé, 1 goutte d'HE de cannelle dans 1.5 litre d'eau

Tisane : infusion de thym au miel ou 1 goutte d'HE de thym dans une cuil à soupe de miel à faire fondre dans un bol d'eau chaude.

Dans tous les cas, la vitamine C 500 ou 1000 est très utile comme tout ce qui peut stimuler l'immunité.

Voir Fièvre, Intolérances alimentaires, Immunité, Candidose.

# Anxiété

---

Manque de confiance dans le cours de la vie.

Faites votre sélection de méridien à masser entre : les points 1 rein (élimination) et 7 le cœur (joie), ou choisissez les deux.

Notez vos huiles essentielles d'après le méridien sélectionné.

Nutrition :

- 1- Supprimer l'alcool, le café, le sucre
- 2- Identifier et éliminer les intolérances alimentaires
- 3- Se supplémenter en Calcium/magnésium :300 mg/ le soir
- 4- Se supplémenter en Niacine, vitamine B6 et Thiamine
- 5- Prendre 1000 mg d'huile de lin ou de poisson/ jour
- 6- Prendre 200 mg d'Acide Gamma aminobutyrique (GABA) 3x/jour

GABA est un neurotransmetteur produit naturellement dans notre cerveau. Un niveau trop bas de GABA est associé avec l'apparition d'anxiété, de dépression, d'insomnie et d'épilepsie.

Éliminer l'alcool, la caféine, le sucre et les allergènes alimentaires classiques (lait, blé, maïs) est un pas de géant vers une vie sans anxiété.

Voir aussi Candidose, Intolérances, Nutrition

# Asthme

---

## Incapacité à respirer pour soi-même

Méridien à rééquilibrer : poumon avec le point 1 P.

Votre mélange d'huiles essentielles :

3 gouttes d'HE de *Cedrus atlantica* (cèdre de l'atlas)

1 goutte d'HE de *Boswellia thurifera* (encens d'oliban)

1 goutte d'HE de *Citrus lemon* (citron)

dans 5 ml d'huile infusée au millepertuis, à masser sur le point 1 poumon , la poitrine et le haut du dos.

Inhaleur : si votre asthme est principalement un asthme anxieux, fabriquez vous un petit inhaleur à huiles en imbibant de ces huiles essentielles un bâtonnet d'éponge inséré dans un petit tube de la taille d'un rouge à lèvres (dans les fournitures de toilette pour prendre l'avion). Gardez ce tube dans votre poche à portée de main. C'est un bon moyen de vous détacher d'un inhaleur médicamenteux comme la ventoline et ça a l'avantage d'être bon pour votre immunité.

Nutrition : Avant toute chose, identifiez vos éventuelles intolérances alimentaires (blé, produits laitiers, sucre, soja, œufs, chocolat...) et une éventuelle infestation au *Candida albicans*. Faites la chasse aux additifs alimentaires, au sel et aux agrumes.

# Bouton de fièvre (herpès simplex)

---

Peur d'exprimer sa colère

Méridiens à rééquilibrer : Intestin grêle, colon

Points à stimuler : 4VC, 4GI

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Palmarosa

2 gouttes d'HE de Géranium

1 goutte d'HE de Cannelle

dans 5ml d'huile de base, sur les avant bras et les mains.

Le réflex anti-bouton de fièvre : l'huile essentielle de Géranium peut être appliquée sans dilution n'importe où, donc directement sur la lèvre, là où le picotement annonciateur prévient de l'arrivée d'un bouton de fièvre. Si le contact direct avec l'huile est désagréable, faites un petit mélange dans du gel d'aloé véra avant d'en poser sur votre bouton.

Refroidissez votre organisme et privilégiez les aliments alcalinisants comme le vinaigre de pomme cru (supprimez le vinaigre de vin), le jus de citron, les aliments lacto-fermentés comme le kéfir, le miso, la choucroute, faites-vous des jus de légumes maison ou faites une cure d'un super aliment comme l'herbe de blé, le green magma ou la spiruline en poudre (ou en gélule).

# Bronchite

---

## Colère dans l'environnement familial

Méridien à rééquilibrer : poumon avec le point 5P

Le mélange d'huiles essentielles :

3 gouttes d'HE de Lavande aspic

1 goutte d'HE de Cèdre de l'Atlas

1 goutte d'HE de Cardamom

dans 5ml d'huile de base, à masser sur les avant-bras et la gorge.

Nutrition :

Vitamine C 1000 mg, vitamine A (10 000 UI/jour pendant une semaine, 3000 UI si enceinte), avec 10 mg de Zinc pour les bébés de moins d'un an et 20 mg pour les plus âgés.

Vérifier les intolérances et allergies alimentaires et une éventuelle infestation au *Candida Albicans*.

Privilégier le jus de citron coupé d'eau chaude et le miel, la tisane de thym et de romarin, les laits végétaux pour remplacer les produits laitiers, les produits sans blé et sans sucre.

Voir aussi Fièvre, Imunité, Candidose

# Brûlures

---

## Colère

Traitement de la brûlure : refroidir la plaie sous un courant d'eau froide plusieurs minutes avant d'appliquer quoi que ce soit dessus. Ne pas couvrir de bandage, laisser sécher à l'air.

Vos outils : Le gel d'aloé véra et l'huile essentielle de lavande aspic.

Sur une brûlure superficielle : faire tomber des gouttes d'huile essentielle de lavande aspic directement sur la cloque, puis si besoin, recouvrir d'une noix de gel d'aloé véra. Inutile de faire pénétrer dans la peau ou de recouvrir d'un bandage. Laisser à l'air.

Sur une brûlure au second degré : laisser sécher à l'air libre après avoir refroidi la plaie sous l'eau froide. Recouvrir avec :

5 gouttes d'HE de lavande aspic par cuil à soupe de gel d'aloé véra.

Multipliez ces doses en fonction de la surface à traiter. Laisser la plaie à l'air.

L'HE de lavande aspic calme la douleur et désinfecte, répare la peau et fait cicatriser. Une brûlure traitée de cette façon ne laisse pas de trace.

# Infections fongiques

---

## Frustration et colère

Méridiens à rééquilibrer : triple réchauffeur, rate.

Points à stimuler : 4 TR, 6 rate.

Mélange antifongique pour assainir le système digestif :

3 gouttes d'HE de Palmarosa

3 gouttes d'HE d'Arbre à thé

3 gouttes d'HE de Thym vulgaire à cinéole

3 gouttes d'HE de Romarin

dans 5 ml d'huile de base (pépin de raisin, noyaux d'abricot), en massage sur le ventre deux fois par jour.

Voir aussi Cystite, mycose, pied d'athlète

Nutrition : Supprimer sucre, fruits, laitages, gluten, additifs, antibiotiques.

Voir aussi Détox du foie, Nettoyage du colon, Flore, Intolérances, Inflammation, « Equilibre Anti-Candida ».

# Cellulite

---

## Colère emmagasinée

Méridiens à équilibrer : Colon, foie. Points à stimuler : 8F, 4LI.

L'huile anti-cellulite :

5 gouttes d'HE de feuille de cannelle

10 gouttes d'HE de cyprès toujours vert

10 gouttes de cèdre de l'Atlas

Pratiquez un palpé roulé remontant jusqu'à ce que la peau rosisse.

La nutrition : tout ce qui dégrasse le foie !

Les jus de fruits et de légume crus, une bonne détox biogénique, tout ce qui va favoriser la consommation de citron, avocat, fruits secs, graines de tournesol, lin, courge, herbes fraîches, ail, oignon, graines germées.

Éliminer : les aliments transformés, les graisses saturées

Pratiquer : un exercice isotonique, soit une variété de mouvements qui raccourcissent et allongent les muscles par séquences : marche rapide, aviron, cyclisme, natation. 40 mn par jour 5 fois par semaine.

Voir Inflammation, Candida, Détox du foie, Nettoyage du colon

# Colon irritable

---

## Insécurité

Les méridiens à équilibrer : Colon, foie, rate.

Les points à stimuler : 4 LI, 8F, 9 rate

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Romarin

1 goutte d'HE de Menthe poivrée

2 gouttes d'HE d'Arbre à thé

dans 5ml d'huile infusée au millepertuis. A masser sur la face supérieure de avant bras, le dessus des pieds et la face interne des tibias.

La nutrition : aliments à éliminer 6 à 8 semaines

Pommes, abricots, cerises, poires, pastèque, fruits secs

Asperges, brocoli, chou, aubergine, ail, champignons, oignons

Gluten (blé, seigle, épautre...)

Lait de vache et produits dérivés (lactose)

Sorbitol, mornitol, isomalt, fructose, sirup de glucose, miel

Pois chiches, haricots rouges, lentilles, soja

Voir aussi Nettoyage du colon , Candidose , Détox du foie, Intolérances, Flore, Fibres.

# Constipation

---

## Refus de lâcher prise

Méridiens à équilibrer : foie, colon, vésicule biliaire, triple réchauffeur, intestin grêle.

