

Nelly **GROSJEAN**

# LE GRAND LIVRE DE L' **AROMA** THÉRAPIE

**Top 50** des  
huiles essentielles

De A à Z,  
**150 pathologies**  
détaillées et traitées

**Boîte à outils**  
aromatiques



**EYROLLES**

# Résumé

Fondée sur l'utilisation des huiles essentielles obtenues par distillation de plantes aromatiques, l'aromathérapie permet d'allier santé et beauté au naturel. De plus en plus d'adeptes y recourent, trouvant une alternative à la médecine traditionnelle. L'utilisation des huiles est un art qu'il convient de maîtriser en toute sécurité.

- Quels sont les secrets de fabrication des huiles essentielles ?
- Comment s'y retrouver dans la jungle des labels ?
- Qu'est-ce qu'un hydrosol ?
- Comment doser huiles végétales et huiles essentielles ?
- Quelles synergies privilégier en fonction du symptôme diagnostiqué ?

Guide pratique accessible à tous, *Le Grand livre de l'aromathérapie* répond à toutes ces questions. Grâce à ses entrées thématiques, les bains aromatiques, frictions, cataplasmes et mélanges à diffuser n'auront plus de secrets pour vous. Vous y trouverez également :

- Un Top 50 des huiles essentielles les plus utilisées.
- Plus de 150 symptômes expliqués et traités (traitements d'urgence et de fond).
- Les bons conseils et astuces testés par l'auteur.
- De nombreuses recettes pour détoxifier l'organisme et booster sa vitalité.

## Biographie auteur



Pionnière de l'aromathérapie, **Nelly Grosjean** est une spécialiste de renommée internationale depuis plus de trente ans. Fondatrice du musée des arômes et du parfum de Graveson-en-Provence et formulatrice de renom, elle est créatrice des marques et concepts Biossentiel, Vie arôme, [mailgrir.com](http://mailgrir.com) et Aromacocoon. Elle anime de nombreuses conférences et séminaires d'aromathérapie et de santé holistique à travers le monde.

Consultez son site internet : [www.nellygrosjean.com](http://www.nellygrosjean.com)

Les droits d'auteur de ce livre sont reversés au profit des fondations : [anakbali.org](http://anakbali.org), [myanmar.org](http://myanmar.org), [fondationnellygrosjean.org](http://fondationnellygrosjean.org)

Nelly Grosjean

LE GRAND LIVRE DE  
L'AROMATHÉRAPIE

EYROLLES

---

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Illustrations des huiles essentielles réalisées par Patricia de Beauvoir

**Avertissement** : les informations proposées dans ce livre ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels de santé compétents. Les huiles essentielles sont très puissantes. Elles ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques sans l'avis d'un professionnel de santé compétent. Respectez strictement les précautions d'usage et indications inscrites sur l'emballage.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013  
ISBN : 978-2-212-55422-9

## **Du même auteur**

*Recettes aromatiques d'urgence*, Éditions 5 ml, 2012

*L'aromathérapie beauté*, Éditions 5 ml, 2007.

*Maigrir, gagner 10 000 par kilo perdu*, Éditions 5 ml, 2006.

*L'aromathérapie et la femme enceinte*, Éditions 5 ml, 2005.

*L'aromathérapie et les enfants*, Éditions 5 ml, 2005.

*Huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie*, Éditions Eyrolles, 2004.

*L'aromathérapie, naturellement*, La Table Ronde, 2000.

*Des senteurs aux parfums*, Éditions de La Chevêche, 2000.

*Aromathérapie vétérinaire*, Éditions de La Chevêche, 1993.

*Aromathérapie, des huiles essentielles pour votre santé*, Albin Michel, 1992 (épuisé).

*Aromathérapie esthétique, des huiles essentielles pour votre beauté*, Éditions de La Chevêche, 1992.

*Aromathérapie culinaire, l'alimentation « gagneur »*, Éditions de La Chevêche, 1991.

*La bible de l'aromathérapie*, 1987

## **Dans la même collection**

*Le grand livre de ma grossesse*, sous la direction du Professeur Jacques Lansac, avec la collaboration du Docteur Nicolas Evrard, 2013, 3<sup>e</sup> éd.

*Le grand livre de l'ostéopathie*, Pascal Pilate, avec la collaboration d'Hélène Caure, 2013

*Le grand livre du diabète*, Professeur Jean-Jacques Altman, Docteur Roxane Ducloux, Docteur Laurence Lévy-Dutel, 2012

*Le grand livre du bien-être au naturel*, Christian Brun, 2012

*Le grand livre de l'homéopathie*, Docteur Dominique-Jean Sayous, 2012

*Le grand livre des aliments santé*, Patricia Bargas, avec la collaboration du Docteur Laurence Lévy-Dutel, 2012

*Le grand livre de la naturopathie*, Christian Brun, 2011

Sommaire

Introduction

Les 10 règles d'or du bien-vivre

## Première partie

### **DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE L'AROMATHÉRAPIE**

**Chapitre 1** : Petite histoire de l'aromathérapie

**Chapitre 2** : Les techniques de l'aromathérapie

**Chapitre 3** : Tout savoir sur les huiles essentielles

**Chapitre 4** : Tout savoir sur les hydrosols et l'hydrosolthérapie

## Deuxième Partie

### **SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES**

**Chapitre 1** : Top 50 des huiles essentielles

**Chapitre 2** : Les symptômes

## Troisième partie

### **COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES**

**Chapitre 1** : La diffusion dans l'atmosphère

**Chapitre 2** : Les inhalations

**Chapitre 3** : Les bains aromatiques

**Chapitre 4** : Les frictions aromatiques

**Chapitre 5** : Les soins de beauté

**Chapitre 6** : Les prises par voie interne

**Chapitre 7** : L'aromathérapie culinaire

**Chapitre 8** : Les grands soins

**Chapitre 9** : La cure détox

## **BOÎTE À OUTILS AROMATIQUES**

Tableaux récapitulatifs

L'aromathérapie chez la femme enceinte et la jeune maman

Soigner son enfant avec les huiles essentielles

L'aromathérapie animale

Les trousse de secours

Glossaire

Bibliographie

Adresses utiles

Index

Table des matières

# Introduction

*La joie est dans tout, c'est à nous de la découvrir.*  
Confucius.

TANDIS QU'UN PARFUM est élaboré en bénéficiant des dernières recherches et se trouve « domestiqué » dans un flacon représentant un signe de luxe ou de raffinement, les arômes, les effluves, les essences et les huiles essentielles sont absolument libres, éthériques et volatiles : nous pouvons les sentir à tout moment et n'importe où, dans la rue, à la campagne, à la mer ou en montagne. Chacun d'entre nous a son odeur propre, personnelle. Ne dit-on pas, d'ailleurs, à propos d'une personne appréciée qu'on la « sent bien » ? Et bien qu'abstraite, l'odeur est un mode de communication ou de reconnaissance essentiel.

Rappelons-nous que dans toutes les religions, avant les incantations ou les prières, les hommes ont de tout temps utilisé des odeurs particulières pour « mettre en scène » le recueillement et la méditation. Des druides aux alchimistes, des pasteurs anglicans ou des prêtres chrétiens aux bouddhistes tibétains, en passant par les imams, les shamans, les rabbins, les Indiens d'Amérique du Sud qui se purifient avec des branches odorantes ou les shintoïstes japonais qui inhalent des herbes odorantes et les encens de palmes... Citons encore les yogis indiens et ayurvédiques qui pliaient des herbes odorantes avant de les appliquer en pommade purificatrice ou les princesses indiennes qui se baignaient dans un lac de roses tout comme les pharaons égyptiens le faisaient avec des géraniums. De même que les Incas ou les Indiens, avant eux, s'enduisaient le corps d'herbes amazoniennes avant leurs cérémonies et les Aborigènes d'Australie inhalaient les herbes purificatrices pour faciliter l'accession à la connaissance de leurs dieux, comme les prêtres grecs orthodoxes qui perpétuent la tradition du basilic sacré à l'entrée de la maison... Tous, à toutes les époques et sous toutes les latitudes, font appel aux plantes odorantes.

La sauge, l'hysope, le santal, le basilic, l'armoise, la rose, la myrrhe ou l'encens : quel est donc le secret de leurs pouvoirs ? Comment une simple



odeur peut-elle témoigner d'une spiritualité, nous ouvrir sur le monde inconnu des esprits et des dieux ou nous faire basculer en nous-mêmes ? Nous apprécions les effets positifs de certains effluves, nous discernons le caractère repoussant de certains autres. En respirant une odeur, nous finissons par nous en imprégner. De même, suivant ce que nous mangeons, notre odeur corporelle se modifie et nos habitudes alimentaires influent grandement sur notre état de santé\*. Il y a quelques milliers d'années, les médecins esséniens savaient diagnostiquer le mal à partir de la seule odeur du malade...

Au début du xx<sup>e</sup> siècle, les travaux des professeurs Gattefossé et Sevelinge démontrèrent le parallèle entre les propriétés physico-chimiques et les « actions » étonnantes et rapides des huiles essentielles sur les maladies et la santé. Leur rapidité d'action et leur efficacité sont maintenant prouvées. Elles sont particulièrement efficaces dans les thérapies, les techniques de soin, le traitement et la prévention des maladies et, bien sûr, elles participent au maintien de la bonne santé. De plus en plus de médecins, ostéopathes, homéopathes et phytothérapeutes en prescrivent. Quelques laboratoires distribuent et proposent maintenant des huiles essentielles certifiées bio, de qualité. Beaucoup de grandes marques de produits cosmétiques traditionnels se mettent de la partie parce que c'est à la mode ! Attention cependant, ce n'est pas parce que l'étiquette alléchante mentionnera « à l'aromathérapie » que ledit produit contiendra pour autant des huiles essentielles de qualité – et *a fortiori* bio ! Oui, cet engouement déverse sur le marché mondial nombre de produits, y compris des lessives ou des shampoings, des crèmes, des laits, des masques ou des sérums se réclamant de l'aromathérapie sans être le moins du monde naturels. Ils sont à « l'essence de lavande, de mandarine ou de pin », mais n'ont d'essence que le nom !

Nous sommes en droit d'attendre des réponses thérapeutiques et nous choisirons alors uniquement des produits certifiés bio, qui précisent la provenance, le nom latin, une documentation technique explicite, des références sérieuses, etc. Cependant, cette mode aromatique conforte l'important développement de l'aromathérapie. Il y a désormais sur le marché de plus en plus de produits de qualité que vous saurez, à coup sûr,

reconnaître, dès lors que vous serez informé !

J'ai la chance de vivre et d'œuvrer dans l'une des régions du monde les plus riches en senteurs : la Provence. Ici, nous sommes au royaume des plantes aromatiques : pins, cèdres, thuyas, sapins, thym, romarin, lavande, sarriette, origan, hysope, marjolaine, camomille, menthe, verveine, serpolet, santoline, tanaïs, armoise, estragon, basilic, coriandre, livèche, grande aunée... Au total, plus d'une trentaine de plantes aux odeurs si... aromatiques ! En écrivant ce livre, j'ai souhaité communiquer ma passion de cette région haute en couleurs et senteurs. Avant même de nous soigner et de nous fortifier avec les huiles essentielles, rappelons-nous que le simple fait de les respirer modifie notre comportement en développant notre désir d'authenticité et en nous ouvrant « à l'autre ». Vivre dans l'intimité des huiles essentielles de plantes aromatiques, c'est découvrir une nouvelle harmonie, aussi simple et merveilleuse que la Vie !

Aujourd'hui, je vous propose dans cet ouvrage le plus complet possible, élaboré à partir de mes trente années d'expérience d'aromathérapie à travers le monde, des indications précises, simples et claires sur les huiles essentielles à utiliser en traitements interne et externe. Je détaille leurs modes d'emploi et les précautions à prendre, leurs dangers parfois. Je précise comment conduire les cures selon les maladies et les petits maux. Grâce aux posologies, fréquences et durées de traitement décrites dans chaque fiche, vous saurez tout sur les huiles essentielles. Vous aurez aussi plaisir à appliquer la cure « détox aromatique » et saurez comment vous délester des volumes et poids superflus... Découvrez quelques recettes de cuisine « aromatique » qui activent déjà vos papilles.

Est-ce à dire qu'il s'agit d'un parcours aromatique simple, accessible, à la portée de tous, pour entreprendre et améliorer la « construction » ou la « rénovation »... du « véhicule personnel » qu'est votre corps ? Votre santé au naturel, la vôtre ? Oui !

Je suis heureuse de vous offrir des clés, ici et maintenant, cher lecteur, adepte nouveau ou « fan » de l'aromathérapie ! Ces précieuses clés aromatiques et odorantes vous ouvriront les portes d'une confiance accrue... pour aborder en toute sérénité et en toute sécurité le monde de

l'aromathérapie naturellement. Votre nouvelle « santé-beauté-joie » sera éclairée par la rayonnante lumière des précieuses huiles essentielles aromatiques et de leurs étonnantes propriétés effleurant le corps tout autant que l'âme.

# Les 10 règles d'or du bien-vivre

*Architecte de son corps, l'homme est le premier  
et le seul responsable de sa santé !*

DEPUIS PLUS DE TRENTIANS que j'enseigne, donne des conférences, publie en France comme à l'étranger sur l'aromathérapie et ses innombrables propriétés, je continue à considérer les dix règles d'or du bien-vivre comme une base simple et solide de la construction d'une belle santé au naturel. Ces règles s'appliquent à tous et seule la pratique permet de bénéficier de leurs bienfaits sur le physique, le mental et, bien sûr, l'esprit. Le but de l'aromathérapie, comme celui de l'ensemble des médecines naturelles, est de renforcer les immunités naturelles, de redonner de l'énergie et de réveiller le médecin qui est en chacun de nous. C'est donc une « médecine de bien portants qui veulent le rester ». En effet, avant d'être curative, l'aromathérapie est une médecine préventive. Il faut donner à l'organisme la possibilité de s'autoguérir, à condition de bien se nourrir, de mieux respirer, d'avoir des pensées positives... On reconnaît aujourd'hui l'importance du mental. La concentration des sportifs, des « gagners », en est devenue une illustration très populaire : *Don't try, just do it* (« N'essaie pas, fais-le ! »). Dans le domaine de la santé et pour juguler des maladies graves, un bon moral est absolument primordial ! La bonne humeur et le rire peuvent vaincre plus sûrement la maladie qu'aucun remède, encore faut-il leur associer un mode de vie qui, sans être draconien (à quoi cela servirait-il de s'interdire de bonnes choses pour se rendre malheureux ?), puisse les aviver et les compléter. Notre rythme de vie moderne nous éloigne chaque jour davantage de la nature et de ses bienfaits. Il faut réapprendre à vivre sainement : s'alimenter correctement, respirer, bien dormir, faire de l'exercice, penser positif. Cela peut sembler simpliste, cependant c'est sur de telles bases harmonieuses que l'aromathérapie s'appuie et donne la pleine mesure de son efficacité.

Ce faisant, j'aime à rappeler que ces règles du bien-vivre font plus appel au bon sens qu'à de quelconques théories sujettes aux débats de chapelle. Il y va de notre santé, de notre optimisme et de la qualité de nos échanges avec

notre entourage professionnel aussi bien que familial. Serions-nous assez distraits pour manquer ce rendez-vous avec nos proches et nous-mêmes ?

D'une manière simple, claire et précise, voici donc les préceptes généraux d'aromathérapie associés aux principes essentiels d'une bonne hygiène de vie, sous forme de règles d'or. Elles sont à appliquer quotidiennement pour maintenir votre capital santé, bannir la maladie et augmenter votre énergie vitale, source de dynamisme et de joie de vivre. Destinées à tous, enfants, parents, bien portants comme malades, hommes et femmes, ces règles d'or du bien-vivre nous invitent tout simplement à prendre de nouvelles habitudes saines. Les résultats seront probants : vivre en bonne santé, conforter le médecin qui est en chacun de nous, repousser la maladie et les désordres biologiques. Avec simplicité, efficacité, en accord avec les lois de la nature, nous construisons chaque jour notre santé.

La santé est une balance entre ce qui s'absorbe et ce qui s'élimine :

- l'air, la respiration consciente ;
- l'eau, les urines ;
- les aliments, les selles ;
- la pensée, la détente.

## L'alimentation

*Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es.*  
Hippocrate.

### Les fruits et les légumes frais

Il est possible de les trouver de bonne culture, biologique ou biodynamique, en se souvenant que le stockage en chambre froide, dans les caves ou les boutiques, leur fait perdre la plus grande partie de leurs précieuses vibrations vitales. Par exemple, une carotte venant de votre jardin et une carotte achetée en magasin montrent des vibrations vitales variant de 10 000 à moins de 7 000 angströms (en dessous de 7 000, les principes biogéniques apportant la vie disparaissent).

## Le cru et le cuit

Tout ce qui est « cru » est vivant, apporte la vie ; tout ce qui est cuit est « mort ». D'ailleurs, d'une affaire ratée, le langage populaire dit : « C'est cuit ! » Il est possible de tenir un siège avec des graines de céréales crues germées et de l'eau, alors qu'une déminéralisation et une perte d'énergie seront la conséquence d'une alimentation basée sur du grain cuit (pain, riz, pâtes, surtout avec du grain « blanc » dépouillé de ses substances nutritives). Les aliments cuits sont des aliments de tolérance, utiles aux organismes fatigués ou malades, dans certains cas. Les aliments crus permettent, petit à petit, de retrouver force et santé, et prennent une place de choix dans l'alimentation dès que l'organisme retrouve ses forces, après une revitalisation bien menée. Le cuit reste l'apanage des gourmets et des gourmands ; en ce sens, il est toléré et accepté comme tel, pour satisfaire le goût, et il est bon de bannir le mot « régime » du vocabulaire courant, car, synonyme d'éprouvantes restrictions, il implique invariablement un rejet de la méthode par notre mental.

## Les protéines nécessaires

Il est conseillé d'éviter de mélanger les protéines au cours d'un même repas. Il est sage d'équilibrer chaque jour, sur une semaine et plus, l'éventail des protéines : poissons, œufs, fromages, laitages, volailles, viandes ou céréales. Toutefois, les meilleures protéines sont les graines germées, particulièrement riches en protéines végétales biogéniques (qui apportent la vie), ainsi que les algues sous toutes leurs formes. Viandes, laitages et poissons ne sont pas nécessaires pour être en bonne santé : de nombreux végétariens et végétaliens prouvent que leurs habitudes alimentaires n'ont nullement nui à leur réussite, peut-être même la leur doivent-ils ! J'aime à dire que je mange cru et vivant à 90 % depuis plus de trente ans et que je suis végétarienne depuis l'âge de 5 ans... avec toujours une très grande vitalité !

# Des produits de qualité pour les **ingrédients de base**

Il est indispensable de recourir à des produits de qualité pour les ingrédients de base : sel marin, sucre roux ou, mieux encore, miel, fructose ou stevia, graisse végétale non hydrogénée et huiles de première pression à froid, céréales, pains et farines complets, graines germées, fruits et légumes, etc. Ces aliments consommés à chaque repas doivent être obligatoirement complets, naturels et bio ! Au troisième millénaire, c'est possible et quasi indispensable pour une sauvegarde de la planète ! Et la vôtre !

Les produits dénaturés, céréales blanches, pain, riz et pâtes blancs, sucre et sel blancs, huiles du commerce, fabriquées à base de déchets de coton, décolorées, désodorisées, recolorées, réodorisées chimiquement, sont difficilement assimilables. Certes, l'organisme humain s'adapte remarquablement pendant quelque temps aux situations difficiles, mais il ne peut supporter un trop grand abus de produits dénaturés « anti-vie », sans manifester lassitude et mécontentement : les petits maux de chaque jour, les maladies devenues banales, puis les maladies graves, sont autant de sonnettes d'alarme qu'il serait bien judicieux d'écouter ! Quatre à cinq kilos de produits chimiques ingérés par personne et par an dans l'alimentation que l'on trouve dans le commerce pourraient-ils être l'une des causes de la recrudescence actuelle et anormale de maladies ? Je le pense !

## Mes règles d'or

- Je privilégie une alimentation saine et équilibrée.
- Je consomme des légumes crus plutôt que cuits.
- Je mange des fruits crus toujours en dehors des repas.
- Je consomme une seule protéine par repas.
- Je privilégie des produits de qualité et bio.
- J'évite les mélanges et préfère le plat unique.
- Je prends le temps de manger au calme.
- Je pense à bien mastiquer.
- Je veille à une bonne élimination intestinale.
- Je bois régulièrement en dehors des repas.

- Je supprime le sucre et les sucreries (bonbons, gâteaux, chocolat, confiserie, pain, riz, pâtes...).
- Je diminue, voire supprime, les graisses animales (charcuteries, conserves, plats cuisinés, gibiers, crustacés) pour leur richesse en toxines et purines.
- Je bannis poulets et poissons d'élevage, produits laitiers, et généralement tous les produits communs du commerce contenant trop de produits chimiques, agents conservateurs, de saveur, de goût... Lisez attentivement les listes des ingrédients sur les produits que vous achetez !
- Je supprime le mot « régime » de mon vocabulaire !

## La respiration

NOUS POURRIONS CESSER de manger pendant trois semaines, cesser de boire pendant trois jours mais pas cesser de respirer pendant trois minutes. D'où l'importance de la respiration.

## Les bienfaits de la respiration profonde

La respiration profonde augmente la capacité pulmonaire, développe la cage thoracique, augmente l'oxygénation cellulaire, favorise la mémoire, draine les toxines, nettoie le sang et la lymphe, stimule la cellule nerveuse, fortifie le cœur, diminue constipation, cellulite et stress... Par la respiration consciente, certains yogis parviennent à se guérir.

## Mode d'emploi

- **Matin et soir, devant une fenêtre ouverte :**
  - J'inspire lentement par le nez, en gonflant d'abord le ventre puis le thorax. Ensuite, je fais remonter l'air dans le haut de mes poumons (quatre temps).
  - Je bloque ma respiration (deux temps).
  - J'expire lentement par le nez, en dégonflant le ventre puis le thorax, et je chasse l'air de la partie haute de mes poumons (quatre temps).
  - Je me concentre uniquement sur ma respiration. J'adopte le rythme qui me convient, sans forcer. Je prends conscience de ma respiration ! La conscience apparaîtrait comme le premier pas vers la sagesse... En



tout cas, la respiration consciente est le premier pas vers sa propre santé !

■ Le matin :

– Je fais trois minutes de respiration profonde en me focalisant sur l'inspiration. L'énergie apportée par le soleil et le cosmos, appelée « prâna », s'absorbe par l'inspiration. Ces milliards de petites particules vibratoires cosmiques positives sont « vie ». J'inspire le positif.

■ Le soir :

– Je fais trois minutes de respiration profonde en me focalisant sur l'expiration. L'expiration, qui chasse l'air vicié des poumons, entraîne toutes les particules d'électricité statique d'ondes négatives, d'influences néfastes accumulées au cours de la journée. Mentalement, l'expiration correspond à l'élimination de tout ce qui perturbe le bon fonctionnement de la « machine ». Elle élimine stress, tracas, soucis, perturbations négatives. J'expire le négatif.

La pratique de la respiration consciente matin et soir est une nouvelle habitude salubre à mettre en place, et les « j'inspire le positif, j'expire le négatif » deviennent vôtres après dix jours de pratique, à la manière de l'installation d'un nouveau programme dans un ordinateur. Cette pratique d'une respiration profonde, consciente, a des répercussions bénéfiques dans toutes les circonstances de la vie quotidienne. L'automatisme de la respiration consciente se mettra en place avant un effort physique ou intellectuel, avant un rendez-vous important, après une émotion forte, etc. Pensez à respirer profondément dans la journée, le plus souvent possible, dans les salles d'attente, aux feux rouges, lors de vos trajets, avant de fournir un effort... pour éliminer le stress, pour gagner un nouveau marché, pour « créer » et devenir artiste de vous-même.

## Ma règle d'or

Je pratique trois minutes de respiration profonde, matin et soir, et le plus souvent possible dans la journée.

## L'exercice physique

L'EXERCICE DÉVELOPPE LA MUSCULATURE « dérouille » les articulations, sculpte le corps, prédispose au bon maintien de l'ossature, favorise l'oxygénation pulmonaire, tonifie le cœur et les artères, redonne de l'élasticité au système veineux, tend à éliminer cellulite et constipation, etc.

En salle, à la maison ou en plein air, de la marche au golf en passant par la musculation, le stretching, le culturisme, l'aérobic, le yoga, le footing ou la natation, choisissez l'exercice physique le mieux adapté à vos goûts, votre morphologie et votre condition physique.

L'exercice doit être fait intelligemment, c'est-à-dire progressivement. Il sera toujours suivi d'une séance de relaxation-respiration. Le bien-être résultant de l'exercice physique permet de contrôler le bénéfice de ce dernier. L'épuisement physique ou nerveux dénote un exercice physique mal conduit et, par là même, préjudiciable à une bonne santé. Après l'effort physique, une récupération appropriée à votre constitution doit être rapide. Votre pouls doit être pris régulièrement. Il est le métronome de vos exercices bien conduits, et quelques minutes doivent suffire pour un retour à la normalité.

### Ma règle d'or

Je fais quelques mouvements de gymnastique chaque jour ou, progressivement, plusieurs fois par semaine. Je pratique le sport de mon choix, suivi d'un moment de relaxation-récupération.

## La relaxation

CHOISISSEZ UNE PIÈCE CALME et claire, et écoutez une musique relaxante si vous le souhaitez. Allongez-vous à même le sol, recouvert d'un tapis ou d'une serviette.

Commencez à respirer profondément en détendant l'ensemble de votre musculature grâce à la respiration consciente. Laissez passer vos idées, ne les « accrochez pas », jusqu'au moment où vous sentez le vide s'installer en vous (c'est le *let go* si cher aux bouddhistes). Cet exercice vous semble difficile ? C'est normal car plusieurs années de pratique sont parfois nécessaires !

## La concentration

Une autre formule de détente consiste à fixer une idée positive, un objet, un point lumineux et à se concentrer sur cette idée ou cet objet : les idées négatives parasites s'éliminent d'elles-mêmes. Continuez à respirer profondément, lentement, pendant 5 à 10 minutes, selon le temps que vous aurez programmé pour votre séance de détente quotidienne. Puis « reprenez vos esprits » en inspirant profondément, étirez-vous, bâillez et levez-vous lentement en prenant à nouveau quelques bonnes respirations. Vous êtes prêt à partir pour une nouvelle phase de votre vie, frais, disponible, détendu et maître de vos énergies reconstituées !

### Ma règle d'or

Cinq à dix minutes de relaxation concentrent les énergies vitales.

## Le sommeil

Les heures supplémentaires de sommeil fournissent une énergie nécessaire à l'autoguérison. Il faut donc prendre le temps de dormir profondément, souvent, et « tout son saoul », disaient les Anciens, ce qui devient un luxe dans nos civilisations chronophages !

### Ma règle d'or

Les heures de sommeil avant minuit comptent double ! Alors, je me couche tôt !

## L'importance de l'eau

L'EAU LAVE LE CORPset l'esprit. Chaque matin, après avoir effectué trois minutes de respiration consciente devant la fenêtre ouverte, prenez une douche en finissant par de l'eau fraîche ou froide. La douche fraîche éveille et stimule l'ensemble des fonctions organiques encore endormies. Chaque soir, prenez une douche chaude ou un bain chaud. La chaleur détend et favorise le sommeil et la détente. Pensez à pratiquer les trois minutes de respiration consciente salutaires, qui permettent une bonne déconnexion du mental, une meilleure détente et un sommeil réparateur.

### Ma règle d'or

- Le matin, je prends une douche fraîche.
- Le soir, je prends une douche ou un bain chaud.

## La puissance de la pensée positive

*Mens sana in corpore sano.  
(Un esprit sain dans un corps sain.)*

## La réussite mentale

Chaque pensée émise par votre conscience s'imprime dans votre « cerveau ordinateur » (le subconscient) et, selon le programme auquel vous faites appel, elle resurgit de votre subconscient « en automatique », de façon positive ou négative. Par exemple, lorsque vous dites « je réussis tout ce que j'entreprends », votre cerveau (ordinateur subconscient) « sait », puisqu'il l'a enregistré, que vous réussissez tout ce que vous entreprenez. Pendant votre sommeil, vos rêves sont saturés d'« idées maîtresses »,

somme de l'ensemble des idées programmées, c'est-à-dire de vos pensées conscientes. Vos cellules sont imprégnées de cette idée de réussite et les connexions conscientes auxquelles vous faites appel dans la journée au cours de vos conversations ou de vos actions reproduisent cette idée de réussite. Il en est de même lorsque vous « programmez » des pensées ou des mots négatifs. « Oh ! mon pauvre petit », disent souvent les parents à leurs enfants : il s'ensuit que le « pauvre petit » aura certainement beaucoup de mal à devenir un « riche grand »...

## Une dynamique sérieuse

La réalité de cette imprégnation du subconscient par des idées maîtresses a fait l'objet de nombreuses études, notamment aux États-Unis. Plusieurs ouvrages et séminaires démontrent l'influence des pensées positives sur le déroulement de la vie *successful*<sup>1</sup>.

## Les bienfaits physiques

Il est important de souligner que les pensées positives sont capables d'influencer l'ensemble des cellules... en bon état de fonctionnement. Des cellules encrassées perturbent le transit des messages positifs, qu'elles ont tendance à laisser fuir ou à rejeter. D'où l'importance et la puissance d'action d'un organisme en bonne forme physique baignant dans des liquides cellulaires non acides, pour créer, installer et conforter des pensées positives.

## La « mise en joie »

Vous connaissez sans aucun doute la loi des séries qui affectent positivement ou négativement un individu. La création de pensées positives engendre des attitudes, des faits, un enchaînement de réalités positives. Il en est de même pour les pensées négatives. Aussi, chaque matin, souhaitez-vous une bonne journée, souriez-vous. Prévoyez le programme de la

journée objectivement, positivement et respectez-le. Laissez une place pour une action gratuite, un sourire, une attention particulière, l'écoute d'une personne en difficulté : c'est encore du positif ! Partez gaiement à vos activités, mettez-vous « en joie » (une phrase chère à l'un de mes maîtres à penser lorsque j'avais vingt ans !). C'est le *Let's enjoy !*, l'une des phrases communes aux penseurs asiatiques et aux nouveaux professionnels du développement personnel à l'américaine.

Chaque soir, faites le bilan de votre journée. Regardez les éléments positifs que vous avez mis en place et félicitez-vous : demain et les jours suivants, il y en aura d'autres ! L'entraînement est bénéfique ! La pratique régulière « formate » en mode positif votre cerveau.

Félicitez-vous d'être resté calme, de vous être contrôlé, d'avoir accepté une erreur et d'en avoir tiré la leçon qui s'imposait... Détendez-vous et souriez intérieurement à tous vos nouveaux progrès. Le résultat du conditionnement de votre propre mental façonné en mental positif donnera rapidement de beaux fruits dont vous apprécierez toute la saveur : la saveur de votre nouvelle attitude positive dans la vie ! C'est le chemin qui vous mènera vers votre réussite personnelle, votre joie intérieure...

## Ma règle d'or

- Je me souris le matin.
- Je fais au moins une action positive chaque jour.
- J'ai au moins une pensée positive chaque jour.

## L'équilibre affectif et sexuel

L'ENTRETIEN DE L'HARMONIE dans le couple est une autre clé qui permet d'entériner les vibrations positives indispensables à l'accès au bonheur. Selon les Orientaux (Tantra et Tao), l'énergie vitale prend sa source dans l'harmonie et la sublimation de l'énergie sexuelle (ouverture de la *kundalini*). L'harmonie sexuelle dépend également d'un bon équilibre physiologique associé à une bonne vitalité physique (alimentation saine,

oxygénation, exercices, bonne élimination des toxines, compléments alimentaires revitalisants) et à l'équilibre mental (pensées positives, actions enrichissantes, confiance en soi, compréhension d'autrui, développement personnel).

## Ma règle d'or

Je favorise l'harmonie de mon couple, chaque jour, avec une attention particulière.

## Le soleil

**LE SOLEIL RÉGÈNÈRE** La lumière et la chaleur du soleil favorisent la vie et la recrudescence d'énergie vitale. Le bain d'air, même sans soleil, a des effets analogues. Les premiers bains de soleil de l'année peuvent provoquer de petites perturbations physiologiques (rhumes, problèmes circulatoires, crises de foie) sur les personnes en faible santé ayant besoin d'éliminer des toxines, principalement les acides. Privilégiez les heures où le soleil est le moins agressif et pensez à vous protéger (chapeau, vêtements).

## Ma règle d'or

Chaque fois que possible, je pratique le bain d'air et de soleil.

## L'aromathérapie

**LES HUILES ESSENTIELLES APPORTENT** à nos cellules une vitalité nouvelle. Toutes les huiles essentielles sont génératrices d'ondes vibratoires positives et rechargent les batteries cellulaires.

Chaque matin, après une douche chaude puis fraîche, frictionnez-vous avec des huiles essentielles toniques et dynamisantes (romarin, citron, géranium,

sapin...). C'est vivement recommandé !

Chaque soir, après une douche ou un bain chaud, frictionnez-vous avec des huiles essentielles relaxantes (lavande, marjolaine, oranger, petit grain, camomille, néroli...).

Plusieurs fois par jour, buvez des grogs ou thés aromatiques toniques, digestifs\*, respiratoires et des hydrosols (eaux précieuses florales). Diffusez régulièrement des huiles essentielles dans l'atmosphère, à la maison ou au bureau. Elles enchanteront votre vie !

## Ma règle d'or

Je m'aromatise avec des huiles essentielles en diffusion, en friction, en boisson, dans la cuisine et dans mes produits de beauté.

---

1. Citons, entre autres, Dale Carnegie et Emmet Fox, en passant par Tony Robbins, sans oublier l'excellent « basique » qu'est le *Livre du bonheur* de Marcelle Auclair.



# PREMIÈRE PARTIE

## **DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE L'AROMATHÉRAPIE**

# Chapitre 1

## Petite histoire de l'aromathérapie

### Un savoir vieux comme le monde

DE TOUT TEMPS et sur les cinq continents, les hommes ont utilisé les plantes pour prévenir ou guérir des maladies. Il y a plus de soixante mille ans, les peuplades primitives enterraient déjà leurs morts en les recouvrant de fleurs (fouilles des cavernes de Shanidar). Quelles étaient donc les techniques utilisées dans chaque endroit du globe, avant et après notre ère ?

### En Mésopotamie

À Sumer, il y a cinquante siècles, herboristes et prêtres étaient de savants médecins qui soignaient « l'âme pour guérir le corps » et trouvaient que « l'enténébrement » (le terme « maladie » n'existait pas encore) était une « crise curative » préparant la renaissance de l'esprit. L'application d'huiles essentielles était couramment utilisée pour entretenir la santé, rétablir la circulation du « souffle de vie » (énergie vitale), favoriser la « vivification » (guérison). Par exemple, le rôle du médecin était de permettre au patient de retrouver la « lumière de gloire » et le « secret du cœur » (la santé). À Sumer, la médecine était donc sacrée.

### Une médecine bien rodée : un exemple à suivre ?

Une éminente sumerologue française, Marguerite Enderlin, nous rapporte que le médecin-prêtre est thaumaturge et sait accompagner le patient dans la descente et lors de la remontée des enfers. Cet enseignement secret et initiatique donné à chaque médecin n'a pas encore été totalement décrypté sur toutes les tablettes sumériennes, et peut-être restera-t-il, à jamais, inviolé ? Mais au moins sait-on qu'après une préparation spirituelle faite de recueillement et de prières, le médecin commençait sa consultation par un examen clinique très complet et très

approfondi : allure générale du patient, stature, démarche, agressivité, désordres mentaux, fièvre, qualité de l'œil, de la pupille, des urines, de l'élasticité des muscles, de l'odeur, puis observation et déduction de l'état des organes et analyse des douleurs internes, enfin examen de la tête et des os. Le praticien connaissait l'importance des rythmes d'aggravation et d'amélioration des symptômes et, suivant les cas, administrait ses médicaments à des moments bien précis : à l'aube, au crépuscule ou pendant la nuit, comme la médecine traditionnelle chinoise le prescrit encore. D'autres tablettes mentionnent les périodes critiques d'une maladie, ses phases cycliques ou successives, et prévoient le nombre de jours séparant le malade d'une inévitable issue fatale ou bien de la guérison.

Sur certaines tablettes mésopotamiennes, datant de plus de quatre mille ans av. J.-C., on trouve, gravé en caractères cunéiformes, l'énoncé précis de prescriptions médicales. Par exemple, pour les maux de tête : « Tu mélangeras du sapin, de la myrrhe, des roses, du mucilage de sésame, de la fêrulle commune avec du son, que tu délayeras dans de la bière ordinaire et tu lui feras un enveloppement autour de la tête ; pour les dermatoses\* : si un homme a des démangeaisons à la tête, tu pileras du ricin et de la salicorne. Avec de l'eau, tu lui laveras la tête, puis tu broieras du lal (plante non identifiée) et de l'asphodèle dans de l'huile et tu lui enduiras la tête à plusieurs reprises ; ainsi, il guérira ; pour les cas de teigne, d'eczéma, de chute de cheveux... » De nombreuses prescriptions étaient accompagnées de soins avec des bains, des lavements, des purgations, des vomitifs, des jeûnes ou des régimes particuliers, des exercices physiques à pratiquer dans les jardins du temple. Dans ces prescriptions, le recours aux applications cutanées avec des essences (de cèdre, de géranium) et les fumigations pour les poumons et les voies respiratoires étaient prépondérants.

## En Chine

Le dieu-empereur Shen Nung (vers 2800 av. J.-C.), qui régna sur la Chine, donna aux hommes la science de la botanique et rédigea le *Pen ts'ao*, dans lequel il livrait de nombreuses recettes d'herbes médicinales. Houang-Ti, son successeur, jeta les bases de l'acupuncture et écrivit le *Nei King*, un ouvrage de théorie médicale. Confucius (environ 551 à 479 av. J.-C.), le

plus célèbre des philosophes chinois, prôna « la théorie de l'énergie vitale et des souffles » et écrivit notamment le *Traité de la chambre à coucher* concernant le soin et l'harmonie sexuelle, édicta les lois d'hygiène corporelle, l'utilisation salutaire des bains, des douches et des massages, nous apprenant que « coït » signifie « bataille de fleurs » ! Tsao-Tchouan (environ 540 av. J.-C.) et la dynastie des Han se rattachent, en médecine, « par-delà les siècles de Fer, aux saints et aux sages de l'âge d'or ». À l'époque mandarine, « le grand médecin ne traite pas ce qui est déjà malade, il traite ce qui ne l'est pas encore » (vieil adage chinois).

## En Inde

En Inde, le premier document médical, *Tsacha raka-Samhida*, date de près d'un millier d'années av. J.-C. Les livres védiques, textes sacrés composés en sanscrit, sont rédigés après les invasions aryennes. Encore consulté de nos jours, l'*Ayurveda*, le grand livre médical écrit par Brahma, accorde une place importante aux plantes, aux souffles (respiration) et aux énergies. La tradition de la « science de la longévité » de l'*Ayurveda* se perpétue à travers les *Samhitâ*, qui sont de véritables traités de médecine.

## En Amérique

À la même époque, les Indiens avaient des notions de phytothérapie aromatique et connaissaient les lois et le mécanisme de la circulation sanguine. Les civilisations inca, maya et aztèque, en Amérique du Sud, connaissaient parfaitement les plantes médicinales et les toxiques. Les Aztèques pouvaient classer et utiliser plus de mille plantes. À l'époque des conquistadores, l'empereur Montezuma s'enorgueillissait de posséder un jardin de plantes médicinales. Aujourd'hui, les Indiens utilisent toujours les plantes pour soulager le corps, le purifier, le connecter aux esprits, le soigner et procéder au nettoyage énergétique des lieux. La Rue (*ruta graveolens*) est proposée sur tous les marchés traditionnels d'Amérique centrale et du Sud.

## En Égypte

En Égypte, la marjolaine est attribuée à Osiris, l'armoïse à Isis, le marrube à Horus, la camomille au Soleil. Au temps des pharaons, les principes de la médecine égyptienne étaient réunis dans les papyrus dits « Ebers », découverts dans les ruines de Louxor à Thèbes en 1873. Ces trésors archéologiques donnent une liste de remèdes et présentent la somme du savoir médical de cette époque. De tout temps, le médicament miracle fut recherché : Polydamno découvre « le suc magique propre à calmer la douleur et la colère, et qui fait oublier tous les maux ». Les papyrus datant de 2800 av. J.-C. témoignent notamment de ce que « l'origan, la cannelle, le genévrier et la menthe entraient dans les onguents et pommades, préparés en exprimant l'essence des herbes ou en les faisant macérer dans l'huile grasse ». Dans les temples, on utilise de précieux onguents et des essences savamment parfumées avec lesquels on embaume les corps des Égyptiens de haut rang. À partir de 2800 av. J.-C., à l'époque où se construisent les pyramides de Kheops, de Khephren et de Mykérinos, on procède aux premières expressions de plantes pour préparer les essences.

## En Grèce

En Grèce, Théophraste (372-288), le plus grand botaniste de l'Antiquité et élève d'Aristote, écrit l'*Histoire des plantes* et le *Traité des odeurs*. Est-ce le point de départ ou la digne continuation de l'aromathérapie à travers les âges ? Chiron, sage et centaure, cultive les plantes en Thessalie et guérit la cécité de Phénix par les herbes médicinales dont la centaurée, à qui il donne son nom. À cette époque, Asclépios, dieu grec de la médecine, soigne « par la parole, les simples et le couteau », dicit Pindare. De là, le nom d'« asclépiades » désignant les médecins-prêtres, qui se faisaient accompagner de jeunes filles représentant Hygie (déesse de la santé) et Panacée (celle qui guérit tout), les filles d'Asclépios. Les méthodes sont sommaires, limitées à quelques procédés de phytothérapie traditionnelle, de psychothérapie, de physiologie élémentaire et de petite chirurgie, nous apprend l'*Histoire de la médecine*.

Plus tard, Hippocrate écrit son livre *Des aphorismes*, dans lequel il présente ses observations cliniques en 406 sentences, parmi lesquelles : « Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger. » Hippocrate est considéré comme le « père de la médecine » et chaque médecin diplômé prête officiellement son serment. Le *Corpus hyppocraticum*, publié un siècle après sa mort, mentionne qu'il utilisait près de 230 plantes. Plus tard, Aristote, tout philosophe qu'il était, n'en dressa pas moins une liste de 500 plantes dont il avait étudié les vertus médicinales.

## À Rome

À Rome, les huiles aromatiques entraient dans les élixirs de jeunesse et le peuplier était la plante sacrée d'Hercule. Caton l'Ancien (214-149 av. J.-C.) écrit son traité *De re rustica* dans lequel il présente les 120 plantes médicinales qu'il cultivait. Pline et son *Histoire naturelle*, puis Celse avec son ouvrage *De re medica*, au début de notre ère, présentent les connaissances de leur temps en matière de plantes et de drogues. Grand voyageur, Dioscoride (I<sup>er</sup> siècle après J.-C.) recensa dans les cinq volumes de son *De materia medica* près de 520 espèces de plantes. Ce traité fit autorité jusqu'à la Renaissance. Au XI<sup>e</sup> siècle de notre ère, Claudius Galenus, dit « Galien », vérifia, répertoria et coordonna dans ses écrits toutes les connaissances médicales et les formules médicamenteuses de l'Antiquité. Il fut considéré, à juste titre, comme le père de la pharmacie.

À Rome, le médecin crée et prépare pour chaque patient la composition aromatique faite des huiles du matin ou du soir, du travail ou du plaisir, de l'amour ou des prières... Ne seraient-ce pas les ancêtres de nos frictions aromatiques ?

## En Perse : Avicenne inventeur de la distillation

En Perse, Ibn Sina, ou Avicenne (980 après J.-C.), dans les cinq volumes de son *Canon de la médecine*, relate qu'en étudiant les plantes médicinales, il découvre le moyen de préparer par distillation des essences

volatiles d'herbes et de fleurs. Avicenne fut donc l'inventeur de la distillation. Il écrivit encore *Al-Shifaa*, ou *Le livre de la guérison de l'âme*, puis *Le livre des sciences*. Son *Canon de la médecine* demeura longtemps un ouvrage de référence dans toute la civilisation médiévale.

## Le Moyen Âge européen

### Le jardin des simples

Au Moyen Âge, seuls les monastères et les maisons nobles possèdent un « herbularia », un jardin d'herbes, précieux enclos entouré de murets qui délimitent le « carré des simples ».

#### Simple

On appelle « simple » le remède tiré d'une seule plante, pour le distinguer, par opposition aux remèdes composés que fabriquaient alors les apothicaires.

C'est encore l'époque où l'on cherche obstinément la panacée, c'est-à-dire le remède universel (ce que Pline l'Ancien considère comme la traduction du mot « gui », que les druides gaulois cueillaient pour les cérémonies rituelles), car si les plantes servent à se nourrir et à décorer les maisons, on n'ignore plus, depuis l'Antiquité, qu'elles possèdent aussi de très grandes vertus médicinales. Vers 795, Charlemagne promulgue une ordonnance, la « Capitulaire de Villis », qui est en quelque sorte un mémorandum des 88 végétaux essentiels en médecine et sur la table. Au XII<sup>e</sup> siècle, le livre des simples médecines, établi par les savants de la célèbre école de Salerne, est une véritable pharmacopée méridionale et consigne toutes les connaissances dans le domaine de la médecine. Plus tard, au XV<sup>e</sup> siècle, le codex des apothicaires dresse une liste exhaustive des remèdes.

Ce n'est que plus tard que les usages internes et externes des huiles d'herbes aromatiques figureront dans certains traitements du XVI<sup>e</sup> siècle. Les essences d'herbes aromatiques sont alors considérées comme le pur esprit de la plante. Elles agissent aussi bien sur les pensées et les émotions



que sur le corps physique. On insistait également sur l'importance d'une médecine préventive, spécialement en ce qui concerne l'alimentation, suivant le célèbre principe d'Hippocrate : « Que la nourriture soit votre médecine. »

## La médecine du Moyen Âge

Au Moyen Âge, les médecins étaient encore des religieux. Par un édit pontifical, le pape Innocent III décida qu'aucun ecclésiastique ne devrait plus exercer la médecine dans un but lucratif, ni verser le sang d'aucune façon. Les moines-médecins se mirent à cultiver des jardins d'herbes ; en quittant les ordres, ils devinrent apothicaires ou guérisseurs, vendant leurs préparations de village en village. Ceux qui choisirent de rester au sein de l'Église durent abandonner la médecine aux barbiers ! Le médecin établissait son diagnostic à partir de l'analyse des urines du patient et en consultant son horoscope. Il envoyait ensuite ses prescriptions à l'apothicaire. Le traitement des maladies tenait compte des écrits d'Hippocrate et des quatre tempéraments - sanguin, flegmatique, bilieux, mélancolique -, auxquels on associait les quatre éléments : au sang, l'air ; au flegme, l'eau ; à la bile, le feu ; à l'atrabile, la terre.

## La magie des plantes

Le jardin du Moyen Âge est source de tous les bienfaits. Ce périmètre auquel on porte mille petits soins attentifs n'est-il pas, toujours, le symbole vivant d'un ancien paradis qui possédait tous les agréments, et d'où l'homme fut si tristement chassé ? Le jardin, c'est encore un royaume fait de patience et d'attente, d'humble écoute des saisons et de recueillement. Ce qui grandit là, si proche, c'est le mystère même d'une nature à la fois familière et étrange. Quelles sont, au juste, ces douces fleurs et ces petites herbes qui poussent dans le moindre creux d'une rude rocaille ? Les troubadours ne cessent de les chanter, parce qu'ils sentent bien que sur elles passe un immense souffle de vie et de joie dont leurs belles ne sauraient trop longtemps se moquer. Dans le somptueux *Livre d'heures* d'Anne de Bretagne, les mille entrelacs fleuris de végétaux enluminent le manuscrit de hautes et franches couleurs : c'est un hymne à la connaissance et à la beauté. Et lorsqu'on n'est pas assez riche pour posséder et entretenir



un jardin, on cueille les grandes herbes des robustes talus – les femmes savent si bien les reconnaître depuis tant d’années ! Ainsi se préparent-elles infusions, décoctions et liniments mystérieux en convoquant certains esprits célestes dans de longues invocations propitiatoires. Celles que l’on a taxées si longtemps de « sorcières » n’étaient-elles pas, tout simplement, des jardinières d’absolu, les confidentes attentives de la pluie et du vent ? Si elles ne possédaient pas de prestigieux traités d’hortuli, comme il s’en recopiait dans nombre de monastères pour décrire la botanique médicale, elles n’en connaissaient pas moins de savantes recettes thérapeutiques et savaient les préparer. Passée dans l’usage courant, l’expression « remède de bonne femme » se voudrait, bien sûr, très péjorative, quand on serait mieux inspiré, au contraire, d’en respecter toute la portée empirique.

## Le XX<sup>e</sup> siècle

AU DÉBUT DU XX<sup>e</sup> siècle, le célèbre chercheur René Gattefossé renouvelle l’aromathérapie. Grâce à sa passion pour les chevaux et à ses étonnantes expériences, y compris sur lui-même, il établit les règles précises et scientifiques d’une aromathérapie moderne et responsable. Avec une grande probité, son élève, le professeur Sevelinge, poursuivra son œuvre et confortera la pertinence de l’utilisation de l’aromathérapie dans les domaines vétérinaires, phytosanitaires et en médecine humaine. Par la suite, le docteur Valnet rendra publics la plupart des travaux de son illustre prédécesseur dans des ouvrages qui rencontreront un vif succès auprès des lecteurs du monde entier.

Depuis une trentaine d’années, l’aromathérapie est à la mode, à tel point que tous les spas du monde, les fabricants de produits cosmétiques, shampoings, savons et autres produits d’entretien se vantent d’utiliser de « l’aromathérapie » avec des odeurs et des essences aromatiques qui n’en ont que le nom ! Nous sommes très souvent loin du naturel !

Heureusement, de nouvelles plantations émergent, de nouveaux distillateurs s’intéressent à la culture biologique et produisent des huiles essentielles de grande qualité utilisées pour l’aromathérapie certifiée bio. Étymologiquement, le mot « aromathérapie » signifie le traitement des

maladies (thérapies) par les arômes (essences ou huiles essentielles de plantes aromatiques). L'aromathérapie est l'une des techniques de médecine naturelle, alternative ou holistique. Autant préventive que curative, elle soigne, réénergise et rééquilibre avant tout le terrain. Généralement prescrites par les médecins naturopathes\*, ostéopathes et biothérapeutes, les huiles essentielles sont utilisées également par tous en prévention et en soin, quotidiennement, avec de grands résultats.

Un confort de vie, une atmosphère et une ambiance aromatique, une vitalité accrue, une élimination des petits problèmes de la vie de tous les jours : c'est le travail et le résultat de la mise en application de l'aromathérapie. Les huiles essentielles sont un bonheur pour la santé, la beauté et le bien-être. L'harmonie ne serait-elle pas le mot qui définit parfaitement les effets principaux des huiles essentielles ?

## Chapitre 2

# Les techniques de l'aromathérapie

## La cueillette

LA CUEILLETTE COMMENCE et s'achève dans la joie des parfums et des couleurs ; la fatigue de ce dur labeur participe, elle aussi, à la fête. Au début du siècle, les coupeurs, Italiens pour la plupart, venaient pour la saison et se faisaient embaucher de ferme en ferme dans l'arrière-pays niçois et grassois. Aujourd'hui, cette tradition ne subsiste plus que dans quelques endroits retirés et dans certains domaines et fermes bio des plateaux de Sault et des régions drômoises.

### Une technique de ramassage controversée

Depuis les années quatre-vingt, on utilise une machine à « ramasser » lavandes et lavandins qui, si elle les coupe plus rapidement, les endommage gravement. Les plantes ainsi récoltées auront une vie de quatre à cinq ans plus courte, le ramassage à la main leur laissant une espérance de vie de huit à dix ans. Des plants bio de lavande fine ramassés à la main peuvent atteindre de quinze à dix-huit ans !

Les plantes cueillies ou ramassées à la machine ou à la main sont pour la plupart préséchées directement dans les champs pendant deux ou trois jours, étalées sur de grandes pièces de toile et couvertes la nuit, avant de prendre le chemin de la distillerie.

## La carte des arômes

### Les trésors de la Provence

À quelque quinze jours près, selon les régions et l'ensoleillement des adrets et des ubacs, les plantes aromatiques de Provence se récoltent en

juin et juillet pour le thym, en juillet et août pour la lavande et le lavandin, les sarriettes, hysopes, origans et marjolaines. Les menthes, sauges, basilics et verveines, avec deux coupes, sont récoltés de juin à septembre.

## Les plantes exotiques

La récolte des plantes aromatiques exotiques (cannelle, girofle, muscade, vétiver, gingembre, citronnelle, verveine exotique) se fait plusieurs fois par an en Indonésie, à Ceylan, en Inde, au Vietnam et en Chine.

Merveilleux et doux arôme de notre enfance, la vanille est une plante parasite (qui pousse et se nourrit d'une autre plante) et ne peut se distiller : il n'existe pas d'huile essentielle de vanille. On la trouve naturelle en bâton, en poudre ou encore en extrait de vanille, appellation normalement dédiée à un produit naturel : la certification bio en assure la qualité naturelle. C'est seulement dans les années 2005 que sont apparues les premières distillations de vanille bio.

## Les fleurs

Les géraniums et les roses arrivent d'Orient, de Madagascar ou de La Réunion. L'exceptionnelle essence de rose arrive toute distillée de Bulgarie, où l'on peut survoler des centaines d'hectares de culture, ce pays restant la référence en la matière. La qualité extrême de l'huile essentielle de rose de Bulgarie vaut toujours son pesant d'or ! Le Maroc et l'Égypte commencent à produire des roses de très grande qualité. Ce n'est qu'en 2010 que nous avons vu apparaître sur le marché le top de l'huile essentielle de rose sauvage provenant de l'Atlas.

### Il y a arôme et arôme !

L'appellation « arôme » dans un produit commercialisé correspond à un produit de synthèse en vue d'une utilisation dans le domaine alimentaire, de la parfumerie ou de l'industrie aromatique. Rien à voir, donc, avec l'arôme des

## Les agrumes

Les agrumes (citron, citron vert, orange, pamplemousse), les mandarines et les bergamotes proviennent de Floride, de Californie, d'Espagne, du Portugal, du Maroc, d'Égypte ou de Corse. Ils sont distillés sur les lieux de production : les fruits pour les jus et les extraits secs, les zestes pour les essences et les extraits secs également. Les huiles essentielles de petit grain (feuilles des arbres citrus) et de néroli (boutons de la fleur d'oranger), plus précieuses et plus chères, sont distillées traditionnellement dans un alambic à vapeur, contrairement aux agrumes dont on récupère l'essence par expression mécanique.

## Les graines et les semences

La coriandre, le carvi et le cumin, graines odorantes, sont distillés dans les pays slaves ou asiatiques. Les semences de carottes sont importées et souvent distillées en France ainsi que la plupart des petites graines de semences transportables comme l'anis, le fenouil, l'aneth, etc.

## Les bois

En Provence, l'hiver, on procède au ramassage et à la distillation, après concassage, des aiguilles et des petites branches des bois : cèdre, pin maritime et sylvestre, pin noir et pin baumier, cyprès et thuya, ainsi que des baies et petits bois de genièvre et de cade. Au Canada, on distille les écorces de bouleau, dans les Alpes le sapin, dans les Landes, en Provence et en Sibérie les pins.

## Et encore...

La camomille romaine, encore appelée matricaire, arrive de Touraine, de Suisse ou d'Allemagne. L'Angleterre produit de nombreuses variétés de menthe et de « lavande anglaise », tout comme les États-Unis. Les poivres et piments se distillent secs sur les divers lieux de production de l'Asie à l'Amérique centrale ou du Sud. Le Brésil et l'Uruguay fournissent l'essence de bois de rose (maintenant assujettie à une reforestation obligatoire), de gingembre et de certains agrumes.

Grâce à ce tour du monde, nous dressons une carte des odeurs : les douces, les corsées, les ambrées, les fruitées, et nous découvrons la secrète géographie des arômes des précieuses huiles essentielles naturelles.

## La magie de la distillation

L'HUILE ESSENTIELLE est le produit noble résultant de la distillation d'une plante aromatique (par exemple la sauge), d'une fleur (par exemple la rose), d'une semence (par exemple la carotte), d'un bois (par exemple le santal), d'un fruit (par exemple la bergamote), d'une baie (par exemple le genièvre) ou encore d'une sève d'arbre (par exemple la térébenthine). Elle est composée de terpènes, d'esters, de phénols\*, d'aldéhydes, d'éthers, d'oxydes, d'acides...

La formule chimique d'une essence définie varie quelque peu en fonction de l'année, de la période de maturité pour la cueillette, du terroir et de l'ensoleillement. Les « chémotypes » seront quelque peu différents, tout comme se distinguent les éléments et les tanins de plusieurs vins d'un même cru. La technique de distillation choisie, vapeur lente par exemple, et le savoir-faire du distillateur concourent à fabriquer une bonne huile essentielle, tout comme le boulanger fait un bon pain.

Il existe différentes méthodes pour « capturer » les essences, variant selon la nature de la partie de la plante distillée (fleur, racine, écorce, feuille ou baie).

Pendant de nombreuses années, les trois seules méthodes utilisées furent la distillation pour les plantes entières, racines, bois, graines et certaines

fleurs ; l'enfleurage pour les fleurs fragiles, comme le jasmin, la violette, la rose de mai ou le mimosa et l'expression mécanique pour obtenir les essences d'agrumes. Pour l'usage aromathérapique, seules les huiles essentielles obtenues par distillation à la vapeur lente et/ou par expression mécanique satisfont aux normes strictes d'« huiles essentielles aromatiques à usage thérapeutique », certifiées bio de surcroît, devenant la seule assurance d'un produit totalement naturel.

## L'huile essentielle ou l'essence

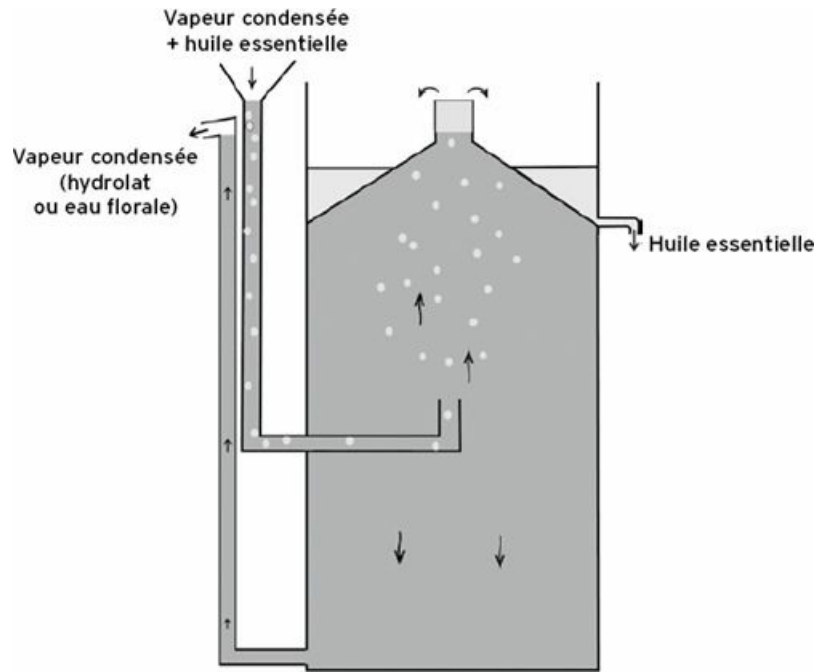
L'huile essentielle, couramment appelée de façon impropre « essence », est un produit volatil et odorant. Son odeur est celle de la plante dont elle est extraite. L'odeur d'une plante constitue son « identité », sa protection, son « aura ». Lorsqu'elle est naturelle, l'essence se nomme « huile essentielle ».

## La distillation à la vapeur d'eau

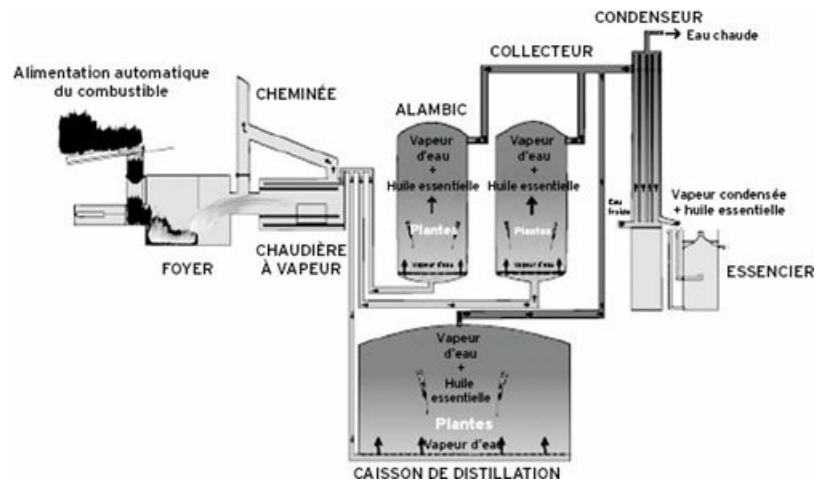
### Architecture de l'alambic

D'usage courant à partir de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, la distillation à la vapeur d'eau utilise un alambic, dispositif sans lequel on ne saurait rien de l'âme des plantes. Invention des Arabes, c'est à l'alambic que l'on doit d'avoir domestiqué le feu pour distiller les plantes et en recueillir les volatiles essences. L'alambic à feu nu est le plus ancien : le chauffage au bois se faisait sous la cucurbite ; cependant, il n'était pas facile d'en régler la chaleur.

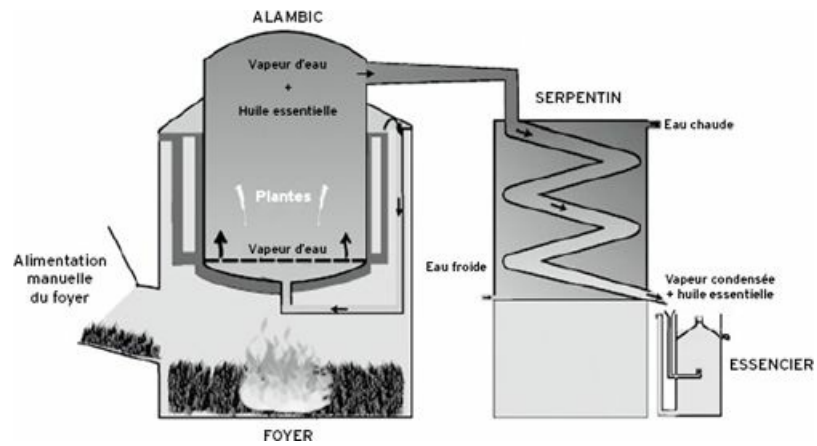
La durée de la distillation peut varier considérablement d'une plante à l'autre, mais soustraire d'une vapeur rebelle quelques larmes dont on recueillera le précieux du cœur est toujours une opération délicate. Chaudière, col-de-cygne, cuve de refroidissement et essencier ont ce pouvoir d'appriivoiser l'invisible pour en restituer toute la magie.



## L'ESSENCIER



## DISTILLERIE À VAPEUR SÉPARÉE



## DISTILLERIE À BAIN MARIE



## Mode d'emploi

Fleurs, plantes ou parties de la plante sont placées par centaines de kilos ou par tonnes dans le bac en cuivre. Cette chaudière s'appelle aussi la « cucurbite ». Le chauffage crée, par ébullition, une vapeur lente qui se charge au passage des essences de la plante dont elle a fait éclater les « sacs aromatiques ». Aujourd'hui, les alambics sont en inox.

La vapeur odorante passe dans le chapiteau ou tête d'alambic, dans le col-de-cygne, puis dans le serpentin du réfrigérant nommé aussi refroidisseur. Elle se condense et redevient liquide. Ce liquide précieux est recueilli au robinet dans un essencier, encore appelé « vase florentin ».

De densité différente, les deux substances vont se séparer naturellement. Plus légère que l'eau, l'essence reste en surface tandis que s'écoulent par la partie basse ce que l'on appelle les « petites eaux ». La cohobation, ou cohobage, consiste à faire passer plusieurs fois par un siphon relié à la cucurbite ces eaux florales sur les plantes pour obtenir des eaux plus parfumées : eau de rose, eau de fleur d'oranger... L'essence, elle, est décantée puis filtrée. Elle peut aussi être affinée grâce à un œuf de rectification.

L'essence précieuse est conservée à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air et sera transportée dans des bouteilles protégées de paille ou des récipients hermétiques en cuivre ou en fer, appelés estagnons, fermés par un bouchon de liège scellé à la cire. Aujourd'hui, tous les contenants sont en verre, inox ou aluminium alimentaire.

D'autre part, contenant des microparticules d'huiles essentielles en suspension, l'eau de distillation est soigneusement mise dans d'autres fûts : c'est « l'eau florale » ou « hydrolat ». « L'hydrosol » est un terme que j'ai inventé il y a plus de trente ans : il correspond aux premiers litres de distillation faite à l'eau de source avec des plantes sauvages ou de culture biologique, qui contiennent des microparticules d'huile essentielle. Les fins de distillation ne contiennent plus que quelques millièmes d'essence

en suspension. Ces eaux distillées aromatisées de tête de distillation partiront vers les laboratoires pour être transformées en produits de beauté ou encore en boissons aromatisées aux propriétés draineuses, nettoyantes ou revitalisantes lorsqu'elles sont bio. Ce sont des « eaux aromatiques de santé » utilisées dans ce que j'appelle l'« hydrosolthérapie » (voir chapitre 4 page 46).

Si toutes les plantes peuvent se distiller, elles ne génèrent pas toutes une huile essentielle : seules les plantes à forte teneur en principes aromatiques donneront des huiles essentielles, soit toutes les plantes aromatiques culinaires et certaines fleurs odorantes. L'hydrolat (eau qui a servi à la distillation) peut être utilisé même lorsqu'il n'y a pas de production d'essence, comme pour les hydrolats de champignon, de buis, de gui, de tilleul, de bleuet ou d'achillée millefeuille.

## Un procédé pérenne

En Provence, lavande, lavandin, sauge officinale et sclarée, céleri, carotte, menthe, verveine officinale, cyprès, cèdre, pin, origan, marjolaine, camomille, thuya sont encore distillés à la vapeur, comme autrefois.

## Distillation et **expression mécanique**

Le principe aromatique d'une plante provient de petits « sacs à arôme » que la distillation permettra de faire « exploser ». La vapeur les entraîne dans l'eau de distillation. Par différence de densité dans l'essencier, l'huile essentielle se séparera de l'eau florale. Ces « sacs à arôme » peuvent également être ouverts par un procédé mécanique : ce traitement particulier concerne uniquement les citrus ou agrumes (zestes de citron, d'orange, de bergamote, de mandarine, de pamplemousse). La pulpe est extraite, puis le zeste est humecté et pressé. On recueille l'eau et l'essence, qui seront séparées par différence de densité à la fin d'une décantation à froid.

## L'enfleurage et l'extraction

Ce procédé est destiné spécialement à l'extraction d'essence de fleurs fragiles (il évite de trop chauffer les fleurs). Celles-ci sont étalées sur des châssis enduits de graisse animale inodore (porc et bœuf) et renouvelées tous les trois ou quatre jours, jusqu'à saturation. Les graisses, saturées de substances odorantes, sont traitées à l'alcool\*, entraînant le parfum sans les graisses. Cette opération s'appelle l'« épuisement ». Ce procédé est encore utilisé par les quatre cinquièmes des maisons qui souhaitent avoir les « cœurs » de certaines fleurs comme le jasmin, la tubéreuse, la fleur d'oranger, le narcisse, la jonquille, la violette.

Un procédé plus récent succède à l'enfleurage au début du XIX<sup>e</sup> siècle : c'est l'extraction par solvants. Ce procédé consiste à traiter la matière première par un solvant (hexane ou benzène). Les fleurs sont lavées plusieurs fois dans un extracteur, le solvant saturé est décanté (abandon des impuretés), puis concentré par distillation partielle. On recueille le premier produit parfumé appelé « concrète ». Le solvant récupéré, quelque peu chargé en matières odorantes, sera réutilisé dans un prochain lavage. Ensuite, la concrète mélangée à de l'alcool sera brassée, filtrée, glacée (–12 à –15 °C), puis à nouveau filtrée pour séparer les cires végétales insolubles. Une ultime concentration, sous pression réduite, permettra d'obtenir l'essence pure dite « absolue ».

## Les autres procédés

En dehors de ces quatre procédés, l'industrie de la distillation connaît trois autres traitements spécifiques des essences :

- la purification : distillation des parties légères ;
- la déterpénation : élimination des terpènes ;
- le fractionnement : isolation d'un constituant ou « isolat ».

**Un grand cru...**

Savez-vous que, tout comme le raisin d'une même région et appellation donne des crus différents, les huiles essentielles d'une même appellation donnent aussi des « crus » différents (odeur, arôme, composition des éléments, etc.) ? Les huiles essentielles d'un même terroir sont également différentes selon le « coup de patte » du distillateur, son savoir-faire, ses alambics (température et pression, temps de distillation, etc.). Le fait d'employer une huile essentielle provenant d'une culture chimique ou biologique ou de plantes sauvages apporte des différences sur une même appellation. Les plantes ont besoin d'être aimées, cueillies au bon moment, à la main, plutôt que torturées par une machine « arracheuse » : je préfère évidemment les grands crus !

## La culture biologique

### Une culture respectueuse de la vie

Culture respectueuse de la vie, la culture biologique n'utilise aucun engrais chimique, ni insecticide ou parasiticide\* d'aucune sorte. Seuls les amendements marins, végétaux (parmi lesquels les engrais verts faits de luzerne, de pourpier et de fenugrec) ou minéraux sont autorisés. Du reste, les huiles essentielles sont parfois utilisées dans la culture biologique : ainsi, l'huile essentielle d'ail est un antiparasitaire à raison d'une goutte pour cent litres d'eau d'arrosage, et l'hydrosol de tanaïs en pulvérisation vient à bout des cicadelles.

### Les garanties de la culture bio

#### Les labels

Des organismes définissent des cahiers des charges très stricts : leur respect donne droit à l'obtention d'un label contrôlé par les organismes certificateurs Écocert et Qualité France en ce qui concerne les cosmétiques bio en France. La certification AB concerne les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique, en Europe. Les huiles essentielles et produits aromatiques sont certifiés en alimentaire ou en cosmétiques, les logos certificateurs sont différenciés.



## Le respect de la nature

Les avantages de la culture biologique sont évidents et nombreux. Celle-ci bannit les résidus chimiques des fruits, des légumes, des plantes et des arbres et évite de polluer la terre et les nappes phréatiques tout en maintenant naturellement l'équilibre des sols afin que nos futurs enfants puissent toujours consommer une fraise au goût inimitable de... fraise, ou un pain de céréales digne de ce nom.

La culture en biodynamie est une culture biologique qui tient également compte de l'astrologie et des cycles lunaires pour les plantations et les cueillettes, selon les principes de l'école Rudolf Steiner du Goetheanum (Suisse). Son label se nomme « Demeter ».

## La santé

En plus du respect des goûts authentiques et du privilège de nous proposer des produits de qualité, l'agriculture biologique contribue à l'épanouissement de notre santé. Connaissons-nous vraiment les interactions et les inconvénients de tous les produits chimiques que la grande distribution nous impose par le biais d'une alimentation standardisée ? Quelques exemples retentissants récents concernant la viande et le poisson nous amènent à réfléchir et favorisent la sensibilisation d'une grande partie des consommateurs aux indéniables vertus d'une agriculture biologique.

## Haro sur les produits chimiques !

Savez-vous que la moyenne nationale par personne et par an en Europe est de 4,8 kg de produits chimiques ingérés ? Comment est-ce possible ? Cela s'explique par les pesticides et les engrais utilisés dans les cultures et l'alimentation animale, conservateurs, agents de texture, colorants alimentaires, modificateurs de goût, médicaments, produits de beauté, etc. Savez-vous que les scientifiques américains avouent que la cause première des cancers du sein chez la femme serait l'utilisation intempestive de déodorants corporels ?



# Chapitre 3

## Tout savoir sur les huiles essentielles

EN AROMATHÉRAPIE, NOUS CHOISSISSONS des essences naturelles cultivées et distillées avec soin. Elles seules peuvent avoir les résultats escomptés. De même, nous préférons l'essence entière, non déterpénée. En effet, la déterpénation (le fait d'enlever les terpènes) modifie la synergie de l'essence. Nous parlerons toujours des actions et des bienfaits des huiles essentielles à condition qu'elles soient obtenues par distillation à la vapeur d'eau ou par expression mécanique de plantes ou de fruits non surchauffés, distillation à basse température et sans haute pression. Ces huiles essentielles sont évidemment non « coupées » et non « reconstituées » synthétiquement. La seule assurance d'avoir une huile essentielle naturelle reste la certification biologique.

## La qualité des huiles essentielles

### Les chémotypes

L'origine de la plante distillée est précieuse car elle donne, avec son « cru », ses propriétés. En effet, la proportion des constituants peut sensiblement varier d'un terroir à l'autre. Les thérapeutes utilisant l'aromatogramme préféreront des huiles essentielles chémotypées.

La partie distillée de la plante donne une autre indication prépondérante. Pour la cannelle par exemple, la proportion de certains constituants varie fortement entre la cannelle écorces et la cannelle feuilles. Même chose pour le girofle clou ou le girofle feuilles, genièvre baies ou rameaux...

### Les caractères organoleptiques

Bien que moins rigoureux, les caractères organoleptiques sont des

paramètres intéressants dans l'exigence de la qualité des huiles essentielles. La couleur, définie à la sortie de l'alambic, se modifie cependant avec l'oxydation et le vieillissement : la sarriette d'un beau rouge sombre devient noirâtre, la camomille matricaire d'un beau bleu indigo devient brunâtre, etc. L'odeur et la saveur ne peuvent être jugées que par un « nez » connaisseur.

## Les opalescences

Les opalescences dénotent à coup sûr la falsification des huiles essentielles, excepté pour les opalescences normales du *litsea cubeba*, du patchouli, de l'amyris et du santal, provoquées par le fer en suspension. La lavande peut montrer une opalescence à la fin de la distillation : les particules d'eau en suspension en sont la cause. On supprime cette opalescence en filtrant au sulfate de soude (en industriel), et en refiltrant plusieurs fois au filtre papier. L'autre moyen d'éviter les opalescences dans la lavande est de distiller les plantes mi-sèches et non fraîches, ce qui est le processus normal pour une bonne huile essentielle de lavande (préséchées un à deux jours selon le temps).

## Les mesures physiques et chimiques

Les mesures physiques complètent la mesure des caractères organoleptiques : ce sont essentiellement le pouvoir rotatoire, la densité, l'indice de réfraction et la solubilité dans l'alcool éthylique.

Les analyses chimiques telles que les indices d'ester et d'acide, les dosages de terpènes, phénols, cénols, etc., complètent les analyses physiques.

Depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, l'industrie de la parfumerie en pleine expansion et la mise au point des analyses chromatographiques ont apporté des éléments nouveaux aux fabricants distillateurs. Pour s'assurer de la qualité des huiles essentielles, il est possible actuellement de recourir à différents tests : l'analyse bioélectronique (selon les méthodes de Louis Claude



Vincent), la chromatographie en phase gazeuse ou liquide, la chromatographie capillaire ou moléculaire (RMN), les analyses en couches, la radiesthésie. Ces analyses permettent de déceler des falsifications, tout comme un « nez » peut également le faire d'une manière empirique mais cependant sûre.

Mesures physico-chimiques, caractères organoleptiques, analyses bioélectroniques, chromatographie, spectographie de masse et radiesthésie sont des facteurs utilisés dans la définition de la qualité des huiles essentielles. Sur simple demande à votre fournisseur, un grand nombre de ces caractères peuvent vous être fournis, moyennant une participation financière, le coût de certaines analyses étant élevé.

## Où trouver ses huiles essentielles ?

SANS ENTRER PLUS AVANT dans des détails relevant plus du travail d'un biologiste, il est important de rechercher des huiles essentielles de bonne qualité. Vous les trouverez dans les pharmacies spécialisées et les magasins bio de bonne réputation. Les essences trouvées dans les magasins de gadgets ou d'objets exotiques ne peuvent en aucun cas convenir pour un usage thérapeutique. Synthétiques, elles sont destinées à la fabrication de parfums, pots pourris ou autre diffuseurs... Elles sont souvent vendues dans des flacons transparents. Sur Internet, je vous encourage à regarder avec attention les logos certificateurs de bio, ainsi que le nom du distillateur, afin de choisir des huiles essentielles de qualité. Beaucoup d'essences, appelées à tort huiles essentielles, ne montrent aucune référence de qualité... et souvenez-vous que beaucoup de produits « dits huiles essentielles » sont allongés à la sauce synthétique.

Qui vend une huile essentielle de qualité peut et souhaite vous donner le maximum d'indications, de caractères et de « garanties » sur son origine. Qui vend une essence de synthèse ne s'empresse pas de vous fournir des éléments de qualité qu'il ne saurait obtenir.

Une question de **qualité**

Il est très important d'utiliser des huiles essentielles d'excellente qualité. Il y a une trentaine d'années, certains médecins qui commençaient à pratiquer l'aromathérapie cessèrent rapidement, ne pouvant s'assurer de la qualité des huiles essentielles prescrites. Aujourd'hui, il est possible de trouver des huiles essentielles naturelles et certifiées bio pour la plupart d'entre elles, et dans quasiment tous les pays du monde.

## La conservation des huiles essentielles

L'HUILE ESSENTIELLE SE CONSERVE parfaitement quelques années à l'abri de la chaleur et de la lumière. Pour preuve, on a retrouvé des essences dans des doubles jarres en terre cuite dans les pyramides d'Égypte.

Des flacons de verre teinté sont nécessaires à la bonne conservation des huiles essentielles. Si, après un ou deux ans, on n'utilise plus les huiles essentielles en traitement interne, elles peuvent sans inconvénient alimenter les diffuseurs d'arômes. Prêtons une attention particulière aux huiles essentielles d'agrumes qui s'oxydent plus rapidement que les huiles essentielles de plantes aromatiques et dont la durée de vie est inférieure.

## Les propriétés des huiles essentielles

LES HUILES ESSENTIELLES ne sont pas des huiles grasses, leurs composants volatils ne tachent pas le papier sauf les huiles essentielles de certains agrumes. La subtilité de leur action, leur rapidité et leur puissance d'effet, l'étendue du champ thérapeutique contrôlé et, surtout, leurs actions énergétiques, électromagnétiques et vibratoires sont autant de paramètres actifs et étonnants qui font la particularité des huiles essentielles.

Leur utilisation n'entraîne aucune accoutumance. Elles conservent toujours les mêmes effets, les résultats demeurent constants et ne s'amenuisent pas avec le temps, sauf pour les huiles essentielles d'agrumes que l'on choisira, par sécurité, de distillation récente.

Vertus	Propriétés
	Calmantes

<p>Antiseptiques* (antimicrobiennes et anti-infectieuses)</p> <p>Désintoxicantes (solvantes, défloculantes et émonctorielles)</p> <p>Revitalisantes (supports d'énergie vitale et régulatrices du système nerveux et des glandes hormonales)</p> <p>Électives (intelligentes, « aimantées » par l'organe déficient ou la fonction affaiblie à un moment donné)</p>	<p>Antidouleur</p> <p>Toniques</p> <p>Circulatoires</p> <p>Antifatigue</p> <p>Respiratoires</p> <p>Digestives</p> <p>Régénératrices de la peau</p> <p>Amincissantes</p> <p>Carminatives*</p> <p>Adoucissantes</p> <p>Rafrâchissantes</p> <p>Réchauffantes</p>
--	---

## Super-action

Véritables concentrés de principes actifs, les huiles essentielles permettent, en thérapie, des actions multiples et rapides. Les concentrés de plantes en jus, alcoolatures et infusions n'ont ni la puissance ni la rapidité d'action des huiles essentielles.

Les propriétés d'une plante en infusion, décoction, en poudre ou en concentrat, en extrait sec, en macération alcoolique ou huileuse, ne sont pas les mêmes que celles des huiles essentielles des plantes correspondantes. Le citron en est un bon exemple : le jus, l'alcoolature, la poudre sèche et l'huile essentielle donnent quatre produits aux propriétés différentes, l'orange offre son jus tonique, son huile essentielle calmante ; les HE du zeste des feuilles (petit grain) ou des fleurs (néroli) offrent également des propriétés voisines et différentes.

La variété de la plante et la partie distillée donnent également des principes aromatiques, avec des propriétés peut-être voisines, mais pas identiques : par exemple, la plante de géranium Robert (que l'on ne distille plus depuis

cinquante ans) aurait des propriétés antidiabétiques notoires que l'huile essentielle de géranium bourbon ou rosat ne possède pas. L'hydrolat propose une partie des propriétés de l'huile en homéopathie\* d'aromathérapie à laquelle se joignent les propriétés de l'infusion de la plante.

Quant à la rapidité d'action des huiles essentielles, trois à six semaines suffisent en général pour rétablir un terrain déséquilibré dans les affections relevant d'un traitement aromatique.

## Électivité

L'électivité est un phénomène unique dans le domaine de la thérapie naturelle : appliquée sur un endroit du corps, une huile essentielle est attirée par l'organe ou la fonction du corps le plus déficient à un moment donné ! Cette capacité exceptionnelle d'être comme « aimantée » est une propriété spécifique à l'huile essentielle.

## Puissance

Les huiles essentielles sont presque une panacée. Dans 90 % des cas, dans les cinq à dix premiers jours du traitement, elles permettent une amélioration notable du problème organique ou physiologique et augmentent l'énergie vitale. Dans tous les cas, le traitement sera complété par une hygiène de vie saine, selon les principes de la naturopathie\* fondamentale (voir les dix règles d'or, page 4).

## Action physico-chimique

On note d'étonnants résultats sur toutes les maladies traitées par les huiles essentielles lorsque le pH sanguin du patient est alcalin\*. Le Rh2 correspond à une solution oxydante, et la résistivité faible<sup>1</sup>.

## Action sur l'énergie vitale

Par induction (comme dans un système électrique), l'« action vibratoire » de chaque huile essentielle relance les vibrations internes, revitalise et « bouscule » l'ensemble des cellules constituant le corps humain, soit les soixante milliards de petits « moteurs électriques » cellulaires, quel que soit le mode d'absorption (respiration, friction ou traitement interne). L'aromathérapie se situe aux premières places des médecines dites de « terrain », puisqu'elle agit directement en augmentant la force vitale, permettant ainsi le renforcement des immunités naturelles et l'autoguérison.

## Action sur le corps énergétique

Effluves subtils, éthériques et volatils, les huiles essentielles sont en accord parfait, par analogie, avec les corps subtils et éthériques du corps humain. Elles peuvent prévenir la manifestation d'une perturbation d'origine énergétique, stopper son évolution et sa transformation en maladie physique. Avant même d'obtenir des résultats bienfaisants sur le corps physique, l'huile essentielle agit positivement sur les corps énergétiques. Les mesures de ces actions positives se font avec un appareil à effet Kirlian, un appareil de mesure de l'aura, ou encore une règle de Kras.

## La synergie des huiles essentielles

LES MÉLANGES D'HUILES ESSENTIELLES en synergie augmentent leurs bienfaits par rapport à une indication précise. Le potentiel thérapeutique de tout produit est renforcé par la synergie. La synergie est l'association de plusieurs facteurs dont l'action coordonnée concourt à un même but. Elle est la source de propriétés supplémentaires auxquelles la simple addition de plusieurs éléments ne peut prétendre. Les huiles essentielles utilisées en synergie créent donc un nouveau produit aux propriétés différentes, voire décuplées, et pour lequel les possibilités thérapeutiques s'avèrent meilleures, plus sélectives et plus efficaces.

Pour résumer, la synergie, c'est  $1 + 1 = 3$  !

## Attention aux dosages : effet de Plateau

Il convient d'insister sur l'importance de doses faibles, de cures courtes, des huiles essentielles différentes lors d'un même traitement. Les huiles essentielles combattent rapidement le mal et, dans le même temps, elles modifient le terrain. L'effet de Plateau (du nom du chercheur l'ayant mis en évidence) est la réponse physiologique à une médication donnée (avec des doses précises) qui apportera des résultats proportionnels jusqu'à un seuil défini. Lorsque la dose prescrite est dépassée ou que le traitement est prolongé, les résultats jusqu'alors proportionnels peuvent s'inverser : l'huile essentielle de marjolaine est calmante, mais à forte dose, elle devient épileptisante. L'effet obtenu peut même être à l'opposé de celui recherché.

Dans tous mes ouvrages d'aromathérapie, je préviens des graves dangers d'une utilisation « à l'aveuglette » des huiles essentielles et des effets nocifs de doses trop importantes. Il faut respecter les doses conseillées pour les indications des cas pathologiques\* donnés ou les indications préventives conseillées. En résumé, des doses faibles pendant des cures courtes avec un changement et un ajustement judicieux des huiles essentielles au cours du traitement donnent toujours de bons résultats thérapeutiques.

