

vie
évolution

nature
huiles essentielles biologiques

bio'

vertus

clarté

joie
magie

abondance
santé

bonheur
univers

amour
épanouissement
lumière

foi
harmonie
inspiration

éthique
alimentation
recettes ancestrales



aromathérapie

recettes aromatiques d'urgence

nelly grosjean

rythme tonicité

anti âge
efficacité

eaux précieuses
douceur

plantes
simplicité

vitalité
paix

beauté
amour de soi

sérénité
respiration
unité

partage
savoir-faire

bien-être
ludique

hygiène de vie
prière

synergie
thés aromatiques

odoration
huiles de massage

méditation
légèreté

couleur d'or
éclat

détente
pensée positive

quiétude
équilibre

éditions 5 ml

nelly grosjean

recettes
aromatiques
d'urgence

LIVRES D'AROMATHÉRAPIE DE NELLY GROSJEAN

ÉDITIONS LA CHEVECHE :

- *aromathérapie esthétique, des huiles essentielles pour votre beauté, 1992 (épuisé)*
- *aromathérapie culinaire, l'alimentation « gagnateur », 1992. (épuisé)*
- *aromathérapie vétérinaire, 1993.*
- *des senteurs aux parfums, 2000*

ÉDITIONS 5ML :

- *recettes aromatiques d'urgence, 1999*
- *l'aromathérapie et la femme enceinte, 2005*
- *l'aromathérapie et les enfants, 2005*
- *maigrir, gagner 10000 par kilo perdu, 2006*
- *l'aromathérapie beauté, 2007*
- *le carré des simples, 2007*
- *l'aromathérapie naturellement, 2007*
- *hydrosol mon ami, 2007*

ÉDITIONS EYROLLES :

- *huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie, 2004*
- *aromathérapie, tout simplement, 2007*
- *la beauté par les huiles essentielles, 2008*

AUTRES ÉDITIONS :

- *l'aromathérapie, des huiles essentielles pour votre santé, 1993. (épuisé)*
- *l'aromathérapie, naturellement, 2000*

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

© éditions 5 ml - 13 690 Graveson-en-Provence - France

ISBN 978-2-954-0561-0-4

sommaire

avis au lecteur	5
introduction	7
les dix règles d'or du mieux vivre	11
index des maladies (pages colorées)	17
les remèdes	25
les grands soins d'urgence	161
mémorandum	178
les produits bio'aromatic de nelly grosjean	183
les séminaires	188
un musée en senteurs	189

avis au lecteur

Je parle, dans ce livre, de compositions aromatiques que je nommerai souvent. Pour simplifier la lecture et éviter de donner la composition détaillée à chaque page, vous les trouverez à la fin de l'ouvrage : vous pourrez, ainsi, vous amuser à les fabriquer vous-même, si vous le souhaitez, en prenant soin, cependant, d'utiliser UNIQUEMENT des huiles essentielles d'extrême qualité, «sortant de l'alambic», naturelles bien sûr, et bio chaque fois que possible. Vous pourrez aussi vous procurer la plupart de ces compositions aromatiques par correspondance, dans certains magasins de diététique ou des pharmacies, également sur internet (www.biossentiel.com).

Tous ces conseils et ces recettes aromatiques, remèdes de «bonne femme», n'excluent en aucun cas la consultation de votre médecin traitant ou de votre thérapeute habituel.

Précautions d'utilisation des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont maintenant à la mode avec, comme inévitable corollaire, l'apparition sur le marché d'un large éventail de produits aromatiques appelés arômes, essences ou huiles essentielles alors qu'il ne s'agit, en réalité, que de pots-pourris ou de senteurs pour la maison... Je rappelle que la qualité d'une huile essentielle doit être notée sur son étiquette avec son nom latin, sa provenance, le nom du laboratoire ou du distillateur ; qu'une huile essentielle «sortant de l'alambic», entièrement naturelle ou provenant de culture biologique, est la seule à offrir des propriétés thérapeutiques. Bien sûr, c'est à celles-ci uniquement que je me réfère tout au long de ce livre.

Je dis à nouveau, comme dans tous mes précédents ouvrages, que les huiles essentielles donnent des résultats étonnants si elles sont employées à bon escient, à la bonne dose et selon une durée déterminée. Je répète que l'on ne doit pas s'amuser en les utilisant : conseils, doses, durée

de traitement, précautions sont à respecter scrupuleusement. Il est inutile, voire dangereux, de dépasser les doses indiquées, de prolonger des cures sans obligation. Je rappellerai « l'effet de plateau » qui stipule que les propriétés d'une huile essentielle s'expriment pleinement lorsqu'elle est utilisée à la bonne dose; en surdose, ses propriétés peuvent parfois donner des résultats opposés à ceux que l'on attendait (exemple : marjolaine), ou encore causer des dangers (exemple : thuya).

Il est toujours préférable d'utiliser une huile essentielle unitaire plutôt que d'« inventer » un mélange qui pourrait paraître mieux approprié, car certaines « synergies aromatiques » modifient le résultat espéré. On ne peut jouer au chimiste ou à l'alchimiste avec les huiles essentielles aromatiques sans connaissance suffisante.

Après ces fermes recommandations, j'ai envie de vous dire, cher lecteur, qu'avec plus de vingt ans d'expérience en aromathérapie, au nom de milliers de personnes qui ont obtenu d'excellents résultats en suivant fidèlement les conseils de mes livres, et aux centaines de personnes qui m'ont écoutées, un jour, lors d'une conférence, ou pendant un séminaire, ici ou à l'étranger, et qui m'ont raconté les changements bénéfiques qu'ils ont pu noter dans leur vie, dans tous les domaines, et grâce aux « recherches » que je continue de poursuivre avec plaisir, j'ai aujourd'hui la possibilité de vous guider, dans un langage simple et clair, de vous faire découvrir, comprendre et utiliser sereinement les huiles essentielles aromatiques, ces merveilleuses petites « bombes » d'énergie et de vitalité. En respectant les grands principes de vie, en protégeant et utilisant la nature et ses richesses, il est possible à chacun d'entrer sur le chemin de la beauté et de la santé au naturel, de la joie de vivre... sans aucun doute une porte ouverte sur la route du bonheur !

Bonne utilisation et excellente journée aromatique, cher lecteur !

introduction

Voici maintenant plus de trente ans que j'ai écrit mon premier livre, *Aromathérapie, soigner grâce aux essences de plantes*, et je reçois toujours autant de courriers pour me demander d'autres explications et, surtout, des conseils personnels — pour soi, ses enfants, un époux, une mère... Aussi m'a-t-il paru évident qu'une sorte de classement systématique permettant d'allier aromathérapie et techniques de médecines naturelles d'urgence serait très utile à chacun des utilisateurs d'aromathérapie que je connais déjà et, bien-sûr, à tous les nouveaux adeptes...

À travers les nombreuses conférences que j'ai données tout au long de ces années en Europe comme en Amérique ou en Asie, j'ai toujours eu le soin d'associer plusieurs techniques complémentaires, d'en présenter les applications positives et d'expliquer tous les avantages qu'offre la conjugaison de plusieurs méthodes en médecine holistique. C'est le propos de la naturopathie fondamentale, des médecines naturelles ou alternatives (appelées à tort médecines douces). L'aromathérapie est une des sciences de la naturopathie. Respiration, yoga, détente, nutrition, diètes et jeûnes, développement personnel, pensée positive, prière et méditation sont des éléments et des techniques qui, en synergie, conduisent à une meilleure santé et à l'épanouissement de chacun dans la joie de vivre. J'ai plaisir à vous dédier ce livre pour vous simplifier la vie, et j'espère qu'il répond à votre attente. Cette synthèse, cette sélection de recettes aromatiques d'urgence facilitent la vie!... pour vous, votre famille, et pour toutes celles et tous ceux qui comptent à vos yeux.

En matière d'aromathérapie, j'ai travaillé ardemment : livres, cours, stages de remise en forme, séminaires, conseils de santé... J'ai aussi créé un lieu, un lieu de paix, de travail, de recherches et de communication : *La Chevêche*, au cœur de la Provence, où le Musée des Arômes et du Parfum « initie » plus de quatre vingt mille visiteurs par an, les sensibilisant à

l'arôme, au développement du sens de l'olfaction qui, en vieux français, se nommait *odoration*, un bien joli mot! C'est toute ma vie!

Pour écrire le plus clairement possible ce livre, je suis partie quelque temps sous le soleil des Caraïbes, dans un environnement «nouvel âge», au sein duquel alimentation, esprit, couleurs, musique, matériaux nobles sont en parfait accord avec la nature. J'ai suivi avec beaucoup d'intérêt l'évolution de ces idées, depuis la marginalité de mes parents qui, il y a plus de trente ans, avaient construit un lieu de vie «santé nature», cette marginalité qui nous avait exclus de l'école pendant quarante jours parce que nous mangions du pain noir — bon pour les «cochons» — ou parce que nous n'étions pas vaccinés... Aujourd'hui, ce retour au naturel est devenu quasiment normal, il est même un luxe auquel ont recouru stars, artistes ou hommes politiques qui se préoccupent particulièrement de leur bonne forme physique et mentale. Un luxe de simplicité: dormir sans climatisation, manger des graines germées et des fruits, vivre dans des tissus de fibres naturelles, utiliser des produits biodégradables, protéger fleurs et animaux, nager dans l'eau sauvage, prendre le soleil, vivre à moitié nu, penser positif, travailler son développement personnel...

Le hasard, auquel je ne crois pas, m'avait guidée dans cet endroit privilégié, et j'ai réalisé que de nombreux lieux de vie naturelle fleurissent chaque jour, un peu partout dans le monde, dans certaines îles des Caraïbes, sur la côte ouest des États-Unis, en Inde et en Orient, créés par des gens, comme moi, à la recherche de centres de vie qui réunissent un grand nombre d'éléments biogéniques. C'est dans cet esprit que j'ai créée *La Chevêche*... sur le modèle du *moulin de Bief*, qu'avaient installé mes parents à la frontière suisse. Ce mouvement de retour aux éléments naturels s'est appelé il y a quelques années «new age», nouvel âge — je ne sais pas comment on le nomme aujourd'hui. Il s'est accompagné d'un engouement pour la recherche des valeurs spirituelles... C'est avec cette philosophie que j'ai résolument décidé de me mettre «au service». Depuis, miraculeusement, les moyens «de faire» me sont donnés chaque jour. Je remercie le fait d'être

divinement guidée. En effet, je crois en un dieu que j'appelle puissance universelle, soleil ou... Dieu. J'ai le sentiment que chaque jour me rapproche d'une vérité. Fervente et passionnée, j'aime fabriquer des « miracles ». Le fait d'être en bonne forme physique libère le mental et ouvre l'esprit, je le crois sincèrement ! C'est l'œuvre des huiles essentielles.

J'ai hâte de convaincre par l'exemple et de donner les moyens, les clés – que je mets moi-même en application depuis quelques années et que d'autres ont expérimentés avant moi —, à tous ceux qui en ressentent le besoin... C'est la raison profonde de ce livre : qu'il permette une autre approche, simple, facile et magique de la santé, de la joie et du bonheur.

Un index sur des pages colorées, des renvois utiles, des compositions claires et précises et, consultables d'un seul coup d'œil, de petits « post-it » vous indiquant les produits indispensables pour traiter chaque maladie vous conduisent aisément aux informations dont vous avez besoin. De plus, à la fin de l'ouvrage, un questionnaire vous permet de recevoir un plan de remise en forme personnalisé. Car j'aurai toujours à cœur de vous aider avec mes fidèles compagnes, les huiles essentielles naturelles « sortant de l'alambic ».

Encore un mot pour vous dire que je me réjouis à l'avance : vous aurez du plaisir à ressentir sur vous-même et sur votre entourage les changements positifs de comportement, d'allant, d'allure et d'état d'esprit apportés par « l'aromathérapie, naturellement ».

les dix règles d'or du bien vivre

«Architecte de son corps, l'homme est le premier
et le seul responsable de sa santé.»

Dix règles d'or du bien vivre, simples, claires, à pratiquer chaque jour comme des exercices jusqu'à ce qu'elles deviennent des automatismes. Elles sont le point de départ pour une nouvelle hygiène de vie avec, en conséquence, santé, joie, bien-être, réussite, amour et bonheur. C'est avec la mise en pratique quotidienne de choses simples que nous sommes capables de transformer, de corriger, d'améliorer notre vie et, par là même, celle de ceux qui nous accompagnent.

Le simple fait de les utiliser réduit de 70 à 80 % nos petits maux ! Cela redonne une énergie nouvelle du matin, élimine une grande partie des stress, favorise l'entrain et la joie de vivre, augmente les performances physiques, mentales, sexuelles et spirituelles, car tout est lié ! Le chemin vers «la santé au naturel» commence par une connaissance de soi, et quelques exercices pratiques quotidiens pour être responsable de sa santé. Les dix règles d'or du bien vivre, c'est une clé qui nous est offerte, pour notre santé, notre beauté, notre joie de vivre !

- 1. la respiration*
- 2. l'alimentation*
- 3. l'exercice physique*
- 4. la relaxation*
- 5. le sommeil*
- 6. l'eau*
- 7. l'harmonie affective et sexuelle*
- 8. la pensée positive*
- 9. le soleil*
- 10. l'aromathérapie*

1. *la respiration*

« Nous pouvons cesser de manger pendant trente jours, cesser de boire trois jours, mais pas cesser de respirer trois minutes. »

La respiration doit être consciemment pratiquée matin et soir, quelques minutes. Qu'elle soit yogi, à six ou à neuf temps, saccadée, découpée, travaillée, avec le nez ou la bouche, pourvu qu'elle soit profonde, consciente et... pratiquée (voir *Aromathérapie tout simplement*, éditions Eyrolles). J'ajouterai qu'en portant l'attention sur l'inspiration le matin, mentalement, imaginez que vous inspirez toute la force du jour nouveau ; le soir, l'attention sera portée sur l'expiration : mentalement, imaginez que vous expirez toutes les tensions, perturbations, tracas et ennuis de la journée. La respiration consciente améliore effectivement l'ensemble de nos métabolismes, diminue la constipation, réduit la cellulite, désamorce les stress, active la circulation sanguine, ouvre l'esprit, fortifie la mémoire, favorise le contrôle sexuel et rend plus intelligent ! Dans le sens propice à l'intelligence et à l'ouverture d'esprit.

RÈGLE D'OR N° 1

Trois minutes de respiration consciente et profonde, matin et soir, et plus...

2. *l'alimentation*

De nombreuses théories existent sur l'alimentation saine : toutes offrent des avantages. Rappelons que l'homme est plus proche du singe dans sa physiologie que du lion, de l'oiseau ou du poisson... Que la nourriture de base devrait être « le plus cru » possible, fruits, légumes, racines, graines germées, œufs ; que si nous devons tuer et dépecer l'animal pour le manger, beaucoup d'entre nous seraient immédiatement végétariens... Que les produits de notre terroir ont tendance à mieux nous convenir que les produits de l'autre bout du monde... correspondants à d'autres physiologies, à d'autres climats, à d'autres hérédités, habitudes et besoins.

En matière d'alimentation, notre premier fléau : nous mangeons trop, et

trop de produits dénaturés, dits civilisés, assaisonnés à la sauce chimie (je remarque de gros progrès dans l'industrie alimentaire, même s'il en reste à faire!) Depuis environ dix ans, la prise de conscience de l'importance des aliments sains, vivants et bons, la protection de l'environnement, le développement du bouddhisme et des philosophies de vie au naturel ont séduit cosmonautes, sportifs de haut niveau, chanteurs d'opéra, mannequins, vedettes, grands chefs de cuisine et... les médias. Il est maintenant normal, et à la mode, dans les grands restaurants, de commander un jus de carottes en apéritif, de l'huile d'olive et des herbes aromatiques sur les salades, de boire une infusion en fin de repas — que l'on vous apporte souvent fraîche, directement du jardin du chef —, de déjeuner à l'eau même pour les repas d'affaires, de préférer le restaurant « diet » du centre de thalasso plutôt que le gastronomique... Toute une évolution en matière d'alimentation qui permet de ne plus passer pour un marginal ou être considéré comme un illuminé, parce que vos nouvelles habitudes sont différentes de celles de 80 % de la population... Ce qui laisse supposer qu'au moins 20 % de cette même population a déjà changé son mode d'alimentation!

RÈGLE D'OR N° 2

Alimentation simple, saine et équilibrée, boire de l'eau en dehors des repas, manger le plus cru possible, commencer par un apéritif de jus de légumes, penser aux graines germées et à une seule protéine par repas, manger les fruits crus toujours en dehors des repas, prendre le temps de « déguster » dans le calme. Lire, du même auteur, L'alimentation « gagnateur ».

3. *l'exercice physique*

Le meilleur et le plus sain de tous : la marche. Tous les sports sont bons à re-pratiquer, à condition de le faire d'une manière progressive et de respecter un temps de récupération-respiration après l'effort.

RÈGLE D'OR N° 3

Pratiquer l'exercice physique.

4. *la relaxation*

Retour sur soi, méditation, relaxation, détente, yoga, ou musique, un moment de « coupure » d'avec le monde actif est nécessaire chaque jour, pour notre équilibre et notre santé. C'est vider son esprit des préoccupations journalières, c'est laisser de la place à l'esprit pour s'exprimer. La Bible précise que « Dieu ne parle pas aux agités ».

RÈGLE D'OR N° 4

Un moment de retour sur soi chaque jour.

5. *le sommeil*

Le sommeil permet la récupération de forces nouvelles, c'est un moyen de s'auto-guérir, comme les animaux malades qui jeûnent, boivent et dorment jusqu'à ce qu'ils guérissent. Pendant le sommeil profond, les rêves permettent les voyages de nos différents corps, certains voyages vers la connaissance... Rappelons que les heures de sommeil avant minuit comptent double, et l'idéal serait de se calquer le plus près possible sur les lever et coucher de soleil!

RÈGLE D'OR N° 5

Penser au sommeil réparateur.

6. *l'eau*

Par ses propriétés nettoyantes et drainantes, l'eau que nous buvons est capitale. Penser à en boire au moins 1 litre et ½ par jour en dehors des repas et, si possible, une eau de source, ou une eau filtrée et équilibrée bioélectroniquement.

Savez-vous que l'eau parfaitement pure, originellement, est un bon isolant, elle n'est conductrice que parce qu'elle est chargée de minéraux en très grande quantité, c'est-à-dire quasiment toujours conductrice.

Les bains chauds, froids, de pieds, de tronc, de mains, de siège, aromatiques, à bulles, de sel, d'argile, d'eau douce ou de mer, sont tous faits pour la détente et l'élimination des toxines. L'eau nettoie le corps physique

et aussi les corps subtils, c'est pour cette raison que tous les guérisseurs se passent les mains sous l'eau entre deux visites, tout comme le font les médecins pour une question d'hygiène.

La douche écossaise, chaud-froid-chaud-froid stimule, réveille et tonifie: à pratiquer le matin, le bain chaud le soir.

RÈGLE D'OR N° 6

Pratiquer bains et douches, boire en dehors des repas.

7. harmonie physique, affective et sexuelle

Un travail de la femme et de l'homme, un travail sur soi, la consécration de la gentillesse avant l'amour, le toucher affectif et les massages préludes, le travail de contrôle de l'énergie sexuelle concourent à l'harmonie: c'est une clé pour l'éveil de l'esprit!

RÈGLE D'OR N° 7

Favoriser consciemment l'harmonie affective et sexuelle.

LES DIX
RÈGLES D'OR

15

8. le soleil

Bains de soleil et d'air, la peau nue, augmentent vitalité et résistance devant la maladie.

Les bains de soleil sont courts et répétés. Ombre et soleil à l'abri d'un feuillage ou à côté d'une rivière sont les plus recommandés.

RÈGLE D'OR N° 8

Pratiquer les bains d'air et de soleil.

9. la pensée positive

Lorsque vous branchez un poste sur FMZ vous ne recevez pas RTX. Notre cerveau fonctionne comme un poste émetteur récepteur; de la propreté des connections — nos liquides intercellulaires — dépend la facilité de se brancher (et de rester connecté) sur l'une ou l'autre des longueurs d'ondes choisies. L'entraînement commence avec la mise en application d'une

pensée positive par jour, celle de votre choix, et l'attention, la conscience avec laquelle vous le ferez.

RÈGLE D'OR N° 9

Pratiquer au moins une pensée positive par jour.

10. l'aromathérapie

Étymologiquement, c'est la thérapie (soigner) par les arômes, les huiles essentielles (HE en abrégé).

C'est aussi et d'abord une médecine préventive, un maintien de l'équilibre physique, mental et spirituel. L'utilisation régulière, autour de soi et sur soi, des huiles essentielles aromatiques, ces concentrés de principes actifs de plantes qui sont aussi des messages codés venant des plantes elles-mêmes, modifient à notre insu une partie de notre comportement tout comme le font les odeurs. Ne dit-on pas de quelqu'un que l'on aime: je le sens bien! Et il y a tant d'autres parallèles entre amour et odeur! En vieux français le mot signifiant olfaction est «odoration»... Tout proche d'adoration?

RÈGLE D'OR N° 10

Utiliser des huiles essentielles aromatiques, régulièrement.

index des maladies

abcès	25	furoncles. panaris
abcès	65	dentaires <i>voir</i> dents
acné	28	<i>voir</i> peau
aérophagie	29	ballonnements. dyspepsies. fermentations <i>voir</i> foie
alcoolisme	85	sinusite. rhume des foins
allergie	31	<i>voir</i> cheveux
alopécie	46	<i>voir</i> règles
aménorrhée	140	<i>voir</i> maladies tropicales
amibes	115	embonpoint. obésité
amaigrissement	33	<i>voir</i> blessures
ampoules	42	
angine	36	dépression. neurasthénie. mélancolie. fatigue nerveuse. agressivité. violence
angoisse-anxiété	37	<i>voir</i> rides
anti-ride	142	dartres
aphtes	39	<i>voir</i> rhumatismes
arthrite	144	<i>voir</i> rhumatismes
arthrose	144	<i>voir</i> fatigue
asthénie	80	bronchite et bronchite chronique
asthme	40	
ballonnements	29	<i>voir</i> aérophagie
blennorragie	118	<i>voir</i> maladies infectieuses
blessures	42	ampoules. escarres. plaies
bronchite	40	<i>voir</i> asthme
brûlures	43	coups de soleil

calculs	45	urinaires. biliaires. coliques néphrétiques
calvitie	46	<i>voir</i> cheveux
candida albicans	124	<i>voir</i> mycoses
caries dentaires	65	<i>voir</i> dents
cellulite	50	<i>voir</i> circulation
champignons	124	<i>voir</i> mycoses
cheveux	46	alopécie. chute. calvitie. séborrhée
choléra	115	<i>voir</i> maladies tropicales
cholestérol	52	
cicatrices	48	
circulation	50	jambes lourdes. varices. cellulite. impuissance. ulcères variqueux
cirrhose	85	<i>voir</i> foie
cœur	53	faiblesse. tachycardie. palpitations
coliques	71	<i>voir</i> diarrhées
coliques	45	néphrétiques <i>voir</i> calculs urinaires
colibacillose	128	<i>voir</i> parasites intestinaux
colite	54	entérocolite
condylome	139	<i>voir</i> prostatite
conjonctivite	56	
constipation	58	dyspepsies. fermentations. haleine fétide
coqueluche	112	<i>voir</i> maladies infantiles
couperose	130	<i>voir</i> peau
coups de soleil	105	<i>voir</i> insolation
courbatures	61	
crampes	62	
crevasses	73	<i>voir</i> engelures
crise de nerf	78	<i>voir</i> épilepsie
cystite	64	vaginite
dartres	39	<i>voir</i> aphtes

dents	65	dentition douloureuse. caries. abcès
dépigmentation	66	<i>voir</i> dermatoses
dépression	37	<i>voir</i> angoisse-anxiété
dermatoses	66	eczéma. psoriasis. dépigmentation. taches brunes. démangeaisons
diabète	70	
diarrhées	71	coliques
digestion	29	<i>voir</i> aérophagie
douleurs	72	musculaires. articulaires. crampes. courbatures
dysenterie	115	<i>voir</i> maladies tropicales
dyspepsies	29, 58	<i>voir</i> aérophagie et constipation
eczéma	66	<i>voir</i> dermatoses
embonpoint	33	<i>voir</i> amaigrissement
enfants	112	<i>voir</i> maladies infantiles
engelures	73	crevasses. gerçures
entéroculte	54	<i>voir</i> colite
entorse	74	foulure
épidémies	76	prévention
épilepsie	78	crise de nerf. hystérie
escarres	42	<i>voir</i> blessures
fatigue	80	asthénies générales. physiques. morales. nerveuses. musculaires. intellectuelles
fermentations	29, 58	intestinales <i>voir</i> aérophagie et constipation
fièvres	83	
foie	85	crise de. insuffisance hépatique. cirrhose. alcoolisme. indigestions
foulure	74	<i>voir</i> entorse

furoncle	25	<i>voir</i> abcès
frigidity	103	<i>voir</i> impuissance
gale	87	des gens propres
gerçures	73	<i>voir</i> engelures
gerçures des seins	89	<i>voir</i> grossesse
gingivite	88	
goutte	144	<i>voir</i> rhumatismes
grippe	146	<i>voir</i> rhume
grossesse	89	allaitement. gerçures du sein. nausées
grossir	93	
hépatite	85	<i>voir</i> foie
haleine fétide	58	<i>voir</i> constipation
hématome	95	
hémorragies	96	bégnines. saignements de nez. utérines
hémorroïdes	97	
herpès	118	<i>voir</i> maladies infectieuses
hoquet	99	
hypertension	100	
hypotension	102	
hystérie	78	<i>voir</i> épilepsie
impuissance	103	frigidity
indigestions	85	<i>voir</i> foie
insolation	105	coups de soleil
insomnies adultes	106	
insomnies enfants	108	
intoxications	109	chimiques. médicamenteuses. alimentaires.
irritabilité	149	<i>voir</i> stress

jambes lourdes	50	<i>voir</i> circulation
leucorrhée	110	
lumbago	111	sciatique
maux de tête	120	migraines digestive ou circulatoire. vertiges
maladies infantiles	112	fièvres. coqueluche. varicelle. oreillons. otite
maladies infectieuses	118	tétanos. herpès. prurit. blennorragie
maladies tropicales	115	choléra. dysenterie. amibes. paludisme
mélancolie	37	<i>voir</i> angoisse-anxiété
ménopause	122	pré-ménopause. troubles du cycles
migraine	120	<i>voir</i> maux de tête
mycoses	124	champignons. candida albicans.
nausées	89	<i>voir</i> grossesse
neurasthénie	37, 80	<i>voir</i> angoisse-anxiété et fatigue nerveuse
obésité	33	<i>voir</i> amaigrissement
odorat	125	perte de
ongles cassants	127	
oreillons	112	<i>voir</i> maladies infantiles
otite	112	<i>voir</i> maladies infantiles
oxyures	128	<i>voir</i> parasites intestinaux
palpitations	53	<i>voir</i> cœur
paludisme	115	<i>voir</i> maladies tropicales
panaris	25	<i>voir</i> abcès
papillome	139	condylome. <i>voir</i> prostatite
parasites	128	intestinaux. oxyures. colibacillose

peau	130	acné. couperose. vieillissement prématuré rides. <i>voir aussi</i> dermatoses
pertes blanches	110	leucorrhées
pieds	134	chauds. glacés. transpiration excessive. fourmillement. <i>voir aussi</i> circulation
pipi au lit	136	
piqûres	137	insectes. serpents et venins
plaies	42	<i>voir</i> blessures
poux	138	lentes
pré-ménopause	122	<i>voir</i> ménopause
prostatite	139	papillome. condylome
psoriasis	66	<i>voir</i> dermatoses
rides	130	<i>voir</i> peau
réten-tion d'eau	144	<i>voir</i> rhumatismes
règles	140	difficiles. douloureuses. irrégulières. absence. aménorrhées. dysménorrhées
rhumatismes	144	arthrose. arthrite. goutte. rétention d'eau
rhume	146	refroidissement. grippe
rhume des foins	31	<i>voir</i> allergie
rides	142	
saignement de nez	96	<i>voir</i> hémorragie
séborrhée	46	<i>voir</i> cheveux
seins	89	<i>voir</i> grossesse
sciatique	111	<i>voir</i> lumbago
sinusite	31	<i>voir</i> allergie
stress	149	excitation. irritabilité. surmenage
sueurs	155	profuses. malodorantes : <i>voir</i> transpiration
surmenage	149	<i>voir</i> stress

stomatite	156	<i>voir</i> ulcères
tabagisme	150	
tachycardie	53	<i>voir</i> cœur
tétanos	118	<i>voir</i> maladies infectieuses
tendinite	151	
torticolis	153	
toux	154	sèche ou grasse. trachéite
transpiration	155	excessive. malodorante. absence.
ulcères	156	estomac. stomatite
ulcères	50	variqueux. <i>voir</i> circulation
vaginite	64	<i>voir</i> cystite
varicelle	112	<i>voir</i> maladies infantiles
varices	50	<i>voir</i> circulation
venins	137	<i>voir</i> piqûres
vergetures	48	<i>voir</i> cicatrices
verrue	157	condylome. papillome
vertiges	50, 120	circulation. maux de tête
violence	37	<i>voir</i> angoisse-anxiété
yeux gonflés	158	
zona	159	

HE lavande
HE camomille
argile

abcès

furoncles, panaris...