Points à stimuler : 8F, 4LI, 14 VB, 4 TR, 4VC

Le mélange d'huiles :

2 gouttes d'HE d'Arbre à thé

2 gouttes d'HE de Romarin

1 goutte d'HE d'Angélique

dans 5 ml d'huile de base. A masser sur les pieds, la face externe des cuisses, la face externe des avant bras.

La nutrition :

Détox biogénique (sans orange)

Pro-biotiques

Jus d'herbe de blé ou green magma pour refroidir l'organisme

Huile de lin (1000 mg en gélules)

Vitamine C (2 à 3000mg par jour)

Exercice : marche, natation, Pilates, Yoga, vélo, danse

Voir aussi Flore, Fibres, Nettoyage du colon, Candidose.

# Cystite

---

## Peur de lâcher prise

Les méridiens à équilibrer : vessie, rate.

Les points à stimuler : 40V, 6 rate

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Genièvre

2 gouttes d'HE de Géranium

1 goutte d'HE de Bois de santal

dans 5 ml d'huile de base. A masser sur le haut de la nuque et au dessus de la malléole interne de la cheville. Stimuler le point 40 vessie.

La nutrition :

Plus de sucre sous n'importe quelle forme, jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Pas d'agrumes ni de jus de fruits.

2 gélules de canneberge aux repas, jus de canneberge pur dilué dans l'eau, jus de légumes maison (une poignée de persil, 5 carottes, 2 branches de céleri)

Probiotiques vaginaux, bains de siège avec bicarbonate de soude, régime anti-candida.

# Diabète 2

---

## Tristesse profonde

Les méridiens à équilibrer : Péricarde, rate.

Points à stimuler : 6MC, 6 rate

Le mélange d'huiles essentielles :

1 goutte d'HE d'Achillée millefeuille

2 gouttes d'HE de Romarin

2 gouttes d'HE d'Orange

dans 5ml d'huile de base. A masser sur la face interne des jambes et sur la saignée du coude.

Nutrition :

Stabiliser le taux de sucre dans le sang avec du Picolinate de chrome, de l'ail en gélule, de la L-glutamine, du sulfate de vanadyl.

Renforcer le système nerveux avec 100 mg de vitamine B6/jour,

500 mg de citrate de magnésium chélaté/jour

2000 mg de vitamine C/jour

Rendre l'insuline plus efficace avec l'acide alpha-lipoïque, 200 à 600 mg /jour.

Protéger les cellules avec des anti-oxydants comme le thé vert, du green magma, du curcuma.

# Diarrhée

---

## Peur, fuite, rejet

Méridiens à équilibrer : Estomac, intestin grêle, colon

Points à stimuler : 25E, 4VC, 4LI

Le mélange d'huiles essentielles :

1 goutte d'HE de Cannelle

2 gouttes d'HE de Gingembre

2 gouttes d'HE d'Arbre à thé

dans 5 ml d'huile infusée au millepertuis. A masser sur toutes les faces des avant bras.

Nutrition :

- Pendant la phase aigue de la diarrhée, ne consommez que des bananes cuites, du riz, des pommes cuites et du thé.

- Procurez vous des électrolytes (gatorade) pour remplacer les sels que vous éliminez.

- Eliminez les produits laitiers.

- Prenez des probiotiques

Investiguez la présence de parasites, candida albicans, intolérances alimentaires.

# Eczéma

---

## Peur de l'environnement

Méridiens à équilibrer : reins, rate, estomac, colon.

Points à stimuler : 1R, 6 rate, 36 E, 4LI

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Palmarosa

3 gouttes d'He de Cèdre de l'atlas

2 gouttes d'HE de Géranium

3 gouttes d'HE de Lavande aspic

dans 10 ml d'huile de base. A masser sur les pieds, autour des chevilles, sur la face externe du tibia et sur la face supérieure de l'avant bras.

Nutrition :

Rétablir le niveau d'acide chlorhydrique avec de la Bétaine HCL.

Aider la peau à se réparer avec un comlex de vitamine B, de la biotine (300 mg /jour), des omégas 3 (1000 mg/jour)

Vérifier la présence d'une surpopulation de Candida albicans et suivre un programme anti-candida approprié.

Vérifier la présence de très probables intolérances alimentaires

Maintenir un colon propre

# Endométriose

---

Insécurité, déception, frustration

Méridiens à équilibrer : foie, péricarde, vessie

Points à stimuler : 8F, 6MC, 40V

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Géranium

2 gouttes d'HE d'Achillée millefeuille

2 gouttes d'HE de Romarin

dans 5 ml d'huile infusée au millepertuis. A masser sur les pieds, le haut du cou et à la saignée du coude.

Nutrition :

Vitamine C avec bioflavonoïdes : 2000 mg 3fois/jour

Huile de primrose : 1500 mg /jour

Vitamine E : 500 IU/jour

Extrait d'alfalfa pour aider à fixer le Fer

Consommer du soja sous toutes ses formes et amener la consommation de produits crus à 50% de vos repas.

Envisager et investiger une surpopulation de candida albicans.

# Goutte

---

## Impatience, colère

Les méridiens à équilibrer : rein, foie.

Les point à stimuler : 1 rein, 8 foie

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE d'Immortelle

2 gouttes d'HE de Cèdre de l'atlas

1 goutte d'HE de Menthe poivrée

dans 5 ml d'huile de base. A masser sur les pieds.

Nutrition :

Eviter de consommer tous produits animaux, bouillons, produits laitiers, gluten et sucre tant que les symptômes subsistent.

Se détoxifier avec quelques jours à une semaine de détox biogénique ou de détox du foie.

Se nettoyer le colon avec au moins 4 séances d'hydrothérapie sur un mois.

# Hémorroïdes

---

## Peur des échéances, difficulté à lâcher prise

Méridiens à équilibrer : Colon, foie

Les points à stimuler : 4 LI, 8F

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Palmarosa,

1 goutte d'HE d'Immortelle,

2 gouttes d'HE de Romarin

dans 5 ml d'huile infusée à l'arnica. En massage sur les pieds et la face supérieure de l'avant bras.

Le bain de siège : Faire tomber 5 gouttes d'HE d'arbre à thé dans un verre de lait tiède et verser le tout dans une bassine d'eau tiède. Bien agiter avant de s'asseoir dans la bassine 20 mn.

Le gel local : Dans une cuil à soupe de gel d'aloé vera, ajouter 5 cuil à soupe d'HE d'arbre à thé. Appliquer localement pour soulager les démangeaisons et assainir les muqueuses.

La nutrition : éviter les aliments épicés, trop salés et les fritures.

Procéder à une détox du foie, voire une détox biogénique d'une semaine. Privilégier la consommation de myrtilles pour renforcer le système veineux.

Se supplémenter avec 1000 mg de vitamine C et 1000 mg d'huile de lin tous les jours. Prendre un probiotique de bonne qualité.

# Hépatite

---

Peur, colère, haine

Les méridiens à équilibrer : foie, colon.

Les points à stimuler : 10LI, 8F

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Menthe poivrée

1 goutte d'HE d'immortelle

2 gouttes d'HE Palmarosa

dans 5 ml d'huile de base. A masser sur les pieds et la face supérieure des avant-bras.

Nutrition :

Procéder à une détox du foie (sans produits laitiers, viande rouge, produits raffinés) et à une mini diète liquide à base de jus de légumes et de fruits, de thé vert et de tisanes de drainage hépatiques (menthe poivrée, camomille).

Se supplémenter avec un complexe de soutien du foie à base d'artichaut et de *Silybum marianum* et avec 2000 mg de vitamine C par jour

# Herpès génital

---

## Culpabilité sexuelle et besoin de punition

Méridiens à équilibrer : foie, intestin grêle, rate

Les points à stimuler : 8F, 16 VG, 6 rate

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Romarin

2 gouttes d'HE de Marjolaine

2 gouttes d'HE de Géranium

dans 5 ml d'huile de base. A masser sur les pieds, la face interne des chevilles et des tibias, la face externe des avant bras.

Investiguer la présence excessive de *Candida albicans* et suivre le régime correspondant en cas d'infestation.

Nutrition :

Se supplémenter en Zinc (50 mg / jour), Vitamine C (2000 mg/jour), Lysine (1000 mg 3x/jour), huile de lin (1000 mg /jour), extrait de pépin de pamplemousse.

Éliminer le chocolat, les cacahuètes et les amandes.

# Hypertension

---

## Problème émotionnel de longue date non résolu

Méridiens à équilibrer : rein, triple réchauffeur, cœur.

Points à stimuler : 1 rein, 4 TR, 7 coeur

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE d'origan

1 goutte d'HE d'Ylang Ylang

3 gouttes d'HE de mandarine verte

dans 5 ml d'huile de base.

Nutrition : consommer les épices antioxydantes telles que romarin, ail, turmeric, gingembre frais.

Supplémentation quotidienne :

1500 mg de calcium, 500 mg de magnésium, Coenzyme Q10 et A, 2000 mg d'acides gras essentiels, 3000 mg de vitamine C, 1200 mg de lécithine de soja 3 fois /jour, 300 mg de poudre d'ail en gélule.

Apprendre à contrôler le stress grâce à la méditation, respiration profonde, cohérence cardiaque, yoga, la marche.