---

1. Travaux de Louis Claude Vincent en bioélectronique.

# Chapitre 4

## Tout savoir sur les hydrosols et l'hydrosolthérapie

### Qu'est-ce que l'hydrosol ?

#### Procédés de fabrication

L'eau de distillation d'une plante aromatique de culture biologique, distillée à l'eau de source, dont on conservera uniquement les premiers litres de têtes de distillation, est appelée « hydrosol » ou « eau aromatique ». La totalité de l'eau de distillation est « l'hydrolat », ou plus communément « eau florale ». Lors de la distillation, l'eau chauffée passe à travers la plante, la vapeur s'imprègne de ses principes aromatiques avant d'être refroidie. Toute distillation requiert la présence de quatre états de la matière : le végétal (solide), la vapeur (éthérique), un liquide (l'eau précieuse avec son huile essentielle) et le feu, qui permet cette opération quasi magique. L'hydrolat ou eau florale que l'on trouve communément dans le commerce est souvent un produit de synthèse, non naturel. L'hydrosol ou eau aromatique, certifié de qualité bio, est toujours naturel.

Toutes les plantes ne peuvent donner des huiles essentielles. Cependant, même non aromatiques, elles peuvent faire l'objet d'une distillation pour en recueillir au moins l'hydrosol, comme le chêne, le hêtre, le fenugrec, le gui, le buis, le plantain, la fougère ou encore le bleuet, le sureau ou le tilleul pour lesquels on ne connaît pas d'huile essentielle. L'hydrosol est donc le complément idéal de l'huile essentielle. S'il ne retient qu'en partie infime les principes aromatiques en suspension, il en conserve les bénéfiques vertus thérapeutiques. L'« hydrosolthérapie » est, en quelque sorte, une homéopathie de l'aromathérapie.

Les hydrosols sont d'excellents draineurs (hydrosols de sureau, sauge, géranium, armoise, romarin) et de grands calmants (hydrosols de rose, lavande, mélisse, camomille), à utiliser en boisson de santé. Ils sont aussi beaucoup utilisés dans les soins de la peau et du cheveu, et constituent

d'excellentes boissons de bien-être.

## Indications

Utilisé de manière courante en boissons de santé et en produits de soins, l'hydrosol est parfaitement recommandé pour les enfants et les personnes sensibles. Particulièrement conseillé en soins de la peau, il est à la base de nombreux toniques et cosmétiques.

## Durée de conservation

Plus fragile que l'huile essentielle, l'hydrosol ne se conserve que quelques mois. Un dépôt semblable à des poussières en suspension (pin) ou une « mère de vinaigre » (sauge, cèdre) peut apparaître rapidement. Un simple filtre en papier suffit alors à nettoyer l'hydrosol. Pour être consommable, l'odeur de l'hydrosol ne doit pas être altérée. Lorsqu'une fermentation apparaît, provenant d'une conservation inadéquate (chaleur, lumière, âge), le produit est détérioré et, par conséquent, inutilisable.

L'hydrosol se conserve dans des flacons de verre teinté ou opaque, à l'abri de la chaleur et de la lumière, en moyenne trois à dix-huit mois après sa distillation.

## Utilisation

Comme l'aromathérapie, l'hydrosolthérapie a son champ d'action dans l'alimentation quotidienne : en assaisonnement (salades, sauces, céréales), en boissons chaudes ou froides, en cure de « boissons santé » (cocktails, thés aromatiques, etc.), dans les soins de « beauté-santé » (toniques, fumigations, compositions antirides, gels revitalisants, cicatrisants ou calmants, onguents et crèmes).

Aux États-Unis, depuis quelques années, c'est tendance de se balader avec



son « *mist* » aromatique. Il s'agit tout simplement d'un spray d'hydrosol qui équilibre et parfume tous les corps énergétiques et rafraîchit le corps physique.

## Les cures d'hydrosols

IL EST CONSEILLÉ de faire des cures d'hydrosols dans les cas suivants :

- perturbation du cycle menstruel, bouffées de chaleur, cellulite, amincissement, et généralement tout problème circulatoire : sauge, armoise ;
- rétention d'eau, arthrose\*, arthrite\*, rhumatismes, et généralement toutes les douleurs : genièvre, sureau ;
- problèmes de peau, acné, fatigue : thym, romarin, sarriette, églantier ;
- stress, angoisse, fatigue morale et intellectuelle : églantier, verveine, camomille, mélisse, néroli, géranium, marjolaine, romarin.

Pour faire une cure d'hydrosol, ajoutez 5 cuillères à soupe d'hydrosol dans l'eau que vous buvez chaque jour, en cure de trois semaines. Changez d'hydrosol toutes les trois semaines. Les hydrosols sont plus pratiques que les infusions, chacun pouvant aisément les préparer au bureau comme dans une voiture... Ils correspondent à la mémoire de l'eau associée à la mémoire de la plante. Ils sont aussi la somme des propriétés de l'huile essentielle et de l'infusion d'une plante sous forme quasi homéopathique.

## Hydrosol de rose ou de rose églantier

- Il s'agit d'une boisson qui, selon mes amies japonaises, apporterait la joie le matin : mélangez 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau, buvez dans la journée.
- Parfait tonique pour le visage (toutes peaux), adoucissant, cet hydrosol entre dans de nombreuses compositions de lotions toniques pour le visage.

## Hydrosol de camomille

- Il s'applique en rinçage pour les cheveux blonds, car il maintient la blondeur. En association avec l'hydrosol de thym et cèdre, il donne souplesse et brillance à ce type de cheveux.
- Il est également utilisé en tonique du visage pour les peaux couperosées avec l'hydrosol de sauge, de lavande et d'églantier.
- Consommez-le en boisson calmante, à raison de 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau.

## Hydrosol de cèdre

- En application sur les cheveux abîmés, il leur redonne tonus, force et favorise la repousse (en association avec l'huile essentielle spécifique et un traitement interne adéquat). Préparez une lotion avec 600 ml d'hydrosol de cèdre, 100 ml d'hydrosol de thym, 300 ml d'hydrosol de lavande ou de lavandin : appliquez matin et soir en friction sur le cuir chevelu (ne graisse pas).
- En lotion visage et corps (en cas de cicatrices, dermatoses ou acné), appliquez en compresses ou en vaporisation une à trois fois par jour. Pour les peaux très sensibles, associez-lui l'hydrosol de lavande.

## Hydrosol de genièvre

- C'est la boisson idéale pour tous ceux qui veulent « dégonfler », mincir, éliminer rétention d'eau, douleurs, rhumatismes et évacuer certaines constipations. Mélangez 5 cuillères à soupe à un litre et demi d'eau par jour. L'hydrosol de genièvre se boit en alternance avec l'hydrosol de sauge, de géranium, de sureau et d'armoise dans les cures d'élimination.
- En fumigation et vaporisation, il « nettoie » en profondeur les peaux chargées (en association avec le cèdre et la lavande).

## Hydrosol d'armoise

- En boisson d'élimination, mélangez 5 cuillères à soupe dans un litre et

demi d'eau, en complément de la cure d'amincissement.

■ Cet hydrosol s'utilise aussi en lotion rafraîchissante pour les peaux couperosées (seul ou en association avec les hydrosols de lavande, millefeuille et de sauge).

## Hydrosol de lavande

■ Il entre dans la composition de pratiquement toutes les lotions pour le visage et les cheveux.

■ Certains grands « chefs » arrosent les volailles avec l'hydrosol de lavande : c'est nouveau et délicieux. Un vrai fumet de lavande !

■ En après-rasage pour les messieurs, il calme et adoucit.

■ Il est parfait pour le bain, car il calme et détend (pour les grands et les petits).

■ C'est aussi une boisson calmante, à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau.

## Hydrosol de néroli

■ C'est l'eau de fleur d'oranger à l'odeur subtile que tout le monde reconnaît dans les pâtisseries orientales.

■ C'est un calmant des peaux irritées (avec l'hydrosol de lavande et de marjolaine).

■ En boisson calmante, consommez à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau.

## Hydrosol de romarin

■ Il s'agit d'une boisson tonique très agréable à associer ou alterner avec l'hydrosol d'origan : froid, mélangez 3 à 5 cuillères à soupe par litre d'eau, ou 1 cuillère à café dans une tasse d'eau chaude pour remplacer le café.

■ Associé à l'hydrosol de lavande et de rose églantier, c'est une lotion antirides et raffermissante.

- Avec 5 cuillères à soupe dans le bain, il est revigorant, parfait pour les sportifs après l'effort physique.
- Vous pouvez l'associer en lotion tonique à l'hydrosol de lavande et de sauge pour toutes les peaux fatiguées.

## Hydrosol de sauge

- Il entre dans de nombreuses compositions pour le visage et les cheveux.
- Vous pouvez l'utiliser en boisson chaude rapide, avec une cuillère à café d'hydrosol de sauge dans une tasse d'eau.
- En boisson de bien-être, la sauge étant la plante de la femme et des problèmes circulatoires : ajoutez 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau par jour, en cure de trois semaines, trois à quatre fois l'an. C'est un bon régulateur hormonal !
- Associé à l'hydrosol de menthe en friction sur les jambes, il rafraîchit et relaxe.
- Il s'utilise encore en tonique visage, associé à l'hydrosol de lavande ou de romarin.
- C'est un revitalisant pour tous les cheveux, associé aux hydrosols de lavande, de thym et de cèdre.

## Hydrosol de thym

- L'hydrosol de thym est antiseptique et raffermissant en lotion visage ; il complète idéalement l'hydrosol de lavande ou de romarin.
- C'est une excellente boisson du matin et du soir : ajoutez 1 cuillère à café par tasse d'eau tiède ou chaude non bouillante.
- En lotion cheveux, il embellit et revitalise, associé aux hydrosols de sauge, de lavande et de cèdre.
- En boisson de bien-être, il aseptise les voies respiratoires et tonifie le corps : mélangez 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau.

## Hydrosol de verveine

- Cet hydrosol s'utilise en infusion chaude, rapide et agréable : 1 cuillère à café par tasse d'eau chaude (le miel est facultatif).
- En boisson tonique de la journée « pour retrouver le sourire » : mélangez 2 cuillères à soupe d'hydrosol de verveine, d'origan et de romarin, ou 3 à 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau d'hydrosol de verveine.
- En lotion, il redonne éclat et tonus aux visages fatigués.

## Les hydrosols complémentaires : des vertus surprenantes

J'AI D'ABORD UTILISÉ les hydrosols en cuisine, en thérapie et en esthétique. Puis, j'ai utilisé les hydrosols en boissons de santé. C'est un concept que j'ai commencé à développer il y a trente ans. Leurs propriétés touchent, dans un premier temps, la sphère physique et physiologique avec d'évidentes applications dans le domaine de la « beauté esthétique ». Les hydrosols peuvent aussi avoir des résultats probants dans la sphère émotionnelle. Au Canada, Susan Cathy, l'une de mes anciennes stagiaires aromathérapeutes, rapproche les hydrosols des élixirs floraux et leur attribue des propriétés douces touchant la sphère émotionnelle. Correcteurs d'énergie perturbée, nettoyeurs énergétiques, ils s'apparenteraient par leurs propriétés à celles, subtiles, des fleurs de Bach.

Je ne doute pas que de prochaines découvertes prouveront leurs interférences et leurs synergies. De nombreux magnétiseurs et énergéticiens ont déjà noté les résultats étonnants des cures d'hydrosols : l'hydrosol de fenouil stoppe les cystites\* en quelques heures, l'hydrosol de sauge calme les gingivites quasi instantanément, et nombreux sont les adeptes de l'hydrosol de sauge qui atténue les bouffées de chaleur et du remarquable hydrosol de genièvre qui fait dégonfler, soulage les douleurs, réduit la constipation en permettant de perdre du volume. L'hydrosol de géranium affine les papilles et prépare aux dégustations de grands vins ; un bon apéritif chic !

Hydrosol	Propriétés	Forme d'utilisation
Achillée millefeuille <i>Achillea millefolium</i>	Apaisant (coupures, feu du rasoir)	Lotion
Basilic <i>Ocimum basilicum</i>	Digestif, tonique du système nerveux	Boisson
Bleuet <i>Centaurea cyanus</i>	Apaisant et décongestionnant (yeux fatigués)	Lotion et compresses adoucissantes
Carotte <i>Daucus carota</i>	Tonique pour le visage S'associe parfaitement aux hydrosols de lavande, sauge, géranium et romarin	Lotion
Cyprès <i>Cupressus sempervirens</i>	Circulation du sang	Boisson
Eucalyptus <i>Eucalyptus globulus</i>	Respiratoire, décongestionnant	Boisson
Estragon <i>Artemisia dracuncululus</i>	Antispasmodique* digestif (hoquet)	
Fenouil <i>Foeniculum dulce</i>	Réduit les cystites	Boisson
Géranium <i>Pelargonium roseum</i>	Adoucissant restructurant (cicatrisation) Boisson draineuse pour le foie et la vésicule biliaire	Lotion et boisson
Hysope		

<i>Hyssopus officinalis</i>	Aseptisant des bronches	Boisson
Inule annuelle <i>Inula helenium</i>	Adoucissant respiratoire	Boisson
Laurier <i>Lauris nobilis</i>	Décongestionnant, tonique	Lotion et boisson
Marjolaine <i>Majorana hortensis</i>	Calmant	Boisson
Mélicse <i>Melissa officinalis</i>	Relaxant et adoucissant digestif	Boisson et lotion
Menthe <i>Mentha piperata</i>	Tonique, digestif et rafraîchissant	Boisson et lotion
Néroli <i>Citrus aurantium</i>	Calmant	Boisson et lotion
Origan <i>Origanum vulgare</i>	Aseptisant et tonique	Boisson
Pin <i>Pinus sylvestris</i>	Adoucissant des bronches	Boisson
Sapin <i>Abies nobilis</i>	Adoucissant des bronches	Boisson
Sarriette <i>Satureia montana</i>	Tonique et dynamisant, aseptisant	Boisson et lotion
Sureau <i>Sambucus nigra</i>	Draineur rénal	Boisson, lotion et compresses apaisantes
		Boisson,

Tilleul *Tilia  
sylvestris*

Calmant et endormissant

lotion et  
compresses  
apaisantes

Depuis une trentaine d'années, j'ai développé et répandu l'utilisation des hydrosols en boisson de santé, à utiliser au quotidien, aux quatre coins du monde. Il existe maintenant des « fans » de l'hydrosolthérapie. Pas plus chers que les boissons sucrées et chimiques du commerce, les hydrosols apportent leurs effets étonnants, associant les propriétés de la partie de la plante aromatique distillée à la mémoire de l'eau.

## Mon top 5 des meilleurs hydrosols

- Hydrosols de genièvre et sureau pour tous les rhumatisants sujets aux douleurs en tout genre et/ou à la rétention d'eau, amincissement.
- Hydrosols de sauge et armoise pour toutes ces dames ayant dépassé la quarantaine (diminution des troubles de la ménopause\*) ainsi que pour les jeunes femmes souffrant de règles difficiles et de cycles perturbés, cellulite...
- Hydrosol d'églantier pour calmer le stress et « donner de la joie le matin au lever », comme le disent les Japonaises.
- Hydrosol de menthe : rafraîchit en remplaçant avantageusement le sirop !
- Hydrosol de géranium et de romarin : boisson harmonisante draineuse du foie et de vésicule biliaire.

## Les boissons aromatiques

### Boissons fraîches non glacées

Dans un litre et demi d'eau, ajoutez 5 cuillères à soupe d'hydrosol de votre choix. C'est l'équivalent d'un sirop sans sucre ! C'est aussi une délicieuse boisson draineuse calmante ou tonique pour tous ceux qui en ressentent l'envie. Dans de nombreux spas chics en Asie, il existe maintenant des bars à hydrosols !

### Boissons chaudes non bouillantes



Dans une grande tasse à thé, ajoutez 1 cuillère à café d'hydrosol avec un peu de miel, de fructose ou du stevia si nécessaire et de l'eau chaude non bouillante. C'est une infusion aromatique des plus rapides !

## Les hydrosols à boire en fonction de vos besoins et envies

- Boissons du matin : hydrosols romarin, sarriette, origan, sauge, menthe, géranium, laurier.
- Boissons du soir : hydrosols lavande, camomille, marjolaine, tilleul, orange, églantier, mélisse, néroli.
- Boissons digestives : hydrosols menthe, romarin, estragon, géranium.
- Boissons pour une meilleure circulation : hydrosols sauge, armoise, cyprès.
- Boissons pour lutter contre les rhumatismes : hydrosols genièvre, sureau.
- Boissons pour éliminer : hydrosols genièvre, sauge, cyprès, armoise, sureau, romarin.
- Boissons pour les voies respiratoires : hydrosols thym, eucalyptus, hysope, origan, pin, sapin.
- Boissons agréables pour tous : hydrosols menthe, verveine, géranium très rafraîchissants.

## DEUXIÈME PARTIE

# **SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES**

# Chapitre 1

## Top 50 des huiles essentielles principales

### Mode d'emploi des huiles essentielles

Les 50 huiles essentielles sont détaillées de la même manière afin de vous proposer un panel clair et concis de leurs spécificités.

- Histoire de la plante.
- Propriétés.
- Indications.
- Mode d'emploi (usages interne et externe).
- Synergies (usages interne et externe).
- Spécialités.
- Recettes et conseils.
- Notes, précautions ou dangers.
- Hydrosolthérapie.

De même qu'il existe des huiles essentielles « majeures » de l'aromatogramme, il existe des huiles essentielles « types ». Une huile essentielle type est l'huile la plus efficace pour une affection spécifique. Pour tous, elle donnera un résultat positif. Par exemple, le carvi, huile essentielle type de l'aérophagie, est la meilleure des huiles essentielles pour l'aérophagie, dans tous les cas.

Appellations communes	Actions primordiales	Actions complémentaires	Huile essentielle « type » de
<b>Basilic</b>	Tonique nerveux	Antispasmodique	–
<b>Bergamote</b>	Infections intestinales	Dermatoses	–
<b>Bois de rose</b>	Régénérateur tissulaire	Raffermissant, désinfectant	Peau
<b>Bouleau</b>	Réchauffant, anti-rhumatismal	Diurétique	–
<b>Cajeput</b>	Affections chroniques pulmonaires	Antinévralgique	–
<b>Camomille</b>	Antispasmodique	Adoucissant	Sinusite
<b>Cannelle de Ceylan</b>	Tonique antiseptique	Stimulant sexuel	Diarrhée
<b>Carvi</b>	Toutes dyspepsies*	Oxygénant intestinal	Aérophagie
<b>Cèdre (bois de)</b>	Dermatoses	Antiseptique génito-urinaire	–
<b>Citron</b>	Dépuratif* général	Rajeunissement, augmentation des immunités naturelles	Femme
<b>Citronnelle</b>	Éloigne les moustiques	–	–
<b>Coriandre</b>	Stimulant général	–	–
<b>Cumin</b>	Digestif, stomachique	Carminatif (favorise l'expulsion des gaz intestinaux)	–
<b>Cyprès</b>	Troubles circulatoires	Profonds et superficiels, cellulite, couperose	Circulation
<b>Estragon</b>	Antispasmodique digestif	–	Hoquet
<b>Eucalyptus</b>	Aseptise les voies pulmonaires	Fluidifiant des mucosités pulmonaires	Respiratoire
<b>Gauthérie</b>	Diurétique* antirhumatismal	Soulage les douleurs	–
<b>Genièvre</b>	Diurétique antirhumatismal	Amincissant	Rhumatismes

<b>Géranium</b>	Dynamise les cortico-surrénales	Cicatrisant	Gourmands de sucre
<b>Gingembre</b>	Stimule les fonctions glandulaires	Ovaires, testicules	Aphrodisiaque
<b>Girofle</b>	Anesthésiant, mal aux dents, stimulant mémoire	Antiseptique	Mal aux dents
<b>Hélichryse</b>	Anti-inflammatoire	Réduit toute contusion et hématome* suite à un choc	Coups
<b>Hysop</b>	Affections respiratoires chroniques	Cicatrisant à usage externe	Asthme
<b>Laurier noble</b>	Anti-viral, antiseptique, antispasmodique	Réduit acné, abcès, ulcères, peaux grasses	–
<b>Lavande</b>	Calmant, antiseptique pulmonaire cutané cicatrisant	Régulateur du système nerveux	Petits bobos, relaxation
<b>Lemongrass</b>	Antiseptique tropical	–	–
<b>Mandarine</b>	Harmonisateur, calmant	Rafraichissant, digestif	Sédatif des nerfs épuisés
<b>Marietaine</b>	Angoisses, anxiétés	Calmant régénérateur	Aliment de la cellule

majoritaire	insomnie, dépressions	calmants, régulateur	de la venue nerveuse
<b>Mélisse</b>	Antispasmodique, très difficile à trouver car trop chère		
<b>Menthe</b>	Stimulant général et digestif	Rafraichissant	-
<b>Muscade (noix)</b>	Stimulant général et cérébral	Excitant de l'esprit et des sens digestifs	Tonique
<b>Niaouli</b>	Antiseptique pulmonaire	-	-
<b>Néroli</b>	Sédatif nerveux	Revitalisant cellulaire	Sommeil
<b>Orange Petit grain</b>	Sédatif nerveux	Calmant	Sommeil
<b>Origan</b>	Antiseptique n°1 de l'aromatogramme	Stimulant général	Antiseptique n°1
<b>Palmarosa</b>	Régénérateur tissulaire, anti-transpirant	Calmant	-
<b>Pin</b>	Antiseptique pulmonaire	Pectoral*	Toux
<b>Ravintsara</b>	Tonique, antiviral	-	-
<b>Romarin</b>	Tonique digestif et du cœur	Tonique du foie	Tonus des sportifs
<b>Rose</b>	Anti-cancer	Régénérateur tissulaire	N°1 antirides
<b>Santal (bois de)</b>	Antiseptique génito-urinaire	Aphrodisiaque soins de la peau	-
<b>Sarriette</b>	Stimulant intellectuel et génital	Stimule la nutrition	Tonus sexuel et physique
<b>Sassafras</b>	Antidote du tabac		Antitabac
<b>Sauge</b>	Diurétique régulateur des ovaires	Antisudoral*	Gynécologie
<b>Tanaisie</b>	Parasiticide, vermifuge	-	-
<b>Tea tree</b>	Fongicide, anti-mycosique	-	Mycoses
<b>Térébenthine</b>	Diurétique	Antirhumatismal	Fait transpirer
<b>Thuya</b>	Antiseptique génito-urinaire	Verrues	Prostatite*
<b>Thym</b>	Antiseptique puissant	Stimulant	Antiseptique n°2
<b>Verveine</b>	Favorise l'harmonie	Éveille l'esprit créatif	Bonheur
<b>Ylang-ylang</b>	Stimulant sexuel	Antiseptique	-



# Basilic

*Ocimum basilicum*

## Histoire de la plante

Le basilic est une plante herbacée originaire d'Asie. On en dénombre environ cent cinquante variétés et nous connaissons parfaitement le « pistou » de Provence, utilisé comme condiment dans les salades, et la célèbre « soupe au pistou ».

L'essence est obtenue par distillation des feuilles à la vapeur. Le basilic est encore appelé « oranger des savetiers », l'herbe royale correspondant au basilic romain.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Tonique nerveux (en synergie avec l'huile essentielle de marjolaine, c'est un excellent antistress).
- Tonique des glandes corticosurrénales.
- Antispasmodique.
- Antiseptique intestinal (en synergie avec les huiles essentielles de thym et de carvi).

### INDICATIONS

- Fatigue nerveuse, insomnie nerveuse, surmenage intellectuel.
- Spasmes gastriques et intestinaux.
- Migraines (en synergie avec l'huile essentielle de menthe et de lavande).
- Épilepsie, paralysie, goutte.
- Perte de l'odorat.



## Mode d'emploi

## Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

■ **Friction** : frictionnez 10 gouttes de basilic sur le plexus solaire, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur la nuque, la plante des pieds et la colonne vertébrale.

■ **Application** : appliquez 4 ou 5 gouttes autour de l'oreille dans les cas de diminution ou de perte momentanée de l'ouïe et de l'odorat.



## Synergie

J'ai toujours obtenu des résultats supérieurs dans les cas de fatigue nerveuse, angoisses et insomnies, en associant du basilic à la marjolaine.

## Usage interne

■ Prenez 1 goutte de chaque trois fois par jour, en dehors des repas.

## Usage externe

■ Frictionnez-vous deux fois par jour avec 10 à 20 gouttes du mélange cité sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et la plante des pieds.



## Spécialités

◆ Friction NERôm (sommeil réparateur).

◆ Bio T relax



## Hydrosolthérapie

L'hydrosol de basilic s'utilise essentiellement en assaisonnement dans les potages, les soupes crues et les sauces de salade. En boisson de santé, l'hydrosol de basilic est peu utilisé, car il n'est pas très agréable à déguster !

## Recettes culinaires

**Poissons** : ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de basilic une minute avant la fin de la cuisson d'un poisson (loup par exemple) ou quelques gouttes dans l'eau de cuisson à la vapeur.

**Salades et sauces** : diluez 1 goutte d'huile essentielle de basilic dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, citron, sel marin, sur les salades de tomates, comme un été en Provence !

## Basilic de Provence et basilic des Comores

Il ne faut pas confondre basilic de Provence et basilic des Comores. L'huile essentielle de basilic des Comores, dont le terpène principal est le méthylchavicol\*, ne possède aucune propriété sédative, mais des propriétés voisines de celles de l'huile essentielle d'estragon, essentiellement digestive. Pour les indications données à « basilic », préférez donc l'huile essentielle de basilic de Provence, *Ocimum basilicum*.





# Bergamote

*Citrus bergamis*

## Histoire de la plante

Le bergamotier est un arbre de trois à quatre mètres de haut. Sauvage en Italie et en Sicile, on le trouve cultivé en Afrique. Il provient d'une greffe d'oranger bergamote et de limettier (citron vert).

L'essence de bergamote est obtenue par pression à froid du zeste frais, et ce depuis le XVI<sup>e</sup> siècle. Elle est riche en acétate de linalyle, limonène dextrogyre\*, linalol, etc.

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Antiseptique et antispasmodique.
- Vermifuge.

### INDICATIONS

- Coliques et infections intestinales.
- Parasites intestinaux (en synergie avec l'huile essentielle d'ail : 1 goutte de bergamote et un dixième de goutte d'ail).

## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

- **Friction** : la bergamote est surtout employée en parfumerie. Il est déconseillé de l'utiliser en friction avant les expositions au soleil. Elle est susceptible de laisser des taches brunâtres indélébiles sur la peau pendant des mois... voire des années.
- **Massage** : l'huile essentielle de bergamote s'associe à d'autres huiles essentielles telles que la lavande ou le pin, et ne s'utilise jamais seule en huile de massage.
- **Diffusion dans l'atmosphère** : créez un bon mélange rafraîchissant avec lavandin, verveine exotique et bergamote à parts égales, ou encore cèdre, menthe douce et bergamote à parts égales.

## Recettes culinaires

Vous pouvez utiliser la bergamote dans de nombreux desserts, flans aux algues, purées de pommes et poires crues, compotes de fruits, purées crues de fruits, lait d'amandes : ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de bergamote pour une préparation de quatre personnes.

### Attention !

Évitez impérativement toute exposition au soleil pendant un traitement à la bergamote en usage interne ou externe (risque de photosensibilisation).



## Bois de rose

*Convolvus, Scoparius ou Aniba rosaedora* :  
l'huile essentielle type de la peau

### Histoire de la plante

Le bois de rosier originaire des pays tropicaux (Brésil, Afrique) donne des bois et des feuilles totalement différents des rosiers fleurs que nous connaissons.

L'huile essentielle de bois de rose est obtenue par distillation des bois (de rose), et c'est l'une des rares huiles essentielles que nous n'absorbons généralement pas. Par contre, c'est l'huile numéro un de la peau, grandement utilisée en cosmétologie et en parfumerie. C'est également l'huile essentielle montrant la plus haute vibration vitale (9 500 angströms environ), en synergie avec l'huile essentielle de rose.

Au Brésil, depuis quelques années déjà, il est possible de trouver de l'huile essentielle de bois de rose-feuilles (sauf le pléonasme), c'est-à-dire que l'arbre n'est pas coupé pour la distillation comme il l'est généralement : on récolte simplement les feuilles et les toutes petites branches pour obtenir l'huile essentielle.



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Puissant régénérateur tissulaire.
- Adoucissant, antiseptique, astringent\* (qui tire vers l'extérieur).
- Raffermissant des tissus.

#### INDICATIONS

- Peaux atones\* et fatiguées, fragiles et irritées.
- Diminution des vergetures.
- Cicatrisation et traitement des cicatrices chéloïdes.
- Contre les coups et les hématomes.

## Mode d'emploi

### Usage interne

- Néant, sauf prescription médicale exceptionnelle.

### Usage externe

- **Application** : appliquez quelques gouttes d'huile essentielle de bois de rose sur la peau nettoyée ou sur la partie à traiter. Effet adoucissant et régénérateur garanti !
- **Diffusion dans l'atmosphère** : en synergie avec les huiles de lavande, de géranium, de cèdre ou de pin.

## Synergies

- Excellente association avec les huiles essentielles de rose et/ou de romarin.

## Spécialités

- ◆ Booster Elleonore (peau).
- ◆ Friction HARôm (détente).
- ◆ HAM Cocoonino (huile aromatique pour le corps) : HE lavandin, géranium, camomille et rose et huiles de millertuis, noisette, macadamia, sésame.
- ◆ HAM In Salah (huile aromatique pour le corps) : HE néroli, orange douce, petit grain, mandarine rouge et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.
- ◆ HAM So You (huile aromatique pour le corps) : HE de camomille romaine, lavandin abrialis, petit grain, lemongrass, néroli, orange douce, rose et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.

# Recettes

## SÉRUM AROMATIQUE ANTIRIDES

**Composition** : dans 80 ml d'huile de germes de blé, mélangez 20 ml d'huile de millepertuis, 5 ml d'huile de bois de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de rose.

**Propriétés et mode d'emploi** : super sérum antirides, régénérateur tissulaire, à utiliser de préférence le soir.

## HUILES AROMATIQUES SPÉCIALES « CORPS ET BAIN »

**Composition** : dans 100 ml d'huile de germes de blé, mélangez 15 ml de bois de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de rose. De manière facultative, vous pouvez ajouter 5 ml de géranium ou 5 ml de romarin ou 5 ml de menthe ou 1 ml de néroli, ou encore 1 ml de cannelle.

**Propriétés** : c'est une huile « antirides » parfaite pour le corps. Elle raffermi les tissus, redonne de l'élasticité et élimine la « peau de serpent ». C'est également une merveilleuse huile de massage ! Dans ce dernier cas, vous pouvez la diluer dans de l'huile de sésame ou de coco à raison de 1 volume de l'huile aromatique spécialement préparée à 2 volumes d'huile de noisette, sésame ou autre huile de base de votre choix.

**Mode d'emploi** : faites une cure de trois à quatre semaines, une à deux fois par an, avec application matin et soir ou en la diluant dans un même volume d'huile de noisette. Vous pouvez l'utiliser toute l'année et régulièrement, pour affiner le grain de votre peau et l'hydrater.

## HUILE CORPORELLE RAFFERMISSANTE

**Composition** : mélangez 100 ml d'huile de germes de blé, 10 ml d'huile essentielle de bois de rose, 10 ml d'huile essentielle de romarin, 5 gouttes d'huile essentielle de rose.

**Mode d'emploi** : à utiliser après le bain, en huile de massage ou après la douche fraîche du matin, en onction sur tout le corps.

### **Attention !**

Ne confondez pas l'huile essentielle de bois de rose et l'huile essentielle de rose (voir rose).



# Bouleau

*Betula alba*

## Histoire de la plante

Le bouleau est un arbre ou un arbrisseau commun en Europe, au Canada, en Amérique du Nord et en Asie moyenne. On distille à la vapeur d'eau l'écorce du bouleau. Son odeur est âcre et épaisse, ressemblant au goudron. Sa couleur est marron très foncé. Le bouleau blanc ou jaune sera utilisé en huile essentielle.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Dissout les calculs\* rénaux.
- Élimine les rétentions d'eau et les stases lymphatiques.
- Dynamise et échauffe.

### INDICATIONS

- Rhumatisme, arthrose.
- Amincissement, obésité.
- Massages pour les sportifs.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 ou 2 gouttes sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

- **Friction** : appliquez 20 gouttes d'un mélange à base d'HE de bouleau

(voir plus bas) sur les parties à traiter et douloureuses ou encore mieux la friction RHUôm.

■ **Massage** : l'huile essentielle de bouleau, réchauffante, entre en petite quantité dans la composition d'un grand nombre d'onguents et d'huiles de massage pour les sportifs.



## Synergies

### Usage interne

■ Associez à parts égales les huiles essentielles de bouleau ou gaulthérie, pin, genièvre : lapez 1 goutte trois à cinq fois par jour.

### Usage externe

■ Appliquez une composition d'huiles essentielles de bouleau ou gaulthérie, genièvre, pin, romarin, térébenthine à parts égales sur les parties douloureuses ou les parties à réchauffer avant l'effort physique. Appliquez la même composition sur les jambes et fessiers pour l'amincissement.



## Spécialité

◆ **Friction RHUôm** (anti-douleur).

### Attention !

Ne pratiquez jamais de friction à l'huile essentielle de bouleau non dilué.





## Cajeput

*Melaleuca leucadendron*

### Histoire de la plante

Le cajeput est un arbre des Philippines et principalement des Îles Chaudes. On en distille, à la vapeur d'eau, les feuilles et les bourgeons. L'huile essentielle, dont l'odeur est voisine de celle de l'eucalyptus, est riche en cinéol, pinène lévogyre\*, terpinéol, eucalyptol (70 %).



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Antiseptique général, pulmonaire, intestinal, urinaire.
- Antinévralgique.

#### INDICATIONS

- Affections chroniques de l'appareil pulmonaire.
- Toutes les formes de réactions émotionnelles : hystérie, épilepsie, crise de nerfs, névralgies\* rhumatismales, etc.



### Mode d'emploi

#### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 à 3 gouttes sur la main et lavez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

#### Usage externe

- **Friction** : répartissez sur le plexus solaire, la nuque, la base de la

colonne vertébrale et la plante des pieds 20 gouttes de l'huile essentielle ou du mélange à base de cajeput (voir synergie).

### ■ Applications :

- En cas de névralgie dentaire : appliquez 1 goutte de cajeput dans la dent cariée.
- En cas de névralgie de l'oreille : appliquez 2 gouttes de cajeput sur un coton, dans l'oreille.

■ **Diffusion** : avec un diffuseur d'arôme, respirez deux à trois heures par jour (antiseptique de l'atmosphère).



## Synergies

### Usage interne

■ **Bronchite chronique** : cajeput, pin et niaouli, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

■ **Tuberculose** : cajeput, pin, thym, origan, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

■ **Asthme** : cajeput, hysope, lavande, 1 goutte de chaque trois fois par jour, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

### Usage externe

■ **Psoriasis** : cajeput, lavande et géranium, à parts égales.

■ **Acné** : cajeput et cèdre, à parts égales.

■ **Infections cutanées** : cajeput, citron. Mélangez à parts égales et faites deux applications par jour sur la peau nettoyée.

■ **Laryngite\*, pharyngite, bronchite** : cajeput, pin, lavande, 3 gouttes de chaque en inhalation.

■ **Compositions pour diffuseurs** : antiseptique et adoucissante (cajeput, cèdre, lavande, marjolaine), antiseptique à dominante orientale (cajeput, lavande, ylang-ylang).

### Bon à savoir

L'huile essentielle de cajeput reconstituée contient du pinène droit :

elle devient donc dextrogyre (qui tourne vers la droite). Tous les médicaments chimiques sont dextrogyres. L'huile essentielle de cajeput naturelle est lévogyre et difficile à trouver : elle est reconstituée dans 90 % des cas.



# Camomille

*Anthemis nobilis*, camomille romaine ou noble ;  
*Matricaria discoidea* ou *Chamomilla*, camomille allemande :  
l'huile essentielle type de la sinusite.

## Histoire de la plante

La camomille romaine, à fleur double et blanche, et la camomille allemande, à fleur simple, petite et jaune, sont les seules officinales. Il en existe d'autres variétés. La camomille romaine est cultivée principalement dans le Maine-et-Loire. L'huile essentielle de la camomille allemande est fortement bleutée et d'une saveur très âcre, amère, contenant de l'azulène.

Les camomilles sont utilisées depuis l'Antiquité. Selon Galien, les sages d'Égypte la dédièrent au Soleil pour son efficacité contre les fièvres.

L'azulène contenu dans la camomille allemande, *Matricaria Chamomilla*, donne une activité bactériostatique efficace, à la concentration d'un pour 2 000, contre le staphylocoque doré, le staphylocoque hémolytique et le *proteus vulgaris*. En général, l'huile essentielle de camomille romaine est utilisée en traitement interne, et la camomille allemande en diffusion, le coût d'*Anthemis nobilis* étant presque prohibitif : de 1 200 à 1 800 euros le kilo, en 2000 !



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Antispasmodique et tonique.
- Emménagogue\*, sédative et adoucissante.

### INDICATIONS

- Sinusite et sinusite chronique
- Migraines, névralgies faciales, céphalées\*, vertiges.
- Dysménorrhées\* et aménorrhées\* d'origine nerveuse.
- Irritabilité.
- Fièvres intermittentes touchant les

| personnes nerveuses.

## Mode d'emploi

### Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

■ **Friction** : répartissez sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds 20 gouttes de l'huile essentielle, du mélange à base de camomille (voir synergies) ou de la friction HARôm.

■ **Application** : voir synergies.

■ **Diffusion dans l'atmosphère** : voir synergies.

## Synergies

### Usage interne

■ L'huile essentielle de camomille s'utilise généralement seule. Les autres huiles du traitement interne seront prises à des heures différentes.

### Usage externe

■ **Dentition douloureuse** : versez 1 goutte de camomille sur le doigt et massez doucement les dents et les gencives de l'enfant. Associez 1 goutte de lavande une application sur deux.

■ **Migraines, céphalées et vertiges** : massez vos tempes avec quelques gouttes de camomille et marjolaine ou camomille et menthe (5 gouttes de chaque).

■ **Sinusite** : 2 à 3 gouttes d'HE camomille et lavande, à parts égales. Appliquez le long des méridiens supérieurs et inférieurs entourant votre œil en direction des tempes, en partant de la racine du nez. Évitez l'œil ! Cette

méthode apporte un soulagement immédiat de la douleur. Ajoutez deux absorptions, à 10 heures et 16 heures, de lavande et de camomille (1 goutte de chaque), sur une cuillère de miel dilué dans un verre d'eau chaude.

■ **Allergies\***, **diffusion dans l'atmosphère** : camomille, cèdre, bois de rose, à parts égales. Respirez cette composition toute la nuit ou deux à trois heures par jour (vous pouvez aussi utiliser la composition Harmonie). Elle serait bénéfique pour booster la créativité (idées, peinture, musique, etc.) ! Qu'on se le dise, c'est la composition « mise en harmonie » par excellence !

■ **Névralgies** : prenez un bain calmant avec 3 gouttes de camomille et 3 gouttes de lavande.

## Spécialités

◆ **Friction HARôm** (détente, méditation).

◆ **Friction booster Elleonore** (peau).

## Hydrosolthérapie

L'hydrosol de camomille décontracte, détend et favorise un sommeil paisible (1 demi-cuillère à café par verre d'eau à 17 heures et au coucher, 1 cuillère à café pour les adultes).

L'hydrosol de camomille est aussi un excellent produit de rinçage pour les cheveux blonds (1 cuillère à soupe dans l'eau).

### Bon à savoir

Symboliquement, la camomille et son essence sont en rapport (par analogie) au soleil. La friction HARôm, que j'ai élaborée il y a plus de vingt ans, facilite l'ouverture des chakras et rééquilibre le trio des énergies physique, mentale et spirituelle. Utilisez-les matin et soir régulièrement.

L'huile essentielle de camomille est réputée pour son action désensibilisante et anti-allergique.



## Cannelle

*Il n'y a pas d'ordonnance de médecin chinois sans cannelle.*

G. Capus et D. Bois.

*Cinnamomun zeylanicum (de Ceylan) :*  
l'huile essentielle type des diarrhées.

### Histoire de la plante

Le cannellier, petit arbre toujours vert, est cultivé dans les îles de Ceylan, Maurice, Seychelles, La Réunion, Madagascar, les Antilles, en Inde et en Chine. La cannelle de Ceylan jouit de propriétés plus importantes.

L'huile essentielle de cannelle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de l'écorce et des feuilles. Nous parlerons de l'essence de l'écorce de cannelle, beaucoup plus riche en aldéhyde cinnamique (65 à 75 %) que celle des feuilles (3 %). L'essence des feuilles est appelée « essence de cannellier ». Les proportions d'eugénol sont sensiblement inverses. Cette dernière est interdite aux États-Unis.

### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Antiseptique puissant (une des essences majeures de l'aromatogramme).
- Stimulant cardiaque, respiratoire, circulatoire, aphrodisiaque.
- Antiputride\* et antispasmodique.

#### INDICATIONS

- Diarrhées, colites spasmodiques, spasmes digestifs.
- Impuissance (elle combattrait également la frigidité).



### Mode d'emploi

## Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte (jamais plus) sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

■ **Friction** : utilisez-la toujours diluée dans une huile de germes de blé, d'amandes douces ou d'olives, ou associée à trois volumes d'huile essentielle de lavande. Faites deux frictions par jour sur l'estomac et l'abdomen. Boire 1 goutte en usage interne, après les repas, stoppe en une heure environ douleurs et diarrhées !

■ **Diffusion dans l'atmosphère** : utilisez-la toujours en quantité infime et mélangée à d'autres huiles essentielles douces.



## Synergies

### Usage externe

■ **Friction stimulante aphrodisiaque** : mélangez 2 ml d'HE cannelle, 5 ml d'HE coriandre, 15 ml d'HE romarin, 2 ml d'HE girofle, 2 ml d'HE gingembre et 15 ml d'HE marjolaine. Appliquez une à deux fois par jour sur la nuque, la colonne vertébrale et le plexus solaire, mais évitez les muqueuses.

■ Huile aphrodisiaque : mélangez 7 ml d'HE cannelle, 15 ml d'HE bois de rose, 2 ml d'HE santal ou HE ylang-ylang (au choix), le tout dans 100 ml d'huile de germes de blé. Utilisez cette huile en massage doux avant les « jeux de l'amour ».



## Spécialités

◆ **Bio T respir.**

◆ **Bio T tonic.**

◆ Préparation pour cors et durillons des pieds : mélangez 50 ml d'eau



aromatique de buis, 40 ml d'eau aromatique de gui, 3 ml d'HE de cannelle de Ceylan, 1 ml d'HE de girofle (clous), 5 ml d'HE de sauge sclarée dans de l'huile de sésame. Agitez avant utilisation et faites des frictions et des compresses de nuit sur les excroissances jusqu'à disparition.

## Recettes culinaires

La cannelle de Sumatra, très douce au goût et à la saveur « des bonbons d'antan », est préférée pour la cuisine.

**Boissons chaudes** : l'huile essentielle de cannelle de Ceylan s'ajoute à raison de 1 goutte et une seule dans toutes les boissons chaudes comme les infusions.

**Desserts** : vous pouvez également ajouter 1 goutte dans vos desserts ou compotes de pommes cuites, ou encore 1 goutte et une seule pour une préparation d'un litre de purée de fruits frais et crus, à mixer avec les fruits pour bien mélanger.

### **Attention !**

Ne prenez jamais de bain avec de l'huile essentielle de cannelle pure, sous peine de vous voir ressortir criblé d'innombrables petites brûlures (sérieuses) sur tout le corps. De même, ne vous frictionnez jamais avec de l'huile essentielle de cannelle non diluée.



## Carvi

*Carum carvi* :  
l'huile essentielle « miracle » de l'aérophagie.

### Histoire de la plante

Le carvi, appelé aussi « cumin des prés » ou « anis des Vosges », est cultivé en Scandinavie, en Hollande, en Allemagne et France. Les graines (semences) de carvi entrent dans de nombreuses préparations alimentaires, notamment dans la composition des « semences chaudes » avec l'anis, le fenouil et le cumin. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des graines pulvérisées.

### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Oxygénant intestinal.
- Stomachique\*, apéritif, carminatif (digestif).
- Parasiticide.

#### INDICATIONS

- Aérophagie.
- Toutes dyspepsies (digestions difficiles), surtout nerveuses, émotionnelles et fonctionnelles, colites.

### Mode d'emploi

#### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante. À n'utiliser que les jours où vous vous sentez « ballonné\* ».

## Usage externe

■ Avec 5 à 10 gouttes de carvi, frictionnez-vous l'estomac et l'abdomen, dans le sens des aiguilles d'une montre. Cette cure dure trois semaines. Ensuite, la friction, conjointe à l'absorption, se fera seulement le jour où vous sentirez à nouveau des ballonnements\*, de l'aérophagie, des digestions trop lentes ou difficiles.

## Synergies

### Usage interne

- Après les repas, le mélange en synergie de 1 goutte de carvi et de 1 goutte de muscade donne de meilleurs résultats que 2 gouttes de carvi seul.
- En cas de **colite**, préparez la composition suivante : 10 gouttes de lavande, 5 gouttes de marjolaine, 10 gouttes de carvi, 2 gouttes de camomille.

### Usage externe

■ **Friction** : 45 ml d'HE carvi, 30 ml d'HE muscade 20 ml d'HE coriandre 5 ml d'HE cumin (composition digestive). En friction après les repas, il est préférable d'utiliser l'huile essentielle de carvi seule.

## Mon conseil en plus

L'absorption de 1 à 2 gouttes et la friction après chaque repas sont nécessaires pour assainir le milieu intestinal. Cela doit se faire après les trois repas et pendant trois semaines, même si une absorption et une friction soulagent dans la demi-heure qui suit.

## Spécialités

- ◆ Friction DIGôm (digestive).
- ◆ Bio T digest.

# Recettes culinaires

Dans tous les plats lourds comme la choucroute, le couscous, les ragoûts, etc., ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de carvi lors de la cuisson, puis 1 goutte au moment de servir (pour un plat de six personnes).

## **Bon à savoir**

En trente ans de pratique, des résultats positifs à 100 % m'ont fait appeler le carvi « l'huile essentielle miracle de l'aérophagie » !



# Cèdre

*Cedrus atlantica*

## Histoire de la plante

Arbre de vingt à cinquante mètres de haut, le cèdre fournit une huile essentielle par distillation à la vapeur du bois de cèdre ou des feuilles. Nous parlerons de l'huile essentielle de bois de cèdre, généralement utilisée pour ses qualités médicinales, plutôt que de l'huile essentielle de feuilles de cèdre.

Les Égyptiens embaumaient les momies avec des compositions dans lesquelles le bois de cèdre tenait une grande place. De nos jours, le cèdre (bois et feuilles) entre dans de nombreuses compositions pour parfums, onguents, crèmes... Le *Cedrus atlantica*, en provenance de l'Atlas, et le *Juniperus virginiana*, en provenance de Virginie, procurent les deux meilleures huiles essentielles utilisées en thérapie.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Action sur les dermatoses.
- Antiseptique urogénital et pulmonaire.

### INDICATIONS

- Eczémas secs, prurits\*, ulcères, dermatoses, soins de la peau et du cheveu.
- Affections de la gorge, bronchites, gonorrhées, urétrites, vaginites.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non

bouillante.

## Usage externe

■ **Friction** : frictionnez une à quatre fois par jour de l'essence pure ou un mélange (voir synergies).



## Synergies

### Usage interne

■ Vous pouvez créer des boissons agréables en hiver qui se boivent chaudes et peuvent avantageusement remplacer le thé de 17 heures. Mélangez 1 à 2 gouttes d'HE cèdre-citron et d'HE cèdre-géranium sur une cuillère de miel et diluez dans de l'eau chaude. Prenez le temps de déguster ce thé aromatique !

### Usage externe

■ **Composition pour parfums** : 10 ml d'HE santal, 10 ml d'HE cèdre, ou 5 ml d'HE cèdre, 5 ml d'HE géranium, 10 ml d'HE bois de rose.

■ **Composition pour diffuseurs** : quelques gouttes de verveine, géranium, pin, cèdre, menthe (antitabac), ou verveine, pin, cèdre (décontractant respiratoire).

■ **Composition pour la peau** : 15 ml d'HE bois de rose, 5 ml d'HE cèdre. Appliquez quelques gouttes deux fois par jour sur la peau nettoyée. Cette composition assainit, régénère et tend à effacer les cicatrices d'acné. Faites une cure de trois à six semaines.

■ **Gommage aromatique pour le corps** : mélangez de la poudre fine de coques de noisette (passées au moulin à café), du son d'avoine ou de blé, du quinoa passé au mixeur (ou un ou deux de ces quatre ingrédients) à de l'argile verte, puis ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de cèdre et géranium rosat à une tasse d'eau, ou encore mieux d'hydrosol de cèdre. Appliquez et massez doucement, puis rincez à l'eau fraîche et faites un masque ou un sérum aromatique régénérateur.



## Spécialités

- ◆ Booster Elleonore (peau).
- ◆ Lotion cheveux Manaus : une lotion composée d'hydrosols de sauge, cèdre, lavande, thym, menthe et romarin.
- ◆ Booster Big Sur (cheveux).



## Hydrosolthérapie

- **Friction sur les cheveux abîmés** : le cèdre redonne tonus et force aux cheveux, favorise la repousse (en ajoutant un traitement interne aux huiles essentielles). Préparez une lotion avec 600 ml hydrosol de cèdre, 100 ml hydrosol de thym, 300 ml hydrosol de lavande : appliquez matin et soir en friction sur le cuir chevelu. L'hydrosol de cèdre ne graisse pas.
- **Lotions visage et corps** lorsqu'il y a eu cicatrices, dermatoses, acné, rougeole, varicelle : appliquez en compresses ou en vaporisation une à trois fois par jour. Pour des peaux très sensibles, associez les hydrosols de cèdre et lavande à parts égales.

### Bon à savoir

Toutes les huiles essentielles offrent d'excellentes propriétés et sont d'un grand secours dans la vie de chaque jour, mais il est très important de les utiliser à bon escient et de ne pas s'aventurer dans les compositions ou des applications improvisées à partir de votre imagination ! Veillez donc à bien suivre les instructions données pour une utilisation en toute sécurité.



## Citron

*Citrus limonum* :  
l'huile essentielle type de la femme.

### Histoire de la plante

Le citron est originaire d'Inde, principalement cultivé dans le midi de l'Europe, en Afrique et en Californie. Ce sont les campagnes d'Alexandre le Grand qui firent connaître les citrus jusqu'en Europe. Les Arabes les répandirent sur tout le bassin méditerranéen du VII<sup>e</sup> au X<sup>e</sup> siècle. Ils furent cultivés dès l'an 1000. En Sicile et en Calabre, il constitue toujours la principale ressource. Au XIX<sup>e</sup> siècle, on importe les agrumes vers les États-Unis : les cultures s'adaptent particulièrement bien en Floride, en Louisiane et en Californie. La meilleure essence de citron est sans conteste l'essence de citron de Sicile. On pratique deux récoltes par an, l'été pour les fruits, l'hiver pour les jus et l'essence. Au début du siècle, femmes et enfants coupaient les citrons en deux, raclaient la pulpe avec une sorte de cuillère aiguisée et stockaient les zestes en les humectant. Les hommes pressaient ensuite ces zestes à la main sur une éponge dont ils exprimaient les liquides dans un seau. On recueillait de l'eau, de l'essence et des débris de zeste qui, filtrés et décantés, donnaient l'essence de première pression.

Un arbre fournit environ mille cinq cents fruits et il en faut trois mille pour obtenir un kilo d'essence. L'huile essentielle de citron déterpénée est oxydée, ce qui en fait un antimicrobien de choix (au même titre que les aiguilles de pin). Seul le jus de citron (pulpe fraîche) contient de l'acide citrique, des sels minéraux et des oligoéléments, des vitamines A, C, PP et surtout B, des glucosiques, etc. La provitamine A se trouve dans la peau du citron. Les vitamines du groupe B sont bonnes pour la nutrition et l'équilibre nerveux ; la vitamine A est bénéfique à la croissance et à la jeunesse tissulaire ; la vitamine C concerne les glandes endocrines ; la vitamine PP sert à la protection vasculaire.

L'huile essentielle de citron est l'une des principales huiles à se trouver dans la « pharmacie naturelle de la maison », car ses propriétés nombreuses et multiples apportent le soulagement dans bien des domaines.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Renforce les immunités naturelles : c'est un activateur de la restructuration des globules blancs et régulateur des métabolismes.
- Tonique du système nerveux sympathique\*.
- Antiseptique général, bactéricide\*.
- Dépuratif général, sang, reins, foie, vésicule biliaire, pancréas.
- Fluidifiant sanguin (huile essentielle et jus) et tonique veineux.
- Cicatrisant.
- Maintien de la jeunesse tissulaire, prévention de la sénescence (vieillesse).
- Le jus de citron est reminéralisant et alcalinisant malgré son goût acide.
- Répulsif à mites et fourmis (citron frais).

### INDICATIONS

- Asthénie\*, anémie et fatigue générale, état de lassitude permanente (huile essentielle et jus).
- Infections diverses et prévention des épidémies.
- État de vieillissement prématuré : hypertension, artériosclérose\*, fragilité capillaire, rides, etc.
- Obésité, cure d'amincissement, cellulite, varices.
- Soins de la peau : éruptions cutanées, furoncles, comédons, dartres, séborrhée\* du visage, engelures, taches de rousseur, ongles cassants.

## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lavez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante. L'huile essentielle de citron s'emploie généralement seule et en dehors des repas.

## Usage externe

■ Une à deux fois par jour, appliquez ou frictionnez la peau à soigner (plaies, verrues, engelures, éruptions cutanées, furoncles, dartres, gale, herpès) avec quelques gouttes d'HE citron.



## Synergies

### Usage interne

■ L'huile essentielle de citron s'emploie seule. Les autres huiles essentielles du traitement seront prises à des heures différentes.

■ **Amincissement** : voir genièvre (page 105).

■ **Cure de printemps** : prenez 1 goutte d'huile essentielle de citron à jeun, et buvez le jus de deux à trois citrons dans deux litres d'eau en dehors des repas. Faites cette cure pendant trois semaines, trois à quatre fois dans l'année, aux changements de saison.

### Usage externe

■ **Peaux grasses, séborrhée du visage** : mélangez 2 gouttes d'HE citron, 2 gouttes d'HE sassafras et 5 gouttes d'HE lavande. Appliquez matin et soir.

■ **Masques régénérateurs pour tout type de peaux** : mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de citron à de l'argile verte, rose ou blanche en poudre, avec de l'eau en quantité suffisante pour obtenir une pâte moyennement épaisse. Posez sur votre visage pendant sept à dix minutes. Rincez à l'eau claire.

■ **Dentifrice** : mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de citron à de l'argile en poudre et de l'eau. Ce dentifrice aromatique rafraîchit, assainit, blanchit les dents et tonifie les gencives.

■ **Ongles cassés et dédoublés** : versez 10 gouttes d'huile essentielle de citron dans une cuillère à café d'huile de germes de blé. Massez-vous les mains et les ongles une à deux fois par semaine. Dans le même temps, prenez des sels minéraux (multiminéraux) et de la levure lyophilisée.

■ **Parfums** : pour un parfum frais, ajoutez HE citron et HE verveine ; pour un parfum harmonieux, ajoutez HE citron et HE géranium ; pour un parfum oriental, ajoutez HE citron et HE ylang-ylang. Une pointe de cannelle ou

d'une huile essentielle corsée de votre choix (coriandre, girofle, santal, rose) apportera votre touche personnelle.

■ **Conjonctivite** : 1 goutte de jus de citron bio (surtout pas d'huile essentielle dans l'œil !) dans l'œil, une à trois fois par jour, résout tout problème d'inflammation dans les quelques minutes qui suivent.

■ **Otite\*** : 2 à 3 gouttes de jus de citron dans l'oreille, deux à trois fois par jour, pendant deux ou trois jours, suffisent à résoudre le problème d'otite (jamais d'huile essentielle de citron dans l'oreille).

## Spécialités

- ◆ **Friction MINôm** (élimination).
- ◆ **Bio T élimin** (amincissant).

## Recettes culinaires

**Boissons rafraîchissantes** : HE de citron et HE de géranium, ou HE de citron et HE de cèdre, ou HE de citron et HE d'orange, ou HE de citron et HE de menthe. Mélangez 1 goutte de chaque avec du miel dans un verre d'eau chaude ou froide, servi bouillant ou chaud avec des glaçons, ce qui fera d'étonnantes boissons apéritives.

**Desserts** : vous pouvez ajouter l'huile essentielle de citron, à raison de 1 à 2 gouttes, dans les crèmes, pâtisseries, flans, etc.

### Bon à savoir

L'huile essentielle de citron neutralise le bacille de la typhoïde, le staphylocoque doré, le bacille de la diphtérie et le pneumocoque en moins de trois heures. Quelques gouttes de jus de citron dans les huîtres les débarrassent en quinze minutes de 92 % de leurs bactéries.



# Citronnelle

*Cymbopogon nardus*

## Histoire de la plante

Les citronnelles sont des grandes herbes vivaces, sauvages ou cultivées des régions tropicales. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante.

Peu utilisée en thérapeutique, la citronnelle est plutôt présente dans de nombreuses compositions désodorisantes, insecticides et antiseptiques sanitaires.

L'odeur peu agréable de la citronnelle n'est pas celle de la verveine, douce et fleurie, avec laquelle on la confond fréquemment.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

On lui reconnaît une propriété adoucissante en friction sur les rhumatismes (selon la littérature) et une propriété antidiabétique, mais rien n'est encore défini !

### INDICATIONS

La citronnelle est efficace en diffusion contre les moustiques, malheureusement son odeur ressemble étrangement à celle d'un nettoyeur pour toilettes.



## Spécialités

- 💧 Spray Stop-moustique *little camargue* : une synergie de 26 huiles essentielles macérées dans de l'alcool biologique à appliquer en préventif et en curatif.
  - 💧 Citronnelle nature, en diffusion et en application contre les piqûres de moustiques.
-

## **Bon à savoir**

Une composition sans citronnelle, à base de cannelle et à dominante olfactive de cannelle et de 27 autres huiles essentielles, s'est révélée particulièrement performante : c'est une composition anti-inflammatoire, sédative de la douleur, des piqûres d'araignées, moustiques, fourmis, insectes volants, etc.



# Coriandre

*Coriandrum sativum*, ombellifère :  
l'huile essentielle type stimulante.

## Histoire de la plante

L'Égypte antique du temps des Ramsès utilisait les graines de coriandre pour aromatiser les galettes de céréales. Cultivée en Europe centrale, en Russie, la coriandre fut introduite en Europe au XVIII<sup>e</sup> siècle. L'essence de coriandre est obtenue par distillation à la vapeur des fruits, improprement appelés « semences », pulvérisés, avec un rendement de 1 %. Elle est riche en citralol (90 %), géraniol, etc. À forte dose, l'huile essentielle de coriandre, et la plante de coriandre fraîche surtout, excite puis déprime (tout comme l'alcool). À faible dose, c'est un puissant tonique stimulant et euphorique (pour les jours tristes des personnes toujours fatiguées). L'huile essentielle de coriandre entre dans de nombreuses compositions pour parfums aux notes viriles, musclées et masculines.

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Tonique, aphrodisiaque.
- Carminatif, digestif  
stomachique au même titre que  
le carvi et l'anis.
- Stimulant de la mémoire.

### INDICATIONS

- Asthénies physiques, nerveuses et  
glandulaires.
- Toutes les dyspepsies : digestion  
lente et difficile, aérophagie,  
flatulences\*, spasmes.

## Mode d'emploi

### Usage interne

1. Huile essentielle de coriandre : 1 à 2 gouttes dans un verre d'eau ou de jus de citron.

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante. Pour un effet digestif, faites-le après les repas. Pour un effet stimulant, faites-le en dehors des repas.

## Usage externe

- Friction (voir synergies).
- Diffusion (voir synergies).
- Thé aromatique.



## Synergies

### Usage interne

■ Pour un effet digestif, préférez le mélange coriandre, carvi, cumin, muscade (voir carvi, page 80).

### Usage externe

- **Tonique aphrodisiaque** (voir cannelle, page 77) : pratiquez deux frictions, matin et soir, sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.
- **Effet digestif** (voir carvi pour les doses, page 80) : frictionnez après les repas sur l'abdomen.
- **Composition vivifiante, dynamisante** : romarin, genièvre, pin, verveine, eucalyptus, coriandre, en diffusion dans les proportions de votre choix.
- **Composition tonique, aphrodisiaque** : ylang-ylang, girofle, coriandre, genièvre, cèdre, muscade, en diffusion dans les proportions de votre choix.



## Spécialités

- ◆ Friction DIGôm (digestion).
- ◆ Friction APHôm (vitalité glandulaire).
- ◆ Friction Ettore (antirides et après-rasage pour homme).

# Recette culinaire

**Le thé digest** est un digestif remarquable : 2 gouttes d'HE orange douce ou mandarine, 2 gouttes d'HE muscade, 2 gouttes d'HE carvi, 2 gouttes d'HE menthe douce, 1 goutte d'HE coriandre, 1 goutte d'HE cumin.

## Comment préparer un bon thé aromatique ?

Diluez 5 à 6 gouttes du mélange choisi dans une petite cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, remuez, ajoutez l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une grande tasse ; ou encore verser 20 gouttes pour un litre d'eau (conserver au chaud dans une bouteille thermos pour une consommation tout au long de la journée).

Pour d'autres recettes simplifiées de thés aromatiques, reportez-vous page 366, « Les thés aromatiques : un nouveau concept ! ».





# Cumin

*Cuminum cyminum*

## Histoire de la plante

Originnaire d'Égypte, l'herbe de cumin est cultivée dans le bassin méditerranéen, en Inde, en Chine et au Japon.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

Au même titre que le carvi, l'anis, le fenouil et la coriandre, l'huile essentielle de cumin est apéritive, stomachique et carminative. En un mot, c'est un excellent digestif et tonique. Son absorption est limitée en raison de son goût et de sa saveur particulièrement forts. Dans tous les cas, nous préférons les compositions d'huiles essentielles de carvi et coriandre. L'huile essentielle de cumin entre également dans la composition de certains parfums, dentifrices, etc.



## Synergies

La remarquable friction digestive est un mélange des huiles essentielles de carvi, cumin, coriandre, muscade, basilic, marjolaine et romarin à parts égales : utilisez 20 gouttes du mélange pour une application sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, après chaque repas. Accompagnez cette friction de 1 goutte du mélange à poser sur la main et à laper. Après les repas lourds ou difficiles à digérer, ce mélange donne des résultats spectaculaires dans les trente minutes.

# Recette culinaire

Les plats orientaux : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de cumin parfument le couscous au moment de le servir ainsi que la plupart des plats orientaux.

## **Bon à savoir**

Dans tous les cas d'utilisation des huiles essentielles pour un problème spécifique, nous rappelons que les meilleurs résultats seront toujours obtenus en respirant (utilisation du diffuseur d'arôme), en frictionnant et en absorbant les huiles essentielles, tout ceci simultanément.



# Cyprès

*Cupressus sempervirens*

## Histoire de la plante

Les Anciens dédiaient le cyprès à Pluton, dieu de l'empire des morts, d'où la coutume de le planter dans les cimetières. Ces grands arbres pyramidaux et toujours verts donnent une huile essentielle obtenue par distillation des noix de cyprès, fruits de l'arbre. L'huile essentielle est riche en pinène et en camphène.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Action profonde sur la circulation veineuse.
- Tonifiant vasculaire.

### INDICATIONS

- Troubles de la circulation veineuse.
- Rééquilibrant général.
- Hémorroïdes, varices (en friction), jambes lourdes.
- Transpiration excessive des pieds (voir synergies) et pieds chauds.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, posez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante. Faites-le le matin (10 heures) et l'après-midi (14 heures). Évitez le soir.

### Usage externe

- Frictionnez-vous les jambes lourdes, pieds chauds, une à deux fois par jour (voir synergies).



## Synergies

### Usage interne

- En cas de mauvaise circulation et de manque d'élasticité des artères et des veines, mélangez 1 goutte d'HE cyprès et 2 gouttes d'HE citron, trois fois par jour.

### Usage externe

- Composition aromatique pour les pieds : voir sauge (page 175).
- Jambes lourdes : frictionnez-vous avec 10 gouttes d'HE cyprès, 10 gouttes d'HE lavande et 2 gouttes d'HE menthe, une à deux fois par jour de la plante des pieds jusqu'aux fessiers.
- Pieds chauds, mauvaise circulation des pieds : frictionnez-vous avec 10 gouttes d'HE cyprès et 2 gouttes d'HE menthe, le soir avant le coucher et le matin au lever.
- Enurésie : 1 goutte à 10 heures et 17 heures pour les adultes, friction du plexus solaire avec 3 à 5 gouttes de cyprès aux mêmes heures. Faites une cure de trois semaines.



## Spécialité

- ◆ **Friction CELôm** (circulation, cellulite).



## Hydrosolthérapie

- **Lotion pour les cheveux** : hydrosols de sauge, cèdre, cyprès et lavande, pour cheveux fragilisés et dermatoses du cuir chevelu.
- **Boisson circulatoire** : 5 cuillères à soupe d'hydrosol de cyprès dans un

litre et demi d'eau à boire dans la journée, en cure de trois semaines.

### **Attention !**

N'absorbez pas d'huile essentielle de cyprès le soir.

Ne frictionnez jamais sur les jambes ni les pieds chauds avec l'huile essentielle de menthe seule, sous peine de vous transformer en « iceberg » (voir menthe, page 138).



# Estragon

*Artemisia dracunculus* :  
l'huile essentielle type du hoquet.

## Histoire de la plante

L'estragon, plante potagère de la famille de l'armoise, remplace avantageusement sel et poivre pour tous ceux qui doivent momentanément en être privés ! C'est un condiment remarquable. L'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante fraîche (feuilles). Elle est riche en estragol (65 %), terpènes (20 %), etc. Les médecins arabes l'utilisaient déjà en l'an 1000 !

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Antispasmodique.
- Stimulant digestif et général.

### INDICATIONS

- Hoquet.
- Dystonie neurovégétative\* (dérèglement global du système nerveux autonome).

## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lavez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

- **Digestion** : après les repas, frictionnez-vous l'abdomen avec quelques

gouttes d'estragon, appliquées dans le sens des aiguilles d'une montre. Cela redonnera du tonus à votre digestion.

■ **Hoquet** : absorbez 1 goutte sous la langue. Pour ce faire, posez 1 goutte sur le dos de votre main et lapez avec la langue. Ensuite, procédez à une friction sur le plexus solaire avec 3 à 5 gouttes de la même huile essentielle d'estragon. Le résultat est immédiat.



## Synergies

■ L'huile essentielle d'estragon s'emploie généralement seule, car les bonnes associations sont rares.

## Recette culinaire

Au moment de servir viandes et salades, versez 1 à 3 gouttes d'huile essentielle d'estragon, qui aromatiseront votre plat.



## Hydrosolthérapie

■ **Boisson d'hydrosol d'estragon** : mélangez 5 cuillères à soupe d'hydrosol d'estragon dans un litre et demi d'eau et buvez dans la journée, en cure de trois semaines. Cette boisson calmera les hoquets à répétition et les spasmes.

## Une plante pleine de vertus !

Voici une citation qui en dit long sur les vertus de l'estragon : « *La plupart des*

*paysans ont tant de confiance en cette plante qu'ils sont persuadés qu'elle peut les préserver de la peste<sup>1</sup>. »*

---

1. Docteur Louis Emery, *Traité des aliments*, 1702.





# Eucalyptus

*Eucalyptus globulus* :  
l'huile essentielle type des problèmes respiratoires.

## Histoire de la plante

L'eucalyptus, originaire d'Australie, se retrouve dans tout le bassin méditerranéen, avec plus de 190 espèces connues, dont 15 aux vertus médicinales. Les Anciens faisaient brûler les feuilles d'eucalyptus pour désinfecter les lieux et prévenir les épidémies.

L'huile essentielle d'eucalyptus est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles. Elle est riche en eucalyptol (80 à 85 %). C'est une huile essentielle souvent utilisée en association avec d'autres, principalement pour les frictions, inhalations, fumigations, et les diffusions dans l'atmosphère (par diffuseur).



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Antiseptique général en diffusion de l'appareil respiratoire et de l'appareil urinaire.
- Antidiabétique.

### INDICATIONS

- Affections des voies respiratoires (bronchite, grippe, asthme, etc.). Calme la toux et fluidifie les expectorations bronchiques.
- Infections des voies urinaires.
- Malaria, typhus, rougeole, scarlatine, choléra.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour versez 1 goutte sur la main et lavez ou encore

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et tapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

■ Utilisez en cure préventive des affections d'hiver et des problèmes respiratoires, pendant deux à trois semaines à la fin de l'automne, et en traitement pendant toute la durée de l'affection.

## Usage externe

■ **Diffusion dans l'atmosphère** : profitez des bienfaits de l'eucalyptus au moyen d'un diffuseur d'arômes.

■ **Friction du matin** : répartissez sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds 20 gouttes de l'huile essentielle d'eucalyptus, du mélange (voir synergie) ou de la composition RESôm.

■ **Inhalation** : versez 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un bol d'eau chaude ou dans un inhalateur. Inhalez trois à sept minutes, deux fois par jour.



## Synergies

■ Trachéite : HE eucalyptus et HE pin.

■ Sinusite : HE eucalyptus, HE lavande et HE camomille.

■ Asthme : HE eucalyptus et HE hysope à 10 heures, à 16 heures et au coucher.

■ Bronchite : HE eucalyptus, HE niaouli et HE cajeput, matin et soir. Préparez un mélange à parts égales pour ces quatre compositions. Ces synergies pourront être utilisées par voie interne, en friction, en inhalation, en diffusion, selon le mode d'emploi noté plus haut. En tout cas, les meilleurs résultats seront obtenus par ces trois ou quatre modes d'utilisation simultanément.

■ **Formule d'inhalation** : 2 gouttes HE eucalyptus, 2 gouttes HE pin, 1 goutte HE thym, 5 gouttes HE lavande. Inhalez trois à sept minutes, deux fois par jour.

■ **Formule pour diffuseur d'arômes** : diffusez quelques gouttes d'HE eucalyptus, HE pin, HE thym, HE romarin, HE cajeput, HE lavande, ou HE eucalyptus, HE cajeput, HE verveine, HE menthe, HE girofle, HE sarriette.

- **Remontant tonique** : HE romarin, HE pin, HE eucalyptus, HE genièvre HE girofle, HE sarriette, 1 goutte de chaque.
- **Thé anti-grippe** : HE origan, HE thym, HE cannelle, HE girofle, HI géranium, HE gingembre (facultatif), 1 goutte de chaque mélangée à une bonne cuillère de miel dans un bol d'eau très chaude. Dégustez ! Vous pouvez en boire deux ou trois par jour.

## Spécialités

- ◆ Composition pour diffuseur **Respir**.
- ◆ **Friction RESôm** (respiratoire).

## Hydrosolthérapie

- **Boisson d'hydrosol d'eucalyptus** : mélangez 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau et buvez dans la journée. Alternée avec l'hydrosol de genièvre en boisson quotidienne, cette boisson améliore les tendances au diabète. L'hydrosol d'eucalyptus à raison de 1 cuillère à café par tasse améliore les problèmes respiratoires.

### Gare aux odeurs !

Tous les eucalyptus ne sont pas forcément conseillés pour les inhalations : méfiez-vous car certains *eucalyptus globulus* sentent fortement le pipi de chat...



# Gaulthérie

*Gaultheria fragrantissima*

## Histoire de la plante

La gaulthérie est un petit buisson aux feuilles persistantes qui pousse dans les bois et les clairières, principalement aux États-Unis et au Canada. Communément appelée *wintergreen* et utilisée en parfumerie depuis des dizaines d'années sous cette appellation, la gaulthérie redevient à la mode depuis quelques années.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Anti-inflammatoire.
- Antispasmodique.
- Hépto-stimulant.
- On l'utilise principalement dans toutes les embrocations sportives pour réchauffer les muscles. Ses propriétés sont très proches de celles du bouleau jaune et du bouleau blanc.
- Elle donne aussi de bons résultats dans les compositions antirhumatismales et amincissantes.

### INDICATIONS

- Aide le foie paresseux.
- Échauffe muscles et articulations.
- Réduit les états grippaux.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- Lapez 1 goutte trois fois par jour.

### Usage externe

■ **Massage** : mélangez 10 % (au maximum) d'huile essentielle de gaulthérie dans une huile de base pour une huile de massage réchauffante, avant et après l'exercice physique.



## Spécialité

◆ **Friction RHUôm** (anti-douleur).

### Bon à savoir

Gaulthérie, genièvre et bouleau sont les trois huiles essentielles spécifiques du rein, de la rétention d'eau et des rhumatismes et douleurs.



# Genièvre

*Juniperus communis* :  
l'huile essentielle type des rhumatismes.

## Histoire de la plante

Le genévrier, petit arbuste populaire pour ses baies aromatiques, fraîches et douces, se trouve dans le centre et le midi de l'Europe. Ces baies sont connues depuis l'Antiquité, et les Romains et les Grecs les utilisaient en médecine, dans la cuisine et les fumigations. L'abbé Kneipp les prescrivait très fréquemment pour purifier le sang et guérir les maladies de peau.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des baies. Trois autres huiles essentielles aux propriétés voisines sont obtenues par distillation des feuilles, des rameaux, et des baies et feuilles mélangées.

En Camargue, à 20 kilomètres de la mer, il existe sept bois d'environ 7 kilomètres de long, chacun sur 300 mètres de large, où les arbustes de « genévriers de Phénicie » sont des arbres de 5 à 6 mètres de haut ! Un processus étrange de croissance « hors saison » des lentilles d'eau douce épisodiques permet aux rois de ce désert de régner sur une flore minuscule de salicornes (« enguanes » en provençal), de salsepareilles, lanternes et lentisques (plantes halophiles par excellence). C'est le seul endroit au monde où les genévriers se sont faits arbres !



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Antirhumatismal : favorise l'excrétion des toxines rénales et de l'acide urique.
- Diurétique : élimine les problèmes de

### INDICATIONS

- Rhumatisme, arthrite, arthrose, goutte, sciatique, etc.
- Rétention d'eau.
- Affections des voies

réten-tion d'eau, favorise l'amincissement.

■ Antiseptique : digestif, urinaire, sanguin et pulmonaire.

urinaires.

■ Diabète (associé à l'eucalyptus, voir synergies).

■ Leucorrhées\*, dermatoses.



## Mode d'emploi

### Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

■ **Friction** : appliquez 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et la ou les parties douloureuses.

■ **Bain** : mélangez 5 gouttes d'HE genièvre dans une poudre de lait.



## Synergies

### Amincissement

**Choisissez parmi l'une des formules suivantes :**

■ Mélangez 1 goutte d'HE citron, 1 goutte d'HE genièvre et 1 goutte d'HE géranium sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 10 heures et à 16 heures.

■ Le soir, prenez 1 goutte d'HE marjolaine, sur une cuillère de miel dilué dans un verre d'eau chaude.

■ Après les repas, frictionnez-vous l'abdomen avec HE carvi et HE muscade, 5 à 10 gouttes de chaque.

■ Frictionnez-vous avec la composition NERôm sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.

- Frictionnez-vous doucement avec les huiles essentielles de genièvre, bouleau, cyprès, géranium en parts égales, sur les jambes, fessiers, ventre et bras.
- En bain amincissant : utilisez les huiles essentielles de genièvre, géranium, cyprès, 5 gouttes de chaque, mélangées dans trois cuillères à soupe de nébulisat d'algues, ou encore dans une cuillère à soupe d'eau de mer lyophilisée, associée à deux cuillères à soupe de poudre de lait. Mélangez à l'eau du bain.

## Antidouleur

Avec les huiles essentielles de bouleau, genièvre, pin, romarin et térébenthine en parts égales, appliquez 5 à 20 gouttes, une à trois fois par jour, sur les parties douloureuses.

## Gommage supernettoyant pour peaux chargées et/ou acnéiques

■ Mélangez de la poudre de quinoa (passez des graines de quinoa dans le mixeur ou le moulin à café et réduisez en poudre) avec du son d'avoine ou de blé, de l'argile verte, 1 goutte d'huile essentielle de genièvre et 1 de lavande à une tasse d'eau tiède ou, encore mieux, d'eau aromatique de cèdre ou genièvre. Appliquez en couche épaisse, massez gentiment en mouvement rotatif puis rincer à l'eau fraîche. Faites suivre d'un masque nettoyant ou d'un sérum régénérateur.

## Spécialité

- ◆ **Friction RHUôm** (anti-douleur).
- ◆ **Friction MINôm** (élimination).

## Hydrosolthérapie

■ **Boisson draineuse** recommandée à tous les rhumatisants et à toute personne présentant un terrain acidifié, ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent



« perdre du volume » en plus de « perdre » les douleurs : mélangez 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau et buvez dans la journée, en cure de trois semaines minimum. C'est l'un des hydrosols les plus couramment utilisés avec des résultats remarquables. Il semblerait aussi qu'il améliore certaines constipations... qu'on se le dise !

■ **Lotion visage** pour les peaux acnéiques, en association avec l'hydrosol de cèdre et de lavande : en vaporisation, matin et soir.

■ **Boisson d'hydrosol de genièvre** : mélangez 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau, à boire en alternance avec de l'hydrosol d'eucalyptus dans les compléments de traitement du diabète.

■ **Boisson contre les douleurs** : hydrosols de genièvre, eucalyptus, sapin, thym et mélisse.

## Mon truc en plus

Évitez les frictions trop agressives réalisées avec un gant de crin sec qui irrite la peau. Préférez les frictions au gant de toilette sec.



# Géranium

*Pelargonium odorantissimum, Roseum graveolens, fragrans ou capitatum* :  
l'huile essentielle type des gourmands du sucre.

## Histoire de la plante

On dénombre environ 600 espèces de géranium, 20 genres et cinq à six variétés de *Pelargonium* sont utilisés en thérapie. Les Anciens utilisaient déjà le géranium en médication. Originaire d'Afrique australe, le géranium est cultivé à Madagascar, en Guinée, en Algérie. L'île de La Réunion fut longtemps le premier producteur mondial d'essence de géranium, principalement géranium bourbon.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des cinq variétés de *Pelargonium*. Les parfums doux et suaves ou plus forts et capiteux de certains géraniums en font l'une des essences les plus utilisées en parfumerie et cosmétique. Le géranium rosat a une odeur voisine de celle de la rose. Le géranium bourbon est préféré en thérapie. Le géranium Robert, que l'on ne distille pas, utilisé en infusions, possède des propriétés antidiabétiques bien connues.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Favorise l'assimilation des sucres et des amidons.
- Tonique.
- Cicatrisant.
- Éloigne les moustiques.

### INDICATIONS

- Amincissant (voir synergies et genièvre).
- Diabète (infusion géranium Robert).
- Fatigue générale.
- Plaies, brûlures, vergetures et dermatoses (zona, eczéma, psoriasis).



## Mode d'emploi

## Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 à 3 gouttes sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

■ **Friction** : frictionnez-vous avec 10 à 20 gouttes de géranium ou du mélange à base de géranium le matin, sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.

■ **Diffusion dans l'atmosphère** : en association avec les huiles essentielles de verveine exotique et/ou lavande et lavandin.



## Synergies

### Usage interne

■ **Amincissement** : 1 goutte des huiles essentielles de citron, genièvre et géranium, le matin et à 16 heures (voir recette à genièvre, page 106).

■ **Antitabac** : 1 goutte des huiles essentielles de géranium, sassafras, lavande, sauge, marjolaine, trois fois par jour, en cure de trois semaines. Cette composition combat et annihile en partie les effets de la nicotine, puis désintoxique du besoin physiologique de tabac (voir sassafras, page 172).

### Usage externe

■ **Diffusion dans l'atmosphère** : HE géranium et HE bois de rose (parfume) ; HE géranium, HE lavande et HE marjolaine (calme) ; HE géranium, HE eucalyptus et HE thym (aseptise) ; HE géranium, HE romarin et HE sarriette (tonifie).

■ **Bain aromatique** : 3 gouttes HE géranium et 3 gouttes HE bois de rose dans de la poudre de lait ou d'algues ; mélangez soigneusement avant de dissoudre dans l'eau du bain.

■ **Huile pour le corps et dermatoses** (zona, eczéma, psoriasis, vergetures) : dans 100 ml d'huile de germes de blé, ajoutez 15 ml d'huile

essentielle de géranium, 5 ml d'huile essentielle de bois de rose, 1 ml d'huile essentielle de rose. Utilisez matin et soir, en massage sur le corps ou après le bain. La composition Soyance (voir spécialités) est agréable, parfume et régénère.

■ **Parfum** : ajoutez 15 ml d'HE géranium, 15 ml d'HE cèdre, dans de l'alcool à 70 °C.

■ **Fumigation** : 5 gouttes HE géranium et 5 gouttes HE lavande (peaux normales) ; 5 gouttes HE géranium, 5 gouttes HE lavande et 5 gouttes HE bois de rose (peaux sèches). Effectuez l'opération dans un appareil à fumigation.

■ **Composition anti-poux** : mélangez 10 ml d'HE géranium, 10 ml d'HE lavande, 10 ml d'HE sauge et 5 ml d'HE thuya. Appliquez 20 à 30 gouttes chaque soir pendant sept jours, puis une fois par semaine pendant trois semaines.

■ **Lavement et injection vaginale** : dans l'eau de la poire, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, 2 gouttes HE géranium et une cuillère à café d'huile d'olive pour les lavements (facultatif).

## Spécialités

- ◆ **Friction MINôm** (élimination).
- ◆ **Bio T élimin** (amincissant).
- ◆ **Composition Soyance** (sérum anti-âge).

## Recettes culinaires

**Boisson rafraîchissante** : mélangez HE cèdre et HE géranium ou HE citron et HE géranium, 1 goutte de chaque sur une cuillère de miel, dans un grand verre d'eau chaude ou froide.

Thé aromatique élimin amincissant en version simplifiée : HE citron, HE géranium bourbon, HE mandarine rouge, HE genièvre, HE eucalyptus, 2 gouttes de chaque dans une cuillère de miel avec de l'eau chaude. Mélangez et ajoutez l'eau en quantité suffisante pour une grande tasse. Il est aussi possible de préparer un litre pour la journée avec 20 gouttes du mélange (conservez dans une bouteille thermos).



## Hydrosolthérapie

- **Boisson à l'hydrosol de géranium** : mélangez 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau.
- **Lotion apaisante** : appliquez sur votre visage irrité ou taché.

## Mon huile préférée

À la recherche de plantes en voie de disparition à la frontière colombienne, je suis ébahie de voir un alambic devant une petite maisonnette. J'entre et l'apothicaire de service, au milieu de tous ses bouquets de plantes pendus au plafond, me tend du géranium robert et dit à mon guide : « *Je l'appelle la picara (celle qui a le regard perçant).* » Savait-il que dans une vie égyptienne, je cultivais les géraniums ? C'est toujours mon huile essentielle préférée avec la rose !



# Gingembre

*Zingiber officinale*

## Histoire de la plante

Originaires d'Inde et de Chine, le gingembre est une épice et une drogue des plus estimées, cultivée depuis l'Antiquité aux Philippines. Il ne faut pas confondre gingembre et ginseng, deux racines exotiques qui ont les mêmes consonances et qui sont considérées toutes deux comme aphrodisiaques !

L'huile essentielle de gingembre est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des racines (rhizomes). Le ginseng ne se distille pas : on utilise la poudre, les racines ou les extraits en solution.

On utilise le gingembre en poudre comme topic (réactif) rectal pour forcer les chevaux à relever la queue, ce qui serait vu comme un signe de vigueur. Au Sénégal, les femmes fabriquent des ceintures avec des tubercules de gingembre, ce qui aurait pour effet de réveiller les sens endormis de leurs époux !



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Stimulant, tonique, aphrodisiaque.
- Apéritif, stomachique carminatif, tonique du système digestif.
- Antiseptique.

### INDICATIONS

- Fatigue et impuissance.
- Digestions pénibles.
- Prévention des maladies contagieuses.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- L'absorption de l'huile essentielle de gingembre s'avère très difficile car son odeur et sa saveur sont fortes et désagréables. Deux à quatre fois par

jour, en dehors des repas, mélangez 1 seule goutte à une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

## Usage externe

■ Le gingembre entre, en partie, dans un certain nombre de compositions aphrodisiaques : il sera toujours dilué (voir synergies).



## Synergies

### Usage interne

■ **Cocktail aphrodisiaque** : ajoutez 1 goutte des huiles essentielles de gingembre, géranium et citron sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude ou froide. Ajoutez au choix un peu de sirop de fruits rouges.

■ **Boisson tonique et amincissante** : de nombreuses boissons utilisent le gingembre, comme le Ginger Ale, le Ginger Brandy, la Ginger Beer, etc. Le jus de gingembre frais est un délicieux apéritif et une remarquable boisson tonique des pays tropicaux. Pour ce faire, mixez environ dix centimètres d'une belle racine de gingembre préalablement coupée en petits morceaux, ajoutez un litre d'eau fraîche, et laissez reposer au frigo avant de boire ! Tonique et « amincissant », c'est la boisson draineuse recommandée aux Brésiliennes qui veulent conserver leur ligne.