En médecine naturelle, notre propos est de faire mûrir l'abcès et non de le faire se résorber. À partir du moment où l'on ressent les premiers tiraillements, un abcès mûrit en quelques jours.

TRAITEMENT D'URGENCE

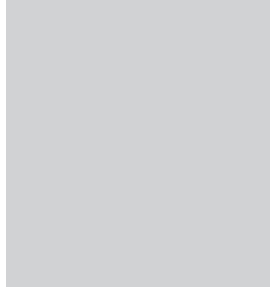
- cataplasme d'argile à renouveler jusqu'à ce que l'abcès perce (*voir* les grands soins pour le mode d'emploi)
- alterner les cataplasmes avec une application d'HE lavande, 10 gouttes, et HE géranium, 2 gouttes, sur l'abcès puis sur la plaie, jusqu'à cicatrisation complète
- le cataplasme d'argile peut être remplacé par le cataplasme de chou, le temps de se procurer de l'argile
- au moment où l'on sent l'abcès proche de s'ouvrir, et pour accélérer le processus, appliquer 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.

ABCÈS

25

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- au moment où le corps souhaite expulser les toxines par voie d'abcès, panaris, furoncle, l'organisme a besoin d'un maximum de vitalité : pour ce faire, laisser le sujet pendant un à trois jours aux jus de légumes ou jus de fruits frais (1 à 3 litres par jour) ou, mieux encore, à la diète à l'eau et infusions si celui-ci le supporte ou est entraîné
- une tisane laxative ou une purge style Chloromagène sera utile de façon à nettoyer les intestins, ce qui est nécessaire dans la plupart des cas
- si le sujet est faible, on ajoutera un cataplasme d'argile sur le bas ventre pendant toute la durée du traitement à l'argile sur l'abcès



– prendre 1 goutte de friction *APHôm* à laper trois fois par jour ou HE de cannelle ou HE d'origan dans les mêmes proportions.

NOTE BENE

– en cas d'abcès dentaire, l'argile se met à l'extérieur sur la joue. On renouvelle deux à trois fois par jour. De plus, l'argile soulage et calme la douleur. On peut aussi faire des bains de bouche à l'eau argileuse : 1 cuillerée à café dans un verre d'eau et se gargariser. Le bain de bouche peut se faire également avec de la propolis liquide.

– l'HE de girofle s'applique à raison de 1 goutte sur un coton tige autour de l'abcès ou dans la dent.

Avertissement

Toutes les huiles essentielles et eaux précieuses dont je parle doivent être naturelles, bio si possible, et toujours « sortant de l'alambic ». Utiliser des essences ou des arômes de synthèse pourrait amener des contre-résultats voire des dangers (renvois, intolérances, brûlures) et surtout un manque de résultat positif.

La qualité en matière d'huiles essentielles est primordiale.

Toutes les indications données n'excluent pas la consultation de votre médecin ou thérapeute holistique.

notes personnelles

bio'booster anti-âge
elleonore
bio'sérum anti-âge
soyance
eaux précieuses :
cèdre, genièvre

acné

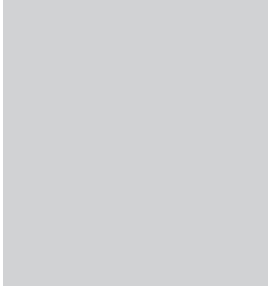
Les adolescents souffrent de l'acné dans leur cœur autant que dans leur corps, le plus difficile est de leur faire comprendre l'importance de la suppression des sucres, boissons chimiques et sucrées, confiseries, chocolats, pain, riz, pâtes et McDo! Dans les trois ou quatre premiers jours du traitement ils voient l'amélioration et sont alors d'accord pour continuer de se « priver » (c'est ce qu'ils disent)... alors le jeu continue et les résultats arrivent.

TRAITEMENT D'URGENCE

- nettoyer le visage matin et soir avec une eau précieuse de cèdre ou de genièvre
- appliquer matin et soir 5 à 7 gouttes de bio'booster anti-âge *elleonore* en tapotant le visage
- faire suivre d'une application de bio'sérum anti-âge *soyance*, composition aromatique régénératrice remplaçant crème de jour et crème de nuit.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- un grand verre de jus de légumes en apéritif est toujours salutaire pour la peau
- il est bon d'ajouter aux salades une ½ cuillerée à café d'huile de germe de blé par jour (vitamine E)
- supprimer sucres, sucreries et féculents de l'alimentation
- trois à quatre semaines de cure de jus d'artichaut ou de radis noir à jeun
- une cure de levure alimentaire vivante de six semaines minimum
- penser à respirer et à se détendre chaque jour au moins dix minutes
- fruits et jus de fruits en quantité en dehors des repas
- une cure de dix jours de décoction de clous de girofle — un remède indien antiseptique et nettoyant pour éclaircir le teint et assainir l'organisme.



Préparation : faire bouillir 100 g de clous de girofle dans un litre d'eau, laisser réduire de moitié, passer, mettre au frais et boire un petit verre à eau chaque matin à jeun.

NOTA BENE

Dans les dix premiers jours, il est possible que vous ressentiez une « desquamation » de la peau : c'est normal. La 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, plus belle.

De plus en plus de dermatologues commencent à s'intéresser à ces compositions aromatiques.

notes personnelles

friction *DIGôm* ou
HE carvi
HE muscade

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. Le premier grand responsable est une alimentation dénaturée, trop chimique, cuite, puis les mauvaises habitudes alimentaires et enfin le stress... On se reportera au chapitre les dix règles d'or du bien vivre pour une amélioration de la nutrition.

TRAITEMENT D'URGENCE

– faire une friction sur l'estomac et le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, après chaque repas, avec 20 gouttes d'HE du mélange suivant, appelé friction *DIGôm* :

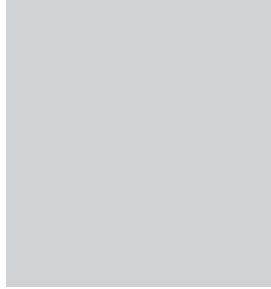
HE carvi (7 ml), HE muscade (3 ml), HE coriandre (3 ml), HE basilic (1 ml), HE cumin (1 ml)

– à défaut, utiliser 20 gouttes de 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. Prendre 1 goutte du mélange cité trois fois par jour également, poser une goutte sur la main et laper après chaque repas au moment de la friction.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- supprimer les fruits crus de la fin des repas
- ne manger qu'une seule protéine par repas
- commencer les repas par un apéritif de jus de légumes frais
- prendre le temps du repas 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!
- boire *biOdigest* dans la journée (5 cuillerées à soupe dans 1 litre et ½ d'eau)



- penser à boire en dehors des repas un minimum de 1 litre et ½ d'eau par jour avec, si possible, 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de menthe, romarin, origan, sarriette ou *biÔdigest*
- l'huile essentielle de menthe après chaque repas à raison d'1 goutte à avaler ou quelques gouttes mélangées à de l'eau chaude et du miel « assainissent » la fermentation intestinale
- la respiration consciente qui fait travailler les mouvements du ventre tend à faire diminuer aussi les problèmes d'aérophagie.

La friction *DIGôm* soulage et « déballonne » dans la demi-heure qui suit (prévoir durant cette demi-heure un espace tranquille, vous allez éliminer beaucoup de vents!) Depuis vingt ans, c'est mon « remède miracle » de l'aérophagie! Elle peut se prendre à raison de 1 goutte avant un repas que l'on sait très lourd ou même avant un... apéritif conséquent, pour en diminuer les inconvénients.

notes personnelles

HE camomille
HE lavande
friction *HARôm*
diffusion
harmony' *adagietto*

allergie

sinusite, rhume des foins

L'organisme surchargé, intoxiqué réagit à sa manière. Pour être étonnante, sa faculté d'adaptation à la plupart des erreurs de notre mode de vie n'est 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. 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!

TRAITEMENT D'URGENCE

- l'huile essentielle type des allergies et de la sinusite est HE de camomille qui, en symbolique, représente le soleil
- brancher dans votre chambre une heure avant le coucher, un diffuseur d'arômes avec une des compositions suivantes, harmony' *adagietto*, relax' *passionata*, respir' *allegretto*, ou encore le mélange suivant: HE lavande ou bois de rose (60 ml), HE camomille (5 ml), diffuser également une de ces compositions une ou deux heures par jour sur votre lieu de travail
- faire une friction *HARôm* matin et soir, sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec 20 gouttes du mélange, et ce pendant environ trois semaines, puis alterner avec la friction *RESôm* ou un mélange à parts égales d'HE de pin sylvestre et d'eucalyptus globulus
- prendre 1 goutte d'HE camomille romaine à laper sur la main trois fois par jour
- en cas de sinusite: appliquer la friction *HARôm* le long des sourcils et sur les joues en tirant vers les oreilles, puis sur le front en montant, enfin sur le cou et la nuque.



TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- un bon traitement de fond avec un naturopathe
- commencer à supprimer de votre alimentation tous les sucres, féculents et fromages, les charcuteries et, également, tous produits en conserves, congelés et chimiqués
- prendre un grand verre de jus de légumes avant chaque repas et des fruits frais en dehors des repas
- faire un jour par semaine de monodiète aux fruits ou aux jus de légumes.

HE citron
friction *MINôm*
eaux précieuses :
genièvre, armoise

amincissement

embonpoint, obésité...

Dans toutes les cures d'amincissement, 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, la vitalité est accrue; les huiles essentielles permettent d'augmenter vos possibilités d'élimination.

À noter la lecture de mes livres aromathérapie beauté et Mailgir, qui vous donnera en détail toutes les indications complémentaires.

Pour un traitement de choc, lire et appliquer 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!

AMINCISSEMENT

33

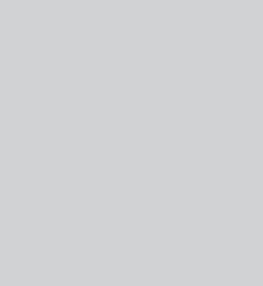
TRAITEMENT D'URGENCE

C'est ici un traitement de cure de trois à six semaines, à renouveler jusqu'au résultat à obtenir.

– boire 2 à 3 litres par jour d'infusion dépurative ou d'eau précieuse préparée comme suit : mettre 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre, sureau, sauge ou *biÔdetox* ou *biÔelimin* en alternance, dans 1 litre et ½ d'eau, boire dans la journée

– veiller à une bonne élimination intestinale, sinon prendre quelques plantes laxatives ou une purge de chloromagène (*voir* chap les grands soins)

- deux fois par jour, prendre 2 gouttes de *MINôm* ou du mélange suivant: HE genièvre, géranium, bouleau, citron à parts égales ou simplement l'HE de citron dans un premier temps
- matin et soir faire une friction sur plexus solaire, nuque et base de la colonne vertébrale avec 20 gouttes de friction *MINôm* pendant trois semaines, puis friction *APHôm* ou *MINôm* le matin et friction *MINôm* ou *HARôm* le soir
- s'il existe des problèmes circulatoires, matin et soir faire une friction sur pieds et jambes avec 20 gouttes des frictions *CELôm* et *FFFôm* mélangées
- bain chaud de détente avec 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance* ou 5 gouttes de HE de lavande, suivi d'un moment de respiration consciente-détente
- un jour par semaine, faire une journée de fruits frais et uniquement cela, ou une journée de jus de légumes qui désintoxiquent et revitalisent l'organisme. Les repas et potions de la journée :
 - matin: eau, eau précieuse, et petit déjeuner de fruits, à volonté
 - 10 heures: eau, eau précieuse et huiles essentielles
 - déjeuner: un ou deux grands verres de jus de légumes, frais si possible,
 - 16 heures: eau, eau précieuse et jus de légumes
 - dîner au choix, après avoir bu de l'eau précieuse:
 - 1^{er} version: un jus de légumes et un potage de légumes sans pomme de terre avec gel de froment (se trouve en magasin de diététique)
 - 2^e version: un jus de légumes et une salade de crudités avec graines germées, à volonté
 - avant le coucher: eau précieuse et huiles essentielles



Selon votre emploi du temps, le menu du dîner peut être inversé avec celui du déjeuner.

NOTA BENE

Toutes ces indications sont à titre indicatif et conviennent à la plupart d'entre nous. Elles n'excluent pas la consultation de votre médecin traitant.

mes résultats

angine

HE origan
HE thym
friction *APHôm*
eau précieuse de sauge

Un problème infectieux qui se solde en deux à trois jours avec la diète et quelques huiles essentielles.

TRAITEMENT D'URGENCE

- repos, au calme et au chaud, et diète pour un ou deux jours
- brancher un diffuseur d'arômes dans la chambre en permanence avec une composition respiratoire ou décontractante ou encore HE eucalyptus, pin et lavande ou encore HE eucalyptus, pin, thym, origan et cannelle
- boire trois à quatre « thés aromatiques » (encore appelés *ATT*) dans la journée: HE menthe et thym, 2 gouttes de chaque à diluer dans une cuillère de miel et un peu d'eau chaude, ajouter l'eau chaude en quantité suffisante pour un grand bol
- friction matin et soir avec la friction *RESôm* ou *APHôm*, ou encore les HE de lavande, pin et marjolaine à parts égales
- boire 1 à 2 litres d'eau, ou citron pressé chaud (sans sucre, avec miel ou sans) ou infusion de thym, romarin ou sauge dans la journée
- gargarisme avec une cuillerée à soupe d'eau précieuse de sauge deux à trois fois par jour

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- penser à nettoyer les intestins avec une tisane laxative douce ou une cuillère de Chlorumagène à prendre le soir de préférence
- continuer à prendre les « thés aromatiques », faire les frictions et respirer les HE (pensez que toutes les HE sont aseptisantes et bactéricides) pendant quelques jours
- retrouver une alimentation équilibrée, légère et saine à base de fruits, jus de fruits frais, jus de légumes et crudités, graines germées et fruits secs et séchés
- continuer à supprimer les sucres et plats lourds à digérer.

HE basilic
HE marjolaine
friction *NERôm*
ortie fraîche

angoisse, anxiété

dépression, neurasthénie, mélancolie,
fatigue nerveuse, agressivité, violence

Angoisse, anxiété, de 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.

Un traitement de fond est nécessaire: il est très possible de se soigner avec les médecines naturelles, en commençant par transformer la nutrition, puis pratiquer détente, bains, sophrologie, marche, nature, quelques «recettes d'aromathérapie», des fleurs de Bach, de la psychologie ou un retour sur soi avec l'aide d'un thérapeute! Angoisse, anxiété, dépression sont des maladies à part entière, elles ne sont pas des vues de l'esprit comme certaines personnes peuvent le penser. Ces maladies sont plus insidieuses puisqu'elles ne se voient pas. Elles relèvent d'un vrai traitement et ne doivent pas être considérées à la légère.

ANGOISSE,
ANXIÉTÉ

37

TRAITEMENT D'URGENCE

– HE basilic et HE marjolaine, 1 goutte de chaque à laper trois à cinq fois par jour, en dehors des repas ou le thé anti-stress (encore appelé ATT *bioTrelax*) (voir plus bas)

– friction le matin et le soir avec 20 gouttes de friction *NERôm* sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds, deux fois dans la soirée, avant le dîner et avant le coucher

– une purée d'ortie crue, au moment de la crise, stoppe 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: ramasser des orties fraîches avec des gants ou sans respirer, les passer au mixer, ajouter huile d'olive, sel et poivre ou 1 cuillerée à café de purée d'amandes, déguster; ne pas faire cuire les orties!

- faire une cure de gélules d'huile de millepertuis ou prendre une demi-cuillerée à café d'huile de millepertuis par jour (considéré comme le nouveau Prozac !)
- un lavement (*voir* page les grands soins) libère rapidement des idées noires; l'irrigation colonique est salutaire avec les mêmes effets. Faire une purge à l'huile de ricin (*voir* page 172) en période de crise. De plus en plus de praticiens holistiques proposent en institut les irrigations coloniques.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- supprimer sucres, sucreries et tous excitants, café, thé, chocolat...
- prendre des jus de légumes en apéritif et aussi souvent que possible dans la journée: ils sont très reminéralisants, nourriture simple, saine et tonique du système nerveux
- ajouter une ½ cuillerée à café (ou 3 gélules) d'huile de germe de blé par jour à votre alimentation
- prendre de l'huile de millepertuis, une ½ cuillerée à café par jour, ou en gélules
- aliments le plus cru possible: crudités, graines germées, fruits
- bain de détente avec 5 gouttes d'HE lavande ou 5 gouttes de bio'sérum antiâge *soyance*, suivi d'un temps de repos récupérateur
- prendre un thé anti-stress (*bioTrelax*): mélanger à parts égales les HE de basilic et de marjolaine qu'on ajoutera à un verre d'eau chaude et une cuillerée à café de miel ou de fructose (facultatif).

NOTA BENE

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! HE de basilic et de marjolaine sont réellement le remède «anti-déprime»... à emporter avec soi dans un sac ou dans sa poche, à prendre dès que les idées confuses pointent le bout de leur nez.

HE citron
friction *MINôm*
eau précieuse d'origan

aphte

dartre

Aphte et dartre sont les manifestations extériorisées d'un trop-plein digestif.

TRAITEMENT D'URGENCE

– l'HE citron sera le sauveur, 2 à 3 trois gouttes à appliquer chaque heure régulièrement jusqu'à disparition.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- il sera sage de se mettre à la diète un jour ou deux, ou encore un ou deux jours de fruits et uniquement de fruits toute la journée
- boire beaucoup d'eau avec 5 cuillerées à soupe d'eau aromatique de romarin, origan, sarriette, menthe, toutes plantes digestives ou *biÔdigest*
- suppression totale des sucres et féculents
- pensez à une bonne élimination intestinale sinon prendre une tisane laxative douce
- friction *MINôm* matin et soir à raison de 20 gouttes appliquées sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds pendant trois semaines

notes personnelles

HE pin et HE sapin
friction *RESôm*
eau précieuse
d'hysope
diffusion respiratoire

asthme

bronchite, bronchite chronique

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 transformation de l'alimentation et l'application de l'aromathérapie donnent des résultats souvent étonnants et rapides.

TRAITEMENT D'URGENCE

en période de crise

A – brancher un diffuseur d'arômes nuit et jour dans la pièce à vivre, bureau ou chambre à coucher avec, en alternance, les mélanges suivants

a) composition respiratoire pour diffuseur d'arômes :

HE eucalyptus, pin sylvestre, lavande, 20 ml de chaque

HE cannelle de Sumatra, thym, romarin, 5 ml de chaque

b) HE pin sylvestre, sapin blanc, cèdre, orange, 15 ml de chaque

c) HE eucalyptus et pin sylvestre (ou sapin) à parts égales

d) 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.

B – faire une friction matin et soir sur plexus solaire, poitrine, cou, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec 20 gouttes de la friction *RESôm* ou d'un des mélanges suivants :

– HE eucalyptus, pin sylvestre, romarin 5 ml de chaque, cannelle de Sumatra, verveine odorante, hysope 1 ml de chaque, rose 1 goutte

– ou encore HE lavande et eucalyptus à parts égales.

C – préparer 1 litre et ½ d'eau avec 5 cuillerées à soupe d'eaux précieuses d'hysope, de thym et d'eucalyptus ou *biÔrespir* à boire dans la journée.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- sur le plan alimentaire, supprimer impérativement sucres, sucreries, pains, riz, pâtes, mêmes complets: tous les asthmatiques et les bronchiteux sont des adorateurs de ces aliments... défendus pour eux
- une à deux journées de diète au bouillon de légumes, jus de pruneaux ou jus de légumes (au choix, ne pas mélanger) sont nécessaires en cas de crise
- des inhalations avec 5 gouttes du mélange pour friction peuvent s'ajouter
- bain de détente relaxant et court avec 5 gouttes d'HE de lavande ou bio'sérum anti-âge *soyance*, une fois par jour.

NOTA BENE

- l'HE d'hysope est l'HE type de l'asthme: elle ne se délivre que sur ordonnance en France, l'eau précieuse d'hysope aux propriétés voisines est en vente libre
- les HE de pin sylvestre, pin baumier et de niaouli sont des spécifiques des bronchites: le mélange *RESôm* également
- la plupart des asthmatiques ne supportent pas l'HE de lavande
- en prévention, l'utilisation régulière d'un diffuseur d'arômes le plus souvent possible est l'élément numéro un à mettre en place dans votre nouvelle hygiène de vie
- réapprendre à respirer consciemment
- reprendre des exercices physiques non violents, marche, aiki-do, tai-chi par exemple, salutaires aux asthmatiques.

notes personnelles

HE lavande
bio'sérum anti-âge
soyance
argile
huile de millepertuis

blessures

ampoules, escarres, plaies

Pour les plaies et blessures bénignes, les huiles essentielles de lavande et géranium vont aseptiser et cicatriser aisément.

TRAITEMENT D'URGENCE

1 – quelle que soit la plaie et son ampleur, l'HE de lavande nettoie, calme et aseptise (elle remplace avantageusement l'éosine)

2 – cataplasme d'argile (*voir* page 162), penser à mettre une gaze entre la plaie et le cataplasme sur les blessures et les plaies ouvertes (en l'absence d'argile, utiliser l'huile de millepertuis, « l'huile rouge de nos grands-mères », en application sur les plaies)

– alterner HE de lavande, argile et huile de millepertuis jusqu'à cicatrisation complète, ou bio'sérum anti-âge *soyance*

– pour les escarres : l'HE de lavande, *compo clé B* et bio'sérum anti-âge *soyance*

– continuer à régénérer la peau avec la composition aromatique suivante, appelée bio'sérum anti-âge *soyance*, pour préparer un flacon de 100 ml : HE bois de rose 10 ml, HE lavande 5 ml, HE géranium Bourbon 5 ml, HE santal de Mysore 2 ml, HE rose 1 goutte, huile de germe de blé 50 ml, huile de millepertuis 30 ml ; cette composition, qui adoucit, régénère, s'utilise aussi à raison de 5 gouttes dans l'eau du bain. Elle favorise la cicatrisation, diminue les vergetures et anciennes cicatrices chéloïdes (*voir* cicatrices).

NOTA BENE

La cicatrisation à l'argile ne laisse aucune trace de la plaie à condition d'arrêter l'argile au moment où la peau est parfaitement belle, souple et lisse. L'alternance argile et bio'sérum anti-âge *soyance* est la plus recommandée.

HE lavande
COMPO CLÉ B
argile
huile de millepertuis

brûlures

TRAITEMENT D'URGENCE

- quelques gouttes d'HE de lavande sur la brûlure
- un cataplasme d'argile, bien épais, de un à deux bons centimètres, à renouveler dès que la sensation de brûlure réapparaît
- sur des brûlures profondes et importantes en superficie, mettre l'argile plus liquide et ne pas attendre qu'elle sèche complètement pour renouveler
- sur des personnes particulièrement sensibles, appliquer 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, mettre l'argile liquide, façon pâte à crêpes, et tremper les pieds dedans : le soulagement est immédiat.

BRÛLURES

43

PRÉCAUTIONS

- ne jamais réutiliser l'argile ayant déjà servi
- bien rincer à l'eau puis à l'eau précieuse de lavande la brûlure avant l'application du nouveau cataplasme
- ne pas hésiter à faire les cataplasmes environ toutes les trois ou quatre heures dans les premiers jours
- 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
- penser à continuer les cataplasmes d'argile en alternance avec les applications d'huile de millepertuis et d'HE de lavande jusqu'au renouvellement parfait de la peau neuve
- pour exemple, les brûlures à l'huile bouillante sur les pieds, les jambes ou autres parties du corps vont mettre environ trois semaines à cicatiser
- les cicatrices n'existeront pas si les cataplasmes sont réguliers et jusqu'à guérison parfaite.



NOTA BENE

- 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 infusions par jour : toute l'énergie vitale qui ne sera pas utilisée pour digérer sera mobilisée pour reconstituer les tissus lésés
- l'eau précieuse de menthe, à raison de 5 cuillerées à soupe par litre et ½ d'eau, rafraîchit particulièrement

HE genièvre
friction *RHUôm*
ou *MINôm*
eau précieuse de
sureau
aubier de tilleul

calculs

urinaires, biliaires, coliques néphrétiques

Il est nécessaire de procéder à un super traitement de terrain. Les conseils suivants ne sont que de l'urgence avant consultation. De bons guérisseurs ou magnétiseurs sont les plus aptes à «faire passer» les calculs biliaires ou urinaires.

TRAITEMENT D'URGENCE

- mise à la diète immédiate, boire uniquement et à profusion eaux, infusions style harpagophytum ou aubier de tilleul ou eau et eau précieuse de sureau, genièvre pour les calculs urinaires et eau précieuse de romarin, organ ou *biÔsoupl* pour les calculs biliaires
- bain de siège à frictions (*voir page 165*)
- massages relaxants, détente, bains chauds avec 5 gouttes d'HE de lavande ou de bio'sérum anti-age *soyance*

Pour les calculs urinaires: friction *RHUôm* sur les reins en alternance avec friction de lavande ou friction *NERôm* toutes les deux heures ou encore l'HE de lavande et HE de genièvre à parts égales

Pour les calculs biliaires: friction *MINôm* sur poitrine, thorax, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec 20 gouttes toutes les deux heures

- consulter immédiatement votre médecin holistique.

Pour les coliques néphrétiques: appeler le SAMU, frictionner tout le corps avec de l'HE de lavande pour détendre, boire beaucoup en attendant...

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

L'alimentation est à revoir dans les trois cas. 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.

cheveux

bio'booster cheveux
big sur
eau précieuse de
cèdre
vitamines B
radis noir, artichaut

alopécie, chute, calvitie, cheveux dévitalisés, séborrhée

Depuis plus de vingt ans, j'ai noté que l'état de santé du cheveu est proportionnel à l'état général et principalement au 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 DE CHOC

– pendant six à huit semaines, friction deux fois par semaine du cuir chevelu avec la composition d'HE aromatique suivante, appelée bio'booster cheveux *big sur*. Masser gentiment. Conserver au moins quatre heures, ou toute la nuit si possible. Faire un shampoing doux. Préparation: HE lavande, HE sauge, HE thym, HE cèdre, HE ylang-ylang, HE rose

– friction chaque jour avec de l'eau précieuse de cèdre pendant une semaine et la lotion cheveux *manaus* la semaine suivante, puis continuer pendant au moins six semaines en alternant.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

– faire une cure de jus de radis noir et artichaut, puissants draineurs du foie et de la vésicule biliaire (en jus, ampoules ou gélules) pendant trois semaines, stopper une semaine et reprendre pendant trois à six semaines et plus selon la gravité

– faire une cure de levure vivante lyophilisée en poudre ou gélules (en magasin de diététique), ajouter de la levure alimentaire chaque jour sur vos crudités, et prendre cette habitude pour la vie: c'est un complément de vitamines du groupe B, indispensable pour combler les carences au niveau intestinal

– manger le plus cru possible, prendre des apéritifs de jus de légumes: c'est excellent pour les cheveux, pour la peau et pour le tonus!



NOTA BENE

Après quelques dix jours d'application de ce traitement de choc, les cheveux « tombent » encore plus vite : en effet, tous les cheveux « dégénérés » s'éliminent plus vite et de nouveaux duvets commencent à apparaître

Si les cheveux sont gras : appliquer la lotion d'eau précieuse de cèdre chaque jour ou la lotion cheveux *manaus*.