La prise de tension doit se faire trois fois de suite pour être significative. Ne vous fiez pas à des données isolées qui sont facilement influencées par votre état nerveux au moment de la prise.

# Hypoglycémie

---

## Dépassé par le poids de la vie

Méridiens à corriger : rate, foie, triple réchauffeur

Points à stimuler : 6 rate, 8 foie, 4 TR

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Romarin

1 goutte d'HE d'Angélique

2 gouttes d'HE de Géranium

dans 5 ml d'huile infusée au millepertuis. A masser sur la face interne des genoux et l'arrière des épaules.

Nutrition : éliminer les hydrates de carbonnes simples comme le sucre, l'alcool et les produits raffinés. Favoriser les produits à l'index glycémique bas et riches en fibres pour ralentir la digestion et l'absorption des hydrates de carbone.

Se supplémenter en :

300 mg de Picolinate de chrome (vital pour contrôler le taux de sucre dans le sang), 1000 mg de calcium et 300 mg de magnésium/jour

1500 mg de PolyGlycoplex avant les repas (fibre soluble qui réduit l'impact glycémique de tout aliment).

Se tester pour vérifier la présence d'une surpopulation de Candida

# Insomnie

---

Peur, culpabilité, manque de confiance en la vie

Les méridiens à équilibrer : cœur, estomac.

Les points à stimuler : 7 cœur, 21 E.

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Néroli

3 gouttes d'HE de Lavande

dans 5 ml d'huile infusée au millepertuis. A utiliser pour stimuler les points mais aussi en massage général décontractant.

Les huiles essentielles peuvent être diffusées dans la chambre pendant la nuit.

Nutrition : éliminer les stimulants come le café, thé, chocolat, boissons énergisantes, glace au café, alcool.

Suivre les conseils alimentaires donnés pour l'hypoglycémie.

Supplémentation à prendre 45 mn avant d'aller au lit :

30 mg de niacine

50 mg de vitamine B6

200 mg de magnésium

50 mg de 5-HTP

3 g de mélatonine

# Ménopause

Méridiens à équilibrer : Péricarde, triple réchauffeur.

Les points à stimuler : 6MC, 4TR, 5TR

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Damiana

1 goutte d'HE de Patchouli

2 gouttes d'HE de Sauge sclarée

dans 5 ml d'huile infusée au millepertuis. A masser sur les bras trois fois par jour. Cette huile agit à la fois sur la production hormonale et l'anxiété. Si vous souffrez trop émotionnellement, ajoutez-y 1 goutte d'encens d'oliban.

Pour mieux dormir, diffusez de l'HE de mandarine et de lavande.

Contre les bouffées de chaleur, massez vous avec de l'HE de menthe poivrée diluée dans du gel d'aloé, sur la poitrine, les bras, les pieds et faites du yoga régulièrement.

Si vous en trouvez, les gélules d'extrait de Damiana sont très efficaces pour rééquilibrer vos hormones, ainsi que les gélules ou l'extrait d'*hypericum perforatum* (millepertuis) à 0.3% d'hypericine, 900 à 1800 mg/jour qui vous aideront à combattre la dépression et l'anxiété.

# Migraine

---

## Peurs sexuelles

Les méridiens à équilibrer : foie, vésicule biliaire, péricarde.

Les points à stimuler : 8F, 14VB, 6MC

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Romarin

1 goutte d'HE de Menthe poivrée

2 gouttes d'HE de Sauge sclarée

dans 5 ml d'huile de base.

Nutrition : investiger les possibles intolérances et allergies alimentaires qui déclenchent communément les migraines.

Les coupables classiques sont : les produits laitiers, le blé, le chocolat, les œufs, l'orange, l'acide benzoïque, la tomate, la tartazine, les cacahuètes, le glutamate de sodium.

Eviter les produits qui resserrent les vaisseaux sanguins comme la caféine et certains médicaments.

Investiguer une possible infestation au candida albicans. Si il n'y a pas de candidose, suivre une diète du foie.

Supplémentation : pour accroître votre niveau de sérotonine, le 5-HTP, 300 à 600 mg par jour. Pour palier à une production souvent insuffisante de riboflavine, 400 mg de vitamine B2/jour.

# Mycose vaginale

---

## Nier vos propres besoins

Méridien à équilibrer : rate

Huile à utiliser sur les points : Géranium

Point à stimuler : rate 6 (simultanément sur les deux chevilles).

Mélange antifongique local :

Pour les démangeaisons vaginales internes :

Dans 5 ml de gel d'aloé véra, ajouter

3 gouttes d'HE d'arbre à thé

1 goutte d'HE de Palmarosa

2 gouttes d'HE de thym à linalol

Enduire un tampon (type tampax) avec ce gel et l'insérer dans le vagin. Garder pendant la nuit, plusieurs nuits de suite, jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Pour les démangeaisons vulvaires externes :

Procéder au même mélange en remplaçant le gel d'aloé par de la crème à l'oxyde de zinc. Laver les muqueuses avec un savon liquide pour l'hygiène intime adoucissant et les tapisser avec ce mélange, aussi souvent que nécessaire.

Suivre le régime anti-candida (voir « Equilibre Anti-Candida ») ou le programme « Santé Intime ».

# Psoriasis

---

Méridiens à équilibrer : colon, foie

Points à stimuler : 4 LI, 8 foie

Le mélange d'huiles essentielles :

1 goutte d'HE d'Immortelle

2 gouttes d'HE de Palmarosa

2 gouttes d'HE de Fenouil

dans 5 ml d'huile de base. A masser sur les pieds et les mains.

Huile pour la peau : utilisez les mêmes huiles essentielles que ci-dessus mais ajoutez-les à 5 ml d'huile de macadamia avant de les masser sur les zones à traiter. Le gel d'aloé est une autre option efficace : remplacer l'huile de macadamia par la même quantité de gel d'aloé.

Investiguer la présence d'intolérances et allergies alimentaire ainsi qu'une possible candidose chronique.

Corriger les déséquilibres du foie, supprimer l'alcool, pratiquer des séries d'hydrothérapie du colon ou une cure xantis.

Supplémentation : 3000 mg d'huile de lin/jour, 1000 mg de vit.C, 400 IU de vit. E/jour, un bon probiotique dosé à 5 à 10 milliards

Aller le plus possible au soleil

# Pharyngite

---

## Se sentir incapable de s'exprimer

Le méridien à équilibrer : poumon

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE d'Eucalyptus radiata

2 gouttes d'HE de Ravensara

2 gouttes d'HE de Thym vulgaire

dans 5 ml d'huile de base. A masser sur le point 5 poumon, 3 minutes plusieurs fois par jour.

Si un streptocoque est identifié, rappelez vous que les antibiotiques, même s'ils sont un réflex, ne sont pas indispensables. Le plus important est de soutenir l'immunité. Les huiles essentielles et la supplémentation s'en chargent, mais il peut être utile d'investiguer une éventuelle candidose chronique (souvent associée aux problèmes respiratoires) et de suivre deux semaines de régime anti-candida.

Supplémentation : 1000 mg de vitamine C, 5000 IU de vitamine A (sauf 3000 IU pour les femmes enceintes).

Nutrition : user et abuser du jus de citron coupé d'eau, de tisane de thym et de romarin.

Eliminer les produits laitiers et le jus d'orange.

# Rhume des foins

---

Croyance en la persécution. Culpabilité

Méridiens à équilibrer : poumon, foie, colon

Points à stimuler : 1P, 8 foie, 20 LI (sur le bord externe des narines)

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Gingembre

2 gouttes d'HE Myrte verte

1 goutte d'HE de Romarin

5 ml d'huile de base.

Nutrition : éliminer les allergènes alimentaires et les additifs qui favorisent le déclenchement de la crise. Il est donc utile d'identifier les aliments auxquels vous réagissez.

Éliminer le sucre, les produits laitiers et les produits à base de blé (producteurs de mucus).

Investiguer une possible candidose chronique (à l'origine d'une immunité déficiente) et si besoin, suivre deux semaines de régime anti-candida.

Supplémentation : 1000 mg d'huile de lin, 1000 mg de vit.C, 100 à 250 mg d'extrait de polyphénols de pomme, deux fois/jour.

Lire Candidose, Immunité, Foie, Flore, Nettoyage du colon.

# Sinusite

---

## Irritation envers un proche

Méridiens à équilibrer : estomac, poumon

Points à stimuler : 3 E, 1P

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Pin sylvestre

1 goutte d'HE d'Eucalyptus globuleux

2 gouttes d'HE de Cèdre de l'Atlas (mucolitique)

dans 5ml d'huile de base. Utiliser ce mélange pour stimuler les points, mais aussi pour en imprégner la gorge et la poitrine.

Nutrition : éliminer les aliments producteurs de mucus comme les produits laitiers, le jus d'orange et les produits à base de blé.

Pratiquer l'irrigation nasale et l'irrigation du colon (hydrothérapie).

Supplémentation : un bon probiotique à 20 milliards d'unités.