### Usage externe

■ **Friction aphrodisiaque tonique** : mélangez 20 gouttes d'HE romarin, 20 gouttes d'HE sarriette, 20 gouttes d'HE cannelle, 20 gouttes d'HE gingembre et 20 gouttes d'HE girofle dans 100 ml d'huile de germes de blé ou d'un mélange à parts égales d'huile de germes de blé et de sésame. Frictionnez matin et soir le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

### Attention !

Ne procédez jamais à une friction au gingembre non dilué, ni de bain au gingembre, même dilué dans un support, sous peine de

brûler sévèrement votre peau !





## Girofle

*Eugenia caryophyllus* :  
l'huile essentielle type du mal de dents et de la mémoire.

### Histoire de la plante

L'arbre de giroflée croît dans les îles chaudes, La Réunion, les Antilles, Madagascar, et atteint quinze à vingt mètres de haut.

L'huile essentielle de girofle est obtenue par distillation à la vapeur des boutons (clous) séchés à l'air, avec un rendement de 16 à 20 %. Les feuilles de l'arbre sont également distillées, mais non utilisées en thérapie.

Les Asiatiques savent que le girofle est « *ôn ty vi* », c'est-à-dire qu'il calme les maux de ventre, les nausées et les diarrhées. Ils utilisent aussi le girofle pour parfumer l'haleine. Le girofle entre aussi dans la composition du curry.



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieux puissant.
- Excitant glandulaire, tonique utérin, aphrodisiaque.
- Antiseptique puissant.

#### INDICATIONS

- Maux de dents. Calme instantanément la douleur et réduit l'infection.
- Asthénie intellectuelle (déficience de la mémoire).
- Prévention et traitement des maladies infectieuses.
- C'est l'une des huiles essentielles majeures de l'aromatogramme anti-colibacillaire (au quatrième rang), anti-proteus, anti-entérocoques, streptocoque hémologique type A, streptocoque fœcalis, staphylocoque blanc et doré, pneumocoque, *candida albicans*.

## Mode d'emploi

### Usage interne

■ Deux à quatre fois par jour, versez 1 goutte (pas plus) sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

■ **Bains de bouche** : mélangez 3 gouttes de girofle à de l'eau et faites deux à trois bains de bouche par jour. Cette méthode est efficace dans tous les cas de gingivo-stomatites et de parodontites bucco-dentaires. Associez des tamponnements à l'huile essentielle de girofle pure.

■ **Excroissances au niveau des pieds** : faites des bains de pieds et compresses de nuit avec la même préparation.

■ **Pour éloigner les mouches** : posez les clous de girofle utilisés pour la préparation dans une assiette. Réhumidifiez aussi souvent que nécessaire. Vous pouvez également planter des clous de girofle dans une orange en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de girofle.

## Synergies

### Usage interne

■ L'huile essentielle de girofle s'emploie généralement seule et essentiellement contre les maux de dents. On l'associe à d'autres huiles essentielles comme cannelle, origan, mandarine, sapin, dans les boissons chaudes et les grogs d'hiver. Dans le cas d'infection importante, l'aromatogramme et votre prescripteur définiront les huiles essentielles à associer.

### Usage externe

■ En cas d'indigestion, maux de ventre et nausées : mélangez 1 goutte d'HE girofle, 1 goutte d'HE gingembre, 1 goutte d'HE origan, 20 gouttes d'HE lavande. Frictionnez ce mélange sur votre ventre, dans le sens des aiguilles

d'une montre, plusieurs fois par jour.

## Spécialités

💧 **Friction APHôm** (désinfectant et aseptisant).

### Purification

En Orient, on se purge trois ou quatre fois par an avec une préparation de clous de girofle. Faites bouillir un litre d'eau avec 125 grammes de clous pendant deux minutes. Conservez au réfrigérateur et buvez un verre à porto par jour pendant dix jours.



# Hélichryse

*Helichrysum italicum*

## Histoire de la plante

L'hélichryse italienne, ou immortelle, est une plante vivace typique du pourtour méditerranéen. Son nom vient du grec « *helios* », qui signifie soleil, et « *chrysos* », qui signifie doré. Son appellation d'« immortelle » serait due à la longévité exceptionnelle de ses fleurs, même dans les bouquets secs.

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

Plus connue par les fleuristes sous le nom d'« immortelle » ou « *everlasting* », cette plante aurait une action sur le cerveau droit et favoriserait la créativité en développant le sens artistique, tout comme la camomille à laquelle elle pourrait ressembler. Elle est considérée comme le « soleil d'or ». C'est un excellent régénérateur tissulaire.

### INDICATIONS

Fort chère, l'huile essentielle d'hélichryse sera principalement utilisée pour soigner les « coups » et résorber ou éviter les bleus. Elle est également remarquable sur les cicatrises après une intervention de chirurgie esthétique, des injections de Botox, d'acide hyaluronique ou autres. En somme, tout choc physique sera atténué par l'huile essentielle d'hélichryse, de même que tout choc émotionnel sera soulagé grâce à l'huile essentielle de camomille.

## Mode d'emploi

- Appliquez une à plusieurs gouttes toutes les deux heures sur les zones concernées : cela évite les couleurs de l'arc-en-ciel suite à un choc !

## Une huile prodigieuse

La première fois de ma vie où j'ai apprécié les effets époustouflants de l'hélichryse, c'était à Seattle en sautant d'un podium après une conférence. La personne censée me réceptionner tombe à la renverse et j'atterris sur le front et sur un sol en béton, 400 personnes m'entourent alors avec chacun son flacon d'hélichryse : c'était un congrès d'aromathérapie ! Je reste sans connaissance et tous appliquent sans limites leurs gouttes salvatrices sur l'œuf qui surgit de mon front. Quelques heures après, je retrouve mon visage habituel sans passer par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.



# Hysope

*Hyssopus officinalis* :  
l'huile essentielle type de l'asthme.

## Histoire de la plante

L'hysope est l'herbe sacrée des Hébreux ; elle pousse spontanément sur les coteaux arides du midi de la France, principalement dans les endroits rocailleux. Hippocrate, Galien et Dioscoride vantaient déjà les propriétés de l'hysope pour les pleurésies.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante, avec un rendement très faible.

En France, l'huile essentielle d'hysope est interdite à la vente libre.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- **Draineur des catarrhes\***  
(fait expectorer et désagrège les colloïdes).
- **Émollient\***.
- **Béchique** (contre la toux).
- **Stimule le bulbe.**
- **Hypertenseur\***.
- **Restaure les tissus lésés.**
- **Cicatrisant en usage externe.**

### INDICATIONS

- **Asthme, bronchite chronique, emphysème, toux, grippe, broncho-pneumonie, tuberculose pulmonaire, rhume des foins, etc.**
- **Hypotension.**
- **Dermatoses.**

## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte (pas plus) sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.
- Dans tous les cas, l'avis de votre médecin aromathérapeute est nécessaire, cette huile essentielle n'étant pas en vente libre.

### Usage externe

- **Friction** : si vous êtes asthmatique et bronchiteux, utilisez 10 à 20 gouttes du mélange à base d'hysope, matin et soir (voir synergies).
- **Diffusion dans l'atmosphère et inhalation** : l'huile essentielle d'hysope empêche les stases des sécrétions de type glaires en permettant l'élimination par les poumons, d'où l'importance de l'utiliser en synergie dans les compositions respiratoires (voir synergies).

## Synergies

### Usage interne

- Préférez l'emploi de l'hysope seule et toujours en dehors des repas. Les autres huiles essentielles seront prises à des heures différentes.

### Usage externe

#### **Asthme et troubles pulmonaires profonds :**

- **Friction** : mélangez 5 ml d'HE hysope, 5 ml d'HE eucalyptus, 15 ml d'HE cajeput, 5 ml d'HE camomille (facultative, uniquement si elle est bien supportée), et frictionnez matin et soir sur la poitrine, le dos, le plexus solaire et la plante des pieds.
- **Diffusion dans l'atmosphère au moyen d'un diffuseur d'arômes.**
  - Première formule : 15 ml d'HE lavande, 15 ml d'HE eucalyptus, 3 ml d'HE hysope.

– Seconde formule : 10 ml d’HE eucalyptus, 10 ml d’HE cajeput, 10 ml d’HE pin, 3 ml d’HE hysope, 5 ml d’HE niaouli.

■ Inhalations : 2 gouttes HE eucalyptus, 2 gouttes HE cèdre, 2 gouttes HE cajeput, 1 goutte HE hysope, 3 gouttes HE marjolaine ou HE lavande (au choix), à mélanger dans un bol d’eau chaude ou dans un inhalateur. Inhalez de deux à cinq minutes.

### **Problèmes sexuels et autres affections :**

■ Leucorrhées : appliquez 2 à 3 gouttes HE hysope et HE lavande en parts égales, deux à trois fois par jour sur les parties sexuelles.

■ Infections vaginales : mélangez 2 gouttes HE hysope et 2 gouttes HE lavande dans une poire à injection vaginale d’un demi-litre.

■ Plaies, ecchymoses : appliquez quelques gouttes HE hysope, HE géranium, HE lavande en parts égales, deux fois par jour.



## **Hydrosolthérapie**

Dans tous les cas cités, vous pouvez adjoindre au traitement par les huiles essentielles l’hydrosol d’hysope, à raison d’une demi-cuillère à café par grand verre d’eau trois à cinq fois par jour. L’hydrosol d’hysope complète le traitement de friction et d’huiles essentielles en usage interne. Il peut même remplacer l’huile essentielle d’hysope chaque fois qu’il est impossible de se procurer cette dernière en excellente qualité.

■ **Boisson d’hydrosol d’hysope** : en boisson draineuse, ajoutez 5 cuillères à soupe d’hydrosol d’hysope à un litre et demi d’eau pour les bronchiteux chroniques, les asthmatiques, etc., en alternance avec les hydrosols d’eucalyptus, d’origan, de sarriette ou de thym doux.

### **Attention !**

À forte dose, l’huile essentielle d’hysope est épileptisante chez les personnes prédisposées. Selon le Dr Valnet, c’est la seule essence capable de produire, chez l’homme, une crise d’épilepsie. L’huile essentielle d’hysope ne sera jamais utilisée pour les personnes sensibles (sauf prescription médicale). L’eau aromatique d’hysope pourra lui être substituée.







# Laurier noble, dit laurier sauce, laurier d'Apollon ou laurier commun

*Laurus nobilis*

Originaire d'Asie mineure, le laurier est cultivé en France sous tous les climats et particulièrement dans le Midi méditerranéen. Il est endémique et souvent sauvage de nos jours.

## Histoire de la plante

La légende veut que la vierge Daphné, aimée d'Apollon, dieu grec de la beauté et de la lumière solaire, soit métamorphosée en laurier pour échapper aux assiduités de ce dernier. Dans la Rome antique, le laurier est symbole de gloire et de paix. Le mot « baccalauréat » vient de « *Baccalaureus* » par allusion au laurier (*Laurus*), seul digne, avec le romarin et le myrte, d'orner la tête des héros romains.

Au Moyen Âge, on parfume l'eau des rince-doigts utilisés pour les repas avec des feuilles de laurier.

Aujourd'hui, on parle encore de « tresser des lauriers » pour louer les meilleurs !



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieux.
- Antispasmodique.
- Stimulant de la mémoire (en synergie avec les huiles essentielles de sarriette ou de

### INDICATIONS

- Troubles digestifs.
- Fatigue physique, asthénie.
- Soins de la bouche et des dents (en association avec l'huile essentielle de sauge).
- Mycoses\* cutanées (en association avec les huiles essentielles de lavande, bois de rose, palmarosa, géranium et tea

girofle).

tree).

■ Arthrite et rhumatismes (en synergie avec les huiles essentielles de genièvre et gaulthérie).

## Mode d'emploi

### Usage interne

■ Posez 1 goutte sur la main et lavez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel mélangé dans de l'eau chaude non bouillante. Prenez une goutte deux à trois par jour.

### Usage externe

■ Une sensibilité ou réaction allergique est possible en application cutanée.

## Synergies

■ En cas de gingivite : pratiquez bains de bouche ou gargarismes. Mélangez une goutte de chaque huile essentielle de laurier, de lavande ou de tea tree dans un hydrosol de sauge ou une eau argileuse.

### **Attention !**

Cette huile essentielle est déconseillée pour les personnes sensibles.



# Lavande

*Lavandula officinalis* :  
l'huile essentielle type des petits bobos et de la relaxation.

## Histoire de la plante

« La fleur de lavande appelle le soleil de Provence. » En effet, la lavande de Provence et de France est la plus recherchée, bien qu'elle pousse dans toutes les régions chaudes du bassin méditerranéen, principalement en Italie et en Espagne, avec plus de 300 variétés différentes... La lavande pousse de 900 à 1 600 mètres, donnant une fine et petite fleur bleue. Le lavandin pousse de 300 à 1 200 mètres, donnant une fleur beaucoup plus fournie et d'un bleu moins soutenu. Nous distinguons plusieurs grandes sortes de lavandes et de lavandins : les lavandes (lavande officinale – *officinalis* – et vera), les hybrides (lavande aspic – *Lavandula spica* –, Staeches, etc.) et les lavandins (*lavandins abrialis*, *grosso*, *super*, ordinaire).

Utilisés en thérapie, les actions et les emplois des lavandins sont identiques à ceux des lavandes. En thérapie interne, il est cependant préférable d'utiliser les lavandes, moins riches en camphre.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante, recherchée pour ses nombreuses propriétés et pour sa très douce et agréable odeur. Encore une labiée, au même titre que le romarin et la sauge, qui connaît ses lettres de noblesse sur le terrain de l'aromathérapie. Pour ses multiples et différentes actions, la lavande pourrait être considérée comme l'huile essentielle numéro 1 de la panoplie aromatique !

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Régulation du système nerveux.
- Calmant de l'excitabilité

### INDICATIONS

- Insomnies et troubles du sommeil, spasmes, irritabilité.
- Anxiété, états dépressifs, migraines

cérébrospinale.

- Antispasmodique.
- Antiseptique général et pulmonaire.
- Tonicardiaque\*, calmant des nerfs et du cœur.
- Cicatrisant en usage externe.

d'origine nerveuse.

- Affections des voies respiratoires.
- Toutes plaies, brûlures, piqûres d'insectes, petits bobos, feu du rasoir, escarres\*, etc.
- Dermatoses, acné, leucorrhées.
- Névralgies faciales et rhumatismales.
- Colites (en association avec HE carvi, HE marjolaine et HE camomille).



## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 à 3 gouttes sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

- **Friction** : appliquez 10 gouttes sur la poitrine et sur le dos en cas d'endormissement difficile ; appliquez sur les tempes en cas de migraines ; appliquez sur la poitrine et sur le dos, le soir, pour les anxieux (voir synergies).
- **Diffusion dans l'atmosphère** : calme et favorise le sommeil réparateur, déposez quelques gouttes dans le diffuseur d'arômes ou sur l'oreiller...
- **Bain** : mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'eau du bain. C'est la seule huile essentielle que vous pouvez employer non diluée dans le bain.
- **Lavement** : ajoutez 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'eau tiède de la poire à lavement.
- **Injection vaginale** : ajoutez 2 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande dans la poire (voir à hysope pour les leucorrhées, p. 120).
- **Soin de la peau** : appliquez, matin et soir, quelques gouttes de lavande (huile essentielle ou essence, mais pas d'eau de toilette) sur l'acné, les petits boutons, le feu du rasoir (excellent après-rasage pour ces messieurs)

et pour toutes les peaux irritées et atones.

■ **Fumigation** : versez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'appareil ou le bol d'eau chaude.

■ **Inhalation** : ajoutez quelques gouttes de lavande dans l'inhalateur (pour calmer et désengorger).



## Synergies

### Usage interne

■ **Problèmes respiratoires** : versez 1 goutte d'HE lavande, 1 goutte d'HE pin et 1 goutte d'HE eucalyptus sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, trois à cinq fois par jour.

■ **Insomnie, fatigue nerveuse** : versez 1 goutte d'HE lavande, 1 goutte d'HE marjolaine et 1 goutte d'HE basilic sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 17 heures, à 20 heures et au coucher.

■ **Insomnie** : versez 1 goutte d'HE lavande et 1 goutte d'HE orange sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 17 heures, 20 heures et au coucher.

### Usage externe

■ **Détente** : frictionnez-vous avec quelques gouttes d'HE lavande, HE marjolaine, HE bois de rose, HE petit grain, HE lemongrass, ou utilisez la composition NERôm.

■ **Bain** : première formule, mélangez 10 gouttes d'HE lavande et 5 gouttes d'HE bois de rose ; deuxième formule : 10 gouttes d'HE lavande et 5 gouttes d'HE marjolaine ; troisième formule : 10 gouttes d'HE lavande et 10 gouttes d'HE oranger.

■ **Diffusion dans l'atmosphère** : dans la journée et pour mieux dormir, ajoutez quelques gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE pin, HE bois de rose, HE verveine. Toujours pour un meilleur sommeil, mélangez HE lavande, HE marjolaine, HE néroli et HE petit grain.

## Usages spécifiques

■ **Composition pour la sinusite** : frictionnez-vous autour des yeux en étirant vers les tempes avec quelques gouttes HE lavande et HE camomille en parts égales, deux à trois fois par jour.

■ **Composition pour les migraines** : frictionnez-vous sur les tempes, le front, la nuque et la colonne vertébrale avec 15 gouttes HE lavande et 3 gouttes HE menthe, deux à trois fois par jour.

■ **Compositions pour le bain** :

– bain aphrodisiaque : 10 gouttes HE lavande, 3 gouttes HE ylang-ylang ;

– bain agréablement parfumé : 5 gouttes HE lavande, 5 gouttes HE géranium ;

– bain de douceur : 10 gouttes HE lavande, 5 gouttes HE santal.

■ **Compositions pour la peau** :

– peau sèche : HE lavande, HE bois de rose, HE cèdre à parts égales ;

– peau grasse : HE lavande, HE sauge, HE cèdre à parts égales ;

– peau irritée : HE lavande, HE géranium à parts égales ;

– peau à cicatriser : HE lavande, HE géranium, HE romarin à parts égales.

Ces mélanges s'utiliseront en fumigation ou vaporisation chaude avant un soin du visage et en application deux fois par jour sur la peau nettoyée.

■ **Composition pour eau de toilette** : ajouter 30 ml d'essence de lavande à 250 ml d'alcool à 70 degrés.

### Bon à savoir

L'appellation « eau de lavande vraie » correspond à une eau de toilette (fine et supérieure) titrant un pourcentage de 33 % de lavande vraie. L'appellation « eau de lavande ou eau de lavande naturelle » correspond à un titrage d'au moins 25 %. L'appellation « eau de Cologne au parfum de lavande » permet d'employer tout produit de synthèse à odeur de lavande, et l'essence de lavande n'est pas nécessaire dans la composition ainsi dénommée.

- ◆ Friction NERôm (détente).
- ◆ Friction RESôm (respiratoire).
- ◆ Friction FFFôm (pieds).
- ◆ booster Elleonore (anti-âge).
- ◆ Big Sur (booster cheveux).
- ◆ Composition pour diffuseur Respir.
- ◆ Composition pour diffuseur Provence.



## Hydrosolthérapie

### Lotions visage et cheveux

- L'hydrosol de lavande est principalement utilisé en lotion pour le visage et les cheveux : il nettoie et adoucit.
- L'hydrosol de lavande, sauge, cèdre et thym est une lotion revitalisante pour tout type de cheveux.
- L'hydrosol de lavande, sauge et cèdre nettoie et est efficace en cas d'acné et de cicatrices.
- L'hydrosol de lavande, camomille, églantier, romarin et sauge est un tonique pour le visage idéal pour tous.
- **Relaxant** : vous pouvez aussi l'utiliser en boisson de santé (hydrosol de lavande et orange ou lavande et camomille) le soir, pour calmer petits et grands, à raison de 1 cuillère à café par tasse d'eau chaude non bouillante, ou de 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.

### Mon truc en plus

Pensez à régénérer vos sachets de lavande en leur ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle quatre à cinq fois par an. Vous pouvez également ajouter l'huile essentielle de lavande dans la cire des meubles, sur les serpillières et les éponges, pour le confort olfactif de la maison.





# Lemongrass

*Andropogon citratus*, graminée odorante ou verveine des Indes, *Cymbopogon flexuosus*.

## Histoire de la plante

Originare d'Inde, le lemongrass est une grande herbe vivace, sauvage ou cultivée dans les régions tropicales, principalement en Amérique centrale.

L'huile essentielle est obtenue par la distillation à la vapeur de la plante. Ne confondez pas le lemongrass avec la citronnelle (*Cymbopogon nardus*), avec la verveine odorante (*Lippia citriodora*) et avec la verveine officinale (*Verbena officinalis*).



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Stoppe le développement des tumeurs. Antidote des maladies infectieuses de la « pharmacie de l'Inde », peu utilisée en traitement interne en Europe.
- Antiseptique, dissoudrait les calculs rénaux.

### INDICATIONS

- Maladies infectieuses (choléra, fièvres tropicales).
- Sinusite, coryza, grippe.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- **Boisson** : deux à trois fois par jour, versez 1 goutte de lemongrass sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, en association avec des huiles essentielles complémentaires comme bergamote ou sapin.

## Usage externe

■ **Friction** : l'huile essentielle de lemongrass s'emploie toujours en synergie pour les frictions. Il faut toujours diluer l'huile essentielle de lemongrass dans une huile végétale de base.

## Synergies

### Usage interne

■ **Sinusite** (voir également camomille) : quelques gouttes HE lemongrass et HE camomille ou HE lemongrass et HE lavande, en parts égales. Appliquez sur le nez au-dessus des sourcils et derrière les oreilles (méridiens du contour des yeux).

■ **Sinusite, rhume** : HE lemongrass, HE camomille et HE marjolaine ou HE lemongrass, HE lavande, HE pin et HE eucalyptus, en parts égales. Versez 2 gouttes de chaque dans l'inhalateur ou dans un bol d'eau chaude (en inhalation).

■ **Détente du système nerveux** : 20 ml d'HE lavande, 10 ml d'HE marjolaine et 10 ml d'HE lemongrass, en friction décontractante.

■ **Huile aromatique pour le corps**, décontractante et rafraîchissante, encore appelée « *So You* » : 10 gouttes HE camomille romaine, 10 gouttes HE petit grain, 10 gouttes HE lemongrass, 2 à 5 gouttes HE rose, 2 à 5 gouttes HE néroli, 5 ml d'HE lavandin *abrialis*, 5 ml d'HE orange douce, 20 ml d'huile de millepertuis, 20 ml de noisette, 20 ml de macadamia et 20 ml de sésame.

■ **Huile de massage fraîche** pour pays chauds : 6 ml d'HE lavandin *abrialis*, 3 ml d'HE lemongrass et 1 ml d'HE menthe verte douce, dans 90 ml d'huile de sésame, noisette, coco ou macadamia.

■ **Huile de massage malaisienne** : 9 ml d'HE lemongrass et 1 ml d'HE verveine odorante, dans 90 ml d'huiles végétales de base.

■ **Huile de massage câline et rafraîchissante** : 6 ml d'HE lemongrass et 3 ou 4 ml d'HE ylang-ylang, dans 90 ml d'huiles végétales de base. Ajoutez 1 ml d'HE jasmin pour encore plus de volupté !



# Mandarine

*Citrus reticulata*

## Histoire de la plante

La chair, sucrée et parfumée, est l'une des moins acides parmi les agrumes. Les agrumes sont originaires du sud-est de l'Asie, les Romains ne les connaissaient pas. Peu à peu, les variétés d'agrumes comme la mandarine ont été cultivées en Orient et dans le sud de l'Europe. Les meilleures variétés de mandarine de culture biologique viennent de Corse.

D'après la légende, la mandarine doit son nom à la couleur de la robe portée par les mandarins (hauts fonctionnaires de l'Empire chinois).

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Calmante.
- Harmonisant du système nerveux : calmante, relaxante, sédative, favorise le sommeil.
- Antispasmodique.
- Tonique digestif, carminative (favorise l'expulsion des gaz), c'est l'huile essentielle du ventre : notre deuxième cerveau !

### INDICATIONS

- L'HE de mandarine a une action relaxante et sédative sur les nerfs et les esprits épuisés. Elle est en général associée à l'huile essentielle d'orange dans les compositions pour diffuseurs d'arômes...
- Calmant général (en association avec petit grain et néroli).
- Nervosité.
- Insomnies (en association avec lavande, néroli et marjolaine).

## Mode d'emploi

### Usage interne

■ Le soir, posez 1 goutte sur le bord de la main et lapez, ou encore diluez dans une cuillère de miel avec de l'eau chaude non bouillante : un excellent thé aromatique calmant ! Utilisez l'HE mandarine seule ou en association mandarine orange...

### Usage externe

■ Prêtez-lui une attention particulière comme pour toutes les huiles essentielles d'agrumes (bergamote, citron, orange, pamplemousse) : l'huile essentielle de mandarine est photosensibilisante, donc évitez toute exposition au soleil après avoir appliqué cette huile essentielle sur votre peau.

## Synergies

■ S'harmonise avec les huiles essentielles d'agrumes et les huiles essentielles de cannelle, basilic, girofle.

■ **Diffuser de l'huile essentielle** de mandarine diluée dans de l'huile essentielle d'orange et/ou lavande dans l'atmosphère apaise et prépare au sommeil réparateur.

■ **Troubles du sommeil** : ajoutez à une tisane calmante (tilleul, lavande, marjolaine...) 2 gouttes d'huile essentielle de mandarine dans 1 cuillère de miel.

■ En **aromathérapie culinaire** : l'**huile essentielle** de mandarine entre dans les aromatisations de desserts, chocolats de Noël, flans, purée de fruits, cakes, smoothies, glaces et sorbets.

### Bon à savoir

L'huile essentielle de mandarine en application sur l'abdomen tend à résoudre les conséquences des vieilles émotions cachées dans le premier cerveau : le ventre (certains l'appellent le deuxième cerveau).



# Marjolaine

*Origanum majorana* :  
l'huile essentielle type aliment de la cellule nerveuse.

## Histoire de la plante

La marjolaine est la plante dédiée à Osiris (Égypte). Une grande confusion régna longtemps à son sujet, jusqu'au jour où Holmès, en 1912, établit que l'huile essentielle de marjolaine douce provenait uniquement d'*Origanum majorana* ou *Marjorana hortensis*, alors que l'huile essentielle d'origan (appelée communément « marjolaine sauvage ») provenait d'*Origanum vulgare*.

La marjolaine pousse principalement sur toute la côte méditerranéenne et en Europe centrale. L'huile essentielle de marjolaine est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante (sommités fleuries), avec un rendement de 0,3 à 0,4 %, soit 300 à 400 kg de plantes pour 1 kg d'huile essentielle !



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Vagotonisant\* (équilibrant du système neurovégétatif\*, aliment de la cellule nerveuse).
- Détend et assouplit : à forte dose, l'huile essentielle de marjolaine est épiléptisante.

### INDICATIONS

- Anxiété, angoisses, états dépressifs.
- Insomnies, migraines, spasmes digestifs principalement.
- Asthénies et névralgies rhumatismales.



## Mode d'emploi

### Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lavez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante. À faire matin et soir ou deux fois dans la soirée, en dehors des repas, pendant trois semaines.

## Usage externe

■ **Friction** : appliquez 10 à 20 gouttes de marjolaine sur la poitrine, le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.

■ **Friction migraines, spasmes** : avec 10 à 20 gouttes de marjolaine, massez l'endroit douloureux et le plexus solaire.

■ **Bain** : ajoutez 5 gouttes de marjolaine diluées dans de la poudre de lait ou d'algues. C'est un excellent bain dans tous les cas de fatigue du système nerveux.

## Synergies

### Usage interne

■ **Asthénies, dépressions, insomnies, angoisses** : HE basilic et HE marjolaine, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, trois fois par jour.

### Usage externe

■ **Asthénies, dépressions, insomnies, angoisses** : HE basilic et HE marjolaine en friction avec 20 gouttes du mélange, deux fois par jour.

■ **Friction idéale du soir** : **NERôm** Cette friction permet un sommeil réparateur, l'esprit détendu.

■ **Bain de détente** : mélangez 10 gouttes HE lavande et 5 gouttes HE marjolaine dans la poudre de lait ou d'algues.

■ **Compositions pour diffuseurs** :

– **Bon sommeil** : quelques gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE pin HE verveine et HE bois de rose ou HE lavande, HE petit grain, HE néroli et HE marjolaine ;

– **Rafrâchissant** : quelques gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE pin, HE verveine, HE bois de rose et HE menthe.

## Spécialités

- ◆ **Friction NERôm** (détente).
- ◆ **Friction STRôm** (apaise les effets du stress).
- ◆ **Bio T relax.**

## Hydrosolthérapie

- **Boisson d'hydrosol de marjolaine** : 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.

### Bon à savoir

N'oubliez pas que les huiles essentielles de basilic et de marjolaine associées contrecarrent en grande partie les effets du stress. Aussi, les frictions avec ce mélange sont d'excellents moyens préventifs des états de fatigue nerveuse, d'anxiété, d'angoisse et de difficultés à l'endormissement.



# Mélisse

*Melissa officinalis*

## Histoire de la plante

La mélisse est souvent confondue et appelée improprement « citronnelle ». C'est une plante herbacée du bord des chemins, cultivée dans les jardins.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante. Les feuilles sont distillées par passage sur un organo-naturel type citral, au même titre que pour l'obtention de l'huile essentielle de verveine (sauf quelques exceptionnels producteurs). Il faut 7 tonnes de plantes pour 1 kg d'huile essentielle, d'où la rareté de cette essentielle « naturelle ». Pour les usages cosmétiques et en parfumerie, elle est souvent reconstituée. On utilisera donc principalement la plante en infusion et plus rarement l'huile essentielle, difficile à se procurer et fort chère !

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

L'infusion des feuilles est antispasmodique, stimulante, digestive, vulnéraire\* (propre à guérir les plaies) et rééquilibrante du sommeil.

## Mode d'emploi

### Infusion

■ Cette infusion se fait à raison d'une bonne cuillère à dessert par tasse, avec les plantes sèches ou deux à trois branches fraîches.

### Usage interne

■ **Boisson aromatique** : le soir et au coucher, versez 1 goutte d'huile



essentielle sur la main et lapeze, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Spécialités

💧 **ATW relax** (eau thérapeutique aromatique) : eaux aromatiques de lavande, camomille, mélisse et verveine à parts égales.

## Hydrosolthérapie

L'hydrosol de mélisse entre dans les composants des boissons relaxantes (eau de mélisse des Carmes par exemple) et en compresses sur les furoncles et irritations de la peau.

■ **Boisson d'hydrosol de mélisse** : 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau, à boire dans la journée, en cure de trois semaines.

### Bon à savoir

Pour des propriétés quasi identiques à celles de l'huile essentielle, très difficile à se procurer en non synthétique, on utilisera l'hydrosol de mélisse.



# Menthe

*Mentha piperata* (« menthe poivrée ») :  
l'huile essentielle type rafraîchissante.

## Histoire de la plante

La menthe, *Mentha piperata*, est généralement employée en thérapie, étant la variété qui contient le plus de principes aromatiques volatils. Il existe de nombreuses variétés de menthe, principalement cultivées en France, en Angleterre, en Italie et aux États-Unis.

L'huile essentielle de menthe est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante (feuilles et sommités fleuries). Du genre *Mentha*, on dénombre une vingtaine d'espèces et de nombreuses sous-espèces poussant pratiquement sur tout le globe, souvent cultivées spontanément. La menthe verte a le goût et l'odeur du chewing-gum américain, la menthe poivrée est plus corsée, la menthe « pouilliot » plus âpre...

La menthe verte est la plus appréciée pour les boissons fraîches.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Tonique, stimulant et légèrement aphrodisiaque.
- Digestif, rafraîchissant, antiputride.
- Bactéricide. C'est une des huiles essentielles majeures de l'aromatogramme.

### INDICATIONS

- Fatigue générale, impuissance.
- Mauvaise digestion, mauvaise haleine, affectations hépatiques.
- Tuberculose, parasites intestinaux.
- Anti-laiteux.



## Mode d'emploi

## Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante. Utilisez-la après les repas comme digestif, ou le matin dans les cas de fatigue et « coup de pompe » réguliers !

## Usage externe

■ **Pieds qui chauffent** un soir de bal : frictionnez-vous les pieds avant d'enfiler vos chaussures avec 2 gouttes HE menthe, puis lavez-vous les mains au savon car les huiles essentielles piquent les yeux ! Vous supporterez parfaitement les souliers vernis ou les bottes chaudes.



## Synergies

### Usage interne

■ Nous recommandons d'utiliser, à certaines heures, la menthe seule. Les autres huiles essentielles du traitement sont prises à des heures différentes.

### Usage externe

■ **Composition rafraîchissante pour les pieds chauds** : 5 à 10 gouttes HE lavande, HE sauge, HE menthe, HE cyprès, HE bois de rose et HI romarin, ou seulement 15 ml d'HE lavande et 3 ml d'HE menthe.

■ **Composition amincissante** : 20 gouttes HE romarin, HE bouleau, HE cyprès, HE genièvre, HE lavande, HE pin, HE menthe.

■ **Pour diffuseur d'arômes** : quelques gouttes HE lavande, HE menthe et HE verveine, *ou* HE lavande, HE marjolaine, HE pin, HE verveine, HE bois de rose et HE menthe.



## Spécialités

- ◆ Friction FFFôm (pied).
- ◆ Composition pour diffuseur d'arômes rafraîchissante : orange douce,

verveine, menthe douce et poivrée...

💧 Bio T digest.



## Hydrosolthérapie

■ **Boisson fraîche** : l'hydrosol de menthe est une excellente boisson à la menthe, sans sucre, qui remplace avantageusement les sirops (versez quelques gouttes d'huile essentielle ou 1 cuillère à café d'hydrosol dans l'eau fraîche ou chaude pour une infusion rapide). De même, 5 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe par litre et demi d'eau feront un excellent sirop sans sucre. Dans ce dernier cas, vous pouvez ajouter du fructose pour remplacer le sucre.

■ **Boisson d'hydrosol de menthe** : ajoutez 5 cuillères à soupe à un litre et demi d'eau et buvez dans la journée. Cette boisson est idéale pour tous ceux qui souhaitent une meilleure digestion, plus de tonus et drainer le foie.

■ **Friction à l'hydrosol de menthe** : appliquez sur les jambes lourdes l'été, sur les pieds échauffés par une longue marche, sur les pieds et jambes avant et après une longue soirée de danse dans des chaussures fines ! Soulage et rafraîchit instantanément.

### Attention !

L'huile essentielle de menthe peut faire descendre la température générale à 36 °C, et c'est la mort. De plus, il ne faut jamais utiliser d'huile essentielle de menthe non diluée en friction (les pieds le supportent mais à petites doses !) et en bain sous peine de vous transformer en « iceberg » ! À fortes doses, ou prise le soir, l'huile essentielle de menthe entrave le sommeil.

Souignons, encore une fois, que toutes les huiles essentielles offrent d'excellentes propriétés et apportent un grand secours dans la vie de chaque jour, mais il est très important de les utiliser à bon escient et de ne pas s'aventurer dans les compositions ou des applications de sa propre fantaisie imaginative !



## Muscade (noix de)

*La muscade donne une bonne haleine et corrige celle qui sent mauvais.*  
John Gerard.

*Myristica fragrans :*  
l'huile essentielle type tonique.

### Histoire de la plante

Le muscadier, mâle ou femelle, est un arbre de huit à quinze mètres de haut, au feuillage toujours vert, originaire d'Indonésie. Il pousse spontanément dans les régions tropicales, les îles chaudes et en Inde. La noix de muscade est l'amande (ou noyau) du fruit du muscadier. Elle est entourée d'une enveloppe, le macis, dont on extrait également une huile essentielle sans propriété thérapeutique notoire mais utilisée en parfumerie. La pellicule blanche entourant la noix de muscade commercialisée représente la chaux vive qui empêche la germination du « futur muscadier ». Les Hollandais avaient recours à cette pratique pour préserver leur monopole (les noix de muscade arrivèrent en Occident au Moyen Âge par le commerce arabe).

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des noix. Son odeur très aromatique est particulièrement recherchée en parfumerie. Symboliquement, la noix de muscade et son macis représentent un cerveau. C'est peut-être la raison pour laquelle elle serait un stimulant cérébral intéressant...



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Stimulant général, cérébral et circulatoire.
- Aphrodisiaque.
- Stimulant aromatique de la digestion.

#### INDICATIONS

- Fatigue générale et impuissance.
- Digestions lentes des vieillards et toutes dyspepsies.

- Emménagogue (régularise et favorise les règles), favorise l'accouchement en excitant les contractions de l'utérus.
- Antiseptique puissant.

- Règles insuffisantes (par manque d'énergie vitale).
- Fièvre et choléra, diarrhées tropicales.

## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

- **Friction stimulante** : 5 à 10 gouttes HE muscade sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale, matin et soir.
- **Friction digestive** : 5 à 10 gouttes HE muscade sur l'abdomen, après les repas.

## Synergies

### Usage interne

- **Digestif** : HE carvi et HE muscade (voir recette à carvi, page 81).

### Usage externe

- **Friction tonique et aphrodisiaque** : 20 gouttes HE romarin, HE sarriette, HE géranium, HE lavande, HE muscade, HE coriandre, HE pin, ou friction APHôm (voir spécialités), sur la poitrine, le plexus, la nuque et la colonne vertébrale, matin et soir.
- **Friction digestive** : 20 gouttes HE carvi, HE coriandre, HE muscade, HE cumin, HE marjolaine, HE lavande, HE romarin, ou friction DIGôm sur l'abdomen, après les repas.

■ **Bain tonique du système nerveux** : 5 gouttes HE lavande, 5 gouttes HE marjolaine et 5 gouttes HE muscade.



## Spécialités

- ◆ Composition pour diffuseur d'arômes épicé (dynamisant intellectuel) : orange, verveine, muscade, cannelle, girofle.
- ◆ **Friction APHôm** (vitalité).
- ◆ **Friction DIGôm** (digestive).
- ◆ **Bio T digest.**

### Attention !

À forte dose (7 à 12 grammes), l'essence de muscade est stupéfiante de l'intelligence et sédatrice de la circulation (découverte de Cadéac et Meunier). À utiliser avec la plus grande précaution !



# Niaouli

*Melaleuca viridiflora*

## Histoire de la plante

Le niaouli ou *Melaleuca viridiflora* est un arbre commun en Nouvelle-Calédonie et en Australie, proche parent du *Melaleuca leucadendron* qui donne l'huile essentielle de cajepout.

L'huile essentielle de niaouli est souvent appelée « goménol » (venant de Gomen, région de Nouvelle-Calédonie). Le goménol est l'essence de niaouli purifiée (débarassée de certains éléments) ; les essences de niaouli sont à 98 % purifiées. À titre indicatif, étant donné la difficulté de trouver de l'huile essentielle de niaouli naturelle, nous préférons utiliser le cajepout dont les propriétés et les applications sont très voisines.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Puissant antiseptique, principalement pulmonaire.
- Stimulant tissulaire.

### INDICATIONS

- Bronchite chronique et tuberculose pulmonaire.
- Plaies atones, eczéma.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.



## Synergies

### Usage externe

- **Bronchite chronique** : HE niaouli, HE pin et HE eucalyptus, 20 gouttes de ce mélange effectué à parts égales, en friction sur la poitrine, deux fois par jour.
- **Plaies** : mélangez quelques gouttes HE niaouli et HE lavande puis appliquez quelques gouttes de ce mélange pour nettoyer les plaies infectées.

#### Bon à savoir

Il est impératif de connaître la provenance de l'huile essentielle de niaouli. Utilisez-la naturelle et bio si possible, sinon, préférez-lui l'huile essentielle de cajeput.



## Orange

*Citrus aurantium* ou *Citrus sinensis* (petit grain, néroli) :  
l'huile essentielle type du sommeil.

### Histoire de la plante

Nous distinguons l'oranger amer ou bigaradier (*Citrus aurantium*) et l'oranger doux, cultivé (*Citrus sinensis*). Nous connaissons l'oranger de Provence, d'Italie, d'Espagne, de Californie et de toutes les régions chaudes et tempérées du globe. Il aura fallu attendre le XVI<sup>e</sup> siècle pour que l'Histoire reconnaisse des propriétés médicinales à l'orange. Et pourtant, cet arbre offre de nombreuses possibilités ! L'huile essentielle d'orange est obtenue par expression mécanique du zeste frais ; l'huile essentielle de petit grain est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles d'oranger bigaradier, et l'huile essentielle de néroli est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des boutons et des fleurs d'oranger bigaradier. La variété bigarade est préférée pour ces dernières huiles essentielles. L'eau distillée de fleurs d'oranger provient de la distillation du néroli.

Il faut environ 1 tonne de fleurs pour obtenir 1 kg d'huile essentielle de néroli, et son prix est presque prohibitif : il varie entre 3 000 et 5 000 euros le kilo ! Petit grain et néroli sont également utilisés en parfumerie et cosmétique de haute gamme. Ils concentrent les principes actifs de l'huile essentielle d'orange, toutes trois utilisées en thérapie.



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Sédatif nerveux numéro 1.
- Calmant, hypnotique léger, tonicardiaque.
- Bactéricide en usage externe.

#### INDICATIONS

- Insomnie (petit grain, néroli et orange).
- Palpitations et spasmes cardiaques.
- Dermatoses et soins du visage, rajeunissant tissulaire des téguments.

## Mode d'emploi

### Usage interne

- **Huile essentielle d'orange** : versez 3 à 5 gouttes d'huile d'orange sur votre main, sur une cuillère de miel, dans un verre d'eau chaude ou dans une infusion de tilleul, à 17 heures et au coucher.
- **Huile essentielle de néroli** : 1 demi-goutte, trois à cinq fois par jour, comme « tranquilisant naturel » chez les adultes.

### Usage externe

- **Bain** : 10 gouttes HE orange dans de la poudre de lait. Calme et fait dormir.
- **Application sur la peau à régénérer** : 10 gouttes d'huile essentielle d'orange, matin et soir, après nettoyage du visage.
- **Diffusion dans l'atmosphère** : orange et mandarine sont incontestablement des huiles essentielles très appréciées de tous.

## Synergies

### Usage interne

- **Friction** : 15 à 20 gouttes d'HE orange et d'HE lavande sur la poitrine, le dos, la plante des pieds, le soir avant le coucher. Évitez les frictions non mélangées pour toutes les huiles essentielles d'agrumes.
- **Le thé respir** est calmant et respiratoire : 2 gouttes HE sapin et 2 gouttes HE mandarine, ou 2 gouttes HE orange et 2 gouttes HE cannelle, à diluer dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude. Ajoutez l'eau chaude en quantité suffisante pour une grande tasse et dégustez !

### Usage externe

- **Bain sédatif** : mélangez 2 gouttes HE petit grain, 5 gouttes HE orange et 5 gouttes HE lavande dans de la poudre de lait ou un support dispersant. Pour un bain sédatif puissant, mélangez 1 goutte HE néroli, 2 gouttes HE petit grain et 5 gouttes HE marjolaine.

■ **Friction sédative** : 20 gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE bois de rose, HE petit grain, HE lemongrass, en massage ou friction, le soir avant le coucher.

■ **Huile pour le corps super décontractante et enchanteresse** : mélangez HE camomille romaine, HE lavandin *abrialis*, HE petit grain, HE lemongrass, HE néroli, HE orange douce et HE rose dans de l'huile de millepertuis, noisette, macadamia et sésame. C'est la composition appelée « So You ».

■ **Huile aromatique pour le corps aux couleurs orientales** appelée « In Salah » : c'est un prélude au sommeil, une synergie d'huiles essentielles de néroli, rose, orange douce, petit grain et mandarine rouge dans des huiles de millepertuis, noisette, macadamia et sésame. Un bonheur pour la peau et pour le parfum !

■ **Compositions pour diffuseur** : huiles essentielles de lavande, petit grain et pin, ou lavande, petit grain, néroli et marjolaine, ou orange, mandarine, pin et sapin (respiratoire et calmant).



## Spécialités

- ◆ Friction NERôm (détente).
- ◆ Composition pour diffuseur Harmony.
- ◆ Composition pour diffuseur Zen : verveine exotique, orange, mandarine.
- ◆ Composition pour diffuseur Relax.
- ◆ HAM So You (huile aromatique pour le corps) : camomille romaine, lavandin *abrialis*, petit grain, lemongrass, néroli, orange douce, rose et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.
- ◆ HAM In Salah (huile aromatique pour le corps) : néroli, orange douce, petit grain, mandarine rouge et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.
- ◆ Bio T respir (respiratoire).
- ◆ Bio T relax (calmant).
- ◆ Bio T tonic (tonique).

Mon truc en plus

L'huile essentielle d'orange s'emploie généralement en usage interne. En usage externe, préférez une utilisation le soir car cette huile est photosensibilisante.



## Origan

*Origanum vulgare* :

l'huile essentielle type antiseptique, numéro 1 de l'aromatogramme.

### Histoire de la plante

Encore appelé « marjolaine sauvage », l'origan possède de nombreuses vertus, au même titre que toutes les labiées aromatiques (lavande, marjolaine, sauge, romarin...). En 1912, Holmes nota la différence entre l'origan et la marjolaine, plantes que l'on confond encore aujourd'hui. L'origan est très répandu en Europe et en Asie. L'origan d'Espagne jouit d'une excellente réputation en cuisine : c'est l'herbe à pizzas des Italiens.

L'huile essentielle d'origan est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante (sommités fleuries). L'huile essentielle est riche en thymol.



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Antiseptique.
- Antispasmodique respiratoire, sédatif de la toux.
- Tonique du système nerveux.
- Action anti-collibacillaire de premier rang.
- Action anti-proteus de premier rang.
- Action anti-infectieuse de premier rang (staphylocoques dorés, streptocoque B, hémolytique type A, pneumocoque, *Candida albicans*, entérocoques, streptocoques fœcalis).

#### INDICATIONS

- Tous problèmes infectieux.
- Bronchites chroniques, toux d'irritation, tuberculose pulmonaire, asthme.
- Fatigue générale.



### Mode d'emploi

## Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

■ **Les frictions** à l'origan seront toujours diluées dans une huile de germes de blé ou d'olive, ou avec d'autres huiles essentielles adoucissantes (lavande, géranium, etc.).

■ **Application** : l'application de 5 à 6 gouttes sous la plante des pieds est un bon palliatif à la friction (on utilisera cette méthode conjointement à l'usage interne).



## Synergies

### Usage interne

■ **Thé anti-grippe et remontant** : HE origan, HE thym, HE cannelle, HE girofle, HE géranium et HE gingembre (facultatif), 1 goutte de chaque sur une grosse cuillère de miel ou avec le jus d'un citron pressé dans un grand bol d'eau chaude. Vous pouvez en boire deux à trois fois par jour sans inconvénient !

■ **Boisson indigestion** : HE girofle, HE gingembre et HE origan, 1 goutte de chaque sur une cuillère de miel dans un grand verre d'eau chaude, toutes les deux heures.

### Usage externe

■ **Friction tonique** : 5 ml d'HE origan, 5 ml d'HE marjolaine, 5 ml d'HE verveine, 5 ml d'HE basilic et 15 ml d'HE lavande. En cas de refroidissement, grippe ou fatigue nerveuse, faites deux frictions par jour sur la nuque, la colonne vertébrale, la poitrine et le plexus solaire.

■ **Composition antirhumatismale** : voir genièvre (page 105).

■ **Contre la cellulite** : HE romarin, HE bouleau, HE origan, HE cyprès, HE genièvre, HE lavande, HE pin et HE menthe (ou utilisez la spécialité

friction CELôm, 10 gouttes de la composition sur pieds et jambes).

■ **Composition aseptisante et adoucissante pour diffuseur** : 15 ml d'HE origan, 30 ml d'HE lavande, 30 ml d'HE eucalyptus, 20 ml d'HE verveine dans laquelle vous ajoutez, au choix, 5 ml d'HE néroli ou 5 ml d'HE cannelle ou 5 ml d'HE santal.

■ **Pour brûlures et plaies** : 8 ml d'HE lavande, 6 ml d'HE géranium, 6 ml d'HE origan. C'est un cicatrisant et un stimulant tissulaire.

## Spécialités

- ◆ Composition pour diffuseur **Provence**.
- ◆ **Friction APHôm** (tonique-dynamisant).

## Hydrosolthérapie

■ **Boisson à l'hydrosol d'origan** : l'hydrosol d'origan est une boisson tonique et rafraîchissante pour les fatigués et les « épuisés ». Versez 1 cuillère à café d'hydrosol d'origan dans un grand verre d'eau ou une tasse d'eau chaude, ou 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau à boire dans la journée. Cette boisson est également recommandée dans les périodes de grippe, rhumes, refroidissements et tous les états de fatigue.

### **Attention !**

Ne prenez jamais de bain avec de l'huile essentielle d'origan pure ! Et ne pratiquez jamais de friction avec cette huile.

Cette huile essentielle est très forte et a une odeur désagréable. On conseille toujours de la prendre diluée, c'est indispensable !





# Palmarosa

*Cymbopogon martinii*

## Histoire de la plante

Le palmarosa est une grande plante herbacée des régions tropicales qui ressemble au géranium. Cette plante, originaire de l'Inde, est aussi cultivée en Amérique du Sud, en Indonésie et en Afrique. Son parfum est proche de celui de la rose et du géranium, sa fleur ressemble à celle du géranium, ce qui lui donne le surnom de « géranium des Indes ». L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur des parties herbacées de la plante.

Ses grandes feuilles sont très aromatiques quand on les froisse, dégageant une senteur si proche de la rose qu'elle a longtemps été utilisée pour allonger ou falsifier l'huile essentielle de rose, très coûteuse !

Le **palmarosa** joue un rôle important en médecine indienne ayurvédique.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Anti-infectieux de terrain.
- Anti-bactérien et fongicide important.
- Régulatrice de la production du sébum, cicatrisante, astringente, hydratante.

### INDICATIONS

- Peaux acnéiques, dermatoses, antirides : c'est l'huile des problèmes de peau (en association avec les huiles essentielles de géranium, bois de rose, lavande et rose).
- Mycoses cutanées.
- Transpiration excessive (en association avec les huiles essentielles de sauge, menthe et

- Antibactérienne et antiinfectieuse.
  - Tonique du système neurohormonal.
- lavande).

## Mode d'emploi

### Usage interne

- En cure d'une à trois semaines, prenez une goutte 3 fois par jour, posez sur la main et lavez ou diluez dans un peu de miel avec de l'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

- L'huile essentielle de palmarosa entre dans de nombreuses huiles de massage.

## Synergies

- **Soin des mycoses** : 20 gouttes HE palmarosa, 20 gouttes HE tea tree et 20 gouttes HE lavande dans de l'huile végétale. Appliquez plusieurs fois par jour jusqu'à résorption.
- **Contre les transpirations excessives** : mélangez 20 gouttes d'HE palmarosa, 20 gouttes d'HE sauge lavandulifolia, 10 gouttes d'HE menthe douce ou poivrée et 10 gouttes d'HE lavande ou lavandin et appliquez sous les pieds et sous les aisselles, deux fois par jour.
- **Contre l'acné** : HE lavande fine 40 gouttes, HE palmarosa 20 gouttes nature ou diluées dans une huile végétale pour les peaux hypersensibles.

### Le saviez-vous ?

L'huile essentielle de palmarosa a longtemps été utilisée en parfumerie pour remplacer l'odeur de la rose.



*Pinus siberica et Pinus sylvestris* :  
l'huile essentielle type de la toux.

## Histoire de la plante

Les pins et sapins, chers à Hippocrate, comprennent environ 150 variétés dont on extrait les huiles essentielles. L'huile essentielle à usage médicinal est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des aiguilles et des bourgeons des pins et des sapins. On distille également à sec le bois des troncs, riche en résine. Le pin sylvestre est préféré pour les usages décrits dans ce livre. Le pin baumier à l'odeur fine d'aiguilles de pin, le pin noir d'Autriche, le pin maritime et le sapin offrent de grandes qualités thérapeutiques en plus de leur odeur très agréable.

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Antiseptique puissant des voies respiratoires, urinaires et hépatiques.
- Stimulant des corticosurrénales\*.

### INDICATIONS

- Toute affection des voies respiratoires (rhumes, trachéites, pneumonie, asthme, tuberculose) et grippe.
- Cystites, prostatites, cholécystites, infections urinaires.

## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

- **Friction** avec 20 gouttes d'HE pin, matin et soir, sur la poitrine et le dos. N'oubliez pas de frictionner aussi votre gorge deux à trois fois par jour.
- **Diffusion dans l'atmosphère** : le pin assainit et régénère l'air que nous respirons. Branchez l'appareil toute la nuit (avec quelques gouttes de pin), ou au moins trois heures dans la journée.
- **Inhalation** : versez 5 gouttes de pin dans un bol d'eau chaude, et inhalez de trois à cinq minutes.



## Synergies

### Usage interne

- **Thé anti-toux** : 1 goutte d'HE pin, HE eucalyptus et HE orange sur une cuillère de miel, dans de l'eau très chaude avec un jus de citron. Buvez-en deux à trois fois par jour si nécessaire.

### Usage externe

- **Trachéite** : HE pin et HE eucalyptus à parts égales.
- **Toux** : quelques gouttes HE pin, HE eucalyptus, HE origan et HE lavande à parts égales, en frictions plusieurs fois par jour.
- **Contre la pédiculose et la gale** (formule du Dr Valnet) : HE cannelle, HE thym, HE romarin et HE pin, 2,5 grammes d'essence de chaque dans 90 grammes de solution de sulfure de soude à 30 %.
- **Escarres** : 15 ml d'HE lavande, 5 ml d'HE pin, 5 ml d'HE eucalyptus et 5 ml d'HE sauge. Appliquez quelques gouttes de cette composition deux fois par jour.



## Spécialités

- ◆ Composition pour diffuseur **Respir**.
- ◆ **Friction RESôm** (respiratoire).
- ◆ **Friction RHUôm** (anti-douleur).



## Hydrosolthérapie

- **En cas de cystite** : mélangez 1 cuillère à café d'hydrosol de fenouil dans un verre d'eau, trois à quatre fois par jour. Ce mélange soulage rapidement la douleur. Associez le traitement avec l'huile essentielle de pin en usage interne et l'huile essentielle de lavande en externe.
- **L'hiver** : l'hydrosol de pin entre dans les compositions de boissons balsamiques\* (hydrosol de lavande + pin + thym). On utilise l'hydrosol de pin à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau, seul ou en association avec les hydrosols de lavande, origan, sapin ou thym. Le miel est facultatif.

### Mon truc en plus

Notez qu'un dépôt noir se forme très rapidement dans les bouteilles d'hydrosol de pin : il suffit de filtrer avant utilisation.



# Ravintsara

*Cinnamomum camphora*

## Histoire de la plante

Le ravintsara est un arbre d'origine asiatique, implanté tardivement à Madagascar (milieu du xix<sup>e</sup> siècle). Ravintsara signifie « bonnes feuilles » en malgache. C'est à partir de la distillation de ces feuilles que l'on obtient l'huile essentielle de ravintsara. Les feuilles ressemblent aux feuilles de laurier.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Puissant antiviral et antiinfectieux.
- Antiseptique, principalement pulmonaire.
- Expectorant\*.
- Fortifiant du système immunitaire.

### INDICATIONS

- En prévention lors des épidémies grippales.
- Affections rhinopharyngées.
- Prise lors des premiers signes de refroidissements, elle évite l'apparition d'otite, d'angine ou de bronchite.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, posez 1 goutte sur la main et lavez ou encore diluez dans une petite cuillère de miel mélangé à l'eau chaude non bouillante.

# Synergie

## Usage externe

■ Rhinopharyngite : HE ravintsara, HE pin sylvestre, HE eucalyptus  
Appliquez 20 gouttes de ce mélange effectué à parts égales en friction sur la gorge, la poitrine et la plante des pieds, deux fois par jour, à diluer dans une huile végétale de votre choix.

### **Le saviez-vous ?**

Il n'y a qu'une petite vingtaine d'années que le ravintsara est une huile essentielle à la mode.



## Romarin

*Pour le malade, prenez la plante rosemarine  
et vous le guérirez de manière étonnante.*  
Leech (*Book of Balb*, 900).

*Rosmarinus officinalis* :  
l'huile essentielle type du tonus des sportifs.

### Histoire de la plante

Le romarin, « herbe des troubadours », est commun dans le sud de la France et le bassin méditerranéen. Ses nombreuses propriétés, comme celles des autres labiées aromatiques, en font une huile essentielle principale. Ses vertus stimulantes et toniques permettraient de l'appeler « ginseng occidental ». Au Moyen Âge, le romarin entrainait dans la composition antiseptique du « vinaigre des quatre voleurs » et dans la formule de l'opodeldoch de Paracelse contre les douleurs rhumatismales, les algies\* et la goutte.

L'huile essentielle de romarin est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante (sommités fleuries). Elle peut être hypertensive à forte dose chez les sujets prédisposés.



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Tonique et stimulant général.
- Aphrodisiaque.
- Cholagogue\*, antirhumatismal, hypertenseur.
- Revitalisant cellulaire et cicatrisant, anti-infectieux.

#### INDICATIONS

- Asthénie générale, surmenage physique et intellectuel.
- Faiblesse hépatique, ictère\*, cirrhose\*, lithiase\* biliaire.
- Asthme, grippe, coqueluche.
- Rhumatismes et douleurs musculaires (en friction).
- Plaies, brûlures, antirides puissant.



## Mode d'emploi

### Usage interne

■ Versez 1 goutte sur la main et lavez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel dans un verre d'eau chaude non bouillante. Répétez deux à trois fois par jour, plutôt le matin et durant la journée (évittez le soir).

### Usage externe

- **Friction** : 20 à 30 gouttes du mélange, le matin ou deux fois par jour, selon les effets souhaités (voir synergies).
- **Application** : soins du visage (voir synergies).
- **Diffusion dans l'atmosphère** : c'est un excellent antiseptique tonique. Branchez le diffuseur plutôt le matin !
- **Inhalation** : 5 gouttes d'huile de romarin dans un bol ou un inhalateur.
- **Bain tonique et revitalisant** : 5 gouttes d'HE romarin dans de la poudre de lait ou d'algues, ou encore dans de l'eau de mer lyophilisée ou micronisée.

## Synergies

### Usage interne

■ **Cocktail mémoire** : HE girofle, HE coriandre, HE romarin, 1 goutte de chaque dans un grand verre d'eau et une cuillère de miel de menthe.

### Usage externe

#### ■ Frictions :

- Friction antidouleur : mélangez 20 gouttes HE lavande, HE romarin, HE térébenthine et HE pin en parts égales. Frictionnez la ou les parties douloureuses deux à trois fois par jour en période de crise, ensuite en entretien deux fois par jour.
- Friction tonique pour les sportifs et ceux qui veulent bien se porter : HE romarin, HE pin, HE géranium, 5 ml de chaque. Friction du matin sur la poitrine, le dos et la nuque, sans oublier le plexus solaire, le

« tonus de la journée ».

– Friction aphrodisiaque : HE romarin, HE sarriette, HE girofle, HE thym, HE pin, HE cannelle, HE coriandre, HE ylang-ylang.

■ **Inhalation antiseptique** : 5 gouttes HE romarin, 5 gouttes HE eucalyptus et 10 gouttes HE lavande, à mélanger dans un bol d'eau chaude ou dans l'inhalateur. Inhalez pendant trois à cinq minutes.

■ **Diffusion dans l'atmosphère** :

– Mélange tonifiant : quelques gouttes HE romarin, HE genièvre, HE pin, HE verveine, HE eucalyptus et HE coriandre à parts égales.

– Mélange aphrodisiaque, tonique et oriental : quelques gouttes HE romarin, HE cannelle, HE sarriette, HE muscade et HE verveine exotique à parts égales.

■ **Fumigation ou vaporisation** : HE romarin, HE lavande et HE bois de rose, 5 gouttes de chaque. Pratiquez cette fumigation avant un soin du visage. C'est un excellent soin antirides.

■ **Bains** :

– Bain tonique, excellent pour les reins et les rhumatismes : HE santal et HE romarin, 5 gouttes de chaque dans de la poudre de lait ou d'algues, ou dans de l'eau de mer micronisée.

– Bain tonique du matin, dynamisant des hommes d'affaires et des sportifs : 5 gouttes HE romarin, 5 gouttes HE géranium et 1 goutte HE muscade, dans un support dispersant (shampooing doux ou poudre de lait...).

– Bain régénérateur qui fait transpirer après le footing : 3 gouttes HE romarin, 5 gouttes HE térébenthine et 5 gouttes HE lavande, dans un support dispersant.

■ **Masque antirides** : HE romarin et HE bois de rose, 3 gouttes de chaque. Ajoutez dans deux cuillères à soupe de miel et conservez cinq minutes. Rincez à l'eau tiède, puis froide.

■ **Composition aromatique antirides** pour le visage et le cou : 15 ml d'HE bois de rose, 5 ml d'HE romarin et 10 gouttes HE rose. Utilisez 5 à 7 gouttes du mélange en application et en tapotant matin et soir, en cure de trois semaines plusieurs fois par an.

- ◆ **Friction RHUôm** (anti-douleur).
- ◆ **Friction APHôm** (tonique-dynamisant).
- ◆ **Friction CELôm** (cellulite).
- ◆ Composition pour diffuseur **Respir**.
- ◆ Composition pour diffuseur **Provence** : romarin, marjolaine, lavande, thym, origan...

## Hydrosolthérapie

- Le matin, je bois 1 cuillère à café d'hydrosol de romarin par grande tasse : tonique et dynamisant, il peut aisément remplacer le café ou le thé du matin !
- **Boisson tonique de jour** : 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau et par jour.
- **Après les repas** : l'hydrosol de romarin remplace le café en permettant une bonne digestion.
- **Tonique visage** : excellente lotion tonique régénératrice pour le visage que l'on peut également utiliser en après-rasage pour les messieurs, associée à l'hydrosol de lavande.

### Mon truc en plus

La friction anti-douleur s'utilise également avant l'effort physique, pour chauffer les muscles. C'est la friction idéale du matin (APHôm ou RHUôm) pour retrouver joie, punch et dynamisme, si possible après une douche fraîche ou, pour les plus courageux d'entre vous, froide !



## Rose

*Rosa damascena, Rosa centifolia, rosacées :*  
l'huile essentielle type antirides (numéro 1 des antirides).

### Histoire de la plante

La rose est appréciée depuis la Haute Antiquité. C'est l'une des plantes recherchées et adulées dont les origines ont pu être retrouvées en Oregon (USA), fossiles de *Rosa canina* ou églantier datant de trente à cinquante millions d'années. La culture des roses a commencé en Hollande au xvii<sup>e</sup> siècle. Rappelons que les Arabes ont fait les premières distillations de rose en l'an 980 et que les Sumériens pratiquaient des frictions à base de rose il y a 4000 ans environ. L'huile essentielle de rose est la plus rare et la plus coûteuse de toutes les huiles essentielles. Un kilo vaut le prix d'un lingot d'or ! Principalement utilisée en cosmétologie et en parfumerie de très haute gamme, l'huile essentielle de rose de Bulgarie a été jusqu'en 1990 la plus recherchée pour la subtilité de son parfum. Les productions d'Égypte et de Turquie sont appréciées et le top est la production d'huiles essentielles de roses sauvages de l'Atlas au Maroc. L'huile essentielle de rose est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des pétales. Il faut environ 2 à 3 tonnes de pétales, selon les qualités, pour obtenir 1 kilo d'huile essentielle de rose ! Cette huile est solide à faible température et son odeur est si forte qu'elle est parfois désagréable. L'huile essentielle de rose est une des huiles essentielles les plus solubles dans l'eau. C'est aussi l'huile essentielle numéro 1 pour « réénergétiser » toute préparation aromatique.



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

L'huile essentielle de rose a des propriétés rares et exceptionnelles. On lui attribue des propriétés « anti-cancer », elle est également connue pour être l'un des plus puissants

régénérateurs tissulaires (grands brûlés, cicatrisation, etc.). À cet effet, elle est très souvent employée et mélangée à l'huile essentielle de bois de rose ou de géranium rosat, de coût plus abordable et dont les propriétés régénératrices pour la peau sont aussi notoires. On dit que l'huile essentielle de rose est aussi l'huile essentielle offrant la plus grande vibration vitale.

## INDICATIONS

Régénérateur tissulaire et cellulaire.

### Bon à savoir

Pas d'absorption d'huile essentielle de rose ni de bois de rose sauf exception, selon un avis médical d'aromathérapeute. De même, pas d'utilisation d'huile essentielle de rose non diluée.



## Synergies

**Huile « spéciale » visage régénératrice et antirides :** dans 80 ml d'huile de germes de blé et 20 ml d'huile de millepertuis, ajoutez 15 ml d'huile essentielle de bois de rose et 20 gouttes d'huile essentielle de rose ; on peut varier les huiles de base et utiliser des huiles plus fines comme noisette, abricot et chanvre, en alternance ou en synergie avec l'huile de germes de blé, particulièrement riche en vitamine E. Appliquez matin et soir pendant trois à six semaines, trois à quatre fois par an ou régulièrement (tout au long de l'année dès la quarantaine passée !).

**Huile spéciale corps, raffermissante pour le bain :** voir bois de rose.



## Spécialités

♦ **Friction Booster Elleonore :** 10 ml d'HE bois de rose, 10 ml d'HE

géranium, 10 ml d'HE lavandin, 2 ml d'HE cèdre, 2 ml d'HE santal de Mysore, 1 ml d'HE rose.

♦ **Friction Ettore** (antirides et après-rasage pour homme) : lavande, romarin, cèdre, verveine véritable, muscade, menthe et rose en synergie aromatique.

## Mon secret aromatique

Pour toute composition de votre fabrication et au cas où vous souhaitez encore plus « dynamiser » et augmenter les vibrations positives d'une préparation, je vous propose un de mes « secrets d'alchimiste en herbe » : ajoutez toujours 1 goutte d'huile essentielle de rose en fin de préparation et mesurez les effets ! C'est une méthode que j'applique depuis plus de trente ans et qui donne une vitalité supérieure à l'ensemble des formulations créées.

Pour toute composition de votre choix : diluez 1 goutte d'huile essentielle de rose dans 100 gouttes de lavande. Prenez par voie orale 1 goutte du mélange quatre à cinq fois par jour. Associez ce traitement interne à l'application journalière de l'huile précieuse à la rose dont je vous donne la recette : 20 ml d'huile de millepertuis, 20 ml d'huile de chanvre, d'abricot ou de ricin, 40 ml d'huile de noisette, 10 ml d'huile essentielle de géranium rosat, 5 ml de géranium bourbon, 5 ml de bois de rose et 20 gouttes d'huile essentielle de rose. Un vrai bonheur aromatique et envoûtant !



## Santal (bois de)

*Santalum album, Santal citrin, Santal spicatum*

### Histoire de la plante

Le santal, bel arbre d'Inde et des îles Chaudes, croît spontanément à Mysore, Madras, Java, Sumatra, Bornéo, en Nouvelle-Calédonie et en Australie. Le santal de Mysore (plus riche en santalol : 90 %) jouit d'une odeur plus subtile et recherchée. Le *Santalum album* est préféré pour ses propriétés. L'amyris (*Amyris balsamifera*) est un « faux » santal qui ne possède pas les qualités médicinales du santal, mais qui remplace souvent le santal grâce à son odeur très voisine et à son coût beaucoup moins élevé. Les livres sanscrits et chinois relatent l'utilisation du bois de santal dans les rites religieux. En Orient, il est toujours très prisé comme parfum. On fabriquait dans l'Antiquité des meubles et les ornements des temples avec le bois précieux.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur du bois de santal. L'encens connu est le résultat du bois de santal pilé.



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Antiseptique génito-urinaire, anti-gonococcique.
- Revitalisant tissulaire.
- Tonique et aphrodisiaque.

#### INDICATIONS

- Cystite, prostatite, métrite, blennorragie\*.
- Impuissance et fatigue sexuelle.



### Mode d'emploi

#### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lavez, ou encore

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et tapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

■ **Application** : sur la peau à régénérer, quelques gouttes de santal matin et soir.

■ **Friction** : 15 à 20 gouttes du mélange (voir synergies) sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et plante des pieds, deux fois par jour.

■ **Parfum** : dans 100 ml d'alcool à 70 degrés, ajouter 20 ml d'huile essentielle de santal. Mélangez et laissez reposer quinze jours à l'abri de la lumière et de la chaleur.

■ **Bain de douceur orientale** : 5 gouttes d'huile de santal dans une cuillère à soupe d'huile de germes de blé, ou dans trois cuillères à soupe de poudre de lait. Mélangez à l'eau du bain.

■ **Parfum de linge** : ajoutez quelques gouttes d'huile de santal dans la cire de vos meubles et quelques gouttes dans les armoires, directement sur les étagères.

## Synergies

### Usage interne

■ **Prostatite** : HE santal, HE thuya et HE genièvre, 1 goutte de chaque trois à cinq fois par jour.

### Usage externe

■ **Cystite** : HE santal, HE lavande et HE géranium, 1 goutte de chaque trois fois par jour. Appliquez le mélange sur la partie enflammée (voir à pin : hydrosol de fenouil).

#### ■ **Frictions** :

– Friction amincissante : 20 gouttes HE géranium, HE citron, HE bouleau et HE santal. Favorise l'élimination générale.

– Friction favorisant la créativité et la méditation : 20 gouttes HE bois



de rose, HE camomille, HE santal et HE rose, ou friction HARôm.

■ **Diffusion dans l'atmosphère (quatre mélanges à fabriquer soi-même, en parts égales, pour diffuseur d'arômes) :**

- 40 ml d'HE santal, 10 ml d'HE cannelle et 50 ml d'HE pin ;
- 20 ml d'HE santal et 80 ml d'HE bois de rose ;
- 40 ml d'HE santal et 60 ml d'HE cèdre ;
- 20 ml d'HE santal, 10 ml d'HE camomille, 10 ml d'HE bois de rose et 5 gouttes HE rose.

■ **Parfum :** 10 ml d'HE santal, 10 ml d'HE cèdre (bois). Même mode d'emploi (voir plus haut).

■ **Blennorragie :** utilisez les huiles essentielles de l'aromatogramme en traitement interne (les plus bactéricides) et l'HE de lavande et de santal en application à raison d'1 goutte de chaque 5 à 6 fois par jour.

## Spécialités

- ◆ Friction HARôm (détente).
- ◆ Friction MINôm (élimination).

### Le saviez-vous ?

L'arbre de santal met des années à grandir. Il est une espèce protégée en Asie et sa distillation est régulée : il est maintenant nécessaire de replanter cinq arbres lorsque l'on en coupe un !



# Sarriette

*Satureia hortensis* (cultivée), *Satureia montana* :  
l'huile essentielle type du tonus physique et sexuel.

## Histoire de la plante

Sarriette des jardins, sarriette des montagnes, c'est le « pébré d'aï » des Provençaux qui possède des propriétés analogues à celle du thym. Les poètes latins Ovide et Martial chantaient déjà les louanges de *Satureia hortensis* (qui veut dire « satyre », peut-être à cause de ses qualités aphrodisiaques) ! Les bénédictins en faisaient une culture abondante au Moyen Âge.

L'huile essentielle de sarriette est obtenue par la distillation à la vapeur d'eau de la plante avec un rendement très faible. Une bonne huile essentielle de sarriette de montagne ou cultivée montre une couleur d'un beau rouge foncé et non pas noire, comme elle se présente souvent.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Aphrodisiaque.
- Stimulant intellectuel et des cortico-surrénales.
- Antiseptique puissant : c'est une des essences majeures de l'aromatogramme.
- Microbicide\*.
- Antifongique\*.
- Cicatrisant.

### INDICATIONS

- Impuissance.
- Syphilis, blennorragie, affections de la peau, aphtes.
- Asthénies physiques, intellectuelles et sexuelles.
- *Candida albicans*, *tropicalis*... mycoses.



## Mode d'emploi

## Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte et une seule (c'est très fort !) sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

Diluez toujours vos frictions et bains.



## Synergies

### Usage interne

■ **Cocktail aphrodisiaque** : HE sarriette, HE cannelle de Ceylan, HE girofle, HE romarin et HE géranium, 1 goutte de chaque, dans une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à servir avec des glaçons en *long drink*. Un trait de sirop de menthe peut parfaire ce cocktail.

### Usage externe

■ **Friction aphrodisiaque** : 5 ml d'HE sarriette, 10 ml d'HE romarin et 2 ml d'HE cannelle, ou 2 ml d'HE santal, 20 ml d'HE bois de rose et 3 ml d'HE verveine. Mélangez le tout et frictionnez-vous la nuque, la colonne vertébrale, la poitrine et le plexus solaire avec 20 à 30 gouttes de la composition. La friction du matin et du soir est idéale en période d'examens ou de baisse de tonus sexuel. Cette composition peut également se diluer dans 100 ml d'huile de germes de blé ou de monoï, pour faire une excellente huile de massage.



## Spécialités

- ◆ **Friction APHôm** (tonique et aphrodisiaque).
- ◆ **Bio T tonic** (tonique).



## Hydrosolthérapie

- **Boisson hygiénique, hypertonique et rafraîchissante** : 1 cuillère à café par tasse ou verre d'eau, ou préparez une bouteille d'un litre et demi avec 2 grosses cuillères à soupe d'hydrosol de sarriette (le tout à boire dans la journée). Particulièrement recommandé pour les hommes et les femmes d'affaires, en période de grande fatigue intellectuelle et/ou physique, et en période de sevrage de café. Cette boisson attise violemment les feux de l'amour et mérite le nom de *Satureia*, qui lui vient des Satyres, parce que ces animaux ont une propension aux exploits amoureux.
- **Boisson tonique et aphrodisiaque** : hydrosols de sarriette, menthe et verveine à parts égales.

### Bon à savoir

L'huile essentielle de sarriette agit sur les gènes microbiens avec une concentration vingt fois moins importante que pour les autres labiées, utilisées en pharmacologie (lavande, romarin, sauge), et une concentration de deux à huit fois moins importante que pour le thym. Aussi, j'aime beaucoup cette phrase du Dr Valnet : « Recommandation aux médecins : que nous sommes encore loin d'avoir tout trouvé scientifiquement, mais que le médecin sera bien inspiré, en attendant mieux, de tenir compte des enseignements empiriques du passé et d'utiliser, pour soigner les malades, les traitements connus pour être efficaces, même si nous ne savons encore pourquoi<sup>1</sup>. »



## Sassafras

*Sassafras officinalis* :  
l'huile essentielle type antitabac.

### Histoire de la plante

Le sassafras ou « laurier des Iroquois » est un arbre originaire d'Amérique du Nord : on le trouve du Mexique au Canada en passant par la Floride...

L'huile essentielle de sassafras est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des racines et de l'écorce de l'arbre. Elle a un rendement pouvant aller jusqu'à 8 %. L'huile essentielle de sassafras a été retirée de la vente libre en 2005-2006, les Américains ayant retrouvé des traces d'utilisation « frauduleuse » dans les pilules d'ecstasy. Aujourd'hui, l'utilisation du sassafras est contrôlée, et une ordonnance est nécessaire pour sa délivrance (uniquement en pharmacie).



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Sudorifique\*  
(comme les trois autres bois : santal, térébenthine, cèdre).
- Analgésique\* et désinfectant de la peau.
- Diurétique.

#### INDICATIONS

- Antidote du tabac. Le sassafras annihile en grande partie les effets nocifs de la nicotine et de ce fait favorise la diminution du besoin physiologique de tabac. Néanmoins, il ne renforce pas la volonté !
- Douleurs rhumatismales, goutte, sciatique.
- Piqûres d'insectes et venins de serpent.
- Soins des peaux chargées (acné, affections cutanées, comédon).



### Mode d'emploi

## Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

- Application sur la peau à désinfecter et à régénérer : quelques gouttes matin et soir.
- Application sur les piqûres et venins : 8 à 10 gouttes, à répéter toutes les deux heures.
- Application sur les points douloureux : en massage ou manipulation, certains guérisseurs l'utilisent comme une panacée à tous les problèmes de douleur. Elle réduirait les sciaticues en une séance !



## Synergies

### Usage interne

■ **Cocktail antitabac** : mélangez HE sassafras, HE sauge, HE géranium HE marjolaine, HE lavande, 1 goutte de chaque, dans une cuillère de miel dans un grand verre d'eau chaude pour homogénéiser le cocktail. Servez avec des glaçons et un trait de sirop de menthe.

### Usage externe

- **Friction et massage** : quelques gouttes réduisent les sciaticues.
- **Fumigation** : HE sassafras, HE genièvre, HE térébenthine, 2 à 3 gouttes de chaque dans le bol à fumigation. Cette composition dilate miraculeusement les pores avant un soin du visage.
- **Masque** : ajoutez 3 gouttes HE sassafras et 6 gouttes HE lavande dans deux cuillères à soupe de miel non chauffé. C'est un excellent masque pour les peaux acnéiques.
- **Composition pour la peau** : HE sassafras, HE carotte et HE lavande, en parts égales. Appliquez quelques gouttes sur la peau, matin et soir, avant la crème de soin. Assainit, adoucit et lisse la peau.

■ **Composition pour diffuseur antitabac** : 60 ml d'HE verveine exotique, 20 ml d'HE géranium, 20 ml d'HE sassafras.

### **Bon à savoir**

Pour être efficace, la cure « antitabac » nécessite :

- deux à quatre cocktails antitabac par jour ;
- deux frictions par jour du même mélange sur la poitrine, le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds ;
- la diffusion dans l'atmosphère du mélange antitabac respiré toute la nuit ou au moins trois heures par jour.



## Sauge officinale

*Celui qui veut vivre à jamais doit manger la sauge en mai.*  
Proverbe.

*Salvia officinalis* :  
l'huile essentielle type des problèmes gynécologiques.

### Histoire de la plante

« Herbe sacrée des Latins », thé de France, l'appellation sauge vient du verbe *salvare* qui signifie « être en bonne santé », « être bien », « sauver », en étant passé par salvje, salge, sauge. La sauge pousse spontanément dans bien des régions mais plus spécialement dans les collines rocailleuses du Midi, de Lozère, de l'Aude et du Tarn, jusqu'en Saône-et-Loire, à moins de 800 m d'altitude.

L'huile essentielle de sauge est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries pour la sauge officinale. Les huiles essentielles de sauge contiennent jusqu'à 50 % de thuyone (autrefois appelé « salvione »), cétone identique à la tanacétone et à l'absinthone des thuyas, tanaïse et absinthe. Ceci nécessite un emploi rigoureusement contrôlé de l'huile essentielle de sauge qui, à forte dose, est épileptisante, comme les trois dernières plantes citées, à un moindre degré. Il existe environ 500 variétés de plantes de sauge. C'est l'antique « panacée des Anciens » et une des herbes médicinales les plus populaires. La *Salvia pratensis* ou « sauge des prés » jouit de propriétés quasi identiques à celles de la sauge officinale.



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Emménagogue (la plante contient des substances œstrogènes, dont les

#### INDICATIONS

- Fatigue générale et fatigue nerveuse due à la ménopause.
- Action amincissante en synergie.
- Régularisation des cycles



effets sont comparables à ceux de la folliculine).

- Tonique.
- Antisudoral et diurétique.
- Régulateur de la tension.
- Anti-laiteux.

menstruels et troubles ovariens, en stoppant les sueurs de la ménopause.

- Favorise la conception (voir coriandre), fait tarir la lactation (en infusion).
- Transpiration excessive des pieds, sueurs nocturnes dues aux fièvres.

## Mode d'emploi

### Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante, en cure maximale de dix jours, trois ou quatre fois par an. Préférez les compositions en synergie contenant de l'huile essentielle de sauge.

### Usage externe

■ **Application** de quelques gouttes de sauge sur les pieds, les aisselles, le matin et le soir.

■ **Friction** avec quelques gouttes de sauge sur le plexus solaire et le bas-ventre dans les cas de troubles ovariens. Préférez les compositions à base d'huile essentielle de sauge et non la sauge nature ; ajoutez le traitement interne pour une meilleure circulation du sang, bien sûr.

## Synergies

### Usage interne

■ Lorsque vous faites une cure d'huile essentielle de sauge, employez-la seule. Les autres huiles essentielles du traitement seront absorbées à des

heures différentes, sinon préférez les compositions en synergie contenant de la sauge.

## Usage externe

■ **Massage des pieds** : quelques gouttes d'huiles essentielles de sauge et lavande, à parts égales. Frictionnez et massez-vous les pieds une à deux fois par jour.

■ **Soin du cheveu** : 10 gouttes HE sauge, 5 gouttes HE thym et 15 gouttes HE lavande. Appliquez sur le cuir chevelu 50 gouttes du mélange une à deux fois par semaine. Lavez-vous les cheveux le lendemain ou au moins quatre heures après l'application.

■ **Composition pour les pieds chauds et transpirants** : 15 ml d'HE sauge, 10 ml d'HE cyprès, 15 ml d'HE lavande et 1 ml d'HE menthe. Utilisez en friction une à deux fois par jour.

■ **Massage revitalisant pour les cheveux** : HE sauge, lavande et cèdre, 10 ml de chaque, thym et ylang-ylang, 5 ml de chaque. Alopécies\* (chutes) et cheveux fatigués en tireront le meilleur bénéfice. Appliquez 100 gouttes la veille du shampooing une fois par semaine, ou 50 gouttes deux fois par semaine sur le cuir chevelu ; masser gentiment et conserver toute la nuit. Faire un shampooing doux aux plantes le lendemain. En cas d'alopécie, de cheveux gras ou de pellicules, associez une cure de levure alimentaire lyophilisée, deux sachets à jeun de levure lyophilisée et une cure de jus de radis noir ou artichaut, ou encore la friction MINôm et l'hydrosol de romarin en traitement interne.

■ **Vaporisation tiède** : huiles essentielles de sauge, genièvre, lavande, 5 gouttes de chaque. Idéale pour terminer un soin du visage, aseptise et adoucit.

### ■ Bains :

– Antirhumatismal : huiles essentielles de sauge, lavande, marjolaine, 3 gouttes de chaque dans de la poudre de lait ou d'algues blanches.

– Jambes lourdes : 5 gouttes HE sauge, 5 gouttes HE cyprès et 10 gouttes HE lavande dans un support dispersant.

■ **Friction jambes lourdes et congestionnées** : 15 ml d'HE sauge, 15 ml d'HE cyprès et 3 ml d'HE menthe. Frictionnez-vous les jambes en commençant par la cheville et en remontant jusqu'au-dessus du genou avec 30 à 40 gouttes de ce mélange bienfaisant. Associez trois minutes

d'exercices de rotation douce des chevilles, jambes surélevées, dos à plat. Pensez également à surélever vos jambes pendant la nuit.

## Spécialités

- ◆ Friction CELôm (cellulite).
- ◆ Friction FFFôm (circulation).
- ◆ Big Sur (cheveux).

## Hydrosolthérapie

■ **Boisson d'hydrosol de sauge officinale** : on l'utilise en cure régulière trois à quatre fois par an, à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau, dans les cas de circulation sanguine difficile, cellulite, problèmes de cycle, pré-ménopause, ménopause, et dans toutes les cures d'amincissement, en alternance chaque semaine avec les hydrosols de genièvre, sureau et armoise.

### **Attention !**

Les chercheurs Cadéac et Meunier démontrèrent la toxicité de la sauge à forte dose. Chez le chien, 11 gouttes par kilo le tuent. On a vu également chez l'homme une ingestion par erreur de 2 cuillères à café d'essence de sauge donner une issue fatale.



# Sauge sclarée

*Du persil, de la sclarée et aussi de la sauge et toutes autres herbes.*

John Gardener.

*Sauge sclarea, Salvia sclarea*

## Histoire de la plante

Selon la légende, une chèvre éleva Zeus auprès d'un buisson de sauge qui aurait conféré au lait un pouvoir divin. Depuis, cette « herbe sacrée » est dotée de pouvoirs extraordinaires.

La récolte des feuilles se fait juste avant la floraison, elles sont ensuite distillées pour en extraire l'huile essentielle.

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Fixateur des parfums. Spécialement utilisée en cosmétologie, son parfum rappelle l'ambre gris.
- Narcotique (vin de sauge).

### INDICATIONS

- En thérapie, on utilise la sauge officinale. Le Moyen Âge utilisait la sauge sclarée pour éclaircir la vue, d'où son nom de « clary », ou « clair d'œil ».

### Le saviez-vous ?

Les Japonais adorent faire leurs photos de mariage dans un champ de sauge sclarée en Provence. Les longues fleurs blanches, roses ou bleu ciel les émerveillent.



# Tanaisie

*Tanacetum vulgare*

## Histoire de la plante

Son feuillage finement découpé et ses fleurs jaunes apparaissent en juillet, son odeur est particulièrement forte et enivrante. C'est une plante endémique dans les pays méditerranéens.

- La tanaisie a pu être utilisée autrefois comme vermifuge, elle contient une huile essentielle dont un constituant, la thuyone, est très toxique à dose élevée.
- Elle a également des propriétés insectifuges, efficaces contre les fourmis, les mites, les puces, les punaises. On l'emploie en préparant des sachets de feuilles et d'inflorescences séchées.
- Séchée, cette plante est utilisée par certains apiculteurs comme combustible pour l'enfumoir. Elle aurait l'avantage d'avoir un effet calmant sur les abeilles et l'odeur de la fumée produite serait sans incidence sur le goût du miel (contrairement à l'usage du carton par exemple).