Si les cheveux sont secs : appliquer la lotion d'eau précieuse de cèdre et faire une fois par semaine un bain d'huile de jojoba ou d'huile de germe de blé mélangée avec 10 gouttes de friction bio'booster cheveux *big sur*.

notes personnelles

cicatrices

vergetures

Récentes ou anciennes, il est possible d'améliorer considérablement cicatrices et vergetures : avec un peu de patience, et une pratique journalière jusqu'à l'obtention du résultat!

TRAITEMENT D'URGENCE... et de longue haleine

- *cicatrices et cicatrices chéloïdes*: alterner cataplasme d'argile (voir page 162) le soir par exemple et la composition aromatique bio'sérum anti-âge *soyance* le matin
- *cicatrices récentes*: bio'sérum anti-âge *soyance* peut s'appliquer en compresses deux à trois fois par jour
- *cicatrices après brûlures*: alterner l'argile et le sérum *soyance*
- *vergetures*: appliquer matin et soir bio'sérum anti-âge *soyance* jusqu'à disparition, ajouter une cuillerée à café par jour d'huile de germe de blé dans l'alimentation
- *prévention des vergetures* (grossesse ou amincissement): même application.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- l'assiduité est le garant du résultat: continuer jusqu'à disparition totale de la cicatrice
- ajouter aux repas de l'huile de germe de blé à raison d'une ½ cuillerée à café par jour: aliment constructeur des cellules riches en vitamines E
- pour accélérer encore les résultats sur les plaies fermées et/ou les vergetures, appliquer bio'booster anti-âge *elleonore* — HE rose, HE bois de rose, lavande et géranium à raison de 5 à 7 gouttes une à deux fois par jour: c'est un exceptionnel régénérateur tissulaire utilisé en préparation des liftings et en post-cure par certains chirurgiens plasticiens (c'est une reconnaissance supplémentaire de l'efficacité de ces deux compositions aromatiques), puis appliquer bio'sérum anti-âge *soyance* comme indiqué.

NOTA BENE

- toutes les cicatrices récentes, suites à plaies, accidents ou brûlures s'effaceront d'autant plus vite que l'état général est bon. Des problèmes circulatoires ou infectieux, une faiblesse du système immunitaire ralentissent les cicatrifications: manger sainement, éliminer correctement, ajouter des éléments revitalisants concourent à une cicatrisation accélérée (*voir les dix règles d'or du bien vivre page 11 et mémorandum page 179*)
- composition bio'sérum anti-âge *soyance* pour préparer un flacon de 100 ml : HE bois de rose 10 ml, HE lavande 5 ml, HE géranium Bourbon 5 ml, HE santal de Mysore 2 ml, HE rose 1 goutte, huile de germe de blé 50 ml, huile de millepertuis 30 ml
- composition bio'booster anti-âge *eleonore* (pour préparer un flacon de 15 ml) : HE rose 2 gouttes, HE géranium 5 ml, HE lavande 5 ml, HE bois de rose 5 ml
- utiliser toujours des huiles essentielles d'excellente qualité, « sortant de l'alambic », bio ou sauvages et entièrement naturelles!

notes personnelles

frictions *CELôm* et
FFFôm
eaux précieuses :
sauge, armoise
biÔcircul

circulation

jambes lourdes, varices, cellulite, ulcères variqueux, impuissance

Un problème concernant 70 % des femmes et 40 % des hommes, une maladie de civilisation dans laquelle l'hygiène de vie est prépondérante. Changer quelques habitudes : respiration, exercice physique, alimentation, et quelques huiles essentielles aromatiques... Voici déjà une grande amélioration! (Pieds chauds ou froids, fourmillements, hémorroïdes, problèmes de cycle, voir pages spécifiques).

TRAITEMENT DE CURE

pour tout problème circulatoire, à faire six semaines à chaque changement de saison :

- friction matin et soir avec 20 gouttes du mélange *CELôm* et *FFFôm*, sur plante des pieds, mollets, cuisses et fessiers
- boire 1 goutte de friction *CELôm* trois fois par jour pendant six semaines, poser sur la main et laper, alterner chaque semaine avec 1 goutte de friction *FFFôm*
- boire 1 litre et ½ d'eau par jour avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de sauge, de cyprès, d'armoise ou de *biÔcircul* en alternance
- supprimer viandes rouges, graisses animales, plats cuisinés, excès de fromages
- ajouter des jus de légumes frais en apéritif, des fruits en dehors des repas, beaucoup d'eau entre les repas, jus de citron sans sucre, et beaucoup d'ail...
- penser à trois minutes de respiration consciente, matin et soir, en faisant travailler la sangle abdominale
- reprendre de l'exercice physique progressivement suivi d'une séance de relaxation
- surélever les jambes de trois centimètres pour dormir, deux cales identiques sous les pieds de lit
- bain de pieds chaud-et-froid avant le coucher, suivi d'une application de friction *FFFôm*.

NOTA BENE

- 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
- éviter les fortes frictions au gant de crin, elles augmentent la cellulite! Préférer de bonnes frictions à mains nues ou avec un gant de toilette sec et des huiles essentielles, type *FFFôm* ou *CELôm*
- l'impuissance passagère nécessite aussi un traitement circulatoire en plus des huiles essentielles spécifiques : cure d'*APHôm* et d'eau précieuse de sarriette matin et soir pendant trois à six semaines, HE santal, HE ylang-ylang... (*voir page 103*).

En cas d'ulcères variqueux

Consulter votre médecin holistique. Ajouter des cataplasmes de chou ou des compresses d'HE de lavande et huile de millepertuis à parts égales.

En cas de fourmillement dans les jambes

Ajouter des séances d'acupuncture, drainage lymphatique ou rééquilibrage énergétique.

En cas de crampe régulière dans les jambes

Ajouter une cure de fer assimilable, jus d'épinard ou Floradix en diététique, une cure d'oligo-éléments et de l'acupuncture.

Jambes lourdes, pieds chauds après une longue exposition au soleil

Appliquer de l'eau précieuse de menthe, puis la friction *FFFôm*.

Après une station debout prolongée

Friction *FFFôm*, avec 20 gouttes à appliquer du pied à la hanche, deux à trois fois dans la journée.

cholestérol

HE romarin
friction *MINôm*
eaux précieuses :
eucalyptus, genièvre
graines de courge

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 ET DE PRÉVENTION

- faire une friction aux huiles essentielles, matin et soir, avec 20 gouttes de friction *MINôm* ou de la composition aromatique suivante : HE géranium, HE bouleau, HE citron, HE santal de Mysore, HE genièvre à parts égales
- boire 1 goutte de friction *MINôm* dans un verre d'eau, trois fois par jour pendant trois à six semaines, et trois ou quatre fois par an
- préparer une boisson aromatique avec 1 litre et ½ d'eau, 2 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre et 2 d'eucalyptus, à boire dans la journée en dehors des repas
- faire une cure de trois semaines de jus de radis noir et artichaut en jus, ampoules ou gélules
- faire une cure d'infusion de romarin, 2 à 3 tasses par jour avec 1 goutte d'HE de romarin deux à trois fois par jour également
- ajouter des graines de courge à grignoter en apéritif ou pour les petites faims de la journée : elles semblent phagocyter le « mauvais » cholestérol.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- ajouter à l'alimentation quotidienne 2 à 3 grands verres de jus de légumes, principalement radis noir, céleri, chou...
- manger le plus cru possible à chaque repas, une seule protéine par repas
- boire beaucoup d'eau ou eau aromatisée en dehors des repas
- veiller à une bonne élimination intestinale
- supprimer bien sûr toutes graisses animales, plats cuisinés, conserves, excès de fromages et produits laitiers.

faiblesse, tachycardie, palpitations

Pour prévenir les accidents cardiaques, une hygiène de vie saine est assurément la meilleure des préventions : elle englobe alimentation saine, élimination du stress, équilibre des énergies du matin et du soir, temps de relaxation obligatoire régulièrement, et le maintien d'une bonne forme physique avec des exercices progressifs et doux, comme la marche, le yoga, le jardinage...

TRAITEMENT D'URGENCE

Appeler votre médecin, le SAMU ou les pompiers.

TRAITEMENT DE PRÉVENTION

- en cure régulière de trois à six semaines, trois ou quatre fois par an, friction matin et soir avec 20 gouttes de friction *HARôm* sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et 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, faire une friction aux huiles essentielles le matin avec friction *APHôm* (dynamisant des cortico-surrénales) et le soir avec friction *NERôm* (détente) ou *HARôm* (harmonie)
- penser et pratiquer détente, relaxation, marche ou exercice non violent
- veiller surtout à une alimentation saine excluant graisses animales, plats cuisinés, alcools, excitants...
- acupuncture ou réflexothérapie, massage et rééquilibrage énergétique sont conseillés
- sauna et hammam uniquement avec l'approbation de votre médecin traitant.

colite

entérocolite

HE cannelle
friction *DIGôm*
bio'sérum anti-âge
soyance

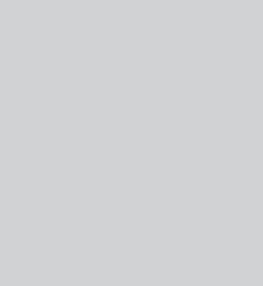
La plupart des colites se soignent avec les médecines naturelles, une alimentation appropriée, une cure de drainage de l'organisme suivie d'une cure de revitalisation. Le traitement peut être long — trois à six mois — et l'expérience en naturopathie montre que, dans la plupart des cas, les résultats sont... inattendus! En général, on n'y croyait plus!

TRAITEMENT D'URGENCE

- faire une friction après chaque repas sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, avec 20 gouttes de friction *DIGôm*, ou un mélange d'HE de carvi, muscade et lavande à parts égales
- prendre 1 goutte d'HE de cannelle de Sumatra, poser sur la main et laper, trois à quatre fois par jour; ne jamais frictionner l'HE de cannelle sur la peau, elle brûle!
- chaque soir, en période de crise, bain chaud de détente avec 10 gouttes d'HE de lavande ou 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *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.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- pour l'état général affaibli, faire matin et soir une friction aromatique avec 20 gouttes de friction *HARôm* sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- rééduquer les intestins fragiles avec un petit verre de jus de légumes crus et frais avant chaque repas, augmenter progressivement les doses comme on le ferait pour un enfant. Les jus de légumes sont très riches en vitamines,



sels minéraux et oligo-éléments et sont supportés par tous les intestins, mêmes très fragiles, ils ne contiennent ni fibres ni toxines difficiles à éliminer ou irritantes

- supprimer, bien sûr, tous les sucres et sucreries, tous les aliments irritants... et rééduquer progressivement les intestins pour les fruits et légumes : ce réglage alimentaire précis doit être suivi par un spécialiste
- incorporer du gel de froment (en magasin de diététique) dans vos repas
- massage aromatique, respiration consciente et relaxation seront salutaires pour détendre, les bains chauds relaxants également
- la consultation d'un bon naturopathe ou médecin nutritionniste est nécessaire.

notes personnelles

eaux précieuses :
bleuet, camomille
jus de citron frais

conjonctivite

Une manifestation d'un terrain acidifié momentanément.

TRAITEMENT D'URGENCE

– pour stopper et assainir des yeux atteints de conjonctivite, allonger la personne, verser 2 à 3 gouttes de jus de citron frais dans chaque œil : attention, c'est douloureux durant quelques secondes : la sensation de brûlures disparaît dans les quelques minutes qui suivent.

ATTENTION : j'ai parlé de jus de citron frais et JAMAIS d'huile essentielle, quelle qu'elle soit, dans l'œil !

– si l'organisme est très encombré et que la crise ne cesse pas dans les heures qui suivent, prendre immédiatement un purge de magnésie San Pellegrino (*voir* page 171).

56

CONJONCTIVITE

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

– dans tous les cas de conjonctivite à répétition, l'alimentation de base est à revoir, même si le facteur déclenchant de la conjonctivite n'est pas l'alimentation

– supprimer tous sucres et sucreries, alcools et excitants, viandes, charcuteries, plats cuisinés et produits laitiers

– boire de l'eau dans la journée en quantité suffisante, soit un litre à un litre et ½ par jour, ajouter des eaux précieuses de votre choix en fonction de votre état général

– revenir à une alimentation saine (*voir* les dix règles d'or du bien vivre page 11)

– compresses d'eau florale ou d'eau précieuse de bleuet ou camomille, aussi souvent que possible et le soir au coucher.

Une histoire... cuisante!

Je me souviens de cette expérience personnelle «cuisante»!

J'étais à Paris pour un congrès de plusieurs jours, 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 mixomatose. J'avais un dîner que je ne pouvais pas annuler (au lieu de faire la diète et d'aller me coucher). Un de mes amis naturopathes présents me dit : nelly, allonge toi et commande un citron — non pressé —, ce que je fis... quelques trente minutes après, le mal disparaissait et le lendemain mes yeux avaient retrouvé leur clarté. Allongée sur la banquette de cette fameuse brasserie parisienne, il a ouvert le citron et en a mis quelques gouttes dans chacun de mes yeux. Ce que j'ai renouvelé trois fois dans la soirée et le matin. Je dois dire qu'il faut s'accrocher pour ne pas crier (plus d'appréhension que de mal effectif d'ailleurs) bien qu'il ait eu l'amabilité de me prévenir ! 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, une à deux gouttes dans chaque œil... pour éclaircir l'œil... ce qui a le mérite de le nettoyer et de le rendre plus brillant aussi!

notes personnelles

eau précieuse de
genièvre
friction *DIGôm*
HE petit grain
HE marjolaine

constipation

fermentations, haleine fétide

La constipation est un des fléaux de notre civilisation. Lorsque nous savons que plus de 50 % de la population en souffre, que la santé est l'équilibre entre ce qui est absorbé et ce qui est éliminé, que de nombreuses personnes restent constipées pendant dix jours et plus, qu'après trente jours de jeûne on élimine encore des vieilles matières stockées depuis des années... que cet amas de déchets non éliminés crée des fermentations, des perturbations de tous ordres, des mauvaises haleines, favorise le sang épais, les migraines, l'agressivité, la mauvaise humeur, les idées noires..., cela mérite qu'on s'en préoccupe ! D'ailleurs le langage populaire dit « il a l'air constipé ! »

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 laquelle il n'existe pas à ce jour une huile essentielle spécifique : un ensemble de soins naturels permettent le retour à une bonne élimination intestinale.

58

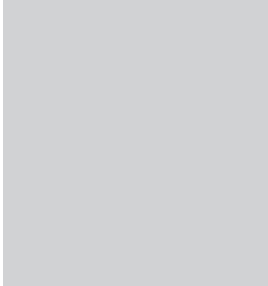
CONSTIPATION

TRAITEMENT DE FOND

- constipation : dans tous les cas, il vaut mieux un intestin nettoyé un peu drastiquement que pas du tout : tisanes laxatives, plantes, psyllium, graines de lin, figues, pruneaux... doux ou virulents, tous les laxatifs sont à essayer. Choisir celui qui convient le mieux : ceci n'est qu'un palliatif, nous le savons. Un traitement de fond de rééducation du péristaltisme intestinal s'avère obligatoire
- faire une cure d'eau précieuse de genièvre ou de géranium à raison de 5 cuillerées à soupe dans 1 litre et ½ d'eau à boire dans la journée (résultats sur 50 % des constipés)
- après chaque repas, faire une friction *DIGôm* ou du mélange à parts égales d'HE de carvi, coriandre et muscade, avec 20 gouttes à frictionner sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre

- prendre une goutte de friction *DIGôm* après chaque repas, poser sur la main et laper et ce, pendant au moins trois semaines — la friction *DIGôm* «oxygène» les intestins sans être laxative
- faire 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
- prendre une purge de Chloromagène de temps en temps pour débloquer des intestins encombrés (*voir* les grands soins page 171, l’avis de votre thérapeute est conseillé dès que l’on dépasse quelques jours d’utilisation): prendre une cuillère à soupe dans un verre d’eau puis boire 1 à 2 litres d’infusion, d’eau ou de bouillon de légumes dans l’heure qui suit
- la pratique de la respiration abdominale, régulièrement, facilite la détente et améliore le péristaltisme intestinal
- faire des massages du ventre avec HE marjolaine et HE petit grain ou friction *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, concourent à redonner du punch aux intestins paresseux
- les lavements (*voir* les grands soins, page 167) sont utiles en urgence pour débloquer des intestins endormis
- le «colonic irrigation» est très utilisé aux USA, c’est l’irrigation colonique, nouvelle en France. Utilisée en Suisse depuis quelques dix années, elle remplace les lavements: elle se pratique en institut spécialisé avec massage relaxant et massage 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 eaux précieuses pour revitaliser et régénérer...



Fermentations intestinales, ballonnements, aérophagie : une friction avec 20 gouttes de la composition aromatique *DIGôm* sur le ventre, après chaque repas, supprime tous les ballonnements et l'aérophagie en moins d'une demi-heure. C'est mon remède miracle depuis plus de trente ans et qui fonctionne avec tous! (*voir* page 29 aérophagie)

La friction *DIGôm* assainit, « oxygène » le milieu intestinal; sans être un laxatif, elle est d'une grande aide dans l'amélioration de la constipation.

Haleine fétide

Prendre une goutte d'HE de menthe douce ou poivrée plusieurs fois dans la journée — tonique et digestive —

notes personnelles

friction *APHôm*
HE lavande
bio'sérum anti-âge
soyance

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

- appliquer la friction *APHôm*, 20 gouttes à mélanger dans une huile de massage, de l'huile de sésame ou d'olive, masser plusieurs fois par jour les parties endolories ; à défaut, utiliser 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!
- repos au chaud, sauna, hammam ou bain chaud relaxant avec 10 gouttes d'HE de lavande ou 5 gouttes bio'sérum anti-âge *soyance*
- un dîner léger de fruits, de jus de légumes ou potage de légumes et une grande nuit de repos réparateur.

NOTA BENE

- les courbatures peuvent être annonciatrices d'une bonne grippe, dans ce cas, même traitement et ajouter les recettes des pages 146 pour gripes, refroidissements.

notes personnelles

friction *NERôm*
ou *HARôm*
magnésie
magnésium + fer

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

- appliquer et masser le pied ou la jambe avec des huiles essentielles décontractantes telles que HE lavande, marjolaine, camomille, friction *NERôm* ou *HARôm*.
- masser le plexus solaire, la nuque et respirer profondément
- prendre une cuillerée à café de Magnésie San Pellegrino dans un verre d'eau suivi d'1 litre et ½ d'infusion, eau plate ou pétillante, eau avec eau précieuse, ou bouillon de légumes.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- faire une cure d'oligo-éléments et sels minéraux, principalement magnésium et fer — les prendre sous une forme naturelle, directement assimilable par l'organisme ou en homéopathie (chlorure de magnésium 20 grammes par litre d'eau, 2 cuillerées à soupe deux fois par jour pendant trois semaines par mois pour les "sujets à crampes")
- faire une cure de jus de légumes frais particulièrement reminéralisant
- cesser tout aliment excitant : thé, café, alcool, viandes rouges, chocolat
- matin et soir faire une friction sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec 20 gouttes de la friction *RHUôm* le matin et friction *NERôm* ou *HARôm* le soir. A défaut, utiliser les HE de genièvre, bouleau jaune, romarin et lavande, mélange à parts égales le matin, et les

HE de lavande et marjolaine ou lavande et camomille le soir

En cas de problèmes circulatoires: ajouter les frictions *CELôm* et *FFFôm* matin et soir en massage léger de la plante du pied à la hanche, pendant au moins trois semaines, à défaut utiliser le mélange HE lavande fine, sauge sclarée et cyprès vert à parts égales.

Une petite histoire sympathique...

Je suis appelée un jour, alors que je vis dans une île paradisiaque des Caraïbes, par une de mes patientes, pour un «sir, anglais of course», 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 massage, huiles essentielles, psychologie, magnétisme, rééquilibrage énergétique, et une gentille et légère modification de son alimentation... le mal disparut en moins d'une semaine. Il fut stupéfait et ravi et me fit une des plus belles propositions de ma vie: m'ouvrir un centre de remise en forme, «avec vos méthodes» ajoute-t-il. Homme très dynamique et intéressé par la rentabilité, il avait déjà fait faire les plans, trouvé l'emplacement — superbe — une grande rotonde, jardin 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.

notes personnelles

eaux précieuses :
fenouil, genièvre
HE lavande
HE géranium

cystite

vulvite, vaginite

Les inflammations liées à la sphère génitale s'améliorent immédiatement avec la transformation de l'alimentation et, en cas d'urgence, avec une mise à la diète et des huiles essentielles spécifiques permettant de calmer et aseptiser en même temps.

TRAITEMENT D'URGENCE

- appliquer trois à cinq fois par jour quelques gouttes d'HE de lavande ou lavandin directement sur l'inflammation et après chaque miction
- 1 cuillerée à café d'eau précieuse de fenouil dans une verre d'eau chaque deux heures pendant un ou deux jours
- faire une diète hydrique en buvant des infusions diurétiques et dépuratives (queue de cerise, sureau, sauge...) ou 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre, sauge, sureau, *biÔdetox*, *biÔelimin* ou *biÔcircul* dans deux litres d'eau pour la journée
- faire un bain de siège à friction (*voir* page 165 les grands soins) chaque deux heures en cas de crise : il décongestionne très rapidement
- lavement vaginal avec 10 gouttes d'HE de lavande et HE géranium rosat, ou 10 gouttes de l'une ou de l'autre, à faire au moins deux fois par jour.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- l'alimentation doit supprimer tous excitants, sucres et sucreries, excès de fromages et viandes
- alimentation vivante de fruits, légumes et légumes pendant quelques jours
- des dépuratifs sanguins, des infusions de sauge, des hydrosols de sauge ou d'armoise se prendront en cure
- pour l'état général, la friction *HARôm* à base d'HE de camomille (détente) se fera matin et soir avec 20 gouttes, en friction sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds, pendant trois semaines.

HE girofle
argile
eau précieuse de
sauge
clous de girofle

dents

dentition douloureuse, caries, abcès

DENTITION DOULOUREUSE

Utiliser des dentifrices à l'argile, faire des bains de bouche à l'eau argileuse. Pour ce faire, mettre une cuillerée à café de poudre d'argile dans un verre d'eau et gargariser (ne pas mettre l'argile en contact avec plastique ou métal), masser les gencives avec le doigt et quelques gouttes d'huile de millepertuis et d'HE de lavande ou d'eau précieuse de sauge ou encore d'HE de marjolaine et girofle.

CARIES

Avant le rendez-vous obligatoire chez le dentiste, pratiquer les bains de bouche à l'eau argileuse ou à l'eau précieuse de sauge et utiliser des dentifrices à l'argile, ou encore 1 goutte d'HE de girofle sur la carie ou, à défaut, mettre un clou de girofle dans la dent malade. Pour prévenir les caries, une hygiène dentaire rigoureuse, et la suppression des sucres et sucreries est obligatoire, tout le monde le sait !

ABCÈS DENTAIRES

- cataplasme d'argile sur la joue (*voir* page 162 les grands soins) pour faire mûrir l'abcès (en général en deux ou trois jours avec deux à trois cataplasmes par jour). Ça marche et l'argile soulage le mal immédiatement !
- une à deux journées de diète hydrique ou une alimentation uniquement de jus de fruits ou jus de légumes frais : toute l'énergie non utilisée pour digérer des mets lourds, sera utilisée pour « réparer »
- veiller à une bonne élimination intestinale.

HE lavande
HE géranium
bio'sérum anti-âge
soyance
huile de millepertuis
huile de germe de blé

dermatoses

eczéma, psoriasis, dépigmentation, taches brunes, démangeaisons

Zona et acné ont leurs pages spécifiques.

Nous ne parlerons ici que des traitements d'urgence. Il est évident qu'un traitement spécifique de terrain doit être entrepris avec votre médecin holistique pour eczéma, zona, psoriasis, acné, démangeaisons... commençant par une réforme de l'alimentation et un nettoyage de l'organisme, associés à homéopathie ou aromathérapie.

eczémas

Pour calmer irritations et démangeaisons : appliquer en alternance, puis au choix les compositions suivantes, en fonction de la réaction de chacun :

- a) bio'sérum anti-âge *soyance*, composition aromatique régénératrice (*voir page suivante*)
- b) huile de millepertuis et quelques gouttes d'HE de lavande fine
- c) huile de germe de blé avec quelques gouttes d'HE de lavande
- d) *compo clé B* (utilisée aussi pour les pelades chez chats et chiens)

Pour améliorer l'état général et reconstituer des autodéfenses :

- brancher des diffuseurs d'arômes en permanence dans les pièces à vivre et les chambres avec la composition respiratoire *repir'allegretto* et calmante *zen'pianissimo*
- faire des frictions matin et soir avec les compositions aromatiques suivantes, 20 gouttes à diluer obligatoirement dans de l'huile de germe de blé ou de millepertuis et à appliquer sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds :
 - le matin friction *RESôm* (eczéma)
 - le soir, et deux fois dans la soirée, friction *NERôm* ou *HARôm*
- faire une cure de chlorure de magnésium une semaine par mois, avec 20 grammes par litre d'eau, et prendre l'équivalent d'un petit verre à liqueur matin et soir.

En période de crise, (et en règle générale) cesser de manger, nettoyer les intestins, boire beaucoup d'eau ou infusion, faire une monodiète aux jus de légumes pour zona et psoriasis, à la compote de pommes pour certains eczémas, aux fruits et jus de légumes frais pour tous, eaux précieuses dans les eaux de boisson et infusions dans les trois cas, prendre une purge d'huile de ricin ou de magnésie San Pellegrino. Consulter un bon naturopathe qui doit suivre jour à jour les résultats, drainer et revitaliser en fonction de l'état général et de l'état de crise.

eczémas des enfants et nourrissons

Comment soulager immédiatement ?

- bio'sérum anti-âge *soyance* calme et soulage enfants et nourrissons en période de crise
- bain de détente avec 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance* ou un verre d'eau précieuse de lavande dans l'eau du bain
- alterner le sérum avec HE lavande dans de l'huile de millepertuis pour calmer, masser avec tendresse les enfants après le bain
- brancher un diffuseur d'arômes avec des compositions respiratoires en permanence dans la chambre, pour les nourrissons avec les HE d'eucalyptus ou de lavande ou lavandin seulement
- cesser le lait habituel, (cause d'un grand nombre d'eczémas chez les enfants), cesser le sucre, tous les produits féculents, tous les produits sucrés « chimiques » et les conserves
- mettre les enfants aux purées de fruits frais, au lait d'amandes et au jus de carottes frais : choisir des produits « bio »
- composition bio'sérum anti-âge *soyance*, pour préparer un flacon de 100 ml : HE bois de rose 10 ml, HE lavande 5 ml, HE géranium Bourbon 5 ml, HE santal de Mysore 2 ml, HE rose 1 goutte, huile de germe de blé 50 ml, huile de millepertuis 30 ml.

Consulter un pédiatre homéopathe ou un bon naturopathe est indispensable.

psoriasis

TRAITEMENT

- faire une cure de friction *HARôm* matin et soir sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- brancher un diffuseur dans la chambre avec les compositions *harmony'adagietto* ou *relax'passionata*
- prendre une goutte d'HE genièvre ou bouleau jaune ou santal trois fois par jour
- boire 1 litre et ½ d'eau par jour avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre, sureau, sauge, *biÔdetox*, *biÔcircul* ou *biÔelimin* (ATW)
- appliquer la composition bio'sérum anti-âge *soyance* plusieurs fois par jour, pour soulager le mal sur les parties ou traiter; utiliser en alternance avec *compo clé B* ou un mélange d'HE de lavande et d'huile de millepertuis
- supprimer tous les sucres et sucreries, et tous les produits laitiers, de l'alimentation, ajouter un grand verre de jus de légumes avant chaque repas et des fruits frais en dehors des repas ou des repas de fruits
- prendre le temps de respirer consciemment et de se détendre
- faire une cure de chlorure de magnésium (*voir* page précédente).

Pour soulager les démangeaisons en période de crise: appliquer bio'sérum anti-âge *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 précieuse de sauge ou d'armoise en remplacement du genièvre à raison de 5 cuillerées à soupe par litre d'eau à boire dans la journée.

dépigmentation

Pas d'HE spécifique pour la dépigmentation ; on a cependant vu des résultats intéressants à la suite d'un bon traitement de remise en forme, changement radical de nutrition, apport d'oligo-éléments et minéraux, cure de plantes et huiles essentielles en complément... tout comme des résultats étonnants arrivent pour des alopecies subites (souvent à la suite d'un traitement médicamenteux), des démangeaisons très anciennes dont on n'avait pas trouvé la cause, des mycoses sans traitement efficace, des irritations ou rougeurs sans origine apparente... et l'ensemble d'une hygiène de vie nouvelle, et au naturel... résout parfois ces problèmes.

taches brunes

Un traitement de fond est nécessaire, pas d'HE spécifique, on peut ajouter l'application régulière du bio'booster anti-âge *elleonore* et du bio'super sérum anti-âge *serum five* pour régénérer la peau de visage et corps ou appliquer de l'HE de citron (qui fonctionne dans 50 % des cas environ). Ou encore le traitement éclaircissant BIO whitening (nommé *1310 whitening anti-âge*)

démangeaisons

Faire une cure « circulation » (voir page 50), et appliquer bio'sérum anti-âge *soyance*.