5000 IU de vitamine A/jour, 1000 mg de vit.C, 20 à30 g de zinc

Pratiquer l'inhalation : au dessus d'un bol d'eau chaude, faire tomber 3 gouttes d'HE de pin sylvestre ou d'eucalyptus radiata et respirer aussi longtemps que possible les vapeurs d'huile.

# Syndrome prémenstruel

---

## Rejet du processus féminin

Méridiens à équilibrer : foie, péricarde, vésicule biliaire, rate

Les points à stimuler : 8F, 6MC, 14VB, 6 rate

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Menthe poivrée

3 gouttes d'HE de Sauge sclarée

dans 5ml d'huile de base. Bien insister sur tous ces points, plusieurs fois par jour. Appliquer aussi le mélange sur le ventre et le bas du dos si besoin. L'huile essentielle de géranium (*pélargonium asperum*), à appliquer sans dilution sur le ventre et le bas du dos en cas de symptômes pénibles, est un outil d'urgence à avoir sur soi.

La femme qui souffre le plus de syndrome prémenstruel rassemble un certain nombre de critères : elle mange surtout des hydrates de carbone raffinés et des produits laitiers. Elle est souvent carencée le zinc et en magnésium.

Suivre régulièrement une diète du foie et quelques semaines de régime anti-candida pour nettoyer l'organisme.

# Urticaire

---

## Peurs cachées

Méridiens à équilibrer : rein, rate, foie

Points à stimuler : 1 rein, 10 rate, 8 foie

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE d'Immortelle

2 gouttes d'HE de Géranium

1 goutte d'HE de Menthe poivrée

Dans 5 ml d'huile de base.

Localement : vous pouvez aussi remplacer l'huile de base par du gel d'aolé et étaler le mélange sur vos plaques.

L'urticaire est souvent un signe de déséquilibre du foie.

Nutrition : suivre une ou deux semaines de régime du foie.

Supplémentation : gélules d'artichaut (pour le foie), 1000 mg d'huile de lin (contre l'inflammation)

Lire Foie, Nettoyage du colon, Inflammation

# Vaginite

---

## Punition de l'intimité

Méridiens à équilibrer : rate, estomac

Points à stimuler : 6 rate, 25 E.

Le mélange d'huiles essentielles :

2 gouttes d'HE de Marjolaine

2 gouttes d'HE de Géranium

1 goutte d'HE de Bois de santal

dans 5ml d'huile de base.

Localement : préparer un gel antiseptique et antifongique dans une cuil à soupe de gel d'aloé, dans lequel vous faites tomber

2 gouttes d'HE d'arbre à thé, 3 gouttes d'HE de palmarosa.

Appliquer sur les muqueuses trois fois par jour.

90% des vaginites sont associées à un de ces trois organismes :

*trichomonas vaginalis*, *candida albicans* ou *gardnerella vaginalis*.

Réensemencez votre flore vaginale avec un probiotique adéquat en cure de 15 jours. Supplémentation : 1000 mg d'huile de lin, 1000 mg de vit.C/jour.

Suivez le programme « Santé Intime »



# Glossaire des suppléments et outils présentés dans les fiches thérapeutiques

Acide alpha lipoïque : comprimés de 300 mg. Entre 20 et 30 euros les 60 comprimés. Anti-oxydant jouant un rôle important dans la réduction d'énergie et la protection des cellules et de leur ADN, jusque dans les tissus cérébraux. Contribue à véhiculer les métaux lourds hors de l'organisme.

Acide caprylique : c'est le supplément anti-fongique par excellence. On le trouve à l'état naturel dans l'ail et dans la noix de coco, mais il peut être utile d'en consommer en plus en gélules.

Alfalfa (extrait ou teinture mère) : environ 10 euros les 50ml. Source concentrée de nombreux micronutriments, vitamines et minéraux dont la vitamine K, vitale pour une bonne fluidité du sang. Conseillée en cas de cholestérol, diabète, rééquilibrage hormonal, grossesse et lactation.

A ne pas prendre en même temps qu'un médicament anticoagulant type Warfarin.

A, vitamine : 100 gélules de 10 000 Ui de vitamine A, environ 5 euros. Anti-oxydant qui protège l'immunité et le système cardio-vasculaire.

B1, vitamine : ou Thiamine, aide à convertir les hydrates de carbone en énergie (glucose). Avec les 7 autres vitamines B, elle participe à l'équilibre du système nerveux et à un bon fonctionnement du cerveau.

B2, vitamine : ou riboflavine, aide le corps à changer la vitamine B6 en une forme utilisable. Elle joue un rôle important dans la production des globules rouges. B3, vitamine : ou Niacine, sert à baisser les taux élevés de lipides dans le sang.

B6, vitamine : une des vitamines B les plus versatiles, elle joue surtout un rôle dans le développement cognitif à travers la biosynthèse des neurotransmetteurs et le maintien d'un niveau normal d'homocystéine (un acide aminé) dans le sang.

B8, vitamine : Biotine. Outre son intervention dans le métabolisme des graisses, des sucres et des acides aminés, elle sert à réparer les ongles, la peau, les cheveux.

B12, vitamine : nutriment qui participe à l'équilibre du système nerveux et des cellules sanguines. Aide à fabriquer l'ADN et à prévenir l'anémie.

Blé, jus d'herbe de : cette petite merveille de la nature augmente les globules rouges, nettoie le sang, les organes, le système gastro-intestinal. Très alcalinisant, détoxifie aussi le foie, neutralise les polluants environnementaux.

Stimule la régénération cellulaire, la réduction des tumeurs.

Bétaine HCL : c'est une source d'acide chlorhydrique. Indispensable pour digérer les protéines, aider à la digestion, lutter contre les douleurs gastriques et intestinales, les allergies et intolérances alimentaires, l'eczéma.

C, vitamine. Anti-oxydante, elle protège la cellule et sa programmation ADN. Indispensable pour aider le corps à fabriquer le collagène, une protéine utilisée pour fabriquer la peau, les cartilages, tendons, ligaments, vaisseaux sanguins. Indispensable aussi pour cicatriser, maintenir et réparer les os, les dents. A prendre de préférence sous forme de gélules de 500 ou 1000 mg, provenant de diverses sources d'aliments, ce qui en augmente la bio-disponibilité et l'absorption.

Calcium : C'est un minéral qui se trouve dans de nombreux aliments et conservé dans par le corps dans les os et les dents. On en a besoin pour le bon fonctionnement de nos muscles, de nos nerfs et du transport nerveux entre le cerveau et le reste de l'organisme. Il est indispensable à la sécrétion des hormones et des enzymes qui affectent quasi toutes les fonctions de l'organisme. Sous forme de comprimés associant différentes sources de calcium et du magnésium pour en augmenter l'absorption.

Canneberge : cette baie rouge fait partie des aliments qui offrent le plus grand nombre de propriétés médicinales. Indispensable pour nettoyer son organisme des

bactéries qui provoquent les infections urinaires, mais aussi utiles en cas de maladie cardiovasculaires, infection fongique ou dans la prévention de la plaque dentaire. Le mieux est de se les procurer sous forme de gélules de fruits en poudre et aussi sous forme de jus pur, non dilué, sans sucre ajouté.

Citrate de magnésium chélaté : tous les organes du corps ont besoin de magnésium, pour activer les enzymes et réguler les vitamines et minéraux tels que la vitamine D et le calcium. Le magnésium chélate s'associe aux acides aminés pour accroître son absorption dans le colon.

Coenzyme Q10 : substance qui se trouve à l'état naturel dans le corps et qui sert à convertir les aliments en énergie. C'est un anti-oxydant puissant de plus en plus utilisé pour soigner et prévenir les maladies cardiovasculaires.

D, vitamine : notre corps la produit lorsque les ultra-violets provenant de l'exposition au soleil en déclenchent la synthèse. Indispensable à l'absorption du calcium dans le colon, joue aussi un rôle dans l'équilibre de la croissance cellulaire, du système neuromusculaire, de l'immunité et dans la réduction de l'inflammation. Les versions pharmaceutiques de la vitamine sont souvent chargées en éléments indésirables source d'un grand nombre d'effets secondaires. Il est important de se la procurer sous la forme la plus naturelle possible.

Extrait de polyphénols de pomme : puissants anti-oxydants, ils ont une action antiallergique et antihistaminique qui réduit les symptômes des allergies saisonnières. Une étude a aussi montré que 600 mg de polyphénols de pomme par jour permettaient de perdre du poids sous forme de graisse viscérale après 12 semaines, sans effets secondaires. Se trouve sous forme de comprimés, à environ 20 euros les 30.

Equilibre Anti-Candida : Programme anti-fongique à base d'aromathérapie (<https://cecilellert.com/anti-candida>)

GABA : Acide Gamma-aminobutyrique, produit chimique du cerveau. On le prend en supplément pour soulager l'anxiété, améliorer l'humeur, réduire les symptômes prémenstruels, traiter l'hyperactivité mais aussi aider à dégraisser les muscles, brûler les graisses, stabiliser la pression artérielle et soulager la douleur.