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Insecticide, fongicide (pour les sols en culture biologique).
- Vermifuge (humains et à destination animale).

### INDICATIONS

- Vers et parasites intestinaux : prévention et élimination.

## Indication

## Mode d'emploi

- 1 goutte d'huile essentielle trois fois par jour pendant une lune (28 jours), commencez à la lune descendante.

## Hydrosolthérapie

- Vaporisez comme insecticide dans les cultures biologiques (élimine pucerons et autres parasites).
- En cure de 1 semaine par mois et au printemps, ajoutez 4 à 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau, que vous boirez dans la journée.

### **Le saviez-vous ?**

En Bretagne, il était coutume de faire une cure de vin blanc de Tanaisie (une macération de feuille pour éviter les vers).



## Tea tree

*Melaleuca alternifolia*

### Histoire de la plante

Il pousse exclusivement en Australie subtropicale. Son bois très souple et mou sera distillé avec les feuilles. Chaque année, les racines repoussent dans l'eau.

L'huile essentielle est à la mode depuis quelques années. Ses propriétés sont voisines de celles de notre lavande de Provence. Mais l'odeur forte et peu agréable du tea tree en réduit sérieusement les applications en esthétique. L'huile essentielle entre dans la composition de produits aromatiques et cosmétiques déodorants et antimycosiques.



### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

Tout comme l'huile essentielle de lavande (que tous lui préfèrent), l'huile essentielle de tea tree est antiseptique, désinfectante et bactéricide. L'huile essentielle de tea tree est remarquablement efficace contre les mycoses des pieds : antifongique et anti-mycosique sont ses propriétés principales.

#### INDICATIONS

Elle peut être utilisée sur les piqûres d'insectes, les bobos et l'acné.



### Mode d'emploi

- En cas de mycose des pieds, appliquez quelques gouttes deux à trois fois par jour sur les parties à traiter jusqu'à la disparition du problème.

### Un hydrosol prohibitif

L'hydrosol de *melaleuca* (tea tree) n'est pas récolté car cela ne serait plus du commerce environnemental. En effet, le transport d'Australie en Europe rendrait son prix prohibitif, alors que certains hydrosols de lavande ou de sauge donnent les mêmes résultats.





# Térébenthine

*Pinus pinaster*

## Histoire de la plante

La térébenthine est une substance résineuse naturelle produite par différentes espèces de conifères et térébinthacées. On l'obtient en la recueillant à la base des arbres ou en pratiquant une incision sur le tronc.

L'huile essentielle de térébenthine (utilisée en thérapie) est obtenue par distillation de la gemme, la résine de pin. Elle est encore appelée « térébenthine de Bordeaux ». L'huile essentielle distillée est quatre fois plus active que la térébenthine résine. Le procédé de gemmage consiste à entailler le tronc du pin en plaçant un gobelet sous l'entaille pour recueillir la « gemme » qui sera ensuite distillée. Les oxydants attaquent l'essence de térébenthine. L'essence oxydée possède des propriétés oxydantes proches de celle de l'ozone. La térébenthine est surtout récoltée en Chine, en Pologne et au Portugal. En France, dans les Landes près de Dax, il existe encore un producteur de térébenthine de Bordeaux. Dans certains pays, on arrose les entailles à l'acide sulfurique pour que le pin produise plus de gemme ! Celle-ci est lavée à l'eau salée, décantée, filtrée puis distillée : on en évitera donc l'utilisation à des fins thérapeutiques, évidemment ! Les deux composants principaux sont l'essence de térébenthine et la colophane, utilisée dans la fabrication des pneus, des colles et dans l'industrie alimentaire (chewing-gum).

Un pin produit un litre et demi d'essence de térébenthine par an. La récolte s'étend de mai-juin à octobre.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Expectorant balsamique, modificateur des sécrétions trachéobronchiques.
- Antiseptique pulmonaire et urinaire.
- Antirhumatismal.

## Mode d'emploi

### Usage interne

■ En général, l'huile essentielle de térébenthine ne s'absorbe pas. Toutefois, en cas d'indigestion accidentelle de phosphore, absorbez 3 gouttes d'huile essentielle de térébenthine bio toutes les trois heures.

### Usage externe

■ Frictionnez la poitrine et le dos en cas de refroidissement ou de toux grasse. C'était un remède de grand-mère !

## Synergies

### Usage externe

■ **Composition antirhumatismale** : 20 gouttes d'HE genièvre, pin, térébenthine, romarin, à parts égales. Frictionnez les endroits douloureux deux à quatre fois par jour. Continuez encore quelques jours après la crise.

■ **Composition anti-douleur** : voir sauge, genièvre et romarin (pages 175, 105 et 159).

■ **Bain sudorifique** : mélangez 10 gouttes d'HE térébenthine dans de la poudre d'algues : un bain qui fait réellement « transpirer ».

■ **Composition pour massages échauffants avant l'effort physique** : 15 ml d'HE térébenthine, 10 ml d'HE genièvre, 10 ml d'HE romarin, 1 ml d'HE verveine, 4 ml d'HE géranium rosat, 1 ml d'HE menthe douce. Avant un effort musculaire intense, frictionnez-vous les jambes et les bras.

### Le saviez-vous ?

Étant donné son coût peu élevé (de 1 à 5 euros le kilo), l'essence de térébenthine est trop souvent mélangée dans les huiles essentielles de pin, romarin, genièvre, eucalyptus et autres huiles essentielles riches en terpène, principal constituant de l'essence de térébenthine. Cette falsification entraîne des modifications de constituants des essences (diluées à la sauce térébenthine), des modifications des propriétés et surtout des résultats moindres ou différents ! L'inhalation avec l'appareil Bol d'air Jacquier utilise l'huile essentielle de térébenthine.



# Thuya

*Thuya occidentalis* :  
l'huile essentielle type de la prostatite.

## Histoire de la plante

Également appelé « cèdre blanc » ou « arbre de vie », le thuya est originaire de Chine. Il apparaît en France en 1526 et doit son retour sur l'espace thérapeutique à Hahnemann, le père de l'homéopathie.

L'huile essentielle de thuya est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles et des rameaux. Elle est riche en pinène, et son usage est limité à cause d'un de ses constituants : la thuyone, cétone convulsivante au même titre que les cétones de l'absinthe, de la sauge ou de la tanaïsie (l'excès de fenchone est mortel). Il est obligatoire de respecter les doses de votre prescripteur aromathérapeute en traitement interne. Rappelons qu'il est nécessaire d'utiliser avec de grandes précautions les huiles essentielles suivantes : cannelle, cyprès, gingembre, hysope, marjolaine, menthe, origan, thym et thuya.

## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Enraye le développement des tumeurs.
- Sédatif urinaire.
- Expectorant (lui préférer les huiles d'eucalyptus, pin, cèdre, cajepu).

### INDICATIONS

- Hypertrophie prostatique.
- États cancéreux.
- Prophylaxie des maladies vénériennes.
- Verrues, polypes, condylomes\*, papillomes\*, etc.



## Mode d'emploi

## Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte (pas plus) sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

## Usage externe

- **Application** de quelques gouttes d'huile de thuya sur les verrues, papillomes, condylomes.
- **Gargarismes** avec quelques gouttes dans un verre d'eau en cas de végétations.
- **Injections vaginales ou anales** : 5 gouttes HE lavande et 1 goutte HE thuya dans la poire à injection. Renouvelez autant que nécessaire.



## Synergies

■ Le savon de Pfeiffer (savon prophylactique des maladies vénériennes) contient de l'essence de thuya. Il est également préconisé par le même auteur contre l'infection syphilitique.

### Attention !

Du fait de sa richesse en thuyone, la feuille de thuya et son huile essentielle sont mortelles à dose moyenne ! La vente de l'huile essentielle est contrôlée et seul votre médecin aromathérapeute peut vous en prescrire.



## Thym

*Thymus vulgaris* :  
l'huile essentielle type antibiotique\* numéro 2.

### Histoire de la plante

Le thym, sauvage et cultivé, pousse facilement dans tout le bassin méditerranéen et en Espagne. Nous connaissons tous le célèbre « thym de Provence » avec lequel on assaisonne si agréablement les salades et les plats cuisinés des vacances.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries. La rectification du thym rouge donne le thym blanc. Le thym sauvage appelé « thym de population » est le plus riche en linalol. C'est lui qui a l'odeur du thym que nous connaissons tous. Les cultures obtenues par sélection de clones ont fabriqué des thyms avec des composants différents : carvacrol, géraniol, thymol ou thuyanol, travaux que nous devons à la chambre de commerce et d'agriculture de la Drôme. Sont également à « la mode » les thyms citron, thyms bergamote, thyms serpolet, thym orange à utiliser en infusion. Ce sont des hybrides avec des propriétés différentes. Cependant, n'attendons pas d'une nectarine qu'elle ait le goût et les propriétés d'une pêche !

Nous parlons ici du thym dit « de population » à linalol, un thym « doux » aisément utilisable sans danger. Le thym rouge, riche en thuyanol, a des propriétés voisines de l'origan : il est délicat à utiliser et « brûle » la peau.

### Fiche signalétique

#### PROPRIÉTÉS

- Antiseptique intestinal, pulmonaire et génito-urinaire.
- Antibiotique numéro 2 (maintenant surpassé par l'origan).

#### INDICATIONS

- Affections pulmonaires, refroidissements.
- Infections intestinales.
- Choléra, staphylocoques, pneumocoques, etc.
- Fatigues physiques et psychiques.
- Le meilleur des remèdes des affections dues

- Stimulant général. | au refroidissement : gripes, rhumes, angines, courbatures, frissons, etc.

## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte et une seule sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

- Utilisez toujours l'huile essentielle de thym diluée dans une huile de germes de blé ou d'amandes douces pour les frictions, ou encore en composition avec d'autres huiles essentielles comme lavande ou géranium.

## Synergies

### Usage interne

- **Thé aromatique anti-grippe** : HE origan, thym, cannelle, girofle et géranium : 1 goutte de chaque sur une cuillère de miel, le jus d'un citron pressé dans un grand bol d'eau chaude
- **Cocktail pour l'asthme** : HE thym, hysope, camomille et cajepout, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans de l'eau chaude à volonté.

### Usage externe

- **Inhalation** : mélangez 1 goutte HE thym, 5 gouttes HE lavande et 3 gouttes HE eucalyptus dans un bol ou dans l'inhalateur. Respirez trois à cinq minutes.
- **Fumigation pour assainir les peaux acnéiques et chargées** : huiles essentielles de thym, sassafras et géranium, 3 gouttes de chaque dans le fumigateur, avant un soin du visage ou avant un masque.
- **Soin du cheveu** : voir recette à sauge (page 177).

■ **Diffusion aseptisante dans l'atmosphère** : voir recette à eucalyptus (page 101).

■ **Bains :**

- Bain tonique : 2 gouttes HE thym et 5 gouttes HE géranium à diluer dans un support dispersant
- Bain respiratoire : 1 goutte HE thym, 3 gouttes HE eucalyptus et 5 gouttes HE lavande à diluer dans un support dispersant.



## Hydrosolthérapie

■ **Boisson revitalisante** : on utilise l'hydrosol de thym à raison de 1 cuillère à café par tasse d'eau chaude non bouillante, dans toutes les indications données pour l'huile essentielle en complément du traitement, *ou* 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau à boire dans la journée.

■ **Boisson respiratoire** : hydrosols d'eucalyptus, thym, sapin, marjolaine et sarriette à parts égales.

■ **Lotion revitalisante pour les cheveux** : on prépare un mélange à parts égales d'hydrosol de sauge, de thym, de cèdre et de lavande comme en complément du traitement avec les frictions aux d'huiles essentielles.

### Attention !

Ne sous-estimez pas la puissance de l'huile essentielle de thym. N'utilisez jamais plus d'une goutte à la fois et préférez le thym doux à linalol en usage interne. N'utilisez jamais d'huile essentielle de thym dans le bain sous peine de brûlures. De même, ne faites jamais de frictions naturelles avec le thym.



## Verveine

*Le magicien le plus savant de la compagnie  
enveloppé d'un linceul, et portant en ses mains de la verveine,  
s'avança et commença ses invocations.  
Fléchier (Histoire de Théodose).*

*Verbena officinalis, Lippia citriodora :*  
l'huile essentielle type de la détente et du bonheur.

### Histoire de la plante

Nous noterons tout d'abord les différentes sortes de verveines, ayant des propriétés différentes, qu'il est conseillé de ne pas confondre. Les Romains plaçaient sous la table de leurs invités des bouquets de verveine, afin de faciliter les conversations, l'harmonie et la joie de vivre.

■ *Verbena officinalis* : « verveine véritable », « verveine officinale », « verveine sauvage », « herbe de Vénus », « herbe aux enchantements », « herbe sacrée », c'est une herbacée des terres incultes et des bords de chemins, principalement utilisée en infusion. Les druides disaient d'elle qu'elle inspire la gaieté et guérit toutes les maladies.

■ *Lippia citriodora*, « verveine odorante », « verveine citronnelle » ou « thé arabe ». Appelée improprement « citronnelle » à cause de son odeur voisine, *Lippia citriodora* est un arbrisseau originaire du Chili. Elle donne une huile essentielle communément appelée « huile de verveine » à odeur citronnée. C'est en respirant cette odeur que nous avons l'habitude de dire « ça sent la citronnelle ». En fait, « ça sent le citron » et, en réalité, c'est de la... verveine !

■ *Andropogon citratus*, « verveine des Indes » ou « lemongrass » est une herbe vivace et spontanée des régions tropicales et subtropicales.

■ *Litsea cubeba* est utilisée essentiellement en parfumerie.

■ La verveine exotique est une appellation que j'ai donnée il y a trente ans pour un mélange à diffuser de *Litsea cubeba*, *Lippia citriodora* et *Verbena officinalis*.

■ *Cymbopogon nardus*, *Andropogon nardus* : la citronnelle est une herbe qui n'appartient pas aux mêmes familles ; d'une odeur assez désagréable, elle est employée principalement dans les désinfectants sanitaires et insecticides, ainsi que dans les compositions contre les moustiques.



# Fiche signalétique

## PROPRIÉTÉS

### La plante de verveine officinale

- Kuwasima (chercheur japonais) découvre un glucoside : la verbénine qui est un puissant activateur des contractions utérines lors de l'accouchement, d'où le bénéfice de faire boire aux femmes des infusions de verveine pendant l'accouchement !
- Le docteur Leclerc (Montpellier) trouve que la verveine officinale favorise la montée de lait parfois défectueuse chez les nourrices (contrairement à la sauge, qui fait tarir le lait).

## INDICATIONS

- Sujets fatigués, anxieux, agressifs, stressés en permanence.
- Dystonie neurovégétative.
- Traitement des venins.

## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### L'huile essentielle de verveine officinale (en thérapie)

- Régularisation du système neurovégétatif para et orthosympathique.
- Tonifie le cœur et stimule la respiration (chez les cobayes).
- Rend harmonieux, créatif.
- Les hommes de l'Antiquité conféraient à la verveine le pouvoir de faire fuir les serpents et de juguler les venins.

## Usage externe

- **Friction** avec 10 à 20 gouttes du mélange suivant à base d'huile essentielle de verveine : 2 ml de verveine dans 13 ml d'huile essentielle de lavande ou d'huile de germes de blé.
- **Diffusion dans l'atmosphère** : c'est en fait le principal emploi de l'huile essentielle de verveine, qui permet par la respiration l'absorption de ses principes actifs, harmonieux et créatifs ! Utilisez dans ce cas la verveine exotique, mon « huile essentielle du bonheur ».



## Synergies

### Usage interne

La verveine s'emploie généralement seule. Les autres huiles essentielles du traitement seront donc prises à des heures différentes.

### Usage externe

- **Frictions :**
  - Friction du matin qui rafraîchit et dynamise les fatigués : 1 ml d'HE verveine, 10 ml d'HE géranium et 4 ml d'HE citron, sur la poitrine, le dos, le plexus solaire et la plante des pieds.
  - Friction du soir, régénératrice de l'équilibre nerveux : 1 ml d'HE verveine, 5 ml d'HE lavande, 5 ml d'HE marjolaine et 4 ml d'HE lemongrass. Frictionnez-vous après le bain chaud ou en massage relaxant.
- **Diffusions dans l'atmosphère :**
  - Agréable : huiles essentielles de verveine exotique et lemongrass.
  - Adoucissant des humeurs coléreuses : huiles essentielles de verveine exotique et bois de rose.
  - Antitabac : huiles essentielles de verveine exotique, géranium ou cèdre et menthe.
  - Mélange idéal pour tous : huiles essentielles de verveine et verveine exotique. C'est la composition idéale pour une maison, une boutique, un hall d'hôtel... des salles de conférences.



## Hydrosolthérapie

Digestif et dynamisant, l'hydrosol de verveine remplace avantageusement une infusion à raison de 1 cuillère à café par tasse d'eau chaude non bouillante comme :

- **boisson de santé, équilibrante et vivifiante** pour la journée, à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau ;
- **lotion** : apaisante et équilibrante pour les visages sensibles ;
- **boisson ATW relax** : synergie d'eaux aromatiques de lavande, camomille, mélisse, verveine à parts égales.

### Mon huile du bonheur !

En diffusion dans l'atmosphère, j'ai remarqué que l'huile essentielle de verveine est la seule à être appréciée par tous, contrairement à toutes les autres huiles essentielles qui peuvent plaire ou ne pas plaire, selon les tempéraments, les lieux, les conditions et les moments. J'ai rencontré, en plus de trente ans d'expérience avec des milliers d'heures de diffusion dans des lieux publics, une seule personne qui n'appréciait pas l'odeur de la verveine ! Et pour cause, cette personne avait grandi au milieu de la verveine et en était « saturée », comme elle l'était par sa famille... J'en ai fait l'huile essentielle préférée des diffuseurs et je l'ai baptisée « mon huile du bonheur ». Elle entre dans de nombreuses compositions aromatiques pour diffuseurs d'arômes. Et pourquoi ne pas favoriser l'harmonie et le bonheur !

Attention, ne faites jamais de friction avec de l'huile essentielle de verveine seule, ni avec de l'huile essentielle de verveine exotique.



# Ylang-ylang

*Unona odorantissima*

## Histoire de la plante

L'ylang-ylang est un arbre majestueux et tout rond qui pousse principalement dans les îles des Philippines, des Comores, de La Réunion, de Madagascar, d'Indonésie ; il donne de très belles petites fleurs jaune pâle.

L'huile essentielle d'ylang-ylang est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs.



## Fiche signalétique

### PROPRIÉTÉS

- Tonique, stimulant et stimulant sexuel.
- Antiseptique.
- Hypotenseur\* et régulateur du cœur.
- Régénérateur cellulaire.

### INDICATIONS

- Impuissance, frigidité.
- Infections intestinales des fièvres tropicales.
- Tachycardie\*, hypertension.
- Traitement du cheveu et de la peau.



## Mode d'emploi

### Usage interne

- Deux à trois fois par jour et en dehors des repas, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

### Usage externe

- Essentiellement utilisée comme **parfum** pour la finesse de son odeur orientale chaude, l'huile essentielle d'ylang-ylang entre dans la composition de nombreuses bases de parfums suaves et orientaux.
- **Friction aphrodisiaque** : voir recette à sarriette (page 170).
- **Application** sur les peaux à revitaliser de quelques gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang, matin et soir sur la peau nettoyée.
- **Bain tonique oriental** : mélangez 5 gouttes d'ylang-ylang dans de la poudre de lait ou d'algues.
- **Soin du cheveu** : voir recette à sauge (page 177).



## Synergies

### Usage interne

- L'ylang-ylang s'emploie généralement seul.

### Usage externe

- **Bain de douceur orientale** : huiles essentielles d'ylang-ylang, cèdre et géranium, 5 gouttes de chaque.
- **Composition pour les cheveux en cas de chute** : voir recette à sauge (page 177).
- **Huile de massage câline et érotisante** : 15 ml d'HE lavande, géranium rosat et ylang-ylang, à mélanger dans 85 ml d'huiles végétales de noisette, millepertuis et sésame.
- **Parfum oriental** : 10 ml d'HE ylang-ylang, 5 ml d'HE cèdre ou HE bois de rose, dans 100 ml d'alcool à 70 °C.
- **Parfumez armoires et linge de maison** en ajoutant dans la cire des meubles 30 à 50 gouttes d'huiles essentielles d'ylang-ylang et de bois de rose mélangés.



## Spécialité

- ◆ Friction APHôm (tonique).
- ◆ Big Sur (cheveux).

## Le saviez-vous ?

*Cananga odorata* à odeur d'ylang-ylang est une anonacée moins odorante qu'*Anona odorantissima*. Leurs propriétés sont très voisines, voire similaires. Mais il semblerait que les fleurs jaunes d'ylang-ylang soient les plus recherchées.

- 
1. Docteur Valnet, *Nature et Aromathérapie, traitement des maladies par les essences de plantes*, Fayard, 1971.

## Chapitre 2

### Les symptômes

#### Abcès cutanés

#### Furoncles, panaris

EN MÉDECINE NATURELLE nous cherchons à faire mûrir l'abcès et non à le faire se résorber. À partir du moment où l'on ressent les premiers tiraillements, un abcès mûrit en quelques jours.

#### Traitement d'urgence

- Faites un cataplasme d'argile, à renouveler jusqu'à ce que l'abcès perce (voir page 367 pour le mode d'emploi).
- Alternez les cataplasmes avec une application de 10 gouttes d'HE lavande et 2 gouttes d'HE géranium sur l'abcès puis sur la plaie, jusqu'à cicatrisation complète.
- Le cataplasme d'argile peut être remplacé par le cataplasme de chou, le temps de vous procurer de l'argile. Au moment où vous sentez l'abcès proche de s'ouvrir et pour accélérer le processus, appliquez la feuille de chou sur laquelle vous aurez écrasé une gousse d'ail. L'ail ne doit être posé que sur le centre de l'abcès.

#### Traitement de fond

- Au moment où le corps souhaite expulser les toxines par voie d'abcès, panaris, furoncle, l'organisme a besoin d'un maximum de vitalité : consommez pendant un à trois jours des jus de légumes ou de fruits frais (1 à 3 litres par jour) ou, mieux encore, mettez-vous à la diète à l'eau et

infusions si vous le supportez ou y êtes entraîné.

- Une tisane laxative ou une purge du type Chlorumagène sera utile pour nettoyer les intestins, ce qui est nécessaire dans la plupart des cas.
- Si vous vous sentez faible, ajoutez un cataplasme d'argile sur le bas-ventre pendant toute la durée du traitement à l'argile sur l'abcès.
- Lapez 1 goutte de composition APHôm trois fois par jour ou d'HE cannelle ou d'HE origan dans les mêmes proportions.

### Bon à savoir

L'abcès, rappelons-le, est une manifestation du corps qui exprime le besoin d'éliminer des toxines. Merci de l'écouter !

---

## Abcès dentaires

L'ABCÈS DENTAIRE manifeste dans la plupart des cas un excès d'acidité dans le corps physique... et des toxines à éliminer. Écoutez ce que vous dit votre corps (*cf. Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, de Jacques Martel aux éditions Quintessences).



### Traitement d'urgence

- Appliquez un cataplasme d'argile sur la joue (voir page 367) pour faire mûrir l'abcès. En général, en deux ou trois jours avec deux à trois cataplasmes par jour, l'abcès passe. Ça marche et l'argile soulage le mal immédiatement !
- Appliquez 1 goutte de HE girofle (ou laurier) sur un coton-tige autour de l'abcès ou dans la dent.



### Traitement de fond



- Faites une à deux journées de diète hydrique ou privilégiez une alimentation composée de jus de fruits ou de jus de légumes frais : toute l'énergie non utilisée pour digérer des mets lourds sera utilisée pour « réparer ».
- Veillez à une bonne élimination intestinale.

## Vive le bain de bouche !

Vous pouvez aussi faire des bains de bouche à l'eau argileuse : mélangez 1 cuillère à café dans un verre d'eau et gargarisez-vous. Le bain de bouche peut se faire également avec de la propolis liquide.

---

## Acné

L'HUILE ESSENTIELLE DE ROSE est, depuis des siècles, considérée comme le revitalisant « numéro un » de la peau : c'est un puissant activateur de la régénération cellulaire. En synergie avec des huiles végétales riches en vitamines E, des HE de lavande bois de rose, géranium, menthe, romarin et de l'huile de millepertuis qui accélère la circulation sous-cutanée, le sérum Soyance ou Enzo rééquilibre, régénère et revitalise la majorité des peaux.



## Traitement d'urgence

- Drainez foie et vésicule biliaire avec du jus d'artichaut et de radis noir.
- Appliquez sur la peau, matin et soir, et dans l'ordre suivant :
  - l'hydrosol de cèdre comme lotion nettoyante ;
  - 5 à 7 gouttes de la composition Booster Elleonore en tapotant ou encore la composition suivante : 100 % HE de pin sylvestre, lavandin, lavande fine, cèdre, géranium boubon, camomille romaine, rose, héliochryse ;
  - puis le sérum Soyance ou Enzo, à base d'huile essentielle de rose infiniment régénératrice.

- Après trois semaines de traitement, alternez l'hydrosol de romarin avec l'hydrosol de cèdre.
- Continuez hydrosol, composition Booster Elleonore et sérum Enzo ou Soyance pendant six à huit semaines, puis en entretien, choisissez parmi ces 3 compositions celle qui convient le mieux à votre peau pour le matin et le soir.



## Traitement de fond

- Prenez régulièrement des compléments alimentaires à base de levure alimentaire lyophilisée (vitamine B), de l'huile de germe de blé (vitamine E) et des plantes spécifiques pour la beauté de la peau, de l'huile de carotte, de bardane...
- Le soir, prenez un bain chaud court et décontractant avec 10 gouttes d'HE lavande ou 5 gouttes de Soyance aux HE rose et géranium. Ajoutez, selon vos envies, quelques gouttes d'HE néroli (pour dormir merveilleusement), de romarin (pour tonifier) ou de santal (pour adoucir).
- Prenez une douche fraîche le matin, suivie d'une application d'huile aromatique pour le corps aux HE rose et romarin (tonique) ou aux HE rose, géranium et menthe (rafraîchissante).
- Faites des exercices de respiration profonde, au moins cinq minutes le matin et le soir, et préservez-vous un moment de détente chaque jour.
- Privilégiez une alimentation saine, exempte d'alcool, café, thé, sucres et charcuteries, à base de fruits en dehors des repas, de jus de légumes en apéritif, et préférez une alimentation vivante.

### Mon truc en plus

- Un jour par semaine, prenez pour toute nourriture 1 à 2 litres de jus de légumes, si possible frais.
- Veillez toujours à une bonne élimination intestinale.

# Aérophagie

## Ballonnements, dyspepsies, fermentations

AVEC LA CONSTIPATION les digestions lentes et difficiles, l'aérophagie est un des fléaux de notre monde civilisé. Environ 70 % de la population en souffre. Les grands responsables sont l'alimentation dénaturée, trop chimique, cuite, puis les mauvaises habitudes alimentaires et enfin le stress... Reportez-vous aux dix règles d'or du bien-vivre (page 4) pour une amélioration de votre nutrition.

### Traitement d'urgence

- Frictionnez-vous l'estomac et le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, après chaque repas, avec 20 gouttes de composition DIGôm.
- À défaut, utilisez 20 gouttes d'HE carvi et HE muscade mélangées à parts égales. Les frictions se feront après chaque repas, trois fois par jour et pendant trois semaines, puis simplement le jour nécessaire.
- Prenez 1 goutte du mélange cité trois fois par jour : posez la goutte sur la main et lapez après chaque repas au moment de la friction.

### Traitement de fond

- Supprimez les fruits crus en fin de repas.
- Ne mangez qu'une seule protéine par repas.
- Commencez les repas par un apéritif de jus de légumes frais.
- Prenez le temps de déjeuner dans le calme.
- Mieux vaut manger quelques fruits frais ou secs en guise de repas qu'un sandwich quelconque avec une bière et un café !
- Pensez à boire en dehors des repas un minimum de 1 litre et demi d'eau par jour avec, si possible, 3 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe, romarin, origan ou sarriette.
- Prenez 1 goutte d'HE menthe après chaque repas ou quelques gouttes

mélangées à de l'eau chaude et du miel pour « assainir » la fermentation intestinale.

■ Favorisez la respiration consciente qui fait travailler les mouvements du ventre et tend à faire diminuer les problèmes d'aérophagie.

## Mon truc en plus

La composition DIGôm soulage et « déballonne » dans la demi-heure qui suit (prévoyez durant cette demi-heure un espace tranquille : vous allez éliminer beaucoup de vents !). Depuis vingt ans, c'est mon « remède miracle » à l'aérophagie ! Elle peut se prendre à raison de 1 goutte avant un repas qui s'annonce très lourd ou même avant un apéritif conséquent, pour en diminuer les inconvénients.

## Allergie, rhume des foins

L'ORGANISME SURCHARGÉ, INTOXIQUÉ, RÉAGÛT sa manière. Sa faculté d'adaptation à la plupart des excès de notre mode de vie est étonnante, mais pas infinie. On peut remarquer qu'à la suite d'une transformation de l'hygiène de vie, d'un rééquilibrage énergétique, la plupart des allergies dites « incurables » régressent.



### Traitement d'urgence

■ L'huile essentielle type des allergies et de la sinusite est l'HE camomille qui, en symbolique, représente le soleil. Branchez dans votre chambre, une heure avant le coucher, un diffuseur d'arômes avec le mélange suivant : HE lavande ou bois de rose (60 ml) et HE camomille (5 ml). Branchez également l'une de ces deux compositions une ou deux heures par jour sur votre lieu de travail.

■ Faites une friction avec 20 gouttes de la composition HARôm pendant environ trois semaines matin et soir, sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, puis alternez avec la composition RESôm ou un mélange à parts égales d'HE pin sylvestre et

d'HE eucalyptus globulus.

■ Lapez 1 goutte d'HE camomille romaine sur la main trois fois par jour.

## Traitement de fond

- Un bon traitement de fond avec un naturopathe est conseillé.
- Supprimez de votre alimentation tous les sucres, féculents et fromages, les charcuteries et, également, tous les produits en conserve, congelés et « chimiques ».
- Prenez un grand verre de jus de légumes avant chaque repas et des fruits frais en dehors des repas.
- Faites chaque semaine un jour de monodiète aux fruits ou aux jus de légumes.

## L'allergie n'est pas une fatalité !

Le traitement d'urgence n'est qu'un palliatif momentané, un traitement de terrain est nécessaire : un bon naturopathe ou thérapeute travaillant sur la nutrition, l'énergétique et, éventuellement, la psychologie du sujet obtiendra de bons résultats. Sachez que l'on n'est pas allergique à vie !

## Amincissement

### Embonpoint, obésité<sup>1</sup>

DANS TOUTES LES CURES d'amaicissement, nous ne perdrons pas de vue que l'organisme doit éliminer plus, tout en absorbant uniquement des aliments sans déchets ni toxines. Pour quelques kilos à perdre, une cure de jus de légumes, de un à sept jours, fera éliminer cet excédent en densifiant les cellules : la perte de volume est plus importante que la perte de poids et la vitalité est accrue. Les huiles essentielles permettent d'augmenter vos possibilités d'élimination.

Pour un traitement de choc, lisez et appliquez ce qui suit. Le volume fond, le punch revient et on mange à sa faim ! Après une semaine, le résultat est déjà visible sur le cran de la ceinture et sur le visage. La peau s'éclaircit et le moral aussi ! C'est facile à observer, c'est ma cure « maigrir intelligemment », qui donne depuis plus de vingt ans d'excellents résultats. Si je vous dis que la métamorphose est magique (avec un peu de volonté tout de même), vous aurez peine à me croire. Courage ! Suivez mes conseils et mettez-les en application : soyez assuré(e) que l'on ne reprend pas tout le poids perdu au premier gâteau (bien sûr interdit) mangé !



## Traitement d'urgence

- C'est ici un traitement de cure de trois à six semaines, à renouveler jusqu'à obtention du résultat.
- Buvez 2 à 3 litres par jour d'infusion dépurative ou d'hydrosol préparé comme suit : mélangez 3 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre, sureau ou sauge en alternance, dans 1 litre et demi d'eau à boire dans la journée.
- Prenez une goutte d'HE citron chaque matin à jeun.
- Veillez à une bonne élimination intestinale. Sinon, prenez quelques plantes laxatives ou une purge de Chlorumagène (voir « Les grands soins », page 375).
- Deux fois par jour, lapez 2 gouttes de composition MINôm ou du mélange suivant : HE genièvre, géranium, gaulthérie, citron à parts égales. Dans un premier temps, vous pouvez aussi prendre simplement de l'HE citron.
- Matin et soir, faites une friction pendant trois semaines sur le plexus solaire, la nuque et la base de la colonne vertébrale avec 20 gouttes de composition MINôm, puis avec la composition APHôm ou MINôm le matin et la composition MINôm ou HARôm le soir.
- Si vous souffrez de problèmes circulatoires, faites une friction matin et soir sur pieds et jambes avec 20 gouttes des compositions CELôm et FFFôm mélangées à parts égales.
- Détendez-vous dans un bon bain chaud avec 5 gouttes de Soyance ou 5 gouttes d'HE lavande. Pratiquez ensuite une respiration consciente/détente.

■ Une fois par semaine, consommez pendant une journée uniquement des fruits frais ou purées de fruits, ou des jus de légumes qui désintoxiquent et revitalisent l'organisme.

## LES REPAS ET POTIONS DE LA JOURNÉE

**Matin** : eau, hydrosol, et petit déjeuner de fruits, à volonté (pensez aux délicieuses purées de fruits).

**10 heures** : eau, hydrosol et huiles essentielles.

**Déjeuner** : un ou deux grands verres de jus de légumes, frais si possible, suivis d'une salade et d'une protéine au choix (pensez aux graines germées et aux algues particulièrement revitalisantes).

**16 heures** : eau, hydrosol et jus de légumes ou purée de fruits seulement si vous avez faim.

**Dîner au choix**, après avoir bu l'hydrosol :

**Première version** : un grand verre de jus de légumes (500 ml) et un potage de légumes sans pomme de terre ou une soupe crue.

**Seconde version** : un grand verre de jus de légumes et une salade de crudités avec graines germées ou algues ou œuf à la coque ou poisson, à volonté.

**Avant le coucher** : hydrosol et huiles essentielles.

Selon votre emploi du temps, le menu du dîner peut être inversé avec celui du déjeuner.

### Bon à savoir

Tous ces conseils sont donnés à titre indicatif et conviennent à la plupart d'entre nous. Ils n'excluent bien sûr pas la consultation de votre médecin traitant.

## Angine

L'ANGINE EST UN PROBLÈME infectieux qui se solde en deux à trois jours

avec la diète et quelques huiles essentielles.

## Traitement d'urgence

- Mettez-vous au repos, au calme et au chaud, et à la diète pour un ou deux jours.
- Branchez un diffuseur d'arômes dans la chambre en permanence avec HE eucalyptus, pin et lavande ou encore HE eucalyptus, pin, thym, origan et cannelle.
- Buvez trois à quatre « thés aromatiques » dans la journée : HE menthe et thym, 2 gouttes de chaque à diluer dans une cuillère de miel et un peu d'eau chaude ; ajoutez l'eau chaude en quantité suffisante pour obtenir un grand bol.
- Faites une friction matin et soir avec la composition RESôm ou APHôm, ou encore les HE lavande, pin et marjolaine à parts égales.
- Buvez 1 à 2 litres d'eau, ou de citron pressé chaud (sans sucre, avec miel ou sans) ou d'infusion de thym, romarin ou sauge dans la journée.
- Gargarisez-vous avec 1 cuillère à soupe d'hydrosol de sauge deux à trois fois par jour.

## Traitement de fond

- Le soir, pensez à nettoyer les intestins avec une tisane laxative douce ou une cuillère de Chlorumagène.
- Continuez à boire les « thés aromatiques », à faire les frictions et respirer les HE pendant quelques jours.
- Renouez avec une alimentation équilibrée, légère et saine à base de fruits, jus de fruits frais, jus de légumes, crudités, graines germées et fruits secs et séchés.
- Supprimez les sucres et plats lourds à digérer.

### **Le saviez-vous ?**

Toutes les HE sont aseptisantes et bactéricides.



---

## Angoisse, anxiété

### Dépression, neurasthénie, mélancolie, fatigue nerveuse, agressivité, violence

ANGOISSE, ANXIÉTÉ : les grands fléaux de notre civilisation dont le premier responsable alimentaire serait le sucre ! Bien sûr, il existe une multitude de facteurs déclenchants et de facteurs d'aggravation. Mélancolie et agressivité ou violence relèvent également de la fatigue et/ou de l'acidification des cellules nerveuses. Dans tous ces cas, un traitement de fond est nécessaire : il est très possible de se soigner avec les médecines naturelles, en commençant par transformer la nutrition, puis en pratiquant détente, bains, sophrologie, marche, nature, quelques « recettes d'aromathérapie », fleurs de Bach, psychologie ou retour sur soi avec l'aide d'un thérapeute. Angoisse, anxiété, déprime, dépression sont des maladies à part entière. Ces maladies sont insidieuses puisqu'elles ne se voient pas. Elles relèvent d'un vrai traitement de l'état général et doivent être prises en grande considération.



### Traitement d'urgence

- Lapez 1 goutte HE basilic et 1 goutte HE marjolaine trois à cinq fois par jour, en dehors des repas. Vous pouvez aussi prendre, à la place, le thé antistress relax : mélangez à parts égales les HE basilic, marjolaine et mandarine (5 à 6 gouttes de chaque huile), ajoutez un verre d'eau chaude et une cuillère à café de miel ou de fructose (facultatif).
- Faites une friction matin et soir avec 20 gouttes de composition NERÔn sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Le soir, faites cette friction deux fois : avant le dîner et avant le coucher.
- Prenez une purée d'ortie crue, au moment de la crise, pour stopper radicalement les idées noires dans les vingt minutes qui suivent ! Qu'on se

le dise, c'est un remède de grand-mère... tout comme l'huile de ricin. Préparation : ramassez des orties fraîches avec des gants ou sans respirer, passez-les au mixeur, ajoutez huile d'olive, sel et poivre (ou 1 cuillère à café de purée d'amandes) et dégustez. Ne faites pas cuire les orties !

- Faites une cure de gélules d'huile de millepertuis ou prenez une demi-cuillère à café d'huile de millepertuis par jour (considérée comme le nouvel antidépresseur !).
- Un lavement (voir page 371) libère rapidement les idées noires. L'irrigation colonique est salutaire avec les mêmes effets. De plus en plus de praticiens holistiques la proposent en institut.
- Faites une purge à l'huile de ricin (voir page 376) en période de crise.



## Traitement de fond

- Supprimez sucres, sucreries et tous excitants (café, thé, chocolat...).
- Prenez des jus de légumes en apéritif et aussi souvent que possible dans la journée : ils sont très reminéralisants et constituent une nourriture simple, saine et tonique du système nerveux.
- Ajoutez une demi-cuillère à café (ou 3 gélules) d'huile de germes de blé par jour à votre alimentation.
- Prenez de l'huile de millepertuis, une demi-cuillère à café par jour, ou en gélules : c'est un antidépresseur naturel.
- Consommez des aliments le plus cru possible : crudités, graines germées, fruits.
- Prenez un bain de détente avec 5 gouttes d'HE lavande ou 5 gouttes de Soyance, suivi d'un temps de repos récupérateur.
- Consommez du thé antistress relax plusieurs fois par jour.

### Le saviez-vous ?

Il y a une balance étonnante entre l'élimination des toxines et les idées noires ! On élimine toxines et déchets, on nettoie les intestins, on ajoute un bon carburant – le cru, les huiles essentielles – et le moral revient ! C'est magique ! Les HE basilic et marjolaine sont réellement des remèdes « antidéprime » à emporter avec soi dans un sac ou dans sa poche et à prendre dès que les idées confuses pointent leur nez.

# Aphte, darte

APHTE ET DARTRE sont les manifestations extérieures d'un trop-plein digestif.

## Traitement d'urgence

■ L'HE citron sera le sauveur : appliquez 2 à 3 gouttes chaque heure jusqu'à disparition.

## Traitement de fond

- Mettez-vous à la diète un jour ou deux, ou faites une cure d'un ou deux jours de fruits, et uniquement de fruits, toute la journée.
- Buvez beaucoup d'eau avec 3 cuillères à soupe d'hydrosol de romarin, origan, sarriette ou menthe, toutes plantes digestives.
- Supprimez totalement sucres et féculents.
- Pensez à une bonne élimination intestinale, sinon prenez une tisane laxative douce.
- Faites une friction MINôm matin et soir à raison de 20 gouttes appliquées sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds pendant trois semaines.

## Mon truc en plus

Si j'ai souvent des aphtes ou dartres, je me préoccupe de mon état général : traitement anti-infectieux et cure de chlorure de magnésium s'imposent.

Asthme

Bronchite

L'ENSEMBLE DES TECHNIQUES de médecine naturelle résout en grande partie les problèmes d'asthme. Cependant, le terrain prédisposé restera asthmatique. On remarque qu'une légère transformation de l'alimentation et un traitement aromathérapeutique donnent des résultats souvent étonnants et rapides.

## Traitement d'urgence

■ En période de crise, branchez un diffuseur d'arômes nuit et jour dans la pièce à vivre, bureau ou chambre à coucher avec, en alternance, les mélanges suivants :

- Compositions respiratoires pour diffuseur d'arômes :
- HE eucalyptus, pin sylvestre, lavande : 20 ml de chaque ; HE cannelle de Sumatra, thym, romarin : 5 ml de chaque.
- HE pin sylvestre, sapin blanc, cèdre, orange, 15 ml de chaque.
- HE eucalyptus et pin sylvestre (ou sapin) à parts égales.
- Composition décontractante et anti-allergie pour le soir : HE bois de rose (30 ml), camomille (5 ml), santal de Mysore (5 ml), rose (1 goutte).

■ Faites une friction matin et soir sur le plexus solaire, la poitrine, le cou, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds avec 20 gouttes de composition RESôm ou d'un des mélanges suivants : HE eucalyptus, pin sylvestre, romarin, 5 ml de chaque ; HE cannelle de Sumatra, verveine odorante, hysope, 1 ml de chaque ; HE rose 1 goutte. Ou encore HE lavande et eucalyptus à parts égales.

■ Préparez 1 litre et demi d'eau avec 3 cuillères à soupe d'eau aromatique d'hysope, de thym ou d'eucalyptus. Buvez au cours de la journée.

## Traitement de fond

■ Supprimez impérativement sucres, sucreries, pains, riz, pâtes, même complets : tous les asthmatiques et les bronchiteux adorent ces aliments qui leur sont pourtant défendus.

■ Une à deux journées de diète au bouillon de légumes, jus de fruits frais

ou jus de légumes (au choix, ne mélangez pas) sont nécessaires en cas de crise.

- Prévoyez des inhalations avec 5 gouttes du mélange pour friction (voir plus haut).
- Un bain de détente, relaxant et court, avec 5 gouttes d'HE lavande une fois par jour, est conseillé.

## Les huiles essentielles pour les asthmatiques

L'HE hysope est l'HE type de l'asthme : elle ne se délivre que sur ordonnance en France mais l'eau aromatique d'hysope, aux propriétés voisines, est en vente libre.

Les HE pin sylvestre, pin baumier et niaouli sont spécifiques des bronchites, la composition RESôm également.

La plupart des asthmatiques ne supportent pas l'HE lavande.

En prévention, l'utilisation régulière d'un diffuseur d'arômes est l'élément numéro un à mettre en place dans votre nouvelle hygiène de vie.

Il est utile de réapprendre à respirer consciemment.

Il est bon de reprendre des exercices physiques non violents (marche, aïkido, taï-chi par exemple), salutaires aux asthmatiques.

---

## Blessures bénignes

### Ampoules, escarres, plaies

POUR LES PLAIES et blessures bénignes, les huiles essentielles de lavande et de géranium vont aseptiser et cicatriser aisément.



Traitement d'**urgence**

- Quelles que soient la plaie et son ampleur, utilisez l'HE lavande : elle nettoie, calme et aseptise (elle remplace avantageusement l'éosine).
- Faites un cataplasme d'argile (voir page 367) : sur les blessures et les plaies ouvertes, pensez à mettre une gaze entre la plaie et le cataplasme. En l'absence d'argile, utilisez l'huile de millepertuis, « l'huile rouge de nos grands-mères », en application sur les plaies.
- Alternez HE lavande, argile et huile de millepertuis jusqu'à cicatrisation complète, ou utilisez Soyance.
- Pour les escarres, utilisez l'HE lavande seule ou avec de l'huile de millepertuis.

## Mon truc en plus

La cicatrisation à l'argile ne laisse aucune trace de la plaie à condition de continuer jusqu'à cicatrisation complète, c'est-à-dire au moment où la peau est parfaitement belle, souple et lisse. L'alternance argile et Soyance est la plus recommandée.

---

## Brûlures

UNE EXPÉRIENCE PERSONNELLE CUISANTE en nettoyant des carrelages avec de la soude caustique et bien sûr des gants, je ne vois pas qu'il y a un trou et que ça commence à chauffer. Après quelques heures, j'enlève les gants et une plaie est ouverte jusqu'à l'os sur le majeur droit... L'huile de millepertuis et l'huile essentielle de lavande sont mes seuls remèdes pendant le premier mois. Mon pendule me conseille les cataplasmes d'argile après trois semaines. Les brûlures aux produits chimiques peuvent continuer à brûler à l'intérieur pendant plusieurs mois...

J'ai sauvé mon doigt, compris mon erreur : les brûlures sont souvent les conséquences cuisantes d'une négligence consciente ou inconsciente (*cf. Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, de Jacques Martel).

# Traitement d'urgence

- Appliquez quelques gouttes d'HE lavande sur la brûlure.
- Faites un cataplasme d'argile, bien épais, de 1 à 2 bons centimètres, à renouveler dès que la sensation de brûlure réapparaît.
- Ne réutilisez jamais l'argile ayant déjà servi. Rincez bien à l'eau puis à l'eau aromatique de lavande la brûlure avant l'application du nouveau cataplasme. N'hésitez pas à faire les cataplasmes environ toutes les trois ou quatre heures dans les premiers jours.
- Pensez à continuer les cataplasmes d'argile en alternance avec les applications d'huile de millepertuis et d'HE lavande jusqu'au renouvellement parfait de la peau neuve.
- Sur des brûlures profondes et importantes en superficie, mettez l'argile plus liquide et n'attendez pas qu'elle sèche complètement pour renouveler cette opération.
- Sur des personnes particulièrement sensibles, appliquez en alternance l'huile de millepertuis avec le cataplasme d'argile afin d'éviter les tiraillements lorsque le cataplasme est enlevé.
- Sur une brûlure des pieds par exemple, trempez les pieds dans l'argile liquide, façon pâte à crêpes : le soulagement est immédiat.
- L'argile ne sèche pas dans les premières applications mais devient comme gluante. Il semblerait que plus la cicatrisation est proche, plus l'argile sèche vite.
- Pour exemple, les brûlures à l'huile bouillante sur les pieds, les jambes ou autres parties du corps vont mettre environ trois semaines à cicatriser.
- Les cicatrices n'existeront pas si les cataplasmes sont réguliers et jusqu'à guérison parfaite.
- Vaporisez de l'hydrosol de menthe, à raison de 2 cuillères à soupe par litre. Elle rafraîchit particulièrement.

## Bon à savoir

Sur des brûlures de grande amplitude, qui affectent profondément l'état général, le conseil est de laisser la personne à la diète, aux jus de fruits ou de légumes frais et d'éviter toute nourriture intoxicante. Il est indispensable de boire au moins 2 à 3 litres d'eau ou d'infusion par jour : toute l'énergie vitale qui ne sera pas utilisée pour digérer sera mobilisée pour reconstituer les tissus lésés.

# Calculs urinaires, calculs biliaires

EN CAS DE CALCULS il est indispensable de procéder à un super-traitement de terrain !

## Traitement d'urgence

- Mettez-vous à la diète sans tarder... Buvez uniquement et à profusion eaux, infusions style harpagophytun ou aubier de tilleul ou eau et eau aromatique de sureau – genièvre pour les calculs urinaires et romarin ou origan pour les calculs biliaires.
- Faites un bain de siège à frictions (voir page 370).
- Pratiquez massages relaxants, détente, bains chauds avec 5 gouttes d'HE lavande.
- **Pour les calculs urinaires** : appliquez la composition RHUôm sur les reins en alternance avec une friction de lavande ou composition NERôm toutes les deux heures ou encore l'HE lavande et HE genièvre à parts égales.
- **Pour les calculs biliaires** : appliquez la composition MINôm sur la poitrine, le thorax, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds avec 20 gouttes toutes les deux heures.
- Consultez immédiatement votre médecin holistique.

## Traitement de fond

- L'alimentation est à revoir. Pour la prévention des calculs urinaires, les aliments à proscrire sont les produits laitiers, les fromages et tous les aliments excitants.
- Pour la prévention des calculs biliaires, les aliments à proscrire sont toutes les graisses animales, les viandes, les fromages et les sucres.

### Bon à savoir

Contactez votre thérapeute. Des guérisseurs ou magnétiseurs « spécialisés » ou



qui ont le secret, sont les plus aptes à « faire passer » les calculs biliaires ou urinaires... magiquement.

## Cheveux

### Alopécie, chute de cheveux, calvitie, séborrhée

DEPUIS PLUS DE TRENTEN ans, j'ai noté que la santé du cheveu dépend de l'état général et principalement du bon fonctionnement du foie et des intestins. À la suite d'une remise en forme, l'état de la peau et du cheveu s'améliore automatiquement. Oui, il est possible de faire repousser des cheveux, j'en ai des exemples étonnants !



#### Traitement d'urgence

- Pendant six à huit semaines, faites une friction deux fois par semaine du cuir chevelu avec 50 gouttes de la composition Big Sur cheveux (mélange 100 % HE de cèdre, romarin, sauge, thym, ylang-ylang et lavande). Massez doucement. Conservez au moins quatre heures, ou toute la nuit si possible.
- Faites régulièrement un shampoing doux.
- Faites une friction chaque jour avec de l'eau aromatique de cèdre pendant une semaine et avec un hydrosol spécial cheveux (synergie d'hydrosols de sauge officinale, cèdre, lavande, thym, menthe et romarin) la semaine suivante, puis continuez pendant au moins six semaines en alternant.
- **Pour les cheveux gras** : ajoutez le spray « lotion cheveux » précédemment cité ou de l'eau aromatique de cèdre en friction chaque jour pendant une semaine.
- **Cheveux dévitalisés, ternes ou secs** : pendant trois à six semaines, faites une friction deux fois par semaine du cuir chevelu avec la composition Big Sur. Massez doucement. Conservez au moins quatre heures, ou toute la nuit si possible.

## Mon truc en plus

Pour revitaliser tous les cheveux fatigués ou ternes, appliquez quelques gouttes le matin du sérum cap code sur cheveux secs et propres : c'est un mélange d'huiles végétales de sésame, noisette et millepertuis avec 10 % d'huile essentielle de sauge, lavande, géranium et rose.

- Cheveux secs : faites une fois par semaine une application d'huile de jojoba ou d'huile de germe de blé mélangée avec 10 gouttes de Big Sur ou avec de l'huile précieuse à la rose (une cuillère à soupe).



## Traitement de fond

- Faites une cure de radis noir et d'artichaut, puissants draineurs du foie et de la vésicule biliaire (en jus, ampoules ou gélules) pendant trois semaines. Stoppez une semaine et reprenez trois à six semaines voire plus selon la gravité.
- Faites une cure de levure alimentaire lyophilisée, en poudre ou en gélules (en magasin de diététique), ajoutez chaque jour de la levure alimentaire sur vos crudités et prenez cette habitude pour la vie : c'est un complément de vitamines du groupe B, indispensable pour combler les carences au niveau intestinal.
- Mangez le plus cru possible et prenez des apéritifs de jus de légumes : c'est excellent pour les cheveux, pour la peau et pour le tonus !

### Bon à savoir

Après quelque dix jours d'application de ce traitement de choc, les cheveux tombent encore plus vite : en effet, tous les cheveux « dégénérés » s'éliminent et de nouveaux duvets commencent à apparaître.

QU'ELLES SOIENT RÉCENTES ou anciennes, il est possible d'améliorer considérablement vos cicatrices avec un peu de patience et une pratique journalière jusqu'à l'obtention du résultat !



## Traitement d'urgence

- Alternez cataplasme d'argile (voir page 367), le soir par exemple, et la composition aromatique Soyance en application le matin.
- **Cicatrices récentes** : appliquez Soyance en compresses deux à trois fois par jour.
- **Cicatrices après brûlures** : alternez argile et Soyance.
- La composition Soyance peut être remplacée par le mélange suivant : huile de millepertuis, HE lavande, bois de rose, palmarosa, géranium rosat, romarin à parts égales et pour 30 % de la composition.
- Continuez jusqu'à disparition totale de la cicatrice : l'assiduité est le garant du résultat.

## Traitement de fond

- Ajoutez aux repas de l'huile de germes de blé à raison d'une demi-cuillère à café par jour : c'est un aliment qui génère les cellules riches en vitamines E.
- Pour accélérer encore les résultats sur les plaies fermées, appliquez la composition Booster Elleonore : c'est un exceptionnel régénérateur tissulaire utilisé en préparation des liftings et en postcure par certains chirurgiens plasticiens (c'est une reconnaissance supplémentaire de l'efficacité de cette composition aromatique), puis appliquez Soyance. Le sérum Soyance peut être remplacé par un mélange d'HE lavande et d'huile de millepertuis.

### Mon truc en plus

Toutes les cicatrices récentes, liées à des plaies, des accidents ou des brûlures disparaîtront d'autant plus vite que votre état général sera bon. Des problèmes

circulatoires ou infectieux, une faiblesse du système immunitaire ralentissent les cicatrifications : manger sainement, éliminer correctement et ajouter des éléments revitalisants concourent à une cicatrisation accélérée.

## Circulation sanguine

### Jambes lourdes, varices, cellulite, ulcères variqueux

LES PROBLÈMES DE CIRCULATION concernent 70 % des femmes et 40 % des hommes : une maladie de civilisation dans laquelle l'hygiène de vie est prépondérante. Changez quelques habitudes : respiration, exercice physique, alimentation, et ajoutez quelques huiles essentielles aromatiques... Les huiles essentielles de cyprès et sauge sont les préférées. Voici déjà une grande amélioration !

#### Traitement d'urgence

- Pour tout problème circulatoire, à faire six semaines à chaque changement de saison.
- Faites une friction matin et soir avec 20 gouttes du mélange CELôm et FFFôm à parts égales, sur la plante des pieds, les mollets, les cuisses et les fessiers.
- Buvez 1 goutte de composition CELôm trois fois par jour pendant six semaines. Posez sur la main et lapez en alternant chaque semaine avec 1 goutte de composition FFFôm ou avec 1 goutte de la composition suivante : 70 ml d'HE cyprès, 20 ml d'HE sauge officinale et 10 ml d'HE menthe douce.
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour avec 3 à 4 cuillères à soupe d'hydrosol de sauge, de cyprès ou d'armoise en alternance.
- Supprimez viandes rouges, graisses animales, plats cuisinés, excès de fromages.
- Ajoutez des jus de légumes frais en apéritif, des fruits en dehors des repas, buvez beaucoup d'eau entre les repas, du jus de citron sans sucre et

consommez beaucoup d'ail...

- Pratiquez pendant trois minutes la respiration consciente, matin et soir, en faisant travailler votre sangle abdominale.
- Reprenez de l'exercice physique progressivement suivi d'une séance de relaxation.
- Surélevez les jambes de trois centimètres pour dormir avec deux cales identiques sous les pieds de lit.
- Faites un bain de pieds chaud-froid avant le coucher, suivi d'une application de composition FFFôm.

## Traitement de fond

### En cas d'ulcères variqueux

- Consultez votre médecin holistique.
- Appliquez des cataplasmes de chou ou des compresses d'HE lavande et millepertuis à parts égales.

### En cas de fourmillement dans les jambes

- Consultez votre médecin holistique.
- Ajoutez des séances d'acupuncture, de drainage lymphatique ou de rééquilibrage énergétique.

### En cas de crampes régulières dans les jambes

- Consultez votre médecin holistique.
- Faites une cure de fer assimilable (jus d'épinard, par exemple), d'oligoéléments et faites des séances d'acupuncture.

### Jambes lourdes, pieds chauds après une longue exposition au soleil

- Appliquez de l'hydrosol de menthe, puis la composition FFFôm.

### Après une station debout prolongée

- Appliquez 20 gouttes de composition FFFôm du pied à la hanche, deux à

trois fois dans la journée.

## En cas de cellulite

- La cellulite provient d'un problème circulatoire doublé d'un manque d'oxygénation cellulaire : respiration, détente, exercice physique, sommeil, bien-être et alimentation saine la font régresser. Évitez les fortes frictions au gant de crin, elles augmentent la cellulite ! Préférez de bonnes frictions à mains nues ou avec un gant de toilette sec et des huiles essentielles, type CELôm ou FFFôm.
- Matin et soir, appliquez la composition CELôm et FFFôm de la plante des pieds à la hanche en cure de 3 semaines. Renouvelez jusqu'à obtention du résultat.

### Le saviez-vous ?

L'impuissance passagère nécessite aussi un traitement circulatoire, en plus des huiles essentielles spécifiques. Ajoutez une cure de friction APH matin et soir et buvez 1 goutte d'APH ou Bio Tonic 4 à 5 fois par jour.

---

## Cholestérol

LE CHOLESTÉROL SE RÉSORBE avec une transformation de l'alimentation. Les abus systématiques concourent à élever son taux, chacun le sait. Les huiles essentielles permettent un meilleur fonctionnement des métabolismes digestifs et d'élimination.



### Traitement d'urgence

- Faites une friction aux huiles essentielles, matin et soir, avec 20 gouttes de composition MINôm.
- Buvez 1 goutte de composition MINôm dans un verre d'eau, trois fois par jour pendant trois à six semaines, et trois ou quatre fois par an.
- Préparez une boisson aromatique avec 1 litre et demi d'eau, 2 cuillères à

soupe d'hydrosol de genièvre et 2 d'hydrosol d'eucalyptus, à boire dans la journée en dehors des repas.

- Faites une cure de trois semaines de radis noir et d'artichaut en jus (ampoules ou gélules).
- Faites une cure d'infusion de romarin : 2 à 3 tasses par jour avec 1 goutte d'HE romarin à laper deux à trois fois par jour également.
- Ajoutez des graines de courge à grignoter en apéritif ou pour les petites faims de la journée : elles semblent phagocyter le « mauvais » cholestérol.

## Traitement de fond

- Ajoutez à votre alimentation quotidienne 2 à 3 grands verres de jus de légumes, principalement de radis noir, de céleri, de chou...
- Mangez le plus cru possible à chaque repas avec une seule protéine par repas.
- Buvez beaucoup d'eau ou d'eau aromatisée en dehors des repas.
- Veillez à une bonne élimination intestinale.
- Supprimez bien sûr toutes graisses animales, plats cuisinés, conserves, excès de fromages et de produits laitiers.

### Mon truc en plus

Tous les fruits et légumes sont riches en fibres et bourrés d'antioxydants. Alors consommez-en au moins cinq par jour : ils contribuent à une alimentation équilibrée et participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

---

## Cœur, tachycardie

TACHYCARDIE, PALPITATIONS..POUR PRÉVENIRles accidents cardiaques, une hygiène de vie saine est assurément la meilleure des préventions : elle englobe alimentation équilibrée, élimination du stress, équilibre des énergies du matin et du soir, temps de relaxation obligatoire et régulière, et

le maintien d'une bonne forme physique avec des exercices progressifs et doux, comme la marche, le yoga, le jardinage...

## Traitement d'**urgence**

- Appelez votre médecin ou le SAMU.

## Traitement de **fond**

- En cure régulière de trois à six semaines, trois ou quatre fois par an, faites une friction matin et soir avec 20 gouttes de composition HARôm sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Les gélules d'aubépine, à prendre régulièrement trois semaines sur quatre, sont recommandées en cas de faiblesse du cœur.
- En période de fatigue générale, faites une friction aux huiles essentielles le matin avec la composition APHôm (dynamisant des cortico-surrénales) et le soir avec la composition NERôm (détente) ou HARôm (harmonie).
- Pratiquez la détente, des exercices de relaxation, la marche ou faites un exercice non violent.
- Veillez surtout à une alimentation saine excluant graisses animales, plats cuisinés, alcools, excitants...
- Acupuncture ou réflexothérapie, massage et rééquilibrage énergétique sont conseillés.

### Mon truc en plus

Pratiquez sauna et hammam, mais uniquement avec l'approbation de votre médecin traitant.



LA PLUPART DES COLITESse soignent avec les médecines naturelles, une alimentation appropriée et une cure de drainage de l'organisme suivie d'une cure de revitalisation. Le traitement peut être long — trois à six mois — et l'expérience en naturopathie montre que, dans la plupart des cas, les résultats sont inattendus ! En général, on n'y croyait plus !

## Traitement d'urgence

- Faites une friction après chaque repas sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, avec 20 gouttes de composition DIGôm, ou un mélange d'HE carvi, muscade et lavande à parts égales.
- Prenez 1 goutte d'HE cannelle de Sumatra, posez sur la main et lapez, trois à quatre fois par jour.
- Chaque soir, en période de crise, prenez un bain chaud de détente avec 10 gouttes d'HE lavande ou 5 gouttes de Soyance.
- Les monodiètes aux pommes cuites sont calmantes en période de crise : la monodiète consiste à ne manger qu'un seul aliment et le même tout au long de la journée. Ici les pommes cuites, au four par exemple, et sans sucre, sont parfaites.

## Traitement de fond

- Pour l'état général affaibli, faites matin et soir une friction aromatique avec 20 gouttes de composition HARôm sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Rééduquez les intestins fragiles avec un petit verre de jus de légumes crus et frais avant chaque repas. Augmentez progressivement les doses comme on le ferait pour un enfant. Les jus de légumes sont très riches en vitamines, sels minéraux et oligoéléments et sont supportés par tous les intestins, même très fragiles : ils ne contiennent ni fibres ni toxines difficiles à éliminer ou irritantes.
- Supprimez, bien sûr, tous les sucres et sucreries, tous les aliments

irritants et rééduquez progressivement les intestins par une cure de jus de légumes : ce réglage alimentaire précis est à suivre par un spécialiste.

- Incorporez du gel de froment (en magasin de diététique) dans vos repas.
- Massage aromatique, respiration consciente et relaxation seront salutaires pour vous détendre, les bains chauds relaxants également.
- La consultation d'un bon naturopathe ou médecin nutritionniste est nécessaire.

### Attention !

Ne frictionnez jamais l'HE cannelle sur la peau, elle brûle !

---

## Conjonctivite

LA CONJONCTIVITE est une manifestation d'un terrain momentanément acidifié.

### Traitement d'urgence

- Pour stopper et assainir vos yeux atteints de conjonctivite, allongez-vous et versez 2 à 3 gouttes de jus de citron frais dans chaque œil. C'est douloureux durant quelques secondes mais la sensation de brûlure disparaît dans les minutes qui suivent. C'est bien du jus de citron frais que vous pouvez mettre dans votre œil, mais jamais d'huile essentielle, quelle qu'elle soit !
- Si l'organisme est très encombré et que la crise ne cesse pas dans les heures qui suivent, prenez immédiatement une purge de magnésie San Pellegrino.

### Traitement de fond

- Dans le cas de conjonctivites à répétition, l'alimentation de base est à revoir, même si le facteur déclenchant de la conjonctivite n'est pas l'alimentation.
- Supprimez tous les sucres et sucreries, alcools et excitants, charcuteries et plats cuisinés.
- Buvez de l'eau dans la journée en quantité suffisante, soit un litre à un litre et demi par jour, ajoutez des hydrosols de votre choix en fonction de votre état général.
- Revenez à une alimentation saine (voir « Les dix règles d'or », page 4).
- Faites des compresses d'eau florale ou d'hydrosol de bleuet ou camomille, aussi souvent que possible et le soir au coucher.

## Le jus de citron au secours des yeux fatigués !

Il y a quelques années, j'étais à Paris pour un congrès et une fin d'après-midi, je me retrouve avec les yeux brûlants d'une conjonctivite qui me faisait ressembler à un lapin atteint de myxomatose. J'avais un dîner que je ne pouvais pas annuler. Un de mes amis naturopathes présents me dit : « Nelly, allonge-toi et commande un citron non pressé... » Quelque trente minutes plus tard, le mal disparaissait et le lendemain mes yeux avaient retrouvé leur clarté. Mon ami avait ouvert le citron et mis quelques gouttes dans chacun de mes yeux. J'avais renouvelé ces gestes trois fois dans la soirée puis le lendemain matin. J'avais dû m'accrocher pour ne pas crier (plus d'appréhension que de mal effectif d'ailleurs) ! Ce remède de grand-mère est d'une efficacité remarquable. Les pratiquants des médecines ayurvédiques utilisent le jus de citron une fois par semaine, en entretien, avec une à deux gouttes dans chaque œil... pour éclaircir l'œil... ce qui a l'avantage de le nettoyer et de le rendre plus brillant aussi !

## Constipation, fermentations intestinales

LA CONSTIPATION EST L'UNDES fléaux de notre civilisation. Plus de 50 % de la population en souffre et de nombreuses personnes restent constipées pendant dix jours et plus. Saviez-vous qu'après trente jours de jeûne, on élimine encore de vieilles matières stockées depuis des années ? Cet amas de déchets non éliminés crée des fermentations, des perturbations de tous ordres, engendre de la mauvaise haleine, favorise le sang épais, les migraines, l'agressivité, la mauvaise humeur, les idées noires... Cela mérite

vraiment qu'on s'en préoccupe car la santé est l'équilibre entre ce qui est absorbé et ce qui est éliminé. D'ailleurs, le langage populaire dit bien : « Il a l'air constipé ! »

## Traitement de fond

- Mieux vaut un intestin nettoyé un peu drastiquement que pas du tout : tisanes laxatives, plantes, psyllium, graines de lin, figes, pruneaux... doux ou virulents, tous les laxatifs sont à essayer. Choisissez celui qui convient le mieux : cela n'est qu'un palliatif, nous le savons. Un traitement de fond de rééducation du péristaltisme\* intestinal s'avère obligatoire.
- Faites une cure d'eau aromatique de genièvre à raison de 4 à 5 cuillères à soupe dans 1 litre et demi d'eau à boire dans la journée (résultats probants sur 50 % des constipés).
- Après chaque repas, frictionnez-vous l'abdomen avec 20 gouttes de la composition DIGôm ou du mélange à parts égales d'HE carvi, coriandre et muscade, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Prenez 1 goutte de la composition DIGôm après chaque repas, la posez sur la main et lapez, et ce, pendant au moins trois semaines : la composition DIGôm « oxygène » les intestins sans être laxative.
- Faites une cure de trois à six semaines avec jus de radis noir ou artichaut qui drainent le foie et obligent les intestins à mieux fonctionner.
- Prenez une purge de Chlorumagène (vendu en pharmacie) de temps en temps pour débloquer des intestins encombrés (voir page 375). L'avis de votre thérapeute est conseillé dès que vous dépassez quelques jours d'utilisation. Diluez une cuillère à soupe dans un verre d'eau puis buvez 1 à 2 litres d'infusion, d'eau ou de bouillon de légumes dans l'heure qui suit.
- La pratique régulière de la respiration abdominale facilite la détente et améliore le péristaltisme intestinal.
- Faites des massages du ventre avec HE marjolaine et HE petit grain ou composition NERôm ou, à défaut, HE lavande.
- Une alimentation « vivante », la plus crue possible, avec jus de légumes avant les repas, fibres et mucilages incorporés à la dose journalière, concourt à redonner du punch aux intestins paresseux.
- Les lavements (voir page 371) sont utiles en urgence pour débloquer des

intestins endormis.

■ La *colonic irrigation* est très utilisée aux États-Unis, c'est l'irrigation colonique, nouvelle en France. Utilisée en Suisse depuis une dizaine d'années, elle remplace les lavements : elle se pratique en institut spécialisé avec massage relaxant et détente.

■ En résumé, la rééducation des intestins se fait à plusieurs niveaux avec une transformation de l'alimentation, la pratique de la respiration consciente et abdominale et des exercices physiques associés à de la détente, des plantes et des huiles essentielles et des hydrosols pour revitaliser et régénérer...

### Bon à savoir

Il apparaît de la plus grande importance de veiller à une bonne élimination intestinale. L'ensemble de la naturopathie commence toujours les traitements par un nettoyage des intestins avant de pratiquer les autres techniques de soins telles que l'aromathérapie par exemple ! La constipation est une des rares indications pour lesquelles il n'existe pas à ce jour une huile essentielle spécifique : un ensemble de soins naturels permet le retour à une bonne élimination intestinale.

---

## Courbatures

DES EFFORTS PROLONGÉS dans une position inhabituelle, jardinage au printemps, ramassage des feuilles mortes, ski sans préparation... ce sont les courbatures, premier signe d'un manque d'entraînement physique.



### Traitement d'urgence

■ Appliquez la composition RHUôm : mélangez 20 gouttes dans une huile de massage (huile de sésame ou d'olive) et massez plusieurs fois par jour les parties endolories. À défaut, utilisez le mélange des HE romarin, marjolaine ou lemongrass, sauge sclarée et lavande ou lavandin à parts égales, ou l'une d'entre elles si vous n'en avez qu'une !

- Reposez-vous au chaud (sauna, hammam ou bain chaud relaxant) avec 10 gouttes d'HE lavande ou genièvre.
- Dînez léger : fruits, jus de légumes ou potage de légumes et une longue nuit de repos réparateur.

### Bon à savoir

Les courbatures peuvent être annonciatrices d'une grippe : dans ce cas, recourez au même traitement et ajoutez les recettes de la page 248 pour gripes, refroidissements.

---

## Crampes

UN MANQUE DE MINÉRAUX, une acidification du terrain — la plupart des sujets à crampes ne boivent pas d'eau —, des efforts prolongés dans la même position, une tension interne permanente, des excitants... les crampes peuvent devenir fréquentes chez ces sujets stressés et acidifiés !

### Traitement d'urgence

- Appliquez et massez-vous le pied ou la jambe avec des huiles essentielles décontractantes telles que HE lavande, marjolaine, camomille, compositions NERôm ou HARôm.
- Massez-vous le plexus solaire, la nuque et respirez profondément.
- Prenez une cuillère à café de magnésie San Pellegrino dans un verre d'eau suivi de 1 litre et demi de boisson : infusion, eau plate ou pétillante, eau avec hydrosol ou bouillon de légumes.

### Traitement de fond

- Faites une cure d'oligoéléments et de sels minéraux, principalement magnésium et fer : prenez-les sous une forme naturelle, directement

assimilable par l'organisme ou en homéopathie (chlorure de magnésium ou sel de nigari, 20 grammes par litre d'eau : 2 cuillères à soupe deux fois par jour pendant trois semaines par mois pour les « sujets à crampes »).

- Faites une cure de jus de légumes frais, particulièrement reminéralisante.
- Bannissez tout aliment excitant (thé, café, alcool, viandes rouges, chocolat).
- Matin et soir, faites une friction sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds avec 20 gouttes de la composition RHUôm le matin et composition NERôm ou HARôm le soir.
- À défaut, dans un mélange à parts égales, utilisez les HE genièvre, bouleau jaune, romarin et lavande, le matin, et les HE lavande et marjolaine ou lavande et camomille le soir.
- En cas de problèmes circulatoires, ajoutez les compositions CELôm et FFFôm matin et soir en massage léger de la plante du pied à la hanche, pendant au moins trois semaines. À défaut, utilisez le mélange HE lavande fine, sauge sclarée et cyprès vert à parts égales.

## Une histoire... sympathique !

Je suis appelée un jour, alors que je vis dans une île paradisiaque des Caraïbes, par une de mes patientes, pour un riche banquier, propriétaire d'un des plus beaux hôtels du monde... qui souffre de crampes régulièrement : 80 % des nuits, me dit-il, entre 3 et 5 heures du matin, et ce, depuis huit années. Il a, bien sûr, consulté des spécialistes dans le monde entier, sans résultat durable. Il a cessé tout traitement et vit, mal, avec son mal. Après trois séances associant massages, huiles essentielles, psychologie, magnétisme, rééquilibrage énergétique et une gentille et légère modification de son alimentation... le mal disparaît en moins d'une semaine. Stupéfait et ravi, il me fait l'une des plus belles propositions de ma vie : ouvrir un centre de remise en forme, avec mes méthodes. Homme très dynamique et intéressé par la rentabilité, il avait déjà fait faire les plans, trouvé l'emplacement, superbe : une grande rotonde, jardins et cascades centrales, salles de soins ouvrant sur la mer, sur une pointe d'île où chaque client aurait pu se relaxer après sa séance avec la seule promiscuité des poissons et des albatros... un rêve ! Il fut déçu que je préfère ma liberté...



LA CRISE DE NERFS est un état d'agitation extrême qui est très spectaculaire et inquiétant pour l'entourage. Les huiles essentielles peuvent aider à soulager la personne hystérique.

## Traitement d'urgence

- Frictionnez la poitrine, le dos, la plante des pieds avec 20 à 30 gouttes d'HE lavande ou camomille ou marjolaine.
- Buvez de l'eau ou des infusions calmantes : lavande, oranger, camomille, tilleul... ou encore 1 goutte d'HE camomille (à poser sur la langue).
- Préparez une purée d'ortie crue : passez au mixeur, salez et avalez (il est toujours possible de trouver des orties dans un jardin proche !).
- Massez doucement la plante des pieds avec de l'HE lavande.
- Prenez un lavement et/ou une purge de Chlorumagène ou limonette purgative (voir page 375) : nettoyer les intestins est indispensable, en urgence ! Le ventre est notre premier cerveau.

## Traitement de fond

- La consultation chez le médecin est obligatoire pour un traitement de fond : homéopathie, naturopathie, sophrologie, psychologie, yoga, relaxation sont conseillées.
- Faites trois à quatre fois par jour une friction sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds avec 20 gouttes de la composition HARôm ou NERôm en alternance.
- Branchez un diffuseur d'arômes avec la composition suivante : 10 ml d'HE orange avec 1 ml d'HE néroli.
- Supprimez sucres, sucreries et féculents ainsi que les excitants type café, thé, alcool...
- Privilégiez une alimentation la plus « crue » possible : fruits frais en dehors des repas, jus de légumes avant les repas, graines germées et 1 cuillère à café d'huile de germes de blé à prendre par jour pendant au moins



six semaines.

■ Prenez des bains chauds, courts (cinq à dix minutes) avec 10 gouttes d'HE lavande ou 5 gouttes d'HE marjolaine ou 2 gouttes d'HE nérol diluées dans de la poudre de lait, d'argile ou d'algues ou encore dans une cuillère à café d'huile de germes de blé. Le bain sera suivi d'un temps de repos de vingt à trente minutes.

■ Pratiquez respiration consciente, relaxation, yoga ou toute autre méthode de détente, une fois par jour.

## Mon truc en plus

Une cure de trois semaines de bain de siège à frictions (voir page 370) est toujours salutaire en cas de crise de nerfs...

---

## Cystite

### Vulvite, vaginite

LES INFLAMMATIONS LIÉES à la sphère génitale s'améliorent immédiatement avec un changement d'alimentation et, en cas d'urgence, avec une mise à la diète et des huiles essentielles spécifiques permettant de calmer et d'aseptiser en même temps.



### Traitement d'urgence

■ Appliquez trois à cinq fois par jour quelques gouttes d'HE lavande ou lavandin directement sur l'inflammation et après chaque miction.

■ En traitement interne, appliquez 1 goutte d'HE de santal, trois fois par jour.

■ Prenez 1 cuillère à café d'hydrosol de fenouil ou sureau dans un verre d'eau toutes les deux heures pendant un ou deux jours.

- Faites une diète hydrique en buvant des infusions diurétiques et dépuratives (queue de cerise, sureau, sauge...) ou 3 à 4 cuillères à soupe d'hydrosol de genièvre ou sauge ou sureau dans deux litres d'eau pour la journée.
- Faites un bain de siège à friction (voir « Les grands soins ») toutes les deux heures en cas de crise : il décongestionne très rapidement.
- Faites un lavement vaginal avec 10 gouttes d'HE lavande et HE géranium rosat, ou 10 gouttes de l'une ou de l'autre, à faire au moins deux fois par jour.



## Traitement de fond

- Excitants, sucres, sucreries, excès de fromages et de viandes doivent être exclus de votre alimentation.
- Privilégiez une alimentation vivante de fruits, légumes et légumes pendant quelques jours.
- Faites une cure de dépuratifs sanguins, d'infusions de sauge, d'hydrosols de sauge (sauf pour la femme enceinte), d'armoise ou de cyprès.
- Pour l'état général, la composition HARôm se prendra matin et soir en friction avec 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, pendant trois semaines.

### Mon truc en plus

Pour rappel :

- en urgence : huile essentielle de lavande ;
- en fond : cessez de consommer durablement les produits acidifiants (sucres, produits laitiers, alcool, café, thé, chocolat...).

## Démangeaisons

LES DÉMANGEAISONS PROVIENNENT SOUVENT d'un problème circulatoire. L'introduction de l'alimentation *junk food* (la malbouffe) au Japon a fait exploser le nombre de personnes souffrant d'atopies (ce sont des

démangeaisons exacerbées des pieds à la tête, couvrant le corps de plaques rouges et violettes).

## Traitement d'urgence

- Il est bon de faire une cure d'hydrosol de sauge ou d'armoise (4 cuillères à soupe par litre d'eau à boire dans la journée).
- Faites une cure « circulation sanguine » et appliquez plusieurs fois par jour l'HE lavande et le sérum Soyance en alternance.

### Bon à savoir

Qu'est-ce qui « démange » dans ma vie ? Lisez avec attention *Dis-moi où tu as mal, je te dirai qui tu es*, de Michel Odoul chez Albin Michel.

---

## Dents douloureuses, névralgies dentaires, déchaussement, caries

CHAQUE DENT CORRESPOND à une mémoire à « nettoyer »<sup>2</sup>.

## Traitement d'urgence

- Appliquez 1 goutte d'HE girofle sur la carie ou, à défaut, insérez un clou de girofle dans la dent malade.
- Faites une cure de nettoyage. Les acidifiants sont à éliminer : supprimez thé, café, sucres.
- Avant le rendez-vous obligatoire chez le dentiste, utilisez des dentifrices à l'argile, faites des bains de bouche à l'eau argileuse : diluez une cuillère à café de poudre d'argile dans un verre d'eau et gargarisez-vous (ne mettez pas l'argile en contact avec du plastique ou du métal) ; massez vos gencives avec le doigt et quelques gouttes d'huile de millepertuis et d'HE lavande ou

d'hydrosol de sauge ou de laurier ou encore d'HE marjolaine, laurier ou girofle.

■ **En cas de névralgies dentaires** : appliquez de l'HE camomille et massez doucement les parties affectées.

■ **En cas de déchaussement** : massez avec le doigt de l'hydrosol de sauge officinale ou laurier sur les gencives affectées.

### Bon à savoir

Pour prévenir les caries, une hygiène dentaire rigoureuse, et la suppression des sucres et sucreries, est obligatoire, tout le monde le sait mais un rappel est toujours nécessaire !

---

## Dermatoses, eczéma

IL EST ÉVIDENT qu'un traitement spécifique de terrain doit être entrepris avec votre médecin holistique. Ce traitement commence par une réforme de l'alimentation et un nettoyage de l'organisme, associés à l'homéopathie ou à l'aromathérapie.



### Traitement d'urgence

■ Pour calmer irritations et démangeaisons : appliquez en alternance, puis au choix, les compositions suivantes, en fonction de la réaction observée :

- HE lavande ou sérum Soyance, composition aromatique régénératrice ;
- huile de millepertuis et quelques gouttes d'HE lavande fine ;
- huile de germes de blé avec quelques gouttes d'HE lavande.

■ Pour améliorer l'état général et reconstituer des autodéfenses :

- Branchez des diffuseurs d'arômes en permanence dans les pièces à vivre et les chambres avec des compositions respiratoires et calmantes.
- Faites des frictions matin et soir avec les compositions aromatiques suivantes (20 gouttes à diluer obligatoirement dans de l'huile de germes

de blé ou de millepertuis et à appliquer sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds) :

- le matin composition RESôm en cas d'eczéma ou HARôm le matin ;
- le soir, et deux fois dans la soirée, composition NERôm ou HARôm.

■ Faites une cure de chlorure de magnésium une semaine par mois, avec 20 grammes par litre d'eau ; prendre l'équivalent d'un petit verre à liqueur matin et soir.



## Traitement de fond

■ Faites une friction avec la composition HARôm matin et soir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

■ Prenez une goutte d'HE genièvre ou santal 3 fois par jour. Buvez un litre et demi d'eau par jour avec 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre, sureau ou sauge. Appliquez la composition Soyance plusieurs fois par jour pour soulager le mal sur les parties à traiter ou encore utilisez le mélange d'HE lavande et d'huile de millepertuis à parts égales.

■ Supprimez de votre alimentation tous les sucres et sucreries et tous les produits laitiers.

■ Ajoutez un grand verre de jus de légumes avant chaque repas et des fruits frais en dehors des repas.

■ Prenez le temps de respirer consciemment et de vous détendre.

■ En période de crise (et en règle générale) : cessez de manger, nettoyez les intestins, buvez beaucoup d'eau ou d'infusion, faites une monodiète aux jus de légumes (pour zona et psoriasis), à la compote de pommes (pour certains eczémas), prenez une purge d'huile de ricin (pour eczéma), de magnésie San Pellegrino (pour zona et psoriasis). Pour toutes dermatoses, faites une monodiète aux fruits et ajoutez des hydrosols dans les eaux de boissons et infusions. Consultez un bon naturopathe qui doit suivre jour à jour les résultats.

### Bon à savoir

Il est essentiel de se détendre, car les crises d'eczéma se déclenchent généralement en cas de stress. Alors, veillez à vous dégager du temps pour

## Diabète

UN TRAITEMENT DE FOND est nécessaire. Cependant, l'ensemble des techniques de médecines naturelles avec une modification de l'alimentation, un drainage de l'organisme et une cure de revitalisation, améliorent considérablement les métabolismes de rate-pancréas.

### Traitement de fond

- Faites une cure d'hydrosol de genièvre en alternance avec hydrosol d'eucalyptus, à raison de 3 cuillères à soupe de chaque dans 1 litre et demi d'eau, à boire dans la journée, en cure de six semaines. Stoppez une semaine, puis recommencez.
- Faites une friction matin et soir avec 20 gouttes de composition MINôm ou APHôm en alternance, sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et la plante des pieds, pendant six semaines et trois ou quatre fois dans l'année.
- Buvez une goutte de composition MINôm (équilibre les métabolismes foie-vésicule-rate-pancréas) diluée dans un verre d'eau, trois fois par jour pendant trois à six semaines, alternez avec la composition APHôm.
- Respirez le plus souvent possible des huiles essentielles décontractantes, respiratoires ou toniques avec un diffuseur d'arômes.
- L'utilisation d'oligoéléments et de minéraux, de fleurs de Bach et d'homéopathie est recommandée.
- Consultez un bon naturopathe pour un ajustement journalier de l'alimentation.

### Bon à savoir

Bien sûr, l'utilisation des huiles essentielles ne remplace en aucun cas le suivi de la maladie par un diabétologue. Donc, suivez à la lettre ses prescriptions et

n'arrêtez jamais votre traitement sur un coup de tête.

## Diarrhées, coliques

ON DISTINGUE LES DIARRHÉES tropicales et les coliques passagères. Les diarrhées, comme les coliques, sont des manifestations d'élimination de l'organisme : il ne faut pas les stopper, mais il faut tenter de trouver la cause et la supprimer.

### Traitement d'urgence

- Mettez-vous à la diète, c'est-à-dire ne mangez plus, et buvez uniquement des eaux, infusions, hydrosols ou bouillons de légumes (sans pomme de terre), au moins 2 à 3 litres pour la journée.
- Prenez 1 goutte d'HE cannelle de Sumatra toutes les deux heures le premier jour, posez sur la main et lapez. Le jour suivant, recommencez trois à quatre fois par jour : ne frictionnez jamais l'HE cannelle seule sur la peau, elle brûle !
- Faites une friction sur le ventre avec 20 gouttes de composition HARôm ou DIGôm ou encore d'HE lavande et marjolaine à parts égales.
- Prenez des thés aromatiques avec 2 gouttes de chacune des HE suivantes : cannelle de Sumatra, marjolaine et bergamote dans une cuillère de miel, mélangez et ajoutez l'eau chaude.



### Traitement de fond

- Faites une friction avec 20 gouttes de composition APHôm le matin et de composition HARôm le soir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Prenez un bain chaud relaxant le soir avec 20 gouttes d'HE lavande ou 5 gouttes de Soyance, ou 10 gouttes de composition HARôm diluée dans de

la poudre de lait.

### **Bon à savoir**

Même les diarrhées tropicales cessent en quelques heures avec l'HE cannelle de Sumatra... Spectaculaire !