NOTA BENE

bio'sérum anti-âge *soyance* est un exceptionnel régénérateur tissulaire aromatique utilisé en préparation des liftings et en post-cure par certains chirurgiens plasticiens (c'est une reconnaissance supplémentaire de l'efficacité de cette composition aromatique).

diabète

eaux précieuses :
genièvre, eucalyptus
frictions *MINôm*
et *APHôm*

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 COMPLÉMENTAIRE

- une cure d'eau précieuse de genièvre en alternance avec l'eau précieuse d'eucalyptus, à raison de 5 cuillerées à soupe de chaque dans 1 litre et 1/2 d'eau, à boire dans la journée, en cure de six semaines, stopper une semaine et recommencer
- friction matin et soir avec 20 gouttes de friction *MINôm* ou *APHôm* en alternance sur plexus solaire, nuque, colonne vertébrale et plante des pieds, pendant six semaines et trois ou quatre fois dans l'année
- laper une goutte de friction *MINôm* (équilibre les métabolismes foie-vésicule-rate-pancréas) dans un verre d'eau, trois fois par jour pendant trois à six semaines, alterner avec *APHôm*
- respirer des huiles essentielles relaxantes, respiratoires ou toniques avec un diffuseur d'arômes le plus souvent possible
- oligo-éléments et minéraux, fleurs de Bach et homéopathie sont recommandés
- consulter un bon naturopathe pour un ajustement journalier de l'alimentation.

notes personnelles

HE cannelle
friction *DIGôm*
friction *HARôm*

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

- se mettre à la diète, c'est-à-dire ne pas manger, boire uniquement des eaux, infusions, eaux précieuses ou bouillon de légumes sans pomme de terre, au moins 2 à 3 litres pour la journée, et/ou jus de carottes
- prendre 1 goutte d'HE de cannelle de Sumatra chaque deux heures pour le premier jour, poser sur la main et laper ; puis trois à quatre fois par jour le jour suivant: ne jamais frictionner l'HE de cannelle, seule, sur la peau, elle brûle!
- friction sur le ventre avec 20 gouttes de friction *HARôm* ou *DIGôm* ou encore d'HE de lavande et marjolaine à parts égales
- prendre des thés aromatiques avec deux gouttes de chaque des HE suivantes: cannelle de Sumatra, marjolaine et bergamote dans une cuillère de miel, mélanger et ajouter l'eau chaude.

DIARRHÉES,
COLIQUES

71

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- faire une friction avec *APHôm* sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec 20 gouttes le matin et friction *HARôm* le soir
- bain chaud relaxant le soir avec 20 gouttes de HE lavande ou 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance*, ou 10 gouttes de friction *HARôm* diluée dans de la poudre de lait.

NOTA BENE

Même les diarrhées tropicales cessent en quelques heures avec les HE de cannelle de Sumatra... (voir page 115).

douleurs

musculaires, articulaires

tendinite, torticolis, crampe, courbature ont leurs pages spécifiques

Les douleurs dénotent 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 musculaires

– friction avant et après l'effort physique avec la friction *APHôm* ou un mélange d'HE de lavande, bouleau blanc, genièvre, pin sylvestre, romarin et térébenthine correspondant à la friction *RHUôm*, ou encore simplement avec de l'HE de lavande si vous n'avez rien d'autre sous la main...

douleurs articulaires

- cataplasme d'argile (*voir* les grands soins page 162)
- friction avec la composition *RHUôm* deux à trois fois par jour
- ajouter au traitement des compléments alimentaires et des oligo-éléments à base de fer et magnésium, type « multiminéraux »
- faire une friction matin et soir avec 20 gouttes d'*APHôm* pour l'état général, en friction sur plexus solaire, nuque, colonne vertébrale et plante des pieds
- ajouter une cure de chlorure de magnésium pendant une semaine par mois : 20 grammes dans un litre d'eau, boire 2 cuillerées à soupe deux fois par jour
- magnésie San Pellegrino et huile de ricin permettent de libérer quasi instantanément des douleurs (*voir* page 171).

HE citron
huile de millepertuis
argile
jus de citron

engelures

crevasses, gerçures

Gerçures et engelures dues au froid seront différenciées des gerçures du sein.

gerçures et engelures

- appliquer quelques gouttes de jus de citron frais avec 2 gouttes d'HE de citron sur les parties à traiter, renouveler chaque deux heures
- ou simplement quelques gouttes d'huile de millepertuis, régulièrement
- cataplasme d'argile pour maux profonds (*voir les grands soins page 162*) en alternance avec des compresses d'huile de germe de blé ou d'huile de millepertuis.

notes personnelles

frictions *APHôm* et
NERôm
argile
huile de germe de blé
huile de millepertuis

entorse, foulure

Reposer, immobiliser, favoriser la circulation sanguine, donner à l'organisme la possibilité de réparer plus vite sont les mots clés.

TRAITEMENT D'URGENCE

- cataplasme d'argile à appliquer régulièrement (*voir* les grands soins page 162)
- changer le cataplasme pour un nouveau, chaque 4 heures environ, dès que le cataplasme sèche et tiraille. Il semble que les meilleurs résultats soient obtenus en procédant de cette manière.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- faire une cure d'huile de germe de blé à raison d'une cuillerée à café par jour dans l'alimentation — existe aussi en gélules — pendant trois semaines puis diminuer la dose
- entre chaque cataplasme d'argile, masser légèrement la partie à traiter avec de l'huile de millepertuis qui favorise une meilleure circulation sanguine
- 20 gouttes de friction *APHôm* le matin et de friction *NERôm* le soir — ceci afin d'améliorer l'état général — à appliquer sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- quelques thés aromatiques dans la journée en guise de boisson chaude, par exemple 2 gouttes de chaque d'HE de cannelle de Sumatra, mandarine ou bergamote et pin sylvestre ou sapin à mélanger dans une cuillère de miel et d'eau chaude, puis ajouter l'eau en quantité suffisante pour une grande tasse
- penser à boire beaucoup dans la journée est salutaire, il est bienvenu d'ajouter dans l'eau journalière 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre ou sureau — qui draine les reins — ou d'eau précieuse de sauge ou armoise — qui améliore la circulation sanguine .



NOTA BENE

Pour que l'organisme mobilise toutes ses forces pour réparer et soigner le traumatisme, il est bon de se mettre à 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 — et seuls 30 % de nos points vitalité peuvent être utilisés pour réparer !

– fruits frais le matin, crudités et graines germées ou une protéine au choix à midi, fruits secs et frais dans l'après-midi, dîner léger de salades, potages ou légumes.

notes personnelles

épidémies (prévention des)

Les huiles essentielles semblent être la méthode idéale pour la prévention des épidémies... Il y a eu le « vinaigre des quatre voleurs », et on a de tout temps 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...

TRAITEMENT D'URGENCE

Période de grippes, angines, infections de tous ordres, épidémies et contagions: l'idéal est de brancher en permanence un diffuseur d'arômes avec des compositions assainissantes.

Dans tous les cas, rappelons que les huiles essentielles, sans exception, sont toutes aseptisantes. Faire des thés aromatiques avec les HE cannelle, origan, mandarine, 2 gouttes de chaque dans une cuillère de miel diluée dans de l'eau chaude trois fois par jour.

COMPOSITIONS SPÉCIALES ASSAINISSANTES POUR LE JOUR

respir' *allegretto*, harmony' *adagietto*, provence' *vivo* et épicé' *staccato*, compositions à base d'HE d'eucalyptus, romarin, thym, cannelle, menthe, origan, verveine exotique, orange...

COMPOSITIONS SPÉCIALES ASSAINISSANTES POUR LA NUIT

respir' *allegretto* ou relax' *passionata* ou compositions à base de lavande, marjolaine, néroli, lemongrass, ou à base d'eucalyptus, pin, thym, lavande...

NOTA BENE

- 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 de saturer l'air avec les huiles essentielles choisies; les huiles essentielles sont «absorbées» par les poumons... par les voies respiratoires... si vous respirez du gaz ou de la fumée, vous en percevez les méfaits... et ce n'est qu'une respiration... Pour les huiles essentielles, la simple respiration permet la première absorption de leurs propriétés bienfaitrices
- dans certains hôpitaux américains, en Californie, les huiles essentielles commencent à être utilisées pour les préventions d'infections et épidémies... et pour le moral des malades...
- dans les crèches et écoles où des diffuseurs fonctionnent avec des huiles essentielles régulièrement une à deux heures par jour, le taux d'absentéisme des enfants a diminué de 70 % pendant l'hiver avec moins de gripes, rhumes, refroidissements...
- outre les propriétés aseptisantes et bactéricides de la plupart des huiles essentielles, les milieux scientifiques de recherche commencent à mesurer les influences bénéfiques des odeurs sur le comportement... dans les usines et bureaux aux États-Unis et au Japon...

notes personnelles

épilepsie

crise de nerfs, hystérie

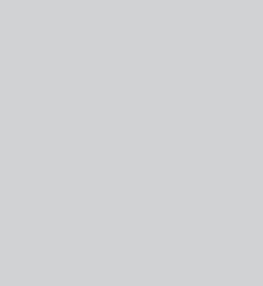
*Les crises d'hystérie et d'épilepsie relèvent d'un traitement médical de fond.
En attendant le médecin, voici les « trucs » d'urgence.*

TRAITEMENT D'URGENCE

- frictionner poitrine, dos, plante des pieds avec 20 à 30 gouttes d'HE de lavande ou camomille ou marjolaine
- boire de l'eau ou infusion calmante : lavande, oranger, camomille, tilleul... ou encore 1 goutte HE de camomille (à poser sur la langue)
- préparer une purée d'ortie crue : passer au mixer, saler et avaler, il est possible d'en trouver dans un jardin proche...
- masser gentiment la plante des pieds avec de l'HE de lavande
- prendre un lavement et/ou une purge de Chlorumagène ou Limonette purgative (*voir* page 171 les grands soins) : nettoyer les intestins est indispensable.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- la consultation chez le médecin est obligatoire pour un traitement de fond, homéopathie, naturopathie, sophrologie, psychologie, yoga-relaxation sont conseillés
- faire trois à quatre fois par jour une friction sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec 20 gouttes de friction *HARôm* ou *NERôm* en alternance
- brancher un diffuseur d'arômes avec les compositions relaxantes *harmony'adagietto*, *relax'passionata* ou encore HE orange 10 ml avec HE néroli 1 ml ou de la lavande
- sur le plan alimentaire, supprimer sucres, sucreries et féculents ainsi que les excitants type café, thé, alcool...

- 
- l'alimentation sera la plus « crue » possible, fruits frais en dehors des repas, jus de légumes avant les repas, graines germées et 1 cuillerée à café d'huile de germe de blé à prendre par jour pendant au moins six semaines
 - bains chauds, courts (cinq à dix minutes) de détente avec 10 gouttes d'HE de lavande ou 5 gouttes d'HE de marjolaine ou 2 gouttes d'HE de néroli diluées dans de la poudre de lait, d'argile ou d'algues ou encore dans 1 cuillère à café d'huile de germe de blé : le bain sera suivi d'un temps de repos de vingt à trente minutes
 - pratiquer respiration consciente, relaxation, yoga ou toute autre méthode de détente, régulièrement une fois par jour
 - une cure de trois semaines de bain de siège à frictions (*voir* page 165 les grands soins) est toujours salutaire...

notes personnelles

HE coriandre
HE muscade
friction APHôm
eau précieuse de
menthe
diffusion

fatigue

asthénies générales, physiques, morales,
nerveuses, sexuelles, musculaires, intellectuelles

La fatigue peut être passagère suite à une trop grande dépense d'énergie physique ou morale, ou bien elle est, plus souvent encore, le résultat d'une hygiène de vie perturbée, d'une alimentation dénaturée, et de plusieurs manques, entre autres des 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 n'oublierons pas que les éléments de santé de base restent une bonne respiration, de la détente et une alimentation la plus saine possible, c'est notre carburant.

80

FATIGUE

TRAITEMENT D'URGENCE

- dans la journée, brancher un diffuseur avec des compositions aromatiques toniques à base de romarin, sarriette, menthe, cannelle, géranium, thym, origan, verveine exotique du type épice *staccato* ou bien-être *exotissimo*
- le matin, faire une friction avec 20 gouttes d'une des compositions APHôm, ou encore RESôm ou MINôm sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds

- faire une cure d'huile de germe de blé (vitamine E naturelle) à raison d'une cuillerée à café par jour pendant trois semaines puis 1/2 cuillerée à café pendant encore trois à six semaines (existe aussi en gélules)
- prendre 1 goutte d'*APHôm* trois à cinq fois par jour pendant trois semaines, puis simplement 1 goutte le matin ou encore une goutte d'HE de romarin, cannelle de Sumatra, sarriette, origan ou menthe douce ou poivrée
- boire beaucoup d'eau en dehors des repas, dans laquelle on peut ajouter au choix 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de menthe, sarriette, romarin, sauge ou *biÔpurify*
- prendre des thés aromatiques avec 6 gouttes au choix : HE muscade, cannelle, mandarine ou HE coriandre, menthe, muscade.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- faire une cure de levure alimentaire (vitamines du groupe B) pendant trois à six semaines
- une cure de ginseng-gelée royale est toujours salutaire
- prendre un grand verre de jus de légumes frais si possible avant chaque repas (concentré de vitamines et oligo-éléments)
- ajouter des graines germées dans l'alimentation journalière
- un petit déjeuner de fruits frais et fruits secs et séchés remplace avantageusement les café-thé-pain-beurre-miel du matin!
- un temps de repos-respiration-détente est indispensable chaque jour pour recentraliser énergie et pensées... et du sommeil avant minuit
- soleil, air pur, marche sont particulièrement profitables.

NOTA BENE

- en cas de fatigue du système nerveux: ajouter une cure de friction *NERôm* le soir et prendre 1 goutte trois fois par jour du mélange d'HE basilic et marjolaine, mon remède «anti-déprime»! Remarquable!
- en cas de fatigue sexuelle, prendre plus spécialement friction *APHôm*, eau précieuse de sarriette et sauge, huile de massage bio'sérum anti-âge *soyance* sur les parties génitales, compositions fresh'*misterioso* ou épicé'*staccato* dans le diffuseur dans la journée, composition relax'*passionata* ou zen'*pianissimo* le soir, manger le maximum de «cru», boire des jus de céleri ou fenouil... (*voir* page 103 impuissance) et se relaxer
- en cas de fatigue intellectuelle, ajouter une cure de phosphore, type «nergine» en pharmacie et d'HE de girofle ou muscade, prendre 1 goutte trois fois par jour, c'est aussi excellent pour la mémoire!
- en cas de fatigue physique et musculaire, ajouter la friction *APHôm* ou *RHUôm* mélangée à de l'huile de millepertuis, sur le corps, en massage avant et après chaque entraînement ou compétition.

notes personnelles

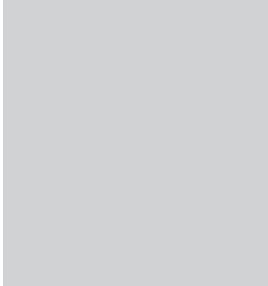
En médecine naturelle, les fièvres sont des manifestations du besoin d'élimination chez un sujet montrant de la vitalité: le corps dit «stop» à un excès de toxines ou de surcharge à éliminer. La fièvre diminue au fur et à mesure des éliminations, on aidera donc à l'élimination.

TRAITEMENT D'URGENCE

- bain de siège à frictions (*voir* page 165 les grands soins naturels) à faire toutes les trois heures pour faire tomber la fièvre, puis diminuer la cadence pour arriver à deux bains de siège par jour pendant les trois jours qui suivent le retour à la température normale
- boire beaucoup d'eau avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de menthe ou d'armoise, ou d'infusion dépurative
- faire deux à trois frictions par jour sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec friction *FFFôm*, rafraîchissante matin et midi, avec la friction *HARôm*, détente, le soir
- prendre une tisane laxative ou une cuillerée à soupe de Chlorumagène pour nettoyer les intestins (*voir* page 165).

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- un à deux jours de diète ou de jus de fruits frais dilués à l'eau et eau ou infusion à profusion
- repos et sommeil indispensables pour un bon recouvrement de la santé
- alimentation légère à base de fruits et jus de légumes pendant quelques jours
- cure de friction *APHôm* le matin et *HARôm* le soir pendant trois semaines à raison de 20 gouttes en friction sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds



– brancher un diffuseur d'arômes avec en alternance, le jour, des compositions toniques, type bien-être *exotissimo* ou fresh *misterioso* ; la nuit, avec les compositions harmony *adagietto* ou relax *passionata*.

NOTA BENE

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 la fièvre!

HE romarin
friction *MINôm*
eau précieuse de
menthe
radis noir, artichaut

foie

crise de foie, insuffisance hépatique,
cirrhose, alcoolisme, indigestions

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

- prendre 1 goutte de friction *MINôm* ou d'HE de romarin trois à quatre fois par jour : poser sur la main et laper
- friction *MINôm* matin et soir avec 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds ou encore le mélange aromatique suivant: HE de romarin, HE d'eucalyptus, HE de géranium à parts égales
- cure de jus de radis noir et artichaut à jeun pendant trois à quatre semaines
- boire 1 litre et ½ d'eau par jour avec infusion hépatique ou avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de romarin ou de menthe pendant trois semaines
- se mettre au vert, au « cru », aux fruits
- friction *DIGôm* avec 20 gouttes sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, trois fois par jour, après chaque repas, même léger.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- un verre de jus de radis noir lacto-fermenté avant chaque repas ou à défaut cocktail de légumes
- jus de citron pressé dans la journée
- supprimer toutes graisses animales, charcuteries, alcools, cafés, excitants et sucreries
- veiller à une bonne élimination intestinale
- détente, repos avec respiration consciente, chaque jour
- un équilibre énergétique avec acupuncture, auriculothérapie ou magnétisme est salutaire

- une cure de Floradix riche en fer et en oligo-éléments peut compléter ce traitement
- des fleurs de Bach peuvent améliorer le terrain en modifiant les facteurs déclenchants sur le plan émotionnel...

en cas d'indigestion

- se mettre à la diète
- repos au lit, au chaud, une bouillotte chaude sur le foie
- prendre une tisane laxative avec 1 goutte d'HE de carvi, menthe ou romarin
- faire une friction sur l'abdomen avec 20 gouttes de la composition *DIGôm* trois fois par jour
- si possible prendre un bon bain chaud avec 10 gouttes d'HE de lavande.

NOTA BENE

Les enfants qui mangent des sucres, sucreries et friandises abiment leur foie en l'affaiblissant. Par ailleurs, le sucre diminue la mémoire, excite et rend grognon, grincheux, agressif et insupportable les enfants dits « terribles », qui deviennent à nouveau des « anges » après la suppression des sucres pendant dix jours, faites l'essai ! Les fruits frais, secs et séchés sont des friandises naturelles qui nourrissent, apportent vitamines, oligo-éléments et sels minéraux. Ils remplacent très avantageusement les « sucres chimiques » sans les inconvénients de ces derniers.

– l'hépatite peut se soigner avec les méthodes naturelles, réglage de l'alimentation, plantes et huiles essentielles... C'est long, il faut de trois à six mois, ou plus, d'une alimentation saine et équilibrée et d'un traitement holistique scrupuleusement suivi : les résultats, sans séquelle pour toute la vie, sont à ce prix.

HE tanaisie
HE lavande
friction *anti-poux*

gale (des gens propres)

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

– appliquer quatre fois par jour un mélange de 3/4 d'HE de lavande avec 1/4 d'HE de tanaisie, ou HE lavande avec friction *anti-poux* à parts égales, ou encore HE lavande en alternance avec friction *FFFôm* sur les parties à traiter
– prendre 1 goutte d'HE de cannelle de Sumatra ou HE d'origan trois fois par jour, ou encore 1 goutte de vermifuge aromatique à base d'HE de tanaisie
– veiller à une bonne élimination intestinale, dans le cas contraire, prendre une tisane laxative ou une cuillerée à café de Chlorumagène ou magnésie San Pellegrino.

GALE

87

NOTA BENE

Les manifestations style «gale» se font sur des organismes encombrés par des toxines. Lorsque 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. C'est un exemple simple... mais réel !

notes personnelles

gingivite

eau précieuse de sauge
bâton de guimauve
feuilles de sauge

TRAITEMENT D'URGENCE

- faire une ablution buccale avec de l'eau précieuse de sauge deux à cinq fois par jour et masser doucement les gencives avec le doigt et l'eau précieuse
- bain de bouche à l'argile, deux à trois par jour

Pour les enfants: mâcher des bâtons de guimauve fortifie les gencives.

Pour les adultes: mâcher des feuilles de sauge officinale.

Pour assainir le milieu buccal, utiliser une des compositions suivantes:

- HE girofle, cannelle de Sumatra, sauge sclérée, menthe douce : 1 goutte du mélange seulement
- eau précieuse de sauge ou eau argileuse en bains de bouche, en gargarisme ou en vaporisation buccale: elle donne une haleine fraîche et aseptise.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- faire une cure de chlorure de magnésium (20 g par litre d'eau), boire 2 cuillerées à soupe chaque trois heures pendant la période de crise puis deux fois par jour pendant trois semaines
- supprimer sucreries, pains, viandes, excitants et fromages pendant quelques jours (*voir* page 179 mémorandum et... pratiquer)
- faire une cure de friction *APHôm* — bactéricide puissant — le matin avec 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds.

friction *HARôm*
bio'sérum anti-âge
soyance
huile de germe de blé
diffusion
harmony'adagietto

grossesse

allaitement, gerçure du sein

C'est la période heureuse pendant laquelle la future maman peut, avec une hygiène de vie saine et l'application de quelques principes simples de médecine naturelle, concourir à la future excellente santé d'un beau bébé, le sien, conçu et «fabriqué» chaque jour avec amour!

CE QU'IL FAUT FAIRE

- une cure d'huile de germe de blé à raison d'une cuillerée à café par jour (vitamine E) pendant toute la grossesse et la période d'allaitement
- une cure de jus de légumes, principalement des jus de carottes (bio si possible), 1 grand verre avant chaque repas, aliment tonique, dynamisant, porteur de vitamines et oligo-éléments, et qui ne laisse pas de déchets dans l'organisme
- éviter les inconvénients de la constipation avec détente, relaxation, aliments complets, graines de lin, pruneaux, figes ou tisane laxative douce si le besoin s'en fait sentir
- friction d'HE décontractantes, type *HARôm*, matin et soir pendant toute la durée de la grossesse. La friction, 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds, peut être diluée dans de l'huile de germe de blé
- pour éviter les vergetures, appliquer deux fois par jour la composition bio'sérum anti-âge *soyance* à l'HE de rose, l'HE de lavande, l'huile de germe de blé et l'huile de millepertuis
- bain chaud le soir avec 10 gouttes d'HE de lavande ou 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance* ou encore 5 gouttes d'HE lavande et 5 gouttes d'HE de géranium, ou 5 gouttes d'HE de lavande et 2 gouttes d'HE de camomille, ou encore 5 gouttes d'HE de lavande et 1 goutte d'HE de néroli

- cure de levure alimentaire (vitamines du groupe B)
- brancher un diffuseur d'arômes avec les compositions aromatiques de respir' *allegretto*, bien-être' *exotissimo* et la composition harmony' *adagietto*, la plus recommandée pour la future maman
- faire des thés aromatiques avec 6 gouttes du mélange suivant : HE verveine véritable, bergamote, camomille, ou toutes les autres recettes citées, à l'exception de l'HE de sauge.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- alimentation la plus crue possible, la plus « biologique » possible, sans produits chimiques de synthèse...
- supprimer conserves, charcuteries, plats cuisinés, cafés et thés, produits raffinés et blancs, alcools et tabac bien sûr...
- utiliser des pains et céréales complets, sel marin gris, huiles de première pression à froid, légumes et fruits frais, de bonne qualité et si possible de culture biologique
- ajouter une poignée de graines germées par jour dans les crudités
- pour les personnes qui ne supportent pas les crudités, prendre des jus de légumes frais chaque jour... et pour les autres aussi
- en dehors des repas manger des fruits crus ou des purées de fruits frais
- massages doux avec friction *HARôm* diluée dans de l'huile de germe de blé et de sésame, sur le corps et le ventre
- détente, relaxation, respiration consciente, marche, plein air, exercices physiques non violents, chants, musique... concourent au bien être de la maman et du bébé
- les boissons de la journée peuvent être des eaux aromatisées aux eaux précieuses de camomille, verveine, eucalyptus régulièrement, romarin, origan, genièvre, thym ou menthe jusqu'à 17 heures seulement (5 cuillerées à soupe dans 1 litre et ½ d'eau).

NOTA BENE

Tous les enfants préparés avec ces méthodes simples font des bébés calmes et dynamiques, gais et éveillés...

Pour les jambes lourdes : utiliser les frictions *CELôm* et *FFFôm* sur les pieds et jambes matin et midi, l'eau précieuse de menthe en application, comme une lotion, sur les jambes échauffées le soir.

Pour tous les petits bobos, maux de tête, angoisses, tensions : appliquer de l'HE de lavande ou lavande-marjolaine ou lavande-camomille.

Le futur bébé vous remercie du soin particulier que vous lui donnez !

PRÉCAUTIONS PENDANT LA GROSSESSE

Seules les HE de sauge officinale, de thuya, de persil (abortive) et de rue (abortive) sont à prohiber pendant la grossesse, toutes les autres HE peuvent s'utiliser sans inconvénient en respectant les doses, en changeant toutes les trois semaines et/ou en les diluant dans une huile de base végétale si la peau est très sensible.

Les infusions de verveine sont conseillées « pour favoriser l'accouchement », disaient les Anciens.

EN PÉRIODE D'ALLAITEMENT

- mêmes principes alimentaires et d'hygiène de vie saine que pendant la grossesse
- les jus de fenouil cru et les infusions de graines de fenouil favorisent l'allaitement

gerçures du sein

- pendant la période d'allaitement l'huile de millepertuis donne les meilleurs résultats sans gêner le bébé, appliquer après chaque tétée
- après la période d'allaitement, utiliser en alternance l'huile de millepertuis et la formule au citron : appliquer quelques gouttes de jus de citron frais avec 2 gouttes d'HE de citron sur les parties à traiter, renouveler chaque deux heures.

nausées

Pour éviter les nausées : l'alimentation saine et un drainage du foie évitent la plupart des nausées. En cas de nausées, prendre 1 goutte d'HE de menthe douce et boire beaucoup d'eau en dehors des repas, ou prendre 1 goutte de friction *DIGôm* après chaque repas et faire une friction avec 20 gouttes de friction *DIGôm* sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre (si l'odeur vous déplaît, mettre 10 gouttes de *DIGôm* et 10 gouttes d'HE de lavande).

notes personnelles

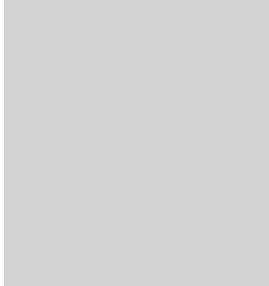
frictions *APHôm*
et *NERôm*
eau précieuse de
sarriette
pollen et fenugrec

grossir

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 poids et du tonus !

COMMENT GROSSIR INTELLIGEMENT ?

- faire une cure de trois à six semaines de pollen et fenugrec : prendre à jeun, 1 cuillerée à café de pollen en pelotes et 1 de fenugrec passées au mixer ou trempées dans l'eau depuis la veille
- faire une cure de trois ou quatre semaines de friction *APHôm* le matin : appliquer à raison de 20 gouttes deux fois par jour sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds ; pour les peaux extrêmement sensibles, mélanger les 20 gouttes dans un peu d'huile de germe de blé
- ajouter la friction *NERôm* ou *HARôm* le soir avant le coucher, facilite un repos réparateur
- poser une goutte d'*HE* de romarin, d'origan ou d'*APHôm* sur la main et laper, trois fois par jour
- boire au moins 1 litre et ½ d'eau par jour avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de menthe, origan ou sarriette
- bain chaud décontractant le soir avec 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance* ou 10 gouttes d'*HE* de lavande ou lavande-marjolaine
- exercice physique, respiration consciente, massages, relaxation sont conseillés le plus souvent possible.