Green magma : c'est une poudre issue du jus d'herbe d'orge à diluer dans de l'eau et à boire. Extrêmement alcalinisant, fournit des enzymes, vitamines, minéraux, acides aminés et surtout, de la chlorophylle, pour nettoyer le sang et stimuler la production de globules rouges.

Huile de lin : sous sa forme non filtrée et non raffinée, l'huile de lin est une très bonne source végétale d'oméga3. A choisir sous forme de gélules de 1000 mg.

5-HTP : Le 5-Hydroxytryptophan est un acide aminé ayant un impact direct sur la production de sérotonine par le cerveau.

Le 5-HTP sert à remonter le niveau de sérotonine et soulager les symptômes liés à sa carence (dépression, obésité, boulimie, insomnie, apnée du sommeil, maux de tête, fibromyalgie).

L-Tyrosine : acide aminé qui peut être converti en norépinephrine et dopamine dans le cerveau, ce qui stimule l'activité mentale et accroît l'énergie.

Mélatonine : hormone naturellement sécrétée par l'organisme à heure fixe, elle règle le rythme d'endormissement. En prendre, fermer la lumière et fermer les yeux permet de dire à notre cerveau qu'il est l'heure de dormir.

Millepertuis : hypericum perforatum. Son extrait est plus efficace qu'un anti-dépresseur tricyclique comme le Prozac pour traiter les dépressions légères à modérément graves pendant 1 à 3 mois. Est utilisable sous forme d'extrait, de gélules ou infusée dans de l'huile d'olive pour en faire une huile de massage.

Oméga3 : ce sont des acides gras poly-insaturés essentiels au développement et au bon fonctionnement de l'organisme. Le corps ne sait pas les fabriquer, donc nous devons les consommer. Indispensables au développement du cerveau, à la production hormonale, au contrôle de l'inflammation.

Pépin de pamplemousse (extrait) : puissant anti-microbien, antibactérien et fongicide sans effet toxique.

Picolinate de chrome : une des meilleures sources de chrome, capable de faire baisser le cholestérol et de régulariser le taux de glucose dans le sang. Aide aussi à brûler les graisses et à augmenter la masse musculaire.

Probiotiques : ensemble de cultures vivantes nécessaires au réensemencement de la flore intestinale, intestinale et vaginale. Ils doivent arriver « vivants » à destination, donc, ne pas être détruits par les sucs gastriques de l'estomac. Choisissez les entérosolubles, conservés au froid et dosés à au moins 2 milliards de bactéries ou d'unités formatrices de colonies par gramme.

SAMe : produit chimique fabriqué par le corps, il est aussi fabriqué en laboratoire pour être disponible sous forme de supplément. On s'en sert pour traiter la dépression, l'ostéoarthrite, l'anxiété, la fibromyalgie, la bursite, le mal de dos chronique, les migraines et aussi pour améliorer les performances intellectuelles.

Spiruline : algue vert-bleu faible en calorie mais qui contient une mine de nutriments qui en font un super complément alimentaire détoxifiant, et reminéralisant.

Sulfate de vanadyle : forme d'oligo-élément important pour le développement et le fonctionnement normal des cellules. Il aide à maintenir un taux normal de glucose dans le sang

Zinc : trace d'élément essentiel à la santé humaine. Utilisé pour stimuler l'immunité, prévenir les maladies des voies respiratoires, l'asthme et aussi les maladies de peau comme l'acné, le psoriasis et l'eczéma.



# Quand Psychologie et Aromathérapie se complètent

Je voudrais ajouter ce dernier chapitre destiné aussi bien aux ferrus de psychologie qu'aux praticiens qui comprennent l'importance de la prise en charge émotionnelle de chaque patient.

C'est un extrait (traduit et simplifié) de mon devoir final de Master en psychologie que je vous livre ici.

En fait, cette approche (encore une fois bizarre) s'est imposée à moi tout au long des années de cours comme la vapeur s'accumule sous le couvercle d'une cocotte. Plus je lisais sur les théories développées par les grands noms de la psychologie et les difficultés rencontrées par les étudiants pour s'y conformer le plus adéquatement possible, plus les huiles essentielles me venaient à l'esprit : "et dire qu'il leur suffirait de diffuser un peu d'encens d'oliban pour préparer leurs clients à une nouvelle étape de leur vie", "et dire qu'il suffirait d'un peu de thym pour aider celui là à s'exprimer", "et dire qu'avec un bon mélange anti-dépresseur on pourrait lui éviter les médicaments"...sans compter les "quand je pense à son état de colère, son foie doit être dans un état..." et les "un peu de ciste l'aiderait à réparer ses blessures émotionnelles tellement plus vite...".

Bref, j'ai frotté mes pousses pendant deux bonnes années jusqu'au moment libérateur de l'écriture de mon mémoire qui allait enfin me permettre de m'exprimer, de publier mon approche intégrative de l'aromathérapie holistique à la psychologie.

Je n'ai pas la prétention d'avoir trouvé la panacée aux problèmes psychologiques de tout le monde ni de souhaiter transformer les approches psychologiques.

Cependant, ayant appliqué ces principes à mes propres clients, j'ose espérer que ces quelques pages vous donneront aussi des outils supplémentaires de prise en charge de vos clients si vous êtes thérapeute et d'une meilleure compréhension de vous même si vous ne l'êtes pas.

Vous trouverez d'abord ma sélection de théories psychologiques utilisables dans ce contexte puis ma façon de leur attribuer les déséquilibres de chaque éléments taoistes.

Vous verrez que cette classification justifie l'utilisation de quelques huiles essentielles pour faciliter le processus thérapeutique.

# Quelques théories utilisées par le thérapeute psychologue

## La Thérapie Adlérienne

Elle s'adresse à ceux qui n'ont pas de but dans la vie, qui sont découragés, pensent qu'ils ne peuvent rien réussir, dont l'égo est affaibli et qui ont une mauvaise perception des autres.

Il s'agit de leur enseigner à mieux envisager et affronter les difficultés de la vie, de les aider à considérer des attitudes alternatives, mais aussi des croyances, buts et comportements différents, socialement utiles afin d'accroître leur sentiment d'appartenance.

On va travailler sur la perception subjective qu'a le client de la réalité : Comment perçoit-il les événements clés de sa vie ?

Encourager à agir est ce qui va amener le client à découvrir ses ressources intérieures et extérieures, les moyens dont il dispose pour affronter les difficultés de la vie au lieu de les fuir. Tout ce qui l'incitera à prendre des risques l'amènera au changement.

## La Thérapie Existentielle

Elle s'adresse aux déprimés anxieux, aux victimes de la vie, aux solitaires qui n'ont plus de but dans la vie, dont la vie est limitée, qui manquent de liberté intérieure et physique, qui se sentent démunis et ont tendance à reporter la responsabilité de leurs malheurs sur les autres.

Cette approche donne du pouvoir dans une société oppressive, permet au client d'identifier les facteurs qui bloquent sa liberté en élargissant sa prise de conscience

vis à vis de la façon dont il donne une signification au monde dans lequel il vit, sa façon de penser, ressentir, agir.

Le thérapeute existentiel va aider le client à explorer ses incertitudes et son anxiété de même que la façon dont il est lié aux autres.

### La Thérapie centrée sur la personne

Elle s'adresse aux mélancoliques, solitaires, qui se sentent sans ressources. Elle leur donne les moyens de découvrir les freins à leur développement, des aspects d'eux même qui étaient niés ou déformés, leur donne confiance en eux, accroît la spontanéité et l'amour de la vie, les aide à trouver un sens à leur vie.

Le succès de cette thérapie dépend beaucoup de la qualité de la relation client-thérapeute, et dépend donc beaucoup de la personnalité du thérapeute qui fait beaucoup intervenir son expérience personnelle, son avis, ses suggestions etc... pour aider le client à saisir une meilleure définition de lui même.

### La Thérapie cognitive comportementaliste

Cette théorie concerne ceux qui ont une mauvaise perception de la vie et des événements qui les entourent, des pensées négatives, un stress post traumatique. Il s'agit de diminuer les modèles de comportements négatifs mais aussi les réponses émotionnelles qui proviennent d'abus sexuel, physique ou autre trauma.

Le thérapeute va aider le client à remettre en question ses croyances erronées en les confrontant à des évidences qu'il identifie et évalue. C'est une façon de prendre conscience de pensées automatiques et de les transformer.

D'après la thérapie rationnelle émotive comportementaliste, nos problèmes sont causés par nos propres perceptions des situations de notre vie et de nos pensées, non pas par les situations en elles mêmes ou les autres, ou les événements passés.

Il est de notre responsabilité de reconnaître et changer les pensées défaitistes qui nous dirigent vers des déséquilibres émotionnels et comportementaux.

### La Thérapie réaliste ou théorie du choix

Elle s'adresse à ceux qui ont des problèmes relationnels liés à un mauvais comportement. Il s'agit de contrôler les actions et modes de pensée afin que ces changements aient un impact sur les sentiments, parce qu'il est plus facile d'agir sur nos actions que sur nos sentiments.

Donne la possibilité aux gens de se reconnecter avec les personnes qu'ils ont choisi d'inclure à leur cercle de vie.