---

## **Douleurs articulaires, douleurs musculaires**

LES DOULEURS CACHENT TOUJOURS un état de carence ou d'excès de l'organisme sur un terrain acidifié. Les personnes sujettes aux douleurs en général sont souvent des mangeurs et adorateurs de fromage, charcuteries et aliments dénaturés. De plus, ce sont des personnes qui oublient de boire de l'eau dans la journée...

### **Traitement d'urgence**

#### **Douleurs articulaires**

- Faites un cataplasme d'argile (voir page 367).
- Faites une friction avec la composition RHUôm deux à trois fois par jour ou avec le mélange bois de rose, lavande, ravintsara à parts égales.
- Ajoutez au traitement des compléments alimentaires et des oligoéléments à base de fer et de magnésium, type « multiminéraux ».
- Faites une friction matin et soir avec 20 gouttes d'APHôm pour l'état général, sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Ajoutez une cure de chlorure de magnésium (ou sel de nigari) pendant une semaine par mois : 20 grammes dans un litre d'eau, boire 2 cuillères à soupe deux fois par jour.
- Magnésie San Pellegrino et huile de ricin permettent de se libérer quasi instantanément des douleurs (voir page 375).

#### **Douleurs musculaires**



- Faites une friction avant et après l'effort physique avec la composition RHUôm ou encore simplement avec de l'HE lavande si vous n'avez rien d'autre sous la main...

## Mon conseil en plus

Modifiez profondément votre alimentation en privilégiant une alimentation saine et équilibrée et consommez des légumes crus plutôt que cuits. Pensez aussi à bien vous hydrater : buvez de l'eau tout au long de la journée.

---

## Engelures

### Crevasses, gerçures

CREVASSES ET GERÇURES sont plus courantes chez les sujets acidifiés et ayant des problèmes circulatoires.

### Traitement d'urgence

- Appliquez quelques gouttes de jus de citron frais avec 2 gouttes d'HE citron sur les parties à traiter, renouvelez toutes les deux heures. Ou appliquez simplement quelques gouttes d'huile de millepertuis, régulièrement.
- Faites un cataplasme d'argile pour les maux profonds (voir page 367), en alternance avec des compresses d'huile de germes de blé ou d'huile de millepertuis.

## Un petit rappel simple mais efficace

En cas de crevasses, protégez-vous bien du froid. Cela paraît évident mais il est quand même utile de le rappeler !

---

---

## Entorse, foulure

REPOSER, IMMOBILISER ET FAVORISER la circulation sanguine va permettre à l'organisme de « se réparer » plus vite. Le rebouteux ou le magnétiseur peuvent être utiles.



### Traitement d'urgence

- Appliquez régulièrement un cataplasme d'argile (voir page 367).
- Renouvelez le cataplasme toutes les quatre heures environ, dès qu'il sèche et tiraille. Il semble que les meilleurs résultats soient obtenus en procédant de cette manière.



### Traitement de fond

- Faites une cure d'huile de germes de blé à raison d'une cuillère à café par jour dans l'alimentation pendant trois semaines, puis diminuez la dose (existe aussi en gélules).
- Entre chaque cataplasme d'argile, massez légèrement la partie à traiter avec de l'huile de millepertuis qui favorise une meilleure circulation sanguine.
- Appliquez en friction 20 gouttes de composition APHôm le matin et de composition NERôm le soir (cela afin d'améliorer l'état général) sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Préparez quelques thés aromatiques dans la journée en guise de boisson chaude : par exemple, HE cannelle de Sumatra, mandarine ou bergamote et pin sylvestre ou sapin (2 gouttes de chaque) à mélanger dans une cuillère de miel et d'eau chaude, puis ajoutez l'eau en quantité suffisante pour une grande tasse.

■ Boire beaucoup dans la journée est salubre. Il est conseillé d'ajouter dans l'eau journalière 3 cuillères à soupe d'hydrosol de genièvre ou sureau (qui draine les reins) ou d'hydrosol de sauge ou armoise (qui améliore la circulation sanguine).

### Bon à savoir

Pour que l'organisme mobilise toutes ses forces pour réparer et soigner le traumatisme, il est bon de privilégier une alimentation légère. En effet, lors des digestions, 70 % des points vitalité de la journée sont utilisés pour digérer, assimiler et éliminer. Lorsque nous mangeons « lourd », l'organisme n'a quasiment plus de repos digestif (avec trois digestions de huit heures chacune, soit 24 heures de digestion, il ne nous reste que 30 % de nos points vitalité pour réparer !).

Il est conseillé de consommer des fruits frais le matin, crudités et graines germées ou une protéine au choix à midi, des fruits secs et frais dans l'après-midi, un dîner léger de salades, potages ou légumes.

---

## Fatigue

### Asthénie, épuisement

LA FATIGUE PEUT ÊTRE passagère à la suite d'une trop grande dépense d'énergie physique ou morale. Elle peut être aussi le résultat d'une hygiène de vie perturbée, d'une alimentation dénaturée et de plusieurs manques, entre autres de compléments alimentaires indispensables à un bon équilibre général.

Il faut se remettre en mémoire que le bon état général de notre organisme nécessiterait une vie idyllique, quasiment nu, sous les cocotiers et dans la chaleur du soleil, avec quelqu'un que l'on aime, sans souci, sans stress, avec pour seule obligation le fait de cueillir quelques fruits, légumes et racines, de pêcher quelques poissons ou ramasser quelques œufs et champignons... Les maisons seraient en matériaux nobles, bois, palmes... Dans ce paradis la maladie et le mal-être seraient inconnus.

*A contrario*, nous vivons habillés, enfermés dans des maisons « cages de Faraday », avec stress, alimentation dénaturée en boîtes, travail excessif, souvent une misère affective et des quantités d'obligations... Notre corps, particulièrement adaptable, s'est modifié, ses besoins vitaux sont différents. Le « plus » apporté par les compléments alimentaires et les huiles essentielles aromatiques est maintenant devenu une nécessité... vitale. Nous nous souvenons que les éléments de santé de base restent une bonne respiration, de la détente et une alimentation la plus saine possible, ce sont nos carburants.

## Traitement d'urgence

- Dans la journée, branchez un diffuseur avec des compositions aromatiques toniques à base de romarin, sarriette, menthe, cannelle, géranium, thym, origan, verveine exotique.
- Le matin, faites une friction avec 20 gouttes d'une des compositions APHôm ou RHUôm, ou encore RESôm ou MINôm sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. À défaut HE de romarin.
- Faites une cure d'huile de germes de blé (vitamine E naturelle) à raison d'une cuillère à café par jour pendant trois semaines, puis une demi-cuillère à café pendant encore trois à six semaines (existe aussi en gélules).
- Prenez 1 goutte d'APHôm trois à cinq fois par jour pendant trois semaines, puis simplement 1 goutte le matin. Vous pouvez remplacer l'APHôm par une 1 goutte d'HE romarin, cannelle de Sumatra, sarriette origan ou menthe douce ou poivrée.
- Buvez beaucoup d'eau en dehors des repas, dans laquelle vous pouvez ajouter au choix 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de menthe, sarriette, romarin ou sauge.
- Prenez des thés aromatiques avec 6 gouttes au choix : HE muscade, cannelle, mandarine ou HE coriandre, menthe, muscade.

## Traitement de fond

- Faites une cure de levure alimentaire (vitamines du groupe B) pendant trois à six semaines.
- Une cure de ginseng-gelée royale est toujours salutaire.
- Buvez un grand verre de jus de légumes frais si possible avant chaque repas (concentré de vitamines et oligoéléments).
- Ajoutez des graines germées dans l'alimentation journalière.
- Un petit déjeuner de fruits frais et fruits secs et séchés remplace avantageusement le café, thé, pain-beurre-miel du matin !
- Un temps de repos, respiration, détente est indispensable chaque jour pour recentrer énergie et pensées... et du sommeil avant minuit !
- Soleil, air pur, marche sont particulièrement profitables.

## À chaque type de fatigue son remède !

- **En cas de fatigue du système nerveux** : ajoutez une cure de composition NERôm le soir et prenez 1 goutte trois fois par jour du mélange d'HE basilic et marjolaine, mon remède « antidéprime » ! Remarquable ! Ou encore le thé aromatique relax plusieurs fois dans la journée.
- **En cas de fatigue sexuelle** : faites une friction d'APHôm, hydrosol ou eau aromatique de sarriette ou sauge, huile Soyance ou Enzo sur les parties génitales en massage câlin, mangez le maximum de « cru », buvez des jus de céleri ou fenouil... (voir page 360) et relaxez-vous.
- **En cas de fatigue intellectuelle** : ajoutez une cure de phosphore et d'HE girofle, laurier ou muscade ; prenez 1 goutte trois fois par jour, c'est aussi excellent pour la mémoire !
- **En cas de fatigue physique et musculaire** : ajoutez la composition RHUôm mélangée à de l'huile de millepertuis, sur le corps, en massage avant et après chaque entraînement ou compétition.

---

## Fièvre

EN MÉDECINE NATURELLE les fièvres sont des manifestations du besoin d'élimination chez un sujet montrant de la vitalité : le corps dit « stop » à un excès de toxines ou de surcharge à éliminer. La fièvre diminue au fur et à mesure des éliminations.

## Traitement d'urgence

- Faites un bain de siège à frictions (voir page 370) toutes les trois heures pour faire tomber la fièvre, puis diminuez la cadence pour arriver à deux bains de siège par jour pendant les trois jours qui suivent le retour à la température normale.
- Buvez beaucoup d'eau avec quatre cuillères à soupe d'hydrosol de menthe ou d'armoise, ou d'infusion dépurative.
- Faites deux à trois frictions par jour sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds avec la composition FFFôm, rafraîchissante, matin et midi et avec la composition HARôm détente, le soir.
- Prenez une tisane laxative ou une cuillère à soupe de Chlorumagène pour nettoyer les intestins (voir page 375).

## Traitement de fond

- Faites un à deux jours de diète ou de jus de fruits frais dilués à l'eau. Buvez de l'eau ou des infusions à profusion.
- Repos et sommeil sont indispensables pour vous rétablir.
- Privilégiez une alimentation légère à base de fruits et de jus de légumes pendant quelques jours.
- Faites une cure de composition APHôm le matin et HARôm le soir pendant trois semaines, à raison de 20 gouttes en frictions sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Branchez un diffuseur d'arômes avec en alternance, le jour, des compositions toniques ; la nuit, des compositions lavande ou décontractante.

### Bon à savoir

Les animaux malades se terrent et se mettent au repos et à la diète en buvant beaucoup d'eau : suivons leur exemple dès les premières manifestations de fièvre !

---

## Foie

### Crise de foie, insuffisance hépatique, indigestion

POUR TOUTES LES PERSONNES au foie paresseux, l'hygiène alimentaire est primordiale. Une cure de drainage du foie est nécessaire à chaque changement de saison et la mise à la diète hydrique en période de crise est vivement recommandée.

#### Traitement d'urgence

- Prenez 1 goutte de la composition MINôm ou d'HE romarin trois à quatre fois par jour : posez sur la main et lapez.
- Faites une friction avec la composition MINôm matin et soir avec 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds ou encore avec le mélange aromatique suivant : HE romarin, HE eucalyptus, HE géranium à parts égales.
- Faites une cure de jus de radis noir et artichaut à jeun pendant trois à quatre semaines.
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour avec infusion hépatique (en pharmacie) ou avec 5 cuillères à soupe d'hydrosol de romarin ou de menthe pendant trois semaines.
- Mettez-vous au vert, au « cru », aux fruits.
- Faites une friction avec la composition DIGôm : 20 gouttes sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, trois fois par jour, après chaque repas, même léger.

#### Traitement de fond

- Buvez un verre de jus de radis noir lactofermenté avant chaque repas ou,

à défaut, un cocktail de légumes.

- Prenez un jus de citron pressé dans la journée.
- Supprimez toutes graisses animales, charcuteries, alcools, cafés, excitants et sucreries.
- Veillez à une bonne élimination intestinale.
- Pratiquez détente, repos avec respiration consciente, chaque jour.
- Une cure de fer riche en oligo éléments complète ce traitement.
- Un équilibrage énergétique avec acupuncture, auriculothérapie ou magnétisme est salulaire.
- Des fleurs de Bach peuvent améliorer le terrain en modifiant les facteurs déclenchants sur le plan émotionnel...

## En cas d'indigestion

- Mettez-vous à la diète.
- Reposez-vous au lit, au chaud, une bouillotte chaude sur le foie.
- Buvez une tisane laxative avec 1 goutte d'HE carvi, menthe ou romarin.
- Faites une friction sur l'abdomen avec 20 gouttes de composition DIGôm trois fois par jour.
- Prenez un bon bain chaud avec 10 gouttes d'HE lavande.

### Bon à savoir

Les enfants qui mangent des sucreries et friandises abîment leur foie en l'affaiblissant. Par ailleurs, le sucre diminue la mémoire, excite et les rend grognons, grincheux, agressifs et insupportables. On supprime les sucres pendant dix jours, ces enfants dits « terribles » deviennent à nouveau des « anges » ; faites l'essai ! Les fruits frais, secs et séchés sont des friandises naturelles qui nourrissent, apportent oligoéléments et sels minéraux. Ils remplacent très avantageusement les « sucres chimiques ». L'hépatite\* peut se soigner avec les méthodes naturelles, l'alimentation, les plantes et les huiles essentielles. C'est long, il faut de trois à six mois, ou plus, une alimentation saine et équilibrée et un traitement holistique scrupuleusement suivi : les résultats, sans séquelle pour toute la vie, sont à ce prix.



# Gale (des gens propres)

LA GALE DES GENSpropres est un parasite invisible à l'œil nu. C'est un type d'acariens difficilement diagnosticable : ils ressemblent à de petits fils quasi invisibles sous la peau. Les démangeaisons principalement nocturnes sont les premiers signes. L'incubation est de deux à trois semaines. De plus en plus fréquente, principalement sur les plages, la gale des gens propres se résout en quelques jours de traitement aromatique.



## Traitement d'urgence

- Appliquez quatre fois par jour un mélange de trois quarts d'HE lavande avec un quart d'HE tanaïsie, ou HE lavande avec composition antipoux à parts égales, ou encore HE lavande en alternance avec composition FFFôn sur les parties à traiter.
- Prenez 1 goutte d'HE cannelle de Sumatra ou HE origan trois fois par jour, ou encore 1 goutte de vermifuge aromatique à base d'HE tanaïsie.
- Veillez à une bonne élimination intestinale. Dans le cas contraire, prenez une tisane laxative ou une cuillère à café de Chlorumagène ou magnésie San Pellegrino.

## Bon à savoir

La gale touche des organismes encombrés par des toxines. Lorsqu'un récipient est sale, tous les microbes, insectes, parasites viennent se coller plus facilement. Sur un récipient propre, ces derniers ont beaucoup plus de difficultés à se nicher. C'est un exemple simpliste... mais réel !

**Composition antipoux :** HE camomille, lavande, géranium, origan, sauge (5 ml de chaque), 1 ml d'HE verveine véritable, 3 ml d'HE tanaïsie.

UNE GINGIVITE est une inflammation des gencives. Se masser les gencives avec de l'eau florale de sauge est le remède des distillateurs depuis des décennies.

## Traitement d'urgence

- Faites une ablution buccale avec de l'hydrosol de sauge deux à cinq fois par jour et massez doucement les gencives avec le doigt et l'hydrosol.
- Faites un bain de bouche à l'argile, deux à trois fois par jour.
- Mâchez des feuilles de sauge officinale.
- Pour assainir le milieu buccal, utilisez une des compositions suivantes :
  - HE girofle, cannelle de Sumatra, sauge sclarée, menthe douce : 1 goutte du mélange seulement ;
  - hydrosol de sauge ou eau argileuse : en bains de bouche, en gargarisme ou en vaporisation buccale, elles donnent une haleine fraîche et aseptisent.

## Traitement de fond

- Faites une cure de chlorure de magnésium ou sel de nigari (20 g par litre d'eau) : buvez 2 cuillères à soupe toutes les trois heures pendant la période de crise, puis deux fois par jour pendant trois semaines.
- Supprimez sucreries, pains, viandes, excitants et fromages pendant quelques jours.
- Faites une cure de composition APHôm — bactéricide puissant — le matin : appliquez 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

## Une hygiène buccale à toute épreuve !

Veillez à une hygiène buccale parfaite. Prenez le temps de bien vous brosser les dents après chaque repas et n'hésitez pas à faire comme les Américains : utilisez régulièrement du fil dentaire. La visite annuelle chez le dentiste est bien sûr aussi un passage obligé !

---

## Grippe

INFECTION DE L'AIR? FATIGUE ? L'état grippal s'accompagne de lassitude, fièvres et autres désagréments... Les personnes souffrant de gripes, dont les origines et les manifestations sont différentes de celles des rhumes, auront recours au même traitement dans la majorité des cas. Les huiles essentielles sont toutes des bactéricides puissants qui stimulent les systèmes d'autodéfense de l'organisme.

### Traitement d'urgence

- Lapez sur votre main 1 goutte d'HE de ravintsara ou d'APHôm.
- Frictionnez 5 à 6 gouttes d'HE d'origan sous la plante des pieds deux fois par jour plutôt que la goutte salubre par voie interne.
- Faites une cure de chlorure de magnésium (ou sel de nagari), à raison de 20 grammes par litre d'eau : buvez un demi-verre à eau toutes les trois heures pendant trois jours, puis matin et soir seulement.
- Une cure de dix jours de décoction de clous de girofle assainit également l'organisme, rafraîchit et permet d'éliminer les stases bronchiques : faites bouillir 100 grammes de clous de girofle dans un litre d'eau, réduisez de moitié, passez, mettez au frais et buvez un verre d'eau chaque matin. C'est un remède indien antiseptique et nettoyant. De plus, cette cure de clous de girofle éclaircit le teint !

### **Attention !**

L'HE origan est extrêmement forte, elle brûle ! Utilisez cette huile essentielle avec beaucoup de précaution.

---

# Hématome

IL EXISTE DEUX REMÈDES utiles, cataplasme d'argile et quelques huiles essentielles. L'homéopathie est très complémentaire en traitement d'urgence (arnica) et *rescue remedy* (en fleurs de Bach).

## Traitement d'urgence

- Appliquez un cataplasme d'argile deux à trois fois par jour et nuit, sauf en cas d'œil au beurre noir (voir page 367).
- Pendant les heures sans cataplasme, appliquez aussi souvent que possible, en compresses ou en application simple, de l'HE hélicryse ou HE de bois de rose. Elles tendent à résorber l'hématome rapidement. Continuez les applications puis espacez au rythme suivant, cataplasme la nuit, compresse le jour, puis simplement application matin et soir de la composition aromatique choisie.

## Traitement de fond

- Tout ce qui améliore la circulation sanguine est à mettre en application si l'hématome ou les hématomes sont importants (voir page 218).
- Appliquez en alternance avec les HE précitées la composition CELôm.

### Bon à savoir

Les fleurs de Bach sont des remèdes voisins de l'homéopathie. Ce sont des eaux dans lesquelles on a engrammé l'énergie d'une plante ; chaque fleur de Bach correspond à plusieurs émotions qu'elles harmonisent. les fleurs de Bach travaillent sur le plan émotionnel... Elles peuvent améliorer le terrain en modifiant les facteurs déclenchants et/ou en libérant des blocages anciens. Il n'y a pas d'inconvénient à les utiliser dans le cadre d'un traitement aromatique. La seule précaution est de les décaler de deux heures avec la prise des huiles essentielles.

# Hémorragie utérine

LES HÉMORRAGIES MANIFESTENT le besoin d'un traitement de fond important. Les méthodes naturopathiques iront vers un jeûne sec avec un traitement spécifique. La consultation de votre médecin ou thérapeute est indispensable. Pour les hémorragies utérines, il s'agit souvent d'une élimination de déchets, apparaissant fréquemment dans les cures de nettoyage.



## Traitement d'urgence

- Calmez en massant doucement le bas-ventre avec de l'HE lavande ou HE marjolaine ou composition NERôm.
- Buvez beaucoup d'eau ou infusion avec de l'eau aromatique de sauge, mettez-vous à la diète et faites des bains de siège (voir page 370).
- Pour toute autre hémorragie importante : appelez le SAMU.
- Repos et détente sont indispensables : le stress et les toxines concourent aux hémorragies à répétition chez les personnes prédisposées.

### Bon à savoir

Les hémorragies passagères utérines sont en médecine naturelle des manifestations d'élimination des toxines du corps physique. Il convient d'en trouver la cause et d'y remédier. Pour toutes les hémorragies longues (plusieurs heures) ou répétées (plusieurs jours de suite), il est impératif de consulter.

# Hémorroïdes

MANIFESTATION D'UN PROBLÈME de circulation sanguine associée à une digestion perturbée, les hémorroïdes peuvent se cicatriser rapidement. Elles n'apparaîtront plus avec un peu de pratique nouvelle, un soin particulier accordé à l'hygiène alimentaire et l'utilisation de quelques huiles essentielles.

## Traitement d'urgence

- Appliquez 5 à 10 gouttes d'HE lavande deux à trois fois par jour sur la région anale et après chaque selle, afin de soulager la brûlure.
- Mettez-vous « au vert » un ou deux jours avec pour toute nourriture (sans limite de quantité) des purées de fruits frais ou des jus de légumes frais.
- Veiller à une bonne élimination intestinale est primordial. Prenez en cas de besoin une infusion laxative douce, des pruneaux trempés la veille, des concentrés de figues ou du jus de pommes reinette.

## Traitement de **fond**

- Faites une cure « circulation » pendant trois à six semaines.
- Prenez une goutte de composition FFFôm trois fois par jour pendant une semaine, posez sur la main et lapez. Alternez la semaine suivante avec la composition CELôm.
- Faites une friction matin et soir avec les deux compositions CELôm et FFFôm, 10 gouttes de chaque à appliquer sur pieds, mollets, cuisses et fessiers.
- Faites une cure de trois semaines minimum d'eau aromatique de sauge et armoise en alternance comme suit : ajoutez dans 1 litre et demi d'eau 4 cuillères à soupe de l'un ou l'autre, buvez cette décoction dans la journée.
- Éliminez viandes rouges, alcools, thé, café, chocolat et sucres, plats cuisinés et épices... c'est évident !
- Buvez avant chaque repas un grand verre de jus de légumes frais.
- Lisez et mettez en application les conseils de l'alimentation saine, vivante et équilibrée (voir page 359).

### **Bon à savoir**

Dans la plupart des cas, les hémorroïdes disparaissent en quelques jours et le soulagement est quasi immédiat avec les huiles essentielles de lavande fine ou lavandin en application locale.

---

## Herpès

C'EST UNE MALADIE VIRALE contagieuse qui touche principalement les lèvres ou les parties génitales. L'herpès labial est souvent appelé « bouton de fièvre ».

## Traitement d'**urgence**

- Appliquez 2 à 3 gouttes d'HE citron, renouvelez toutes les trois heures, et ajoutez de l'huile de germes de blé dès que la peau est trop irritée.



## Traitement de fond

- Faites une cure avec la composition APHôm, un bactéricide puissant : le matin en friction, 20 gouttes sur la nuque, le plexus solaire, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds au moins pendant trois semaines.
- Prenez trois fois par jour 1 goutte d'APHôm ou du mélange d'HE origan menthe, thym doux, sarriette ou citron, posez sur la main et lapez.
- Prenez une purge de magnésie San Pellegrino (voir page 375).
- Supprimez de votre alimentation les viandes, les laitages et les céréales et ajoutez des jus de légumes.
- Faites une cure de drainage du sang.

### Bon à savoir

L'herpès est très contagieux. Veillez donc à ne pas entrer en contact avec votre entourage, sous peine de le contaminer. Ne touchez pas non plus votre herpès sous peine de vous contaminer à nouveau.

## Hoquet

QUI N'A JAMAIS eu un hoquet persistant, impossible à faire partir ? ! Rien de pire, car plus on essaie de le stopper, plus il prend de l'ampleur ! Heureusement, avec les huiles essentielles, halte à cet invité intempestif et envahissant !



## Traitement d'urgence

- L'HE estragon stoppe instantanément le hoquet. À défaut d'huile essentielle, froissez et mâchez quelques feuilles d'estragon frais.
- Le verre d'eau bu la tête en bas, avec un bras en l'air, est l'un des



remèdes de « bonne femme » qui fonctionne le plus souvent...

■ Massez-vous le ventre, la poitrine, le dos et la plante des pieds avec de l'HE lavande ou HE lavande et camomille ou HE camomille romaine, ou composition HARôm.

## Traitement de **fond**

■ Faites une friction matin et soir avec la composition aromatique HARôm ou HE lavande et camomille : 20 gouttes du mélange aromatique sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, pendant trois semaines. Stoppez une semaine puis reprenez.

■ Pratiquez la respiration consciente au moins quinze minutes par jour : toutes les techniques de massage (relaxation, yoga, méditation, sophrologie) concourent à l'amélioration de l'état général et tendent à diminuer les spasmes.

### **Bon à savoir**

À défaut d'HE estragon, l'HE camomille fonctionne très souvent positivement pour la plupart des hoquets. Cette dernière est l'huile essentielle « type » des spasmes, sinusite et allergie.

## Hypertension

IL EST POSSIBLE de combattre d'une manière efficace les problèmes d'hypertension artérielle, principalement avec une alimentation adéquate, des exercices respiratoires et des huiles essentielles spécifiques. Dans ce cas, le terrain est à traiter en parallèle.

## Traitement d'**urgence**

- Mangez ail et citron en grande quantité.
- Faites une cure d'aubépine en jus ou en gélules.

- Ajoutez dans 1 litre et demi d'eau de boisson 2 à 3 cuillères à soupe d'eau aromatique de camomille ou tilleul.
- Dans votre eau de boisson journalière, ajoutez 1 goutte d'HE citron trois ou quatre fois par jour. Cette huile peut aussi être ajoutée dans l'eau aromatisée aux hydrosols.
- Prenez 1 goutte trois à quatre fois par jour d'HE marjolaine (les HE néroli et bergamote sont parfois recommandées).
- Prenez si possible un bain de détente le soir avec 10 gouttes d'HE lavande.
- Faites une friction matin et soir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds avec 20 gouttes de composition HARôm, harmonisante.
- Pratiquez des exercices respiratoires quinze minutes par jour minimum : respiration consciente, yoga, relaxation et massages aromatiques décontractants sont salutaires.



## Traitement de fond

- Supprimez plats cuisinés, charcuteries, sucreries, café, thé, alcool, viandes rouges et sel.
- Consommez des jus de légumes avant les repas, mangez les fruits en dehors des repas, abusez des herbes aromatiques dans tous vos plats (basilic, persil, estragon, ciboulette, ail, oignon...) pour compenser le manque de sel.
- Marche, exercices physiques doux avec respiration sont recommandés.
- Trois à quatre fois par an, pendant trois semaines, faites une cure de composition CELôm et FFFôm avec une cure d'eau aromatique de cyprès ou armoise (à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau à boire dans la journée), pour améliorer la circulation sanguine (compositions : voir « Circulation »).

### Bon à savoir

L'hypertension diminue principalement avec une transformation de l'hygiène de vie et le recouvrement d'un bon état général, comme dans la plupart des maux traités en médecine naturelle.

---

## Hypotension

RAPPELONS QUE LA PLUPART des végétariens, végétaliens, crudivoristes, yogis et ascètes fonctionnent avec une tension artérielle plus faible que la plupart des humains. En période d'hypotension passagère chez un sujet, une alimentation spécifique et quelques huiles essentielles permettent de « remonter la pente ».

### Traitement d'urgence

- L'HE romarin est considérée comme draineur du foie et régulateur de la tension : prenez 1 goutte trois ou quatre fois par jour pendant deux à trois semaines.
- Pour améliorer le bon fonctionnement de l'ensemble des métabolismes, faites une friction matin et soir avec 20 gouttes des compositions aromatiques suivantes, à appliquer sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds : le matin composition APHôm, le soir composition HARôm.
- Ajoutez une cuillère à café d'huile de germes de blé dans les aliments, chaque jour (la vitamine E naturelle est directement assimilable par l'organisme), est judicieux.
- Privilégiez une alimentation la plus crue possible, vivante, car elle concourt à une régulation de la tension.

### Traitement de fond

- Faites une cure d'eau aromatique de romarin, sarriette, origan ou hysope à raison de 5 cuillères à soupe dans 1 litre et demi d'eau, à boire dans la journée.
- Pratiquez des exercices respiratoires conscients, détente et repos.

- Privilégiez une alimentation dynamisante et sans toxines à base de fruits frais et d'amandes ou de purée d'amandes, de jus de légumes frais avant les repas. N'oubliez pas de consommer des graines germées au cours des repas.

### Bon à savoir

En cas d'hypotension, reposez-vous. L'hypotension peut survenir après un gros stress ou en période de surcharge de travail. Il est donc important de vous ménager des périodes de repos pour recharger vos batteries.

---

## Frigidité

LA FRIGIDITÉ NÉCESSITE deux types de soins physiques et psychologiques. Tout d'abord, il faut « désacidifier » l'organisme et améliorer la circulation sanguine. Par ailleurs, il est nécessaire de retrouver confiance en soi et de déstresser ! Très souvent, une séance avec un spécialiste en décodage biologique permet de trouver la cause de la frigidité : un élément qui est propre à chacun ! Et la cure circulation du sang portera ses fruits rapidement ! J'ai déjà ramené à la vie, c'est le cas de le dire, beaucoup de jeunes femmes... qui rencontraient des problèmes de frigidité, voire de stérilité...



### Traitement d'urgence

- Matin et soir, faites une cure de friction HAR avec 20 gouttes à appliquer sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale...
- Faites une cure circulation du sang (voir circulation, page 218) pendant au moins 6 à 9 semaines.
- Retrouvez une alimentation vivante et saine (voir les 10 règles d'or du bien-vivre, page 4) : le cru est vivant et réveille aussi des fonctions endormies !
- Reprenez petit à petit les approches et jeux sexuels. Mettez-vous en condition, préparez votre environnement : disposez autour de vous bougies

et diffuseurs d'arômes. Composez une huile aromatique « érotisante » avec des huiles essentielles d'ylang-ylang, géranium, et rose diluées dans une huile végétale de noisette ou macadamia ou autre bonne huile végétale... bio évidemment ! Proposez à votre partenaire un massage... aromatique évidemment !

■ Faites une cure de friction APHôm (n'appliquez surtout pas sur les muqueuses, ça brûle !) pendant au moins 6 à 9 semaines. Monsieur sera ravi des performances sexuelles nouvelles et exacerbées avec cette friction APHôm... C'est un super dynamisant sexuel et intellectuel.

## Mon truc en plus

Les jus verts et jus de légumes frais et bio redonnent une vitalité immédiate ! À consommer sans modération !

---

## Impuissance

L'IMPUISSANCE EST UN SUJET bien souvent tabou qui, en plus des symptômes physiques, peut engendrer un isolement et un sentiment de honte à consulter un spécialiste. Les huiles essentielles sont, dans ce cas, d'un grand secours et aident à retrouver vigueur physique et à renouer avec une sexualité épanouie.

### Traitement d'urgence

Pour augmenter vos ardeurs physiques, pratiquez la cure suivante pendant trois à six semaines :

- Appliquez la composition APHôm matin et soir en friction sur la nuque, le plexus solaire, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Attention, n'appliquez jamais la composition APHôm sur les muqueuses !
- Posez sur la main et lapez 1 goutte d'HE sarriette ou composition

APHôm cinq à six fois par jour.

- En massage préliminaire, utilisez Soyance pour un effet chaleur, Enzo pour un effet chaud-froid ou encore HE ylang-ylang, géranium ou HE santal en huile envoûtante !
- Faites une cure d'eau aromatique de sarriette à raison de 4 à 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau, à boire chaque jour.
- Prenez 1 goutte HE menthe douce cinq à six fois par jour, qui dynamise et parfume l'haleine.
- Supprimez alcools, plats cuisinés et toutes les sucreries.
- Préparez un cocktail aphrodisiaque avec HE sarriette-cannelle-girofle-romarin-géranium : mélangez 1 goutte de chaque dans une cuillère de miel avec de l'eau chaude. Buvez quatre à cinq fois par jour sans inconvénient...



## Traitement de fond

- Il est nécessaire d'améliorer la circulation sanguine et de diminuer le stress.
- Utilisez les compositions CELôm et FFFôm matin et soir avec 10 gouttes à appliquer en friction du pied à la hanche.
- Buvez pendant cinq à six semaines 1 goutte de composition CELôm trois fois par jour.
- Dans 1 litre et demi d'eau, ajoutez 4 à 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de sauge, cyprès, armoise ou genièvre, en alternance. Buvez dans la journée. Vous pouvez ajouter 2 à 3 gouttes d'HE citron (pour fluidifier le sang).
- Veillez à une bonne élimination intestinale et pratiquez trois minutes de respiration profonde matin et soir, qui favorise détente et élimination.
- Supprimez sucres et sucreries, féculents, charcuteries, viandes rouges et excès de fromages. Buvez avant chaque repas un grand verre de jus de légumes si possible frais et pressés.
- Pour améliorer encore cette cure, vous pouvez faire un jour de monodiète avec des jus de légumes crus ! Le tonus et l'appétence sexuelle reviennent, la « mécanique » se met en route quand la vitalité globale est accrue : la circulation sanguine devient plus fluide et le tonus général augmente grâce, entre autres, aux vitamines et aux oligoéléments trouvés dans les jus de

légumes frais, les fruits et les graines germées et aux principes actifs « détonants » de certaines huiles essentielles.

## Les propriétés aphrodisiaques de la sarriette

Un jour, sur les ondes d'une radio, Maurice Mességué parla des propriétés aphrodisiaques de la sarriette. Dans la journée, environ soixante à quatre-vingts personnes vinrent chercher dans une boutique de diététique la plante « qui sauve des insatisfactions sexuelles ». Ce dut être le même phénomène dans toutes les pharmacies et tous les magasins de diététique de France. Pendant environ deux mois, tous les stocks et réserves de sarriette furent complètement épuisés !

---

## Insolation

### Coups de soleil

ON NE LE DIRA jamais assez : une exposition prolongée au soleil est à éviter au maximum. Bien sûr, pas question de ne plus se mettre au soleil et de le considérer comme un ennemi, mais il est surtout important de bien se protéger lors des expositions (crème solaire, vêtements, parasol...) pour éviter toute insolation ou coup de soleil.



### Traitement d'urgence

- Mettez-vous au repos, une serviette mouillée sur la tête et le verre retourné sur la serviette, un bon remède de grand-mère efficace !
- Buvez de l'eau en quantité avec 4 à 5 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe pour 1 litre et demi d'eau.
- Appliquez immédiatement de l'HE lavande ou lavandin ou faites une compresse d'HE lavande et d'huile de millepertuis à parts égales (ou HE lavande et géranium), ou encore appliquez abondamment l'hydrosol de menthe en compresse fraîche.

- Restez à la diète en buvant des liquides, eau, hydrosol, infusion froide, jus de fruits...
- Faites un bain de siège à frictions (voir page 370) trois ou quatre fois dans la journée pour recouvrer la température normale.

### Bon à savoir

Vaporisez de l'hydrosol de menthe sur les parties rouges. Appliquez quelques gouttes d'HE de lavande ou de lavandin ou encore de l'huile de millepertuis, un grand classique spécifique des brûlures et des coups de soleil. Renouvelez les applications plusieurs fois par jour.

---

## Insomnie

LES INSOMNIES PEUVENT AVOIR trois causes principales : un état général de fatigue avec une alimentation non adéquate, un problème psychologique ou une déviation des vertèbres cervicales. Dans 90 % des cas, le drainage de l'organisme, le repos, quelques compléments alimentaires et les huiles essentielles permettent d'obtenir une amélioration notable.



### Traitement d'urgence

- Faites une friction à 17 heures et au coucher avec 20 gouttes de composition NERôm ou de la composition HE lavande 10 ml, néroli 2 ml.
- Avant le dîner et avant le coucher, préparez une boisson chaude en mélangeant eau, miel ou fructose avec 3 gouttes d'HE orange, 2 gouttes d'HE marjolaine et 1 goutte d'HE néroli. Ce breuvage vous fera dormir profondément après quelques jours.
- Buvez 1 à 2 thés aromatiques dans la journée selon le besoin avec la composition suivante : HE mandarine, marjolaine, sapin, à raison de 2 gouttes de chaque dans une cuillère de miel, mélangez et ajoutez de l'eau chaude.
- Faites une friction le matin avec la composition NERôm pendant trois



semaines puis avec la composition APHôm pendant trois autres semaines : appliquez 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

■ Buvez au moins 1 litre et demi d'eau avec 3 cuillères à soupe d'hydrosol de camomille, tilleul ou verveine pendant trois semaines puis origan ou sarriette dans la journée jusqu'à 17 heures, et camomille ou tilleul le soir.

■ Prenez un bain chaud du soir avec 10 gouttes d'HE lavande ou 5 gouttes d'HE lavande, 3 d'HE marjolaine et 1 d'HE néroli diluées dans 1 cuillère à café d'huile de germe de blé ou de poudre de lait. À défaut de bain, prenez une longue douche chaude le soir avant le coucher, suivie de la composition NERôm ou de la composition précitée.

■ Faites quelques minutes de respiration consciente le soir.

■ Branchez un diffuseur d'arômes dans la chambre une heure avant le coucher ou, mieux encore, toute la nuit avec les compositions lavande ou orange.

■ Couchez-vous avant minuit : les heures de sommeil avant minuit comptent double pour la récupération d'énergie !



## Traitement de fond

■ Faites une cure de trois à six semaines d'huile de germes de blé à raison de 1 cuillère à café par jour, puis divisez par deux les doses pour un entretien régulier.

■ Évitez les repas lourds le soir, l'idéal étant un repas de fruits uniquement, ou jus de légumes et salade verte ou encore un potage de légumes.

■ Trois ou quatre fois par an, faites un drainage du foie avec jus d'artichaut ou radis noir. Alternez avec un drainage de la circulation sanguine en utilisant les compositions CELôm et FFFôm, hydrosol de sauge, cyprès ou armoise pendant trois semaines (voir « Circulation », page 218).

■ Supprimez graisses animales, plats cuisinés, et tous les sucres, sucreries, bonbons, gâteaux, chocolat, confiseries, café, thé et alcool...

■ Buvez un grand verre de jus de légumes avant les repas, véritable concentré de vitamines et oligoéléments directement assimilables.

## Mon truc en plus en cas d'angoisse et d'anxiété

- Prenez 1 goutte de HE basilica et 1 goutte de marjolaine, trois à cinq fois par jour. C'est le remède antidéprime !
- Ou encore essayez le thé relax : HE basilic, marjolaine, mandarine, 2 gouttes de chaque !

## Intoxication alimentaire, médicamenteuse

ENCORE UN MANQUE D'ATTENTION à votre corps physique... Lorsque vous êtes en bonne santé, vous avez beaucoup plus d'intuition et plus de chances d'éviter une intoxication alimentaire : votre corps refuse un produit avarié comme le fait un animal.

Bien sûr, comme vous n'êtes ni dépressif ni suicidaire, vous n'avez pas envie de vous intoxiquer aux médicaments !

### Traitement d'urgence

- Buvez 1 à 2 litres d'infusion de thym ou romarin ou infusion vomitive ou encore 4 cuillères à soupe d'hydrosol de sauge dans 1 litre d'eau.
- Prenez une purge avec 1 cuillère à soupe de magnésie San Pellegrino ou de Chlorumagène (voir page 375).
- Prenez 1 goutte d'HE menthe toutes les trois heures.
- Faites un cataplasme d'argile sur le foie.
- Faites un lavement (voir page 371).
- Mettez-vous à la diète hydrique, buvez de l'eau, de l'infusion de thym, romarin, menthe ou hydrosol de sauge, menthe, camomille, jus de citron sans sucre... Ne mangez plus pendant un ou deux jours !
- Prenez un bain chaud relaxant avec 10 gouttes d'HE lavande.

## Intoxication avec des produits chimiques

- Appelez le médecin, le Samu ou l'hôpital immédiatement.
- Buvez beaucoup et faites-vous vomir, dans la plupart des cas, mais pas toujours.
- Cherchez le produit intoxicant (alcalin ou acide).

## Lumbago

## Sciatique

OUI, CE SONT BIEN les maladies du siècle ! Un terrain très acidifié par un excès de protéines animales, une faiblesse de structure, de mauvaises positions, un manque d'exercice physique : voici quelques causes...



### Traitement d'urgence

- Appliquez, frictionnez ou massez avec de l'HE genièvre et lavande, ou bien la composition RHUôm, ou encore le mélange aromatique suivant : HE gaulthérie, HE genièvre, HE pin sylvestre et HE térébenthine, à parts égales.
- Prenez une goutte de composition RHUôm ou d'HE genièvre quatre à cinq fois par jour.
- Buvez impérativement 2 litres d'eau par jour avec, si possible, 4 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre ou sureau, ou bien une infusion diurétique type aubier de tilleul ou harpagophytum.
- Faites un à deux jours de monodiète aux jus de fruits frais ou jus de légumes.



### Traitement de fond

- Supprimez tous les produits laitiers (beurre, fromages, yaourts, fromages blancs, crèmes et lait, bien sûr).
- Ajoutez chaque jour en apéritif un grand verre de jus de légumes,

principalement céleri et fenouil.

- Buvez au minimum 2 à 3 litres d'eau par jour avec des eaux aromatiques de genièvre, sureau, menthe, origan ou sarriette au choix.
- Appliquez deux fois par jour les compositions nommées plus haut.
- Prenez un bain chaud relaxant avec 10 gouttes d'HE lavande ou 10 gouttes d'HE térébenthine (qui chauffe et fait transpirer) ou 5 gouttes de Soyance.
- Sauna, hammam, massages aromatiques sont recommandés.

### Bon à savoir

L'expérience montre que les sciatiques sont améliorées par l'application en massage de l'huile essentielle de bois de rose ou le mélange bois de rose/hélichryse.

---

## Maigreur

IL EST PLUS DIFFICILE de faire « grossir des gens maigres » que de faire « maigrir des gens gros » mais c'est possible, avec un ensemble de techniques de médecines naturelles et l'aromathérapie. Une alimentation vivante, une bonne respiration consciente, une cure d'élimination des toxines, des exercices physiques progressifs, de la détente, du repos, des fleurs de Bach, un bon sommeil réparateur, quelques huiles essentielles et on reprend du bon poids, du tonus et pas du volume !

### Traitement d'urgence

- Faites une cure de trois à six semaines de pollen et de fenugrec : prenez à jeun 1 cuillère à café de pollen en pelotes et 1 de fenugrec passées au mixeur ou trempées dans l'eau depuis la veille.
- Le matin, faites une cure de trois ou quatre semaines de composition APHôm : appliquez 20 gouttes deux fois par jour sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Pour les

peaux extrêmement sensibles, mélangez les 20 gouttes dans un peu d'huile de germes de blé.

- Appliquer la composition NERôm ou HARôm le soir avant le coucher permet un repos réparateur.
- Posez une goutte d'HE romarin, de sarriette ou d'APHôm sur la main et lavez, et ce trois fois par jour.
- Buvez au moins 1 litre et demi d'eau par jour avec 4 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe, origan ou sarriette.
- Prenez le soir un bain chaud décontractant avec 5 gouttes de Soyance ou 10 gouttes d'HE lavande ou lavande-marjolaine.
- Pratiquez exercice physique, respiration consciente, massages et relaxation le plus souvent possible.



## Traitement de fond

- Reminéralisez-vous en buvant régulièrement des jus de légumes, au moins 1 litre par jour.
- Ajoutez une cuillère à café d'huile de germes de blé par jour (vitamine E naturelle excellente pour le système nerveux).
- Mangez des aliments vivants et crus, jus de légumes frais en apéritif (minéralisant), graines germées (aliment vivant).
- Mangez des fruits en dehors des repas.
- Buvez au moins 1 litre et demi d'eau par jour avec 4 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe, origan ou sarriette.
- Faites des exercices physiques (détente, relaxation, yoga...).
- Pensez à dormir « tôt » : le sommeil avant minuit est très réparateur.

### Mon truc en plus

Usez et abusez des massages, équilibrage énergétique et acupuncture !

---

## Choléra, dysenterie, amibes, paludisme

Une bonne prévention peut limiter la plupart de ces problèmes « tropicaux ». N'oubliez donc pas d'emporter avec vous une trousse de secours spéciale (voir page 424).

### Préparation au voyage

■ Sept à dix jours avant de partir : prenez 1 goutte d'APHôm trois fois par jour et avec 20 gouttes de composition APHôm faites une friction le matin sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Des vaccins homéopathiques existent, consultez votre homéopathe.

### Prévention pendant le voyage

- Le matin : faites une friction avec la composition APHôm comme indiqué plus haut.
- Dans chaque verre que vous buvez, ajoutez 1 goutte d'HE menthe, romarin ou citron.
- Après les trois repas, appliquez 20 gouttes de composition DIGôm en friction sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Posez 1 goutte sur la main et lavez, trois fois par jour, la composition DIGôm.
- Buvez un ou deux thés aromatiques par jour avec, au choix, 6 gouttes des huiles essentielles suivantes, à mélanger dans une cuillère de miel et de l'eau chaude : cannelle, citron, menthe, pin, bergamote.



### Traitement d'urgence

## Diarrhées et dysenteries amibiennes

- Prenez 1 goutte d'HE cannelle de Sumatra toutes les deux heures, posez sur la main et lapez.
- Appliquez la composition DIGôm ou à défaut l'HE carvi, lavande ou marjolaine en friction sur l'abdomen, trois fois par jour. Les diarrhées cessent en général dans la journée.
- Restez à la diète en buvant beaucoup d'eau ou d'infusion dans la journée.

## Choléra

- Prenez toutes les trois heures 1 goutte d'HE origan, thym, cannelle, menthe ou citron sur une cuillère de miel, posez sur la main et lapez.
- Faites une friction avec la composition APHôm le matin et l'HE lavande ou la composition NERôm le soir : 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Faites une cure d'eau argileuse en mélangeant une cuillère à café d'argile dans un verre d'eau : laissez reposer la nuit et buvez le matin.

## Paludisme

- Prenez le traitement médical allopathique\* ou homéopathique si vous n'avez aucune huile essentielle disponible et que vous n'avez fait aucune préparation !
- Ajoutez 1 goutte au choix d'HE origan, thym, sarriette, menthe ou citron, quatre à cinq fois par jour, posez sur la main et lapez.
- Faites la composition APHôm le matin et la composition NERôm le soir (20 gouttes en friction sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds).
- Une bonne prévention et une préparation aromatique au voyage avec les huiles essentielles permettent d'éviter la plupart des crises de paludisme.

## Piqûres, morsures

- Appliquez immédiatement un cataplasme d'argile et renouvelez toutes les deux ou trois heures. Ce cataplasme tire le venin vers l'extérieur.
- Entre deux cataplasmes, appliquez HE lavande ou HE géranium.

### Bon à savoir

Ma « pharmacie tropicale de voyage » : huile essentielle de lavande, cannelle, citron ; frictions DIGôm et APHôm et un tube d'argile.

## Mal de tête, migraines

LES MIGRAINES À RÉPÉTITION peuvent avoir trois origines : blocage des cervicales, problèmes circulatoires ou problèmes digestifs. Dans ce dernier cas, les migraines apparaissent juste après les repas. Plus de 80 % des migraines sont d'origine circulatoires.



### Traitement d'urgence

- Faites une friction sur les tempes en direction des oreilles, sur le front et la nuque en remontant vers le sommet du crâne : avec 20 gouttes de composition MIGôm ou d'un mélange d'HE lavande et HE menthe douce à parts égales, le soulagement est immédiat ! Renouvelez l'opération si nécessaire.
- Prenez 1 goutte de composition MIGôm à laper sur la main trois à cinq fois par jour ou encore le mélange d'HE lavande, sauge, menthe douce à parts égales.
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour avec 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de sauge ou d'armoise (en alternance) et continuez pendant deux à six mois selon l'ancienneté du mal.



### Traitement de fond

#### Migraines digestives

- Faites une cure d'artichaut et de radis noir pendant trois semaines en jus, ampoules ou gélules.
- Faites une cure d'hydrosol de romarin, sauge ou origan à raison de 2 à 3 cuillères à soupe par litre et demi d'eau, à boire dans la journée.
- Veillez à une bonne élimination intestinale. Sinon, prenez des plantes ou



des infusions laxatives ou encore 1 cuillère à soupe de Chlorumagène (voir page 375) une fois par semaine.

■ Maintenez une alimentation saine à base de fruits en dehors des repas, de jus de légumes en apéritif, de crudités et de graines germées...

## Migraines circulatoires

■ Appliquez le même traitement d'urgence, en ajoutant la cure « Circulation sanguine » (voir page 218) pendant quelques semaines.

■ Il est remarquable de voir combien une transformation légère de l'alimentation, quelques huiles essentielles et hydrosols pris régulièrement ont permis à des migraineux souffrant depuis plusieurs années de voir cesser leur gêne de 80 à 90 % !

### Bon à savoir

Si les migraines n'apparaissent pas juste après les repas, vérifiez et remettez en place, si besoin, les cervicales (consulter un chiropracteur, ostéopathe ou vertébrothérapeute). Si aucune perturbation cervicale n'existe, il s'agit de « migraine circulatoire », ce qui semble être la migraine la plus courante. Dans ce cas, une cure de drainage de la circulation sanguine, pendant trois à six semaines aux changements de saison (voir page 218), est vivement conseillée. En général, même pour des migraines à répétition, ces méthodes arrivent à éliminer la gêne. Il faut se souvenir que l'alimentation et une hygiène de vie saine concourent, évidemment, à une amélioration.

## Mauvaise haleine

LA MAUVAISE HALEINE peut entraver nos relations aussi bien professionnelles que personnelles. Les huiles essentielles ont fait leurs preuves et aident à retrouver rapidement une haleine fraîche.



### Traitement de fond

■ Prenez une goutte d'HE menthe douce ou poivrée plusieurs fois dans la journée, tonique et digestive.

■ Complétez avec un nettoyage des intestins (voir constipation et

aérophagie).

- Ajoutez une cure de friction digestive après les repas (DIGôm) pendant au moins 6 à 8 semaines.
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour avec de l'eau aromatique de romarin ou de sauge en alternance.

## Vive le **brossage des dents** !

Apportez un soin particulier au brossage de vos dents. Après chaque repas, prenez le temps de bien vous brosser les dents en n'oubliant aucun recoin. Utilisez également du fil dentaire pour débarrasser vos dents de toutes les bactéries non éliminées lors du brossage.

---

## Ménopause

### Préménopause, troubles du cycle

UNE HYGIÈNE DE VIE non adéquate, le stress, l'ensemble des produits chimiques, l'excès de médicaments en tous genres créent des perturbations du cycle menstruel, dérèglent les femmes qui devraient fonctionner comme des horloges en accord avec les cycles lunaires. Une femme bien réglée a le premier jour de ses règles le jour de la pleine lune.



### Traitement de **fond**

- Faites une cure d'hydrosol de sauge, cyprès ou armoise en alternance à raison de 3 cuillères à soupe par litre et demi d'eau, à boire dans la journée, pendant trois semaines par mois. Stoppez pendant une semaine après les règles, et recommencez...
- Dans le même temps et avec la même régularité, faites une friction avec la composition CELôm pendant une semaine et avec la composition FFFôm la

semaine suivante, matin et soir, avec 20 gouttes à appliquer de la plante des pieds aux fessiers. Ces deux éléments associés aux hydrosols diminuent les bouffées de chaleur et toutes les perturbations liées à la ménopause !

■ Trois à quatre fois par an, aux changements de saison, faites une friction le matin avec la composition APHôm et une friction le soir avec la composition HARôm pour l'état général et le bon équilibre des énergies du jour et de la nuit.

■ Prenez une demi-cuillère à café par jour d'huile de germes de blé (vitamine E) pendant trois semaines, puis divisez la dose par deux et continuez.

■ Buvez beaucoup en dehors des repas avec les hydrosols cités.

■ Revenez à une alimentation la plus saine possible (lire *Alimentation gagnneur*, du même auteur) et pensez aux cures de jus de légumes frais, particulièrement reminéralisantes (pour lutter contre l'ostéoporose) et riches en vitamines.

■ Ajoutez des oligoéléments, des minéraux et de la vitamine B sous forme de levure lyophilisée.

■ Faites une cure de chlorure de magnésium pendant une semaine par mois : mélangez 20 grammes dans un litre d'eau et boire 2 cuillères à soupe deux fois par jour.

■ Prenez le temps d'un bain chaud avec des HE décontractantes : 10 gouttes de lavande ou 5 gouttes de Soyance. Pratiquez respiration consciente, exercices physiques et détente chaque jour...

## Mon truc en plus

Prenez le temps de penser à vous et rien qu'à vous : massages aromatiques, yoga, méditation, tai-chi et gym douce... Ces moments sont indispensables à une qualité de vie harmonieuse. Ce sont les règles d'or du bien-vivre...

## Mycoses, champignons

« ATTRAPÉS » DE-CI DE-LÀ les champignons disparaîtront avec quelques remèdes aromatiques bien choisis. Lorsqu'ils surviennent à répétition, il est alors bon de revoir le terrain et de pratiquer à nouveau une hygiène de vie

plus saine avec un drainage général à chaque changement de saison.

## Traitement d'urgence

- Appliquez deux à trois fois par jour sur les mycoses 10 à 20 gouttes de composition FFFôm ou d'HE tea tree nature ou diluée dans de l'huile de germes de blé ou HE palmarosa ou encore HE laurier et tanaïsie à parts égales.
- Appliquez ensuite en alternance :
  - le matin : la composition FFFôm ;
  - le soir : Soyance ou encore le mélange 30 ml d'huile de germes de blé ou de noisette, 20 ml d'huile de millepertuis, 5 ml d'HE géranium, 2 ml d'HE girofle, 5 ml d'HE tea tree et 1 goutte HE rose.
- Si vous ne possédez aucun de ces mélanges, commencez avec des applications d'HE lavande deux fois par jour avant les préparations spécifiques.
- Prenez une purge avec une cuillère à soupe de magnésie San Pellegrino le soir au moment du coucher et buvez 1 litre et demi d'eau ou d'infusion au choix.

### Bon à savoir

En Bretagne, contre les mycoses et les vers, les grands-mères préparaient de la décoction de tanaïsie macérée dans du vin blanc et donnaient au printemps un petit verre à liqueur de cette « décoction » aux enfants et aux plus grands. L'hydrosol de tanaïsie est utilisé remarquablement en vermifuge vétérinaire et en parasiticide dans les cultures bio.

## Ongles cassants

À CERTAINES PÉRIODES de la vie, nos ongles sont plus fragiles et deviennent cassants. Une petite cure spécifique s'impose alors pour retrouver des ongles forts et en pleine santé.



## Traitement de fond

- Faites une cure d'huile de germes de blé à raison d'une demi-cuillère à café par jour à ajouter dans les aliments pendant cinq à six semaines.
- Trempez vos ongles chaque soir dans un bol contenant de l'huile d'olive, de l'huile de germes de blé et 5 gouttes d'HE citron.
- Faites une cure de jus de légumes frais (excellents reminéralisants) et d'oligo éléments directement assimilables par l'organisme (compléments alimentaires).
- Utilisez en complément, le matin, les compositions APHôm, RHUôm, RESôm ou MINôm et, le soir, NERôm ou HARôm pour augmenter la vitalité de votre organisme.

### Mon truc en plus

Lorsque vous faites le ménage ou la vaisselle, privilégiez les gants en latex. En plus de protéger la peau de vos mains, ils évitent que vos ongles n'entrent au contact des détergents et produits d'entretien trop agressifs.

---

## Parasites intestinaux

### Oxyures, colibacillose

L'UN DES FLÉAUX de notre siècle est la constipation. Savez-vous que le corps garde jusqu'à quarante jours des matières desséchées dans les intestins ? L'hygiène et la propreté intestinales sont les premiers facteurs de prévention des parasites intestinaux. Plantes laxatives, Chlorumagène, magnésie San Pellegrino (vendus en pharmacie) ou huile de ricin, irrigation colonique ou lavements pour nettoyer drastiquement les intestins sont vivement conseillés aux sujets prédisposés aux parasites intestinaux.

## Traitement d'urgence

- Le soir, prenez une cuillère à soupe de magnésie San Pellegrino, de Chlorumagène ou d'huile de ricin (voir page 375).
- Le lendemain, prenez 1 goutte du mélange vermifuge suivant : HE bergamote, tanaïsie, sassafras, cannelle et carvi à parts égales 3 à 5 fois dans la journée, et ce, pendant 3 à 5 jours.
- Prenez 1 goutte d'HE tanaïsie en dehors des repas, 3 fois par jour.
- Faites une friction avec la composition DIGôm trois fois par jour après les repas, en frictionnant l'abdomen avec 20 gouttes de composition dans le sens des aiguilles d'une montre : l'HE carvi seule peut être également utilisée, mais elle est moins efficace.
- Au moment des frictions DIGôm, prenez 1 goutte de composition DIGôm, posez sur la main et lapez.
- Dans le litre et demi d'eau de boisson journalière, ajoutez 2 cuillères à soupe d'hydrosol de tanaïsie, de basilic, d'estragon, d'origan, de sarriette ou de thym et 1 cuillère à soupe d'hydrosol de menthe.

## En cas de colibacillose

- Faites une cure des compositions RESôm et APHôm en alternance, à raison de 20 gouttes en friction sur la nuque, le plexus solaire, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, matin et soir, pendant 3 à 6 semaines.
- Prenez trois fois par jour 1 goutte de composition APHôm ou d'HE origan, pendant six à huit semaines.
- Faites une cure d'hydrosol de sarriette, origan, menthe ou thym à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau, à boire dans la journée.
- Consultez votre médecin holistique afin de suivre un traitement de terrain avec drainage du foie, de la vésicule biliaire et du sang.

## Traitement de fond

- Mangez le plus légèrement possible : consommez des fruits en dehors des repas, des jus de légumes en apéritif et ajoutez des graines germées aux

crudités.

- Buvez beaucoup d'eau en dehors des repas.
- Supprimez fromages, produits laitiers et tous produits animaux pendant au moins trois semaines.
- Ajoutez à profusion des herbes aromatiques fraîches et de l'ail à vos repas.
- Prenez un bain chaud relaxant le soir avec 10 gouttes d'HE lavande ou 5 gouttes de Soyance, ou massez-vous simplement le corps avec ces mêmes huiles essentielles.

## Mon truc en plus

Il est essentiel d'avoir une hygiène irréprochable. Alors, lavez-vous les mains le plus fréquemment possible et évitez de les porter à votre visage.

---

## Peau (tous types)

NOUS AVONS L'HABITUDE de parler de différents types de peau. En ce qui concerne l'aromathérapie et la peau, nous avons uniquement un traitement de base, ré-gé-né-ra-teur ! Des conseils complémentaires sont à suivre pour obtenir un bon résultat. Nous rappelons qu'ils sont communs à tous les types de peau, qu'elles soient sensibles, ternes, dévitalisées ou grasses...

## Peaux grasses et acnéiques

- Le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire est conseillé : consommez radis noir et artichaut, en jus, en gélules ou en ampoules...
- Veillez particulièrement au nettoyage des intestins (« le deuxième cerveau »), qui est en grande partie à la base des problèmes d'acné : nettoyer les intestins est indispensable pour retrouver une belle peau... Essayez la cure de chocolat pour augmenter les boutons d'acné et vous comprendrez l'importance de l'alimentation et du nettoyage des organes

foie, vésicule biliaire et intestins dans les cas d'acné... tous les ados l'ont remarqué !

■ Les hydrosols spécifiques à utiliser en lotion contre l'acné et les peaux grasses : cèdre, thym et lavande ou cèdre seul...

■ L'huile essentielle de rose est, depuis des siècles, considérée comme le revitalisant « numéro un » de la peau : c'est un puissant activateur de la régénération cellulaire. Associant l'huile de germes de blé, riche en vitamines E, et l'huile de millepertuis qui accélère la circulation sous-cutanée, la composition appelée « Sérums five » est un produit équilibré, régénérateur et revitalisant qui convient à toutes les peaux.

## Peaux ridées

■ HE de rose et romarin, Sérums five et Soyance, hydrosol romarin lavandin rose ou églantier en lotion.

## Peaux chargées et/ou grasses et mixtes

■ Faites une fumigation avec HE genièvre, hydrosol de cèdre ou genièvre et lavande en lotion, friction rejuvénante Elleonore, huile aromatique au romarin rose et géranium, ou sérum Soyance ou Enzo...

## Peaux sèches

■ Faites une cure d'huile de germes de blé (vitamine E naturelle) en traitement interne, à raison d'une cuillère café deux fois par jour dans l'alimentation... Appliquez régulièrement sérum Soyance ou after hours, et l'hydrosol de camomille, lavande, rose ou églantier en lotion.

## Peaux couperosées

■ Utilisez les eaux aromatiques d'églantier, d'armoise ou de sauge (pas de



sauge pour la femme enceinte), les compositions Booster Elleonore et Sérum five. En traitement interne, faites une cure pour la circulation sanguine pendant trois à six semaines.

## Peaux ternes

### Traitement d'urgence

- Appliquez dans l'ordre et deux fois par jour sur une peau nettoyée :
  - une lotion florale ou un hydrosol de lavande, de romarin ou d'églantier ;
  - appliquez 5 à 7 gouttes de composition Booster Elleonore en tapotant le visage : c'est LE concentré actif, l'équivalent d'une ampoule « coup d'éclat » ! Une légère desquamation de la peau peut intervenir au cours des dix premiers jours : c'est normal, toutes les cellules en voie de disparition vont voir leur processus d'élimination s'accélérer. La peau redevient fine, souple et belle. Pendant cette période, appliquez plusieurs fois par jour la composition Sérum five ou Soyance.
- Appliquez, comme une crème, la composition Sérum five matin et soir.

### Traitement de fond

- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour au minimum, dans lequel vous aurez ajouté :
  - pour les couperoses : 2 cuillères à soupe d'eau aromatique de sauge, d'armoise ou de cyprès ;
  - pour les peaux souffrant de rétention d'eau : 2 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre ou de sureau ;
  - pour les peaux fatiguées : 2 cuillères à soupe d'eau aromatique de romarin, de sauge ou de sarriette ;
  - pour les peaux grasses : 2 cuillères à soupe d'eau aromatique d'origan ou d'eucalyptus.
- Prenez régulièrement des compléments alimentaires à base de levure alimentaire lyophilisée (vitamine B), de l'huile de germes de blé (vitamine E) et des plantes spécifiques pour la beauté de la peau, de l'huile de carotte, de bardane, de cameline, noisette, abricot ou chanvre.

- Prenez un bain chaud court et décontractant le soir, avec 10 gouttes d'HE lavande (pour détendre), d'HE néroli (pour dormir merveilleusement), d'HE romarin (pour tonifier) ou d'HE santal (pour adoucir).
- Prenez une douche fraîche le matin suivie d'une application d'huile aromatique pour le corps aux HE rose et romarin (tonique) ou aux HE rose, géranium et menthe (rafraîchissante).
- Faites des exercices de respiration profonde, au moins cinq minutes le matin et le soir, et préservez-vous un moment de détente chaque jour.
- Privilégiez une alimentation saine, exempte d'alcool, café, thé, sucres et charcuteries, à base de fruits en dehors des repas, de jus de légumes en apéritif, et préférez une alimentation vivante.
- Un jour par semaine, prenez pour toute nourriture 1 à 2 litres de jus de légumes, si possible frais : c'est la monodiète aux jus de légumes qui éclaircit le teint.
- Veillez toujours à une bonne élimination intestinale.

### **Bon à savoir**

Un petit récapitulatif des huiles essentielles bonnes pour la peau :

- rose,
- lavande,
- bois de rose,
- géranium,
- héliochryse,
- palmarosa.

Elles peuvent s'utiliser nature mais aussi entrer dans les compositions régénératrices visage et corps, ainsi que dans la composition des huiles de massage.

---

## **Pertes blanches, leucorrhées**

ENCORE UNE CONSÉQUENCE d'un terrain acidifié et d'un manque de vitalité de l'organisme...

Écoutez votre corps et portez un regard attentionné à votre sexualité : est-elle harmonieuse ? (cf. les ouvrages de Jacques Martel et de Michel Odoul).

## Traitement d'urgence

- Prenez trois fois par jour 1 goutte du mélange HE hysope et lavande ou 1 goutte d'HE origan ou 1 goutte d'HE cannelle de Sumatra.
- Faites une friction chaque matin avec 20 gouttes de composition APHôm sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, composition particulièrement bactéricide.
- Faites deux à trois fois par jour un lavement vaginal avec 5 gouttes d'HE lavande fine ou lavandin et 5 gouttes d'HE géranium rosat ou Bourbon ou 10 gouttes de l'une ou l'autre de ces huiles essentielles (voir page 371).
- Trois fois par jour, préparez un thé aromatique avec 2 gouttes de chacune des HE suivantes : cannelle de Sumatra, thym ou origan, pin sylvestre et eucalyptus, à mélanger dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude... ajoutez de l'eau en quantité suffisante pour une grande tasse.

## Traitement de fond

- Pour des pertes blanches à répétition, il est nécessaire de prendre en main votre hygiène de vie.
- Bannissez tous les sucres et féculents.
- Ajoutez des fruits frais en dehors des repas et un grand verre de jus de légumes en apéritif.
- Faites une cure de chlorure de magnésium à raison de 20 grammes par litre d'eau et buvez trois fois par jour deux cuillères à soupe de la préparation.
- Essayez également une cure de dix jours de décoction de clous de girofle, un remède indien antiseptique et nettoyant : faites bouillir 100 grammes de clous de girofle dans un litre d'eau, réduisez de moitié, passez, mettez au frais et buvez un verre chaque matin. De plus, cette cure de clous de girofle éclaircit le teint !

### **Bon à savoir**

Sur les tampons ou serviettes hygiéniques, je suggère d'ajouter régulièrement quelque 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de géranium. Cela évite les odeurs désagréables et aseptise le milieu vaginal.

## Perte de l'odorat

L'EXPÉRIENCE M'A PROUVÉ que l'utilisation régulière des huiles essentielles, tant en diffusion qu'en friction, permettait de stimuler les fonctions olfactives, en les « réveillant » peut-être ! Il est possible d'obtenir des résultats tant qu'il n'y a pas de problème « mécanique », à la suite d'un accident ou d'une formation congénitale.



### Traitement d'urgence

- Branchez régulièrement un diffuseur d'arômes avec des mélanges toniques le jour au bureau ou à la maison et des compositions calmantes le soir.
- Prenez 1 goutte d'HE basilic trois fois par jour, posez sur la main et lapez.
- Appliquez la composition RESôm le matin et la composition HARôm le soir en friction avec 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Ajoutez 3 à 5 cuillères à soupe d'hydrosol de sarriette, romarin, origan, eucalyptus, menthe ou hysope dans le litre et demi d'eau de votre boisson journalière.
- Ajoutez régulièrement des huiles essentielles dans la cuisine comme celles de basilic, estragon, carvi, cumin, genièvre, coriandre, muscade, citron, mandarine ou orange.
- Prenez 2 à 3 thés aromatiques par jour avec 6 gouttes au choix des huiles essentielles suivantes : menthe, cannelle de Sumatra, pin ou sapin, orange, mandarine, bergamote...



### Traitement de fond

- Si des traitements médicamenteux spécifiques ont entraîné la perte de

l'odorat, je vous conseille de faire un traitement de drainage de l'organisme, avec nettoyage du foie et de la vésicule biliaire, nettoyage de la circulation et des reins, puis de revenir à une alimentation sans déchets ni toxines avec des compléments alimentaires de revitalisation.

### Bon à savoir

La perte de l'odorat entraîne indifférence et lassitude générale, manque de désir sexuel et diminution de l'intérêt dans tous les domaines. En effet, la fonction olfactive réglerait la sexualité, l'appétit et l'ouverture d'esprit. En vieux français, olfaction se disait « odoration » et avant toute célébration du culte, dans la plupart des religions, des arômes étaient (et sont toujours) diffusés... Encens, herbes, essences, huiles aromatiques, certaines odeurs attireraient le bien, d'autres protégeraient du mal, d'autres encore repousseraient les mauvais esprits, d'autres encore nous garantiraient les faveurs des dieux ou faciliteraient communication et harmonie...

---

## Pieds chauds, glacés, fourmillements

TOUS CES PETITS MAUX proviennent de problèmes circulatoires qu'il convient de traiter sans tarder (voir « circulation sanguine » page 218). Nous signalons ici uniquement les remèdes d'urgence spécifiques.

### Traitement d'urgence

- Faites une friction matin et soir sur les pieds et les jambes avec la composition FFFôm ou le mélange HE lavande, sauge et menthe douce, à parts égales.
- Dormez avec les jambes légèrement surélevées.
- Utilisez une balle de golf ou un roller pour masser vos pieds avant de vous coucher.
- Prenez un bain de pieds chaud avec du gros sel gris si possible, puis glacé. Alternez deux à trois fois, chaque soir.
- Pratiquez à nouveau et progressivement l'exercice physique (gym douce).

- En cas de pieds chauds uniquement, faites une friction des jambes à l'eau aromatique de menthe ou encore quelques gouttes d'HE de menthe douce.

## Pour les fourmillements

- Suivez le même traitement que pour les pieds chauds.
- Faites une cure de fer assimilable pendant six semaines.
- Faites des séances de massage et de rééquilibrage énergétique.
- Faites une cure de circulation (voir page 218) pendant trois semaines, puis une semaine par mois.

---

## Piqûres (insectes, serpents)

AIE AIE AIE : l'huile essentielle de lavande est toujours mon sauveur !

### Traitement d'urgence

#### Pour toute piqûre légère

- Appliquez quelques gouttes d'HE lavande ou frottez sur la piqûre trois herbes différentes que vous trouvez dans la nature, autour de vous.
- À défaut, mettez quelques gouttes de votre urine sur la piqûre. Remèdes de grand-mère, assurément, mais cela fonctionne !

#### Piqûres d'araignées, guêpes, abeilles ou réaction aux piqûres

- Suivez le même traitement que le précédent : renouvelez l'HE lavande toutes les deux heures, appliquez-la en compresse d'une heure si nécessaire.
- Ajoutez un cataplasme d'argile (voir page 367), à renouveler toutes les trois à quatre heures.
- Matin et soir, appliquez 20 gouttes de composition HARôm sur la nuque,

le plexus solaire, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds : c'est un excellent « antiallergie ».

## Serpents et venins

- En l'absence de l'antivenin spécifique, posez immédiatement un cataplasme d'argile, à renouveler chaque fois que la sensation de « brûlure » revient.
- Appliquez 2 à 3 gouttes d'HE menthe entre chaque cataplasme.
- Restez calme et bougez le moins possible.
- Prenez 1 goutte d'HE menthe toutes les deux heures.

### Bon à savoir

Un souvenir australien : j'arrive en Australie pour la première fois, évidemment effrayée par la grosseur des araignées et le nombre de serpents. Mon ami australien me dit : « la probabilité de mort par piqûre de serpents en Australie est bien moindre que celle d'un accident de voiture en Europe, même si nous avons presque tous les serpents de la terre ! Dans le bush, mets systématiquement des chaussures et prends un bâton que tu porteras à bout de bras devant toi. Il évitera aux toiles d'araignées de se coller sur ton visage. »

---

## Prostatite

MONSIEUR AVANCE EN ÂGE et l'inflammation de la prostate pointe très souvent son nez. Trop d'excès alimentaires (boissons, repas lourds et gras), affaiblissement du terrain... et voilà que l'inflammation se déclenche...

### Traitement d'urgence

- Posez sur la main et lapez 1 goutte (et jamais plus) d'HE thuya quatre à cinq fois par jour, pendant trois jours. Puis, prenez pendant trois à six semaines 1 goutte du mélange HE santal, HE genièvre, HE santoline et HE thym, à parts égales, trois fois par jour.

- Faites une cure de composition APHôm chaque matin, à raison de 20 gouttes à appliquer sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour avec 5 cuillères à soupe d'eau aromatique d'origan ou de sarriette.
- Éliminez tous les aliments lourds à digérer ou riches en toxines, type plats cuisinés, viandes, fromages, sauces. Deux à trois jours de mise au vert, avec jus de légumes et crudités, seront salutaires.
- Réapprenez à respirer par le ventre, faites de l'exercice physique, prenez le temps de vous relaxer dans un bon bain décontractant.

## Mon truc en plus

Massages aromatiques, relaxation et rééquilibrage énergétique concourent à un meilleur état général, lequel influence l'état, bon ou mauvais (inflammation), de la prostate.

---

## Psoriasis

LE XXI<sup>E</sup> SIÈCLE voit une recrudescence de psoriasis : les produits chimiques présents dans l'alimentation des « supermarchés » en seraient l'une des causes principales.



### Traitement d'urgence

- Faites une friction avec la composition HARôm matin et soir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Prenez une goutte d'HE genièvre ou gaulthérie ou santal trois fois par jour.
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour avec 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre, sureau ou sauge.
- Appliquez la composition Soyance plusieurs fois par jour, pour soulager



le mal sur les parties à traiter ou encore utilisez un mélange d'HE lavande et d'huile de millepertuis.

- Supprimez de votre alimentation tous les sucres et sucreries, et tous les produits laitiers. Buvez un grand verre de jus de légumes avant chaque repas et prenez des fruits frais en dehors des repas.
- Prenez le temps de respirer consciemment et de vous détendre.
- Faites une cure de chlorure de magnésium ou de sel de nigari.
- Pour soulager les démangeaisons en période de crise, appliquez Soyance autant que nécessaire sur les parties à traiter.
- Les démangeaisons proviennent souvent d'un problème circulatoire : il est toujours bon de faire une cure d'eau aromatique de sauge ou d'armoise en remplacement de l'hydrosol de genièvre à raison de 4 cuillères à soupe par litre d'eau à boire dans la journée.

## Mon truc en plus

Il est nécessaire de faire un bon nettoyage global de l'organisme. Donc prévoyez un traitement de fond, accompagné par un bon naturopathe.

---

## Règles douloureuses, aménorrhées (absence de règles)

DE LA PUBERTÉ à la ménopause, la femme du <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle est stressée par un rythme de vie rapide, perturbée par une alimentation souvent trop riche et affectée fréquemment par une constipation quasi chronique : ces paramètres engendrent une grande partie des problèmes épisodiques liés aux cycles menstruels. Détente, nettoyage du parcours digestif et amélioration de la circulation sanguine par les huiles essentielles aident à régulariser l'ensemble des cycles.



Traitement de **fond**

- Prenez pendant une semaine la composition FFFôm, alternez la semaine suivante avec la composition CELôm, à raison de 20 gouttes matin et soir sur les pieds, les jambes et les fessiers.
- Buvez 1 goutte de la composition CELôm trois fois par jour pendant six semaines, posez sur la main et lapez. Alternez chaque semaine avec 1 goutte de composition FFFôm et continuez pendant trois semaines, trois à quatre fois par an.
- Buvez quotidiennement 1 litre et demi d'eau avec 4 à 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de sauge, de cyprès ou d'armoise en alternance. Faites une cure de 3 à 6 mois minimum.
- Supprimez viandes rouges, graisses animales, plats cuisinés et excès de fromages.
- Ajoutez des jus de légumes frais en apéritif, des fruits en dehors des repas, buvez beaucoup d'eau entre les repas, ou du jus de citron sans sucre.
- Pratiquez trois minutes de respiration consciente, matin et soir, en faisant travailler la sangle abdominale.
- Reprenez l'exercice physique progressivement, suivi d'une séance de relaxation.
- Prenez avant le coucher un bain de pieds chaud-froid avec une poignée de gros sel gris, suivi d'une application de composition FFFôm si vous avez les jambes lourdes.
- Faites une friction sur le ventre avec 10 à 20 gouttes de la composition HARôm ou HE lavande et composition FFFôm, à parts égales. En cas de douleurs prémenstruelles, le soulagement est quasi immédiat.
- Prenez un bain chaud le soir avec quelques gouttes décontractantes d'HE lavande, marjolaine ou néroli.
- En cas de migraine, appliquez 5 à 7 gouttes de composition MIGôm ou HE lavande et HE menthe à parts égales, en friction sur les tempes.

### **Bon à savoir**

Il est courant de voir qu'après deux à trois cycles de ce traitement, les douleurs prémenstruelles diminuent, le cycle commence à retrouver un rythme normal en accord avec la lune et les marées, des règles inexistantes depuis plusieurs mois reviennent, les bouffées de chaleur diminuent, certains cas de frigidité dus à une mauvaise circulation sanguine s'améliorent et bien sûr les jambes lourdes et l'irritabilité légendaire de certaines périodes du cycle aussi...

---

# Rhumatismes

## Arthrose, arthrite, goutte, rétention d'eau

DES MAUX DU SIÈCLE le mal des « adorateurs de fromage », de ceux qui ne font plus d'exercices, qui en général mangent trop et trop acide. Des maux qui se résolvent avec un ensemble de techniques de médecine naturelle et en premier lieu en transformant l'alimentation quotidienne ; pas très drôle, me direz-vous, mais efficace ! Au Japon, depuis l'apparition des yaourts et des produits laitiers, les rhumatismes, l'arthrose, la goutte et les rétentions d'eau sont devenus courants, ils n'existaient pas auparavant !



### Traitement d'urgence

- Appliquez, frictionnez ou massez avec de l'HE genièvre et lavande, ou avec la composition RHUôm, ou encore avec le mélange aromatique suivant : HE gaulthérie, HE genièvre, HE pin sylvestre, HE romarin et HE térébenthine, à parts égales.
- Prenez une goutte de composition RHUôm ou d'HE genièvre quatre à cinq fois par jour, posez sur la main et lapez.
- Buvez régulièrement 1 litre et demi d'eau par jour avec 4 à 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre ou de sureau, ou encore une infusion diurétique de type aubier de tilleul ou harpagophytum.
- Prenez une fois par semaine une cuillère de magnésie San Pellegrino le soir au coucher, buvez au moins un litre d'eau ou d'infusion dans la demi-heure qui suit.
- Faites un à deux jours de monodiète aux jus de fruits frais ou jus de légumes.
- Les douleurs s'estompent dès la première application de la friction RHUôm. Continuez jusqu'à disparition complète des douleurs.



## Traitement de fond

- Supprimez tous les produits laitiers : beurre, tous les fromages, yaourts et fromages blancs, crèmes, et bien sûr lait.
- Buvez chaque jour en apéritif un grand verre de jus de légumes, un excellent reminéralisant. Choisissez principalement céleri et fenouil.
- Buvez au minimum 1, puis 2 à 3 litres d'eau par jour avec des eaux aromatiques de genièvre, sureau, menthe, origan ou sarriette, au choix.
- Appliquez deux fois par jour les compositions aromatiques suivantes, au choix ou en alternance : HE genièvre trois quarts et HE bouleau un quart ou composition RHUôm, à raison de 20 gouttes dans une cuillère à café d'huile de millepertuis.
- Prenez un bain chaud relaxant avec 10 gouttes d'HE lavande, 10 gouttes d'HE térébenthine (qui chauffe et fait transpirer) ou 10 gouttes d'HE genièvre (délasser et défatigue).
- Sauna, hammam, massages aromatiques et exercices doux sont salutaires.

### Mon truc en plus

En période de crise, il convient d'être particulièrement strict sur l'alimentation légère, exempte de produits laitiers, en entretien et pendant au moins trois semaines. Il est d'ailleurs bon de continuer le plan d'urgence : plus les toxines s'éliminent, plus tout ce qui « craque, crisse et coince » se libère.

Les frictions aromatiques ne « soignent » pas les rhumatismes, elles soulagent des douleurs et permettent d'éviter l'aggravation et de libérer progressivement le corps de ses acidités, ces toxines qui se logent souvent dans les articulations chez les sujets prédisposés. Une bonne hygiène de vie améliore considérablement l'état général, renforce les autodéfenses et tend à diminuer le nombre et la gravité des crises « douloureuses » !

---

## Rhume

## Refroidissement

LE RHUME EST L'UNE des manifestations principales de la baisse de vitalité de l'organisme chez l'adulte comme chez l'enfant. Mon corps me dit que je dois me préoccuper de moi-même ; il me demande du repos et de cesser mes excès (alimentaires, manque de sommeil...).

## Traitement d'**urgence**

- Appliquez 20 gouttes de composition RESôm sur le thorax, le dos et la plante des pieds deux à quatre fois par jour.
- Lapez 1 goutte sur la main de composition RESôm ou d'HE eucalyptus trois fois par jour.

## Traitement de **fond**

- Faites une cure de trois semaines à l'automne et au début de l'hiver.

## Pour les **problèmes respiratoires à répétition**

- Appliquez la composition RESôm, matin et soir, à raison de 20 gouttes sur la nuque, le plexus solaire, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Buvez 1 goutte de composition RESôm trois à quatre fois par jour en lapant sur le dos de la main, ou dans un verre d'eau chaude avec une cuillère de miel.
- Buvez des thés aromatiques chaque jour, composés d'HE origan-pin ou sapin-cannelle-girofle-géranium, à raison de 1 goutte de chaque dans une grosse cuillère de miel, le jus d'un citron pressé et un grand bol d'eau chaude. C'est prêt à déguster !
- Voici d'autres mélanges aromatiques délicieux : HE pin ou sapin, HE mandarine, HE eucalyptus, 2 gouttes de chaque, ou encore HE pin, HE eucalyptus et HE bergamote, 2 gouttes de chaque.
- Branchez un diffuseur d'arômes avec les compositions respiratoires

(eucalyptus, lavande, pin sylvestre), si possible une heure avant le coucher ou durant toute la nuit en période de « crise ».

- Prenez le soir un bain chaud avec 5 à 10 gouttes d'HE lavande.
- Faites une inhalation avec 5 gouttes d'huile essentielle de pin baumier ou d'eucalyptus dans un bol d'eau chaude, une à trois fois par jour.
- Prenez le temps matin et soir de faire une série de bonnes respirations conscientes, et quelques exercices physiques de déblocage de la cage thoracique (voir page 8).
- Pour faciliter l'élimination des expectorations, ajoutez du sirop de plantain, mettez-vous à la diète un jour ou deux, puis évitez pendant quelques jours sucres et sucreries, pains, riz, pâtes et féculents.
- Veillez à une bonne élimination intestinale, sinon prenez le soir une infusion douce laxative ou une purge de Chlorumagène (voir page 375), selon le cas.

### Le saviez-vous ?

Un diffuseur d'arômes avec des huiles essentielles respiratoires ou simplement HE lavande, orange et/ou eucalyptus permet dans les crèches de diminuer de 90 % l'absentéisme des enfants dû aux rhumes, refroidissements et autres problèmes oto-rhino-pharyngés.

## Rides

POUR MOI, LES RIDES sont les signes de la maturité et du début de la sagesse. Suis-je capable de les assumer ? À l'évidence, tous les traitements naturels aromatiques sont remarquables pour les diminuer, cependant je garde mes rides d'expression...



### Traitement de fond

- Nettoyez soigneusement votre visage puis appliquez en tapotant l'eau aromatique de lavande, de romarin ou d'églantier (eau florale de rose sauvage).
- Appliquez matin et soir 5 à 7 gouttes de composition Booster Elleonore

en tapotant, c'est le coup d'éclat régénérateur assuré ! L'huile essentielle de rose offre ses super propriétés régénératrices et entre dans toutes les bonnes compositions aromatiques antirides.

■ Faites suivre d'une application du Sérums five ou Soyance, composition aromatique antirides qui remplace crèmes de jour et de nuit. Dans les dix premiers jours, il est possible que vous ressentiez une « desquamation », c'est normal ! Cette sensation de tiraillement cesse après quelques jours : toutes les cellules en voie de disparition s'éliminent plus rapidement, laissant la place à une peau plus souple. Ces produits aromatiques s'appliquent sur le visage, le cou, le décolleté et sur le corps. Évitez le contour des yeux pour les peaux très sensibles.

■ Ajoutez quotidiennement à vos salades une demi-cuillère à café d'huile de germes de blé (vitamine E).

■ Buvez un grand verre de jus de légumes en apéritif et faites un jour de monodiète au jus de légumes par semaine.

■ Alimentation saine, respiration consciente, relaxation journalière, sommeil réparateur, air pur, yoga, méditation sont autant de comportements à adopter pour assurer la beauté et le rayonnement de la peau.

### **Bon à savoir**

Cette cure antirides peut se faire régulièrement tout au long de l'année sans inconvénient : des résultats étonnants se remarquent depuis plus de quinze ans d'expérience ! Certains chirurgiens plasticiens « holistiques » utilisent en pré et postcure de rajeunissement ces compositions aromatiques, principalement Sérums five pour préparer la peau aux différentes opérations et Soyance pour cicatriser et régénérer après l'opération.

Notre peau est le miroir de notre corps et les « perturbations » qui apparaissent sur notre visage sont le reflet de l'intérieur. La peau parle à celui qui sait regarder et décrypter...

---

## Saignement de nez

GRANDE FATIGUE ET CIRCULATION sanguine perturbée engendrent souvent des saignements de nez, principalement chez les jeunes.

## Traitement d'urgence

- Appliquez quelques gouttes d'HE citron qui cautérisent les saignements de nez. Allongez-vous avec la tête légèrement plus basse, placez une compresse froide sur les tempes.
- Pour toute autre hémorragie importante, appelez d'urgence le SAMU ou votre médecin.

### Mon truc en plus

Repos et détente sont indispensables : le stress et les toxines concourent aux hémorragies à répétition chez les personnes prédisposées.