ALIMENTATION

- reminéraliser en buvant des jus de légumes régulièrement, au moins 1 litre par jour
- ajouter une cuillerée à café d'huile de germe de blé par jour (vitamine E naturelle excellente pour le système nerveux)
- prendre des aliments vivants et crus, jus de légumes frais en apéritif (minéralisant), graines germées (aliment vivant)
- manger des fruits en dehors des repas
- boire au moins 1 litre et ½ d'eau par jour avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de menthe, origan ou sarriette
- faire à nouveau des exercices physiques, détente, relaxation, yoga...
- pensez à dormir «tôt», le sommeil avant minuit est très réparateur
- massages, équilibre énergétique et acupuncture sont les bienvenus!

notes personnelles

HE lavande
huile de millepertuis
argile bio'sérum
anti-âge *soyance*

hématome

Deux remèdes utiles, cataplasme d'argile et quelques huiles essentielles. L'homéopathie est très complémentaire dans l'urgence.

TRAITEMENT D'URGENCE

- appliquer un cataplasme d'argile deux à trois fois par jour et nuit — sauf pour l'œil au beurre noir — *voir* les grands soins page 162
- pendant les heures sans cataplasme, appliquez aussi souvent que possible, en compresses ou en application simple, une des compositions aromatiques suivantes: bio'sérum anti-âge *soyance* ou un mélange à parts égales d'huile de millepertuis et d'HE de lavande fine ou de lavandin ou la composition suivante: 30 ml d'huile de millepertuis, 100 gouttes d'HE de lavande et 50 gouttes d'HE de sauge sclérée ou encore la composition aromatique *compo clé B*
- continuer les applications puis espacer au rythme suivant, cataplasme la nuit, compresse le jour, puis simplement application matin et soir de la composition aromatique choisie.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

Tout ce qui améliore la circulation sanguine est à mettre en application si l'hématome ou les hématomes sont importants (*voir* page 50 circulation).

notes personnelles

hémorragies

bégnines, utérines, saignements de nez

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.

TRAITEMENT D'URGENCE

- *pour les saignements de nez*: quelques gouttes d'HE de citron cautérisent les saignements de nez (quelques gouttes à appliquer), allonger la personne avec la tête légèrement plus basse, compresse froide sur les tempes
- *pour les hémorragies utérines* : calmer en massant doucement le bas ventre avec de l'HE de lavande ou HE de marjolaine ou friction *NERôm*, boire beaucoup d'eau ou infusion avec eau précieuse de sauge, se mettre à la diète et faire un bain de siège (voir page 165)
- *pour toute autre hémorragie importante*: SAMU ou médecin à appeler d'urgence

Repos et détente sont indispensables: le stress et les toxines concourent aux hémorragies à répétition chez les sujets prédisposés.

NOTA BENE

Les hémorragies passagères (nasales et 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 les hémorragies utérines, il s'agit souvent d'une élimination de déchets, apparaissant fréquemment dans les cures de nettoyage. Pour toutes les hémorragies longues (plusieurs heures) ou répétées (plusieurs jours de suite), il est impératif de consulter.

hémorroïdes

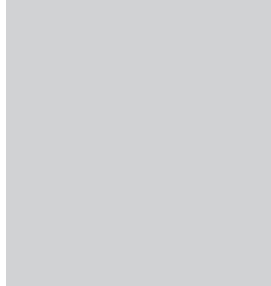
Manifestation d'un problème de circulation sanguine associé à une digestion perturbée, les hémorroïdes peuvent se cicatriser rapidement; elles peuvent éviter aussi de réapparaître... avec un peu de pratique nouvelle, un soin particulier pour l'hygiène alimentaire et quelques huiles essentielles...

TRAITEMENT D'URGENCE

- appliquer 5 à 10 gouttes d'HE de lavande deux à trois fois par jour sur la région anale et, après chaque selle, afin de soulager la brûlure, alterner avec *compo clé B*
- se mettre «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 primordiale, prendre en cas de besoin une infusion laxative douce, des pruneaux trempés la veille, des concentrés de figes ou du jus de pommes-reinette.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- faire une cure «circulation» de trois à six semaines
- prendre une goutte de friction *FFFôm* trois fois par jour pendant une semaine, poser sur la main et laper, alterner la semaine suivante avec la friction *CELôm*
- faire une friction matin et soir avec les deux compositions *CELôm* et *FFFôm*, 10 gouttes de chaque à appliquer sur pieds, mollets, cuisses et fessiers
- faire une cure de trois semaines minimum d'eau précieuse de sauge et armoise en alternance comme suit: ajouter dans 1 litre et ½ d'eau 5 cuillerées à soupe de l'un ou l'autre, boire dans la journée



- éliminer viandes rouges, alcools, thé, café, chocolat et sucres, plats cuisinés et épices, c'est évident!
- ajouter avant chaque repas un grand verre de jus de légumes frais ou en bouteilles (Biotta ou Eden en rayon bio)
- lire et mettre en application les conseils du mémorandum pour l'alimentation saine, vivante et équilibrée.

NOTA BENE

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.

notes personnelles

HE estragon
friction *HARôm*

hoquet

TRAITEMENT D'URGENCE

- l'HE d'estrageon stoppe instantanément le hoquet, à défaut d'huile essentielle, froisser et mâcher quelques feuilles d'estrageon frais
- le verre d'eau bu la tête en bas, avec un bras en l'air, des remèdes de « bonne femme », qui fonctionnent souvent...
- masser ventre, poitrine, dos et plante des pieds avec de l'HE de lavande ou HE lavande et camomille ou HE camomille romaine, ou friction *HARôm*.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

pour les hoquets fréquents

- friction matin et soir avec la composition aromatique *HARôm* ou HE de lavande et camomille: 20 gouttes du mélange aromatique sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds, pendant trois semaines, stopper une semaine puis reprendre...
- détente avec 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.

NOTA BENE

Rappelons qu'à défaut d'HE d'estrageon, l'HE de camomille fonctionne très souvent positivement pour la plupart des hoquets, cette dernière est l'huile essentielle « type » des spasmes, sinusite et allergie.

hypertension

HE citron
eau précieuse de
camomille
gélule aubépine

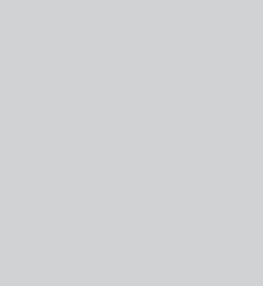
Il est possible de combattre d'une manière efficace les problèmes d'hypertension artérielle, principalement avec une alimentation adéquate, des exercices respiratoires et des huiles essentielles spécifiques. Dans ce cas, le terrain est à traiter en parallèle.

TRAITEMENT D'URGENCE

- manger ail et citron en quantité
- faire une cure d'aubépine en jus ou en gélules
- ajouter dans 1 litre et ½ d'eau de boisson 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de camomille, tilleul ou *biÔrelax*
- dans votre eau de boisson journalière, ajouter 1 goutte d'HE de citron trois ou quatre fois par jour (peut être ajoutée dans l'eau aromatisée aux eaux précieuses)
- prendre 1 goutte trois à quatre fois par jour d'HE de marjolaine (les HE de néroli et bergamote sont parfois recommandées)
- faire si possible un bain de détente le soir avec 10 gouttes d'HE de lavande
- faire une friction matin et soir sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec 20 gouttes de friction *HARôm*, harmonisante
- pratiquer des exercices respiratoires quinze minutes par jour minimum ; respiration consciente, yoga, relaxation et massages aromatiques décontractants sont salutaires.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- alimentation de laquelle on supprime plats cuisinés, charcuteries, sucreries, café, thé, alcool, viandes rouges, sel... ajouter des jus de légumes



avant les repas, prendre les fruits en dehors des repas, ajouter des herbes aromatiques en quantité: 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, faire une cure de friction *CELôm* et *FFFôm* avec une cure d'eau précieuse de sauge ou armoise (à raison de 5 cuillerées à soupe par litre et ½ d'eau à boire dans la journée), pour améliorer la circulation sanguine.

NOTA BENE

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.

HYPERTENSION

101

notes personnelles

hypotension

HE romarin
friction APHôm

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, alimentation spécifique et quelques huiles essentielles permettent de « remonter la pente ».

TRAITEMENT D'URGENCE

- l'HE de romarin est considérée comme draineur du foie, tonique, dynamisant et régulateur de la tension; prendre 1 goutte trois ou quatre fois par jour pendant deux à trois semaines
- pour améliorer le bon fonctionnement de l'ensemble des métabolismes, faire une friction matin et soir avec 20 gouttes des compositions aromatiques suivantes, à appliquer sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds: le matin friction APHôm, le soir friction HARôm
- ajouter une cuillerée à café d'huile de germe de blé dans les aliments, chaque jour — vitamine E naturelle et directement assimilable par l'organisme — est judicieux
- une alimentation la plus crue possible, vivante concourt à une régulation de la tension (*voir* page 179 mémorandum).

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- cure d'eau précieuse de romarin, sarriette, hysope ou *biÔpurify* à raison de 5 cuillerées à soupe dans 1 litre et ½ d'eau, à boire dans la journée
- pratiquer des exercices respiratoires conscients, détente et repos
- alimentation dynamisante et sans toxines à base de fruits frais et amandes ou purée d'amandes, jus de légumes frais avant les repas, graines germées à ajouter aux repas.

HE santal
HE ylang-ylang
eau précieuse de
sarriette
friction *APHôm*

impuissance

frigidité

TRAITEMENT D'URGENCE

Pour augmenter les ardeurs physiques, en cure de trois à six semaines

- appliquer la friction *APHôm* matin et soir sur la nuque, plexus solaire, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- poser sur la main et laper 1 goutte de friction *APHôm* cinq à six fois par jour (ne pas appliquer la friction *APHôm* sur les muqueuses, utiliser bio'sérum anti-âge *soyance* ou HE d'ylang-ylang ou HE de santal en huile envoûtante!)
- boire beaucoup d'eau avec de l'eau précieuse de sarriette à raison de 2 à 5 cuillerées à soupe par litre et ½ d'eau et par jour
- prendre 1 goutte HE menthe douce cinq à six fois par jour, dynamise et parfume l'haleine, tonifie et dynamise
- supprimer alcools, plats cuisinés et toutes les sucreries
- cocktail aphrodisiaque : HE de sarriette-cannelle-girofle-romarin-géranium : 1 goutte de chaque dans une cuillère de miel avec de l'eau chaude quatre à cinq fois par jour sans inconvénient...

IMPUISSANCE

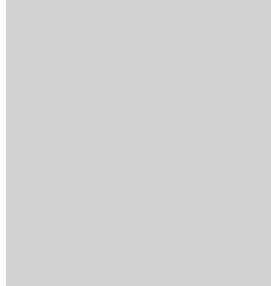
103

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

Il est nécessaire d'améliorer la circulation sanguine et de diminuer le stress.

Pour l'amélioration de la circulation sanguine :

- utiliser la friction *CELôm* matin et soir avec 10 gouttes à appliquer du pied à la hanche
- boire 1 goutte trois fois par jour de friction *CELôm* pendant cinq à six semaines
- dans 1 litre et ½ d'eau ajouter 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de sauge, cyprès, armoise ou genièvre, en alternance, à boire dans la journée — il est possible d'ajouter 2 à 3 gouttes d'HE de citron (pour fluidifier le sang)
- veiller à une bonne élimination intestinale et pratiquer trois minutes de



respiration profonde matin et soir, respiration consciente qui favorise détente et élimination

– sur le plan alimentaire : supprimer sucres et sucreries, féculents, charcuteries, viandes rouges et excès de fromages, ajouter avant chaque repas un grand verre de jus de légumes si possible frais 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 si la vitalité globale est accrue, la circulation sanguine plus fluide et le tonus général augmente par, entre autres, les vitamines et les oligo-éléments trouvés dans les jus de légumes frais, les fruits et les graines germées et les principes actifs « détonnants » de certaines huiles essentielles.

notes personnelles

HE lavande
eau précieuse de
menthe
huile de millepertuis

insolation

coups de soleil, brûlures de soleil

TRAITEMENT D'URGENCE

- mettre la personne au repos, une serviette mouillée sur la tête et le verre retourné sur la serviette, ce bon remède de grand-mère!
- faire boire de l'eau en quantité avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de menthe pour 1 litre et ½ d'eau
- rester à la diète en buvant des liquides, eau, eau précieuse, infusion froide, jus de fruits...
- faire un bain de siège à frictions (*voir* page 165 les grands soins) trois ou quatre fois dans la journée pour recouvrer la température normale
- faire les applications « coups de soleil » si nécessaire.

INSOLATION

105

Coups de soleil

Vaporiser de l'eau précieuse de menthe sur les parties rougies, ou vaporiser la composition moutic' *little camargue* qui soulage immédiatement ou appliquer de l'HE de lavande ou lavandin ou de l'huile de millepertuis, renouveler les applications plusieurs fois par jour.

Brûlures de soleil

Appliquer immédiatement HE de lavande ou lavandin, ou faire une compresse de composition aromatique *compo clé B* ou encore d'HE de lavande et d'huile de millepertuis à parts égales (ou HE lavande et géranium).

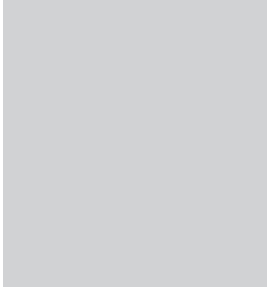
HE marjolaine
HE néroli
friction *NERôm*
huile de germe de blé

insomnie (adultes)

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

- friction à 17 heures et au coucher avec 20 gouttes de friction *NERôm*
- avant le dîner et avant le coucher, préparer une boisson chaude, eau, miel ou fructose avec 3 gouttes d'HE d'orange, 2 gouttes d'HE de marjolaine et 1 goutte d'HE de néroli (fait dormir profondément en quelques jours)
- 1 à 2 théés aromatiques dans la journée selon le besoin avec la composition suivante : HE de mandarine-marjolaine-sapin à raison de 2 gouttes de chaque dans une cuillère de miel, mélanger et ajouter de l'eau chaude
- friction le matin avec *NERôm* pendant trois semaines puis avec la friction *APHôm* pendant trois autres semaines, 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- boire au moins 1 litre et ½ d'eau avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de camomille, néroli, verveine ou *biÔrelax* pendant trois semaines puis origan ou sarriette dans la journée jusqu'à 17 heures, et camomille ou tilleul le soir
- bain chaud du soir avec 10 gouttes d'HE de lavande ou 5 gouttes d'HE de lavande, 3 d'HE de marjolaine et 1 d'HE de néroli diluées dans 1 cuillère à café d'huile de germe de blé ou de poudre de lait, sinon douche chaude longue le soir avant le coucher suivie de la friction *NERôm* ou de la composition précitée
- faire quelques minutes de respiration consciente le soir
- brancher un diffuseur d'arômes dans la chambre une heure avant le coucher, ou mieux encore, toute la nuit avec les compositions *relax'passionata* ou *zen'pianissimo*



– se coucher avant minuit, les heures de sommeil avant minuit comptent double pour la récupération d'énergie!

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- une cure de trois à six semaines d'huile de germe de blé à raison d'1 cuillerée à café par jour, puis diviser par deux les doses pour un entretien régulier
- éviter les repas lourds le soir, l'idéal étant un repas de fruits uniquement, ou jus de légumes et salade verte ou potage de légumes
- trois ou quatre fois par an, faire un drainage du foie avec jus d'artichaut ou radis noir, alterner avec un drainage de la circulation sanguine avec les compositions *CELôm* et *FFFôm*, eau précieuse de sauge, d'armoise ou *biÔrelax* pendant trois semaines
- sur le plan alimentaire, supprimer graisses animales, plats cuisinés, et tous les sucres, sucreries, bonbons, gâteaux, chocolat, confiseries, café, thé et alcool...
- ajouter un grand verre de jus de légumes avant les repas, concentré de vitamines et oligo-éléments directement assimilables.

En cas d'angoisse et d'anxiété

Prendre des HE de basilic-marjolaine, 1 goutte de chaque trois à cinq fois par jour, c'est le remède anti-déprime!

notes personnelles

HE lavande
eau précieuse de
lavande
huile de germe de blé
diffusion lavande

insomnie (*enfants*)

de deux à douze ans

- diviser toujours les doses adultes par deux
- brancher le diffuseur avec HE orange, lavande ou harmonie
- 10 gouttes de friction *NERôm* sur poitrine, dos et plante des pieds, diluées dans 1 cuillère à café d'huile de germe de blé ou 10 gouttes d'HE de lavande avant le dîner et le coucher, en massage, les enfants adorent !
- supprimer tous sucres, bonbons, gâteaux, chocolats, pains, riz et pâtes
- ajouter des purées de fruits frais pour les quatre heures, des fruits secs et séchés qui remplacent les friandises « chimiquées », des jus de légumes avant les repas, de l'huile de germe de blé à raison d'une ½ cuillerée à café par jour
- bain chaud avec 5 gouttes d'HE de lavande à diluer dans une cuillère à café de base neutre ou de la poudre de lait, avant le coucher
- départ au lit tôt, vers 20 heures, au coucher du soleil si possible, c'est un rythme à apprendre aux enfants.

pour les bébés

- dans le bain : eau précieuse de lavande, tilleul ou camomille — un ½ verre à eau par bain. JAMAIS D'HUILES ESSENTIELLES DANS LE BAIN DES BÉBÉS
- diffuseur d'arômes à brancher dans la chambre, avec HE lavande, lavandin ou la composition relax *passionata*, cinq minutes par heure
- friction et massage du corps avec de l'HE de lavande diluée dans 1 cuillère à café d'huile de germe de blé ou de sésame
- biberon du soir sans farines, sans sucres, préférer les infusions de tilleul ou le jus de pruneaux dilué à l'eau
- alimentation sans sucres rajoutés
- dès le deuxième mois, commencer les jus de carottes progressivement...

Consulter un bon pédiatre homéopathe ou un naturopathe spécialisé.

HE menthe
argile
purges

intoxication

alimentaires, médicamenteuses

TRAITEMENT D'URGENCE

intoxications alimentaires

- boire 1 à 2 litres d'infusion de thym ou romarin ou autre ou infusion vomitive ou encore 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de sauge dans 1 litre et ½ d'eau
- prendre une purge avec 1 cuillerée à soupe de magnésie San Pellegrino ou de Chloromagène (*voir les grands soins page 171*)
- prendre 1 goutte d'HE de menthe toutes les trois heures
- faire un cataplasme d'argile sur le foie
- faire un lavement (*voir page 167*)
- se mettre à la diète hydrique, boire eau, infusion de thym, romarin, menthe ou eaux précieuses de sauge, menthe ou camomille, jus de citron sans sucre... ne pas manger pendant un ou deux jours!
- bain chaud relaxant avec 10 gouttes d'HE de lavande.

intoxications avec des produits chimiques

- appeler le médecin, le SAMU ou l'hôpital immédiatement
- ne pas boire, ne pas faire vomir
- chercher le produit intoxicant (alcalin ou acide)

notes personnelles

leucorrhées

Appelées aussi « pertes blanches », elles sont courantes chez les femmes du XX^e siècle.

TRAITEMENT D'URGENCE

- prendre 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
- faire une friction chaque matin avec 20 gouttes de la friction *APHôm* sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds, composition particulièrement bactéricide
- faire deux à trois fois par jour un lavement vaginal avec 5 gouttes d'HE de lavande fine ou lavandin et 5 gouttes d'HE de géranium rosat ou Bourbon ou 10 gouttes de l'une ou l'autre de ces huiles essentielles (*voir* page 167)
- trois fois par jour, préparer 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... ajouter l'eau en quantité suffisante pour une grande tasse.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- pour des pertes blanches à répétition, il est nécessaire de prendre en main son hygiène de vie (*voir* mémorandum)
- suppression de tous les sucres et féculents
- ajouter des fruits frais en dehors des repas et un grand verre de jus de légumes en apéritif
- faire une cure de chlorure de magnésium à raison de 20 g par litre d'eau et boire trois fois par jour deux cuillerées à soupe de la préparation
- ou une cure de dix jours de décoction de clous de girofle, un remède indien antiseptique et nettoyant, préparation : faire bouillir 100 g de clous de girofle dans un litre d'eau, réduire de moitié, passer, mettre au frais et boire un verre à eau chaque matin ; de plus, cette cure de clous de girofle éclaircit le teint !

HE genièvre
HE lavande
friction *RHUôm*
eau précieuse de
genièvre

lumbago

sciatique

Oui, ce sont des 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

- appliquer, frictionner ou masser avec de l'HE de genièvre et lavande, ou la friction *RHUôm*, ou encore le mélange aromatique suivant: HE bouleau jaune, HE genièvre, HE pin sylvestre et HE térébenthine, à parts égales
- prendre une goutte de friction *RHUôm* ou d'HE genièvre quatre à cinq fois par jour
- boire impérativement 2 litres d'eau par jour avec si possible 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre, sureau, *biÔsoupl*, ou une infusion diurétique type aubier de tilleul, harpagophytum ou tisane Boribel reins
- un à deux jours de monodiète aux jus de fruits frais ou jus de légumes.

LUMBAGO

III

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- supprimer tous les produits laitiers, beurre, tous les fromages, yaourts et fromages blancs, crèmes, et lait bien sûr
- ajouter chaque jour en apéritif un grand verre de jus de légumes, principalement céleri et fenouil
- boire au minimum 2 à 3 litres d'eau par jour avec des eaux précieuses de genièvre, sureau, menthe, origan ou sarriette au choix
- appliquer deux fois par jour les compositions nommées plus haut
- bain chaud relaxant avec 10 gouttes d'HE de lavande ou 10 gouttes d'HE de térébenthine (qui chauffe et fait transpirer) ou 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance*
- sauna, hammam, massages aromatiques sont recommandés.

maladies infantiles

fièvres, coqueluche, varicelle, oreillons, otite
eczéma, refroidissements, rhumes, bronchite,
asthme sont traités dans les pages spécifiques

Les enfants qui, depuis la naissance, ont une alimentation vivante et une hygiène de vie saine, évitent la plupart de ces maladies infantiles. Il faut savoir qu'elles sont des manifestations de l'organisme pour éliminer les toxines. En médecine naturelle, on ne stoppe pas ces maux, on augmente l'élimination et on cherche la cause (très souvent alimentaire) que l'on peut traiter avec différentes méthodes de naturopathie ou homéopathie.

112

MALADIES
INFANTILES

TRAITEMENT D'URGENCE

- mise à la diète immédiate, boire beaucoup d'eau, infusion calmante de tilleul, ou jus de pruneaux
- bain de siège froid de trois à cinq minutes toutes les trois heures pour faire descendre la fièvre (*voir* page 165 les grands soins)
- friction du corps à l'eau précieuse de lavande pour les nourrissons, à l'HE de lavande diluée dans une ½ cuillère à café d'huile de germe de blé
- bain chaud et court avec eau précieuse de lavande (½ verre à eau) pour les nourrissons ou 5 gouttes d'HE de lavande pour les enfants
- thé aromatique pour les enfants de plus de 2 ans avec 1 à 2 gouttes de chacune des HE suivantes à diluer dans une cuillère de miel et de l'eau chaude : HE orange et marjolaine (calmant), ou HE pin et mandarine (aseptisant), ou HE eucalyptus, sapin et orange (respiratoire). NE PAS BOIRE BOUILLANT !

Consulter immédiatement un pédiatre homéopathe ou un naturopathe spécialisé.

Précautions pour les enfants

LES DOSES D'HUILES ESSENTIELLES SONT TOUJOURS À DIVISER PAR DEUX PAR RAPPORT AUX DOSES ADULTES

– les frictions aromatiques sont toujours à diluer dans de l'huile d'amande douce ou de l'huile de germe de blé. Elles se pratiquent sur la poitrine, le dos et la plante des pieds: les enfants adorent ça!

– les bains se font UNIQUEMENT avec des eaux précieuses de lavande, tilleul, camomille ou eucalyptus: JAMAIS D'HUILES ESSENTIELLES DANS LE BAIN!

Les bains ont des vertus calmantes.

Pour les bains des nourrissons 2 à 3 cuillères à soupe (un ½ verre à eau) d'eau précieuse de lavande, camomille ou tilleul par bain.

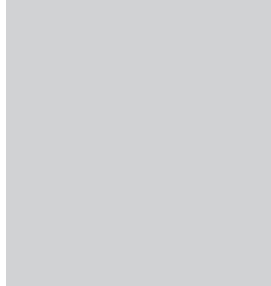
Le diffuseur se branche cinq minutes par heure pour les nourrissons, et une heure par jour pour les enfants. En diffusion, LES SEULES HUILES ESSENTIELLES À EMPLOYER POUR LES NOURRISSONS SONT LES HE de lavande (calmante et aseptisante), orange ou eucalyptus (aseptisante, prévient les problèmes de l'hiver).

À partir d'un an, le mélange respiratoire repir' *allegretto* (à base de d'eucalyptus, pin, romarin, lavandin, cèdre, thym...) ou harmony' *adagietto* (lavande, bois de rose, camomille, santal et rose).

Pour les jours de gros rhumes, de refroidissement et les problèmes respiratoires : provençe' *vivo* (à base d'HE de pin, cèdre, sapin...), fresh' *misterioso* (à base d'HE d'orange, eucalyptus, menthe, sapin...), calmante et respiratoire.

En cas de problèmes de sinusite, réactions allergiques : composer un mélange à base d'HE de lavandin, bois de rose, cèdre, camomille, santal et rose de Bulgarie.

En boisson, les eaux précieuses sont particulièrement appréciées par les enfants: eau précieuse de menthe pour la journée, eau précieuse de thym ou d'eucalyptus en hiver et l'eau précieuse de tilleul pour le soir: une cuillerée à café par verre d'eau



Les « thés aromatiques » se feront avec 3 à 4 gouttes d'huiles essentielles seulement, diluées dans une cuillère de miel et de l'eau chaude ! Ce sont des boissons chaudes de « 4 heures » appréciées par les enfants, au choix : pin ou sapin et mandarine, ou encore orange et marjolaine.

Précautions

- ne laissez pas les huiles essentielles à la portée des enfants
- dites aux enfants qu'il ne faut pas se toucher les yeux après avoir touché les huiles essentielles
- rappelez-vous que la plupart des enfants adorent les huiles essentielles, en massage, dans le bain et en diffusion dans leur chambre.

La diffusion dans l'atmosphère est le moyen idéal d'absorption des huiles essentielles pour les enfants. Respirées, elles préviennent et combattent en effet tous les problèmes de l'hiver (utilisées dans des crèches), favorisent la créativité (dans des classes d'enfants), elles calment (lavande et orange sont leurs préférées) et augmentent la vitalité de l'organisme et la résistance à la maladie.

notes personnelles

HE cannelle
HE menthe
friction *DIGôm*
friction *APHôm*

maladies tropicales

choléra, dysenterie, amibes, paludisme

Une bonne prévention peut limiter la plupart de ces problèmes « tropicaux ».

PRÉPARATION AU VOYAGE

Quelques sept à dix jours avant de partir: prendre 1 goutte d'*APHôm* trois fois par jour et faire une friction *APHôm* le matin avec 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds. Des vaccins homéopathiques existent, consulter votre homéopathe.

PRÉVENTION PENDANT LE VOYAGE

- le matin: friction *APHôm* comme indiqué plus haut
- dans chaque verre d'eau de boisson, ajouter 1 goutte d'*HE* de menthe, de romarin ou de citron
- friction *DIGôm* après les trois repas, avec 20 gouttes appliquées sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre
- poser 1 goutte sur la main et laper, trois fois par jour la friction *DIGôm*
- boire 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, même amibiennes

- 1 goutte d'*HE* de cannelle de Ceylan toutes les deux heures, poser sur la main et laper
- friction *DIGôm* ou à défaut *HE* de carvi, lavande ou marjolaine sur l'abdomen, trois fois par jour. Les diarrhées cessent en général dans la journée
- rester à la diète en buvant beaucoup d'eau ou infusion dans la journée.