Le thérapeute va amener son client à considérer le degré d'efficacité de son comportement actuel dans l'obtention de ce qu'il désire : le client est invité à explorer ses perceptions, exprimer ses désirs et s'astreindre aux règles de la thérapie.

### La Théorie féministe

S'adresse à ceux qui subissent n'importe quelle forme de discrimination, qu'ils soient homme ou femme.

Cette approche vise à transformer le client au même titre que la société, à aider le client à reconnaître, revendiquer et utiliser son pouvoir personnel pour se libérer des limites que la société impose à son genre.

Cette théorie base son action sur l'idée que les inégalités de pouvoir et les attentes sociales liées au genre ont un impact négatif sur les individus dès leur premier âge. Ils leur imposent la rigidité de stéréotypes culturels restrictifs qui constituent un frein à leur développement.

Le thérapeute va sensibiliser son client à l'impact de son genre, classe, race et ethnie sur tous les aspects de sa vie.

## Les approches post-modernes

S'adressent à ceux qui ne savent pas envisager leur problème sous un autre angle, dont la vie est submergée par le problème.

Avec la Solution focused therapy, thérapie brève orientée sur les solutions, il ne s'agit pas de comprendre le problème à résoudre car il n'y a pas nécessairement de lien entre les causes du problème et les solutions. On va plutôt se concentrer sur ce qui fonctionne dans la vie du client, sur les événements lors desquels le client a su être efficace avec ses problèmes. On réoriente le client vers ses forces, celles qui lui permettent de créer exceptionnellement des événements sans problèmes.

C'est pour cela qu'on va insister sur ce que veut le client, pas sur ce qu'il ne veut pas.

Le client est amené à se désolidariser de ses problèmes et à envisager sa vie sous un angle positif : imaginer sa vie idéale et ce qu'il doit faire pour la réaliser.

Ces approches se caractérisent par le concept qui stipule que les gens créent leur propre réalité, une histoire qui donne du sens à leur monde, qu'ils sont compétents, sains et disposent des capacités de trouver leurs propres solutions aux difficultés auxquelles ils sont confrontés.

## La thérapie familiale

S'adresse à ceux dont les problèmes sont soumis à des modèles relationnels qui s'établissent de générations en générations au sein de leur famille.

Cette théorie se fonde sur l'affirmation qu'il n'est possible de vraiment comprendre un individu qu'au sein de son système familial, qu'il est nécessaire d'identifier les modèles de répétition pour les corriger et créer de nouvelles façons d'interagir. Si une personne adopte une nouvelle façon d'agir au sein de la famille, tous les autres membres vont en ressentir les effets.

Toutes ces théories ont leurs spécificités, leurs intérêts, leurs faiblesses, et j'ai trouvé intéressant d'identifier leur audience de prédilection, c'est à dire, les types de clients qui y trouveront le plus de réponses, la meilleure adéquation.

Au moment où j'écris ces lignes, je ne suis pas encore certaine d'en voir une se détacher vraiment plus que les autres et de l'entendre me dire : « choisis moi ».

Je crois que, de même que personne ne peut être entièrement catalogué en fonction d'un profil bien déterminé, il est judicieux, en ce qui me concerne, de laisser parler mon intuition pour aller trouver dans chaque approche les ingrédients nécessaires à ma cuisine personnelle.

Cependant, je suis parvenue à avoir une idée des caractéristiques des clients qui bénéficieront le mieux de chaque théorie.

Comment ai-je catégorisé mes clients ?

Selon les éléments qui constituent la base de l'enseignement du Tao, fondement de la médecine traditionnelle chinoise.

Que l'on soit praticien holistique ou psychologue on est en mesure d'apprécier l'intérêt de l'approche énergétique des huiles essentielles et sa compatibilité avec toute forme de prise en charge psychologique.

Dans les deux cas il s'agit d'intégrer une technique à l'autre, de rechercher le plus loin possible leur compatibilité et ce qui en permet l'application.

C'est pourquoi je pense utile de donner quelques précisions au sujet de l'approche intégrative en elle même.

Dès que nos neurotransmetteurs sont déséquilibrés nous nous sentons démotivés, stressés, anxieux, déprimés alors que leur équilibre nous comble de bien être et nous permet de penser clairement

Si on examine les symptômes de la dépression, on accumule

- la tristesse,

- la perte d'intérêt ou de plaisir à une activité qui est d'habitude appréciée,
- un changement d'appétit et de poids,
- un changement dans les habitudes de sommeil,
- un ralentissement ou une accélération dans les activités,
- une perte d'énergie,
- un sentiment de culpabilité et d'inutilité,
- une difficulté à penser, à prendre des décisions,
- jusqu'à des pensées suicidaires.

Tant de personnes en souffrent qu'on ne peut s'empêcher de penser que l'alimentation y est aussi pour quelque chose.

Peut-on influencer les fonctions de notre cerveau en lui donnant les nutriments qui vont aider nos cellules et nos neurotransmetteurs à travailler au mieux ? Je pense que oui, surtout avec quelques huiles essentielles en plus.

# Déséquilibres énergétiques et théories

## Le déséquilibre Bois et la thérapie cognitive comportementale

Comme je l'explique plus haut, la thérapie cognitive comportementaliste s'adresse à ceux qui ont une mauvaise perception de la vie et des événements qui les entourent, des pensées négatives.

Quand on considère les aspects de déséquilibre de l'élément bois, on retient qu'il encourage divers dysfonctionnements comportementaux comme

- l'attraction à l'alcool,
- le manque d'organisation,
- la frustration,
- l'arrogance,
- le manque de diplomatie,
- le besoin de contrôler,
- l'inflexibilité,
- l'indécision,
- la jalousie,
- l'illogisme.

Il est intéressant pour le thérapeute d'aider le client à

- remettre en question ces comportements en l'aidant à prendre conscience de ses pensées automatiques,
- en les confrontant à des évidences qui les dévaluent,

- à changer les perceptions et les pensées du client qui le dirigent vers ces comportements et les émotions qui y sont liées.

En l'occurrence, un déséquilibré Bois aura tendance à boire, donc à avoir des problèmes • de suppression émotionnelle,

- d'inflexibilité,
- de frustration,
- d'illogisme
- et de colère non exprimée.

Aider ce client avec une huile comme l'ylang ylang va lui permettre de

- lâcher prise,
- combattre sa frustration,
- son introversion,
- son addiction,
- son stress
- mais surtout va l'inciter à s'extravertir et à communiquer, ce qui va dans le sens du travail du thérapeute.

Pour l'accompagner, la menthe poivrée.

Elle a la propriété de dépassionner les discours et la perception qu'on a des événements. Elle rend logique l'illogique, froid l'hyper réactif émotionnel, lucide le confus.

Le thérapeute n'a plus qu'à vaporiser ces huiles pendant les séances et à en proposer un mélange au client dans une petite bouteille à respirer lorsqu'il a besoin de soutien, de s'éclaircir les idées.

Le thérapeute ayant identifié le dominance Bois chez son client, saura aussi qu'il peut attendre de lui qu'une fois équilibré il soit

- responsable,

- flexible,
- énergique,
- enthousiaste,
- tendre,
- résilient
- et confiant

donc il peut utiliser ces aspects comme buts de développement à atteindre, en parler avec son client, l'aider à s'y reconnaître au fur et à mesure de ses progrès.

## Le déséquilibre Feu et les théories post-modernes

Les théories Post-modernes aident le client à voir ses problèmes sous un angle différent, lui redonnent espoir et optimisme, ce qui, pour quelqu'un qui est dominé par un déséquilibre Feu, est très bien venu.

En effet, le déséquilibré Feu manque

- de confiance,
- de sécurité,
- d'amour propre,
- de perspective,
- il se sent seul et a du mal à voir clair dans sa vie.

Il se sent incapable de prendre une décision et comme il ne se confie pas facilement, il a le sentiment d'être seul et de ne pas être apprécié.

Tout tient dans sa perception de sa vie et de son entourage : le verre à moitié vide ou à moitié plein.

Le thérapeute doit l'amener à avoir une vision positive et constructive de sa vie en le détachant de ses problèmes.

L'Angélique racine lui redonnera de la perspective, du réalisme.

le romarin lui éclaircira les idées, l'aidera à se concentrer, le sortira de sa confusion, de son apathie.

Le poivre noir l'aidera à sortir de son indifférence, de son manque de joie.

Le thérapeute dispose ici de tout un arsenal chimique qui aidera son client à être plus efficace plus rapidement durant les sessions, mais aussi à se sentir mieux physiquement au fur et à mesure des rencontres.

Pour utiliser plus loin l'aromathérapie holistique, le thérapeute peut aussi considérer les expressions physiques déséquilibrées de son client et lui donner une dilution pour massage local d'huiles Feu comme l'angélique, le romarin et le basilic à masser sur le ventre pour apaiser son système digestif et son système nerveux entre les séances, ou une dilution pour massage intégral à se faire faire par un professionnel pour cibler les problèmes circulatoires, de douleurs articulaires et ligamentaires dont ce type de client est souvent affligé.