## Sinusite

ENCORE UN MAL du siècle, résultat de l'acidification de l'organisme et d'une inflammation localisée. La plupart des crises de sinusite surviennent chez les sujets adoreurs de sucres, gâteaux, pains et féculents.

## Traitement d'urgence

- En cas de sinusite, appliquez l'HE de camomille romaine ou la composition HARôm le long des sourcils et sur les joues en étirant vers les oreilles, puis sur le front en remontant, et enfin sur le cou et la nuque deux à trois fois par jour.
- Branchez un diffuseur d'arômes avec des compositions respiratoires à base d'HE lavande, pin, sapin eucalyptus, niaouli, cajepout, thym ou romarin.

## Traitement de fond



- Commencez par supprimer de votre alimentation tous les sucres, féculents et fromages, les charcuteries, mais aussi tous les produits en conserve, congelés et « chimiques ».
- Prenez un grand verre de jus de légumes avant chaque repas et consommez des fruits frais en dehors des repas.
- Prévoyez un jour par semaine de monodiète aux fruits ou aux jus de légumes.

### Bon à savoir

Consultez votre naturopathe pour un traitement de fond efficace.

---

## Stress

POUR SUPPRIMER LE STRESSLe manque de tonus et la fatigue, pas besoin de s'auto-médicamenter à outrance. Une cure aromatique de cinq à six semaines vous redonnera illico punch et tonus en éliminant l'excitation, l'irritabilité et l'épuisement dus au stress.



### Traitement d'urgence

- Appliquez le matin la composition APHôm ou STRôm, en alternance, et buvez-en 1 goutte quatre fois par jour en lapant sur la main.
- Appliquez la composition STRôm avant et après le dîner, et lapez-en 1 goutte deux fois dans la soirée.
- Ajoutez 4 à 5 cuillères d'eau aromatique de mélisse, néroli, marjolaine ou lavande en alternance dans 1 litre et demi d'eau, à boire dans la journée.
- Pensez à faire une cure d'huile de germes de blé à raison d'une cuillère à café par jour pendant trois semaines (ajoutez-la par exemple dans les salades). N'oubliez pas que l'alimentation a un effet immédiat sur le tonus et que la vitamine A nourrit la cellule nerveuse !
- Branchez un diffuseur d'arômes dans votre chambre avec les compositions décontractantes lavande et orange, et dans votre bureau avec

des compositions toniques pour la journée.

- Ménagez-vous chaque jour un moment de repos ou de retour sur vous-même : prévoyez au moins quelques minutes !
- Le soir, prenez un bain chaud et court avec 10 gouttes d'HE lavande ou 5 gouttes d'HE lavande et 5 gouttes d'HE marjolaine, ou encore 5 gouttes d'HE lavande et 5 gouttes d'HE camomille, à diluer dans de la poudre de lait ou dans un shampoing neutre.
- Alimentation la plus « crue » possible, relaxation et respiration consciente chaque jour, marche, golf ou exercice physique doux et pratiqué en plein air, jardinage (de plus, c'est à la mode !) : toutes ces habitudes permettent de diminuer progressivement les effets du stress et de recouvrer dynamisme et joie de vivre.
- Buvez, en alternance dans la journée, les thés tonic et relax.

## Mon truc en plus

Le jardinage, c'est à la mode en ce moment et, en plus, cela permet de déstresser en se retrouvant au contact de la nature. Rien de tel pour oublier les soucis du quotidien et retrouver une zen attitude !

## Tabagisme

LES HUILES ESSENTIELLES peuvent vous aider à vous sevrer. Alors ne remettez pas à demain votre envie d'arrêter ! Appliquez dès maintenant le programme suivant.



### Traitement de fond

- Prenez 1 goutte trois à cinq fois par jour d'HE sassafras : posez sur la main et lapez.
- Appliquez la composition NERôm matin et soir à raison de 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Buvez deux à trois fois par jour le cocktail antitabac d'HE sassafras,

marjolaine, lavande, géranium : 1 goutte de chaque à diluer dans une cuillère de miel, ajoutez de l'eau chaude.

■ Respirez des huiles essentielles le plus souvent possible, au bureau, à la maison, dans votre chambre, avec des compositions relaxantes.

■ Prenez des bains chauds et relaxants en ajoutant les huiles essentielles décontractantes (HE lavande, marjolaine, néroli, petit grain) ou respiratoires (HE eucalyptus, lavande, pin ou sapin) avec 10 gouttes de l'une ou l'autre composition à mélanger dans une cuillère à café de lait en poudre ou d'huile neutre pour le bain.

## Mon truc en plus

Pensez à vous relaxer ! Faites de l'exercice physique : inscrivez-vous à un nouveau cours de stretching, gym douce, yoga, taï-chi ou autre... Trouvez un nouveau hobby qui vous attire et démarrez cette nouvelle passion en vous offrant des cours personnalisés (cuisine, tricot...). Tout est bon pour vous aérer la tête et vous faire oublier la cigarette !

## Taches brunes

ELLES ARRIVENT SOUDAINEMENT à l'âge de 55 ans, plus ou moins selon les types de peau. Elles sont appelées aussi « taches de vieillesse », « fleurs de cimetière » ou plus scientifiquement « lentigos » ou « mélanosomes ».



### Traitement d'urgence

■ Appliquez régulièrement la composition Booster Elleonore et Sérum five pour régénérer la peau du visage et du corps, ou encore appliquez de l'HE citron (qui fonctionne dans 50 % des cas environ) ou l'HE rose.

■ Ajoutez un traitement « lightime », une composition remarquable à base d'HE rose, géranium et d'extrait de dattier du désert (consultez le site [whiteningbionatural.com](http://whiteningbionatural.com), totalement éco-cosmétique).

**Bon à savoir**

Chaque huile essentielle a ses spécificités mais il n'existe pas d'huile essentielle spécifique pour traiter les taches brunes.

---

## Tendinite

LES PERSONNES SUJETTES aux tendinites sont souvent des mangeurs et adorateurs de fromage, de charcuteries et d'aliments dénaturés, particulièrement acidifiants. Ce sont également des personnes qui oublient de boire régulièrement de l'eau au cours de la journée.

### Traitement d'**urgence**

- Appliquez trois à quatre fois par jour, sur la partie douloureuse, de l'huile essentielle de lavande ou 20 gouttes de la composition vitalité/tendinite : 10 ml d'HE de romarin, 3 ml d'HE de muscade, 2 ml d'HE de sarriette, 5 ml d'HE de coriandre, 5 ml d'huile essentielle de pin, 5 ml d'HE de lavande ou lavandin et 1 goutte d'HE de rose.
- En cas de douleur extrême, faites un cataplasme d'argile qui soulage immédiatement.
- Faites pendant trois à six semaines une cure de fer (floradix<sup>®</sup> du docteur Salus).
- Ajoutez une cure de chlorure de magnésium (ou sel de nigari) pendant une semaine par mois : 20 grammes dans 1 litre d'eau, boire 2 cuillères à soupe deux fois par jour.
- Pensez à boire beaucoup, ajoutez dans un litre et demi d'eau 2 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre, sureau, menthe ou origan.
- Prenez une cuillère à soupe de magnésie San Pellegrino le soir, en période de crise, pour décongestionner l'inflammation.

### Traitement de **fond**

- Côté alimentation, mettez-vous un à deux jours au « vert » : bouillon de légumes, jus de légumes, fruits et rien d'autre... !
- Ajoutez des décoctions d'aubier de tilleul ou d'harpagophytum, l'une ou l'autre en alternance pendant trois à quatre semaines.
- Veillez à une alimentation crue et vivante : jus de légumes, fruits en dehors des repas, poissons, graines germées, suppression des fromages et de tous produits laitiers, des charcuteries, des viandes et des plats cuisinés dénaturés.
- Pensez à faire des exercices de respiration consciente, car dans tous les cas ils améliorent aussi l'oxygénation cellulaire et tendent à réduire les inflammations.
- Une séance d'équilibrage énergétique, de shiatsu, de drainage lymphatique ou de massage métamorphique peut améliorer encore plus votre état général.
- Pour guérir au plus vite d'une tendinite, le repos est bien sûr indispensable. Prenez également rendez-vous chez votre acupuncteur, technique très salutaire.

## Une préparation digne des plus grands sportifs

J'ai l'expérience de la préparation de coureurs non professionnels (marathon de New York et course de la muraille de Chine) avec des oligoéléments, des huiles essentielles et une alimentation vivante. Le traitement a débuté un mois avant la course et continue bien sûr pendant. Le résultat tangible est une diminution, voire une absence de tendinite chez les coureurs préparés de cette manière. Assez étonnant ! Il en va de même chez les tennismen professionnels, les skieurs, les sportifs de toutes catégories.

---

## Torticolis

LE POUVOIR DES HUILES essentielles est impressionnant, alors n'attendez plus et utilisez-les en cas de torticolis.

## Traitement d'urgence

- Mettez un foulard de soie autour de votre cou ou un coussin de grains de lavande chaud.
- Appliquez quelques gouttes d'HE lavande ou la composition NERôm deux ou trois fois par jour, ou encore la composition RHUôm pour trois quarts et HE gaulthérie pour un quart.
- Faites un cataplasme d'argile, qui soulage immédiatement (voir page 367).
- Reposez-vous bien au chaud.

## Traitement de fond

- Côté alimentation, mettez-vous un à deux jours au « vert » : bouillon de légumes, jus de légumes, fruits et rien d'autre... !
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour avec 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre ou sureau en alternance.
- Veillez à adopter une alimentation crue et vivante : jus de légumes, fruits en dehors des repas, poissons, graines germées, suppression des fromages et de tous les produits laitiers, des charcuteries, des viandes et des plats cuisinés.
- Pensez à faire les exercices de respiration, des échauffements, du stretching... et appliquez la composition RHUôm ou APHôm en friction avant tout effort physique.
- Prenez des bains chauds décontractants, avec 10 gouttes d'HE lavande ou de genièvre.

### **Bon à savoir**

Dans tous les cas, prenez grand soin de cette zone fragile de votre corps !

LA TOUX ANNONCE le retour de l'hiver... Pas de panique, une toux traitée à temps, notamment grâce aux huiles essentielles, prendra vite fin et ne se transformera pas en vilaine grippe.

## Traitement d'urgence

- Branchez un diffuseur d'arômes avec des compositions aromatiques calmantes et respiratoires : HE lavande, pin sylvestre, sapin, pin baumier...
- Faites une inhalation avec 10 gouttes du mélange suivant : HE pin baumier, sapin et bergamote ou HE camomille, pin et lavande, deux à trois fois par jour.
- Préparez un thé aromatique avec 3 gouttes d'HE pin baumier, 3 gouttes d'HE sapin et 3 gouttes d'HE bergamote ou marjolaine. Ou prenez trois à quatre fois par jour 1 goutte d'HE pin baumier, ou de pin sylvestre, ou de sapin : posez sur votre main et lapez.
- Sucez des pastilles d'argile ou de propolis.
- Faites matin et soir une friction avec les compositions RESôm ou NERôm, à raison de 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

## Traitement de fond

- Côté alimentation, mettez-vous un à deux jours au « vert » : bouillon de légumes, jus de légumes, fruits et rien d'autre... !
- Buvez 2 à 3 litres d'eau mélangée à de l'eau aromatique de pin ou d'hysope, infusions, jus de citron pressé chaud sans sucre, avec du miel...
- Veillez à une bonne élimination intestinale, sinon prenez un laxatif doux (jus de pruneaux, jus de reinettes, concentré de figes, graines de lin, etc.).
- Le sirop de bourgeons de sapin adoucit ; le sirop de plantain fait expectorer.

Lorsque toux et trachéites surviennent à répétition, il convient de revoir votre état général et de modifier en conséquence vos (mauvaises) habitudes d'hygiène de vie. Dans ce cas, appliquez les dix règles d'or du bien-vivre (voir page 4).

---

## Transpiration excessive (pieds, aisselles, corps)

LA TRANSPARATIONest un phénomène naturel et indispensable à la vitalité de notre corps. Mais elle peut parfois prendre des proportions alarmantes et créer un vrai mal-être chez celui qui la subit. Pas de fatalité pour autant : les huiles essentielles sont très efficaces en cas de transpiration surabondante.

### Traitement d'**urgence**

- Appliquez sur les aisselles, les pieds, les cuisses et les fessiers le mélange suivant : HE lavande, sauge et cyprès à parts égales et quelques gouttes d'HE menthe, ou 10 gouttes des compositions CELôm et FFFôm.
- Vaporisez ce mélange dans les chaussures chaque soir.
- Faites chaque soir un bain de pieds avec une grosse poignée de gros sel gris et 10 gouttes d'HE lavande, ou d'HE lavande et de cyprès.
- Utilisez la composition odo-pieds : 50 ml d'HE lavande, 3 ml d'HE menthe douce, 5 ml d'HE sauge officinale, 1 ml d'HE thym doux, 1 ml d'HE tea tree.

### Traitement de **fond**

- Prenez 1 goutte de composition FFFôm. Posez sur votre main et lapez, trois à quatre fois par jour.
- Faites une cure de jus d'artichaut ou de radis noir pendant trois semaines, pour drainer foie et vésicule biliaire.
- Faites une cure de boisson aromatique à l'hydrosol de sauge ou



d'armoise ou de cyprès en alternance, à raison de 4 à 5 cuillères à soupe dans un litre d'eau. Remplacez par l'hydrosol d'armoise pendant la grossesse.

■ Veillez à une alimentation saine, exempte d'excitants, de féculents et de sucres, une alimentation le plus « bio » possible !

### Bon à savoir

L'utilisation des huiles essentielles transforme l'odeur des cheveux, des aisselles, du sexe et des pieds. La zone du pied et des aisselles concentre les odeurs malodorantes, chez les sujets au foie encombré, à la circulation sanguine paresseuse et à l'élimination difficile. Éliminer, respirer des huiles essentielles, faire les frictions matin et soir, prendre des bains aromatiques... Tout cela concourt à améliorer les odeurs corporelles. Les derniers rapports américains (octobre 1999) notent que l'utilisation régulière des déodorants corporels favorise les cancers de la peau et modifie les métabolismes d'élimination d'une manière dangereuse. Toutes les conséquences (fâcheuses) de leur utilisation régulière ne sont pas encore connues !

---

## Ulcère d'estomac, stomatite

MALADIE DU STRESS par essence même... Il suffit de se calmer et de modifier son hygiène de vie. Il n'y a pas une huile essentielle spécifique aux ulcères d'estomac, mais il existe des remèdes dits de « bonne femme » ou de « grand-mère ».



### Traitement d'urgence

■ Buvez trois fois par jour 1 cuillère à soupe de jus de pomme de terre crue ou un demi-verre de jus de pommes de terre lactofermenté.

■ Préparez chaque soir 1 verre d'eau dans lequel vous ajouterez 1 cuillère à café d'argile verte : laissez reposer la nuit et buvez l'eau le matin en laissant l'argile dans le fond du verre. Faites ce traitement pendant une semaine.

- Faites matin et soir une friction avec les compositions NERôm ou HARôm ou d'HE lavande et d'HE marjolaine à parts égales, avec 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
- Buvez 1 à 2 litres d'eau par jour dans lesquels vous ajoutez 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de lavande, de tilleul ou de camomille.
- Prenez le temps de déjeuner et dîner... au calme !
- Pensez à dissocier les aliments et attendez d'avoir faim pour manger !



## Traitement de fond

- Prenez le soir un bain chaud décontractant avec 10 gouttes d'HE lavande, marjolaine, camomille ou néroli, à mélanger dans de la poudre de lait ou une base neutre.
- Continuez l'eau argileuse pendant une semaine par mois.
- Pratiquez la respiration consciente, la marche, le yoga, la relaxation et les massages.
- Supprimez tous les aliments acidifiants, évitez les mauvais mélanges alimentaires et commencez chaque repas par un grand verre de jus de carottes ou de pomme de terre.

## Mon truc en plus

Il est indispensable que vous arriviez à évacuer le stress. Prenez le temps de réfléchir aux activités qui vous font du bien et vous aident à gagner en sérénité. Privilégiez ces activités dès que possible pour retrouver un équilibre et diminuer votre stress.

## Vergetures

IL EST POSSIBLE D'AMÉLIORER véritablement les vergetures : avec un peu de patience et surtout une pratique journalière jusqu'à l'obtention de résultats visibles !

## Traitement **préventif et d'urgence** (et de longue haleine !)

- Appliquez matin et soir le sérum Soyance jusqu'à disparition des vergetures. Cette application permettra aussi de prévenir les vergetures dans le cas d'une grossesse ou d'une perte de poids importante.
- Ou appliquez la composition suivante : 10 ml d'HE lavande, 10 ml d'HE géranium, 10 ml d'HE bois de rose, 1 goutte d'HE rose dans 70 ml d'huile de millepertuis et d'huile de noisette ou de cameline.
- Continuez jusqu'à disparition totale des vergetures : l'assiduité est le garant du résultat.
- Ajoutez une cuillère à café par jour d'huile de germes de blé dans votre alimentation.



### Traitement de **fond**

- Ajoutez aux repas de l'huile de germes de blé à raison d'une demi-cuillère à café par jour : c'est un aliment générateur des cellules riche en vitamines E.

## De l'**attention** et de la **prévention**

L'attention que je me porte et la bonne nourriture que j'ingère et ce que j'applique sur ma peau sont de nature à éviter l'apparition des vergetures.

## Verrue

ON NOTE que le nombre de verrues externes correspond à autant de verrues internes. Comme tous les problèmes de peau, les verrues sont le signe extérieur d'un désordre intérieur.

## Traitement d'urgence

- En traitement interne, faites un bon nettoyage du foie avec du jus de radis noir ou d'artichaut, en ampoules ou jus frais.
- Ajoutez dans le litre et demi de boisson journalière 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de romarin, de menthe ou de sauge officinale, pendant au moins trois semaines.
- La plante de chélidoine fraîche appliquée trois ou quatre fois par jour donne d'excellents résultats : dans ce cas, coupez la plante et appliquez directement le suc frais et jaune sur la verrue.
- Les cataplasmes d'argile alternés avec l'application d'une des huiles essentielles citées donnent aussi de bons résultats (voir page 367).

### **Bon à savoir**

Il existe des guérisseurs qui font « passer » les verrues comme par miracle et ça marche !

---

## Yeux gonflés

QUI N'A PAS DÉJÀ eu les yeux gonflés au réveil ? Grâce aux huiles essentielles, vous allez retrouver illico un regard frais et reposé !

## Traitement d'urgence

- Appliquez des compresses d'eau aromatique de camomille ou de bleuet sur les yeux pendant dix à quinze minutes plusieurs fois par jour et aussi souvent que nécessaire.
- Veillez à boire beaucoup d'eau dans la journée en ajoutant des infusions diurétiques ou 4 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre ou de sureau, en alternance.

■ Si vos yeux sont rouges ou ternes, appliquez la recette miracle pour éclaircir les yeux : versez 2 à 3 gouttes de jus de citron frais dans chaque œil. Attention, c'est douloureux durant quelques secondes : la sensation de brûlure disparaît dans les quelques minutes qui suivent. C'est un remède ayurvédique.

### Attention !

J'ai parlé de jus de citron frais et non d'huile essentielle : il ne faut jamais mettre d'huile essentielle dans l'œil, quelle qu'elle soit ! En cas de contact accidentel d'huile essentielle avec l'œil, rincez immédiatement et abondamment à l'eau froide.

---

## Zona

LE ZONA EST UNE dermatose virale fréquente due au même virus que celui de la varicelle. Ça démange et ça brûle !

### Traitement d'urgence

- Faites une cure de composition HARôm en friction matin et soir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et sur la plante des pieds.
- Appliquez HARôm ou HE camomille et lavande sur les parties à traiter, 5 à 10 fois par jour (pour les peaux sensibilisées, diluez si nécessaire dans une huile végétale). L'application commence par le sommet de la tête en descendant jusqu'au menton à droite ou à gauche.
- Branchez un diffuseur dans la chambre avec les compositions décontractantes : HE lavande, marjolaine, petit grain, camomille, orange...
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour avec 5 cuillères à soupe d'eau aromatique de genièvre, sarriette ou origan.
- Supprimez tous les sucres et sucreries de votre alimentation.
- Faites un jour ou deux de monodiète au jus de légumes, puis prenez

l'habitude de consommer un jus de légumes « apéritif » avant chaque repas. Les fruits frais doivent être consommés en dehors des repas.

- Prenez le temps de respirer (au sens propre et figuré !) et de vous détendre.
- Prenez 1 goutte de composition RHUôm ou d'HE genièvre ou d'HE santal en alternance, trois fois par jour pendant trois semaines.
- Faites une purge de magnésie (voir page 375) le premier soir de la crise.
- Pour soulager les démangeaisons en période de crise : appliquez le sérum Soyance deux fois par jour sur les parties à traiter. Les démangeaisons proviennent souvent d'un problème de circulation sanguine et/ou d'une mauvaise élimination rénale : il est toujours bon de faire une cure d'eau aromatique de sauge ou d'armoise en alternance avec les hydrosols de genièvre ou sureau à raison de quatre cuillères à soupe par litre d'eau, à boire dans la journée pendant cinq à six semaines.

## Mon truc en plus

Une cure de nettoyage naturopathique est vivement recommandée : sachez que le zona peut s'atténuer considérablement, voire s'éliminer. De longue haleine, le traitement donne de très bons résultats !

1. Nelly Grosjean, *Aromathérapie esthétique, des huiles essentielles pour votre beauté*, éditions La Chevêche, 1993.
2. Voir *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, Jacques Martel, éditions Quintessences, ou *Dis-moi où tu as mal, je te dirai qui tu es*, Michel Odoul, Albin Michel, et *Racines familiales de la mal-a-dit*, Gérard Athias, éditions Pictorus.

# TROISIÈME PARTIE

## **COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES**

# Chapitre 1

## La diffusion dans l'atmosphère

*Celui qui soigne sa respiration fait régner l'ordre dans son moi.*  
Pao P'outseu.

LA DIFFUSION DANS L'ATMOSPHÈRE Eau moyen d'un diffuseur permet « l'absorption par les poumons » des principes actifs (microparticules volatiles) des huiles essentielles aromatiques. La diffusion des huiles essentielles dans l'atmosphère est le premier et le meilleur moyen de profiter de leurs bienfaits pour tous et sans aucun inconvénient.

L'action des huiles essentielles dans l'atmosphère est multiple :

- Elles éliminent toute odeur désagréable : tabac, fumée, foule, sanitaire, cuisine...
- Elles revitalisent, régénèrent l'air respiré.
- Elles apportent des ions négatifs, si souvent absents dans les villes et les habitations. La diffusion des huiles essentielles apporte moins d'ions négatifs que le générateur d'ions négatifs. Cependant, ce déficit est largement renforcé par les propriétés spécifiques des huiles essentielles.
- Chaque huile essentielle a des propriétés spécifiques, dont nous bénéficions quand nous les respirons.

Huiles essentielles respiratoires	Huiles essentielles revitalisantes (qui apportent la vitalité)	Huiles essentielles décontractantes	Huiles essentielles harmonisantes (qui apportent l'harmonie)
Pin Eucalyptus Cajepout Niaouli Thym Hysope Lavande Sapin	Coriandre Sarriette Muscade Romarin Girofle Origan Géranium Gaulthérie Cannelle Santal Ylang-ylang Romarin	Lavande Marjolaine Camomille Orange Petit grain Néroli Bergamote Mandarine Laurier	Verveine Géranium rosat Bois de rose Camomille Rose Néroli Verveine exotique

## Les diffuseurs d'arômes



# Quel type d'appareil utiliser ?

LE DIFFUSEUR D'ARÔMES est un appareil électrique qui permet la dispersion à froid des huiles essentielles en microparticules dans l'atmosphère : les huiles essentielles ne sont pas chauffées et conservent ainsi toutes leurs propriétés intactes.

## Mon truc en plus

Évitez d'utiliser des diffuseurs qui « chauffent » les huiles essentielles !

De nombreux modèles correspondent aux usages professionnels ou familiaux. La diffusion est plus ou moins intense selon le système utilisé : les diffuseurs à verrerie pyrex avec système Venturi diffusent parfaitement mais sont un peu bruyants ; les diffuseurs naturels et silencieux (à diffusion lente et progressive) peuvent fonctionner en permanence, ils vont diffuser dans la journée ce que les premiers diffusent en quelques heures. Les diffuseurs d'arômes sans chaleur et sans nettoyage permettent de diffuser en déposant les huiles essentielles sur une mèche en terre cuite ou de la lofa (fibres de courge). Les huiles essentielles sont diffusées dans l'atmosphère grâce à un ventilateur d'ordinateur.

## Les avantages

Le principal avantage du diffuseur d'arômes électrique est sa rapidité d'action. En un temps record, 15 minutes environ, l'air de la pièce est chargé d'huiles essentielles... De plus, il est possible de changer les compositions de nuit et de jour rapidement (changement de mèche ou changement des huiles dans l'ampoule de pyrex), et bien sûr ils ne chauffent pas les huiles essentielles !

## Des idées de cadeaux originales

Le plus beau cadeau à faire à une jeune maman qui vient d'accoucher pour accompagner le bouquet de fleurs à la clinique, c'est un diffuseur d'arômes avec uniquement des huiles essentielles de lavande ou lavandin, eucalyptus ou orange. Et si vous devez visiter un malade à l'hôpital, c'est encore avec un diffuseur d'arômes que vous lui apporterez le plus de réconfort... olfactif ! Les huiles essentielles en diffusion dans les services hospitaliers seraient de nature à diminuer grandement les problèmes infectieux, voire les maladies nosocomiales !

## La durée de fonctionnement

- **À la maison** : branchez le diffuseur une heure le matin et une heure le soir, au volume maximum ou toute la journée, ou toute la nuit, au volume minimum (avec les diffuseurs à verre pyrex) et 24 heures sur 24 avec les diffuseurs à diffusion lente et progressive.
- **Dans une salle de conférences** : branchez au maximum, pendant toute la durée de la conférence.
- **Dans un bureau, une boutique, un hall d'hôtel, un cabinet médical, des salons de réception** : les appareils peuvent fonctionner en continu.
- **Pour mieux dormir** : branchez dans les chambres une heure avant le coucher.
- **En cas de refroidissement** : branchez continuellement dans les pièces habitées.

Rappelons que dans les dizaines de minutes qui suivent la respiration d'un air saturé en huiles essentielles, les traces de ces dernières se retrouvent, par capillarité et osmose avec le milieu cellulaire, dans le plasma ou dans les urines.

## LES SPÉCIALITÉS POUR DIFFUSEURS D'ARÔMES

**Respiratoire** : eucalyptus, pin, thym, romarin, lavande, cannelle.

**Balsamique** : pin, térébenthine, lavande, eucalyptus.

**Décontractante** : lavande, marjolaine, pin, verveine exotique, bois de rose, petit grain.

**Harmonisante** : camomille, bois de rose, santal de Mysore...

**Calmante** : lavande, lavandin.

**Tonique** : romarin, genièvre, pin, eucalyptus, coriandre.

**Fraîche** : lavande, citron, menthe verte et poivrée.

**Épicée** : sarriette, romarin, girofle, cannelle, géranium, muscade, verveine exotique, ylang-ylang.

**Stop moustiques** : citronnelle, géranium, lavandin.

**Calmante** : orange et lavande.

**Zen** : verveine exotique, orange, mandarine.

**Sérénité** : verveine exotique, ylang-ylang.

**Verveine exotique** : verveine officinale, verveine véritable et verveine exotique, « mon huile essentielle du bonheur ».

À vous maintenant de composer des mélanges agréables pour la maison selon vos inspirations !

Rappelez-vous toujours qu'il y a des « savoir-faire » à respecter :

■ certaines huiles essentielles à odeur forte (thym, origan, gingembre, cannelle, etc.) ne se mettent qu'en très petite quantité, et jamais pour les enfants ;

■ la base de votre composition doit toujours contenir une forte proportion de lavande, pin, cèdre, sapin, verveine, ou autre huile essentielle douce...

Pour les brûle-parfums, bougies et rondelles d'ampoules, quelques gouttes dans les saturateurs de radiateurs permettent de parfumer l'atmosphère mais ne peuvent prétendre à une action thérapeutique quelconque.

Le pot-pourri diffuseur naturel est facile à réaliser et agréable pour les toilettes ou les petits coins intimes : chaque jour, ajoutez dix gouttes de vos huiles essentielles préférées dans un joli récipient rempli de fleurs séchées.

## Assainissez l'air ambiant !

LES HUILES ESSENTIELLES SEMBLENT être la méthode idéale pour la prévention des épidémies... et des maladies nosocomiales (vous savez, ces terribles maladies infectieuses que l'on contracte principalement dans les hôpitaux et les cliniques). Il y eut le « vinaigre des quatre voleurs » au Moyen Âge et, de tout temps, on a fait brûler encens et herbes pour assainir l'atmosphère et repousser les mauvais esprits. Hippocrate chassa la peste d'Athènes avec des parfums-médicaments, des essences de plantes... Vous pouvez faire de même à la maison, en voyage et tout particulièrement à l'hôpital ou à la clinique pendant la période cruciale de l'accouchement.

### Bon à savoir

La respiration d'un air chargé en huiles essentielles suffirait à éviter un grand nombre d'épidémies et de refroidissements, faciliterait la détente et le punch, dynamisme, concourrait à introduire au sein de l'organisme une harmonie cellulaire, facteur de santé, de joie de vivre et de bonheur !

L'idéal est de brancher en permanence un diffuseur d'arômes avec des compositions assainissantes et rappelons que les huiles essentielles, sans exception, sont toutes aseptisantes, c'est leur propriété première.

Les compositions spéciales assainissantes pour la journée sont à base d'huile essentielle d'eucalyptus, romarin, thym, cannelle, menthe, origan, verveine exotique, tea tree, pin sylvestre... Pour la nuit, qu'elles soient respiratoires ou décontractantes, elles sont à base de lavande, marjolaine, néroli, lemongrass, eucalyptus, pin, thym...

## La diffusion des huiles essentielles dans l'atmosphère

CERTAINES HUILES ESSENTIELLES TUENT les bacilles de Koch, typhus ou choléra en moins de quatre heures (origan, menthe, cannelle, citron, sarriette, thym...).

La diffusion des huiles essentielles dans l'atmosphère permet d'en saturer l'air : les huiles essentielles sont « absorbées » par les poumons, les voies respiratoires... Si vous respirez du gaz ou de la fumée, vous en percevez tout de suite les méfaits... Pour les huiles essentielles, la simple respiration permet d'emmagasiner leurs bienfaits.

Dans certains hôpitaux américains, en Californie, les huiles essentielles commencent à être utilisées pour la prévention d'infections, des maladies nosocomiales, des épidémies... et pour le moral des patients.

Dans les crèches et écoles où des diffuseurs fonctionnent régulièrement une à deux heures par jour avec des huiles essentielles, le taux d'absentéisme des enfants a diminué de 80 % pendant l'hiver avec moins de gripes, rhumes, refroidissements...

Outre les propriétés aseptisantes et bactéricides de la plupart des huiles essentielles, la recherche scientifique commence à mesurer les influences bénéfiques des odeurs sur le comportement, dans les usines et les bureaux aux États-Unis et au Japon...

## Mon huile essentielle du bonheur

L'huile essentielle qui plaît à tous et que j'ai appelée « mon huile essentielle du bonheur » est la verveine exotique, un harmonieux mélange de trois verveines, les plantes aromatiques de la communication. En règle générale, toutes les huiles essentielles peuvent s'utiliser en diffusion ; seuls leur prix ou leur rareté en limitent l'utilisation. La liste des huiles essentielles agréables en diffusion se trouve dans le tableau « Usage des huiles essentielles principales », page 307.

# Chapitre 2

## Les inhalations

L'INHALATION est un des moyens les plus simples de profiter des effets des huiles essentielles, associées à la vapeur d'eau chaude décongestionnante. L'inhalateur permet de respirer des vapeurs chaudes chargées d'huiles essentielles.

### Grands principes

#### PROPRIÉTÉS

Les inhalations s'utilisent spécialement pour toutes les affections respiratoires et pulmonaires, certaines migraines et maux de tête, essentiellement d'origine nerveuse ou digestive. La chaleur détend. La vapeur chaude associée aux huiles essentielles respirées calme la toux, décongestionne les voies pulmonaires, adoucit les expectorations bronchiques, relaxe certaines névralgies, ouvre les pores et prépare la peau avant les soins du visage. Les huiles essentielles apportent, bien sûr, leurs propriétés spécifiques.

#### INDICATIONS

Grippes, rhumes, refroidissements, toux d'irritation, bronchites, asthme et affections respiratoires, névralgies faciales, migraines et certaines céphalées, peaux chargées et acnéiques... Tous ces maux seront grandement libérés grâce aux inhalations !

### MES ASSOCIATIONS D'HUILES ESSENTIELLES PRÉFÉRÉES

**Calmanes** : lavande, marjolaine, camomille.

**Respiratoires** : pin, eucalyptus, niaouli, cajepout, lavande, romarin, hysope, térébenthine, sapin, pin baumier, thym doux (uniquement) et origan en toutes petites quantités.

**Décongestionnantes** : lavande, genièvre, sassafras, cèdre, bois de rose.

## Mode d'emploi

Placez les quelques gouttes d'huiles essentielles nécessaires (généralement 5 à 10 gouttes) dans l'inhalateur, un grand bol ou encore une casserole d'eau chaude. Mettez votre tête au-dessus du récipient ou de l'inhalateur, en la couvrant avec une grande serviette de toilette afin que les vapeurs chaudes ne soient pas dispersées mais « inhalées ».

## Durée

Les inhalations durent de trois à sept minutes, selon ce qui est supportable, et peuvent se renouveler sans inconvénient, deux, trois ou plusieurs fois par jour.

## MES ASSOCIATIONS D'HUILES ESSENTIELLES PRÉFÉRÉES

### Eucalyptus

– Versez 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un bol d'eau chaude ou dans un inhalateur. Inhalez trois à sept minutes, deux fois par jour.

– Encore mieux : dans un bol d'eau chaude ou dans un inhalateur, versez 2 gouttes HE eucalyptus, 2 gouttes HE pin sylvestre, 1 goutte HE thym de population, 5 gouttes HE lavande. Inhalez trois à sept minutes, deux fois par jour.

### Hysope

Mélangez 2 gouttes HE eucalyptus, 2 gouttes HE cèdre, 2 gouttes HE cajepout, 1 goutte HE hysope, 3 gouttes HE marjolaine ou HE lavande (au choix), dans un bol d'eau chaude ou dans un inhalateur. Inhalez pendant deux à cinq minutes.

### Romarin

– Mélangez 5 gouttes d'huile de romarin dans un bol ou un inhalateur.

– Inhalation antiseptique : mélangez 5 gouttes HE romarin, 5 gouttes HE eucalyptus et 10 gouttes HE lavande, dans un bol d'eau chaude ou dans un inhalateur. Inhalez pendant trois à cinq minutes.

#### Thym de population

Mélangez 1 goutte HE thym de population, 5 gouttes HE lavande et 3 gouttes HE eucalyptus dans un bol ou dans un inhalateur. Respirez trois à cinq minutes.



# Chapitre 3

## Les bains aromatiques

### L'importance de l'eau

CLÉOPÂTRE SE BAIGNAIT dans le lait d'ânesse parfumé, les grandes dames célèbres des siècles passés dans des bains parfumés. Au début du siècle, l'abbé Kneipp soignait les hommes avec l'hydrothérapie\* sous toutes ses formes : bains chauds et froids, ablutions, douches, etc. Louis Kuhne traitait un grand nombre de maladies avec des bains en tout genre, bains de siège à frictions, bains de pieds, bains de mains, bains de tronc... De tout temps, on a reconnu à l'eau des propriétés salvatrices.

Un guérisseur, après sa séance, sans avoir touché le malade, se passe les mains sous l'eau courante afin de les débarrasser des « vibrations négatives » qu'il aurait pu capter...

L'eau lave le corps et l'esprit : elle nettoie et emporte dans son torrent une grande partie des « particules invisibles négatives » qu'elle ramène à la terre... De nombreux écrits ésotériques décrivent l'importance du pouvoir de l'eau pour se décharger des « ondes » négatives, vibrations électromagnétiques soumises aux mêmes lois que l'électricité. Nous connaissons le grand pouvoir conducteur – électrique – de l'eau. Certains masseurs pratiquent en reliant une de leurs mains par un fil de cuivre, transmetteur des courants, à une conduite d'eau.

Avez-vous déjà imaginé que nos pensées se promènent dans l'espace comme des « vibrations » ou « ondes », à la façon dont les ondes radio et télévision sont transmises par satellite ? À quand les transmissions des « ondes pensées » par satellite ? À quand l'eau se chargeant des « ondes pensées<sup>1</sup> » ?

En plus d'être un bon conducteur électrique, l'eau vive est génératrice d'ions négatifs indispensables au bon équilibre de l'air, notre premier

« aliment » de survie. Les villes sont surchargées en ions positifs et seules les eaux vives (cascades, mer, océan, pluie, bains à remous) fabriquent des ions négatifs.

Les bains romains, les hammams, les saunas finlandais (associés aux bains froids dans l'air chargé d'ions négatifs des pins avoisinants ou des cascades), les bains turcs et les centres de cures thermales fleurissent. De nos jours, l'engouement pour la balnéothérapie\*, la thalassothérapie\* et les nouveaux spas (*Salute Per Aqua*) californiens ou asiatiques, les *springs*, sources thermales volcaniques du Japon avec leurs sources chaudes ou froides, souvent minéralisées, les bains thermaux slaves, allemands, suisses ou autrichiens, les jacuzzis, les bains à bulles à usage familial, sont autant de pratiques qui attestent de l'importance et des bienfaits de l'eau.

Toute excellente « cure naturopathique » de remise en forme dans un *wellness*, un *wellbeing center* ou un institut de beauté est axée sur l'équilibre de l'alimentation saine et bio (souvent crue), sur l'équilibre énergétique, l'élimination des toxines et des carences, la revitalisation cellulaire, etc. Au sein de ces cures de « réjuvenation », les bains de plantes et les bains aromatiques, très tendance aujourd'hui, jouent un rôle de « grands seigneurs ».

Ajoutons à ces belles propriétés de l'eau les pouvoirs des huiles essentielles et nous obtenons des bains harmonisants pour le physique et le mental, des bains rééquilibrants des énergies perturbées, des bains de détente ou de tonus nouveau... des bains de vie !

## Comment préparer un bon bain aromatique ?

### Précautions de base

Les huiles essentielles ne sont pas miscibles dans l'eau, aussi faut-il toujours mélanger les huiles essentielles dans un dispersant avant de les incorporer à l'eau, sous peine de brûlures ! L'huile essentielle de lavande est la seule à pouvoir s'utiliser nature dans l'eau du bain. Toutes les autres

huiles essentielles sont susceptibles de « brûler » ou d'irriter la peau dans le bain.

## Mode d'emploi

Mélanges	Dosages
Avec de la poudre de lait	2 à 3 cuillères à soupe
Avec de la poudre d'argile	1 à 2 cuillères à soupe
Avec du nébulisat d'algues vertes (élimination)	1 à 5 cuillères à soupe
Avec du nébulisat d'algues blanches (reminéralisation)	1 à 5 cuillères à soupe
Avec de la poudre d'eau de mer lyophilisée ou atomisée	1 à 2 cuillères à café
Dans un œuf entier battu	un œuf
Dans un savon liquide	1 cuillère à soupe
Dans un shampooing neutre	1 cuillère à soupe
Dans un lait pour le bain	1 à 2 cuillères à soupe
Dans un hydrosolubilisant naturel type « disper* »	1 à 2 cuillères à café
Dans une huile végétale	1 cuillère à café

Dans un bol, mélangez les quelques gouttes d'huiles essentielles choisies à l'un des supports dispersants notés dans le tableau ci-dessus, puis versez le tout sous le robinet d'eau de la baignoire. La dose moyenne d'huiles essentielles à ajouter au support solubilisant est de 5 à 10 gouttes par bain.

## Comment bien en profiter ?

Pour qu'un bain aromatique soit vraiment efficace, il faut que la température de l'eau se situe entre 36 et 40 °C. Le bain doit durer de 5 à 30 minutes. Le temps de repos obligatoire après un bain est de 5 à 15 minutes.

Une fois dans le bain, l'idéal est de respirer et de vous relaxer en profitant de ce moment agréable. Au moment de sortir, ajoutez pendant 30 secondes

de l'eau très chaude puis sortez lentement. La détente et l'hyperémie provoquées par la dernière phase chaude du bain permettent la transpiration et l'élimination des toxines. Le temps très court de grande chaleur n'indispose pas l'organisme ni sur le plan vasculaire ni sur le plan cardiaque. Cette formule de bain assure un maximum d'efficacité sans inconvénient.

Au sortir du bain, ne vous essuyez pas, enveloppez-vous dans un peignoir et allongez-vous avec une serviette autour du cou, les pieds bien au chaud. Relaxez-vous 5 à 15 minutes au moins.

## Fréquence

- Prenez un à deux bains par jour pour les maladies aiguës.
- Prenez un bain par jour ou tous les deux jours pour les maladies chroniques.
- Prenez un bain tous les trois jours en entretien ou un bain court par jour.
- **Si le bain se veut tonique**, prenez-le de préférence le matin, exceptionnellement le soir, si vous devez commencer une deuxième journée dans la soirée. Après 5 minutes de détente, prenez une douche fraîche ou froide et frictionnez-vous avec une composition d'huiles essentielles tonique ou dynamisante.
- **Si le bain se veut décontractant**, prenez-le à 17 heures ou avant le coucher. Les anxieux, les frileux et les angoissés devront plutôt prendre leur bain le matin. Continuez la relaxation à la sortie du bain et, pourquoi pas, endormez-vous détendu en profitant de ce bien-être aromatique toute la nuit.

### MES RECETTES FAVORITES

- Camomille, lavande et marjolaine pour les bains calmants et relaxants.
- Genièvre pour les bains antirhumatismaux.

- Sauge pour les jambes lourdes.
- Térébenthine pour les bains sudorifiques.
- Genièvre pour les bains amincissants.
- Muscade et romarin pour les bains toniques ou dynamisants.
- Lavande et ylang-ylang pour les bains aphrodisiaques.
- Géranium et santal pour les bains de douceur.
- Orange, petit grain et néroli pour les bains du soir, sédatifs.

Et selon vos envies, préparez le bain aromatique de votre choix, pour que votre mieux-être soit un moment créatif ! Toutes les compositions pour « frictions » peuvent s'utiliser dans le bain en dissolvant 5 à 10 gouttes dans un support dispersant comme indiqué ci-dessus.

---

1. Masuru Emoto, *Messages de l'eau*, Hado publishing.

# Chapitre 4

## Les frictions aromatiques

LORSQUE LES ÉGYPTIENS COMMENCÈRENT à utiliser les huiles essentielles pour leurs propriétés dans les rituels d'embaumement, ils conçurent aussi des onguents pour le corps, parfumés aux huiles essentielles naturelles... sans doute une des origines des parfums ! Ces huiles étaient préparées selon les désirs des pharaons ou les effets souhaités par ces dames, pour le jour ou la nuit. Réservés généralement aux classes aisées ou bénies des dieux, choisis pour leurs vertus envoûtantes et parfois aphrodisiaques, les parfums d'essence s'inscrivaient dans la vie quotidienne de certaines Égyptiennes.

## Pourquoi utiliser les huiles essentielles en frictions ?

IL N'Y A PAS de barrière cutanée pour l'absorption des huiles essentielles par les cellules : dans un délai de quatre heures suivant une application d'huiles essentielles sur la peau, des traces d'huiles essentielles se retrouvent dans le sang et dans la lymphe, et les prochaines urines auront l'odeur du romarin ou du bois de rose frictionné ! Par ailleurs, l'exceptionnelle propriété d'électivité des huiles essentielles offre l'avantage suivant : les huiles essentielles appliquées en friction sur un point quelconque du corps seront attirées inmanquablement vers l'organe le plus faible ou la fonction la plus perturbée à ce moment précis pour corriger les métabolismes.

### **Attention !**

Évitez les muqueuses et les organes génitaux, sauf pour les huiles essentielles de lavande, géranium et ylang-ylang.

J'aimerais vous parler tout d'abord de ce que j'appelle depuis plus de trente ans les « frictions de santé », celles que chacun peut appliquer régulièrement pour profiter des propriétés des huiles essentielles, augmenter son potentiel vital, renforcer son système immunitaire, harmoniser ses facultés physiques, intellectuelles et spirituelles, favoriser l'éveil de son corps le matin, la détente et le sommeil réparateur le soir.

## Les grands principes

### POSOLOGIE GÉNÉRALE DES FRICTIONS

Corps	20 gouttes
Ventre et abdomen	De 10 à 20 gouttes
Douleurs	De 5 à 10 gouttes
Jambes	De 10 à 20 gouttes
Pieds	10 gouttes
Cheveux	De 50 à 100 gouttes
Visage	De 5 à 7 gouttes

## Méthodes de compositions pour friction

Les huiles à diluer s'utilisent toujours en compositions et diluées dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia, d'olive, d'amande douce ou l'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ou encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin. Les huiles à utiliser nature peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.

Huiles essentielles à diluer	Huiles essentielles nature
Anis vert	Bois de rose
Basilic	Cajeput
Bergamote	Camomille
Bouleau	Carvi
Cannelle	Cèdre

Carotte	Citron
Coriandre	Cyprès
Estragon	Eucalyptus
Fenouil	Gaulthérie
Gingembre	Genièvre
Girofle	Géranium
Laurier	Hélichryse
Lemongrass	Hysope
Mélisse	Lavande
Menthe	Lavandin
Muscade	Mandarine
Néroli	Marjolaine
Origan	Niaouli
Persil	Oranger
Rose	Palmarosa
Sarriette	Petit grain
Sassafras	Pin
Sauge officinale et sauge sclarée	Ravintsara
Serpolet	Romarin
Tanaisie	Santal
Térébenthine	Ylang-ylang
Thym	
Verveine	
Vétiver	

## Les dilutions

Seules quelques huiles essentielles peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées. Toutes les autres doivent impérativement être diluées dans une huile de base (huile de germes de blé, de noisette, de sésame – comme « Sésame, ouvre-toi ! » –, d'amande douce, de jojoba, de macadamia ou d'olive), ou encore dans un lait naturel pour le corps.

On peut aussi mélanger les frictions avec au moins l'une des huiles essentielles de la liste « nature » (100 gouttes de friction dans 100 gouttes d'huile essentielle de lavande, laquelle figure précisément dans la liste « nature »).



## Les bons mélanges

Pour faire de bons mélanges, il existe quelques « trucs » :

- Ne mélangez jamais plus de trois huiles essentielles ensemble (sauf si vous avez une connaissance parfaite des synergies).
- Référez-vous consciencieusement aux indications spécifiques données dans cet ouvrage.
- Ne jouez pas à l'alchimiste !

Par exemple, pour un problème respiratoire, mieux vaut une bonne friction à l'eucalyptus seul, plutôt qu'un mélange erroné de toutes les huiles essentielles dites « respiratoires », formule qui ne donnera pas forcément plus de résultats et qui provoquera peut-être un problème imprévu ! L'efficacité de « n'importe » quel mélange est souvent inférieure à l'utilisation juste et précise d'une huile essentielle utilisée seule, répétons-le. Les propriétés peuvent même en être inversées (voir effet de Plateau, page 45).

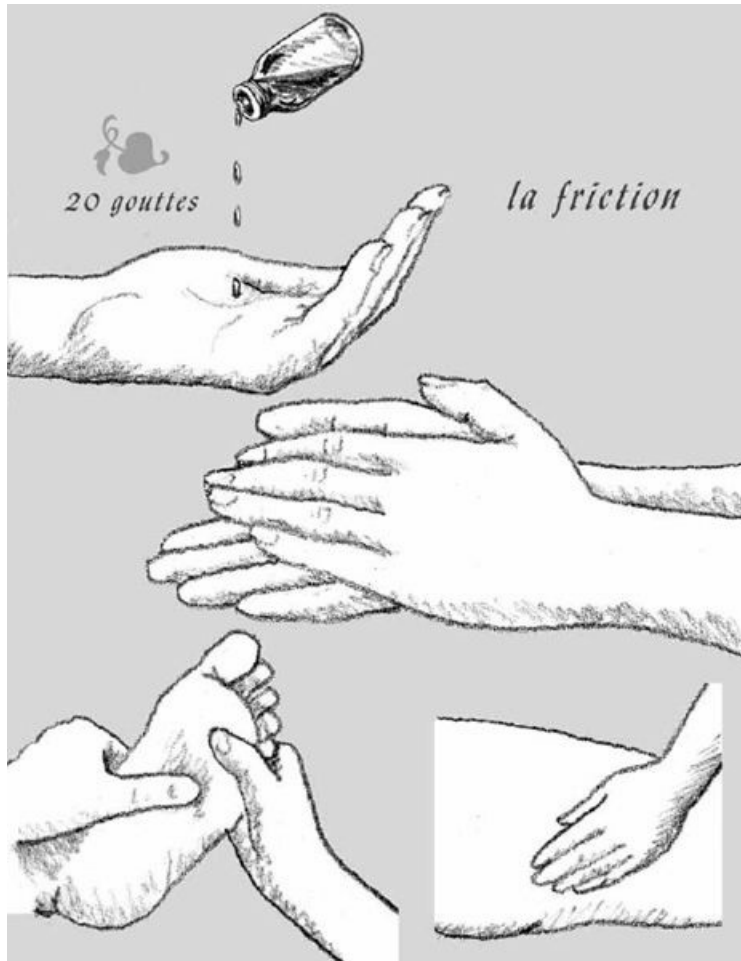
### Attention !

- Soyez très vigilant si vous utilisez les huiles essentielles de cannelle, girofle, gingembre, menthe, origan, thym. Elles entreront toujours au maximum pour un dixième dans les compositions aromatiques à usage de friction.
- Ne faites jamais de frictions, même diluées, avec les huiles essentielles de « verveine exotique », ail, anis, absinthe, cannelle, fenouil, gingembre, oignon, origan, thym, thuya...

## Comment faire les frictions ?

IL EXISTE DEUX MÉTHODES :

- Première méthode : prenez quelques gouttes de la synergie choisie sur la main. Frottez vos deux mains et appliquez sur les parties à traiter. Le sens de rotation de la friction-massage est le sens horaire, c'est-à-dire le sens des aiguilles d'une montre, si vous êtes la montre.
- Seconde méthode : posez les quelques gouttes nécessaires sur les endroits à traiter et frictionnez dans le sens des aiguilles d'une montre, tout simplement !



## LA FRICTION AROMATIQUE

### Les différents types de frictions

#### À CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE SA FRICTION

Le matin, de 6 à 12 heures	Frictions toniques du matin. 20 gouttes à répartir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
Le soir, de 18 heures à minuit	Frictions décontractantes du soir. 20 gouttes à répartir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
À 17 heures et avant le coucher	Frictions aphrodisiaques. 20 gouttes à répartir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
À 10 heures, 16 heures et au coucher	Frictions circulatoires. 20 gouttes à répartir sur les pieds, mollets, cuisses et fessiers en remontant jusqu'aux hanches.

Après les repas	Frictions digestives. Abdomen et plexus solaire.
Généralement le soir	Friction des cheveux. Uniquement sur le cuir chevelu.
Matin et soir	Frictions respiratoires. 20 gouttes à répartir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.
Matin et soir	Frictions des pieds. À répartir sur les plantes des pieds, cou-de-pied, mollets et chevilles.
Matin et soir	Friction du visage. Uniquement sur le visage.

## Les frictions toniques du matin

Toniques, dynamisantes, les frictions du matin mettent en éveil l'ensemble de l'organisme. Elles apportent vitalité, punch et dynamisme et augmentent la puissance de travail physique et intellectuel.

### LES HUILES ESSENTIELLES DYNAMISANTES DU MATIN

À utiliser nature	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Bois de rose	Cannelle
Citron	Cèdre
Romarin	Coriandre
Géranium	Muscade
Pin	Menthe
Santal	Origan
Sapin	Sarriette
	Thym
	Verveine
	Rose

Les frictions du matin se font :

- après une douche fraîche, le matin au réveil ;
- après trois minutes de respiration profonde et salutaire ;
- avec 20 gouttes d'une composition tonique sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, dans le sens horaire des aiguilles d'une montre.

Il s'agit de quelques minutes d'attention et de pratique chaque matin pour augmenter votre vitalité ! Alors pas d'excuse du type « Je n'ai pas le temps ! ». Imaginez que c'est le temps de l'application d'une eau de toilette, et que les eaux de toilette étaient, à l'origine, des huiles essentielles aromatiques diluées dans de l'alcool avec des propriétés spécifiques visant une meilleure hygiène et une meilleure santé !

## QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS DU MATIN

Voici des mélanges simples à préparer vous-même, pour deux à trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml :

- Citron, géranium : mélange à parts égales.
- Citron, romarin, gaulthérie : mélange à parts égales.
- Citron 5 ml, romarin 5 ml, coriandre 2 ml, muscade 2 ml.
- Cèdre 5 ml, bois de rose 5 ml, cannelle 1 ml *ou* ylang-ylang 1 ml.
- La composition idéale « vitalité physique » : synergie RHUôm.
- La composition idéale « vitalité glandulaire et intellectuelle » antistress : friction APHôm.
- La composition « élimination » : synergie MINôm.

## Les frictions décontractantes du soir

Décontractantes, relaxantes, les frictions du soir favorisent la détente physique et la relaxation du système nerveux. Elles prédisposent à un

sommeil réparateur, indispensable pour « recentrer ses énergies » pour le lendemain. Elles se pratiquent sur l'ensemble du corps.

#### LES HUILES ESSENTIELLES DÉCONTRACTANTES ET RELAXANTES DU SOIR

À utiliser nature	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Lavande	Lemongrass
Marjolaine	Néroli
Camomille	
Bois de rose	
Petit grain	
Orange	

Les frictions du soir se font :

- après une douche chaude ou un bon bain chaud le soir au coucher, parfois deux fois dans la soirée, avant le dîner et avant le coucher ;
- après trois minutes de respiration profonde et consciente ;
- avec 20 gouttes d'une composition relaxante sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, dans le sens horaire des aiguilles d'une montre.
- Rappelons qu'il est important de s'endormir en laissant ses soucis « à la porte » jusqu'au lendemain ! Tout comme vous enlevez vos vêtements pour dormir, les soucis, mentalement, doivent quitter votre corps et surtout votre tête ! Inutile de vouloir les emmener dans vos pensées et rêves nocturnes. Ils perturberont inutilement votre sommeil et pourraient dégénérer en idées obsessionnelles et vous empêcher de dormir et de « récupérer » ! Tout le monde sait que les idées obsessionnelles sont polluantes et négatives !

#### QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS DU SOIR

Voici les mélanges simples à préparer vous-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml :

- Lavande 10 ml, marjolaine 5 ml, lemongrass 2 ml.

- Lavande, marjolaine : mélange à parts égales.
- Lavande 10 ml, orange 8 ml, petit grain 2 ml, néroli 10 gouttes.
- Lavande 10 ml, camomille 5 ml, bois de rose 5 ml.
- La composition idéale « détente » : synergie NERôm.

## Les frictions respiratoires

Les frictions respiratoires ont pour but de faciliter les respirations problématiques, de prévenir les refroidissements et de faciliter l'élimination des stases bronchiques et pulmonaires. En un mot, elles permettent d'éviter gripes, rhumes, bronchites et toutes les affections pulmonaires ou de les éliminer.

### LES PRINCIPALES HUILES ESSENTIELLES RESPIRATOIRES

À utiliser nature	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Pin	Thym
Eucalyptus	Origan
Cajeput	Sarriette
Camomille	Hysope
Niaouli	
Lavande	
Romarin	
Cèdre	
Cyprès	
Sapin	

Les frictions respiratoires se font :

- en cure préventive de trois semaines, au début de l'hiver, matin et soir pour les personnes fragiles et prédisposées aux problèmes respiratoires à répétition ;
- en période de crises : matin et soir, chaque jour et encore quelques jours

après la fin de la maladie ;

■ avec 20 gouttes de mélange respiratoire sur la poitrine, le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, dans le sens des aiguilles d'une montre.

## QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS RESPIRATOIRES

Voici des mélanges simples à préparer vous-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

- HE eucalyptus et HE pin à parts égales. Utilisez 20 gouttes du mélange.
- HE eucalyptus, HE lavande et HE camomille à parts égales.
- HE eucalyptus et HE hysope à parts égales.
- HE eucalyptus, HE niaouli et HE cajeput à parts égales.
- HE niaouli, HE pin et HE eucalyptus à parts égales.
- Pin, eucalyptus, origan, lavande : quelques gouttes HE pin, HE eucalyptus, HE origan et HE lavande à parts égales, en friction plusieurs fois par jour.
- Hysope, eucalyptus, cajeput, camomille : 5 gouttes d'HE hysope, 5 gouttes d'HE eucalyptus, 15 gouttes d'HE cajeput, 5 gouttes d'HE camomille (facultative, uniquement si elle est bien supportée), matin et soir, sur la poitrine, le dos, le plexus solaire et la plante des pieds.
- Origan, marjolaine, verveine, basilic : 5 gouttes d'HE origan, 5 gouttes d'HE marjolaine, 5 gouttes d'HE verveine, 5 gouttes d'HE basilic et 15 gouttes d'HE lavande. En cas de refroidissement, grippe ou fatigue nerveuse, faites deux frictions par jour sur la nuque, la colonne vertébrale, la poitrine et le plexus solaire.
- La synergie idéale respiratoire : friction RESôm.

## Les frictions **digestives**

Elles redonnent leur rythme normal aux digestions lentes et difficiles,

favorisent l'élimination des gaz intestinaux, éliminent en un temps record ballonnements, aérophagie et tout problème de météorisme\* (ballonnement intestinal souvent douloureux) et de dyspepsie.

#### LES PRINCIPALES HUILES ESSENTIELLES DIGESTIVES

À utiliser nature	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Carvi	Estragon
Muscade	Cumin
Marjolaine	Sarriette
Coriandre	Origan
Lavande	Menthe
Romarin	

Les frictions digestives se feront :

- après les trois repas ;
- généralement en cure de trois semaines ;
- avec 10 à 20 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles de carvi et de muscade à parts égales ou, encore mieux, la friction DIGôm, mon « huile essentielle miracle de l'aérophagie », sur le ventre et le plexus solaire, dans le sens des aiguilles d'une montre après les repas.

Cette cure de trois semaines est souvent suffisante pour rétablir des fonctions digestives saines, à condition toutefois de l'associer à quelques principes alimentaires de base : évitez les fruits à la fin du repas, buvez en dehors des repas, évitez les mélanges trop importants, mangez dans le calme, etc.

Par la suite, cette friction se fera uniquement en cas de gêne digestive, suite à un repas trop copieux ou avalé à la hâte par exemple, à quelques excès ou à la suite d'une contrariété qui aura pour effet de « bloquer » la digestion et de transformer votre ventre en « ballon » (d'où l'expression « être ballonné »). Rappelons que toutes les huiles essentielles aromatiques employées dans la cuisine sont digestives !

**QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS DIGESTIVES**



Voici des mélanges simples à préparer vous-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml :

- Carvi, muscade : mélange à parts égales.
- Carvi 5 gouttes, muscade 5 gouttes, coriandre 3 gouttes, cumin 1 goutte, menthe 1 ml.
- La composition idéale « digestive » : friction DIGôm. C'est l'oxygénant intestinal numéro 1 et le remède miracle de l'aérophagie.

## Les frictions circulatoires

Les frictions circulatoires réduisent les problèmes de jambes lourdes, tendent à diminuer le volume et l'inconfort des jambes gonflées par les varices, favorisent l'élimination de la cellulite, et réduisent varices et varicosités.

### LES PRINCIPALES HUILES ESSENTIELLES CIRCULATOIRES

À utiliser nature	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Cyprès	Sauge officinale
Citron	Bouleau
Lavande	Menthe

Les frictions circulatoires se font :

- pendant 21 jours, à chaque changement de saison, pour les sujets prédisposés ;
- le matin, à 17 heures et avant le dîner ;
- avec 10 à 20 gouttes du mélange circulatoire sur les pieds et jambes, en remontant des pieds aux mollets, cuisses et fessiers.

### QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS CIRCULATOIRES

Voici les mélanges simples à préparer vous-même, pour deux ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

■ Cyprès, citron : mélangez à raison de 1 goutte d'HE de cyprès pour 2 gouttes de citron.

■ Cyprès, citron : en cas de mauvaise circulation et de manque d'élasticité des artères et des veines, mélangez 1 goutte d'HE cyprès et 2 gouttes d'HE citron, trois fois par jour.

■ Cyprès, lavande, menthe : 10 gouttes d'HE cyprès, 10 gouttes d'HE lavande et 2 gouttes d'HE menthe.

■ Sauge, cyprès, lavande, menthe : 15 gouttes d'HE sauge lavandulifolia, 10 gouttes d'HE cyprès vert, 15 gouttes d'HE lavande et 1 goutte d'HE menthe douce ou poivrée.

■ La composition idéale « circulation de retour » : friction CELôm.

■ La composition idéale « circulation périphérique » : friction FFFôm.

■ Les compositions idéales contre la cellulite et pour favoriser un bon réglage hormonal : les frictions CELôm et FFFôm, à utiliser simultanément à raison de 10 gouttes de chaque matin et soir sur les pieds, les mollets et les fessiers. La première est une composition spécifique de la circulation veineuse de retour, tandis que la seconde est utile pour la circulation artérielle, périphérique.

## Les frictions **antidouleur**

Elles soulagent les douleurs rhumatismales, articulaires et musculaires. Ce sont les seules frictions qui ne sont pas suffisantes en elles-mêmes pour « résoudre » un problème. En effet, les frictions antidouleur ne suppriment pas les rhumatismes, mais en soulagent les douleurs. Il convient donc de respecter les dix règles d'or du bienvivre (voir page 4), et pour compléter efficacement le traitement, de boire beaucoup d'eau et d'hydrosol de genièvre *ou* sureau, de supprimer les produits laitiers, d'ajouter des jus de légumes frais et reminéralisants.

À utiliser nature	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Bouleau ou gaulthérie Camomille Genièvre Lavande Santal Térébenthine	Girofle (douleurs dentaires) Santoline

Les frictions antidouleur se font :

- le matin, dans la journée et le soir ;
- avec 10 à 20 gouttes du mélange antidouleur, sur les endroits douloureux et le plexus solaire, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Ces frictions « antidouleur », particulièrement appréciées en période de crise, peuvent également prévenir les maux en procédant, trois à quatre fois par an, à une cure de trois semaines à chaque changement de saison.

## QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS ANTIDOULEUR

Voici les mélanges simples à préparer vous-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml :

- HE lavande, HE romarin, HE térébenthine et HE pin à parts égales.
- HE gaulthérie, genièvre, pin, romarin et térébenthine en parts égales.
- HE camomille et lavande, à parts égales (douleur, sinusite).
- La composition idéale « antidouleur » ou « antirhumatismale », friction antidouleur : genièvre, pin, térébenthine, marjolaine, cyprès, santoline, romarin, bouleau ou gaulthérie, santal, 2 ml de chaque, et verveine odorante, rose, 1 goutte de chaque ou la composition RHUôm.

## Les frictions aphrodisiaques

Les frictions aphrodisiaques permettent de dynamiser le système glandulaire et les corticosurrénales, d'où une incidence intéressante sur le système glandulaire sexuel. L'augmentation de la puissance physico-glandulaire assure l'accroissement des capacités sexuelles et un retour à une sexualité harmonieuse et satisfaisante.

#### LES PRINCIPALES HUILES ESSENTIELLES APHRODISIAQUES

À utiliser nature	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Bois de rose	Cannelle
Géranium rosat	Coriandre
Laurier	Girofle
Romarin	Gingembre
Santal	Menthe
Sauge officinale	Muscade
Verveine odorante	Origan
Ylang-ylang	Rose
	Sarriette

Les frictions aphrodisiaques se font :

- à 17 heures et au coucher ;
- avec 20 gouttes d'un mélange aphrodisiaque sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, dans le sens des aiguilles d'une montre.

## La puissance sexuelle

En général, le défaut de puissance sexuelle résulte d'une baisse de l'énergie vitale. C'est en revitalisant l'ensemble de l'organisme que les fonctions « gonades et ovaires » peuvent devenir de nouveau satisfaisantes. Le développement harmonieux de la sensualité et de la libido fait appel à des paramètres psychologiques, à la désinhibition des vieux schémas négatifs et restrictifs, à la mise en place d'un mode de pensée positif, d'une confiance en soi, d'une acceptation de valeurs propres et de possibilités physiques, intellectuelles et sexuelles. Par ailleurs, il est préférable que le corps physique et sa physiologie fonctionnent correctement : fatigue, stress, épuisement, mauvaise

circulation sanguine, problèmes digestifs ou urinaires tendent à diminuer les capacités physiologiques sexuelles. Retenons que la puissance physico-sexuelle est le résultat d'une bonne forme physique : les fonctions vitales (respiration, digestion, élimination), une possibilité de détente, une déconnexion des stress et une structure mentale saines sont les bases d'une puissance sexuelle harmonieuse et valorisante.

Pratiquez également le massage câlin aphrodisiaque. L'application de quelques « exclusives » aphrodisiaques sur les muqueuses, en massage préparatif « câlin » comme l'huile essentielle d'ylang-ylang ou la synergie géranium-rose-ylang-ylang, avec une pointe de menthe, se fait en ajoutant 2 à 3 gouttes de ces dernières dans une cuillère à café dans de l'huile végétale (de noisette par exemple, on en mangerait !), deux ou trois fois dans la soirée, sur le sexe.

Attention ! Seule la préparation « massage câlin » s'applique sur les muqueuses. Les frictions aphrodisiaques suivantes sont à répartir à raison de 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

## QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS APHRODISIAQUES

Voici les mélanges simples à préparer vous-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml :

- 2 gouttes d'HE cannelle, 10 gouttes d'HE coriandre, 15 gouttes d'HE romarin, 5 gouttes d'HE girofle, 2 gouttes d'HE gingembre, 5 gouttes d'HE marjolaine.
- HE romarin, 20 gouttes d'HE sarriette, 20 gouttes d'HE cannelle, 20 gouttes d'HE gingembre et 20 gouttes d'HE girofle dans 100 ml d'huile de germes de blé ou d'huile de germes de blé et de sésame.
- 5 gouttes d'HE sarriette, 10 gouttes d'HE romarin, 2 gouttes d'HE santal, 20 gouttes d'HE bois de rose ou de lavande.
- La composition idéale aphrodisiaque : friction APHôm.

## Les frictions « peau »

Régénératrices, revitalisantes, véritables boosters d'énergie pour la peau, ces frictions augmentent le tonus de la peau et sa capacité à se régénérer, à éliminer les cellules mortes, à cicatriser et à se réparer. Les huiles essentielles spécifiques de la peau entrent dans de nombreux produits cosmétiques de qualité. Pourquoi ne pas préparer vous-même vos huiles du matin, du soir, vos crèmes, laits et huiles aromatiques ?

### LES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIFIQUES DE LA PEAU

À utiliser nature	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Bois de rose	Cajeput
Carotte	Genièvre
Cèdre	Néroli
Géranium	Romarin (le roi de la peau)
Lavande	Rose (la reine de la peau)
Santal	Sassafras
Ylang-ylang	

Les frictions « peau » se feront :

- matin et soir, avant vos sérums habituels ;
- avec 5 à 7 gouttes du mélange spécifique pour la peau sur le visage et le cou, en tapotant légèrement.

### QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS POUR LA PEAU

Voici les mélanges simples à préparer vous-même pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml :

- HE sassafras, HE carotte et HE lavande, en parts égales (peaux chargées).
- HE lavande, HE bois de rose, HE cèdre à parts égales (astringent).
- HE lavande, HE géranium, HE romarin à parts égales (toutes peaux).

■ 15 ml d'HE bois de rose ou de lavande fine, 5 ml d'HE romarin et 10 gouttes HE rose (peaux mures).

■ Voici d'autres recettes de frictions, appliquez-en 5 à 7 gouttes sur votre visage une à deux fois par jour<sup>1</sup> :

- Composition « antirides » : HE rose et HE bois de rose.
- Composition assainissante : HE cèdre et sassafras.
- Herpès, engelures : HE citron.
- Psoriasis, acné, infections : HE cajepout.
- Toutes peaux irritées : HE lavande.
- Suites de cicatrices : HE lavande et géranium.
- Composition revitalisante : HE ylang-ylang et HE romarin.
- Sérum visage : composition Soyance.
- Sérum après-rasage antirides : composition sérum Enzo.
- Huile raffermissante : voir géranium.
- Huile antirides : voir bois de rose.

Des applications spécifiques en cas de zona, eczéma, psoriasis, démangeaisons, gale et la plupart des dermatoses seront encore plus efficaces en ajoutant une friction (avec la même composition spécifique) sur le plexus solaire, deux fois par jour à raison de 5 gouttes.

## **Des compositions régénératrices, antirides pour la peau**

■ Friction Madame : bois de rose, géranium, lavande, cèdre, santal, 3 ml de chaque, et rose, 1 goutte, en synergie aromatique. Un véritable coup d'éclat, une super régénération cellulaire ; un antirides remarquable, pour tout type de peau !

■ Friction Monsieur : lavande, romarin, cèdre, muscade, menthe, 2 ml de chaque et 10 gouttes de rose en synergie aromatique : c'est le « coup d'éclat » pour les messieurs, un grand après-rasage régénérateur !

## **Les frictions « pieds »**

Ces frictions assurent aux pieds qui chauffent, transpirent et gonflent un nouveau confort immédiat ! Il faut réapprendre à se masser les pieds et à les

« chouchouter », car ils nous portent et nous supportent toute la journée. Ils sont le siège de nombreux méridiens et « passages » de petits faisceaux vibratoires sur lesquels travaillent les acupuncteurs et les énergéticiens.

### LES HUILES ESSENTIELLES POUR LES PIEDS

À utiliser nature	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Bois de rose Camomille Cyprès Lavande ou lavandin Marjolaine Sauges officinale, sclarée et lavandifolia	Menthe

Les frictions « pieds » se feront le matin et le soir avec 10 à 20 gouttes sur la plante des pieds, les orteils, entre les orteils, sur le cou-de-pied et les chevilles, en remontant gentiment sur le mollet.

### QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS POUR LES PIEDS

Voici les mélanges simples à préparer vous-même pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml :

- Lavande, sauge, menthe : 15 gouttes d'HE sauge, 10 gouttes d'HE cyprès, 15 gouttes d'HE lavande et 1 goutte d'HE menthe.
- Lavande, bois de rose, menthe : 5 à 10 gouttes HE lavande, HE sauge, HE menthe, HE cyprès, HE bois de rose et HE romarin
- La composition idéale pour les frictions « pieds » : friction FFFôm.



## Les frictions « cheveux »

Ces frictions permettent d'embellir la chevelure, de stimuler la repousse et d'assainir le cuir chevelu en régénérant les cellules capillaires. Elles seront salutaires pour tous les cheveux mous, fatigués, ternes, atones, ceux qui souffrent d'une chute anormale, et dans les cas de cheveux gras, fourchus, cassants, de pellicules et de démangeaisons du cuir chevelu.

### LES PRINCIPALES HUILES ESSENTIELLES POUR LES CHEVEUX

En synergie	À diluer (impérativement) et en faible partie dans les compositions
Cèdre Lavande Romarin Sauges officinale et sclarée Ylang-ylang	Rose Tanaïsie Thym

Les frictions « cheveux » se font :

- une à deux fois par semaine en cure de six à neuf semaines ;
- en entretien ensuite, une fois par mois pendant dix jours ;
- avec 50 gouttes du mélange deux fois par semaine ou 100 gouttes une fois par semaine, en friction et massage doux sur le cuir chevelu. Conservez toute la nuit ou au moins quatre heures. Procédez à un shampooing doux aux plantes, rincez au vinaigre de lavande et à l'eau de camomille (pour les cheveux blonds), à l'eau de noyer (pour les cheveux foncés), ou à l'eau aromatique de cèdre (pour les cheveux gras). En soin d'institut au Japon, le protocole est le suivant : la composition Big Sur est appliquée pendant le massage avant le deuxième shampooing, après les produits de traitement ou coloration et avant le coiffage.

Rappelons qu'un des grands principes de naturopathie est de redonner de l'énergie à l'ensemble de l'organisme qui peut, dès lors, réparer les dégâts (ici, toutes les manifestations de « maladies » du cheveu). C'est pourquoi une seule et même composition régénératrice d'huiles essentielles suffit parfois pour « soigner » un ensemble de conséquences qui paraissent avoir des origines différentes !

Rappelons également que le cheveu est un des miroirs de l'organisme, et qu'il est bon de compléter le soin aromatique pour les cheveux avec une cure de vitamines du groupe B (par exemple, levure lyophilisée, un drainage du foie avec une cure de jus de radis noir ou artichaut) et de veiller à une bonne élimination intestinale. L'application d'une lotion aux hydrosols régénérateurs sera un bon complément de soin journalier (eaux aromatiques de sauge, thym, cèdre, lavande, à part égales).

## QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS POUR LES CHEVEUX

Voici les mélanges simples à préparer vous-même pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 ml :

- Lavande, sauge, thym : HE sauge, lavande et cèdre, 20 gouttes de chaque, HE thym et ylang-ylang, 10 gouttes de chaque.
- Friction cheveux, composition régénératrice tous types de composition Big Sur.

---

1. Pour en savoir plus, voir *Aromathérapie beauté*, Nelly Grosjean.

# Chapitre 5

## Les soins de beauté

### Les fumigations

LES FUMIGATIONS S'UTILISENT pour préparer la peau du visage, du cou et du buste à recevoir un soin, un gommage, un masque, un sérum ou une ampoule régénératrice.

La fumigation consiste à associer quelques gouttes d'huiles essentielles à la vapeur d'eau chaude comme pour une inhalation.

À la maison, utilisez un récipient d'eau très chaude, un inhalateur sans embout nasal ou une casserole d'eau chaude dans laquelle vous ajoutez les huiles essentielles choisies en fonction du type de peau et du résultat attendu. Placez votre visage au-dessus du récipient et couvrez-vous la tête d'une serviette pendant 3 à 5 minutes.

Ce procédé est également utilisé en institut, avec l'appareil à vapeur adéquat, « vapomasque » ou autre.

À chaque type de peau sa fumigation !

<b>Avant un soin, pour dilater les pores</b>	
Toutes peaux	genièvre et cèdre
Peaux acnéiques	genièvre, cèdre et citron
<b>Pendant ou après le soin, pour refermer les pores : 5 à 6 gouttes dans le bol d'eau chaude ou dans l'inhalateur</b>	
Peaux sèches	lavande, bois de rose et géranium
Peaux grasses	lavande, bois de rose et citron
Peaux ridées	romarin, bois de rose et santal
Peaux congestionnées	cyprès, lavande et bois de rose
Peaux irritées	bois de rose, lavande et camomille

Peaux normales et sèches	géranium, bois de rose, rose
Peaux chargées, acnéiques	thym, sassafras et géranium
Formule « antirides »	bois de rose, romarin et rose
Formule assainissante	voir thym, lavande et acajou

Vous pouvez aussi utiliser des fumigations à l'huile essentielle de sauge en fin de soin (huiles essentielles de sauge, genièvre, lavande, 5 gouttes de chaque. Idéale pour terminer un soin du visage, aseptise et adoucit). Ainsi que des fumigations à l'huile essentielle de sassafras ou genièvre en début de soin (voir genièvre, page 105).

## Gommages et masques aromatiques

LES GOMMAGES SE PRÉPARENT aisément avec les ingrédients gommants dans lesquels on ajoute 3 à 5 gouttes d'huiles essentielles spécifiques. Ces ingrédients sont les suivants :

- céréales complètes passées au mixeur ;
- quinoa finement mixé ;
- coques de noisettes finement pilées ;
- son d'amande ou de blé ;
- argile verte.

Les huiles essentielles principales dans les gommages sont les suivantes :

- bois de rose ;
- géranium ;
- lavande ;
- cèdre ;
- romarin ;
- sassafras ;
- genièvre.

MES RECETTES PRÉFÉRÉES

Les masques au miel, à l'argile et aux huiles essentielles permettent – c'est le propre d'un masque – d'assainir et de lisser la peau du visage en redonnant de l'éclat momentanément.

■ Masque au miel :

- dans 3 cuillères à soupe de miel, mélangez 1 à 5 gouttes des huiles essentielles choisies en fonction de l'effet désiré ;
- posez sur le visage, le cou et le buste avec une spatule en bois ;
- conservez sept à quinze minutes environ ;
- rincez à l'eau tiède, puis fraîche.

■ Masque à l'argile :

- dans 3 cuillères à soupe d'argile fine, verte, rose, jaune ou blanche, ajoutez 1 à 2 gouttes des huiles essentielles choisies en fonction de l'effet désiré ;
- posez-en une couche épaisse de quelques millimètres sur le visage et conservez le masque de trois à sept minutes en vous détendant ;
- dès que le masque sèche, réhumidifiez-le ou enlevez à l'eau tiède puis fraîche ;
- appliquez un spray d'hydrosol tonique, puis une huile aromatique spéciale visage ou un sérum aromatique.

## À CHAQUE TYPE DE PEAU SON MASQUE !

■ Masque peaux grasses : dans 2 cuillères de miel non chauffé, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de citron et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Conservez le masque de sept à dix minutes.

■ Masque nettoyant : sassafras, lavande (voir sassafras page 172).

■ Masque toutes peaux : citron, argile (voir citron page 86).

■ Masque « antirides » : voir romarin (page 159).

■ Gommage peaux chargées : voir genièvre (page 105).

■ Gommage peaux sensibles : voir bois de rose (page 67).

■ Gommage corps : voir cèdre (page 83).

## Laits pour le corps

COMME POUR LES RECETTES d'huiles pour le corps, vous pouvez préparer les laits pour le corps et laits après-soleil à votre convenance.

Dans 250 ml de lait corporel naturel, neutre et bio si possible, ou encore mieux dans un lait d'amandes frais pressé, ajoutez entre 1 et 15 ml d'huiles essentielles de votre choix.

Préparation du lait d'amandes frais : la veille, faites tremper 250 grammes d'amandes bio dans un bol d'eau, rincez, enlevez les peaux et mixez avec 250 ml d'eau distillée ou d'hydrosol de lavande ou d'égantier pour obtenir un lait frais ; ajoutez les huiles essentielles et conservez la préparation impérativement au réfrigérateur entre deux utilisations.

### MES MEILLEURES FORMULES DE LAITS PARFUMÉS AROMATIQUES !

Voici quelques formules très agréables de laits parfumés pour 250 ml :

- Au géranium : 10 ml d'HE géranium et 5 ml d'HE bois de rose.
- À la rose : 10 ml d'HE bois de rose et 5 gouttes de rose.
- À la lavande : 15 ml d'HE lavande de montagne, 5 ml d'HE cèdre *ou* HE romarin.
- Au santal : 5 à 10 ml d'HE santal et 1 ml d'HE cèdre.
- Rafraîchissant et déodorant : 10 ml d'HE lavande, 1 ml d'HE sauge et 15 gouttes HE menthe.

Il est amusant de développer votre créativité et de fabriquer les compositions de vos envies en vous souvenant que toutes les « herbes » au parfum très corsé (girofle, rose, coriandre, cannelle) ne s'ajoutent qu'en gouttes. Les huiles essentielles de bois de rose, lavande, romarin, santal et

ylang-ylang feront la base de votre lait parfumé. L'huile essentielle de sauge est un fixateur de parfum : quelques gouttes suffisent, à ajouter en fin de préparation. L'huile essentielle de menthe est un grand rafraîchissant : 10 à 15 gouttes dans la composition suffisent (reportez-vous aux pages 321-342 des « frictions » pour les « à faire » et « à ne pas faire »).

## Lotions aromatiques

LES LOTIONS AROMATIQUES ne se fabriquent pas avec des huiles essentielles mais seulement avec les eaux florales, distillats, hydrolats, encore appelés « hydrosols » ou « eaux précieuses aromatiques » lorsqu'ils sont bio et non dilués. Les eaux florales sont obtenues lors de la distillation d'une plante aromatique : d'une part, les huiles essentielles sont précieusement séparées de l'eau florale dans l'essencier, d'autre part, l'eau florale récupérée et qui contient encore de microscopiques particules d'huile essentielle en suspension est utilisée comme boisson draineuse ou comme tonique pour le visage.

Les toniques commercialisés sont généralement fabriqués avec des eaux florales pas toujours naturelles et très rarement bio, souvent diluées avec de l'eau distillée dans des proportions pouvant aller de 1 à 10, et dans lesquelles ont été ajoutés un certain nombre de conservateurs et autres produits de synthèse. Il est bien évident que les eaux florales telles qu'elles, « sortant de l'alambic », sont grandement préférables et beaucoup plus actives et efficaces. Aussi, l'appellation « hydrosol » vous assure un hydrolat toujours bio certifié et non dilué, provenant uniquement de la tête de la distillation.

Vous pouvez préparer des mélanges avec deux, trois ou quatre hydrosols différents afin d'obtenir le tonique spécifique de votre peau, en accord avec vos envies et vos besoins. En général faites vos mélanges à parts égales.

MES MEILLEURES LOTIONS AROMATIQUES

Voici les formules, à diluer à parts égales :

- Peaux sèches : eau de rose, fleurs d'oranger, néroli, sauge, lavande.
- Peaux à revitaliser : eaux de romarin, origan, sauge, rose.
- Peaux à assainir : eaux de thym, cèdre, genièvre, lavande, sureau.
- Peaux couperosées : eaux de mélisse, carotte, rose, églantier, cyprès.
- Peaux irritées : eaux de lavande, tilleul, camomille, sauge, rose.
- Cheveux blonds : rinçage à l'eau de camomille.
- Yeux irrités : lavage et compresse eaux de bleuet, tilleul, camomille.
- En après-soleil : eaux de carotte, lavande, menthe, millefeuille.

Puisqu'elles ne sont pas stabilisées par un agent chimique, les eaux aromatiques peuvent laisser apparaître certains dépôts ou filaments ressemblant parfois à une mère de vinaigre : il suffit de filtrer avec un filtre à café avant utilisation pour la plupart d'entre eux. Une oxydation traduite par une modification de couleur et d'odeur note la détérioration du produit : il est alors inutilisable. Les eaux florales et les hydrosols ont généralement une durée de vie de 18 à 24 mois.

## Huiles corporelles, huiles de massage

UN GRAND NOMBRE D'HUILES essentielles aux vertus adoucissantes, cicatrisantes ou régénératrices entrent dans les compositions des produits de beauté naturels et d'excellente qualité, que vous pourrez trouver dans les bons rayons de produits cosmétiques naturels et bio ! Vous aussi pouvez préparer vos propres compositions aromatiques et être sûr(e) de vos ingrédients naturels et bio ! C'est facile, il suffit de suivre les recettes de ce livre !

Les huiles de massage et les huiles pour le corps associent des huiles végétales de première pression à froid, de haute qualité, et des huiles essentielles certifiées bio ; elles permettent des massages aux propriétés



bienfaitantes et nombreuses selon le choix de vos huiles essentielles.

Les huiles corporelles s'utilisent après la douche et le bain, chaque jour, et plus spécialement après quarante ans ! Elles se préparent aisément chez soi, apportent douceur et raffinement en plus de leurs propriétés régénératrices, évitent la sécheresse et la déshydratation de l'épiderme, éliminent peu à peu granulosités, rougeurs, irritations en redonnant au grain de peau une finesse extrême.

Choisissez des ingrédients naturels et bio chaque fois que possible !

Pour une huile corporelle aromatique très nourrissante : dans 100 ml d'un mélange d'huile de germes de blé (riche en vitamine E, un peu épaisse et grasse), d'huile d'amandes douces (rancit vite) ou de noisette (beaucoup plus fine), d'huile d'olive (plus économique) ou encore dans le mélange suivant : 60 ml d'huile de noisette, 20 ml d'huile de germes de blé et 20 ml huile de millepertuis, ajoutez 15 à 20 ml des huiles essentielles de votre choix : préférez des huiles régénératrices des tissus ou huiles essentielles douces pouvant être frictionnées. À utiliser dans les trois à six mois.

Vous pourrez également utiliser d'autres huiles végétales de base, à choisir de première pression, toujours à froid, de sésame (ouvre-toi), de carotte (pour ceux qui veulent brunir vite), de carthame, de macadamia, c'est-à-dire toutes les huiles alimentaires d'excellente qualité, ou encore les huiles de millepertuis (favorise la circulation sanguine, réduit les brûlures), de noyaux d'abricots, de jojoba, de calophyllum, de ricin (épaisse et dense, la plus remarquable des huiles pour la peau selon Edgar Cayce, etc.).

## QUELQUES BONNES ASSOCIATIONS D'HUILES POUR LE CORPS

Voici les formules, à diluer à parts égales dans une huile végétale ou un mélange d'huiles végétales :

- Huile de massage relaxante : lavande, camomille, géranium.

■ Huile de massage échauffante : 15 gouttes d'HE de térébentine, 10 gouttes d'HE genièvre, 10 gouttes d'HE romarin, 4 gouttes de géranium rosat, 1 goutte d'HE menthe douce.