épidémies de choléra

- prendre chaque trois heures 1 goutte d'HE origan ou thym ou cannelle ou menthe ou citron sur une cuillère de miel, poser sur la main et laper
- faire une friction *APHôm* le matin et HE lavande ou friction *NERôm* le soir, 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- faire une cure d'eau argileuse avec une cuillère à café d'argile à mélanger dans un verre d'eau, laisser reposer la nuit et boire le matin.

paludisme

- prendre le traitement médical allopathique classique (préférer le traitement homéopathique) si vous n'avez aucune huile essentielle disponible et que vous n'avez fait aucune préparation !
- ajouter 1 goutte au choix d'HE origan, thym, sarriette, menthe ou citron quatre à cinq fois par jour, poser sur la main et laper et faire la friction *APHôm* le matin et la friction *NERôm* le soir (20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et 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

- appliquer immédiatement un cataplasme d'argile, renouveler toutes les deux ou trois heures — il tire le venin vers l'extérieur
- entre deux cataplasmes, appliquer de l'HE de lavande ou HE de géranium
- penser à emporter le spray moustic'*little camargue*, synergie de 26 huiles essentielles pour éviter les moustiques et soulager toutes piqûres d'insectes, araignées, aoûtats, arabies...

NOTA BENE

La pharmacie aromatique tropicale nécessaire pour les voyages

- HE d'origan, puissant anti-infectieux (ou *APHôm*)
- HE de cannelle, stoppe les diarrhées
- HE de menthe et/ou citron, antiseptiques puissants et rafraîchissants
- HE de lavande, calme et soulage piqûres, blessures, douleurs...
- friction *DIGôm*, élimine aérophagie, ballonnements
- friction *APHôm*, tonique, dynamisant et anti-infectieux
- friction *NERôm*, calme et relaxe (ou HE lavande)
- moustic'*little camargue*, soulage piqûres et coups de soleil (ou HE de lavande)
- tube d'argile prête à l'emploi
- quelques pilules laxatives, tel Bioaxa en diététique, au cas où...

Avec huit petits flacons et un tube d'argile : vous êtes paré pour affronter les tropiques avec confiance et en profiter au maximum !

notes personnelles

HE menthe
HE citron
HE origan
friction APHôm
argile

maladies infectieuses

tétanos, herpès, blennorragie

On parlera en premier lieu de prévention, ce qui veut dire un état général au top de sa forme grâce à l'application des dix règles d'or du bien vivre que vous trouverez à au début de cet ouvrage et à une alimentation saine.

TRAITEMENT D'URGENCE

tétanos

- appliquer immédiatement un cataplasme d'argile (voir page 162 les grands soins), puis de l'HE de menthe, chaque trois heures sur la blessure
- prendre 1 goutte de friction APHôm ou d'HE de menthe, de cannelle de Sumatra ou d'origan quatre à cinq fois par jour pendant une semaine puis seulement trois fois par jour pendant trois semaines
- faire une friction chaque matin avec 20 gouttes de friction APHôm sur nuque, plexus solaire, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- prendre un ou deux thés aromatiques par jour avec les huiles essentielles nommées plus haut
- faire un à deux bains de siège par jour (voir page 165)
- faire une cure de chlorure de magnésium à raison de 20 g dans 1 litre d'eau et boire deux fois par jour la valeur de 2 cuillerées à soupe pendant trois semaines, puis une semaine par mois (renforce les immunités naturelles).

Consulter un médecin.

herpès

- appliquer 2 à 3 gouttes d'HE de citron, renouveler toutes les trois heures, ajouter de l'huile de germe de blé si la peau est trop irritée
- faire une cure de friction *APHôm* le matin avec 20 gouttes sur nuque, plexus solaire, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- prendre trois fois par jour 1 goutte d' *APHôm* ou HE origan, menthe, thym doux, sarriette ou citron, poser sur la main et laper (ou des thés aromatiques)
- prendre un purge de magnésie San Pellegrino (*voir* page 171 les grands soins)
- sur le plan alimentaire, supprimer tous produits animaux, laitages et céréales, ajouter des jus de légumes et drainer la circulation du sang.

colibacillose

- brancher un diffuseur dans la maison avec les compositions provence' *vivo* ou repir' *allegretto*
- faire une cure de friction *RESôm* ou *APHôm* en alternance à raison de 20 gouttes sur nuque, plexus solaire, base de la colonne vertébrale et plante des pieds, matin et soir, pendant au moins trois semaines
- prendre trois fois par jour 1 goutte d' *APHôm* ou d'HE d'origan, pendant six à huit semaines
- faire une cure d'eau précieuse de sarriette, menthe, thym ou *biÔrepir* avec 5 cuillerées à soupe par litre et ½ d'eau à boire dans la journée
- sur le plan alimentaire, traitement de terrain avec drainage foie, vésicule biliaire et sang en consultant votre médecin holistique.

maux de tête

migraines, vertiges

Les migraines à répétition peuvent avoir trois origines principales, blocage des cervicales, problèmes circulatoires ou digestifs; dans ce dernier cas, les migraines apparaissent juste après les repas.

TRAITEMENT D'URGENCE

- 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 friction *MIGôm* ou un mélange d'HE de lavande et menthe douce à parts égales, le soulagement est immédiat! Renouveler l'opération si nécessaire
- 1 goutte de la friction *MIGôm* à laper sur la main trois fois par jour
- boire 1 litre et ½ d'eau avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de sauge ou d'armoise (en alternance) et continuer pendant 2 à 6 mois selon l'ancienneté du mal.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

migraines digestives

- faire une cure de jus d'artichaut et radis noir pendant trois semaines en jus, ampoules ou gélules
- cure d'eau précieuse de romarin, de sauge ou *biÔdigest* à raison de 5 cuillerées à soupe par litre et ½ d'eau à boire dans la journée
- veiller à une bonne élimination intestinale, sinon prendre plantes ou infusions laxatives ou encore 1 cuillère à soupe de Chlorumagène (*voir* page 171 les grands soins) une fois par semaine
- alimentation saine à base de fruits en dehors des repas, jus de légumes en apéritif, crudités et graines germées...



migraines circulatoires

– même traitement d'urgence et ajouter la cure circulation pendant quelques mois. Il est remarquable de voir combien une transformation légère de l'alimentation, quelques huiles essentielles et eaux précieuses pris régulièrement ont permis à des migraineux souffrant depuis plusieurs années de voir cesser leur gêne de 80 à 90 %!

NOTA BENE

Si les migraines n'apparaissent pas juste après les repas, vérifier et remettre 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 grande majorité. Dans ce cas, une cure de drainage de la circulation sanguine pendant trois à six semaines aux changements de saison (*voir* page 50 circulation) 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.

notes personnelles

friction *CELôm*
friction *FFFôm*
eaux précieuses :
sauge, armoise

ménopause

pré-ménopause, troubles du cycle

Une hygiène de vie non adéquate, le stress, l'ensemble des produits chimiques, l'excès de médications 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 BASE

– cure d'eau précieuse de sauge, cyprès, armoise ou *biÔmeno* en alternance à raison de 5 cuillerées à soupe par litre et ½ d'eau, à boire dans la journée, pendant trois semaines, stopper une semaine après les règles, et recommencer...

– dans le même temps et avec la même régularité, faire une friction *CELôm* pendant une semaine et friction *FFFôm* la semaine suivante, matin et soir, avec 20 gouttes à appliquer de la plante des pieds aux fessiers; ces deux éléments associés aux eaux précieuses diminuent les bouffées de chaleur et toutes les perturbations liées à la ménopause!

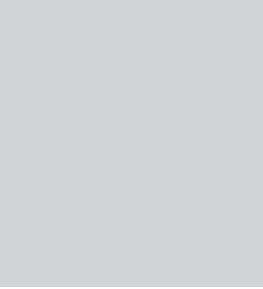
– régulièrement, utiliser le matin la friction *APHôm* et le soir la friction *HARôm* pour l'état général et le bon équilibre des énergies du jour et de la nuit

– prendre régulièrement 1/2 cuillerée à café par jour d'huile de germe de blé (vitamine E), puis diviser la dose par deux et continuer régulièrement

– boire beaucoup en dehors des repas avec les eaux précieuses citées

– revenir à une alimentation la plus saine possible (lire *Alimentation gagnneur*, du même auteur) et penser aux cures de jus de légumes frais, particulièrement reminéralisante (pour lutter contre l'ostéoporose à la mode d'aujourd'hui) et riches en vitamines

– ajouter des oligo-éléments et minéraux, des vitamine B sous forme de levure lyophilisée



– faire une cure de chlorure de magnésium pendant une semaine par mois : 20 grammes dans un litre d'eau, boire 2 cuillerées à soupe deux fois par jour
– prendre le temps d'un bain chaud avec des HE décontractantes, 10 gouttes de lavande ou 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance*, pratiquer respiration consciente, exercices physiques et détente chaque jour... Prendre le temps de penser à soi, massages aromatiques, yoga et méditation, tai-chi et gym douce... Ce sont les règles d'or du bien vivre...

notes personnelles

friction *FFFôm*
bio'sérum anti-âge
soyance
HE tea-tree
magnésie

mycoses

champignons, *candida albicans*

«Attrapés» de ci de là, les champignons trouvent une solution radicale avec quelques remèdes aromatiques. Lorsqu'ils surviennent à répétition, il sera 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 (voir circulation page 50).

TRAITEMENT D'URGENCE

- appliquer deux à trois fois par jour 10 à 20 gouttes de friction *FFFôm* ou d'HE de tea-tree nature ou diluée dans de l'huile de germe de blé
- puis, appliquer en alternance le matin, la friction *FFFôm*, le soir, bio'sérum anti-âge *soyance*, ou encore le mélange suivant : huile de germe de blé 30 ml, huile de millepertuis 20 ml, HE géranium 5 ml, HE girofle 2 ml, HE tea-tree 5 ml, 1 goutte HE de rose
- prendre une purge avec une cuillerée à soupe de magnésie San Pellegrino le soir au coucher et boire 1 litre et ½ d'eau ou d'infusion au choix.

NOTA BENE

Si on ne possède aucun de ces mélanges, commencer avec des applications d'HE de lavande deux fois par jour avant les préparations spécifiques.

En Bretagne, contre les mycoses et les vers, les grand-mères préparaient de la décoction de tanaïsie macérée dans du vin blanc et donnait au printemps un petit verre à liqueur de cette « décoction » aux enfants... et aux plus grands.

odorat (perte d')

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, suite à un accident ou une anosmie congénitale.

TRAITEMENT DE FOND

- brancher régulièrement un diffuseur d'arômes avec des mélanges toniques le jour au bureau ou à la maison : provencé *vivo* à base d'HE de romarin, épicé *staccato* à base de cannelle, verveine exotique ou fresh *misterioso* à base d'HE de menthe, et des mélanges relaxants et respiratoires la nuit, type harmony *adagietto* à base d'HE de camomille, décontractante à base d'HE de marjolaine, respiratoire à base d'HE d'eucalyptus
- friction *RESôm* le matin et friction *HARôm* le soir qui se font avec 20 gouttes de la composition sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- dans le litre et ½ d'eau de boisson journalière, ajouter 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de sarriette, romarin, origan, eucalyptus, menthe, hysope ou *biÔrespir*
- ajouter régulièrement des huiles essentielles dans la cuisine comme celles de basilic, estragon, carvi, cumin, genièvre, coriandre, muscade
- prendre 2 à 3 thés aromatiques par jour avec 6 gouttes au choix des huiles essentielles suivantes : HE menthe, cannelle de Sumatra, pin ou sapin, orange, mandarine, bergamote...
- prendre 1 goutte d'HE basilic trois fois par jour, poser sur la main et laper.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

– s'il y a eu des traitements médicamenteux spécifiques à la suite desquels la perte de l'odorat est survenue, il sera bon de faire un super traitement de drainage de l'organisme, avec nettoyage foie-vésicule biliaire, circulation et reins, puis revenir à une alimentation sans déchets et toxines avec des compléments alimentaires de revitalisation (*voir* page 178 mémorandum).

NOTA BENE

La perte de l'odorat entraîne indifférence et lassitude générale, manque de désir sexuel, et diminution de l'intérêt dans tout domaine. 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, nous protégeraient du mal, d'autres repousseraient les mauvais esprits, d'autres encore nous garantiraient les faveurs des dieux ou faciliteraient communication et harmonie...

notes personnelles

HE citron
huile de germe de blé

ongles cassants

TRAITEMENT

- faire une cure d’huile de germe de blé à raison d’une ½ cuillerée à café par jour à ajouter dans les aliments pendant cinq à six semaines
- chaque soir tremper les ongles dans un bol contenant de l’huile d’olive, de l’huile de germe de blé et 5 gouttes d’HE de citron
- faire une cure de jus de légumes frais (reminéralisant) et d’oligo-éléments directement assimilables par l’organisme
- en complément, utiliser les frictions du matin *APHôm*, *RESôm* ou *MINôm* et du soir *NERôm* ou *HARôm* pour augmenter la vitalité.

notes personnelles

ONGLES
CASSANTS

parasites intestinaux

oxyures, colibacillose...

Un des fléaux de notre siècle est la constipation. Savez-vous que le corps garde jusqu'à quarante jours de 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 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, prendre une cuillerée à soupe de magnésie San Pellegrino, de Chlorumagène ou d'huile de ricin (*voir* page 171 les grands soins)

– le lendemain matin: prendre 1 goutte du mélange vermifuge suivant: HE bergamote, tanaisie, saffras, cannelle et carvi à parts égales, et ce, pendant trois jours

– faire une friction *DIGôm* à base de carvi, cumin, coriandre, basilic et muscade, trois fois par jour après les repas, en frictionnant l'abdomen avec 20 gouttes de la composition dans le sens des aiguilles d'une montre: l'HE de carvi seule peut être également utilisée (moins efficace)

– au moment de chaque friction *DIGôm*, prendre 1 goutte de *DIGôm*, poser sur la main et laper

– trois fois par jour, en dehors des repas, prendre 1 goutte d'HE de tanaisie

– dans le litre et ½ d'eau de boisson journalière, ajouter 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de *biÔdigest* ou *biÔpurify* que l'on peut mélanger à 1 cuillerée d'eau précieuse de menthe

– faire chaque matin pendant trois à six semaines, une friction sur nuque, plexus solaire, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec 20 gouttes de la friction *APHôm*, antiseptique puissant et tonique de l'état général.



TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- une alimentation la plus légère possible à base de fruits en dehors des repas, jus de légumes en apéritif, graines germées à ajouter dans les crudités
- boire beaucoup d'eau en dehors des repas
- supprimer fromages, produits laitiers et tous produits animaux pendant au moins trois semaines
- ajouter à profusion des herbes aromatiques fraîches et de l'ail dans la nourriture journalière
- bain chaud relaxant le soir avec 10 gouttes d'HE de lavande ou 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance*, ou simplement masser le corps avec ces mêmes huiles essentielles.

notes personnelles

HE lavande
bio'booster anti-âge
elleonore et bio'sérum
anti-âge *soyance*
eaux précieuses

peau

acné, couperose, rides, vieillissement prématuré...

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. Associée à de l'huile de germe de blé, riche en vitamines E et de l'huile de millepertuis qui accélère la circulation sous-cutanée, la composition appelée bio'sérum anti-âge soyance est un produit équilibré, régénérateur et revitalisant de la majorité des peaux.

TRAITEMENT D'URGENCE ET D'ENTRETIEN

toutes peaux à revitaliser

- appliquer dans l'ordre et deux fois par jour sur une peau nettoyée:
 - bio'lotion tonique *nour djihan* ou eaux aromatiques de lavande, romarin, églantier
 - 5 à 7 gouttes de bio'booster anti-âge *elleonore* à base d'HE de rose, bois de rose, santal... c'est le concentré actif, l'équivalent d'une ampoule « coup d'éclat » à appliquer en tapotant le visage
 - appliquer, comme une crème, bio'super sérum anti-âge *serum five*, bio'sérum anti-âge *soyance*, bio'contour des yeux *after hours*.

ATTENTION!

Une légère desquamation de la peau intervient dans les premiers dix jours d'application: ceci 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, mettre plusieurs fois par jour l'huile précieuse bio'super sérum anti-âge *serum five* ou bio'sérum anti-âge *soyance* - composition bio'booster anti-âge *elleonore* (pour préparer un flacon de 15 ml): HE rose 2 gouttes, HE géranium 5 ml, HE lavande 5 ml, HE bois de rose 5 ml.

acné

- drainer foie et vésicule biliaire avec du jus d'artichaut et de radis noir
- faire une cure de vitamines B avec des levures alimentaires lyophilisées pendant six à huit semaines
- appliquer sur la peau, matin et soir, et dans l'ordre suivant :
 - l'eau précieuse de cèdre comme lotion nettoyante
 - 3 à 5 gouttes de bio'booster anti-âge *elleonore* en tapotant
 - bio'sérum anti-âge *soyance*, à base d'HE de rose, infiniment régénératrice
- après trois semaines, alterner l'eau précieuse de romarin avec celle de cèdre
- continuer l'eau précieuse, bio'booster anti-âge *elleonore* et bio'super sérum anti-âge *serum five* ou bio'sérum anti-âge *soyance* pendant six à huit mois puis en entretien eau précieuse et bio'super sérum anti-âge *serum five*.

PEAU

131

couperose

Utiliser les eaux précieuses d'églantier, d'armoise ou de sauge, bio'booster anti-âge *elleonore* et bio'sérum anti-âge *soyance* comme dans « toutes peaux ». En traitement interne, pendant trois à six semaines, faire une cure pour la circulation sanguine (*voir* circulation page 50).

cicatrices et vergetures

Appliquer l'eau précieuse de cèdre suivi de la bio'booster anti-âge *elleonore* et bio'sérum anti-âge *soyance* aux huiles essentielles de rose et de géranium, jusqu'à disparition des cicatrices. En complément, des cataplasmes d'argile peuvent être appliqués régulièrement dans les cas de : suite de brûlures, cicatrices chéloïdes, cicatrices anciennes de varicelle ou d'acné, jusqu'à disparition totale de la cicatrice... Cataplasmes d'argile (*voir* page 162) et bio'sérum anti-âge *soyance* peuvent s'alterner matin et soir pour le meilleur des résultats.

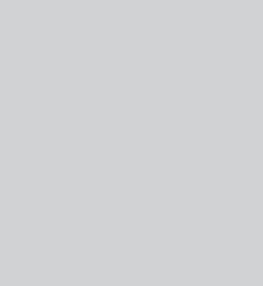
rides et vieillissement prématuré

se reporter à *toutes peaux*.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

Pour une beauté au naturel et une régénération de la peau :

- boire 1 litre et ½ d'eau par jour au minimum dans lequel on ajoute cinq cuillerées à soupe
 - d'eau précieuse de sauge, armoise ou cyprès pour les couperoses,
 - d'eau précieuse de genièvre ou sureau pour les peaux à rétention d'eau,
 - d'eau précieuse de romarin, sauge ou sarriette pour les peaux fatiguées
 - d'eau précieuse d'eucalyptus pour les peaux grasses
- prendre 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...
- bain chaud court et décontractant le soir avec 10 gouttes d'HE de lavande ou 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance* aux HE de rose et géranium dans lequel on peut ajouter, selon ses envies, quelques gouttes d'HE de néroli (pour dormir merveilleusement) de romarin (pour tonifier) de santal (pour adoucir)
- douche fraîche le matin suivie d'une application d'huile aromatique pour le corps aux HE de rose et romarin (tonique) ou aux HE de rose, géranium et menthe (rafraîchissante)
- penser aux exercices de respiration profonde, au moins cinq minutes le matin et le soir, et à un moment de détente chaque jour
- alimentation saine, exempte d'alcool, café, thé, sucres et charcuteries, à base de fruits en dehors des repas, jus de carottes et légumes en apéritif, et une alimentation vivante (voir *Alimentation gagnneur*, du même auteur)

- 
- un jour par semaine, prendre pour toute nourriture uniquement 1 à 2 litres de jus de légumes, si possible frais
 - veiller toujours à une bonne élimination intestinale.

NOTA BENE

La peau est le miroir de notre santé (Dr. Ribollet). Toutes les compositions aromatiques dont il est question ici se retrouvent avec leur posologie et la manière de les préparer soi-même dans mon livre *aromathérapie beauté*, avec toutes les cures d'élimination, les cures de printemps et la cure « maigrir intelligemment » (voir *mailgrir* du même auteur)

bio-sérum anti-âge *soyance* — pour préparer un flacon de 100 ml : HE bois de rose 10 ml, HE lavande 5 ml, HE géranium Bourbon 5 ml, HE géranium rosat 5 ml, HE santal de Mysore 2 ml, HE rose 1 goutte, huile de germe de blé 40 ml, huile de millepertuis 30 ml.

notes personnelles

pieds

friction FFFôm
eau précieuse de
menthe

chauds, glacés, transpiration excessive, fourmillements

Tous ces petits maux proviennent de problèmes circulatoires pour lesquels vous trouverez les recettes en page 50 (circulation) pour les traitements d'urgence et les traitements complémentaires. Ici seront notés uniquement les remèdes d'urgence spécifiques.

pieds chauds et/ou glacés

- friction matin et soir des pieds et jambes avec la friction FFFôm
- dormir avec les jambes légèrement surélevées
- utiliser une balle de golf ou un roller pour masser vos pieds avant le coucher
- faire un bain de pieds chaud avec du gros sel gris si possible, puis glacé, alterner deux à trois fois, chaque soir
- pratiquer à nouveau et progressivement l'exercice physique (gym douce)
- en cas de pieds chauds uniquement, ajouter une friction des jambes à l'eau précieuse de menthe.

transpiration excessive

- appliquer deux fois par jour 20 gouttes de friction FFFôm
- on peut appliquer cette même composition aromatique sur les aisselles
- boire 1 litre et ½ d'eau avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de sauge chaque jour
- veiller à une alimentation saine, exempte d'excitants, de féculents et de sucres.



fourmillements

- même traitement que pour pieds chauds
- ajouter une cure de fer assimilable pendant six semaines, type Protefer de Biokosma ou Floradix-fer en diététique
- faire des séances de massage et rééquilibrage énergétique
- faire une cure de circulation (*voir* page 50) pendant trois semaines, puis une semaine par mois
- préparation *FFFôm* : HE lavande, HE menthe, HE sauge, HE thym, HE romarin.

notes personnelles

pipi au lit

HE cyprès
huile de germe de blé
friction *APHôm*

L'expérience montre que les énurésies chez les enfants sont très souvent la conséquence d'un problème psychologique, un manque d'attention, un choc, un traumatisme, ou encore une manière de demander que l'on s'intéresse plus effectivement à... eux!

Chez les adultes, la faiblesse du système nerveux et/ou un traitement médicamenteux peut amener des incontinences passagères.

TRAITEMENT D'URGENCE

- prendre 1 goutte d'HE de cyprès trois fois par jour, poser sur la main et laper
- faire une cure d'huile de germe de blé à raison d'une ½ cuillerée à café par jour pendant six à huit semaines, puis diminuer la dose progressivement
- faire chaque matin une friction *APHôm*, 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- friction identique le soir avec *NERôm* avant le dîner et avant le coucher
- cure de gélules d'huile de millepertuis pendant trois semaines.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- bain chaud le soir avec 10 gouttes d'HE de lavande ou 5 gouttes d'HE de santal ou de bio'sérum anti-âge *soyance* chaque fois que possible
- séances de relaxation, de sophrologie, de magnétisme ou de kinésiologie pour aller chercher la cause...
- veiller à éliminer les excitants et les diurétiques

HE lavande
moustic *little camargue*
argile

piqûres

insectes, serpents et venins

TRAITEMENT D'URGENCE

toutes piqûres légères

Appliquer quelques gouttes d'HE de lavande ou la composition moustic *little camargue* à base de 26 huiles essentielles spécifiques, ou encore frotter sur la piqûre trois herbes différentes que vous trouvez dans la nature, ou encore mettre quelques gouttes de votre pipi sur la piqûre, ce sont des remèdes de grand-mère, et ils fonctionnent !

piqûres d'araignées, guêpes, abeilles... ou réactions aux piqûres...

- même traitement que précédemment, renouveler l'HE de lavande ou le moustic *little camargue* chaque deux heures, l'appliquer en compresse d'une heure si nécessaire
- ajouter un cataplasme d'argile (*voir* page 162 les grands soins) , renouveler toutes les trois à quatre heures
- matin et soir, utiliser 20 gouttes de la friction *HARôm* sur nuque, plexus solaire, base de la colonne vertébrale et plante des pieds, c'est un excellent « anti-allergie ».

serpents et venins

- en l'absence de l'anti-venin spécifique, mettre immédiatement un cataplasme d'argile, renouveler chaque fois que la sensation de « brûlure » revient
- appliquer 2 à 3 gouttes d'HE de menthe entre chaque cataplasme
- rester calme et bouger le moins possible
- prendre 1 goutte d'HE de menthe chaque deux heures.

poux, lentes

TRAITEMENT DE BASE

Pendant une semaine appliquer chaque jour 50 gouttes de la friction « anti-poux » sur le cuir chevelu, masser, conserver toute la nuit ou au moins quatre heures avant de faire un shampoing doux.

Composition : HE de cannelle, lavande, bergamote, géranium, saffras, sauge, 5 ml de chaque, verveine 1 ml, tanaïsie 3 ml

Continuer l'application une fois par semaine pendant trois à six semaines.

NOTA BENE

En prévention, pour les enfants des écoles « à risque » : faire une application une fois par semaine de la composition ou HE lavande.

notes personnelles

HE thuya
HE santal
friction *APHôm*
eau précieuse de
sarriette

prostatite

L'âge de monsieur avance et l'inflammation de la prostate montre très souvent son nez ; trop boire, trop manger et un affaiblissement du terrain, l'inflammation se déclenche...

TRAITEMENT D'URGENCE

- 1 goutte (et jamais plus) d'HE de thuya quatre à cinq fois par jour, poser sur la main et laper pendant trois jours puis prendre 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
- cure de friction *APHôm* chaque matin à raison de 20 gouttes à appliquer sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- boire 1 litre et ½ d'eau par jour avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de sarriette
- éliminer tous aliments lourds à digérer ou riches en toxines, style plats cuisinés, viandes, fromages, sauces... deux à trois jours de mise au vert, avec jus de légumes et crudités seront salutaires
- réapprendre à respirer, faire de l'exercice physique, prendre le temps d'un bain décontractant
- massages aromatiques, relaxation, et rééquilibrage énergétique concourent à un meilleur état général, lequel influence l'état, bon ou mauvais (inflammation), de la prostate.

notes personnelles

friction *CELôm*
friction *FFFôm*
eaux précieuses :
sauge, armoise

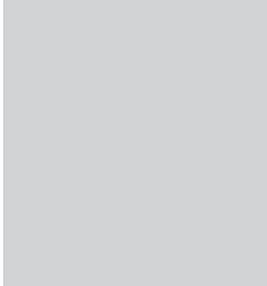
règles

dysménorrhées (douloureuses, difficiles)
aménorrhées (absence de règles)

De la puberté à la ménopause, la femme du XX^e 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 trajet digestif, et amélioration de la circulation sanguine par les huiles essentielles concourent à régulariser l'ensemble des cycles.

TRAITEMENT DE FOND

- friction *FFFôm* pendant une semaine, alterner pendant l'autre semaine avec la friction *CELôm*, 20 gouttes matin et soir sur pieds, jambes et fessiers
- boire 1 goutte de friction *CELôm* trois fois par jour pendant six semaines, poser sur la main et laper, alterner chaque semaine avec 1 goutte de friction *FFFôm* et continuer : en cure de trois à semaines, trois à quatre fois par an.
- boire 1 litre et ½ d'eau par jour avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de sauge, d'armoise, *biÔcircul* en alternance
- supprimer viandes rouges, graisses animales, plats cuisinés, excès de fromages
- ajouter des jus de légumes frais en apéritif, des fruits en dehors des repas, beaucoup d'eau entre les repas, jus de citron sans sucre
- penser à trois minutes de respiration consciente, matin et soir, en faisant travailler la sangle abdominale
- reprendre de l'exercice physique progressivement suivi d'une séance de relaxation
- bain de pieds chaud-et-froid avant le coucher, avec une poignée de gros sel gris, suivi d'une application de friction *FFFôm* si les jambes sont lourdes

- 
- faire une friction sur le ventre avec *HARôm* ou HE lavande et *FFFôm*, à parts égales, en cas de douleurs prémenstruelles
 - bain chaud le soir avec quelques gouttes décontractantes, HE lavande, marjolaine ou néroli.

NOTA BENE

en cas de migraine

- ajouter 5 à 7 gouttes de composition *MIGôm* ou HE lavande + HE menthe à parts égales, en friction sur les tempes.