### Le déséquilibre Terre et la théorie du choix

Le déséquilibré Terre est un dépendant, un insécurisé pétri d'anxiété qui réclame beaucoup d'attention et de soutien de la part de son entourage car il doute de lui-même et fuit ses problèmes en s'occupant des problèmes des autres. C'est pourquoi, la théorie du choix lui est si adaptée.

En effet, elle s'applique à ceux qui ont des problèmes relationnels liés à un mauvais comportement. Ils ont besoin qu'on les aide à mieux contrôler leurs pensées pour que leurs actions s'améliorent et qu'ils puissent se reconnecter avec les personnes qu'ils ont incluses dans leur vie.

Le client va être invité à explorer ses perceptions et à exprimer ses désirs et sera orienté vers sa capacité à régler lui même son problème.

Pour cela, le thérapeute peut l'aider avec le Patchouli qui calme les incertitudes, l'anxiété et le manque de confiance en soi. Il clarifie l'esprit objectif, sécurise et donne le courage de choisir seul des chemins exceptionnels.

La menthe poivrée peut encore intervenir pour dépassionner le client et l'aider à avoir une vision objective de ses atouts, de ses forces et de sa capacité d'indépendance.

L'oranger peut l'aider à aller de l'avant en aiguissant sa curiosité pour le nouveau tout en apaisant son anxiété et sa nervosité.

C'est un individu qui a tendance à

- avoir des problèmes de poids,
- à faire de l'anorexie,
- à avoir une mauvaise digestion,
- une taille grasse,
- des intolérances alimentaires,
- des problèmes d'absorption des nutriments
- donc des manques nutritionnels.

C'est le genre de client à faire suivre par un nutritionniste pour qu'il se fasse compléter correctement.

Le déséquilibre Métal et la thérapie Adlérienne

La thérapie Adlérienne est indiquée pour aider les gens qui n'ont pas de but dans la vie, qui sont découragés et pensent qu'ils ne peuvent rien réussir dans un monde peuplé de personnes dont ils ont une mauvaise perception.

Il semble que ce soit tout à fait ce dont un déséquilibré Métal ait besoin. Il souffre de

- pensées négatives,
- se sent démuni,
- victimisé,
- mélancolique
- et s'enferme dans son pessimisme et son manque d'accomplissement.

Il est apathique, procrastiné et a besoin qu'on le fasse agir, à affronter les difficultés de la vie.

Le thérapeute devra l'aider à envisager des attitudes alternatives, d'autres croyances et à changer la perception subjective qu'il a de la réalité.

La sauge sclarée est l'huile toute indiquée pour stimuler la confiance en soi, atténuer la paranoïa, la dépression, l'entêtement et l'étroitesse d'esprit.

La litsée citronnée aide à éliminer les pensées négatives, calme la nervosité, l'anxiété, la peur, les phobies, tout en travaillant sur les problèmes de digestion psychosomatiques qu'on retrouve si souvent dans le déséquilibre du colon.

L'encens d'oliban est l'huile qui aide à modifier sa perception des choses, qui limite le bavardage mental, la peur du futur, les obsessions, la fatigue nerveuse et émotionnelle.

C'est l'huile qui facilite les grandes transitions et c'est ce dont le thérapeute a besoin pour encourager le client à agir, découvrir ses ressources intérieures, affronter au lieu de fuir les difficultés de la vie, prendre des risques.

Les déséquilibrés du poumon souffrent souvent de problèmes respiratoires et il peut leur être utile, en plus de respirer ces huiles pendant les sessions avec le thérapeute, d'emporter avec eux un mélange auquel ils puissent se raccrocher, dont ils puissent se masser la poitrine et la gorge. La sauge sclarée, l'encens d'oliban et la litsée citronnée appliqués tous les jours font des merveilles.

### Le déséquilibre Eau et l'Existentialisme

La thérapie Existentialiste est indiquée pour les déprimés anxieux, dont la vie est limitée ainsi que leur liberté intérieure et physique, qui se sentent démunis et ont tendance à reporter la responsabilité de leurs malheurs sur les autres.

Ils ont besoin que le thérapeute leur donne du pouvoir et les aide à identifier les facteurs qui bloquent leur liberté.

Les déséquilibrés Eau sont enfermés dans leurs excès :

- excès de prudence,
- de dépression,
- d'émotions,
- d'épuisement physique et nerveux.

Ils sont dépassés par les événements et du coup manquent de volonté, paniquent et vont se cacher en se plaignant.

Le thérapeute peut les aider à se défaire de leurs blocages mentaux avec le thym, qui donne aussi du courage et aide à la communication.

La myrte verte aide à soigner l'autodestruction, le désespoir, les blessures psychologiques, la dépendance à la cigarette et à la drogue (bons moyens d'évasion).

Le bois de santal va leur apporter la paix intérieure, l'équilibre, tout en soignant le stress, la nervosité, l'impatience, la dispersion mentale et l'épuisement nerveux.

La menthe bergamote est l'huile du burn-out quand elle est associée au géranium et au citron, en diffusion mais aussi en massage général.

Le genièvre soigne la peur de l'échec, la mélancolie, la rigidité mentale et protège contre les énergies négatives de l'environnement.

Le thérapeute gardera à l'esprit que le déséquilibré Eau a de gros problèmes d'élimination : ses organes émonctoires sont saturés, il a souvent des problèmes de peau, de transpiration excessive et nauséabonde, d'infections urinaires ou de prostate. Il souffre du dos, des fessiers, de l'arrière des jambes et du froid.

Il va vraiment bénéficier d'une thérapie manuelle qui utilise des huiles qui nourrissent l'Eau comme le géranium, la lavande aspic, le genièvre.



# Vos questions Mes réponses

- Quand faut-il utiliser le gel d'aloé véra comme base ?

Le gel d'aloé est un agent refroidissant, une base non huileuse que j'utilise lorsqu'il faut immédiatement soulager la peau d'une brûlure, d'une inflammation, d'une irritation, donc quand il faut refroidir et ne pas infliger de friction.

Par exemple, dans le cas d'une brûlure : le gel appliqué d'un doigt léger sur la plaie permet de la refroidir (après le passage sous l'eau froide). Un très bon mélange anti brûlure reste le mélange gel d'aloé et huile de Tamanu en part égale avec huile essentielle de lavande aspic. A appliquer le plus souvent possible.

Le gel d'aloé reste aussi le médium idéal pour appliquer les huiles essentielles anti-acné et anti eczéma.

Il ne faut pas oublier que le gel d'aloé est principalement de l'eau et qu'il vaut mieux lui ajouter des huiles essentielles non irritantes comme la lavande, la rose, le géranium, l'arbre à thé.

Si vous devez utiliser du gel d'aloé pour appliquer une huile très antiseptique comme la Cannelle de Chine, diluez-la beaucoup : de toutes façons, en règle générale, il faut largement diluer cette huile dermocaustique à raison d'une goutte pour 5 ml de base (au moins).

- Comment calmer une irritation provoquée par une huile essentielle ?

Avec du gras ! Ne rincez pas un œil irrité par une huile essentielle avec de l'eau mais d'abord avec du lait ou un coton imbibé d'huile de base. Procédez de même pour n'importe quelle irritation.

- Comment calmer une réaction allergique à une huile essentielle ?

Il est rare que l'on réagisse à une huile essentielle de bonne qualité, il s'agit plutôt d'une réaction à l'huile de base. Il se peut aussi que ce soit le système immunitaire qui se manifeste sous la forme d'un œdème, mais de courte durée.

Pour les personnes sujettes à ces réactions, il est utile d'avoir de l'huile essentielle de rose otto à portée de main.

Procurez vous une huile essentielle de rosa damascena entière, non diluée, et préparez vous une petite bouteille contenant 5 à 10 ml d'huile de base (macadamia par exemple) à laquelle vous ajouterez une seule goutte de cet élixir. Gardez cette bouteille sur vous.

Elle vous servira de potion magique en cas de choc émotionnel ou physique, d'irruption de boutons ou de réaction à un produit irritant.

Vibrationnellement parlant, c'est l'huile essentielle la plus proche du Rescue remedy des fleurs de Bach.

- Comment conserver les préparations à base d'huiles essentielles ?

Dans une petite bouteille en verre opaque, bleue ou marron, que vous fermez bien et gardez à l'abrit de la chaleur et de la lumière.

J'ai sur moi, dans mon sac, une petite pochette que je transfère de sacs en sacs : elle contient des limes à ongles, une clé USB de secours mais surtout, une bouteille d'huile essentielle de lavande aspic. Cette huile est ma mini pharmacie. Vous pouvez vous fabriquer votre mini pharmacie avec votre propre mélange conservé dans une petite bouteille que vous garderez sur vous pour « au cas où »...

- Aromathérapie et Homéopathie sont elles compatibles :

Les deux travaillent sur le terrain et donc, dans la même direction.

L'homéopathie est à mon sens supérieure à l'aromathérapie pour aider l'organisme à éliminer les métaux lourds. Par contre, s'il y a une situation où je crois que l'aromathérapie est plus indiquée c'est vraiment le régime anti-candida car les granules homéopathiques sont sucrés, ce qui n'est pas compatible avec les demandes du régime.