■ Huile de massage stimulante et aphrodisiaque : 5 gouttes d'HE sarriette, 10 gouttes d'HE romarin, 2 gouttes de cannelle, 20 gouttes de bois de rose ou de lavande, 3 gouttes de verveine, 2 gouttes de santal.

■ Huile « spéciale corps » : voir bois de rose (page 67).

■ Huile « spéciale visage et antirides » : 15 ml d'HE de bois de rose et 20 gouttes d'HE de rose dans 80 ml d'huile de germes de blé et 20 ml d'huile de millepertuis.

Nous apprécions les huiles fines, quasi impalpables, après le bain, le sauna, les bains de mer ou de piscine, tout comme les huiles rafraîchissantes après les expositions au soleil, les longues marches ou l'exercice physique. Leurs parfums aromatiques embaument aussi les salles de bains. Plus besoin d'eaux de toilette ni de parfum ! Les « huiles de beauté » ne sont autres que les « onctions » d'antan dont les pharaons, les rois et les princesses appréciaient les douceurs.

## QUELQUES BONNES RECETTES D'HUILES POUR EFFECTUER DES MASSAGES

■ Huile raffermissante : 100 ml d'huile de germes de blé, 10 ml d'HE de bois de rose, 10 ml d'HE de romarin, 5 gouttes d'HE de rose.

■ Huile de beauté : 100 ml d'huile de germes de blé, 15 ml d'HE géranium, 5 ml d'HE bois de rose ou lavande, 1 ml d'HE de rose.

■ Huile aphrodisiaque : 7 ml d'HE cannelle, 15 ml d'HE bois de rose, 2 ml d'HE santal ou ylang-ylang à diluer dans 100 ml d'huile végétale.

■ Huile câline et douce : 15 ml d'HE lavande, géranium et ylang-ylang à mélanger dans 85 ml d'huiles végétales de noisette, millepertuis et sésame.

■ Huile enchanteresse : composition huile de massage aromatique appelée So You.

## Parfums et eaux de toilette

TOUTES LES HUILES ESSENTIELLES entrent dans les compositions de base des parfums.

On appelle « base » le mélange des huiles essentielles, arômes de fleurs et de fruits, qui crée le parfum. Cette base est macérée dans de l'alcool, puis on lui ajoute un fixateur. La proportion de la base dans l'alcool définit les appellations « eau de Cologne », « eau de toilette », « parfum » ou « extrait de parfum ».

Pour créer un parfum, mélangez 5 à 15 ml de votre composition aromatique préparée avec les huiles essentielles de votre choix à 100 ml d'alcool à 70 degrés. Choisissez un flacon en verre teinté, ajoutez le fixateur (naturel, ce sera quelques gouttes de sauge sclarée), réservez et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant trois à quatre semaines. Filtrez et... parfumez-vous, naturellement !

La puissance de votre parfum dépendra du choix des huiles essentielles utilisées ainsi que de leur quantité. La même base, soit 5 à 15 ml des huiles essentielles choisies, mélangée à 250 ml d'alcool à 70 degrés, fera une eau de toilette. L'eau de parfum contient de 3 à 4 % de base, l'eau de toilette de 6 à 7 %, le parfum de 7 à 12 % et l'eau de Cologne seulement 3 à 4 % de base aromatique, généralement.

### Mode d'emploi pour créer un parfum réussi

Les huiles essentielles de cannelle, néroli, bergamote, girofle, thym, gingembre, origan et menthe ne doivent pas dépasser 1 % du volume total de votre base. Quelques gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée « fixent » le parfum tandis que le bois de cèdre le « développe ».

■ En premier lieu, choisissez une ou deux huiles essentielles aux notes

douces fleuries comme la lavande, la verveine, le bois de rose, le santal, le citron, le géranium ou l'ylang-ylang.

■ Ensuite, choisissez des huiles puissantes auxquelles vous ajouterez progressivement quelques gouttes, au maximum le vingtième de la base de départ, de girofle, coriandre, cannelle, muscade, néroli ou rose.

■ Enfin, finalisez votre base selon vos désirs, en respectant ces deux premiers principes et en notant chaque ingrédient et ses proportions, au cas où vous souhaiteriez faire de nouveau la même base !

Pour fixer votre parfum ou votre eau de toilette, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée, le meilleur des fixateurs végétaux. L'ambre, le musc et la civette étaient employés en parfumerie il y a encore quelques dizaines d'années, actuellement les fixateurs sont souvent d'origine synthétique. La législation sur les titrages et les degrés d'alcool est contrôlée comme pour toutes les appellations. Le créateur de parfums s'appelle un « nez ».

## MES RECETTES PRÉFÉRÉES

■ Pour une base douce, féminine et enveloppante : 7 ml d'HE géranium, 4 ml d'HE verveine, 3 ml d'HE cèdre, 10 gouttes HE rose et 5 gouttes de sauge sclarée comme fixateur. Géranium rosat ou palmarosa, verveine odorante, bois de rose et rose ont des parfums voisins qui se renforcent dans la même gamme d'odeurs.

■ Pour une base capiteuse, orientale, suave : 10 ml d'HE santal, 5 ml d'HE cèdre, 1 ml d'HE vétiver, 2 ml d'HE néroli 5 gouttes de sauge sclarée comme fixateur puis, au choix, quelques gouttes de citron pour rafraîchir cette base orientale, ou quelques gouttes d'ylang-ylang pour la renforcer, ou encore 1 ml de coriandre et quelques gouttes de girofle pour la masculiniser.

■ Vous trouverez d'autres recettes de parfums dans les paragraphes suivants : bois de rose, citron, cèdre, coriandre, géranium, girofle, lavande, rose, sauge, santal, ylang-ylang.

Au fur et à mesure de l'ajout des précieuses gouttes d'huiles essentielles que vous n'oublierez pas de noter, au gré de votre inspiration, respirez,

essayez, sentez, ajustez ! Vous êtes peut-être, sans le savoir, un « nez » parfait ! Mettez en pratique, composez, parfumez-vous, parfumez vos amis, votre linge, vos armoires avec vos nouvelles préparations inédites et « secrètes ».

# Chapitre 6

## Les prises par voie interne

*Il n'y a pas d'effet sans cause ni de cause sans effet.*  
Loi de Bouddha.

### Une efficacité remarquable...

L'AIR QUE NOUS RESPIRONS, chargé d'huiles essentielles et diffusé au moyen d'un diffuseur d'arômes, l'application d'huiles essentielles (en synergies) sur la peau que j'appelle « frictions » de santé, les inhalations et fumigations, ainsi que les usages internes à visée thérapeutique sont autant de moyens d'« absorber » les propriétés des huiles essentielles afin de résoudre nombre de petits tracas, maux de toutes natures, douleurs et dysfonctionnements de l'organisme. Cependant, l'absorption des huiles essentielles par usage interne reste la plus efficace. Toutefois, nous porterons une attention particulière à la prise intempestive d'huiles essentielles aromatiques, « ces médicaments naturels », par voie interne, car il faut se méfier des « surdosages » ! Parfois, une simple inhalation, un diffuseur et quelques frictions suffisent et permettent d'éviter de prendre les huiles essentielles en traitement interne. Fidèle à la tradition et à la cause même des médecines douces, il nous paraît important de souligner ce point. Pas de surdosage !

En traitement interne, il est essentiel que les huiles essentielles soient administrées avec connaissance et à bon escient, en respectant les doses prescrites (l'excès pouvant se révéler préjudiciable) et uniquement lorsque cela s'avère nécessaire, et non pas pour la raison trop souvent invoquée : « Puisque c'est naturel, si cela ne fait pas de bien, cela ne fera pas de mal ! » Or, ce n'est pas parce que les huiles essentielles proviennent de plantes naturelles qu'elles sont inoffensives. Une grande loi de la Nature veut que tout ce qui peut faire du bien ait également un revers et puisse aussi faire du mal. En effet, si l'expression « Qui peut le plus peut le moins » est vraie, la réciproque n'est pas valable. Imaginez le résultat de la

prise d'une boîte de tonocardiaques ou de somnifères à la place de la pilule salutaire ! Il en sera de même si quelqu'un avale un flacon d'huiles essentielles à la place des deux ou trois gouttes salvatrices indiquées. J'en donne un exemple frappant : l'huile essentielle d'hysope n'est plus en vente libre depuis une vingtaine d'années suite à un procès retentissant : une maman avait donné un flacon entier d'essence d'hysope à son bébé de trois mois souffrant d'une crise d'asthme. L'hysope est effectivement l'huile essentielle spécifique de l'asthme, mais quelle erreur (quelle incohérence, devrais-je dire !) de donner un flacon entier à la place d'une demi-goutte ! Et pourquoi ne pas avoir consulté un aromathérapeute ou un médecin homéopathe, comme tous les bons livres le conseillent ? Pourquoi n'avoir pas respecté les doses et s'être rappelé que l'administration des huiles essentielles est prohibée pour les bébés sans un avis médical ? On devine ce qui arriva à ce malheureux bébé... Je mets également en garde contre certaines prescriptions, même médicales, de vingt à soixante gouttes d'huile essentielle par jour. Cela s'est vu ! Dans ce cas, il est impératif de changer de prescripteur !

## Grands principes

### Posologie générale

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle ou d'un mélange, deux à cinq fois par jour, sauf prescription exceptionnelle (posologie moyenne).
- Cures de trois semaines (au maximum) d'une même huile essentielle ou d'un même mélange, puis changez de composition.

### Mode d'emploi

Il existe plusieurs moyens pour « absorber » les huiles essentielles en traitement interne :

- Posez sur le dos de la main la ou les 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle et lapez avec la langue, ce qui correspond à une absorption sublinguale. C'est

le moyen le plus simple et le plus pratique !

- Ajoutez 1 à 2 gouttes dans une cuillère de miel non chauffé.
- Ajoutez 2 à 3 gouttes dans une tasse d'eau chaude : l'eau ne doit pas être brûlante, les principes aromatiques volatils et subtils des huiles essentielles se détériorant à la chaleur. Bien que les huiles essentielles ne soient ni miscibles ni solubles dans l'eau, des 2 ou 3 gouttes de votre prescription subsistera 1 goutte autour du verre (c'est-à-dire qu'elle sera gaspillée), le reste étant ingéré.
- Préparez un « thé aromatique » (voir page 366).

## **Attention !**

Évitez la prise d'huiles essentielles sur un sucre ! Jusque dans les années 80, les huiles essentielles étaient conseillées sur du sucre, ce qui est une très mauvaise habitude car le sucre, même roux, est un « poison » de la cellule nerveuse. Pour les accros au sucré, je conseille donc de prendre les huiles essentielles sur un morceau de fructose (sucre de fruit directement assimilable) ou sur une petite cuillère de miel qui reste un bon véhicule pour l'absorption et l'assimilation des huiles essentielles.

## **Pour bien comprendre...**

On se souvient que le fait d'approcher sa main de la main d'une personne déminéralisée suffit à se « délester » d'une bonne partie de ses sels minéraux en sa faveur. Aussi, il suffirait de tenir un flacon d'huiles essentielles pour qu'elles soient efficaces (médecine quantique) ! Sans vouloir se soigner de cette façon, en se conformant à cette théorie ésotérique (que la science est cependant impuissante à démentir), nous rappelons que l'ingestion est préférable en petites quantités, plusieurs fois par jour, à l'ingestion de la dose journalière en une seule prise ! Le résultat découle également de la régularité du traitement (en général en cure de trois semaines).

## **Les méthodes d'absorption**



# Les boissons aromatiques

- Cocktail antitabac : mélangez HE sassafras, HE sauge, HE géranium, HE marjolaine, HE lavande, 1 goutte de chaque, dans une cuillère de miel dans un grand verre d'eau chaude pour homogénéiser le cocktail. Servez avec des glaçons et un trait de sirop de menthe.
- Thé anti-grippe : HE origan, HE thym, HE cannelle, HE girofle, HE géranium et HE gingembre (facultatif), 1 goutte de chaque sur une grosse cuillère de miel ou avec le jus d'un citron pressé dans un grand bol d'eau chaude. Vous pouvez en boire deux à trois fois par jour sans inconvénient !
- Boissons agréables : mélangez 1 à 2 gouttes d'HE cèdre-citron et d'HE cèdre-géranium, sur une cuillère de miel et de l'eau chaude. Prenez le temps de déguster ce thé aromatique ! Ou encore HE de citron et HE de géranium, ou HE de citron et HE d'orange, ou HE de citron et HE de menthe. Mélangez 1 goutte de chaque avec du miel dans un verre d'eau chaude ou froide, servi bouillant ou chaud avec des glaçons, ce qui fera d'étonnantes boissons apéritives.
- Boissons digestion : HE girofle, HE gingembre et HE origan, 1 goutte de chaque sur une cuillère de miel dans un grand verre d'eau chaude, toutes les deux heures.
- Cocktail pour l'asthme : HE thym, hysope, camomille et cajepout, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans de l'eau chaude à volonté.
- Boissons aphrodisiaques : ajoutez 1 goutte d'HE gingembre, géranium et citron sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude ou froide. Ajoutez au choix un peu de sirop de fruits rouges. Ou encore HE sarriette, HE cannelle de Ceylan, HE girofle, HE romarin et HE géranium, 1 goutte de chaque, dans une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à servir avec des glaçons en *long drink*. Un trait de sirop de menthe peut parfaire ce cocktail.
- Thés aromatiques : bio T élimin (minceur), bio T relax (détente), bio T tonic (énergisant), bio T digest (digestif), bio T respir (respiratoire).

## Les gélules entériques

Les perles ou les gélules entériques peuvent être prescrites par votre médecin aromathérapeute. La gélule enserme les huiles essentielles sans goût et sans odeur. La gélule entérique à délitement intestinal offre des avantages et inconvénients que votre médecin saura juger. C'est plus facile à absorber. Cependant la barrière gustative n'existant plus, les gélules pourront sans inconvénient apparent être prises en trop grande quantité. Par exemple, rien n'empêche – sauf le bon sens – de prendre dix gélules de thym en une prise, alors qu'il est vraiment impossible d'absorber dix gouttes d'huile essentielle de thym, une seule étant déjà très difficile à absorber !

## Les solutions alcooliques

Les huiles essentielles en solution alcoolique peuvent être préparées par votre pharmacien sur ordonnance. Elles sont souvent prescrites sous cette forme par les homéopathes et phytothérapeutes.

### LES RECETTES CULINAIRES

De nombreuses huiles essentielles peuvent s'utiliser dans la cuisine (reportez-vous au chapitre dédié à l'aromathérapie culinaire (page suivante) pour en savoir plus !) :

- Dans les plats salés : romarin, genièvre, carvi, cumin, muscade, anis, fenouil, coriandre, sauge, marjolaine, origan, estragon, basilic, citronnelle, laurier.
- Dans les plats sucrés : citron, orange, pamplemousse, mandarine, cannelle, gingembre, géranium, menthe, rose.

# Chapitre 7

## L'aromathérapie culinaire

LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT s'utiliser dans la cuisine, et de grands « chefs » connus ont développé un certain nombre de spécialités et de recettes alliant leur savoir culinaire à quelques huiles essentielles capables de développer les goûts et les saveurs d'une manière étonnante. Par exemple, des pâtisseries de renom utilisent les huiles essentielles de menthe, orange, mandarine et rose, les sauciers utilisent des huiles d'estragon, basilic ou coriandre, d'autres ont développé la cuisine vapeur « aromatisée », la sauge, le laurier, le basilic ou l'estragon.

À l'heure actuelle, l'industrie alimentaire utilise des extraits, des concentrés ou encore des essences de synthèse de plantes très et trop souvent « chimiques ». Si nous parlons des arômes alimentaires, ils sont tous chimiques et je rappellerai que la moyenne de produits chimiques ou de synthèse ingérés par personne et par an dans les pays européens dits « civilisés » est de 4,8 kg ! De quoi être effrayé et assurément préférer des huiles essentielles naturelles !

## Plats et boissons salés

LES HUILES ESSENTIELLES AIDENT à digérer et relèvent les goûts et les saveurs.

- Pour un plat de six personnes, ajoutez 4 à 6 gouttes d'huile essentielle au choix si le plat est cuit et pendant la cuisson.
- Pour les **cuissons à vapeur**, versez 4 à 8 gouttes directement dans l'eau du cuiseur vapeur.
- Pour les **sauces de salades** et les **jus de légumes**, versez 1 goutte seulement dans la sauce ou dans un grand verre de jus de légumes.

## La cuisson des plats et les plats cuits

Pour les plats cuits et pendant la cuisson, ou dans l'eau du cuiseur vapeur pour les poissons et viandes blanches, versez 4 à 6 gouttes d'huile essentielle au choix de cumin, carvi, coriandre, muscade, thym, marjolaine, sauge, romarin, fenouil, basilic, coriandre.

■ Par exemple, dans le **couscous** en train de mijoter, ajoutez 1 goutte de genièvre, 2 gouttes de cumin et 1 goutte de carvi.

■ Dans la **choucroute**, ajoutez 4 gouttes de genièvre, 1 goutte de carvi et 1 goutte de coriandre.

■ Pour un **poisson blanc vapeur**, ajoutez 4 à 6 gouttes d'huile essentielle de coriandre, estragon ou basilic, au choix !

Au moment de servir, réajustez votre assaisonnement avec sel, poivre, piment, curry, safran, herbes aromatiques et/ou 1 goutte de l'huile essentielle choisie.

### Attention !

Les huiles essentielles de dernière minute ne sont pas chauffées et exhalent l'entier de leur arôme avec puissance. Deux gouttes, c'est souvent trop ! Diluez l'unique goutte dans une cuillère à café de la préparation. Si 2 gouttes sont tombées dans la cuillère, jetez et recommencez !

## Les jus de légumes frais

Les jus de légumes sont des super reminéralisants et amincissants ! Consommez-les frais en apéritif ou en cure reminéralisante et de beauté. Les jus de légumes apportent vitamines, oligoéléments et sels minéraux, renforcent la vitalité de l'organisme (tout ce qui est cru est vivant) sans le fatiguer (digestion facile et rapide) ni perturber ou déranger les intestins même fragiles. Une centrifugeuse est nécessaire pour la fabrication des jus de légumes.

Pour les jus de légumes frais, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de citron

ou basilic ou coriandre ou carvi ou estragon. *Idem* pour les jus de légumes en bouteille que je vous conseille de dédoublet dans de l'eau en ajoutant 1 goutte de l'huile essentielle de votre choix.

Par exemple, prenez une bouteille de 500 ml de jus de légumes lactofermentés, ajoutez un demi-litre d'eau et 1 goutte d'huile essentielle : c'est votre boisson apéritive ou votre boisson de cure ! Vous pouvez utiliser les huiles essentielles suivantes : basilic, coriandre, estragon, céleri, carvi, ou les hydrosols de sarriette, origan, menthe et romarin, à raison de 3 cuillères à soupe dans le litre de jus dilué.

Voici quelques recettes de jus de légumes à réaliser.

## JUS DE LÉGUMES

■ **Jus de tomates-poivrons** : pour un litre de jus frais, ajoutez un citron vert et une cuillère à soupe d'hydrosol de sarriette ou origan (tonique), ou ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de basilic (très provençal !).

■ **Jus de concombres-courgettes-oignons-avocats** : pour un litre de jus, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe douce ou 2 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe.

■ **Jus de carottes-radis-céleri** : pour un litre de jus frais, ajoutez le jus d'un citron et une cuillère à soupe d'hydrosol de sauge ou sarriette ou romarin (tonique du foie).

## Des jus très tendance !

Un jus de légumes n'est pas cuit, ce n'est pas une soupe de légumes ! Les jus de graines germées et de jeunes pousses vertes sont très tendance ! On en fait des cures de rajeunissement et de désintoxication aux États-Unis et dans tous les centres Hippocrate (centres de régénération cellulaire) du monde. Ils existent sous forme congelée au Brésil et on reçoit réfrigérés ses « shots » de jus vert à la maison ! Très chic !

## Plats et boissons sucrés

LES HUILES ESSENTIELLES ENTRETIENNENT dans la cuisine des pâtisseries, confiseries, entremets, sorbets, crèmes et liqueurs mais aussi et surtout dans les « douceurs » crues et vivantes comme les laits d'amandes, noisette, cajou ou sésame et les purées de fruits et desserts « crus », les smoothies. Voici quelques recettes et doses pour six personnes.

### Flans, entremets, desserts, sorbets

Les flans, entremets, desserts et sorbets seront agrémentés par 3 à 6 gouttes des huiles essentielles de citron, orange, pamplemousse, bergamote, mandarine ou 1 à 2 gouttes de gingembre, rose, géranium ou menthe.

- **Le sorbet au citron** : dans la préparation de votre sorbet au citron, ajoutez 5 gouttes de géranium. L'arôme étonnant de ce sorbet « exotique » et « étrange » ne laissera pas vos convives indifférents ! Le sorbet au géranium est très apprécié en Indonésie et en Nouvelle-Zélande. Il peut se faire aussi à la rose (plus chic, plus cher !)
- **Les glaçons** : dans le bac à glaçons, ajoutez 2 à 3 gouttes d'une des huiles essentielles suivantes, mélangées à l'eau à l'aide d'un mixeur :
- **Menthe verte** : doublement rafraîchissant. L'hydrosol de menthe est remarquable en glaçons ! À utiliser nature et non dilué.
- **Gingembre** : aphrodisiaque et au goût « *strong* », parfait pour les cocktails exotiques !
- **Bergamote** : glaçons de douceur dont le parfum délicat s'accorde avec un cocktail classique.

### Liqueurs

Dans un demi-litre d'alcool blanc à 80 degrés environ, ajoutez un demi-litre de sirop de sucre tiède fait avec 370 grammes de sucre pour un demi-litre d'eau distillée, que vous aurez fait chauffer jusqu'à transparence de la préparation. Enlevez du feu, laissez refroidir et ajoutez au maximum 50 à

100 gouttes des huiles essentielles de votre choix.

- Pour une **liqueur de menthe**, ajoutez 100 gouttes de menthe.
- Pour une **liqueur de romarin**, ajoutez 100 gouttes de romarin.
- Pour une **liqueur aphrodisiaque**, ajoutez 20 gouttes de cannelle, 10 gouttes de gingembre, 40 gouttes de romarin, 10 gouttes de sarriette, 5 gouttes de girofle et 10 gouttes de muscade.
- Pour une **liqueur digestive**, ajoutez 20 gouttes de carvi, 5 gouttes de cumin, 10 gouttes de géranium, 20 gouttes de coriandre, 20 gouttes de muscade, 10 gouttes de lavande et 10 gouttes de menthe.

Vous pouvez également concocter des recettes de votre imagination basées sur les mélanges que vous trouverez aux paragraphes boissons, cocktails et thés aromatiques dans mon top 50 des huiles essentielles.

## Jus de fruits frais

Pour un litre de jus frais, versez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle ou 1 cuillère à soupe d'hydrosol de votre choix. Pour les jus de fruits, utiliser les huiles essentielles de cannelle, gingembre, bergamote, citron, orange, mandarine, menthe, ou les hydrosols de menthe, géranium ou rose.

**Pour les jus de fruits frais de pommes, melons, pastèques, pêches, nectarines, abricots, cerises, ananas, poires, prunes** : pour un litre de jus frais, ajoutez à votre convenance 1 goutte d'huile essentielle de cannelle, bergamote, citron *ou* 3 gouttes d'huile essentielle d'orange (calmant) ou de mandarine.

## Purées de fruits et smoothies

Les purées de fruits contiennent les ingrédients suivants : des fruits frais, des fruits secs et séchés (que vous pouvez faire « regonfler » dans l'eau la veille, c'est encore meilleur et plus onctueux), de la purée d'amandes bio (la base), de la purée de noisettes, de sésame ou de cajou (pour varier les

saveurs...), et quelques fruits rouges congelés... passez le tout au mixeur... et régalez les petits et les grands ! Succès assuré !

Les recettes que nous proposons ci-dessous sont simples à préparer et sont faites pour environ un litre de purée de fruits, onctueuse et consistante, à déguster à la cuillère ou au verre... Si vous souhaitez plus liquide sous forme de « *liquado* » ou de jus de fruits, vous pouvez ajouter de l'eau.

## MES RECETTES PRÉFÉRÉES SIMPLES ET DÉLICIEUSES !

### Banana-time

Mélangez deux bananes, un jus d'oranges ou de mandarines frais pressé (ou un grand verre de jus exotique) et une cuillère à soupe de purée d'amandes.

### Delicioso

Mélangez une banane, un demi-avocat, un verre de jus de fruits exotiques, une cuillère à soupe de purée d'amandes, une poignée de framboises ou fruits rouges.

### Purée de fruits d'hiver « goût chocolat » (pour les jours où vous avez oublié les fruits frais)

Mélangez une banane (ou non), une poignée de fruits secs (abricots, bananes et raisins noirs préalablement trempés dans l'eau pendant une nuit), une cuillère de purée d'amandes ou noisettes ou cajou (facultatif) ou une poignée d'amandes, noisettes ou cajou (préalablement trempés également). Cette purée de fruits peut se faire aussi avec de l'eau chaude et l'on croirait un « chocolat au lait suisse », délicieux le matin !

### Autre purée de fruits d'hiver

Mélangez une banane, une ou deux pommes ou poires, une poignée de noix, quelques figues (préalablement retrempées dans l'eau) et une cuillère à soupe de purée de noisettes (ou d'amandes, une poignée de graines germées). Mixez avec une tasse d'eau chaude ou froide selon les goûts.

### Purée de fruits exotiques

Mélangez une ou deux bananes, un verre de jus de fruits exotiques ou un morceau d'ananas ou de mangue, un petit morceau de gingembre (facultatif), une cuillère à soupe de purées d'amandes ou de cajou.

### Purée de fruits d'été

Mélangez une banane, quelques pêches et/ou abricots, une cuillère à soupe de purée d'amandes, quelques feuilles de menthe.



### Le temps des fraises

Mélangez une ou deux bananes séchées trempées préalablement dans l'eau, un panier de fraises, une cuillère à soupe de purée d'amandes, quelques feuilles de menthe...

### Ma recette favorite

Mélangez 3 bananes, 1 cuillère à soupe de noisette, une poignée de framboises froides ou congelés et 1 cuillère à soupe de spiruline (facultatif).

## Les enfants raffolent des purées !

Si j'insiste tant sur les purées de fruits pour les enfants, c'est qu'elles constituent la grande partie de leur alimentation... Pour accentuer le côté sucré, ajoutez 4 à 5 dattes préalablement trempées dans les purées de fruits. Ils adorent ça, et plus ils mangent de purée de fruits, moins ils ont besoin de sucres ajoutés chimiques, d'où l'intérêt de faire des essais d'odeurs (vous pouvez ajouter au choix une ou deux gouttes d'huile essentielle de mandarine ou orange ou menthe douce ou bergamote), de saveurs (une variété infinie de combinaisons de fruits et oléagineux), de couleurs et de présentations.

## Sauces de salades aromatiques

**Sauce au yaourt** : pour faire une sauce au yaourt, il suffit de mélanger un yaourt à deux cuillères à soupe d'huile d'olive, sel marin, ail ou oignon, persil, en ajoutant 1 goutte d'huile essentielle de basilic avec les tomates, 1 goutte d'estragon avec la mâche, 1 goutte de coriandre avec les champignons, 1 goutte de marjolaine avec les salades vertes, 1 goutte de cumin avec les taboulés et pois chiches, 1 goutte de menthe avec les concombres et courgettes, 1 goutte de carvi avec le radis noir, 1 goutte de fenouil avec les choux verts et rouges, 1 goutte de céleri ou de livèche avec les carottes... Cette sauce accompagne également les graines germées avec des olives noires et des graines de sésame par exemple.

**Sauce au jus de tomate ou carotte** : remplacez le yaourt par un verre de jus de légumes au choix.

**Sauce provençale** : huile d'olive, sel marin, poivre et huile essentielle de basilic et marjolaine pour les salades de tomates ou de poivrons ; huile essentielle de coriandre pour les salades de choux verts, rouges, chinois, etc. ; huile essentielle d'estragon pour les salades vertes aux noix... À chaque fois, versez 1 goutte et une seule pour une sauce de salade pour quatre personnes. Ajoutez ail ou oignon, persil frais, herbes aromatiques si vous en avez sur place !

## Boissons, cocktails et thés aromatiques

### Les boissons aromatiques

- Cocktail antitabac : voir recette chapitre précédent (page 357).
- Thé antigrippe : voir recette chapitre précédent (pages 357).
- Boissons agréables : voir chapitre précédent (page 357).
- Boissons digestion : voir recette chapitre précédent (page 357).
- Cocktail pour l'asthme : HE thym, hysope, camomille et cajepout, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans de l'eau chaude à volonté.
- Boissons aphrodisiaques : voir recette chapitre précédent (page 357).

### Les thés aromatiques : un nouveau concept !

Diluez 5 à 6 gouttes du mélange choisi dans une petite cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, remuez, ajoutez l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une grande tasse de thé aromatique ; *ou encore*, versez 20 gouttes pour un litre d'eau (conservez au chaud dans une bouteille thermos pour une consommation tout au long de la journée).

Recettes simplifiées :

- **Thé relax** : huiles essentielles de basilic, marjolaine, mandarine, orange, néroli.
- **Thé tonique** : huiles essentielles de romarin, sarriette, menthe, orange, cannelle, origan.

- **Thé respir** respiratoire : huiles essentielles de sapin, orange, mandarine, cannelle.
- **Thé élimin** minceur : huiles essentielles de citron, mandarine, géranium, genièvre.
- **Thé digest** digestif : huiles essentielles de carvi, cumin, coriandre, muscade, menthe.

# Chapitre 8

## Les grands soins

JE SUIS TOMBÉE DANS la potion magique lorsque j'étais petite : mes parents, naturopathes de la première génération, ouvraient le moulin de Bief, un des premiers centres de remise en forme de l'époque. Ils étaient « *new age* » avant l'heure (nous sommes dans les années 55) : la douche à la cascade était de 4 à 7 degrés, le pot d'argile était toujours prêt à l'emploi, la purge était régulière et le chlorure de magnésium 10 jours par mois. Nous avons appris les bains de siège pour les enfants comme pour les animaux, la diète et les lavements.

## Les cataplasmes

### Le cataplasme d'argile

On trouve l'argile dans les magasins de diététique ou les pharmacies spécialisées, en cailloux, en poudre, en tube, verte (la plus utilisée), blanche, rouge, jaune ou rose. Il existe aussi des cataplasmes d'urgence tout prêts, à tremper dans l'eau et à appliquer, très pratiques !

### Principales utilisations

- L'argile<sup>1</sup> soulage les douleurs et inflammations : rhumatismes, arthrose, maux de dents.
- L'argile fait mûrir les abcès, tire à la surface de la peau écharde de bois, copeaux de métal, venins et, en général, tout corps étranger.
- Elle résout et assèche boutons, piqûres, blessures, acné.
- L'argile cicatrise plaies et brûlures.
- Elle régénère et fait disparaître les cicatrices, même anciennes, sachant que, dans ce cas, les applications seront journalières jusqu'à un résultat satisfaisant, de quelques semaines à plusieurs mois, si nécessaire en alternance avec des compresses aromatiques que vous trouverez dans les

pages spécifiques.



## LA FRICTION D'ARGILE

### Mode d'emploi

- Mettez l'argile en cailloux ou en poudre dans un saladier en verre ou en terre.
- Recouvrez d'eau, laissez s'imprégner.
- Remuez avec une cuillère en bois ou avec la main jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme afin que le cataplasme ne coule pas partout !
- Appliquez un à deux bons centimètres d'épaisseur sur la partie à traiter.
- Posez un double essuie-tout sur l'argile puis une serviette et une bande pour fixer.
- Conservez de vingt minutes à quatre heures.
- Enlevez à l'eau le cataplasme dès que la sensation de soulagement

disparaît.

■ Renouvelez les applications jusqu'à l'obtention du résultat.

## Précautions

■ Ne mettez pas l'argile en contact avec le fer ou le métal (évittez d'utiliser des récipients et des cuillères dans ces matériaux).

■ Si vous devez faire une série de cataplasmes, vous pouvez préparer l'argile à l'avance, la mettre au soleil, et la réhydrater avant utilisation : le soleil charge l'argile d'une énergie particulièrement vivifiante !

■ Si le cataplasme doit s'appliquer sur une partie pileuse, rasez si possible la surface à traiter.

■ Si la plaie est ouverte, pour éviter le tiraillement et favoriser la cicatrisation, appliquez une gaze fine sur la plaie avant de mettre le cataplasme d'argile.

### Attention !

Chaque fois que le cataplasme d'argile est à faire dans une zone proche des yeux, des oreilles ou du cou, il conviendra d'appliquer en même temps un cataplasme sur le bas-ventre. Ceci est également valable pour toutes les personnes avec une faible vitalité.

## Le cataplasme de chou

### Principales utilisations

Douleurs articulaires, épanchement de synovie, douleurs rhumatismales, rétention d'eau...

### Mode d'emploi

■ Écrasez les grosses côtes de la feuille avec un rouleau à pâtisserie.

■ Appliquez directement sur la partie à traiter.

■ Renouvelez l'application dès que la sensation de soulagement disparaît.

### Précautions

- Utilisez plutôt un chou frais et non traité, car vieux et traité, il est moins efficace.
- N'appliquez pas de feuilles de chou sur des plaies ouvertes, préférez dans ce cas l'argile.

## Le bain de siège à frictions selon la méthode de L. Kuhne<sup>2</sup>

CE BAIN DE SIÈGE apaise, calme, libère, décongestionne tous les états pathologiques.

Remplissez le bidet d'eau froide et de glaçons. Installez-vous jambes écartées. Avec un gant de toilette trempé régulièrement dans l'eau glacée, faire une friction légère allant de l'anus au pubis pour les femmes, allant de la base de la verge au prépuce pour les hommes, les testicules restant hors de l'eau.

Procédez de la sorte pendant trois à sept minutes, renouvelez toutes les trois heures, dans les cas de fièvres, congestions... ou au moins une fois par jour. Pensez à couvrir chaudement les pieds et le reste du corps. Le bain de siège à frictions est suivi d'émission d'urine et de selles, de tombée de fièvre, de décongestion, de libération des maux de tête et des douleurs en général.

## Douches vaginales et lavements intestinaux

SEULES DEUX HUILES ESSENTIELLES seront utilisées dans les lavements intestinaux : la lavande et le géranium<sup>3</sup> (utilisées pour les douches vaginales). Les irrigations coloniques se pratiquent en instituts spécialisés, dans les centres de naturopathie et de remise en forme.

Les lavements intestinaux et vaginaux se font avec une poire à lavement spéciale, ou un boc à lavement. Il existe des modèles pliables pour le voyage que l'on trouve aisément en Suisse et aux États-Unis.

# Mode d'emploi

## Douche vaginale

- Ajoutez 3 à 5 gouttes d'HE lavande ou d'HE géranium dans l'eau de la poire spécifique.
- Pressez la poire pour envoyer l'eau dans le vagin.
- Gardez l'eau quelques minutes avec quelques mouvements de bas-ventre.
- Expulsez l'eau.
- Renouvelez l'opération plusieurs fois par jour si nécessaire et plusieurs jours de suite si nécessaire.

## Lavements intestinaux

- Installez-vous confortablement (couvert jusqu'à la taille pour ne pas prendre froid) dans la baignoire sans eau, par terre ou sur les toilettes : la position allongée permet de conserver le lavement plus facilement.
- Installez le boc en hauteur, en général 1 litre à 1 litre et demi d'eau.
- Ajoutez 1 cuillère d'huile d'olive et quelque 5 gouttes d'HE lavande ou les huiles essentielles spécifiques conseillées (synergie DIGôm).
- L'eau pénètre les intestins par la canule prévue à cet effet.
- Conservez le lavement quelques minutes (le plus possible), pensez à respirer profondément et masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Éliminez en continuant à respirer profondément et à masser le ventre.
- Renouvelez l'opération si nécessaire, de façon à laisser toutes les matières s'éliminer.

## Précautions

Il n'y a pas de précaution particulière, si ce n'est un minimum de quinze minutes de repos après le lavement.

Veillez toujours à ce que la personne soit détendue, bien couverte et confortablement installée. Le massage du ventre pendant le lavement ou l'irrigation colonique aide à l'élimination des émotions et des gaz, ajoutez



20 gouttes de la synergie DIGôm pendant cette bonne élimination.

## Les irrigations coloniques

Les irrigations coloniques existent en France dans des instituts spécialisés où sont donnés en parallèle massages, cours de respiration et détente. Aux États-Unis, depuis des années, les artistes de théâtre et de cinéma recourent au *colonic irrigation* à la place d'un dîner les soirs de travail intense. La libération des intestins agit sur le moral, la peau et le tonus.

## La diète

C'EST LE MOT QUI fait frémir : vais-je pouvoir rester une journée sans manger ? Oui, tout le monde peut le faire, même si c'est la première fois !

La diète, c'est le fait de ne rien absorber de solide pendant vingt-quatre heures, tout en buvant uniquement de l'eau ou des infusions ou du bouillon de légumes sans pomme de terre, tout au long de la journée et à profusion, avec un minimum de 2 litres de liquide.

Les grands-mères mettaient les enfants à la diète après une crise de foie, une indigestion, de la fièvre, etc. Les animaux se mettent à la diète dès que quelque chose ne va pas – je parle des animaux sauvages et des animaux domestiques qui n'ont pas perdu complètement leur instinct... animal. Dès que le mal est passé, l'animal retrouve son appétit. Combien d'enfants, d'instinct, réagiraient de la sorte ? Ce sont souvent les parents qui les forcent à manger !

Une personne âgée et/ou faible peut faire une diète d'une journée sans inconvénient, il faut cependant boire beaucoup comme nous l'avons déjà souligné.

## Précautions

La diète, ou jeûne hydrique, peut se prolonger plusieurs jours dans des cas

spécifiques, avec le suivi journalier d'un spécialiste, en général naturopathisant !

Le jeûne long est à déconseiller pour les personnes non entraînées physiquement et psychologiquement. Sachez qu'après le cinquième jour environ, la sensation de faim disparaît et qu'il est préférable, et sans aucun inconvénient, de pratiquer des jeûnes courts et plus fréquents plutôt que de jeûner longtemps. Dans tous les cas, on ne jeûne pas plus de deux ou trois jours, en période de crise aiguë, sans le suivi d'un spécialiste.

Il existe d'autres cures de drainage – les cures de jus de légumes, par exemple – beaucoup moins contraignantes à faire sur un temps prolongé, qui donnent tout autant de résultats dans la plupart des cas et ne présentent aucun inconvénient.

## La cure de jus de légumes

LES CURES DE JUS de légumes, c'est boire et manger pendant toute une journée uniquement des jus de légumes frais, fabriqués avec une centrifugeuse. Les légumes ne sont pas cuits et il est conseillé de boire rapidement les jus dès qu'ils ont été pressés. Les jus de légumes existent aussi en bouteilles, avec une conservation par lactofermentation et des légumes bio. Il est possible de les dynamiser en ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles (voir jus de légumes frais page 360).

Les jus de légumes apportent à l'organisme une concentration importante de vitamines, sels minéraux et oligoéléments.

Les jus de légumes peuvent varier à l'infini : vous pouvez ajouter au choix : jus de citron, piment, sel de céleri, huiles aromatiques pour la cuisine, herbes aromatiques vertes fraîches, gingembre frais..., huiles essentielles culinaires pour en faire d'excellents apéritifs.

Les cures de jus de légumes peuvent se faire sur plusieurs jours, plusieurs semaines ou même plusieurs mois selon les cas. Des naturopathes d'excellente renommée font faire des cures de jus de légumes à leurs

patients atteints de cancer, avec de bons résultats.

## Mode d'emploi

Commencez avec un jour par semaine de cure de jus de légumes (la purge prise le dimanche soir nettoie et empêche la sensation de faim le lendemain) : le lundi est pratique pour commencer le jour de jus de légumes.

Les semaines suivantes peuvent se faire avec deux ou trois jours consécutifs selon les envies et les possibilités.

Il n'y a pas de limite de quantité pour les jus de légumes : de 1 à 2 litres par jour sans inconvénient ou plus, dans certains cas.

Les jus de légumes sont de puissants reminéralisants (imaginez la quantité de légumes frais pour faire un litre de jus de légumes !).

### Mon expérience de la purge

Lors d'une purge de cancer, mon corps physique il y a quelques années, je suis restée pendant 165 jours à la monodiète de jus de légumes ; résultat : le cancer a disparu après 5 mois et demi !

## Quels légumes choisir ?

Des légumes naturels ou bio, sortant du jardin, c'est encore mieux ! Tous les légumes sauf l'aubergine, l'ail et l'oignon !

En hiver, privilégiez carottes, chou vert, chou rouge, céleri branche, betterave rouge, radis noir (attention, c'est très fort), brocoli, épinard, tétragone et toutes herbes et salades vertes. Une base de 3/4 de carottes et 1/4 d'un ou de plusieurs autres légumes.

En été, consommez tomates, concombres, courgettes, poivrons et toutes herbes et salades vertes.

Les jus de légumes conviennent aux intestins fragiles car ils ne contiennent pas de fibres irritantes, et les jus de légumes permettent une rééducation progressive des intestins.

Les premiers jours de cure, peuvent apparaître des sensations de « ballonnements » : c'est normal car le « cru » redonne de la vitalité aux intestins, réhydrate des matières sèches avant leur élimination. Après quelques jours de cure, la sensation de ballonnement disparaît... et l'excès de ventre aussi !

## Les purges

LES PLUS USITÉES et celles dont nous parlerons souvent, sont les suivantes : magnésie San Pellegrino, Chlorumagène ou sel de Nigari, limonette purgative et huile de ricin. Les purges, comme leur nom l'indique, servent à nettoyer drastiquement l'organisme. Elles ont chacune leur spécificité et se trouvent en pharmacie.

### Magnésie San Pellegrino, sel de Nigari et Chlorumagène

La magnésie San Pellegrino est plus spécialement destinée à drainer les reins en cas de sciatique, crise de rhumatismes, rétention d'eau...

Le sel de Nigari est une purge drastique\* à raison d'une cuillère à soupe (20 g) dans 1 litre d'eau (très salée).

Le Chlorumagène est plus spécifique du nettoyage des intestins en cas de constipation, problèmes de foie, peau surchargée, aérophagie... Il est l'équivalent d'un puissant laxatif, sans toutefois torturer les intestins (texture et goût de plâtre).

## Mode d'emploi

- Diluez 1 à 2 cuillères à soupe de l'une ou de l'autre dans un grand verre d'eau.
- Buvez dans les deux heures 1 litre et demi d'eau ou d'infusion.

## Limonette purgative

Très aisée à avaler, la limonette ressemble à un Perrier aromatisé. Elle draine en profondeur, surtout lymphes, sang et reins.

## Mode d'emploi

- Buvez la bouteille le soir.
- Buvez dans les deux heures 1 litre et demi d'eau ou d'infusion.
- Comme toutes les purges, l'idéal est de les prendre le soir, afin de n'être dérangé que tôt le matin pour les premières éliminations. Continuez à n'absorber que des liquides le jour suivant, eau et infusion jusqu'à midi, et après les premières éliminations jus de légumes, particulièrement reminéralisants et nourrissants dans l'après-midi et la soirée.

## Huile de ricin

La plus puissante ; elle était utilisée en Italie pendant le fascisme pour faire parler les prisonniers auxquels on la faisait ingurgiter avec un entonnoir. Le résultat est que la plupart d'entre eux parlaient aisément. Cette petite histoire pour vous dire l'efficacité de cette dernière et son côté particulier à absorber. Il y a cependant des moyens qui la font passer ! L'huile de ricin existe en gélules.

## Mode d'emploi

- Prenez l'équivalent de 2 à 6 cuillères à soupe (de 20 à 60 ml) mélangées à un jus de pamplemousse, orange ou citron au choix. Remuez bien et buvez rapidement.
- L'idéal est de la prendre le soir, en guise de dîner, et vous commencerez à

éliminer tôt le matin.

- Ne buvez pas ni ne mangez (vous n'aurez pas faim) jusqu'au lendemain midi ou jusqu'aux prochaines éliminations.
- Sucez quelques pruneaux si vraiment vous avez une petite envie de manger, puis un jus de légumes frais à midi, à 16 heures et le soir.
- Prévoyez une alimentation légère le lendemain, principalement faite de jus de légumes ou purée de fruits frais.

## Bon à savoir

Si vous ne savez pas quelle purge choisir et que vous souhaitez un bon drainage, il est possible de prendre une purge différente chaque semaine. Prenez l'avis de votre thérapeute, médecin, énergéticien ou naturopathe pour une utilisation répétée.

1. Raymond Dextreit, *L'argile qui guérit : mémento de médecine naturelle*, éditions Vivre en Harmonie.
2. Voir bibliographie.
3. Voir recettes et indications dans les paragraphes spécifiques.

# Chapitre 9

## La cure détox

DES MÉTHODES FACILES, SIMPLES, légères, saines, aisées et pleines de bon sens vont vous donner envie de changer de silhouette...

Avec ce programme aromatico-alimentaire, je vous propose de vous retrouver au cœur de vous-même, avec plaisir et joie, gagnant en succès et en satisfaction ce que vous perdrez bien vite en volume et en « *disconfort* ».

Je préfère parler de volume plutôt que de poids – balancez vos balances, c'est le cas de le dire, oubliez-les ! Votre nouvelle unité de mesure (au cas où vous en éprouveriez le besoin), c'est une ceinture ou un pantalon. Dans tous les cas, la plus belle unité de mesure, c'est le regard des autres (et le vôtre) face à la fonte étonnante du volume excessif (c'est presque déjà du passé !) et votre nouvel épanouissement.

Vous allez découvrir des recettes si simples qu'elles peuvent vous sembler désuètes. Il suffit pourtant de les mettre en pratique au moins dix jours pour arriver aux premiers résultats : adieu lourdeurs, ballonnements, tensions, digestions difficiles, aigreurs d'estomac (et de caractère), incapacité à courir, à bouger ou à danser, fatigue et ronchonnement du matin (à la maison comme au bureau), coups de pompe et lassitude (parce que vous vous nourrissez mal), angoisses, anxiété et peurs (trop de sucres) et douleurs en tout genre (trop de fromages), pieds gonflés qui ne veulent plus avancer, doigts qui s'engourdissent et cerveau qui en a marre... !

Lorsque je donne le programme journalier, je parle d'un programme *six jours sur sept* – le septième jour étant un jour « de relâche », comme au théâtre ! Ce jour de relâche permet au mental d'accepter les changements programmés pendant les autres jours, et ce mental les acceptera d'autant plus facilement s'il sait que, de temps en temps (comme une soupape de sécurité), il peut impunément revenir à ses anciennes (mauvaises) habitudes. C'est-à-dire qu'un jour par semaine, vous pouvez allégrement et

sans culpabilité aucune, manger tout ce dont vous avez envie, sans restriction !

Pour éclairer mon propos d'un exemple, je dirais que du mardi au samedi, on suit son programme au choix : *un peu, beaucoup, passionnément, à la folie ou pas du tout*. Le dimanche, jour de relâche, vous pourrez apprécier de faire un bon repas avec au menu tout ce que vous pouvez considérer comme « prohibé » pendant les cinq autres jours. Le dîner du dimanche soir se compose d'un potage, d'une soupe de légumes, d'un *aigo boullido* comme en Provence, ou simplement d'un thé d'herbes laxatives ou encore de la poudre purgative pour nettoyer les intestins. Le lundi est le jour de la monodiète aux jus de légumes, c'est-à-dire qu'il convient de boire uniquement d'un à trois litres de jus de légumes, frais si possible ou en bouteille, bio bien sûr, pour la journée, associés à vos compositions aromatiques. Et le mardi, lorsque vous prendrez vos rendez-vous importants, vous serez tellement plus clair, plus léger, plus performant, plus alerte...

## Un peu

Gonflé ? Ballonné ? Teint gris ? Petit ventre rondouillard ? Manque de punch ? Fatigué dès le matin ? Bouffi ? Cellulite et/ou varices ? Manque de concentration ? Trop serré dans vos pantalons ? Manque de vitalité sexuelle ? Une taille de vêtement et quelques kilos à perdre ? C'est donc votre programme !

- Pratiquez trois minutes de respiration consciente matin et soir.
- Buvez un litre et demi d'eau par jour, dans lequel vous ajoutez au choix, et en alternance, sans les mélanger, les hydrosols suivants : sauge ou armoise ou genièvre.
- Faites une friction matin et soir avec vingt gouttes de friction MINôm sur la partie haute du corps le plexus solaire, la nuque et la base de la colonne vertébrale.
- Ajoutez en apéritif un grand verre de jus de légumes frais, si possible (ou, à défaut, en bouteille et bio), avant chaque repas (d'un demi-litre à un litre et demi par jour – plus on en boit plus on dégonfle rapidement !).



- Supprimez les sucres et les produits laitiers de votre alimentation, et ajoutez un repas de fruits frais et crus par jour (le petit-déjeuner étant le moment idéal pour le repas de fruits, 10 heures, ou le repas du soir).
- En cas de problèmes digestifs, faites après les repas une friction sur l'estomac et l'abdomen avec vingt gouttes d'un mélange à parts égales d'huiles essentielles de carvi, de cumin, de coriandre et de muscade ou de friction DIGôm et absorbez une goutte (posez sur la main et lapez).
- En cas de jambes lourdes et de problèmes circulatoires : ajoutez les frictions CELôm et FFFôm, dix gouttes de chaque en application de la plante du pied à la hanche.
- En cas de problème de sommeil, appliquez avant le dîner et avant le coucher la friction NERôm ou de l'huile essentielle de lavande, sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds... Renouvelez dans la nuit en cas d'insomnie.

En moins de dix jours, vous ressentirez une sensation de légèreté au lever, votre visage va s'éclaircir, vos tissus se densifier, et vous allez commencer à « fondre » !

## Beaucoup

La super-cure aromatique que je vous propose est à pratiquer six jours sur sept avec un jour de relâche, le dimanche par exemple (ainsi, le mental n'est pas asservi et brimé, il sait qu'un jour par semaine, il a droit à ses excès d'antan...). Le lundi est un jour avec pour toute alimentation des jus de légumes sans limite de quantité : matin, midi, soir, à 10 h et à 16 h autant que vous le souhaitez. Je le répète : la quantité de jus de légumes du jour « jus » varie d'un litre et demi à trois litres pour la journée. Le minimum cité est indispensable pour une bonne monodiète revitalisante et efficace. Ce même jour, vous continuez hydrosols et huiles essentielles comme pendant la semaine. Pas de restriction sur les quantités, simplement du bon sens, quelques ajouts obligés et des super-aliments vivants... en plus. On n'enlève rien, on ajoute !

# Programme de la journée

- Faites trois minutes de respiration consciente matin et soir.
- Faites suivre la douche chaude d'une douche fraîche dès que possible (tout le monde peut y arriver après cinq jours de pratique !).

## L'aromathérapie naturellement

- Buvez au minimum un litre et demi d'eau par jour, dans lequel vous ajoutez au choix et en alternance, sans les mélanger, cinq cuillères à soupe d'un des hydrosols suivants : sauge ou armoise ou genièvre ou sureau ou romarin ou géranium. Trois litres d'eau sont bienvenus si possible, avec le même ajout d'hydrosol dans la seconde bouteille.
- Sur la partie haute de votre corps, pratiquez matin et soir une friction avec vingt gouttes de friction MINôm sur le plexus solaire, la nuque et la base de la colonne vertébrale, et absorbez une goutte de la même composition MINôm trois fois par jour aux repas (posez sur la main et lapeze).
- Sur la partie basse de votre corps, la plante des pieds, les mollets, les cuisses et les fessiers, faites une friction avec dix gouttes de chacune des compositions CELôm et FFFôm. Absorbez trois fois par jour une goutte de friction FFFôm la première semaine et une goutte de CELôm la semaine suivante, en dehors des repas ; alternez chaque semaine.
- Prenez un bain chaud le soir si possible avec dix gouttes d'huile essentielle de lavande (calmant) ou de genièvre (délassant) ou simplement une douche chaude suivie d'une application de friction NERôm ou d'huile essentielle de lavande et de camomille à parts égales.

## Alimentation vivante

- Ajoutez un grand verre de jus de légumes crus et frais en apéritif chaque fois que possible avec un minimum d'un litre par jour (matin, midi ou soir) : plus on en boit, plus on dégonfle rapidement !

■ Ajoutez un repas de fruits frais et crus par jour, le petit-déjeuner étant le moment idéal pour le repas de fruits (jus ou purées de fruits), ou encore la collation de dix heures, l'en-cas de seize heures ou le repas du soir).

■ « Sucrez » de votre alimentation tous les sucres, les produits sucrés (des poisons insidieux et tellement « chimiqués ! ») le lait et les produits laitiers.

■ Commencez tous les repas par des crudités et des salades (en cas de fragilité intestinale, faire l'impasse sur les crudités et réduire les intestins fragilisés avec des jus de légumes), faites suivre d'une protéine au choix (poisson ou volaille ou œuf ou algues ou graines germées : les deux dernières sont des sources nouvelles de protéines végétales particulièrement reminéralisantes), accompagnée de légumes légèrement cuits si besoin ; le dessert peut être constitué de fruits cuits (facultatif) ; le thé aromatique digestif ou Bio T élimin peut se prendre en fin de repas, ou encore quelques gouttes d'huile essentielle de menthe douce ou poivrée diluée dans du miel et de l'eau chaude. Bio T élimin a une influence sur l'ensemble des éliminations intestinales...

■ En cas de problèmes digestifs, faites sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre une friction digestive après chaque repas, avec 20 gouttes d'un mélange à parts égales d'huiles essentielles de carvi, de cumin, de coriandre et de muscade ou la friction DIGôm, et absorbez une goutte (poser sur la main et laper) trois fois par jour en cure de trois semaines. Un remède « miracle » contre les ballonnements et l'aérophagie.

■ En cas de jambes lourdes et de problèmes circulatoires : ajoutez les frictions CELôm et FFFôm dix gouttes de chaque en application de la plante du pied à la hanche et absorbez une goutte de l'une ou de l'autre, trois fois par jour (posez sur la main et lapez).

■ En cas de problèmes de sommeil, appliquez le soir avant le coucher la friction NERôm ou de l'huile essentielle de lavande, sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds... Renouvelez dans la nuit en cas d'insomnie sur le plexus et la nuque... Un bon bain chaud avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de lavandin favorise aussi le sommeil et une détente réparatrice.

■ En cas d'angoisses et d'anxiété : prenez quelques grogs Relax dans la journée (huiles essentielles de basilic, de marjolaine et de mandarine, bio bien sûr), deux gouttes de chaque à mélanger avec un peu d'eau chaude et

de miel, puis ajoutez l'eau non bouillante en quantité suffisante pour une grande tasse de grog aromatique, trois à cinq fois par jour. Il est aussi possible de laper quelques gouttes de ce mélange trois à cinq fois par jour, ou encore de préparer un litre pour la journée avec quinze à vingt gouttes de grog Relax, conservez dans une bouteille thermos et dégustez en « thé aromatique » !

Le volume fond, le poids diminue, la vitalité revient, les tissus se densifient (on dégonfle en se densifiant, pas de chair molle), le teint dérougit, les chevilles dégonflent, les douleurs s'estompent, et le grand sculpteur de votre corps (vous) commence à voir se dessiner la nouvelle silhouette : de quoi donner encore plus de courage et une super envie de continuer ! Vous retrouverez une sensation de légèreté dès les premiers jours... et votre poids commence à s'alléger... Continuez jusqu'à l'obtention du résultat souhaité ! Les différences sont visibles aux environs du dixième jour (dans la glace et dans le regard des autres). Après trois ou quatre semaines, on a envie de trouver des recettes nouvelles, on invente et on crée des petits plats crus de plus en plus délicieux. On commence même à recevoir avec ses propres nouvelles recettes !

## **Passionnément !**

Nous sommes partis pour quelque neuf à douze semaines ou plus d'un nouveau plan de remise en forme (c'est le cas de le dire : perdre les formes, gagner la forme).

Ce qui va vous surprendre le plus, c'est la facilité avec laquelle vous allez vivre ce programme aromatico-alimentaire. Aucune sensation de faim : vous vous nourrissez de super-reminéralisants par la présence des jus de légumes – au moins un litre et demi par jour, en apéritif ou en dehors des repas : plus vous en boirez plus vous dégonflerez sans inconvénient, vous vous nourrissez de vitamines (votre petit-déjeuner ou vos repas de fruits et purées de fruits dans la journée) et vous avez un jour de relâche par semaine (ce jour pendant lequel vous pouvez manger tout ce qui vous fait envie – vous vous apercevrez rapidement qu'en quelques semaines vos goûts et vos envies changeront). Dès les premiers jours, vous allez constater

la perte d'une, puis de deux, puis de trois, puis de quatre tailles, vous enfilerez aisément les pantalons et les jupes que vous aviez abandonnés il y a longtemps déjà, et quelques dizaines de kilos. Vous allez gagner en vitalité ce que vous perdrez en volume et en poids. Je vous rappelle que dans un premier temps, seul le volume s'élimine (une ou deux semaines), la perte de poids n'est sensible que dans un second temps ; alors oubliez vos balances et accrochez-vous plutôt à vos ceintures !

La super cure aromatico-alimentaire que je vous propose est à pratiquer six jours sur sept avec un jour de relâche le dimanche par exemple, le lundi sera le jour « jus de légumes » (soyez certain de ne pas avoir faim) en continuant hydrosols et huiles essentielles comme pendant la semaine.

Reprenez la marche, faites quelques exercices de détente, allez vous faire masser, prenez de bons bains relaxants aux huiles essentielles de lavande ou géranium : 5 à 10 gouttes dans l'eau du bain avec quelques algues ou de la poudre de lait, façon Cléopâtre, un bain à la rose, bain précieux à la rose ou à l'huile essentielle de romarin ou de santal — obligatoirement à diluer dans une base neutre. Prenez le temps de vous occuper de vous (c'est nouveau, profitez-en) !

## **Attention !**

Votre super cure va se décomposer en deux temps : les neuf premières semaines puis, après ce temps, nous attaquerons les éliminations plus drastiques avec les purgatifs, c'est le programme à la folie, à suivre en accord avec votre naturopathe, votre homéopathe ou votre médecin de famille, qui vous connaît bien et aura déjà constaté la métamorphose des vingt premiers kilos perdus... en pleine forme !

## **Pendant les neuf premières semaines**

### **Programme de la journée**

■ Faites trois minutes de respiration consciente matin et soir (prenez le temps de respirer, profondément si possible).

- Faites suivre votre douche chaude d'une douche fraîche dès que possible (tout le monde peut y arriver après cinq jours de pratique).

## Aromathérapie naturellement

- Buvez chaque jour au minimum trois litres d'eau dans laquelle vous ajouterez au choix et en alternance chaque semaine, sans les mélanger, 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau, d'un des hydrosols suivants : sauge ou armoise (draineurs du sang), genièvre ou sureau (draineurs du rein), romarin ou géranium (draineurs du foie) ou sarriette (revitalisant).

- Matin et soir sur la partie haute du corps, le plexus solaire, la nuque et la base de la colonne vertébrale : faire une friction avec vingt gouttes de friction MINôm et absorbez une à deux gouttes de bio T élimin trois fois par jour aux repas (posez sur la main et lapez). Toutes les trois semaines, alternez MINôm et APHôm.

- Matin et soir, sur la partie basse du corps : la plante des pieds, les mollets, les cuisses et les fessiers, faites une friction avec dix gouttes de chacune des compositions CEL et FFFôm. Absorberez trois fois par jour une à deux gouttes de FFFôm la première semaine et une goutte de CELôm la semaine suivante, en dehors des repas ; alternez chaque semaine.

- Après chaque repas, faites une friction DIG sur l'estomac et le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre (si vous êtes la montre) avec vingt gouttes d'un mélange à parts égales d'huiles essentielles de carvi, cumin, coriandre et muscade ou la friction DIGôm, et absorbez une à deux gouttes après chaque repas (posez sur la main et lapez) trois fois par jour en cure de trois semaines la friction DIGôm ou encore mieux, le bio T digest. Arrêtez une semaine et recommencez. Un remède « miracle » contre les ballonnements et l'aérophagie. Le bio T digest fait une délicieuse boisson digestive d'après repas.

### À savoir !

La synergie des frictions MINôm et DIGôm dans la même cure diminue le cholestérol et les triglycérides. Les messieurs l'apprécient avant l'analyse trimestrielle.

- Le soir au coucher, appliquez la friction NERôm sur le plexus solaire, la



nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds (huiles essentielles de lavande, de marjolaine, de petit grain et de néroli...), ou la friction HARôm (huiles essentielles de bois de rose, de camomille, de lavande, de rose...) – selon vos préférences. La friction NERôm en cas d'insomnie, d'angoisses ou d'anxiété ; la friction HARôm dans tous les autres cas pour détendre et favoriser un sommeil harmonieux et réparateur.

■ Pensez à prendre un bon bain chaud le soir, chaque fois que possible avec dix gouttes d'huile essentielle de lavande ou de genièvre (calmant ou délassant).

## **Alimentation vivante**

■ Ajoutez un à deux grands verres de jus de légumes crus et frais en apéritif avec un minimum d'un litre et demi par jour (matin, midi et/ou soir) en vous souvenant que plus on en boit, plus on dégonfle rapidement !

■ Ajoutez au moins un repas de fruits frais et crus par jour, le petit-déjeuner étant le moment idéal pour le repas de fruits (jus ou purées de fruits), ou encore la collation de dix heures, l'en-cas de seize heures ou le repas du soir.

■ « Sucrez » tous les sucres et les produits sucrés de votre alimentation (des poisons insidieux et tellement « chimiqués »), et les produits laitiers.

■ Commencez tous les repas par des crudités et des salades (en cas de fragilité intestinale, faites l'impasse sur les crudités et rééduquez vos intestins fragilisés avec des jus de légumes). Faites suivre d'une protéine au choix (poisson ou volaille ou œuf ou algues ou graines germées : deux sources nouvelles de protéines végétales particulièrement reminéralisantes) accompagnée de légumes légèrement cuits (facultatif) si besoin. Le dessert peut être composé de fruits cuits suivis d'un grog aromatique : mélangez 5 à 6 gouttes d'huiles essentielles de votre choix dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, diluez et ajoutez l'eau chaude pour une grande tasse. À essayer aussi, pour sacrifier au rituel du café, la menthe douce ou poivrée en thé aromatique.

## **À la folie ! Après 5 à 9 semaines, les purges**

Nous allons entamer la période des purges, les fameux « purgatifs ».

Sachez que les purges sont un moyen naturopathique d'éliminer *à la folie* ! Car si les intestins étaient nettoyés plus souvent, *a fortiori* drastiquement, il y aurait moins d'idées noires, moins de déprimés et de dépressions, moins de suicides, moins de maladies mentales, moins de douleurs... Et, bien sûr, moins de surpoids ! Nous ajoutons au programme en cours, une fois par semaine, le dimanche soir, veille du jour « jus de légumes », une « purge party », un nettoyage drastique des intestins et des reins ! Avant cinq à neuf semaines d'un des programmes *un peu, beaucoup* ou *passionnément*, il n'est pas conseillé de suivre le plan *à la folie* : la période d'élimination aromatico-alimentaire est une préparation nécessaire au bon déroulement de votre cure « détox ».

## Comment prendre une purge ?

- En guise de dîner, préparez une grande casserole de bouillon de légumes (cuit, pas de jus cette fois-ci) sans pommes de terre, avec un litre et demi à deux litres d'eau. Si vous n'appréciez pas le bouillon de légumes, préparez un litre et demi à deux litres d'une infusion de votre choix).
- Mélangez deux cuillères à soupe dans un grand verre d'eau de magnésie san Pellegrino (purgé des reins) ou de Chlorumagène (purgé des intestins), buvez votre potion et faites suivre d'un litre et demi de liquide (eau plate ou gazeuse, bouillon de légumes ou infusion) à absorber dans l'heure qui suit.
- Puis repos-détente ou bain chaud avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, ou friction NERôm avant le coucher, dormez tôt bien au chaud (bouillote si nécessaire).
- L'élimination se fait en général tôt le matin (entre 5 et 6 heures) et pendant quelques heures (installez-vous confortablement, chaussettes, peignoir et un bon livre) continuez à boire après chaque élimination et prenez uniquement des jus de légumes dans la journée à venir (pas de fruits). Au cas où l'élimination ne se fait pas dans la journée, continuez à boire uniquement du bouillon, infusion ou jus de pruneau et recommencez l'opération le soir même (il est indispensable d'arriver à éliminer).
- Respiration consciente, massage, repos, détente, bain chaud, chaleur, massage du ventre avec la friction DIG (en tournant trente-six fois dans le sens des aiguilles d'une montre) sont à mettre en application : la difficulté d'élimination témoigne d'un manque de vitalité de l'organisme et c'est une



des raisons pour laquelle je rappelle toujours qu'il est conseillé de commencer les purges après quelques semaines de transformation de l'alimentation. Le temps d'arriver à éliminer, des perturbations peuvent survenir (maux de tête, nausées, crises de foie, douleurs, idées noires...) – pas d'affolement, le conseil de votre naturopathe ou de votre énergéticien sera bienvenu pour vous rassurer si besoin.

## Pas du tout

Le programme pour les « maigres » qui aimeraient tant prendre du poids ! Car il est plus difficile d'en gagner que d'en perdre, qu'on le sache !

■ Les maître-mots de ce programme seront respiration consciente, exercices physiques, détente et désacidification-revitalisation : les huiles essentielles détente NERôm (lavande, marjolaine, petit grain, néroli...) ou HARôm (lavande, bois de, camomille, rose et santal ...), ou encore le Bio T Relax (basilic, marjolaine, mandarine...) et les revitalisantes comme APHôm (romarin, sarriette, coriandre, muscade, girofle...) et le Bio T Tonic (menthe, romarin...) et les bains chauds de détente aux huiles essentielles de lavande et camomille, ou rose et géranium.

■ Ce que l'on ajoute : apéritifs de jus de légumes avant chaque repas, purées de fruits au moins une à deux fois par jour (une grosse cuillère à soupe de purée d'oléagineux par grand verre, des fruits secs et séchés en quantité), une cure de pollen frais (il y en a tant de délicieux) associée à une cuillère à soupe de fenugrec trempé au préalable (remarquable pour prendre du poids « intelligent »).

■ Ce que l'on « zappe » de l'alimentation : tous les produits acidifiants, c'est-à-dire les sucres et tous les produits et boissons sucrés, les alcools, les viandes rouges et les charcuteries, les produits vinaigrés, les fromages et les produits laitiers, les crustacés, l'excès de céréales – mêmes complètes.

■ À ajouter sans modération dans sa vie : détente et yoga, méditation, retour sur soi, taï-chi, balades à pied...

■ Consulter un bon énergéticien, un acupuncteur ou un ostéopathe, libérer son mental et accepter de prendre « sa » place dans son corps physique. Il y a des tempéraments, tendance gros ou tendance maigre, génétiquement. Un mode de vie sain, mêlant exercices et détente, quelques huiles essentielles

bio et choisies et une alimentation vivante font reprendre de la densité, du muscle et de la couleur (oui, les maigres sont en général gris) à tous ceux qui acceptent de suivre un programme vitalisant.

■ Les crises curatives (douleurs principalement) peuvent survenir. La crise curative est le moment où le corps tente d'expulser ses toxines. Il faut beaucoup de vitalité pour éliminer (les maigres acidifiés vivant plus sur leur excitation que sur leur vitalité sont plus sujets aux crises curatives). On ne fait pas de purge en période de fatigue ni chez les maigres ni chez les enveloppés sans un conseil naturopathique éclairé ! En cas de crise, magnétiseurs et guérisseurs sont des aides précieuses. Il faut plusieurs mois, voire plusieurs années pour désacidifier un corps épuisé, cependant une vitalité nouvelle se « refabrique » avec une alimentation vivante et un mode de vie sain.

Que d'exemples et de résultats extraordinaires car, parallèlement au volume qui fond comme neige au soleil, la vitalité revient, les sensations de ballonnement disparaissent, une grande partie des douleurs en tout genre aussi : on commence à se retrouver ! Et quelle vitalité, quel punch nouveau ! Votre nouveau baromètre, c'est le refrain que vous allez entonner le matin après dix à vingt jours de cure de détoxrevitalisation. À mettre en pratique pour y croire !

## Les jus de légumes

Un jus de légumes s'obtient avec des légumes frais passés à la centrifugeuse. Les légumes sont naturels, du jardin ou bio... assaisonnés avec du jus de citron, du piment, du gingembre... Les légumes choisis seront de préférence les légumes de saison et les légumes préférés au goût : carottes, radis, céleri, fenouil, chou, gingembre, citron, herbes vertes comme le persil, la coriandre, la ciboulette et les salades vertes telles que la roquette, l'épinard, la tétragone l'hiver et le jus de tomates, de concombres, de courgettes, de poivrons, le basilic l'été. Il n'est pas nécessaire d'éplucher les légumes bio.

Les jus de légumes sont à varier selon les humeurs, nature ou mélangés selon le goût, à présenter agréablement comme un véritable apéritif ! Très

tendance : le jus de carottes, céleri, gingembre !

Les jus de légumes font de super reminéralisants qui densifient les tissus et aident à éliminer les toxines (qui se transformeraient en poids, douleurs, angoisses, lassitude) et à « dégonfler », en apportant une vitalité supplémentaire à l'organisme sous forme d'oligoéléments et de vitamines. Il est difficile de manger des quantités de légumes crus sous peine de se transformer en montgolfière, de nombreux intestins ne supportent plus les crudités, beaucoup d'intestins sont fragilisés (colites). Les crudités ne sont pas toujours acceptées, cependant les jus de légumes conviennent à tous, sans inconvénient, même avec des intestins fragiles : ils vont par ailleurs permettre une réhabilitation du bon fonctionnement de ceux-ci.

Plus nous buvons de jus de légumes, plus nous sommes nourris en aliments vivants riches d'oligoéléments et de vitamines. Plus nous nous nourrissons d'éléments vitaux et crus, plus l'organisme gagne de la vitalité (il y a bien « vie » dans vitalité ?) La bonne vitalité permet une meilleure élimination des toxines... Il est facile de comprendre l'alchimie de la digestion-assimilation-vitalité, c'est juste une question de logique ! Et pour le poids excédentaire, le volume à perdre... c'est tout aussi simple !

## Les purées de fruits

Jamais de fruits crus en fin de repas (ils ralentissent la digestion) ; seuls les fruits cuits peuvent constituer des « desserts » légers. Les purées de fruits frais se prendront idéalement le matin en guise de petit-déjeuner ou toujours en dehors des repas ou remplacent un repas.

### Ma purée de fruits

Dans le bocal du mixeur, mettre les fruits frais, les fruits secs au préalable trempés, la purée d'oléagineux, les fruits congelés, un jus de fruits frais pressés (ou bio en bouteille) et de l'eau si besoin, mixez et dégustez rapidement. Ajoutez au choix 1 à 2 gouttes d'HE orange, bergamote, cannelle ou citron.

## Quelques idées de purées de fruits

Plus nous prenons des purées de fruits, moins nous avons besoin de sucres ajoutés (chimiques) et moins de chocolat aussi... d'où l'intérêt de faire des essais de parfums (on peut ajouter au choix une ou deux gouttes d'huile essentielle de mandarine, ou d'orange ou de menthe douce ou de bergamote), de saveurs (une variété infinie de combinaisons de fruits et oléagineux), de couleurs et de présentation... pour un régal au quotidien !

### MES RECETTES PRÉFÉRÉES SIMPLES ET DÉLICIEUSES !

**Banana-time** : deux bananes, un jus d'oranges ou de mandarines frais pressé (ou un grand verre de jus exotique), une cuillère à café de purée d'amandes, une goutte de géranium...

**Delizioso** : une banane, un demi-avocat, un verre de jus de fruits d'orange, de mandarine ou de pamplemousse, une cuillère à café de purée d'amandes ou noisettes, une poignée de framboises ou fruits rouges congelés.

**Purée de fruits d'hiver** : une banane, une ou deux pommes ou poires, et quelques figues — préalablement trempées — et une cuillère à café de purée de noix, noisettes ou amandes, une goutte de bergamote. Mixez avec une tasse d'eau chaude ou froide selon les goûts.

**Purée de fruits exotiques** : une ou deux bananes, un verre de jus de fruits exotiques, ou un morceau d'ananas ou de mangue frais (si séchés, les réhydrater), un petit morceau de gingembre (facultatif), une cuillère à café de purée d'amandes ou de cajou.

**Purée de fruits d'été** : une banane, quelques pêches et/ou abricots, une cuillère à café de purée d'amandes, quelques feuilles de menthe.

**Le temps des fraises** : une banane fraîche ou deux bananes séchées trempées préalablement dans l'eau, un bol de fraises, une cuillère à café de purée d'amandes, avec ou sans feuilles de menthe...

## Salades vertes

Les salades vertes varient à l'infini, pensez aux salades vertes « sauvages » type roquette, mâche, doucette, sucrine, dent-de-lion ou pissenlit, salades des champs et pourpier... Elles sont bio ou proviennent du jardin (sans produits toxiques) : incomparablement meilleures au goût et pour la santé... (la roquette pousse facilement et repousse à chaque coupe même dans un pot sur l'appui d'une fenêtre).

## Crudités colorées

Les crudités ou salades de couleur sont à manger « crues », pardonnez-moi d'insister, mais les haricots verts ou les pommes de terre en salades ne sont pas crus, les betteraves rouges en sachets ou les champignons de Paris en boîtes ne sont pas des « cru »dités. Presque tous les légumes peuvent se manger en salade : avez-vous essayé les asperges crues coupées finement ou râpées comme des carottes avec des algues, les courgettes en lamelles hyperfines associées au concombre et à l'avocat, la papaye verte râpée fin comme les carottes à la manière brésilienne, le navet cru en cheveux d'ange comme au Japon, les carpaccios de cèpes ou de girolles comme en Suisse ? Et la trentaine de variétés de tomates anciennes à associer à des huiles d'olive aux saveurs différentes pendant l'été, piments et poivrons à découvrir avec les quasi innombrables variétés oubliées ? Il n'y a guère que les aubergines et les pommes de terre qui ne se mangent pas crues (le jus de pomme de terre cru est connu pour apaiser les aigreurs d'estomac à raison d'une grosse cuillère à soupe avant les repas).

## Assaisonnements

Les habituelles sauces de salades peuvent être remplacées par de l'huile d'olive, de tournesol, de colza, de noisette, de sésame, de courge ou de noix de première pression à froid et bio, du jus de citron ou du vinaigre de pommes uniquement (à bannir les vinaigres de vins et d'alcools), des herbes vertes et des aromates frais : persil, basilic, coriandre, ciboulette, estragon, céleri sauvage, menthe, ail, oignon, cébette, échalote...

Le sel sera un sel d'herbes type « herbamare » (au rayon diététique) ou du sel marin gris, poivres et piments – si besoin. Le sel est facultatif – les herbes vertes, ail, oignon, sésame grillé, sauce au soja ou tamari, levure alimentaire remplacent avantageusement le sel.

## Graines germées

Oui, des céréales, oui uniquement des céréales germées, riches, vivantes et énergétiques (de plus elles se digèrent plus facilement) plutôt que des céréales cuites. On peut les passer au mixeur ou les ajouter dans les jus de légumes, ou dans les salades, mélangées à des avocats et herbes ou au petit-déjeuner avec du lait d'amandes... Cela n'exclut pas totalement les céréales cuites, un peu pour se faire plaisir mais pas de pâtes ou de riz à tous les repas (même complets et bio).

Les graines germées sont une remarquable source de « médicaments » nutritifs, digestes et constructeurs d'une bonne vitalité : très faciles à préparer sont les graines de quinoa (appréciées par tous, elles germent en quelques heures), les graines de tournesol (simplement trempées quelques dizaines de minutes, elles sont consommables et craquantes). Les graines de lentilles vertes ou corail, le sarrasin, le soja sont des graines germées particulièrement nutritives. Les petites graines fines telles que l'alfalfa, l'oignon, le radis, le brocoli, le chou, les petits pois sont amusantes et reminéralisantes et permettent de varier les goûts. Les grands chefs commencent à les utiliser avec brio.

## Algues et fruits de mer

Les algues sont également une source importante de minéraux et de protéines végétales : les Japonais en consomment régulièrement et sous différentes formes. Quelques livres de cuisine crue les déclinent pour une utilisation régulière. Et les caviars d'algues prêts à consommer sauront vous séduire, ils sont délicieux ! Voici quelques nouveaux compagnons sur votre table ! Riches en oligoéléments, les fruits de mer sont tout à fait conseillés,

ce sont des fruits... de mer, excellents pour la santé. On ne mélange pas plusieurs protéines au cours du même repas, et les protéines sont toujours accompagnées de salades vertes.

## Thés aromatiques

Le rituel du café ou du thé sera avantageusement remplacé par celui du thé aromatique : mélangez 5 à 6 gouttes d'huiles essentielles de votre choix dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, diluez et ajoutez l'eau chaude pour une grande tasse ; essayez l'huile essentielle de menthe douce ou poivrée en fin de repas, l'orange ou la mandarine le soir.

Quelques recettes très appréciées à préparer avec des huiles essentielles bio bien sûr : marjolaine, basilic, mandarine et néroli, c'est le thé aromatique « relax » anti-déprime ; sapin ou pin baumier, mandarine et cannelle, c'est le thé « respir », respiratoire et aseptisant, le plus apprécié des enfants ; carvi, coriandre, cumin, muscade, mandarine, menthe et romarin, c'est le thé « digest », digestif ; géranium, citron, santal, genièvre, eucalyptus, verveine et mandarine, c'est le fameux bio T « élimin » super- amincissant ; romarin, menthe, sarriette, orange, cannelle et origan, ou sarriette, c'est le thé T « tonic ».

Les grogs aromatiques peuvent aussi se préparer pour la journée, à conserver dans une bouteille thermos : 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles à diluer dans une cuillère de miel pour un litre d'eau chaude.

## Sucres, lait et produits « chimiques » et de synthèse

Sous toutes ses formes industrielles, le sucre est un destructeur de la cellule nerveuse. Lorsque je dis sucre, j'englobe tous les sucres : le sucre, les bonbons, les gâteaux, les chocolats, les confiseries, le pain, les pâtes et les riz.. Le miel, le fructose, le sirop d'érable, la stévia sont des sucres naturels directement assimilables par l'organisme. Ce sont des palliatifs

« sucrés » et sucrant, bons pour la santé, à consommer cependant en quantité limitée pendant les cures de détox.

Les produits laitiers (particulièrement acidifiants), les conserves, les plats cuisinés, le sel blanc, les huiles et margarines dites de table, les poissons et les volailles d'élevage nourris de produits de synthèse, l'alimentation supermarché et *process-food* sont des produits dénutris et particulièrement acidifiants.

J'ai déjà parlé des charcuteries et autres produits dérivés, des plats industriels assaisonnés à la sauce « chimie », des hormones et autres résidus de pesticides, sans oublier les petits pots pour bébés (souvent immangeables).

Choisissez des aliments de bonne qualité, provenant du jardin, les produits de la pêche ou de la ferme, sauvages ou bio ! Nous avons le choix ! Notre organisme, tout autant que la planète nous en remercient ! Santé et vie heureuse sont au prix de cette prise de conscience et de sa mise en application.