RÈGLES

141

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, 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...

notes personnelles

rides

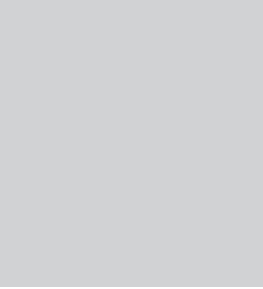
bio'booster anti-âge
elleonore
bio'sérum anti-âge
soyance
eau précieuse de
romarin

TRAITEMENT CURE ANTI-RIDES

- nettoyer soigneusement le visage puis appliquer la bio'lotion tonique *nour djiban* ou l'eau précieuse de lavande, de géranium ou d'églantier (eau florale de rose sauvage)
- appliquer matin et soir 5 à 7 gouttes le bio'booster anti-âge *elleonore* en tapotant, c'est le coup d'éclat régénérateur!
- faire suivre d'une application de bio'sérum anti-âge *soyance* ou bio'super sérum anti-âge *serum five*, composition aromatique anti-rides remplaçant la crème de jour et la crème 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 et le décolleté et, sur le corps — éviter le contour des yeux pour les peaux très sensibles
- il est bon d'ajouter à vos salades une ½ cuillerée à café d'huile de germe de blé (vitamine E) par jour
- un grand verre de jus de légumes en apéritif est toujours salutaire pour la peau et un jour de monodiète au jus de légume par semaine
- alimentation saine, respiration consciente, relaxation journalière, sommeil réparateur, air pur, yoga, méditation sont des facteurs dont il faut tenir compte pour la beauté et le rayonnement de la peau.

NOTA BENE

Cette cure anti-rides peut se faire régulièrement tout au long de l'année sans inconvénient, des résultats étonnants se remarquent depuis plus de quinze ans d'expérience! et certains chirurgiens plasticiens « holistiques »



utilisent en pré et post-cure de rajeunissement ces compositions aromatiques, principalement pour préparer la peau aux différentes opérations et bio'sérum anti-âge *soyance* pour cicatriser et régénérer après l'opération.

On se souviendra que la peau est le miroir de notre corps, et que les « perturbations » montrées sur le visage sont le reflet de l'intérieur. La peau parle à celui qui sait regarder et décrypter.

bio'sérum anti-âge *soyance* — pour préparer un flacon de 100 ml : HE bois de rose 10 ml, HE lavande 5 ml, HE géranium Bourbon 5 ml, HE géranium rosat 5 ml, HE santal de Mysore 2 ml, HE rose 1 goutte, huile de germe de blé 40 ml, huile de millepertuis 30 ml.

notes personnelles

friction *RHUôm*
eau précieuse de genièvre
huile de millepertuis
biÔsopl

rhumatisme

douleurs, arthrose, arthrite, goutte,
rétention d'eau...

Un 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 acidifiant... un mal qui se résout avec un ensemble de techniques de médecine naturelle et en premier lieu en transformant l'alimentation de chaque jour ; pas très drôle, me direz-vous, mais efficace!

TRAITEMENT D'URGENCE

- appliquer, frictionner ou masser avec de l'HE de genièvre et lavande, ou la friction *RHUôm*, ou encore le mélange aromatique suivant: HE bouleau jaune, HE genièvre, HE pin sylvestre, HE romarin et HE térébenthine, à parts égales
- prendre une goutte de friction *RHUôm* ou d'HE genièvre quatre à cinq fois par jour, poser sur la main et laper
- boire impérativement 1 litre et ½ d'eau par jour avec 5 cuillerées à soupe de *biÔsopl*, d'eau précieuse de genièvre ou sureau, ou une infusion diurétique type aubier de tilleul, harpagophytum ou tisane Boribel reins
- prendre une fois par semaine une cuillerée de magnésie San Pellegrino le soir au coucher, boire au moins un litre d'eau ou d'infusion dans la demi-heure qui suit, voir page 171
- faire un à deux jours de monodiète aux jus de fruits frais ou jus de légumes.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- supprimer tous les produits laitiers, beurre, tous les fromages, yaourts et fromages blancs, crèmes, et lait bien sûr
- ajouter, chaque jour en apéritif un grand verre de jus de légumes, principalement céleri et fenouil

- boire au minimum un, puis 2 à 3 litres d'eau par jour avec des eaux précieuses de genièvre, sureau, menthe, sarriette ou *biÔsoul*
- appliquer deux fois par jour les compositions aromatiques suivantes, au choix ou en alternance: HE genièvre 3/4 et HE gaulthérie 1/4, ou friction *RHUôm*, 20 gouttes dans une cuillère à café d'huile de millepertuis, ou encore 20 gouttes de la composition nommée plus haut
- bain chaud relaxant avec 10 gouttes d'HE de lavande, 10 gouttes d'HE de térébenthine (qui chauffe et fait transpirer) ou 5 gouttes de bio'sérum anti-âge *soyance*
- sauna, hammam, massages aromatiques et exercices doux sont salutaires.

NOTA BENE

En période de crise, il convient d'être particulièrement strict sur l'alimentation légère, exempte de produits laitiers, viandes et féculents ; en entretien et pendant au moins trois semaines, il est 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 les traitements complémentaires 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 »!

friction *RESôm*
eau précieuse
d'eucalyptus
diffusion
biÔrespir
biTrespir

rhume

refroidissements, grippe

TRAITEMENT D'URGENCE

- 20 gouttes de friction *RESôm* sur le thorax, le dos et la plante des pieds deux à quatre fois par jour
- laper 1 goutte sur la main trois fois par jour de friction *RESôm* ou d'HE d'eucalyptus

PRÉVENTION

Faire une cure de trois semaines à l'automne et au début de l'hiver :

Pour les enfants de plus de trois ans, diluer 10 gouttes de friction dans une cuillère à café d'huile de germe de blé, de sésame ou d'amandes douces

Pas de friction non diluée aux huiles essentielles pour les bébés sans l'avis de votre médecin aromathérapeute

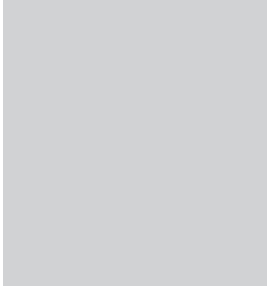
La prévention (trois semaines avant l'hiver) permet de diminuer très sérieusement le nombre de problèmes hivernaux. J'ai noté que dans les classes d'enfants où fonctionnait toute la journée un diffuseur d'arômes avec des huiles essentielles respiratoires ou calmantes, l'absentéisme diminuait de trois-quarts (dixit les instituteurs et directrices de crèches).

Les huiles essentielles de la friction *RESôm* (HE pin, thym, romarin, eucalyptus, lavande, cannelle)... favorisent les expectorations, évitent rhumes et refroidissements en éliminant les stases bronchiques et en renforçant les immunités naturelles.

Éviter pâtes, riz, pain, amidon, sucres; consommer pollen et gelée royale. Utilisez un diffuseur d'arômes avec la composition respiratoire respir' *allegretto*. Faire une cure d'eau précieuse d'eucalyptus ou hysope dans l'eau de boisson journalière.

POUR LES PROBLÈMES RESPIRATOIRES RÉPÉTITIFS

- appliquer la friction *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
- boire 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 cuillerée de miel)
- il est possible de prendre des thés aromatiques agréables chaque jour, composés d'HE d'origan-pin ou sapin-cannelle-girofle-géranium, à raison d'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! Ou encore les mélanges aromatiques suivants: 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
- brancher un diffuseur d'arômes avec la composition respiratoire, provence'*vivo*, ou des huiles essentielles telles que eucalyptus, lavande, pin sylvestre... Si possible une heure avant le coucher ou durant toute la nuit en période de « crise »
- un bain chaud le soir avec 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande est toujours salutaire
- faire 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
- prendre le temps d'une série de bonnes respirations conscientes matin et soir, et quelques exercices physiques de déblocage de la cage thoracique (voir page 11 *Les dix règles d'or du bien vivre*)
- pour faciliter l'élimination des expectorations, ajouter du sirop de plantain
- se mettre à la diète un jour ou deux, puis éviter pendant quelques jours sucres et sucreries, pains, riz, pâtes et féculents



– veiller à une bonne élimination intestinale sinon prendre le soir une infusion douce laxative ou une purge de Chlorumagène (*voir* page 171) selon le cas.

NOTA BENE

Les gripes 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. On ajoutera une cure de chlorure de magnésium à raison de 20 g par litre d'eau dont on boira un ½ verre à eau chaque trois heures pendant trois jours, puis matin et soir seulement.

La cure de dix jours de *décoction de clous de girofle* assainit également l'organisme, rafraîchit et permet d'éliminer les stases bronchiques. Un remède indien antiseptique et nettoyant, préparation : faire bouillir 100 g de clous de girofle dans un litre d'eau, réduire de moitié, passer, mettre au frais et boire un verre à eau chaque matin ; de plus, cette cure de clous de girofle éclaircit le teint.

notes personnelles

friction *NERôm*
friction *APHôm*
huile de germe de blé
eau précieuse de
néroli

stress

Pour supprimer le stress, le manque de tonus et la fatigue une cure de cinq à six semaines, de la manière suivante, redonne punch et tonus en éliminant l'excitation, l'irritabilité et l'épuisement dus au stress :

- appliquer la friction *APHôm* le matin, et en boire 1 goutte quatre fois par jour en lapant sur la main
- appliquer la friction *NERôm* avant et après le dîner, et en laper 1 goutte deux fois dans la soirée
- 5 cuillerées d'eau précieuse de néroli, romarin, menthe ou *biÔrelax* en alternance dans 1 litre et ½ d'eau, à boire dans la journée
- penser à une cure d'huile de germe de blé à raison d'une cuillerée à café par jour pendant trois semaines (ajouter par exemple dans les salades). N'oubliez pas que l'alimentation a un effet immédiat sur le tonus!
- brancher un diffuseur d'arômes dans votre chambre avec les huiles décontractantes : lavande, orange ; ou les compositions décontractantes *zen'pianissimo*, *relax'passionata* et dans votre bureau avec des compositions toniques pour la journée
- ménager chaque jour un moment de repos ou de retour sur soi
- prendre un bain chaud et court le soir avec 10 gouttes d'HE lavande, ou 5 gouttes de bio'sérum anti-âge soyance, ou HE 5 gouttes lavande et 5 gouttes marjolaine, ou encore 5 gouttes HE lavande et 5 gouttes camomille, à diluer dans de la poudre de lait
- alimentation la plus « crue » possible, (*voir* mémorandum page 178) relaxation et respiration consciente chaque jour, marche, golf ou exercice physique doux et de plein air, jardinage (de plus c'est à la mode!), tous ces éléments permettent de diminuer progressivement les effets du stress, et de recouvrer dynamisme et joie de vivre.

tabagisme

HE sassafras
friction *NERôm*
diffusion

TRAITEMENT POUR DIMINUER L'ENVIE DE TABAC

- prendre 1 goutte trois à cinq fois par jour d'HE de sassafras : poser sur la main et laper
- appliquer la friction *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
- boire le cocktail antitabac d'HE de sassafras-marjolaine-lavande-géranium deux à trois fois par jour : 1 goutte de chaque à diluer dans une cuillère de miel, ajouter l'eau chaude.
- respirer des huiles essentielles le plus souvent possible, au bureau, à la maison, dans la chambre avec des compositions relaxantes
- prendre des bains chauds et relaxants en ajoutant les huiles essentielles décontractantes de votre choix : HE lavande, marjolaine, néroli, petit grain ou respiratoires : HE eucalyptus, lavande, pin ou sapin, 10 gouttes de l'une ou l'autre composition à mélanger dans un cuillère à café de lait en poudre ou d'huile neutre pour le bain
- penser à relaxer, faire de l'exercice physique — s'inscrire à nouveau à un cours de stretching, gym douce, yoga, tai-chi ou autre...
- trouver et mettre en route une nouvelle passion, un nouveau hobby.

NOTA BENE

HE sassafras est disponible uniquement sur ordonnance médicale.

HE lavande
friction *APHôm*
et *RHUôm*
argile
fer et chlorure
de magnésium

tendinite

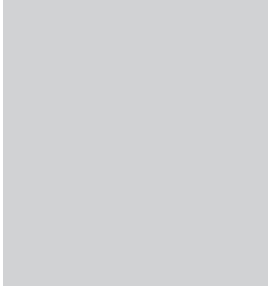
Les personnes sujettes aux tendinites sont souvent des mangeurs et adorateurs de fromage, de charcuteries et d'aliments dénaturés, particulièrement acidifiants. Ce sont également des personnes qui oublient de boire de l'eau.

TRAITEMENT « CHOC »

- appliquer de l'huile essentielle de lavande ou la friction *NERôm* ou encore une composition à base d'HE de lavande, marjolaine, bois de rose, lemongrass, petit grain à parts égales, ou encore la friction *APHôm /RHUôm* trois à quatre fois par jour, sur la partie douloureuse
- en cas de douleur extrême, un cataplasme d'argile soulage immédiatement
- faire une cure de fer de trois à six semaines (Protefer ou Floradix)
- ajouter une cure de chlorure de magnésium pendant une semaine par mois : 20 grammes dans 1 litre d'eau, boire 5 cuillerées à soupe deux fois par jour
- penser à boire beaucoup, ajouter dans un litre et demi d'eau 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre, sureau, menthe ou *biÔsoul*
- une dose de magnésie San Pellegrino, à prendre le soir en période de crise décongestionne l'inflammation (voir page 171)
- acupuncture et repos sont salutaires

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- se mettre un à deux jours au « vert », bouillon de légumes, jus de légumes, fruits et rien d'autre... à manger
- ajouter des décoctions d'aubier de tilleul ou d'harpagophytum, l'une ou l'autre en alternance pendant trois à quatre semaines
- puis veiller à une alimentation crue, vivante, jus de légumes, fruits en dehors des repas, poissons, graines germées, suppression des fromages et tous produits laitiers, des charcuteries, viandes et plats cuisinés dénaturés

- 
- penser à faire les 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 peuvent améliorer encore l’état général.

Une petite histoire de sportif

J’ai l’expérience de la préparation de coureurs non professionnels (marathon de New York et course de la muraille de Chine), de tennismen professionnels, de skieurs, de sportifs de toutes catégorie avec des oligo-éléments, des huiles essentielles et une alimentation vivante. Le traitement a débuté un mois avant la course, et bien sûr pendant : le résultat tangible est une diminution, voire une absence de tendinite chez les coureurs préparés de cette manière. Assez étonnant !

notes personnelles

HE camomille
friction *NERôm* et
RHUôm
argile
HE bouleau

torticolis

TRAITEMENT

- mettre un foulard de soie autour du cou ou un coussin de grains de lavande chaud
- appliquer quelques gouttes d'HE de lavande ou la friction *NERôm* deux ou trois fois par jour, ou encore la friction *RHUôm* pour $\frac{3}{4}$ et HE bouleau pour $\frac{1}{4}$
- le cataplasme d'argile soulage immédiatement (*voir* page 162 les grands soins)
- repos au chaud.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- se mettre un à deux jours au «vert»,
- boire deux fois 1 litre et demi d'eau avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre, sureau en alternance ou *biÔsopl* alterné avec *biÔrelax*
- veiller à une alimentation crue, vivante, jus de légumes, fruits en dehors des repas, poissons, graines germées, suppression des fromages et tous produits laitiers, des charcuteries, viandes et plats cuisinés chez les personnes sujettes aux torticolis à répétition
- penser à faire les exercices de respiration, des échauffements, du stretching... et appliquer la friction *RHUôm* avant les efforts physiques
- les bains chauds décontractants, avec 10 gouttes d'HE lavande sont profitables.

toux

sèche ou grasse, trachéite

TRAITEMENT D'URGENCE

- brancher un diffuseur d'arômes avec des compositions aromatiques calmantes et respiratoires respir' *allegretto* et provenç' *vivo* ; des HE de lavande, pin sylvestre, sapin, pin baumier...
- faire 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
- préparer un thé aromatique avec 3 gouttes d'HE de pin baumier, 3 gouttes d'HE de sapin et 3 gouttes d'HE de bergamote ou marjolaine
- sucer des pastilles d'argile ou de propolis
- prendre trois à quatre fois par jour 1 goutte d'HE de pin baumier, ou de pin sylvestre, ou de sapin, poser sur la main et laper
- faire matin et soir une friction avec la composition friction *NERôm* ou *RESôm*, à raison de 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds.

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- se mettre au vert un jour ou deux, à la diète
- boire 2 à 3 litres de liquide, eaux, infusions, jus de citron pressé chaud, sans sucre, avec du miel, eaux avec des eaux précieuses d'hysope et thym
- veiller à une bonne élimination intestinale, sinon prendre 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.

NOTA BENE

Lorsque toux et trachéites sont à répétition, il convient de revoir l'état général et de modifier en conséquences ses (mauvaises) habitudes d'hygiène de vie (*voir* mémorandum page 178).

HE lavande
HE menthe
friction *FFFôm*
eau précieuse de
sauge

transpiration

excessive, malodorante

TRAITEMENT D'URGENCE

- faire deux frictions par jour sur les pieds avec le mélange suivant: HE lavande, sauge et cyprès à parts égales et quelques gouttes d'HE de menthe
- vaporiser ce même mélange dans les chaussures chaque soir
- faire chaque soir, un bain de pied avec une grosse poignée de gros sel gris et 10 gouttes d'HE de lavande, ou HE lavande et cyprès

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- appliquer et frictionner rapidement, matin et soir, pieds, mollets, cuisses et fessiers avec 10 gouttes de friction *FFFôm* sur chaque jambe
- prendre 1 goutte de composition *FFFôm*, poser sur la main et laper, trois à quatre fois par jour
- faire une cure de jus d'artichaut ou radis noir pendant trois semaines, pour drainer foie et vésicule biliaire.

NOTA BENE

L'utilisation des huiles essentielles transforme l'odeur corporelle des cheveux, aisselles, sexe et pieds. La zone du pied 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 concourent 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... et que toutes les conséquences (fâcheuses) de leur utilisation régulière ne sont pas encore connues !

ulcère

d'estomac, stomatite

Maladie de stress... Il suffit de calmer et de changer son hygiène de vie... Il n'y a pas une huile essentielle « type » spécifique des ulcères d'estomac, mais des « remèdes » de bonne femme...

TRAITEMENT D'URGENCE

- boire trois fois par jour 1 cuillerée à soupe de jus de pomme de terre crue ou un ½ verre de jus de pommes de terre lacto-fermenté
- préparer chaque soir 1 verre d'eau dans lequel on ajoute 1 cuillerée à café d'argile verte, laisser reposer la nuit et boire l'eau le matin en laissant l'argile dans le fond du verre pendant une semaine
- faire matin et soir une friction décontractante *NERôm*, *STRôm* ou *HARôm* ou HE lavande et HE marjolaine à parts égales, avec 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- boire 1 à 2 litres d'eau par jour dans lesquels on ajoute 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de tilleul ou de camomille
- prendre le temps des repas au calme!

TRAITEMENT COMPLÉMENTAIRE

- bain chaud décontractant le soir avec 10 gouttes d'HE de lavande, marjolaine, camomille ou néroli à mélanger dans de la poudre de lait ou une base neutre
- continuer l'eau argileuse pendant une semaine par mois
- respiration consciente, marche, yoga, détente, relaxation, massages sont particulièrement recommandées
- sur le plan alimentaire, supprimer tous les aliments acidifiants, éviter les mauvais mélanges alimentaires et commencer chaque repas par un grand verre de jus de chou ou pomme de terre (*voir* mémorandum page 178).

verrue

condylome, papillome

TRAITEMENT DE BASE

condylome, papillome, verrue

- appliquer deux fois par jour et jusqu'à disparition complète, quelques gouttes d'HE de thuya, cyprès bleu, cyprès de Provence ou encore d'HE de citron
- pour l'application de l'HE thuya, découper un cercle de la taille de la verrue, poser autour, la mettre uniquement sur la verrue et non sur la peau: cette huile essentielle brûle la peau!

verruës

On note que le nombre de verrues externes correspondrait à autant de *verruës internes*

- en traitement interne, faire un bon nettoyage du foie avec du jus de radis noir ou d'artichaut, en ampoules ou jus frais
- ajouter dans le litre et demi de boisson journalière 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de romarin, de menthe, de sauge officinale ou *biÔdetox* ou *biÔelimin*, pendant trois semaines, stopper une semaine, et recommencer
- la plante de chélidoïne appliquée fraîche trois ou quatre fois par jour donne d'excellents résultats; dans ce cas, couper la plante et appliquer directement le suc 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 162)
- enfin il existe des guérisseurs qui font « passer » les verrues comme par miracle et ça marche!

NOTA BENE

HE thuya est disponible uniquement sur ordonnance médicale.

yeux gonflés

eaux précieuses :
bleuet, camomille

TRAITEMENT

– appliquer des compresses d'eau précieuse de camomille, ou de bleuet, sur les yeux pendant dix à quinze minutes plusieurs fois par jour et aussi souvent que nécessaire

– veiller à boire beaucoup d'eau dans la journée en ajoutant des infusions diurétiques ou 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre ou de sureau en alternance

– si les yeux sont rouges ou ternes, appliquer la recette pour éclaircir les yeux : verser 2 à 3 gouttes de jus de citron frais dans chaque œil : attention, c'est douloureux durant quelques secondes : la sensation de brûlures disparaît dans les quelques minutes qui suivent. C'est un remède ayurvédique.

ATTENTION : j'ai parlé de jus de citron frais et JAMAIS d'huile essentielle, quelle qu'elle soit, dans l'œil ! En cas de contact accidentel d'huile essentielle avec l'œil, rincer abondamment à l'eau froide.

notes personnelles

friction *HARôm*
bio'sérum anti-âge
soyance
eau précieuse de
sureau
diffusion

zona

TRAITEMENT

- faire une cure de friction *HARôm* matin et soir sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- brancher un diffuseur dans la chambre avec les compositions *harmony'adagietto* ou *relax'passionata*
- boire 1 litre et demi d'eau par jour avec 5 cuillerées à soupe d'eau précieuse de genièvre ou de sureau
- supprimer tous les sucres et sucreries de l'alimentation
- faire un jour ou deux de monodiète au jus de légumes, puis en prendre un avant chaque repas, et les fruits frais en dehors des repas
- prendre le temps de respirer (au propre et au figuré) et de se détendre
- prendre 1 goutte de friction *RHUôm* ou HE genièvre ou HE santal en alternance, trois fois par jour pendant trois semaines
- prendre une purge de magnésie (*voir* page 171) le premier soir de la crise.

ZONA

159

NOTA BENE

Pour soulager les démangeaisons en période de crise: appliquer bio'sérum anti-âge *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 précieuse de sauge ou d'armoise en alternance avec les eaux précieuses de genièvre ou sureau à raison de 5 cuillerées à soupe par litre d'eau, à boire dans la journée pendant cinq à six semaines.

Une cure de nettoyage naturopathique sera vivement recommandée; sachez que le zona peut s'atténuer considérablement, voire s'éliminer. Pour être de longue haleine, le traitement donne de très bons résultats!

les grands soins d'urgence

Comment les appliquer ? À quoi servent-ils ?

1. le cataplasme d'argile
2. le cataplasme de chou
3. le bain de siège à frictions
4. l'inhalation
5. les lavements
6. la diète
7. les purges
8. la cure de jus de légumes
9. les frictions bio'aromatic

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 ou rose. Il existe aussi des cataplasmes d'urgence tout prêts, à tremper dans l'eau et à appliquer.

MODE D'EMPLOI

- mettre l'argile en cailloux ou en poudre dans un saladier en verre ou en terre
- recouvrir d'eau, laisser s'imprégner
- remuer 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!
- appliquer quelques deux bons centimètres d'épaisseur sur la partie à traiter
- poser un double «sopalin» sur l'argile puis une serviette et une bande pour fixer
- conserver de vingt minutes à quatre heures
- enlever à l'eau le cataplasme dès que la sensation de soulagement disparaît
- renouveler les applications jusqu'à l'obtention du résultat.

PRÉCAUTIONS

- ne pas mettre l'argile en contact avec le fer ou le métal (éviter 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, raser si possible l'endroit du corps à traiter
- si la plaie est ouverte, pour éviter le tiraillement et favoriser la cicatrisation, appliquer une gaze fine sur la plaie avant de mettre le cataplasme d'argile.

PRINCIPALES INDICATIONS

- l'argile soulage les douleurs et inflammations: rhumatismes, arthrose, maux de dents...
- l'argile fait mûrir les abcès, tire à la surface de la peau échardes de bois, copeaux de métal, venins et, en général, tout corps étranger
- l'argile nettoie et assèche boutons, piqûres, blessures, acné
- l'argile cicatrise plaies et brûlures
- l'argile régénère et fait disparaître des cicatrices chéloïdes, même anciennes, sachant que, dans ce cas, les applications devront être journalières jusqu'à un résultat satisfaisant, de quelques semaines à plusieurs mois si nécessaire en alternance avec des compresses aromatiques que vous trouverez dans chacune des pages spécifiques.

NOTA BENE

Lire l'excellent livre de Raymond Dextreit *L'argile qui guérit* en magasin de diététique et en librairie. 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 passagère.

mes expériences

le cataplasme de chou

MODE D'EMPLOI

- écraser les grosses côtes de la feuille avec un rouleau à pâtisserie
- appliquer directement sur la partie à traiter
- renouveler l'application dès que la sensation de soulagement disparaît.

PRÉCAUTIONS

- utiliser plutôt un chou frais et non traité; vieux et traité, il donne aussi des résultats, mais plus lents
- ne pas appliquer de feuilles de chou sur des plaies ouvertes, préférer dans ce cas l'argile.

164

CATAPLASME
DE CHOU

PRINCIPALES UTILISATIONS

Douleurs articulaires, épanchement de synovie, douleurs rhumatismales, rétention d'eau...

mes expériences

le bain de siège à frictions

Cher au professeur Louis Kubne, au début de ce siècle (lire son livre La nouvelle science de guérir), qui le préconisait pour fièvres, maladies dégénératives, manque de vitalité, dérèglement de système nerveux, selon le principe suivant : la stimulation engendrée par l'eau froide sur le bas-ventre et une partie des organes génitaux attire fièvres et maladies vers les voies naturelles d'élimination.

MODE D'EMPLOI

- installer la personne sur un bidet ou une cuvette remplie d'eau froide (on peut y ajouter des glaçons) sans que les fessiers ne soient dans l'eau
- tremper à chaque passage le gant de toilette dans l'eau très froide et passer régulièrement celui-ci sur le pubis pour les femmes et uniquement sur le prépuce pour les hommes sans que les testicules ne trempent dans l'eau
- procéder ainsi de trois à dix minutes, et renouveler l'opération toutes les deux heures en cas de crise.

LE BAIN
DE SIÈGE
À FRICTIONS

165

PRÉCAUTIONS

- le dos et les pieds doivent être bien au chaud (chaussettes et pull)
- pour les bébés, le bain de siège sera de deux à quatre minutes renouvelé chaque heure ou chaque deux heures jusqu'à ce que la fièvre « tombe ».

PRINCIPALES UTILISATIONS

En dehors des périodes de fièvres et d'inflammations, le bain de siège peut se faire en cure d'une semaine par mois pour renforcer la vitalité de l'organisme et favoriser l'élimination des toxines.

Il est à noter que ce traitement est remarquable dans tous les cas de fièvres, spécialement chez les enfants pour lesquels il se présente sans inconvénient tandis que d'autres traitements sont difficilement applicables.

l'inhalation

MODE D'EMPLOI

- verser de l'eau chaude dans une casserole ou dans un grand bol
 - ajouter les plantes ou les huiles essentielles spécifiques, 5 à 10 gouttes
 - placer la tête recouverte d'une serviette au-dessus de la casserole ou du bol
 - respirer et rester au moins trois à quatre minutes dans cette position.
- Il existe aussi des inhalateurs plus sophistiqués dans le commerce.

PRÉCAUTIONS

Aucune si ce n'est de ne pas se brûler avec le bord de la casserole !