Ces deux sciences me semblent assez compatibles bien que pour moi l'aromathérapie soit plus palpable et plus instantanée dans son action à cause du facteur olfactif et de l'action chimique immédiate.

- Peut on prendre des huiles essentielles en même temps que des médicaments ?

Il y a vraiment peu d'interactions entre les huiles essentielles et les médicaments, mais voici ce que mon cours de chimie nous donne comme précisions :

« Les médicaments qui entraînent le plus de risques d'interactions sont ceux qui offrent une marge très limitée entre la dose thérapeutique et la dose toxique. Certains constituents des huiles essentielles peuvent interagir avec certains médicaments tels que ceux qui ont une action sur l'inhibition des enzymes du foie et sur la fluidification du sang.

Ces médicaments sont : le warfarin (fluidificateur du sang), le Digoxin (maladies cardiaques), les antiépileptiques, la théophylline (asthme), la cyclosporine (anti-rejet), les antihypertenseurs, les antidiabétiques, les inhibiteurs d'enzymes qui ralentissent les fonctions du foie comme Cimetidine, Ketoconazole, Ciprofloxacine, Erythromycine. »

Il faut que j'ajoute qu'en règle générale, pour interférer avec l'action d'un médicament il faudrait prendre des doses conséquentes d'huiles essentielles, ce qui n'est pas le cas telles qu'elles sont présentées ici.

En tant que thérapeute, je suis attentive aux huiles qui peuvent avoir une action oestrogène like (sauge, sauge sclérée, géranium, fenouil) chez quelqu'un qui est à risque de cancer oestrogène dépendant (ovaires, utérus, sein) et aux huiles qui font

baisser ou augmenter la pression artérielle chez les gens qui prennent des médicaments pour la tension.

- Et les hydrolats ?

J'adore les hydrolats : ce sont des eaux issues de la distillation d'une huile essentielle. Ils sont utilisables en interne et en externe dans les cas où les huiles essentielles sont trop envahissantes, je pense aux personnes qui suivent une chimio et qui sont plus sensibles aux odeurs, ou aux cas où la peau est trop sensible pour y appliquer des huiles essentielles.

Un hydrolat de rose en tonique pour réveiller la peau le matin est aussi bénéfique qu'en brume sur le visage d'un malade qui souffre.

Les plus connus sont Rose otto, lavande, menthe poivrée, camomille, calendula, romarin...

- Combien de fois par jour est-il utile d'appliquer votre mélange ?

Aussi souvent que vous le souhaitez. Par exemple, si vous sentez que vous couvrez une angine et que votre gorge commence à brûler, appliquez vous de l'huile essentielle de lavande aspic (sans dilution) directement sous la mâchoire, au niveau des amygdales, toutes les heures !

- Peut on appliquer les huiles essentielles avec les doigts ?

Bien sûr !

Sur une plaie, assurez vous que vos doigts sont propres.

Le contact des mains sur la partie du corps à traiter participe souvent au traitement !

- Combien d'huiles essentielles puis-je associer dans un mélange :

Il vaut mieux faire simple : trois huiles sont suffisantes en général.

---

# Derniers mots et remerciements

Il est très difficile de poser le crayon (ou de fermer l'ordinateur...).

Chaque relecture s'accompagne de corrections et de doutes sur la clarté et la praticité de ce que je souhaite partager avec vous.

Je voudrai cependant remercier mes parents, élèves et clientes qui ont fait germer l'idée de ce livre et qui ont prêté leurs yeux à sa correction critique.

Malgré tout nos efforts, si des questions subsistent, je vous invite à me les poser via [www.Clubequilibrenaturel.com](http://www.Clubequilibrenaturel.com)

Je voulais aussi vous féliciter pour votre intérêt dans ce qu'on appelle une médecine douce personnalisée car, à l'heure où l'on revalorise le remède de grand-mère, on comprend aussi que la généralisation des soins, de l'administration des médicaments et de la prise en compte de vos problèmes est plus préjudiciable que salvatrice pour votre équilibre général.

L'avenir est à la personnalisation des soins et personne ne sera plus apte que vous à devenir l'expert de votre santé.

Ce sont des personnes comme vous qui m'ont inspirée la création du matériel qui a donné vie à cet ouvrage. Qu'il vous apporte autant qu'il m'a apporté.

Avec toute ma gratitude,

Cécile Ellert.

---

# Cécile Ellert

---



**Cécile Ellert, APAhad, CA**

---

Cécile Ellert est une franco-américaine spécialisée dans l'aromathérapie holistique, une méthode visant à «éduquer» le public à utiliser moins de médicaments et plus de bon sens pour se soigner naturellement...

L'approche de Cécile Ellert se fonde sur la compréhension et le traitement des déséquilibres énergétiques et ceux liés aux toxiques.

Ces derniers entretiennent en effet les maladies chroniques et la souffrance émotionnelle. « Après ma formation en aromathérapie et en médecine chinoise à Hong-Kong, j'ai réalisé quelle était l'ampleur du travail pour aider les gens à recouvrer la santé. Cela signifie en effet les informer, mais aussi les inciter à changer leurs habitudes, parfois ancrées depuis des décennies. L'usage holistique des huiles essentielles vise à éviter la surmédicalisation, la toxicité interne et la dépendance chimique, mères de l'inflammation et de la plupart des maux chroniques de ce siècle.»

Selon Cécile, les maladies graves qu'elles soient chroniques ou dégénératives, auraient pour tronc commun une pollution interne et/ou un déséquilibre métabolique. En cause : la pollution atmosphérique, les aliments vides de nutriments et, bien- sûr, la prise de médicaments... Nous serions donc tous touchés, à différents niveaux.

« A la base, tout ce dont l'être humain a besoin se trouve dans la terre. Aujourd'hui, comme nous la détruisons de plus en plus, elle ne nous fournit plus en suffisance ses nutriments pour être en santé. Il en résulte des maladies que la médecine classique va soigner à grands coups de médicaments. Médicaments qui vont encore davantage affaiblir l'organisme, à l'instar des vaccins que l'on inocule dès le plus jeune âge. Ma mission est d'aider les gens qui font appel à moi à sortir

de ce cercle vicieux. Leur permettre de reprendre leur responsabilité face à leur santé. En effet, la population est aujourd'hui maintenue dans une certaine ignorance qui arrange le système médical.»

Quelles solutions ?

Cécile Ellert est l'auteure de plusieurs livres dans lesquels elle dévoile ses secrets pour recouvrer la santé en modifiant son mode de vie. Le premier conseil est de manger « propre ». Cela signifie des aliments bio, qui sortent de la terre, et préparés « maison ». « Mais cette alimentation doit avant tout être adaptée au terrain de la personne. Ce qui est bon pour moi n'est pas forcément bon pour vous et vice et versa. Par exemple, dans le cas d'une candidose, un syndrome très répandu à l'heure actuelle, les fruits ne sont pas recommandés car ils sont trop sucrés. En revanche, les jus de légumes, obtenus à l'extracteur, sont parfait car débarrassés de leur cellulose et très nutritifs. »

Entre huiles essentielles et médecine chinoise :

L'une des grandes particularités de la méthode Cécile Ellert (hormis le fait qu'elle consulte via Skype dans le monde entier) est l'union de l'aromathérapie et de la médecine chinoise (elle a été formée dans les deux disciplines). « J'ai noté qu'il y avait un rapport entre la médecine chinoise et les huiles essentielles. En effet, ces dernières possèdent elles aussi une action yin et yang et agissent sur différents organes clés. » Des huiles essentielles qu'elle préconise en massage plutôt qu'en ingestion, « sauf pour les maux d'estomac liés à l'helicobacter pylori. » La thérapeute holistique n'hésite pas à faire entrer l'aromathérapie dans le quotidien des femmes, par exemple en leur proposant d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle dans leur crème de jour ou leur huile pour le corps. « Le fait d'intégrer un traitement de façon ludique permet de faire rentrer de nouvelles habitudes plus facilement dans le quotidien. Et ça, c'est vraiment le principal : oser le changement !»

## Biographie express de Cécile Ellert

- Diplômée de l'école Asia Pacific Aromatherapy en 2015 à Hongkong où elle a vécu 10 ans (elle vit aujourd'hui dans le New Hampshire (USA), directrice régionale NAHA dans le New Hampshire, fournisseur d'éducation continue dans le cadre de la certification NAHA
- Détentrice d'un master en psychologie & Conférencière
- Créatrice d'ArmaPro, école d'Aromathérapie Holistique en ligne et du programme de coaching en ligne pour femme "Santé Intime".
- Auteure d'une collection de livres qui démocratisent l'aromathérapie holistique : « L'équilibre anti-candida », « Equilibre de l'immunité », « L'essentiel de l'équilibre : manuel d'aromathérapie holistique », « L'équilibre des émotions douloureuses », « Comment passer pour une super femme », « l'Equilibre anti-Douleur ».
- A récemment obtenu une certification délivrée par un organisme formateur américain qui l'autorise à conseiller l'usage du cannabis

Plus sur les livres et formations en ligne de Cécile Ellert sur

<https://www.clubequilibrenaturel.com/>