# **BOÎTE À OUTILS AROMATIQUES**

# Tableaux récapitulatifs

## Les propriétés principales des huiles essentielles

Propriétés principales	Huiles essentielles correspondantes
<i>Les amincissantes</i>	<b>Citron. Genièvre. Géranium. Gaulthérie. Bouleau.</b> Voir genièvre pour bains et friction amincissante.
<i>Les antalgiques « anti-douleur »</i>	<b>Lavande. Marjolaine. Camomille. Girofle (dents). Cajeput.</b> Voir Genièvre.
<i>Les antibiotiques</i>	<b>Origan, n° 1 de l'aromatogramme. Sarriette. Cannelle. Thym. Girofle. Cajeput. Pin. Lavande.</b>
<i>Les antirhumatismales</i>	<b>Genièvre. Gaulthérie. Romarin. Pin. Térébenthine. Santal. Citron.</b>
<i>Les « antirides »</i>	<b>Rose. Bois de rose. Romarin. Géranium rosat. Santal. Ylang-ylang.</b>
<i>Les antiseptiques intestinaux</i>	<b>Carvi. Cannelle. Eucalyptus. Thym. Bergamote. Origan. Muscade.</b>
<i>Génito-urinaires</i>	<b>Santal. Ylang-ylang. Cèdre. Hysope.</b>
<i>Pulmonaires, respiratoires</i>	<b>Cajeput. Thym. Origan. Niaouli. Pin. Romarin.</b>
<i>Les antispasmodiques</i>	<b>Camomille. Bergamote. Estragon. Basilic. Marjolaine. Lavande.</b>
<i>Les antisudoraux</i>	<b>Sauge.</b>
<i>Les antitabac</i>	<b>Sassafras. Géranium. Marjolaine. Lavande.</b>
<i>Les aphrodisiaques</i>	<b>Cannelle. Gingembre. Romarin. Sarriette. Ylang-ylang. Muscade. Coriandre. Santal. Girofle. Recette à Gingembre, Sarriette.</b>
<i>Les calmantes de la douleur</i>	Voir les antalgiques.
<i>Pour dormir</i>	<b>Lavande. Marjolaine. Néroli Orange. Petit grain.</b>
<i>Pour détendre</i>	<b>Marjolaine. Lavande. Camomille.</b>

<i>Antidépessives</i>	<b>Basilic + Marjolaine.</b> <i>Verveine.</i>
<i>Les cicatrisantes</i>	<b>Lavande. Géranium. Romarin.</b> <i>Bois de rose. Santal.</i>
<i>Les digestives</i>	<b>Carvi. Muscade. Coriandre. Cumin. Menthe.</b> <i>Estragon. Basilic. Romarin.</i>
<i>Les diurétiques</i>	<b>Citron. Bouleau. Genièvre.</b> <i>Gaulthérie. Santal. Cèdre.</i>
<i>Les respiratoires</i>	<b>Eucalyptus. Pin. Thym. Hysope.</b> <i>Cajeput. Niaouli.</i>
<i>Les revitalisantes Intellect</i>	<b>Coriandre. Muscade.</b> <i>Estragon. Girofle. Romarin. Voir à Romarin.</i>
<i>Système glandulaire</i>	<b>Santal. Sarriette. Ylang-ylang. Romarin. Cannelle.</b>
<i>État général</i>	<b>Romarin. Sarriette. Origan.</b> <i>Coriandre.</i>
<i>Fonction sexuelle</i>	Voir les aphrodisiaques.
<i>Système nerveux</i>	<b>Basilic + Marjolaine.</b> <i>Verveine.</i>
<i>Les huiles essentielles de l'aromatogramme</i>	<b>Origan. Sarriette. Cannelle. Thym.</b> <i>Girofle. Cajeput. Pin. Lavande. Menthe.</i>

**En gras** : les huiles essentielles à préférer pour la propriété spécifique demandée.

### Les usages divers des plantes (1)

Plantes	Parties utilisées	Thérapie Usage interne	Thérapie Usage externe	Diffusion dans l'air
<i>Absinthe</i>	plante/P	x		
<i>Ail</i>	bulbe/ P			Pesticide bio
<i>Aneth</i>	semences /P	x		
<i>Anis vert</i>	semences	x		
<i>Badiane</i>	semences	x		
<b>BASILIC</b>	plante	x	x	
<b>BERGAMOTE</b>	zeste/P	x	x	
<b>BOULEAU</b>	feuilles	x	x	
<b>CAJEPUT</b>	feuilles	x	x	x
<b>CAMOMILLE</b>	fleurs	x	x	x
<b>CANNELLE</b>	écorce, feuilles/P	x	x	x
<i>Carotte</i>	semences	x	x	
<b>CARVI</b>	semences	x	x	
<b>CÈDRE (bois de)</b>	bois	x	x	
<i>Céleri</i>	semences	x	x	
<b>CITRON</b>	zeste	x	x	x
<b>CITRONNELLE</b>	plante			x
<b>CORIANDRE</b>	semences	x	x	x

<i>CUMIN</i>	semences	x		
<i>CYPRÈS</i>	feuilles/P	x	x	x
<i>ESTRAGON</i>	plante	x	x	x
<i>EUCALYPTUS</i>	plante	x	x	x
<i>Fenouil</i>	plante, semences/P	x		
<i>Gaiac</i>	bois	x		x
<i>Galbanum</i>	résine			
<i>GAULTHÉRIE</i>	plante	x	x	x
<i>GENIÈVRE</i>	baies	x	x	x
<i>GÉRANIUM</i>	plante	x	x	x
<i>GINGEMBRE</i>	rhizome	x	x	
<i>GIROFLE</i>	bois, feuilles, fleurs	x	x	
<i>HÉLICHRYSE</i>			x	
<i>HYSOPE</i>	fleurs/P	x	x	x
<i>Laurier</i>	feuilles	x		
<i>LAVANDE</i>	fleurs	x	x	x
<i>LEMONGRASS</i>	plante		x	x
<i>Mandarine</i>	zeste	x		x
<i>MARJOLAINE</i>	fleurs/P	x	x	x
<i>MENTHE</i>	plante/P	x	x	x
<i>MUSCADE (noix de)</i>	bois	x	x	x
<i>Myrte</i>	plante	x	x	
<i>NÉROLI</i>	fleurs	x	x	x
<i>NIAOULI</i>	feuilles	x	x	x
<i>Oignon</i>	bulbe/P	x		
<i>Oliban</i>	résine	x		
<i>ORANGE</i>	zeste	x	x	x
<i>ORIGAN</i>	fleurs	x	x	x

<i>Palmarosa</i>	plante	x		x
<i>Pamplemousse</i>	zeste	x		x
<i>Patchouli</i>	plante			x
<i>Persil</i>	semences	x	x	
<i>PETIT GRAIN</i>	feuilles	x	x	x
<i>PIN</i>	feuilles	x	x	x
<i>ROMARIN</i>	fleurs	x	x	x
<i>ROSE</i>	fleurs	x		x
<i>ROSE (bois de)</i>	bois	x	x	x
<i>SANTAL (bois de)</i>	bois	x	x	x
<i>SARRIETTE</i>	plante	x	x	
<i>SAUGE</i>	fleurs, plante/P	x	x	
<i>Serpolet</i>	plante	x	x	x
<i>TÉRÉBENTHINE</i>	résine		x	x
<i>THUYA</i>	fleurs /P	x	x	
<i>THYM</i>	plante	x	x	x

<i>VERVEINE</i>	plante	x	x	x
<i>Vétiver</i>	racine			x
<i>YLANG-YLANG</i>	fleurs	x	x	x

## Les usages divers des plantes (2)

Plantes	Esthétique Usage interne	Esthétique Usage externe	Recettes beauté	Parfumerie
<i>Absinthe</i>			x	x Vente non libre
<i>Ail</i>			x	x
<i>Aneth</i>			x	x
<i>Anis vert</i>			x	x Vente non libre
<i>Badiane</i>			x	x Vente non libre
<i>BASILIC</i>			x	x
<i>BERGAMOTE</i>		x	x	x
<i>BOULEAU</i>	x	x		x
<i>CAJEPUT</i>		x		x
<i>CAMOMILLE</i>		x		x
<i>CANNELLE</i>		x	x	x
<i>Carotte</i>	x	x		x
<i>CARVI</i>	x	x	x	x
<i>CÈDRE (bois de)</i>	x	x		x
<i>Céleri</i>			x	x
<i>CITRON</i>	x	x	x	x
<i>CITRONNELLE</i>				x
<i>CORIANDRE</i>	x	x	x	x
<i>CUMIN</i>	x	x	x	x
<i>CYPRÈS</i>	x	x		x
<i>ESTRAGON</i>	x	x		x
<i>EUCALYPTUS</i>	x	x		x
<i>Fenouil</i>			x	x Vente non libre
<i>Gaïac</i>				x
<i>Galbanum</i>				x
<i>Gaulthérie</i>	x	x	x	x
<i>GENIÈVRE</i>	x	x	x	x
<i>GÉRANIUM</i>	x	x	x	x
<i>GINGEMBRE</i>			x	x
<i>GIROFLE</i>	x	x	x	x
<i>HÉLICHRYSE</i>		x	x	x

<i>HYSOPE</i>				x Vente non libre
<i>Lawrier</i>			x	x

LAVANDE	x	x	x	x
LEMONGRASS		x		x
Mandarine	x	x	x	x
MARJOLAINE	x	x	x	x
MENTHE		x	x	x
MUSCADE (noix de)	x	x	x	x
Myrte				x
NÉROLI				x
NIAOULI		x		x
Oignon				x
Oliban				x
ORANGE	x	x	x	x
ORIGAN	x	x		x
Palmarosa				x
Pamplemousse	x	x	x	x
Patchouli				x
Persil				x
PETIT GRAIN				x
PIN	x	x		x
ROMARIN	x	x	x	x
ROSE	x	x		x
ROSE (bois de)	x	x		x
SANTAL (bois de)	x	x		x
SARRIETTE			x	x
SAUGE	x	x		x
Serpolet			x	x
TÉRÉBEN- THINE		x		x
THUYA				x Vente non libre
THYM	x	x	x	x
VERVEINE	x	x	x	x
Vétiver				x
YLANG-YLANG	x	x		x

Ces tableaux donnent les utilisations principales et ne sont pas exhaustifs. Les huiles essentielles en majuscules sont traitées individuellement dans cet ouvrage. Nous rappelons que toutes les huiles essentielles à usage thérapeutique peuvent s'absorber, se frictionner, s'utiliser en massage, s'inhaler, se diffuser, entrer dans des compositions de parfums. Elles doivent être naturelles – de grande qualité –, distillées avec soin. Ces huiles essentielles suivantes sont également commercialisées, mais leurs faibles propriétés, leur coût trop élevé, la difficulté d'obtention, leur utilisation

exclusive en parfumerie, leur rareté ou encore leur toxicité nous enjoignent de les classer séparément : **ammi, angélique, armoise, aunée, aurone, bay, benjoin, boldo, calamus, cardamome, ciste, chénopode, copahu, cubède, élémi, encens, fir, gurjum, livèche, mélèze, mélisse, millepertuis, picéa, poivre, ravintsara, rue.**

### Modes d'emploi et posologies générales

Modes d'emploi	Utilisations	En cure	Posologies générales
<i>Diffusions</i>	Dans l'atmosphère	1 journée	15 ml pour 1 semaine de diffusion
<i>Frictions</i>	Sur le corps	De 3 semaines à 3 mois	10 à 20 gouttes, 1 à 3 fois par jour
<i>Usages internes (traitement)</i>	Par absorption	De 1 à 3 semaines en période nécessaire	1 à 3 gouttes, 3 fois par jour
<i>Inhalations</i>	Inhalateur		3 à 10 gouttes dans l'inhalateur
<i>Bains</i>	Bains et douches de santé	En crise : 1 à 2 bains par jour. En entretien : 1 bain tous les 3 jours.	3 à 10 gouttes par bain
<i>Fumigations</i>	Peau	Avant un soin, 1 fois par semaine	3 à 10 gouttes par bol
<i>Masques</i>	Peau	1 à 2 fois par semaine	1 à 5 gouttes par masque
<i>Laits</i>	Visage et corps	Chaque jour	15 ml dans 250 ml de lait
<i>Frictions de beauté</i>	Peau	De 3 semaines, 2 fois par jour	3 à 5 gouttes

### Table des traductions français - latin

Appellations communes	Noms botaniques
<b>Basilic</b>	<i>Ocimum basilicum L.</i>
<b>Bergamote</b>	<i>Citrus bergamis</i>
<b>Cajeput</b>	<i>Melaleuca leucadendron</i>
<b>Camomille romaine</b>	<i>Anthemis nobilis</i>
<b>Camomille Matricaire</b>	<i>Matricaria chamomilla</i>
<b>Cannelle de Ceylan</b>	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>
<b>Carvi</b>	<i>Carum carvi</i>
<b>Cèdre (bois de)</b>	<i>Cedrus atlantica</i>
<b>Citron</b>	<i>Citrus limonum L.</i>

<b>Citronnelle</b>	<i>Cymbopogon nardus</i>
<b>Coriandre</b>	<i>Coriandrum sativum L.</i>
<b>Cumin</b>	<i>Cuminum cymimum L.</i>
<b>Cyprès</b>	<i>Cupressus sempervirens</i>
<b>Estragon</b>	<i>Artemisia dracunculus L.</i>
<b>Eucalyptus</b>	<i>Eucalyptus globulus</i>
<b>Gaulthérie</b>	<i>Gaultheria fragrantissima</i>
<b>Giroflier, Girofle</b>	<i>Eugenia caryophyllus</i>
<b>Genièvre</b>	<i>Juniperus communis L.</i>
<b>Géranium</b>	<i>Pelargonium</i>
<b>Gingembre</b>	<i>Zingiber officinalis</i>
<b>Hélichryse</b>	<i>Helichrysum italicum</i>
<b>Hysope</b>	<i>Hyssopus officinalis L.</i>
<b>Lavande</b>	<i>Lavandula officinalis L.</i>
<b>Lemongrass</b>	<i>Cymbopogon citratus</i>
<b>Marjolaine</b>	<i>Origanum marjorana</i>
<b>Menthe poivrée</b>	<i>Mentha piperata</i>
<b>Muscade</b>	<i>Myristica fragans</i>
<b>Niaouli</b>	<i>Melaleuca vividiflora</i>
<b>Néroli</b>	<i>Citrus aurantium L.</i>
<b>Orange</b>	<i>Citrus sinensis L.</i>
<b>Petit grain</b>	<i>Citrus aurantium L.</i>
<b>Orange Bigarade</b>	<i>Citrus aurantium L.</i>
<b>Origan</b>	<i>Origanum vulgare L.</i>
<b>Pin</b>	<i>Pinus silvestris</i>
<b>Romarin</b>	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>
<b>Rose</b>	<i>Rosa centifolia</i>
<b>Rose (bois de) Brésil</b>	<i>Aniba rosaedora</i>
<b>Santal (bois de)</b>	<i>Santalum album</i>



<b>Sarriette</b>	<i>Satureia hortensis</i>
<b>Sarriette de montagne</b>	<i>Satureia montana</i>
<b>Sassafras</b>	<i>Sassafras officinalis</i>
<b>Sauge officinale</b>	<i>Salvia officinalis L.</i>
<b>Sauge sclarée</b>	<i>Salvia sclarea</i>
<b>Térébenthine</b>	<i>Pinus palustris (Pinaster)</i>
<b>Thuya</b>	<i>Thuya occidentalis</i>
<b>Thym</b>	<i>Thymus vulgaris</i>
<b>Verveine officinale</b>	<i>Verbena officinalis L.</i>
<b>Verveine odorante</b>	<i>Lippia citriodora</i>
<b>Verveine des Indes</b>	<i>Andropogon citratus</i>
<b>Verveine exotique</b>	<i>Litsea cubeba</i>
<b>Vétiver</b>	<i>Vetiveria zizanoides</i>
<b>Ylang-ylang</b>	<i>Unona cananga</i>

### Table des traductions allemand - espagnol

<b>Appellations communes</b>	<b>Allemand</b>	<b>Espagnol</b>
<b>Basilic</b>	<i>Basilikum</i>	<i>Albahaka</i>
<b>Bergamote</b>	<i>Bergamotte</i>	<i>Bergamota</i>
<b>Cajeput</b>	<i>Cajepute</i>	<i>Cayepute</i>
<b>Camomille romaine</b>	<i>Romische Kamille</i>	<i>Camomila romana</i>
<b>Camomille matricaire</b>	<i>Echte Kamille</i>	<i>Camomila matricaria</i>
<b>Cannelle de Ceylan</b>	<i>Zimtrinde</i>	<i>Canela de Ceilan</i>
<b>Cannelle de Chine</b>	<i>Kassiazimt</i>	<i>Canela de China</i>
<b>Carvi</b>	<i>Kümmel</i>	<i>Carvi</i>
<b>Cèdre (bois de)</b>	<i>Zeder</i>	<i>Cedro</i>
<b>Citron</b>	<i>Zitrone</i>	<i>Limon</i>
<b>Citronnelle</b>	<i>Citronella</i>	<i>Citronela</i>

<b>Coriandre</b>	<i>Coriander</i>	<i>Cilantro</i>
<b>Cumin</b>	<i>Pfeffer kümmel</i>	<i>Comino</i>
<b>Cyprés</b>	<i>Zypresse</i>	<i>Cipres</i>
<b>Estragon</b>	<i>Estragon</i>	<i>Estragon</i>
<b>Eucalyptus</b>	<i>Eukalyptus</i>	<i>Eucalipto</i>
<b>Gaulthérie</b>	<i>Gaultheria</i>	<i>Gaultheria</i>
<b>Girofle</b>	<i>Nelke</i>	<i>Clavero clavo</i>
<b>Genièvre</b>	<i>Wacholder beer/holz</i>	<i>Ginebra</i>
<b>Géranium</b>	<i>Geranium</i>	<i>Geranio</i>
<b>Gingembre</b>	<i>Ingwer</i>	<i>Jengibre</i>
<b>Hélichryse</b>	<i>Helichrysum</i>	<i>Helichrysia</i>
<b>Hysope</b>	<i>Ysop</i>	<i>Hisopo</i>
<b>Lavande</b>	<i>Wahre Lavendel</i>	<i>Espliego</i>
<b>Lemongrass</b>	<i>Lemongrass</i>	<i>Verbena de las Indias</i>
<b>Marjolaine</b>	<i>Garten Majoran</i>	<i>Mejorana</i>
<b>Menthe poivrée</b>	<i>Pfefferminze</i>	<i>Menta piperata</i>
<b>Muscade</b>	<i>Muskatnuss</i>	<i>Moscada (nuez)</i>
<b>Niaouli</b>	<i>Niaouli</i>	<i>Niaouli</i>
<b>Néroli</b>	<i>Neroli ou orangenblüte</i>	<i>Neroli</i>
<b>Orange</b>	<i>Orange</i>	<i>Esencia de azahar</i>
<b>Petit grain</b>	<i>Petitgrain</i>	<i>Naranja pequena</i>
<b>Orange Bigarade</b>	<i>Bittere Orange</i>	<i>Naranja bigarada</i>
<b>Origan</b>	<i>Origanum</i>	<i>Mejorana o oregana</i>
<b>Pin</b>	<i>Kiefer</i>	<i>Pino</i>
<b>Romarin</b>	<i>Rosmarin</i>	<i>Romero</i>
<b>Rose</b>	<i>Rose</i>	<i>Rosa</i>
<b>Rose (bois de)</b>	<i>Rosenholz</i>	<i>Torvisco</i>
<b>Santal (bois de)</b>	<i>Sandelholz</i>	<i>Sandalo (madera de)</i>

<b>Sarriette Sassafras</b>	<i>Bohnenkraut Sassafras</i>	<i>Jedrea Sassafras</i>
<b>Sauge officinale</b>	<i>Salbei</i>	<i>Salvia oficinal</i>
<b>Sauge sclarée</b>	<i>Muskateller Salbei</i>	<i>Salvia</i>
<b>Térébenthine</b>	<i>Terpentin</i>	<i>Trementina o omiera</i>
<b>Thuya</b>	<i>Thuja/lebensbaum</i>	<i>Tuya</i>
<b>Thym</b>	<i>Thymian</i>	<i>Tomillo</i>
<b>Verveine officinale</b>	<i>Eisenkraut</i>	<i>Verbena oficinal</i>
<b>Verveine odorante</b>	<i>Eisenkraut duftend</i>	<i>Verbena odorante</i>
<b>Verveine des Indes</b>	<i>Eisenkraut</i>	<i>Verbena de las Indias</i>
<b>Verveine exotique</b>	<i>Litsea cubeba/may chang</i>	<i>Verbena exotica</i>
<b>Vétiver</b>	<i>Vetiveria Zizanoide</i>	<i>Vetiver</i>
<b>Ylang-ylang</b>	<i>Ylang-ylang</i>	<i>Ylang-ylang</i>

### Table des traductions italien - anglais

<b>Appellations communes</b>	<b>Italien</b>	<b>Anglais</b>
<b>Basilic</b>	<i>Basilico</i>	<i>Basil, Sweet Basil</i>
<b>Bergamote</b>	<i>Bergamotto</i>	<i>Bergamot</i>
<b>Cajeput</b>	<i>Cajeputo</i>	<i>Cajeput Oil Tree</i>
<b>Camomille romaine</b>	<i>Camomilla</i>	<i>Camomile Common Roman</i>
<b>Camomille matricaire</b>	<i>Camomilla matricaria</i>	<i>Camomile German</i>
<b>Cannelle de Ceylan</b>	<i>Cannella di Ceylan</i>	<i>Cinnamomum zeylanium</i>
<b>Carvi</b>	<i>Carvi</i>	<i>Caraway</i>
<b>Cèdre (bois de)</b>	<i>Cedro (legno di cedro)</i>	<i>Cederwood</i>
<b>Citron</b>	<i>Limone</i>	<i>Lemon</i>
<b>Citronnelle</b>	<i>Citronella</i>	<i>Citronnelle</i>
<b>Coriandre</b>	<i>Coriandolo</i>	<i>Coriander</i>
<b>Cumin</b>	<i>Cumino</i>	<i>Cumin</i>
<b>Cyprès</b>	<i>Cipresso</i>	<i>Cypress</i>

<b>Estragon</b>	<i>Estragone</i>	<i>Tarragon</i>
<b>Eucalyptus</b>	<i>Eucalipto</i>	<i>Eucalyptus Globulus</i>
<b>Gaulthérie</b>	<i>Gaultheria</i>	<i>Wintergreen</i>
<b>Giroflier, Girofle</b>	<i>Garofano</i>	<i>Clove Tree</i>
<b>Genièvre</b>	<i>Ginepro</i>	<i>Juniper</i>
<b>Géranium</b>	<i>Geranio</i>	<i>Rose Geranium</i>
<b>Gingembre</b>	<i>Gingembre</i>	<i>Ginger</i>
<b>Hélichryse</b>	<i>Elicriso</i>	<i>Helicrys</i>
<b>Hysope</b>	<i>Ysopo</i>	<i>Hyssop</i>
<b>Lavande</b>	<i>Lavanda</i>	<i>Lavender</i>
<b>Lemongrass Verveine des Indes</b>	<i>Lemongrass</i>	<i>Lemongrass</i>
<b>Marjolaine</b>	<i>Maggiorana</i>	<i>Marjoram (Sweet)</i>
<b>Menthe poivrée</b>	<i>Menta piperita</i>	<i>Peppermint</i>
<b>Muscade</b>	<i>Noce di moscata</i>	<i>Nutmeg</i>
<b>Niaouli</b>	<i>Niaouli</i>	<i>Niaouli</i>
<b>Néroli</b>	<i>Neroli</i>	<i>Neroli</i>
<b>Orange</b>	<i>Ancio</i>	<i>Sweet Orange</i>
<b>Petit grain</b>	<i>Arancio (foglie)</i>	<i>Bitter Orange (Leaves)</i>
<b>Orange Bigarade</b>	<i>Arancio (bottone)</i>	<i>Bitter Orange</i>
<b>Origan</b>	<i>Origano</i>	<i>Wild Marjoram</i>
<b>Pin</b>	<i>Pino</i>	<i>Pine</i>
<b>Romarin</b>	<i>Rosmarino</i>	<i>Rosemary</i>
<b>Rose</b>	<i>Rosa</i>	<i>Rose</i>
<b>Rose (bois de) Brésil</b>	<i>Rosa legno</i>	<i>Brazilian Rose Wood</i>
<b>Santal (bois de)</b>	<i>Sandalo</i>	<i>Sandalwood</i>
<b>Sarriette de montagne</b>	<i>Santoreggia</i>	<i>Savory Mountain</i>
<b>Sassafras</b>	<i>Sassafras</i>	<i>Sassafras</i>
<b>Sauge officinale</b>	<i>Salvia officinale</i>	<i>Sage</i>

<b>Sauge sclarée</b>	<i>Salvia sclarea</i>	<i>Clary-sage</i>
<b>Térébenthine</b>	<i>Trementina</i>	<i>Swamp pine, turpentine</i>
<b>Thuya</b>	<i>Tuya</i>	<i>Thuya</i>
<b>Thym</b>	<i>Timo</i>	<i>Thyme</i>
<b>Verveine officinale</b>	<i>Verbena officinale</i>	<i>Vervain</i>
<b>Verveine odorante</b>	<i>Verbena</i>	<i>Vervain</i>
<b>Verveine des Indes</b>	<i>Lemongrass</i>	<i>Lemongrass</i>
<b>Verveine exotique</b>	<i>Verbena exotica</i>	<i>Exotic Vervain</i>
<b>Vétiver</b>	<i>Vétiver</i>	<i>Vetyver</i>
<b>Ylang-ylang</b>	<i>Ylang-ylang</i>	<i>Ylang-ylang</i>

# L'aromathérapie chez la femme enceinte et la jeune maman

## Les précautions de base

LORSQU'ON PARLE DE GROSSESSE, la grande question toujours posée est la suivante : « Est-ce que je peux utiliser des huiles essentielles pendant la grossesse ? Y a-t-il des restrictions et des dangers ? Lesquels ? On m'a dit que je ne pouvais pas utiliser les huiles essentielles pendant la grossesse, surtout pas d'huiles essentielles pendant cette période. » Des questions avec une seule réponse : si les huiles essentielles sont bonnes pour la santé en général, pourquoi ne le seraient-elles pas pendant la grossesse, ce moment privilégié pendant lequel la vie fabrique un merveilleux nouveau petit être ? Un peu de logique !

Par contre, les huiles essentielles abortives doivent être évitées, notamment l'huile essentielle de sauge officinale (y compris l'hydrosol) et l'huile essentielle de laurier, mais aussi les huiles contenant par exemple des phénols des cétones. Et je ne parle pas des huiles essentielles de thuya, cyprès bleu, rue, persil et hysope qui, de toute façon, ne sont pas en vente libre et nécessitent une ordonnance médicale.

Des précautions particulières devront également être prises avec l'huile essentielle de marjolaine, qui sera toujours utilisée dans les doses prescrites (l'excès peut inverser les indications et de calmante elle peut, à fortes doses, devenir épileptisante chez certains sujets).

Vous devrez aussi porter une attention particulière aux dosages (ne jamais surdoser). Les doses sont toujours à respecter, les mélanges aromatiques tout prêts sont préférables puisqu'ils sont fabriqués par un professionnel : on ne joue pas à l'alchimiste avec les huiles essentielles et on se dispensera de croire que « si c'est une plante, ça ne peut pas faire de mal même si ça ne fait pas de bien », ce vieux dicton ne peut s'appliquer ni aux plantes ni aux huiles essentielles. Certaines plantes et, *a fortiori*, les huiles essentielles doivent impérativement s'utiliser dans les règles de l'art, avec des doses choisies et prescrites par un spécialiste. De plus en plus

nombreux sont les médecins homéopathes, les naturopathes, les ostéopathes et les thérapeutes de médecine naturelle qui ont appris à manipuler avec doigté et conscience les huiles essentielles aromatiques, seul gage d'un excellent résultat<sup>1</sup>.

## Utiliser les huiles essentielles en toute sécurité

POUR LES FUTURES MAMANs, toutes les huiles essentielles destinées à la diffusion dans l'atmosphère sous forme de composés aromatiques tout prêts, style diffuselles, sont conseillées, principalement toutes les compositions calmantes et d'ambiance harmonisantes. En général 20 à 40 gouttes sont diffusées par jour. Évitez les huiles essentielles unitaires « fortes » comme la cannelle, le gingembre, l'origan, le thym rouge... Elles seront seulement utilisées en petites quantités et mélangées à d'autres huiles essentielles plus douces comme la lavande ou le lavandin, le pin, le bois de rose, le géranium... Les favorites des futures mamans seront les compositions type « harmonie » à base d'huiles essentielles de lavande, bois de rose, camomille, cèdre, santal et rose, type « décontractante » à base d'huiles essentielles de lavande, marjolaine, petit grain et néroli, type « respiratoire » à base d'huiles essentielles de pin, thym, romarin, eucalyptus et cannelle...

En friction, pour votre peau sensible de future maman, diluez systématiquement les huiles essentielles dans de l'huile de sésame, de germes de blé, d'amandes douces, de noisette ou une autre huile végétale bio de préférence et de première pression à froid. La peau « absorbe » les micro-éléments vitaux fournis par les huiles végétales. De plus, il n'y a pas de barrière cutanée lors de l'application d'huiles essentielles sur la peau, ce qui me pousse à rappeler qu'il est impératif d'utiliser des huiles essentielles de provenance de culture biologique ou sauvage – pas d'essences de plantes ou de fleurs issues de manipulation industrielle.

Certaines huiles essentielles, seules ou en synergie peuvent s'ingérer : il faut respecter strictement les prescriptions et utiliser toujours des huiles essentielles d'excellente qualité, « sortant de l'alambic », bio, sauvages et entièrement naturelles !

En boissons aromatiques, ou nouveau concept que j'ai appelé « thé aromatique », le respiratoire (huiles essentielles sapin, mandarine, cannelle) est le favori : diluez 4 à 6 gouttes de thé aromatique dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, puis ajoutez de l'eau chaude pour une grande tasse, c'est une excellente boisson de 4 heures ou de petit-déjeuner. Il est possible de préparer un litre de thé aromatique pour la journée avec 15 à 20 gouttes, une cuillère de miel, diluez et conservez dans une bouteille thermos. Cette excellente boisson aromatique remplacera avantageusement café et thé !

## Utiliser les hydrosols

LES HYDROSOLS FERONT DE délicieuses boissons aromatiques d'été. Ajoutez cinq cuillères à soupe par litre et demi d'eau des hydrosols suivants : armoise pour éviter les problèmes circulatoires, genièvre pour favoriser une bonne élimination rénale, menthe pour digérer mieux et vitaliser, romarin pour stimuler le foie paresseux, camomille pour calmer et détendre, et l'hydrosol d'égantier « pour fabriquer de la joie », prétendent les Japonaises. Les enfants apprécient les hydrosols de menthe, camomille et églantier. On évitera de mélanger plusieurs hydrosols ensemble.

## Avoir une alimentation top forme

- Une cure d'huile de germes de blé à raison d'une cuillère à café par jour (vitamine E) pendant toute la grossesse et la période d'allaitement. À ajouter dans l'alimentation principalement dans les salades ou les légumes ou encore à prendre en gélules.
- Une cure de jus de légumes, principalement des jus de carottes (bio bien sûr), un grand verre avant chaque repas, aliment reminéralisant, tonique, dynamisant, porteur de vitamines et oligoéléments, et qui ne laisse pas de déchets dans l'organisme, un super-aliment !
- Ajoutez des graines germées, la valeur d'une poignée chaque jour dans les salades par exemple.
- Une cure de levure alimentaire (vitamines groupe B) à ajouter sur les salades vertes ou en sachet ;



- Privilégiez une alimentation la plus crue et la plus « biologique » possible, sans produits chimiques de synthèse. Privilégiez les jus de légumes bio en apéritif.
- Utilisez des pains et des céréales complets bio, sel marin gris, huiles de première pression à froid, légumes et fruits frais, de bonne qualité et, de préférence, de culture biologique<sup>2</sup>.
- Ajoutez des algues dans l'alimentation quotidienne, une poignée de graines germées par jour dans les crudités<sup>3</sup>.
- Pour les personnes qui ne supportent pas les crudités, prendre des jus de légumes frais chaque jour, sans inconvénient pour les intestins fragilisés...
- Toujours en dehors des repas (et jamais après les repas) mangez des fruits crus ou des purées de fruits frais (à faire au mixeur en trois secondes : une banane, purée d'amandes ou de noisettes, quelques fruits de saison, quelques framboises congelées, mixez et dégustez immédiatement, ce sont d'excellents petits-déjeuners ou de parfaits quatre heures ou encore des encas de jour comme de nuit ou simplement des repas du soir). Lire « les dix règles d'or du bien vivre » page 4).
- Les boissons de la journée peuvent être des eaux aromatisées aux hydrosols de :
  - camomille, calmant ;
  - églantier, donne de la joie au réveil ;
  - eucalyptus, rafraîchissant respiratoire ;
  - romarin, tonique du foie ;
  - origan, aseptisant ;
  - genièvre, draineur rénal ;
  - armoise, rafraîchissant circulatoire ;
  - thym, respiratoire et aseptisant ;
  - hydrosol de menthe, digestif et rafraîchissant.

Buvez 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée – les hydrosols de romarin, origan, genièvre, thym et menthe ne se prendront pas après 17 heures.

**Évitez l'hydrosol de sauge pendant la grossesse et préférez-lui l'hydrosol d'armoise qui présente les mêmes propriétés drainantes.**

■ Préparez des thés aromatiques avec 4 à 6 gouttes du mélange suivant pour une tasse ou 15 à 20 gouttes du mélange pour un litre à conserver dans un thermos : thé respir (huiles essentielles pin, orange, eucalyptus, mandarine, thym, cannelle), un thé relaxant (huiles essentielles basilic marjolaine, néroli et mandarine – pour diminuer angoisses et anxiété) un thé tonique (huiles essentielles romarin, coriandre, menthe) ou un thé digestif (huiles essentielles carvi, coriandre, basilic, marjolaine et menthe), ou tout autre thé aromatique avec les huiles essentielles de votre choix, à l'exception de celle de sauge.

- 
1. Vous trouverez toutes les recettes et suggestions aromatiques pour vivre une grossesse sereine dans le livre *L'aromathérapie et la femme enceinte*, Nelly Grosjean, Editions 5 ml.
  2. Lire l'excellent livre *L'intelligence verte*, Philippe Desbrosses, Editions du Rocher.
  3. Lire *Les graines germées, livre de cultures*, Marcel Monnier, Editions Vivez soleil ; *Une graine sacrée, le quinoa*, Didier Perreol, Éditions Jacques-Marie Laffont ; *L'évangile essénien*, Edmond Bordeaux Szekely, Éditions Soleil.

# Soigner son enfant avec les huiles essentielles

EN CE QUI CONCERNE l'aromathérapie et les enfants, on utilisera les huiles essentielles en prévention : il s'agit du maintien de la bonne santé, et non d'une thérapie. Il est indispensable de respecter doses et posologies ainsi que les précautions d'utilisation particulière pour les enfants...

En traitement, pour corriger des troubles et petits maux propres aux enfants, quelques recettes aromatiques peuvent aider et n'excluent pas la visite d'usage chez le pédiatre, homéopathe ou naturopathe traitant...

## Précautions générales

- Les huiles essentielles en diffusion dans l'atmosphère peuvent être utilisées (lavande, lavandin, orange, eucalyptus). Le plus cadeau que vous puissiez faire à une jeune maman est un diffuseur d'arômes. Les huiles essentielles aseptisent et régénèrent l'air ambiant.
- Les applications d'huile essentielles chez les enfants seront toujours diluées dans une huile végétale.
- Les traitements internes d'huiles essentielles seront l'objet d'une prescription médicale.
- Les bains aromatiques se font uniquement avec les hydrosols de lavande, sapin ou eucalyptus : pas d'huile essentielle dans le bain pour les enfants.
- De 3 à 12 ans, toutes les doses conseillées pour les adultes sont divisées par deux et toutes les compositions, sans exception, sont diluées dans une huile végétale.

## Super précautions

- Ne laissez pas les huiles essentielles à la portée des enfants.
- La plupart des enfants adorent les huiles essentielles, en massage et en diffusion dans leur chambre.
- Il est impératif de se laver les mains après avoir ouvert un flacon d'huile

essentielle et de ne pas se frotter les yeux !

■ En cas d'irritation (huile essentielle dans l'œil par exemple), rincer très abondamment et longtemps à l'eau fraîche jusqu'à disparition de la douleur (de quelques minutes à dix minutes environ), puis appliquer de l'huile végétale pour finir de rincer et adoucir.

■ En cas d'irritation de la peau : ce qui est peu probable, sauf si l'enfant ouvre des flacons sans votre autorisation et les applique sur lui – attention à l'huile essentielle de cannelle (que les enfants adorent dans les thés aromatiques et qui peut brûler la peau), appliquer de l'huile de millepertuis ou de l'huile essentielle de lavande.

■ En cas d'ingestion accidentelle, boire de l'eau tiède, voire chaude avec du miel, en grande quantité, du jus de pommes de terre (qui adoucit) et/ou appeler le SAMU si l'ingestion est importante. La sensation de brûlure dans la bouche s'atténue en quinze minutes environ.

■ Lorsque l'enfant est malade, l'idéal est de le laisser dormir, de lui donner à boire de l'eau avec l'hydrosol de menthe ou d'armoise s'il a de la fièvre, et de l'hydrosol de pin ou d'hysope s'il tousse ou est enrhumé (une cuillère à café par verre d'eau).

## Diffusion aromatique

Le diffuseur d'arômes permet d'aseptiser et de régénérer l'atmosphère : c'est le premier moyen d'utilisation des huiles essentielles pour enfants (la respiration est la première fonction de l'organisme). Le diffuseur ne doit pas chauffer les huiles essentielles. Il se branche dans la pièce à vivre ou dans la chambre. Branchez un timer sur le diffuseur : une heure par jour pour les enfants. En diffusion, utilisez les huiles essentielles de lavande ou lavandin (calmantes et aseptisantes), orange ou camomille (calmantes) ou eucalyptus (aseptisante, prévenant les problèmes de l'hiver). Les mélanges respiratoires prévus à cet effet (à base de d'eucalyptus, pin, romarin, lavandin, cèdre, thym...) ou harmonie (lavande, bois de rose, cèdre, camomille, santal et rose) en cas de réactions allergiques, sinusite, refroidissements et besoin de détente, ou orangeriaie (un mélange orange et mandarine) seront les favoris des enfants.

Respirées, les huimes préviennent et combattent donc les problèmes de

l'hiver (utilisées dans des crèches), favorisent la créativité (dans des classes d'enfants), calment (lavande et orange sont leurs préférées) et augmentent la vitalité de l'organisme et la résistance à la maladie.

## Vive la diffusion pour combattre les petits maux !

- **Pour les jours de gros rhumes, de refroidissement et les problèmes respiratoires** : ambiance sous-bois (à base d'huiles essentielles de pin, cèdre, sapin...), composition respiratoire (à base d'huiles essentielles de pin, thym, romarin, eucalyptus, sapin...) ou encore simplement l'huile essentielle de lavande.
- **En cas de problèmes de sinusite, réactions allergiques** : composition harmony pour les diffuseurs d'arômes (à base d'huiles essentielles de lavandin, bois de rose, cèdre, camomille, santal et rose de Bulgarie).

## Boissons aromatiques

En boisson, les hydrosols sont particulièrement appréciés par les enfants : hydrosol de menthe pour la journée, hydrosol de thym ou d'eucalyptus en hiver et l'hydrosol de tilleul ou camomille pour le soir (une cuillère à café par verre d'eau).

Les enfants jouent avec et aiment les thés aromatiques. Le thé respir (huiles essentielles sapin, mandarine, cannelle) est souvent leur préféré : diluez 3 gouttes de thé aromatique dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, puis ajoutez l'eau chaude pour une grande tasse, c'est une excellente boisson de 4 heures ou de petit-déjeuner pour les enfants de trois à dix ans, puis 5 à 6 gouttes pour les plus de dix ans.

## Frictions, massages

- Utilisez 10 gouttes d'huiles essentielles et diluez dans une cuillère à café d'huile de noisette ou sésame ou amandes douces, appliquez directement sur la peau, poitrine, dos et nuque, plante des pieds :

- problèmes respiratoires : friction RESôm diluée ;
- problème de sommeil : huile essentielle de lavande ou friction HARôm ou NERôm diluée.

■ Et les enfants adorent tous... les massages aux huiles aromatiques à base de camomille et de lavande.

■ Plus de trente ans d'expérience en aromathérapie avec de nombreuses utilisations d'huiles essentielles pour les enfants ont toujours donné d'excellents résultats, à condition toutefois de respecter scrupuleusement les indications et les doses conseillées<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Voir *L'aromathérapie et les enfants*, Nelly Grosjean, Editions 5 ml.

# L'aromathérapie animale

DEPUIS MES PREMIERS LIVRES sur l'aromathérapie, on me pose nombre de questions concernant les animaux. Peut-on soigner les chats, les chiens et les chevaux avec les huiles essentielles ? Quelles sont les doses à utiliser ? De quelle manière les huiles essentielles fonctionnent-elles ? Est-ce que l'aromathérapie a déjà obtenu des résultats positifs dans les cas d'affections vétérinaires<sup>1</sup> ?

On sait que l'aromathérapie est l'usage des huiles essentielles aromatiques (HE) pour prévenir et guérir la maladie. C'est l'une des techniques majeures de médecine parallèle ou naturelle, holistique ou alternative.

Les huiles essentielles utilisées en thérapie doivent être d'excellente qualité, provenir de plantes saines, sauvages ou cultivées naturellement et ne doivent pas être coupées avec des produits chimiques de synthèse.

Dans tous les cas d'utilisation d'huile essentielle, on se conformera aux « recettes » de spécialistes ou aux prescriptions d'un vétérinaire holistique. Aujourd'hui, la plupart des vétérinaires ouverts à l'aromathérapie pratiquent souvent l'homéopathie, l'ostéopathie, et tiennent compte des rapports « émotionnels ou relationnels » de l'animal et de son maître. De plus, l'aromathérapie peut parfaitement s'associer à un traitement homéopathique.

Parlant d'aromathérapie, on se souviendra qu'avant d'être utilisées pour la prévention et le traitement des maladies chez l'être humain, les huiles essentielles firent leurs premiers pas au début du xx<sup>e</sup> siècle, grâce aux nombreux et excellents travaux et recherches des professeurs Gattefossé et Sévelinge, qui les utilisèrent pour soigner les animaux avant de soigner les humains. Auparavant, de nombreux écrits, datant entre autres du xviii<sup>e</sup> siècle, mentionnent des potions vétérinaires à base de plantes, qui furent utilisées notamment par l'École de cavalerie de Saumur.

Chats, chiens, chevaux et animaux d'élevage peuvent profiter des propriétés

étonnantes des huiles essentielles aromatiques. Les effets sont immédiats et les résultats soutenus. Elles sont un parfait complément aux bons soins de l'animal. Anti-infectieuses et antiseptiques dans leurs propriétés principales, les huiles essentielles s'appliquent en prévention et en traitement curatif des maladies classiques et spécifiques des animaux.

Tout comme chez l'être humain, l'utilisation des huiles essentielles chez les animaux est un complément rapide et efficace à une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, adaptée et, bien sûr, à des conditions de liberté et de propreté indispensables.

Tous les animaux ont une alimentation spécifique en fonction de leur morphologie et de leur fonctionnement organique. L'oiseau a un jabot fait pour manger les graines ; le lion des reins qui éliminent entre autres les déchets ammoniacaux engendrés par la digestion des protéines animales. Le cheval se nourrit de grains et de légumes et le poisson peut être soit herbivore soit carnivore.

Pour les animaux familiers, nous insisterons sur l'importance d'une alimentation saine, crue et non dénaturée. Il faudra généralement ajouter des compléments alimentaires (à cause de la sédentarité, de la pauvreté des prairies et d'une consommation d'aliments généralement peu nutritifs).

Pensez aussi aux graines germées et sels minéraux pour enrichir leur alimentation. Les huiles essentielles augmentent la résistance aux maladies.

Pour les animaux d'élevage en batterie et autres élevages intensifs, les huiles essentielles seront utilisées principalement en diffusion, avec des aérosols, diffuseurs d'arômes ou dans les circuits d'aération, chauffage ou climatisation.

---

1. Vous trouverez des recettes aromatiques et d'hygiène de vie dans le livre *Je soigne mon animal avec les huiles essentielles : chat, chien, cheval, oiseau. Recettes aromatiques* (à paraître aux éditions Ellébore) (cf [vetoaromatic.com](http://vetoaromatic.com)).



# Les troussees de secours

## Sportifs

**Synergie APHôm** : dynamisant des corticosurrénales, c'est une synergie stimulante des cellules.

**Synergie RHUôm ou les huiles essentielles de genièvre et de gaulthérie** : pour chauffer et préparer les muscles, décontracte avant et après l'effort.

**HE de menthe douce ou poivrée** : pour boissons rafraîchissantes, digestives et tonifiantes.

**HE de lavande ou lavandin** : pour le bain calmant et les bobos.

**Tube d'argile** : en cataplasme ou usage interne, l'argile a de nombreuses vertus (cicatrisation, régénération, douleurs, inflammations).

**HE hélichryse ou bois de rose** : hématome, sciatique.

## Voyageurs (trousse tropicale)

**Huile essentielle de lavande** : cicatrisant, aseptisant : c'est l'huile essentielle de tous les bobos à appliquer sur toutes les plaies (piqûres, brûlures, feu du rasoir, coupures...).

**Huile essentielle de menthe ou de citron** : à ajouter dans l'eau de boisson comme puissant bactéricide et faisant une boisson rafraîchissante et agréable.

**Huile essentielle de carvi et muscade ou synergie DIGôm** : puissant digestif, élimine ballonnements ou aérophagie.

**Huile essentielle d'origan** : antiseptique puissant, « antibiotique » naturel.

**Huile essentielle d'eucalyptus ou synergie RESôm** : antiseptique

respiratoire et pulmonaire.

**Huile essentielle de genièvre ou synergie RHUôm** : pour calmer les douleurs rhumatismales, articulaires ou musculaires, permet l'échauffement avant l'effort physique.

**Huile essentielle de cannelle** : antiseptique intestinal, stoppe les diarrhées en moins de quatre heures.

**Huile essentielle de marjolaine ou synergie NERôm** : calmant et décontractant, facilite le sommeil réparateur.

**Huile essentielle de camomille** : antispasmodique, calme les allergies et les chocs émotionnels.

**Huile essentielle d'hélichryse** : pour les coups et les hématomes.

**Huile végétale de millepertuis** : cicatrice les coups de soleil et les brûlures.

Un tube d'**argile** prête à l'emploi.

Quelques pilules laxatives, au cas où...

Avec quelques petits flacons essentiels et un tube d'argile : vous êtes paré pour affronter les tropiques avec confiance et en profiter au maximum !

# Glossaire

**Alcalin ou basique** : principe chimique opposé aux acides ; une base détruit un acide, un acide détruit une base.

**Alcool** : produit de la fermentation des végétaux contenant du sucre. Employé comme stimulant, vulnérable, appelé autrefois « esprit-devin », « trois-six » ou « eau-de-vie ».

**Algies** : douleurs.

**Allergie** : modification nocive du milieu humoral provoquée par un produit quelconque (médicaments, poussières, produits cosmétiques, aliments).

**Allopathie** : en France, la seule médecine « officielle ». Les médecins soignent avec des médicaments : c'est une médecine symptomatique.

**Alopécie** : calvitie, perte de cheveux.

**Aménorrhée** : absence de règles en dehors de la grossesse.

**Analgésique** : qui abolit la sensibilité à la douleur.

**Antibiotique** : littéralement, « qui s'oppose à la vie » : substance qui empêche le développement des microbes.

**Antifongique** : substances actives contre les champignons et les levures parasites.

**Antiputride** : qui empêche la putréfaction.

**Antiseptique** : qui détruit les microbes.

**Antispasmodique** : qui combat les spasmes, les convulsions.

**Antisudoral** : qui empêche la transpiration, les sueurs profuses.

**Aphrodisiaque** : qui excite les désirs sexuels.

**Aromatogramme** : créé par le docteur Jean Valnet en 1973, l'aromatogramme est une méthode de mesure du pouvoir antibactérien des huiles essentielles.

**Artériosclérose** : épaissement et durcissement des parois artérielles.

**Arthrite** : inflammation aiguë ou chronique des articulations. L'arthritisme désigne un terrain prédisposant à la goutte, aux rhumatismes, à l'arthrite.

**Arthrose** : affection chronique, dégénérative des articulations.

**Asthénie** : fatigue générale.

**Astringent** : qui resserre les tissus.

**Atonie** : diminution de la tonicité normale d'un organe.

**Bactéricide** : qui tue les bactéries (variété de microbes).

**Balnéothérapie** : traitement des maladies par les bains.

**Balsamique** : substance odorante qui adoucit les muqueuses respiratoires.

**Ballonnement** : aérophagie. Propension particulière pour l'abdomen à augmenter de volume après les digestions.

**Blennorragie** : inflammation de la muqueuse des organes sexuels due aux gonocoques.

**Calcul** : voir lithiase.

**Carminatif** : qui provoque l'expulsion des gaz intestinaux.

**Catarrhe** : inflammation et hypersécrétion des muqueuses.

**Céphalée** : mal de tête.

**Cholagogue** : qui facilite l'évacuation de la bile, surtout de la vésicule biliaire.

**Cirrhose** : affection hépatique.

**Corticosurrénales** : glandes dont les hormones agissent sur le métabolisme des substances organiques et minérales.

**Condylome** : petite tumeur bénigne de la peau et des muqueuses, principalement au niveau de l'anus et des organes génitaux.

**Cystite** : inflammation de la vessie.

**Dépuratif** : qui combat l'impureté du sang et du milieu intérieur (lymphe).

**Dermatose** : affection cutanée.

**Dextrogyre** : qui dévie à droite la polarisation de la lumière (le glucose et la plupart des médicaments sont dextrogyres).

**Digestif** : qui favorise les digestions (la plupart des huiles essentielles sont digestives).

**Disper** : solubilisant naturel pour huiles essentielles.

**Diurétique** : qui favorise l'élimination des urines et en augmente le volume.

**Drastique** : purgatif puissant.

**Dysménorrhée** : menstruations (règles) difficiles et douloureuses.

**Dyspepsie** : digestion difficile, lente et douloureuse.

**Dystonie** : trouble de la tonicité et du tonus.

**Dystonie neurovégétative** : dérèglement du système sympathique.

**Emménagogue** : qui provoque ou favorise les règles.

**Émollient** : qui relâche les tissus, adoucit l'inflammation.

**Escarre** : croûte noirâtre formée par du tissu mortifié ou en voie de l'être, principalement chez les alités de longue date.

**Expectorant** : qui favorise l'élimination des substances qui se trouvent dans les poumons et les bronches (sérosité, eau, mucus, pus).

**Flatulence** : abondance de gaz intestinaux et stomacaux accompagnés de ballonnements.

**Hématome** : épanchement de sang sous-cutané.

**Hépatite** : inflammation du foie.

**Homéopathie** : utilisation de doses infinitésimales de plantes, organes ou médicaments selon les principes d'Hahnemann. Depuis une vingtaine d'années, elle est de plus en plus connue et utilisée : plus de 50 % de la population européenne y fait appel régulièrement.

**Hydrothérapie** : traitement des maladies par l'eau (bains, douches, ablutions, aspersion, eau chaude ou froide...).

**Hypotenseur** : qui fait baisser la tension artérielle.

**Hypertenseur** : qui fait augmenter la tension artérielle.

**Ictère** : jaunisse.

**Laryngite** : inflammation du larynx.

**Lévogyre** : qui fait dévier la polarisation de la lumière à gauche. Le fructose est lévogyre, et la plupart des huiles naturelles aussi. Une huile reconstituée est dextrogyre.

**Leucorrhées** : pertes blanches.

**Lithiase** : affection provenant de la formation de sables, calculs ou

gravelles, dans un organe ou un réservoir (rénal, salivaire ou biliaire).

**Ménopause** : retour d'âge, fin de la fonction menstruelle.

**Météorisme** : gonflement de l'abdomen par des gaz intestinaux.

**Méthyl-chavicol** : un des composants de l'huile essentielle de basilic.

**Microbicide** : qui tue les microbes.

**Mycose** : affection parasitaire provoquée par les champignons.

**Naturopathie** : encore appelée « naturothérapie », médecine holistique, alternative, douce ou naturelle. Elle englobe les techniques, méthodes ou spécialités suivantes : nutrition (la base) avec ses différentes méthodes, respiration, exercices physiques, balnéothérapie et thalasso-thérapie, phytothérapie et aromathérapie, relaxation, yoga, détente et méditation, sophrologie, PNL, décodage biologique, déconnexion mentale, rebirth, médecines « psy » du mental, manipulations vertébrales, mécanique du corps, ostéopathie, chiropraxie, médecines physiques, rolfing, orthodontie, acupuncture, auriculothérapie, équilibre des énergies, massages, magnétisme, guérison spirituelle... médecines énergétiques et encore lithothérapie (utilisation des pierres précieuses et semi-précieuses), oligothérapie, vitaminothérapie, fleurs de Bach et élixirs floraux... Cette liste de techniques est loin d'être exhaustive.

**Névralgie** : douleur vive sur le trajet des nerfs.

**Neurovégétatif** : système nerveux qui règle la vie végétative. Il comprend le para et l'orthosympathique.

**Otite** : inflammation de l'oreille.

**Pathologie** : science des causes et des symptômes des maladies.

**Papillome** : tumeur bénigne en forme de papille, sur la peau et les muqueuses.

**Parasiticide** : qui tue les parasites (ténia, etc.).

**Pectoral** : favorable aux voies respiratoires.

**Péristaltiques (mouvements)** : contractions qui font progresser le bol alimentaire et fécal dans le tube digestif et les intestins.

**Phénol, acide phénique** : excellent désinfectant (de deux à cinq grammes pour cinq cents grammes d'eau) des plaies, gangrènes, mais aussi des lieux d'aisance, appartements, égouts. Longtemps considéré comme le type de l'antiseptique.

**Prostatite** : inflammation de la prostate.

**Prurit** : démangeaison vive.

**Santé** : équilibre physiologique harmonieux entre ce qui est absorbé (aliments, eau, air, pensée) et ce qui s'élimine naturellement. De la santé physique découle la santé morale.

**Séborrhée** : augmentation des sécrétions excessives cutanées (peau, cheveux).

**Stomachique** : qui favorise la digestion, calme l'estomac.

**Sudorifique** : qui fait transpirer.

**Sympathique** : système nerveux sympathique ou grand sympathique, ou orthosympathique. L'excitation du sympathique accélère le cœur, augmente la tension artérielle, dilate les bronches, ralentit les contractions digestives. Le parasympathique a une action inverse. L'équilibre des deux systèmes assure le fonctionnement normal des organes et fonctions physiologiques.

**Tachycardie** : accélération du rythme des battements du cœur.

**Thalassothérapie** : traitement des maladies par l'eau de mer.

**Tonicardiaque** : cardiotonique, qui tonifie le cœur.



Vagotonisant : équilibrant du système neurovégétatif.

Vulnéraire : propre à la guérison des plaies et blessures, par usage externe.  
Stomachique ou digestif.

# Bibliographie

Cette bibliographie ne se veut pas exhaustive en ce qui concerne l'aromathérapie. Elle tient compte des grands courants de pensée et des principaux travaux connus à ce jour. Nous comptons sur l'indulgence des auteurs contemporains non cités.

AUCLAIR M., *Le livre du bonheur*, Le Seuil, 2004.

BARDO B. et L. de, tous les ouvrages et planches de névraxologie.

BELLAICHE (Dr), *Traité de phyto-aromathérapie*, Maloine, 1979.

BERNARDET (Dr), *La Phyto-aromathérapie pratique*, Dangles, 1983.

BINET L. (Dr), *Oligoéléments et oligothérapie*, Dangles, 1981.

BOURRET J.-C., *Les nouveaux succès de la médecine par les plantes*, Hachette, 1980.

BOUSQUET J., *Le monde fantastique de nos cellules*, Documents CNRI, 1984.

BRESSY P., *La bio-électronique et les mystères de la vie*, Courrier du Livre, 1996.

CARREL A. (Dr), *L'homme, cet inconnu*, Plon, 1912.

CARTON P., *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturiste*, Maloine, 1931.

CAZIN (Dr), *Traité pratique et raisonné des plantes médicinales indigènes et acclimatées*, Asselin, 1876 et 1886.

CHOMEL J.-B., *Abrégé de l'histoire des plantes usuelles*, Chez la Veuve Didot, 1761.

COLIN C., *Dictionnaire des herbes et des épices*, Denoël, 1981.

CONSEIL de l'Europe, *Substances aromatisantes et sources naturelles de matières aromatisantes*, Maisonneuve, 1981.

*Culpeper's Color Herbal*, Sterling Publishing, 1983.

DEXTREIT R., *La cure végétale*, Vivre en harmonie, 1974.

DEXTREIT R., *L'argile qui guérit*, Vivre en harmonie, 1993, et tous ses ouvrages.

DISCORIDES P., *Greek Herbal*, Macmillan Pub Co, 1934.

DURVILLE H., *Le bréviaire de la santé ou la médecine par les simples*, Éditions Durville, 1923.

GARDLAND S., *Le livre des herbes et des épices*, Nathan, 1979.

GATTEFOSSÉ R.-M., *Aromathérapie*, Girardot, 1923, et tous ses ouvrages.

GODET G., *L'initié dans le nouveau monde*, La Baconnière, 2000.

GROSJEAN N., *La bible de l'aromathérapie*, édité par l'auteur, 1982.

GROSJEAN N., *Aromathérapie pratique*, édité par l'auteur, 1986.

GROSJEAN N., *Aromathérapie esthétique*, édité par l'auteur, 1986.

HOLMES, *Perfums and Essential Oils*, Record 1912-1913.

JOHNSON T., *Mercurius Botanicus*, Excudebat T. Cotes, 1634.

JOLY R., *Hippocrate, médecine grecque*, Gallimard, 1984.

KERVAN C.-L., *Transmutations biologiques*, Maloine, 1965.

KNEIPP S., *Ma cure d'eau*, Basse Alsace-Strasbourg, 1965, et tous ses ouvrages.

- KUHNE L., *La nouvelle science de guérir*, Cevic, 1978.
- LAUTIE R., *Parmi les plantes bienfaisantes*, Vie claire, 1968.
- LECLERC H., *Les épices*, Masson, 1929.
- LECLERC H., *Précis de phytothérapie*, Masson, 1954.
- LEMERY N., *Pharmacopée universelle*, L.-C. D'Houry, 1759.
- LEPRINCE-RINGUET L., *Science et bonheur des hommes*, Flammarion, 2002.
- MARC E., *Guide pratique des nouvelles thérapies*, Retz, 2000.
- MARCHESSEAU P.-V., tous ses ouvrages, édités par l'auteur, Paris.
- MARTEL J., *Le grand dictionnaire des malaises et maladies*, Éd. Quintessences, 2007.
- MASIN J., *Milarepa*, Fayard, 1976.
- MAURY A.-T., *Aromates et parfums*, La Table Ronde, 1961.
- METADIER J., *L'ionisation de l'air et son utilisation*, Maloine, 1978.
- MONTAIGNE, *Essais*, Gallimard, 1965.
- MULLER-DAVID M.-F., *Les Réflexothérapies*, Retz, 1982.
- ODOUL M., *Dis-moi où tu as mal, je te dirai qui tu es*, Albin Michel, 2002.
- PALAISEUL J., *Tous les espoirs de guérir*, Robert Laffont, 1970, et tous ses ouvrages.
- PASSEBECQ A., tous ses ouvrages, édités par l'auteur ou Éditions Ceredor, Vence, 1975.
- PELLICIER P.-R., *Traité sur la sarriette*, Documentation de la faculté de

Montpellier.

RANCOULE L., tous ses ouvrages, édités par l'auteur, 1924-1933.

RIBOLLET J. (Dr), *La peau, miroir du corps et de l'esprit*, Gros Chêne, 1974.

ROUX A., tous ses ouvrages, édités par l'auteur, Seyne-sur-Mer.

SALMANOFF A., *Secrets et sagesse du corps*, La Table Ronde, 1964.

SECONDE J.-C., *Le miracle du Pendule*, édité par l'auteur en 1983.

SEVELINGE (Dr), *Travaux Aromathérapie vétérinaire*, édité par l'auteur, Bourg-de-Thizy.

SHELTON H.-M., *La santé par les combinaisons alimentaires*, G. Nizet, 1955.

SHELTON H.-M., *Le jeûne*, Courrier du Livre, 1994.

SIMONETON A., *Radiation des aliments, ondes humaines de santé*, Courrier du Livre, 1971.

TREBEN M., *La santé à la pharmacie du bon Dieu*, Wilhelm Ennsthaler, 1992.

VALNET J. (Dr), *Docteur nature*, Fayard, 1971.

VALNET J. (Dr), *Aromathérapie*, Maloine, 1964, et tous ses ouvrages.

VINCENT L.-C., « Eau, bioélectronique, maladies, cancers », *Revue anthroposophique*, 1956.

VIOLET M., *Le secret des patriarches*, Courrier du Livre, 1979.

# Adresses utiles

## Écoles

### ■ École lyonnaise de plantes médicinales

69001 Lyon

[www.ecoledeplantesmedicinales.com](http://www.ecoledeplantesmedicinales.com)

### ■ École Rudolf Steiner

Bâle, SUISSE

Faculté de médecine de Bobigny

[www.univ-paris13.fr](http://www.univ-paris13.fr)

## Anthroposophie traitement ISCADOR cancer

### Lukas Klinik

4144 Arlesheim, SUISSE

## Informations sur l'agriculture biologique

### ■ ÉCOCERT

L'Isle-Jourdain

[www.ecocert.fr](http://www.ecocert.fr)

### ■ Association DEMETER France

Organisme certificateur international

[www.bio-dynamie.org](http://www.bio-dynamie.org)

## Fournisseurs, cultivateurs, fabricants et traders du bio mondial

Banque de données du bio : [www.greentrade.net](http://www.greentrade.net)

Annuaire vert : [www.annuairevert.fr](http://www.annuairevert.fr)

## Informations sur l'aromathérapie

**Nelly Grosjean**

13690 Graveson-en-Provence

[www.nellygrosjean.com](http://www.nellygrosjean.com)

## **Laboratoires d'aromathérapie bio**

### ■ **Les Alambics du Cèdre**

Les Baux-de-Provence 13

[www.biossentiel.com](http://www.biossentiel.com), [www.mailgrir.com](http://www.mailgrir.com), [www.vetoaromatic.com](http://www.vetoaromatic.com),  
[www.whiteningbionatural.com](http://www.whiteningbionatural.com)

### ■ **L'aromathérapie naturellement** (Espace écobio, aromathérapie, respiration et massages zen)

13690 Graveson-en-Provence

[www.aromacocoon.net](http://www.aromacocoon.net)

### ■ **Dietaroma**

[www.dietaroma.fr](http://www.dietaroma.fr)

### ■ **Musée des arômes et du parfum** (visite 365 jours par an)

Petite Route du Grès

13690 Graveson-en-Provence

Tél. : 04.90.95.81.72

Fax : 04.90.95.85.20

[www.museedesaromes.com](http://www.museedesaromes.com)

## **Écoles de naturopathie**

### ■ **Cenatho Daniel Kieffer**

[www.cnfdi.com](http://www.cnfdi.com)

### ■ **Institut Alain Rousseaux**

[www.institut-rousseaux.com](http://www.institut-rousseaux.com)

### ■ **Irène Grosjean, cours et école**

[santenaturopathie.com](http://santenaturopathie.com)

### ■ **École japonaise de *L'aromathérapie naturellement* de Nelly Grosjean,**

dirigée par Ayako Berg-Tokyo  
lsa.com.jp

## **Séminaires d'aromathérapie et médecine holistique de Nelly Grosjean**

### ■ *En France et à l'étranger*

[info@nellygrosjean.com](mailto:info@nellygrosjean.com)

### ■ *En Suisse*

Nicolas Maître : [nixmaître@bluewin.ch](mailto:nixmaître@bluewin.ch), [www.biossentiel.ch](http://www.biossentiel.ch)

### ■ *Au Japon*

Ayakosan : [bergs88@mac.com](mailto:bergs88@mac.com)

## **Pour contacter l'auteur**

### **La Chevêche**

13690 Graveson-en-Provence

Tél. (0033) 0 490 958 158

Fax (0033) 04 90 95 85 20

E-mail : [info@nellygrosjean.com](mailto:info@nellygrosjean.com)

Site Internet : <http://www.nellygrosjean.com>

**Pour tout savoir sur les spécialités formulées par Nelly Grosjean, disponibles en pharmacie, diététique et en vente par correspondance :**

■ [info@biossentiel.com](mailto:info@biossentiel.com)

■ [info@aromacocoon.net](mailto:info@aromacocoon.net)

■ Tél. : 04 90 95 81 72 pour tous renseignements

**Les séminaires du mieux-vivre « l'aromathérapie naturellement, 1 à 3 jours pour changer sa vie »**

Le plus beau des voyages aromatiques, en Provence ou à l'étranger, avec les conférences et les séminaires de Nelly Grosjean, spécialiste en aromathérapie, écrivain et fondatrice du musée des Arômes et du Parfum de Graveson-en-Provence. Vous connaîtrez les secrets de la distillation comme ceux de l'aromathérapie pour mieux vivre grâce aux huiles essentielles



aromatiques naturelles : combattre le stress, mincir au naturel, se libérer des douleurs, apprendre la cuisine aromatique saine et vivante, les applications vétérinaires et esthétiques – l'aromathérapie est la compagne idéale de celles et de ceux qui veulent vivre au mieux leur corps et leur esprit.

Séminaires et stages de niveaux 1, 2 et 3 présentent également les « Dix règles d'or du bien-vivre », la pensée positive et le développement personnel.

Site internet : [www.nellygrosjean.com](http://www.nellygrosjean.com)

# Index

10 règles d'or du bien-vivre 4  
Alimentation 5  
Aromathérapie 15  
Eau 11  
Équilibre affectif et sexuel 14  
Exercice physique 10  
Pensée positive 12  
Relaxation 10  
Respiration 8  
Soleil 15  
Sommeil 11

## A

Abcès cutanés 197  
Abcès dentaires 198  
Acné 199  
Aérophagie 200  
Agressivité 207  
Allergie 202  
Alopécie 215  
Aménorrhées 283  
Amibes 264  
Amincissement 203  
Ampoules 211  
Angine 206  
Angoisse 207  
Anxiété 207  
Aphte 209  
Aromathérapie animale 417  
Aromathérapie culinaire 359  
Arthrite 284  
Arthrose 284  
Asthénie 240  
Asthme 210

## B

Bains aromatiques 109, 316, 318  
Bains de siège à frictions, méthode de L. Kuhne 370  
Ballonnements 200  
Basilic 59

Bergamote 59, 65  
Blessures bénignes 211  
Bois de rose 59, 67  
Boissons aromatiques 54, 357, 366  
    Antidouleur 107  
    Aphrodisiaque 171, 357  
    Chaude 79  
    Circulatoire 97  
    Digestive 357  
    Draineuse 107  
    Équilibrante 193  
    Rafraîchissante 89, 110, 170  
    Relaxante 194, 357  
    Respiratoire 190  
    Revitalisante 190  
    Tonique et amincissante 113  
Boissons salées 359  
Boissons sucrées 362  
Bouleau 59, 70  
Bronchite 210  
Brûlures 212

## C

Cajeput 59, 72  
Calculs biliaires 214  
Calculs urinaires 214  
Calvitie 215  
Camomille 59, 74  
Cannelle 59, 77  
Caractères organoleptiques 39  
Caries 232  
Carte des arômes 28  
Carvi 59, 80  
    Cataplasmes 367  
    Cataplasme d'argile 367  
Cataplasme de chou 369  
Cèdre (bois de) 59, 83  
Cellulite 218, 219, 334  
Champignons 270  
Chémotypes 38  
Cheveux 215  
    Chute 215  
Chlorumagène 375  
Choléra 264, 265

Cholestérol [220](#)  
Cicatrices [216](#)  
Circulation sanguine [218](#)  
Citron [59](#), [86](#)  
Citronnelle [59](#), [90](#)  
Cocktails aromatiques [366](#)  
    Anti-asthme [189](#), [357](#), [366](#)  
    Antitabac [173](#), [292](#), [357](#), [366](#)  
    Aphrodisiaque [113](#), [170](#), [257](#)  
    Mémoire [160](#)  
Colibacillose [271](#)  
Coliques [236](#)  
Colite [222](#)  
Conjonctivite [223](#)  
Conservation [41](#)  
Constipation [225](#)  
Coriandre [59](#), [91](#)  
Coups de soleil [258](#)  
Courbatures [226](#)  
Crampes [219](#), [227](#)  
Crevasses [238](#)  
Crise de foie [243](#)  
Crise de nerfs [229](#)  
Cueillette [27](#)  
Culture biologique [36](#)  
Cumin [59](#), [94](#)  
Cœur [221](#)  
Cures  
    Hydrosols [48](#)  
    Jus de légumes [373](#)  
Cycles (troubles) [268](#)  
Cyprès [59](#), [96](#)  
Cystite [230](#)

## **D**

Dartre [209](#)  
Déchaussement [232](#)  
Démangeaisons [232](#)  
Dents douloureuses [232](#)  
Dépression [207](#)  
Dermatoses [233](#)  
Desserts [362](#)  
Diabète [235](#)  
Diarrhées [236](#), [265](#)

Diète 372  
Diffuseurs d'arômes 307  
Diffusion 306  
Distillation 30  
Douche vaginale 371  
Douleurs articulaires, musculaires 237  
Dysenterie 264, 265  
Dyspepsies 200

## E

Eaux de toilette 351  
Eczéma 233  
Effet de Plateau 45  
Électivité 43  
Embonpoint 203  
Enfleurage 35  
Engelures 238, 339  
Entorse 239  
Entremets 362  
Épuisement 240  
Escarres 211  
Estragon 59, 98  
Eucalyptus 59, 100  
Extraction 35

## F

Fatigue 240  
Fatigue nerveuse 207  
Femme enceinte 412  
Fermentations 200  
Fermentations intestinales 225  
Fièvre 242  
Flans 362  
Foie 61, 243  
Foulure 239  
Fourmillements 219, 279, 280  
Frictions  
    Amincissante 167  
    Antidouleur 160, 334  
    Aphrodisiaque 78, 92, 113, 142, 160, 170, 195, 336  
    Aromatique 321  
    Cheveux 341  
    Cheveux abîmés 85  
    Circulatoire 333  
    Décontractante 328

Délassante jambes lourdes 177  
Digestive 94, 142, 331  
Dynamisante 101, 193  
Favorisant la créativité et la méditation 167  
Peau 338  
Pieds 340  
Régénératrice 193  
Relaxante 134  
Respiratoire 329  
Sédative 147  
Stimulante 142  
Tonique 142, 150, 160, 326  
Frigidité 255  
Fumigations 343  
Furoncles 197

## G

Gale (des gens propres) 245  
Gaulthérie 59, 103  
Gélules entériques 358  
Genièvre 59, 105  
Géranium 60, 108  
Gerçures 238  
Gingembre 60, 112  
Gingivite 246  
Girofle (clous de) 60, 114  
Gommages aromatiques 344  
Grippe 247

## H

Hélichryse 117  
Hématome 248  
Hémorragie utérine 249  
Hémorroïdes 250  
Herpès 251, 339  
Hoquet 252  
Huile de ricin 376  
Huiles de massage corporel 349  
Hydrosols 46  
    Achillée millefeuille 52  
    Armoise 49, 55  
    Basilic 52, 63  
    Bleuet 52

Camomille 49, 55, 76  
Carotte 53  
Cèdre 49, 84, 85  
Cure 48  
Cyprès 53, 55, 97  
Églantier 54, 55  
Estragon 53, 55, 99  
Eucalyptus 53, 55, 102  
Fenouil 52, 53  
Genièvre 49, 52, 54, 55, 107  
Géranium 52, 53, 54, 55, 111  
Hysope 53, 55, 121  
Inule aunée 53  
Laurier 53, 55  
Lavande 50, 55, 128  
Marjolaine 53, 55, 135  
Mélisse 53, 55, 137  
Menthe 53, 54, 55, 140  
Néroli 50, 53, 55  
Orange 55  
Origan 53, 55, 151  
Pin 53, 55, 156  
Romarin 50, 54, 55, 162  
Rose ou rose églantier 48  
Sapin 53, 55  
Sarriette 53, 55, 170  
Sauge 51, 52, 54, 55  
Sauge officinale 178  
Sureau 54, 55  
Tanaisie 181  
Tea Tree 183  
Thym 51, 55, 190  
Tilleul 54, 55  
Verveine 51, 55, 193  
Hydrosols complémentaires 52  
Hydrosolthérapie 46  
Hypertension 253  
Hypotension 254  
Hysope 60, 119  
Hystérie 229

## I

Impuissance 256  
Indigestion 243

Infections [339](#)  
Inhalations [313](#)  
Insolation [258](#)  
Insomnie [259](#)  
Insuffisance hépatique [243](#)  
Intoxication alimentaire, médicamenteuse [261](#)

## J

Jambes lourdes [218](#), [320](#)  
Jeune maman [412](#)  
Jus  
    Fruits frais [363](#)  
    Légumes frais [360](#)

## L

Labels [36](#)  
Laits corporels [346](#)  
Laurier commun [122](#)  
Laurier d'Apollon [122](#)  
Laurier noble [60](#), [122](#)  
Laurier sauce [122](#)  
Lavande [60](#), [124](#)  
Lavements intestinaux [371](#)  
Lemongrass [60](#), [129](#)  
Leucorrhées [276](#)  
Limonette purgative [376](#)  
Liqueurs [362](#)  
Lotions aromatiques [347](#)  
Lumbago [262](#)

## M

Magnésie San Pellegrino [375](#)  
Maigreur [263](#)  
Maladies tropicales [264](#)  
Mal de tête [266](#)  
Mandarine [60](#), [131](#)  
Marjolaine [60](#), [133](#)  
Masques aromatiques [344](#)  
Mauvaise haleine [268](#)  
Mélancolie [207](#)  
Mélisse [60](#), [136](#)  
Ménopause [268](#)  
Menthe [60](#), [138](#)  
Migraines [266](#), [267](#)  
Morsures [266](#)



Muscade (noix de) [60](#), [141](#)

Mycoses [270](#)

## N

Naturopathie [371](#)

Neurasthénie [207](#)

Névralgies dentaires [232](#)

Niaouli [60](#), [144](#)

## O

Obésité [203](#)

Ongles cassants [271](#)

Opalescences [39](#)

Orange [60](#), [146](#)

Origan [60](#), [149](#)

Oxyures [271](#)

## P

Palmarosa [61](#), [152](#)

Paludisme [264](#), [266](#)

Panaris [197](#)

Parasites intestinaux [271](#)

Parfums [351](#)

Peau [273](#), [348](#)

Peaux chargées et/ou grasses  
et mixtes [274](#)

Peaux couperosées [274](#)

Peaux grasses et acnéiques [273](#)

Peaux ridées [274](#)

Peaux sèches [274](#)

Peaux ternes [275](#)

Perte de l'odorat [278](#)

Pertes blanches [276](#)

Pieds chauds, glacés [279](#)

Pin [61](#), [154](#)

Piqûres [266](#)

Piqûres d'insectes, de serpents [280](#)

Plaies [211](#)

Plats

Salés [359](#)

Sucrés [362](#)

Préménopause [268](#)

Propriétés [41](#)

Prostatite [281](#)

Psoriasis [282](#), [339](#)

Purées de fruits 363

Purges 375

## R

Ravintsara 157

Refroidissement 286

Règles douloureuses 283

Rétention d'eau 284

Rhumatismes 284, 334

Rhume 286

Rhume des foins 202

Rides 288

Romarin 61, 159

Rose 61, 163

## S

Saignement de nez 289

Santal (bois de) 61, 166

Sarriette 61, 169

Sassafras 61, 172

Sauces de salades aromatiques 365

Sauge 61, 175

Sauge officinale 175

Sauge sclarée 179

Sciatique 262

Séborrhée 215

Sel de Nigari 375

Sinusite 290

Smoothies 363

Solutions alcooliques 358

Sorbets 362

Stomatite 298

Stress 290

Synergie 44

## T

Tabagisme 292

Taches brunes 293

Tachycardie 221

Tanaisie 61, 180

Tea tree 61, 182

Tendinite 293

Térébenthine 61, 184

Thés aromatiques 84, 93, 206, 236, 239, 241, 259, 265, 277, 278, 287, 296, 357, 366

Amincissant 110

Antigrippe 189

Calmant 132

Thuya 61, 186

Thym 61, 188

Torticolis 295

Toux grasse, sèche 296

Trachéite 296

Transpiration excessive 297

Trousses de secours 420

Sportifs 420

Voyageurs 421

## U

Ulcères

D'estomac 298

Variqueux 218

## V

Vaginite 230

Varices 218

Vergetures 300

Verrue 301

Verveine 61, 191

Violence 207

Vulvite 230

## Y

Yeux gonflés 301

Ylang-ylang 61, 195

## Z

Zona 302

# Table des matières

Sommaire

Introduction

Les 10 règles d'or du bien-vivre

L'alimentation

*Les fruits et les légumes frais*

*Le cru et le cuit*

*Les protéines nécessaires*

*Des produits de qualité pour les ingrédients de base*

La respiration

*Les bienfaits de la respiration profonde*

L'exercice physique

La relaxation

*La concentration*

Le sommeil

L'importance de l'eau

La puissance de la pensée positive

*La réussite mentale*

*Une dynamique sérieuse*

*Les bienfaits physiques*

*La « mise en joie »*

L'équilibre affectif et sexuel

Le soleil

L'aromathérapie

## Première partie

### DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE L'AROMATHÉRAPIE

Chapitre 1 : Petite histoire de l'aromathérapie

Un savoir vieux comme le monde

*En Mésopotamie*

*En Chine*

*En Inde*

*En Amérique*

*En Égypte*

*En Grèce*

*À Rome*

*En Perse : Avicenne inventeur de la distillation*

Le Moyen Âge européen

*Le jardin des simples*  
*La magie des plantes*

Le xx<sup>e</sup> siècle

## Chapitre 2 : Les techniques de l'aromathérapie

La cueillette

La carte des arômes

*Les trésors de la Provence*

*Les plantes exotiques*

*Les fleurs*

*Les agrumes*

*Les graines et les semences*

*Les bois*

*Et encore...*

La magie de la distillation

*La distillation à la vapeur d'eau*

*Distillation et expression mécanique*

*L'enfleurage et l'extraction*

*Les autres procédés*

La culture biologique

*Une culture respectueuse de la vie*

*Les garanties de la culture bio*

## Chapitre 3 : Tout savoir sur les huiles essentielles

La qualité des huiles essentielles

*Les chémotypes*

*Les caractères organoleptiques*

*Les opalescences*

*Les mesures physiques et chimiques*

Où trouver ses huiles essentielles ?

La conservation des huiles essentielles

Les propriétés des huiles essentielles

*Super-action*

*Électivité*

*Puissance*

*Action physico-chimique*

*Action sur l'énergie vitale*

*Action sur le corps énergétique*

La synergie des huiles essentielles

## Chapitre 4 : Tout savoir sur les hydrosols et l'hydrosolthérapie

Qu'est-ce que l'hydrosol ?

*Procédés de fabrication*

*Indications*

*Durée de conservation*

*Utilisation*

Les cures d'hydrosols

*Hydrosol de rose ou de rose églantier*

*Hydrosol de camomille*

*Hydrosol de cèdre*

*Hydrosol de genièvre*

*Hydrosol d'armoise*

*Hydrosol de lavande*

*Hydrosol de néroli*

*Hydrosol de romarin*

*Hydrosol de sauge*

*Hydrosol de thym*

*Hydrosol de verveine*

Les hydrosols complémentaires : des vertus surprenantes

Les boissons aromatiques

*Boissons fraîches non glacées*

*Boissons chaudes non bouillantes*

## **Deuxième Partie**

### **SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES**

Chapitre 1 : Top 50 des huiles essentielles principales

Basilic

Bergamote

Bois de rose

Bouleau

Cajeput

Camomille

Cannelle

Carvi

Cèdre

Citron

Citronnelle

Coriandre

Cumin

Cyprès

Estragon

Eucalyptus

Gaulthérie

Genièvre

Géranium

Gingembre

Girofle  
Hélichryse  
Hysope  
Laurier noble, dit laurier sauce, laurier d'Apollon ou laurier commun  
Lavande  
Lemongrass  
Mandarine  
Marjolaine  
Mélisse  
Menthe  
Muscade (noix de)  
Niaouli  
Orange  
Origan  
Palmarosa  
Pin  
Ravintsara  
Romarin  
Rose  
Santal (bois de)  
Sarriette  
Sassafras  
Sauge officinale  
Sauge sclarée  
Tanaïsie  
Tea tree  
Térébenthine  
Thuya  
Thym  
Verveine  
Ylang-ylang

## Chapitre 2 : Les symptômes

Abcès cutanés, furoncles, panaris  
Abcès dentaires  
Acné  
Aérophagie, ballonnements, dyspepsies, fermentations  
Allergie, rhume des foins  
Amincissement  
Angine  
Angoisse, anxiété, dépression, neurosthémie, mélancolie, fatigue nerveuse, agressivité, violence  
Aphte, dartre  
Asthme, bronchite

Blessures bénignes, ampoules, escarres, plaies  
Brûlures  
Calculs urinaires, calculs biliaires  
Cheveux, dopécie, chute de cheveux, calvitie, séborrhée  
Cicatrices  
Circulation sanguine, jambes lourdes, varices, cellulites, ulcères variqueux  
Cholestérol  
Cœur, tachycardie  
Colite  
Conjonctivite  
Constipation, fermentations intestinales  
Courbatures  
Crampes  
Crise de nerfs, hystérie  
Cystite, vulvite, vaginite  
Démangeaisons  
Dents douloureuses, névralgies dentaires, déchaussement, caries  
Dermatoses, eczéma  
Diabète  
Diarrhées, coliques  
Douleurs articulaires, douleurs musculaires  
Engelures, crevasses, gerçures  
Entorse, foulure  
Fatigue, asthémie, épuisement  
Fièvre  
Foie, crise de foie, insuffisance hépatique, indigestion  
Gale (des gens propres)  
Gingivite  
Grippe  
Hématome  
Hémorragie utérine  
Hémorroïdes  
Herpès  
Hoquet  
Hypertension  
Hypotension  
Frigidité  
Impuissance  
Insolation, coups de soleil  
Insomnie  
Intoxication alimentaire, médicamenteuse  
Lumbago, sciatique  
Maigreur  
Maladies tropicales, choléra, dysenterie, amibes, paludisme



Mal de tête, migraines  
Mauvaise haleine  
Ménopause, préménopause, trouble du cycle  
Mycoses, champignons  
Ongles cassants  
Parasites intestinaux, oxyures, colibacillose  
Peau (tous types)  
Pertes blanches, leucorrhées  
Perte de l'odorat  
Pieds chauds, glacés, fourmillements  
Piqûres (insectes, serpents)  
Prostatite  
Psoriasis  
Règles douloureuses, aménorrhées (absence de règles)  
Rhumatismes, arthrose, arthrites, gouttes, rétention d'eau  
Rhume, refroidissement  
Rides  
Saignement de nez  
Sinusite  
Stress  
Tabagisme  
Taches brunes  
Tendinite  
Torticolis  
Toux grasse, toux sèche, trachéite  
Transpiration excessive (pieds, aisselles, corps)  
Ulcère d'estomac, stomatite  
Vergetures  
Verrue  
Yeux gonflés  
Zona

## **Troisième partie**

# **COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES**

Chapitre 1 : La diffusion dans l'atmosphère

Les diffuseurs d'arômes

*Quel type d'appareil utiliser ?*

*Les avantages*

*La durée de fonctionnement*

Assainissez l'air ambiant !

La diffusion des huiles essentielles dans l'atmosphère

## Chapitre 2 : Les inhalations

Grands principes

*Mode d'emploi*

*Durée*

## Chapitre 3 : Les bains aromatiques

L'importance de l'eau

Comment préparer un bon bain aromatique ?

*Précautions de base*

*Mode d'emploi*

*Comment bien en profiter ?*

*Fréquence*

## Chapitre 4 : Les frictions aromatiques

Pourquoi utiliser les huiles essentielles en frictions ?

Les grands principes

*Méthodes de compositions pour friction*

Comment faire les frictions ?

Les différents types de frictions

*Les frictions toniques du matin*

*Les frictions décontractantes du soir*

*Les frictions respiratoires*

*Les frictions digestives*

*Les frictions circulatoires*

*Les frictions antidouleur*

*Les frictions aphrodisiaques*

*Les frictions « peau »*

*Les frictions « pieds »*

*Les frictions « cheveux »*

## Chapitre 5 : Les soins de beauté

Les fumigations

Gommages et masques aromatiques

Laits pour le corps

Lotions aromatiques

Huiles corporelles, huiles de massage

Parfums et eaux de toilette

*Mode d'emploi pour créer un parfum réussi*

## Chapitre 6 : Les prises par voie interne

Une efficacité remarquable...

Grands principes

*Posologie générale*

*Mode d'emploi*

Les méthodes d'absorption

*Les boissons aromatiques*  
*Les gélules entériques*  
*Les solutions alcooliques*

## Chapitre 7 : L'aromathérapie culinaire

Plats et boissons salés

*La cuisson des plats et les plats cuits*

*Les jus de légumes frais*

Plats et boissons sucrés

*Flans, entremets, desserts, sorbets*

*Liqueurs*

*Jus de fruits frais*

*Purées de fruits et smoothies*

*Sauces de salades aromatiques*

Boissons, cocktails et thés aromatiques

*Les boissons aromatiques*

*Les thés aromatiques : un nouveau concept !*

## Chapitre 8 : Les grands soins

Les cataplasmes

*Le cataplasme d'argile*

*Le cataplasme de chou*

Le bain de siège à frictions selon la méthode de L. Kuhne

Douches vaginales et lavements intestinaux

*Mode d'emploi*

*Précautions*

La diète

*Précautions*

La cure de jus de légumes

*Mode d'emploi*

*Quels légumes choisir ?*

Les purges

*Magnésie San Pellegrino, sel de Nigari et Chlorumagène*

*Limonette purgative*

*Huile de ricin*

## Chapitre 9 : La cure détox

Un peu

Beaucoup

*Programme de la journée*

*L'aromathérapie naturellement*

*Alimentation vivante*

Passionnément !

*Pendant les neuf premières semaines*

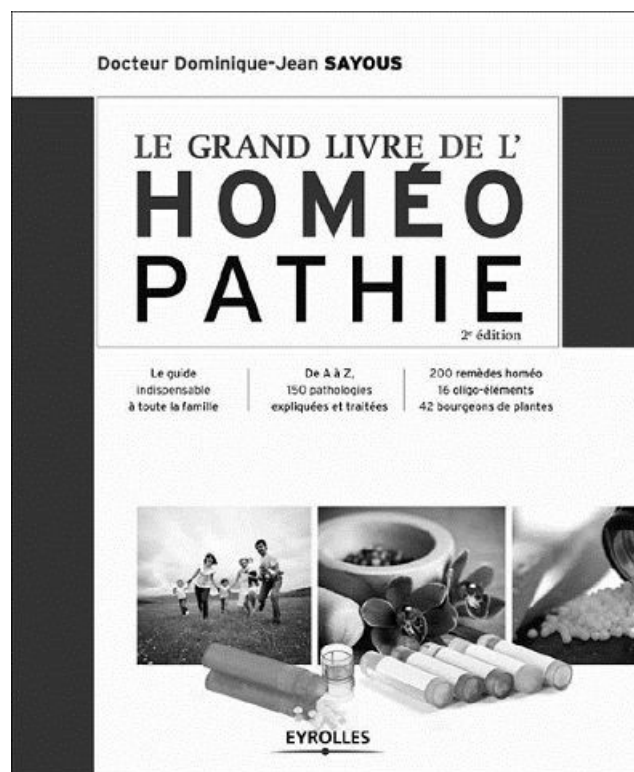
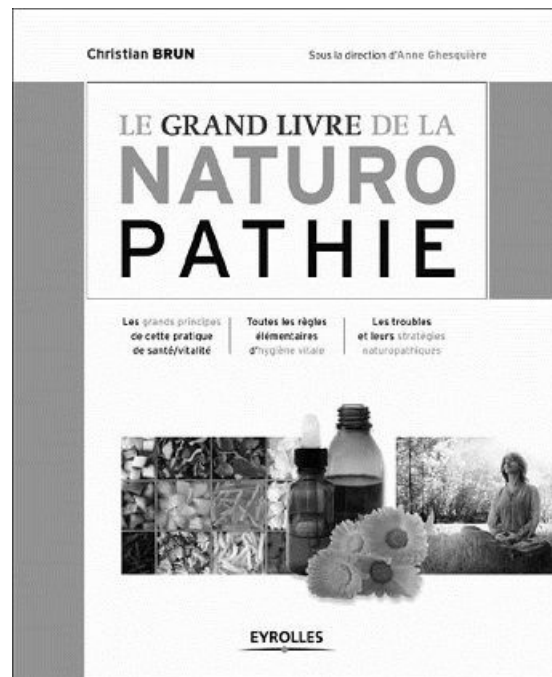
À la folie ! Après 5 à 9 semaines, les purges

Pas du tout  
Les jus de légumes  
Les purées de fruits  
*Quelques idées de purées de fruits*  
Salades vertes  
*Crudités colorées*  
*Assaisonnements*  
*Graines germées*  
*Algues et fruits de mer*  
*Thés aromatiques*  
Sucres, lait et produits « chimiques » et de synthèse

## **BOÎTE À OUTILS AROMATIQUES**

Tableaux récapitulatifs  
L'aromathérapie chez la femme enceinte et la jeune maman  
    Les précautions de base  
    Utiliser les huiles essentielles en toute sécurité  
    Utiliser les hydrosols  
    Avoir une alimentation top forme  
Soigner son enfant avec les huiles essentielles  
    Précautions générales  
    Super précautions  
    Diffusion aromatique  
    Boissons aromatiques  
    Frictions, massages  
L'aromathérapie animale  
Les trousse de secours  
    Sportifs  
    Voyageurs (trousse tropicale)  
Glossaire  
Bibliographie  
Adresses utiles  
Index

Une collection pour bien vivre au naturel !



Pr Jean-Jacques **ALTMAN**  
Dr Roxane **DUKLOUX** – Dr Laurence **LÉVY-DUTEL**

# LE GRAND LIVRE DU **DIABÈTE**

Vivre  
avec le diabète  
à tout âge

Traiter  
et surveiller  
la maladie

Prévenir  
les  
complications



**EYROLLES**

Pascal **PILATE**  
avec la collaboration d'Hélène **CAURE**

# LE GRAND LIVRE DE L' **OSTÉO PATHIE**

Le guide  
indispensable  
pour tous

Les techniques  
pour comprendre  
et agir

200 exercices  
pour pratiquer  
au quotidien



**EYROLLES**

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles, retrouvez-nous sur  
Twitter et Facebook

 [@ebookEyrolles](#)

 [EbooksEyrolles](#)

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

 [@Eyrolles](#)

 [Eyrolles](#)