PRINCIPALES UTILISATIONS

- rhumes et tous encombrements des voies respiratoires ; l'inhalation dégage les voies respiratoires en faisant éliminer toutes sortes de mucosités et crachats : il faut surtout cracher si le besoin s'en fait sentir : HE de pin sylvestre ou pin baumier et HE d'eucalyptus, 4 à 5 gouttes de chaque
- abcès dentaires et maux de dents : l'inhalation à l'HE d'eucalyptus (5 gouttes) et d'HE de girofle (1 goutte) soulage et fait mûrir l'abcès. À utiliser en alternance avec le cataplasme d'argile
- en cas de problèmes d'acné et petits boutons, l'inhalation permet de nettoyer et aseptiser la peau avec des HE de sassafras et genièvre (3 gouttes de chaque), ou d'apaiser un visage irrité, avec 5 gouttes d'HE de lavande, de resserrer les pores avec 5 gouttes d'HE de cèdre et lavande, de préparer à un soin du visage avec 6 à 8 gouttes d'HE de genièvre et bois de rose ou encore d'HE de lavande et ylang-ylang.

les lavements

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 en Suisse et aux USA.

MODE D'EMPLOI

lavement vaginal

- ajouter 3 à 5 gouttes d'HE de lavande ou d'HE de géranium dans l'eau de la poire spécifique
- presser la poire pour envoyer l'eau dans le vagin
- garder l'eau quelques minutes avec quelques mouvements de bas-ventre
- expulser l'eau
- renouveler l'opération plusieurs fois par jour si nécessaire et plusieurs jours de suite si nécessaire.

lavements intestinaux

- installer confortablement la personne, couverte 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
- installer le boc en hauteur, en général 1 litre à 1 litre et ½ d'eau
- ajouter 1 cuillerée d'huile d'olive et quelques 5 gouttes d'HE de lavande ou les huiles essentielles spécifiques conseillées
- l'eau pénètre les intestins par la canule prévue à cet effet
- conserver le lavement au moins quelques minutes, penser à respirer profondément, masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre
- éliminer en continuant à respirer profondément et à masser le ventre
- renouveler l'opération si nécessaire.

PRÉCAUTIONS

- aucune si ce n'est un repos obligatoire minimum de quinze minutes après le lavement
- pour les enfants le lavement variera d'un $\frac{1}{4}$ de litre pour les bébés à un demi litre pour les enfants et peut se répéter une à trois fois dans la journée en cas de nécessité
- veiller toujours à ce que la personne soit détendue et soit bien chaudement et confortablement couverte.

NOTA BENE

Les irrigations coloniques existent maintenant en France dans des instituts spécialisés où sont donnés en parallèle massages, cours de respiration et détente. Aux USA, 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.

mes expériences

la diète

*C'est le mot qui fait frémir: vais-je pouvoir rester une journée sans manger?
Oui, tout le monde le peut! Grands et petits, même si c'est la première fois...
Diète ou jeûne?*

La diète, c'est quoi, exactement?

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... Les grands-mères mettaient à la diète après une crise de foie, une indigestion, avec 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 par 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!

LA DIÈTE

169

Peut-on mettre un bébé à la diète, une journée?

Oui, avec le suivi de votre naturopathe pour le reste du traitement.

Est-ce qu'une personne âgée et faible peut se mettre à la diète une journée?

Oui, sans inconvénient, il faut cependant boire beaucoup comme nous l'avons déjà souligné.

La diète d'une journée n'était-elle pas recommandée dans les Évangiles?

La diète, ou jeûne hydrique, peut se prolonger plusieurs jours et parfois jusqu'à quarante jours maximum (le Christ) dans des cas bien spécifiques, avec le suivi journalier d'un médecin spécialiste, en général naturopathisant!

Il existe des cliniques de jeûne au Portugal, aux USA, en Suisse... et des centres de remise en forme dans lesquels on peut jeûner sous surveillance médicale. 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 — qui sont beaucoup moins contraignantes à faire sur un temps prolongé, qui donnent tout autant de résultats dans la plupart des cas, et qui ne présentent aucun inconvénient.

les purges

Les plus usitées, et celles dont nous parlerons souvent, sont les suivantes : huile de ricin, magnésie San Pellegrino, Limonette purgative, Chlorumagène. Les purges, comme leur nom l'indique, servent à nettoyer, l'organisme en profondeur favorisant l'élimination des toxines. Chaque purge possède une action spécifique.

Magnésie San Pellegrino 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 Chlorumagène est plus spécifique du nettoyage des intestins en cas de constipation, problèmes de foie, peau surchargée, aérophagie... Elle est l'équivalent d'un puissant laxatif en laissant intacte la muqueuse intestinale.

MODE D'EMPLOI

- 1 à 3 cuillerées à soupe de l'une ou de l'autre à diluer dans un grand verre d'eau
- faire suivre d'1 litre et ½ d'eau ou d'infusion à boire dans les deux heures.

Limonette purgative

Facile à boire, La limonette ressemble à un Perrier aromatisé. Elle draine en profondeur surtout lymphes, sang et reins.

MODE D'EMPLOI

- boire la bouteille le soir
- faire suivre d'1 litre et ½ d'eau ou d'infusion à boire dans les deux heures qui suivent.

Le soir boire le contenu de la bouteille, dans les deux heures suivante boire 1,5 litres d'eau ou d'infusion. L'idéal est de les prendre le soir, afin de passer une nuit tranquille et favoriser les premières éliminations tôt le matin. Le jour suivant, boire uniquement des liquides tels que eaux et infusions, jusqu'à midi puis poursuivre dans l'après midi et la soirée avec des jus de légumes, (pour leurs propriétés reminéralisante et nourrissante).

Huile de ricin

C'est l'huile la plus puissante. Pendant la période fasciste, en Italie elle était utilisée pour obliger les prisonniers à parler. On les forçait à absorber une grande quantité d'huile de ricin avec un entonnoir. Cette purge forcée obligeait la plupart d'entre eux à parler.

Cette histoire démontre son efficacité et la sensation désagréable lors de l'absorption.

Il existe heureusement des adjuvants qui permettent de la boire de manière plus agréable.

L'huile de ricin existe également en gélules, on prend l'équivalent de 2 à 6 cuillerées à soupe en huile (de 30 à 60 ml) que l'on mélange à un jus de pamplemousse, orange ou citron au choix, à un bouillon de légumes ou dans un jus de pommes fraîchement pressées. L'idéal est de la prendre le soir, en guise de dîner, le travail d'élimination se fera durant votre sommeil et vous commencerez à éliminer tôt le matin. Rester ajeun (ni boisson, ni nourriture solide) jusqu'au lendemain midi. Sucrer 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. Alimentation légère le lendemain, principalement faite de jus de légumes ou purée de fruits frais.

Pour les enfants et les bébés, la dose de base sera d' ½ à 1 cuillerée à soupe. Mélanger l'huile à une purée de fruit ou légumes pour rendre son absorption plus agréables. Cette opération peut être renouvelée sans risque, 2 à 3 jours de suite si les résultats obtenus ne sont pas satisfaisants.

L'action de l'huile de ricin est remarquable en particulier dans les cas de crise d'asthme, de bronchite, des gros rhumes, d'eczéma en accord avec le pédiatre ou le naturopathe.

Pour vous apporter un exemple concret, mon record personnel en tant que « cobaye » fut de 165 jours de purge. Cette expérience fut révélatrice de l'efficacité et l'innocuité de cette méthode. En effet, l'esprit devient beaucoup plus clair, les idées de qualité plus nombreuses et facile à mettre en application !

Rien ne vous oblige à battre ce record. Ma seule alimentation pendant cette période de cinq mois a été un à deux litres de jus de légumes dans la journée, et salade verte, tomate et avocat avec graines germées, herbes aromatiques et algues le soir... Je pourrais vous donner de nombreux autres exemples de «résurrection» de ce genre avec des traitements de choc beaucoup moins longs... et quelle excellente forme physique, mentale et spirituelle pendant et surtout après cette super cure de nettoyage ! Il est recommandé de faire cette cure, une journée, de temps en temps, sur un plan préventif pour maintenir son corps sain, également avant de passer un examen, ou pour se préparer à un rendez-vous important. Les idées deviendront alors plus claires, le cerveau fonctionnera de manière plus efficace, les réponses et solutions viendront de manière plus naturelle et rapide... Si vous avez du mal à choisir votre purge dans le cadre d'un drainage en profondeur de votre organisme, le mieux est alors de les varier chaque soir à raison d'une fois par mois par exemple à partir du quatrième jour ou pour une purge de ricin plus prolongée.

mes expériences

la cure de jus de légumes

Qu'est-ce que c'est ?

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 lacto-fermentation et des légumes bio (Biotta, Eden, Rabenhorf).

Les jus de légumes apportent à l'organisme une concentration importante de vitamines, sels minéraux et oligo-éléments.

Les jus de légumes peuvent varier à l'infini : on peut ajouter au choix jus de citron, tabasco ou piment, sel de céleri, huiles aromatiques pour la cuisine, herbes aromatiques vertes fraîches, gingembre frais... 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 dans le traitement des cancers, avec de bons résultats.

Comment les pratiquer ?

Commencer 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 premier 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 3 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!).

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 ! Une base de 3/4 carottes et 1/4 d'un ou de plusieurs autres légumes.

EN HIVER : 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.

EN ÉTÉ : tomates, concombres, courgettes, poivrons, et toutes herbes et salades vertes.

J'ai les intestins fragiles, puis-je boire des jus de légumes ?

Oui, car les jus ne contiennent pas de fibres irritantes, et les jus de légumes permettent une rééducation progressive des intestins.

Les premiers jours, j'ai une sensation de « ballonnement », est-ce normal ?

Oui, 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... avec l'excès de ventre aussi !

Les enfants peuvent-ils boire des jus de légumes ?

Oui, les nourrissons à partir de l'âge de deux mois peuvent prendre des jus de carottes, on commence progressivement avec une cuillère à café et on augmente chaque semaine pour arriver à un biberon de jus de carottes... Et les bébés « carotte » sont calmes, gais et tout dorés !

les Synergies Aromatiques (BBS)

Depuis plus de trente ans, c'est le rituel aromatique de nelly grosjean : synergie aromatique exclusive 100% huiles essentielles bio, sélectionnées et assemblées pour la bienfaisance de leur vertu. Les huiles essentielles pénètrent la peau en vingt minutes environ, sans barrière cutanée et, dans les quatre heures qui suivent, elles se retrouvent dans le sang et la lymphe, puis dans les urines à l'état de traces. La friction aromatique est un moyen pratique et précieux d'absorber les bienfaits des huiles essentielles. 10ml conviennent pour 10 à 15 jours d'utilisation régulière.

nb : associées à une base végétale, les frictions ou synergies bioaromatique (BBS) seront aussi utilisées pour des soins en institut, pour obtenir une huile de massage thérapeutique (ajoutez de 5 à 50% de friction dans une ou des huiles végétales).

176

LES SYNERGIES
AROMATIQUES

MODE D'EMPLOI

- appliquer 20 gouttes d'HE sur la main et frictionner dans le sens des aiguilles d'une montre, plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- application matin et soir avec des compositions spécialement faites pour les frictions, régulièrement, en cure de deux semaines ou plus, en prenant soin de changer régulièrement de compositions
- utiliser des HE d'extrême qualité, naturelles, « sortant de l'alambic » et bio.

PRÉCAUTIONS

Toutes les huiles essentielles ne peuvent s'appliquer directement sur la peau : certaines chauffent, brûlent (cannelle, thym, gingembre...) ou glacent (menthe), c'est la raison pour laquelle l'utilisateur suivra des indications très précises d'un aromathérapeute ou d'un bon livre (voir *Aromathérapie, tout simplement*, éditions Eyrolles), ou encore se procurera les frictions prêtes à l'emploi.

- APHôm bio'tonic : dynamisant, mémoire, équilibre physique et intellectuel, motivation sexuelle : *romarin, lavandin, ylang-ylang, muscade, coriandre, sarriette, origan, géranium, rose...*
- CELôm bio'circul : tonicité profonde, cellulite, désinfiltration des parties molles, rafraîchit les jambes : *lavandin, sauge, romarin, pins, menthe, cyprès, rose...*
- DIGôm bio'digest : favorise une bonne digestion, élimin les ensations de ballonnements et dyspepsies : *muscade, carvi, lavandin, marjolaine, basilic, coriandre, romarin, rose...*
- FFFôm bio'fresh free feet : réchauffement des pieds glacés, allège les jambes lourdes : *pin, lavandin, sauge, menthe, romarin, rose...*
- HARôm bio'harmony : relaxation, atténue les allergies : *cèdre, lavandin, bois de rose, camomilles, rose...*
- MIGôm bio'migrain : soulage et apaise les migraines : *lavandin, lavande fine, menthe, cyprès, rose...*
- MINôm bio'elimin : contrôle du poids, détoxification de l'organisme : *romarin, eucalyptus, cyprès, wintergreen, géraniums, carvi, rose...*
- NERôm bio'relax : facilite le sommeil réparateur : *lavandin, marjolaine, orange, petit grain, basilic, néroli...*
- RESôm bio'respir : favorise la respiration, renforce les immunités naturelles : *pins, eucalyptus, romarin, sapin, thym, origan, rose...*
- RHUôm bio'soupl : soulage et diminue les raideurs, décontracte avant et après l'effort : *wintergreen, genévrier, pins, romarin, lavandin, cyprès, santal, rose...*
- STRôm bio'stress : apaise les effets du stress, angoisses et anxiété : *lavandin, marjolaine, basilic, petit grain, néroli, rose...*

mémemorandum

L'aromathérapie, qu'est-ce que c'est ? Comment utiliser les huiles essentielles aromatiques ?

L'aromathérapie, c'est l'utilisation des huiles essentielles aromatiques pour se soigner et rester en forme. Connue depuis des millénaires, elle est, de plus, devenue aujourd'hui à la mode !

L'huile essentielle est le produit de la distillation d'une plante aromatique avec son eau aromatique, eau florale ou hydrolat.

La qualité de l'huile essentielle engendre son efficacité : préférer des huiles essentielles rigoureusement sélectionnées, provenant de plantes sauvages ou de culture biologique et des huiles essentielles « sortant de l'alambic » (ne pas confondre les huiles essentielles avec les arômes de synthèse vendus pour les pots-pourris, sans nom, sans garantie de qualité...)

Les propriétés principales des huiles essentielles : elles sont toutes antiseptiques, désintoxicantes, revitalisantes et électives. De plus, elles ont chacune des propriétés spécifiques. Les mélanges d'huiles essentielles en synergie augmentent les bienfaits des huiles essentielles par rapport à une indication donnée.

Comment bénéficier des propriétés des huiles essentielles ?

- respirer : au moyen d'un diffuseur d'arômes
- frictionner : utiliser les synergies prévues à cet effet ou préparer soi-même ses frictions
- boire : en thé ou cocktails aromatiques ou laper sur la main 1 goutte trois ou quatre fois par jour ou encore ajouter quelques gouttes dans la cuisine...
- ajouter : dans les inhalations, fumigations, bains, huiles de massage...

Comment utiliser les eaux précieuses aromatiques ?

Ce sont les vingt premiers litres d'eau florale provenant de plantes de culture biologique distillées à l'eau de source. Ce sont d'excellentes boissons aromatiques quotidiennes, draineuses, nettoyantes, revitalisantes : 5 cuillerées à soupe dans 1 litre et ½ d'eau à boire dans la journée.

C'est la nouvelle « eau de santé » !

Comment faire une friction ?

Les frictions aromatiques se font à mains nues avec 20 gouttes de la friction choisie appliquées sur le thorax et le plexus solaire (ce creux qui fait souvent mal à la base du sternum), sur la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

Pour augmenter sa résistance à la maladie, pour retrouver punch et dynamisme du matin, pour recouvrer un sommeil réparateur, il est bon d'utiliser régulièrement les frictions du matin et du soir ! Elles remplacent l'eau de toilette, et si vous (ou votre conjoint) êtes indisposé par l'odeur, prendre une douche vingt minutes après l'application de la friction. Les parfums en Égypte ancienne étaient des compositions d'huiles essentielles naturelles en onguent, crèmes et huiles destinées aux reines et pharaons.

Comment préparer un bain aux huiles essentielles ?

Choisir 5 à 10 gouttes d'huile essentielle, mélanger avec de la poudre de lait, un œuf, des algues, une base moussante neutre, un shampooing doux ou encore de l'huile de germe de blé, ajouter l'eau chaude sur le mélange.

Toutes les huiles essentielles doivent se diluer pour entrer dans le bain, seule l'huile essentielle de lavande peut s'utiliser non diluée (10 gouttes). Pas de bain aux huiles essentielles pour les enfants de moins de trois ans, préférer les eaux précieuses aromatiques de lavande ou eucalyptus (½ verre par bain).

Comment préparer un thé aromatique ?

Choisir une ou deux huiles essentielles (orange, mandarine, citron, cannelle, bergamote, menthe, marjolaine, pin, sapin...) mélanger à une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, ajouter l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une tasse. Ajouter 20 gouttes par litre d'eau pour une préparation en grande quantité.

Comment utiliser les huiles essentielles dans la cuisine ?

En général, 1 goutte pour un plat « cru » de quatre personnes et 4 gouttes si la préparation doit cuire (basilic, estragon, coriandre, genièvre, muscade, origan, carvi, cumin pour les salés... Citron, mandarine, orange, menthe, cannelle, bergamote... pour les purées de fruits et desserts). Vous pouvez aussi préparer un litre d'huile d'olive aromatisée avec 100 gouttes d'huile essentielle de basilic, de coriandre ou d'estragon...

« Dis moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. »

HYPPOCRATE

Les grands principes d'alimentation saine

– Boire au moins 1 litre et ½ d'eau en dehors des repas, avec des eaux précieuses aromatiques, c'est encore meilleur!

– Faire au moins un repas de fruits par jour (fruits frais, secs, séchés)... matin, midi ou soir ou encore à 10 ou 16 heures, les fruits frais se mangent toujours seuls, pas après les repas!

– Éviter les mélanges de protéines et protéines-amidons au même repas : choisir œuf ou poisson ou volaille ou laitages ou viandes ou céréales ou graines germées...

– Commencer les repas par un jus de légumes frais si possible, sinon jus de légumes bio en bouteilles que vous trouvez dans les rayons de diététiques

– Manger des produits les plus naturels possibles: « bio » chaque fois que vous le pouvez. Les produits chimiques de conservation, les hormones et autres ingrédients de synthèse contribuent à intoxiquer l'organisme et diminuent la résistance à la maladie

– Un jour de monodiète par semaine est salutaire à une bonne santé: un jour durant lequel vous mangez uniquement ou des fruits (autant que vous voulez) ou des jus de légumes (1 à 3 litres par jour)... Il n'y a aucune sensation de faim, on est nourri et... très léger!

– Prendre le temps du repas, le préparer joliment... C'est une fête pour les yeux et le palais!

– Veiller à une bonne élimination intestinale

– Penser à faire trois minutes de respiration consciente matin et soir, cela facilite la détente, l'élimination et le sommeil

– Sourire à la vie: chaque matin apporte au moins une bonne raison de sourire! S'entraîner à se brancher sur «radio positif», c'est recevoir des éléments positifs chaque jour!

Les aliments à éviter

Sucres et sucreries, bonbons, gâteaux, chocolats, cafés, thés... Et alcools, plats cuisinés, charcuteries, excès de fromages et laitages, excès de viandes rouges, excès de pain, riz et pâtes...

Les aliments à ajouter

Graines germées, fruits secs et séchés, levure alimentaire, huiles aromatiques pour la cuisine, herbes aromatiques, huile de germe de blé, sésame grillé, tamari, purée d'amandes, de noisettes, de sésame, deviennent les nouveaux compagnons du sel et du poivre sur la table!

Manger le plus cru possible... Tout ce qui est cru est vivant... (si vous ne supportez pas les crudités, remplacez-les par des jus de légumes, sans inconvénient pour les intestins fragilisés). Un repas sain et revitalisant devrait se composer d'un jus de légumes, de crudités et salades variées et de graines germées ou d'une protéine au choix...

Ajouter des thés aromatiques dans votre vie! C'est un moyen agréable d'absorber les huiles essentielles. Après et entre les repas, ils remplacent avantageusement thé ou café tout en conservant le rituel convivial de ce moment.

Les produits bio'aromatic de nelly grosjean

distribués par le laboratoire biossentiel

Vente à la boutique, par correspondance ou internet.

petite route du grès
13690 graveson-en-provence
tel. +33 (0) 490 958 172 / fax. +33 (0) 490 958 520
info@biossentiel.com
www.biossentiel.com

L'odoration bio'aromatic

respirer des huiles essentielles naturelles, c'est le premier pas vers le bien-être !

On peut cesser de boire ou de manger quelques jours, mais on ne peut s'arrêter de respirer plus de quelques minutes.

Diffuseurs d'arômes

les diffuseurs purifient et régénèrent l'air en apportant les propriétés des huiles essentielles naturelles, calmantes, toniques ou aseptisantes, qui combattent les effets des pollutions et enrichissent l'air que vous respirez ! Un système de diffusion à froid permet aux huiles essentielles de se disperser dans l'air ambiant en microparticules et ce, en quelques secondes.

diffusion : synergies 100% huiles essentielles, pour diffuseurs d'arômes

spray : synergies 20% huiles essentielles dans alcool bio. Les sprays sont de véritables diffuseurs aromatiques de poche

- harmony 'adagietto
- respir 'allegretto
- bien-être 'exotissimo
- fresh 'misterioso
- relax 'passionata
- épicé 'staccato
- zen 'pianissimo
- provence 'vivo
- moustic 'little camargue (spray)

Les synergies aromatiques ou frictions d'huiles essentielles

Les frictions sont des compositions de 100 % huiles essentielles en synergie aromatique.

À l'origine, le parfum égyptien est un baume, un onguent, à base de fleurs, de plantes préparées par le prêtre, le médecin ou l'oracle pour la santé du corps et de l'esprit; il s'utilise le matin ou le soir pour développer les facultés physiques ou mentales, l'amour, la confiance, la créativité ou la communication.

Élaborées depuis plus de trente ans, elles correspondent aux fonctions métaboliques de notre merveilleux corps humain. Une friction d'huiles essentielles harmonise, rééquilibre, tonifie, décontracte et rassure; elle est une protection comme le parfum de la fleur est l'enveloppe qui la protège. La friction d'huiles essentielles apporte une énergie nouvelle nécessaire à notre organisme attaqué par les agressions extérieures. Protection, harmonie, vitalité et régénération, mes frictions emmagasinent et restituent les éléments vitaux de la nature, une énergie utile et nécessaire à notre bien-être. Matin et soir, vous aurez plaisir à les connaître et à les apprécier.

- APHôm bio'tonic : dynamisant, équilibre physique et intellectuel, motivation sexuelle, mémoire...
- CELôm bio'circul : tonicité profonde, cellulite, désinfiltration des "parties molles"...
- DIGôm bio'digest : favorise une bonne digestion, élimine les sensations de "ballonnements" et dyspepsies
- FFFôm bio'fresh free feet : réchauffement des pieds glacés, allège les jambes lourdes...
- HARôm bio'harmony : relaxation, méditation, recentre les trois corps et favorise la créativité, atténue les allergies
- MIGôm bio'migrain : soulage et apaise les migraines, échauffements...

- MINôm bio'elimin : contrôle du poids, détoxification de l'organisme, soulage les encombrements foie et vésicule biliaire
- NERôm bio'relax : détente du système nerveux, facilite le sommeil réparateur
- RESôm bio'respir : renforce les immunités naturelles, favorise la respiration...
- RHUôm bio'soupl : soulage et diminue les raideurs, décontracte avant et après l'effort physique...
- STRôm bio'stress : apaise les effets du stress, angoisses et anxiété, super "alicament" du système nerveux

utilisation :

matin, midi, ou soir, en cure de 2 semaines et plus : 20 gouttes sur la main appliquer sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Associer en parallèle une cure d'eau précieuse ATW pour encore plus de résultat positif !

Les thés bio'aromatic – ATT (Aromatic Therapy Teas)
un nouveau concept : le thé aromatique

- bio T elimin : minceur
- bio T digest : digestif
- bio T relax : détente
- bio T respir : respiratoire
- bio T tonic : énergisant

utilisation :

dans une cuillère de miel, un peu d'eau chaude, 3 à 6 gouttes de thé aromatique, remuez, ajoutez l'eau pour une grande tasse. Dégustez... une forme de " traitement " simple d'aromathérapie !

*Les eaux précieuses bio'aromatic – ATW (Aromatic Therapy Water)
des eaux précieuses aromatiques en boissons de santé et en lotions ; dégustez !*

- bi Ô circul : draineur du sang
- bi Ô detox : draineur +
- bi Ô relax : détente
- bi Ô digest : digestion
- bi Ô meno : ménopause
- bi Ô soupl : draineur du rein
- bi Ô elimin : minceur
- bi Ô purify tonique
- bi Ô respir : respiratoire

utilisation :

l'hydrosolthérapie utilise les remarquables eaux précieuses aromatiques en boissons de santé à raison de 5 cuillerées à soupe dans un litre ½ d'eau quotidienne ; un flacon d'ATW correspond à une cure de deux semaines et un changement d'ATW est proposé chaque semaine. L'eau précieuse aromatique est issue d'une distillation faite à l'eau de source avec une plante aromatique bio dont on recueille précieusement et uniquement la première partie de chaque distillation : c'est le " premium " de l'eau florale, l'hydro premium dont l'ATW est la synergie.

186

LES HUILES
ESSENTIELLES
DE NELLY
GROSJEAN

La beauté bio'aromatic

une régénération cellulaire aux huiles essentielles rares et précieuses de roses sauvages , camomille romaine, néroli d'Orient, lavande fine de montagne de Provence et huiles végétales nutritives d'une extrême finesse : une synergie alchimique de propriétés régénératrices et anti-âge permettent une gamme infiniment réjuvenante pour chaque type de peau.

La beauté visage bio'aromatic

- bio' huile démaquillante nourrissante - ève
- bio' lotion tonique - nour djihan
- bio' booster anti-âge, coup d'éclat - elleonore
- bio' sérum anti-âge - soyance
- bio' sérum contour des yeux - after hours
- bio' super sérum anti-âge - serum frve

utilisation :

la cure anti-âge s'applique matin et soir : friction bio'booster anti-âge - *elleonore* suivie du bio'sérum anti-âge - *soyance* ou bio'super sérum anti-âge - *serum five*, et bio'sérum contour de yeux - *after hours*. La peau est nettoyée matin et soir avec bio'huile démaquillante nourrissante - *ève* et bio'lotion tonique - *nour djihan*.

La beauté hom' bio'aromatic

- bio' lotion after shave - *vincenzo*
- bio' booster anti-âge - *ettore*
- bio' sérum anti-âge - *enzo*

utilisation :

la cure anti-âge s'applique matin et soir : bio'booster *ettore* suivi du sérum *enzo*.

LES HUILES
ESSENTIELLES
DE NELLY
GROSJEAN

La beauté cheveux bio'aromatic

- bio' lotion cheveux - *manaus*
- bio' booster cheveux - *big sur*
- bio' sérum cheveux - *cap code*

utilisation :

renforce tous cheveux fatigués, diminue l'excès de sébum et ralentit la chute en régénérant le cuir chevelu. NOTA : les cheveux abimés tombent plus vite et les nouveaux repoussent plus vigoureux.

187

La beauté corps bio'aromatic

- bio' sensual - *so you*
- bio' sublime - *roma*
- bio' divine - *kuala*
- bio' délicate - *cocoonino*
- bio' idyllic - *in salah*

utilisation :

des huiles aromatiques de beauté pour adoucir, raffermir, régénérer, revitaliser, protéger. À utiliser matin et soir.

Les séminaires du mieux vivre *«l'aromathérapie, naturellement!»*

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.

188

Séminaires et stages de niveau 1, 2 et 3 présentent les «dix règles d'or du bien vivre», la pensée positive et le développement personnel "3 jours pour changer sa vie".

SÉMINAIRES
CONFÉRENCES

La Chevêche

Petite Route du Grès - 13 690 Graveson-en-Provence - France

tel +33 (0)4 90 95 81 72 fax +33 (0)4 90 95 85 20

email : info@nellygrosjean.com

site internet <http://www.nellygrosjean.com>

Un musée en senteurs

Visitez le Musée des Arômes et du Parfum de Graveson-en-Provence

C'est au cœur de la Provence, entre Alpilles et Montagnette, près des Baux, de Fontvielle et du moulin de Daudet, de Maillane, la patrie de Frédéric Mistral, et de Tarascon que domine le château du fameux Tartarin, que le musée vous propose de faire le plus enivrant des voyages. Alambics, collections de flacons à parfums et orgue de parfumeur : deux siècles nous offrent là leurs rares trésors sur douze cents mètres carrés d'un voyage en senteurs dans les anciennes caves à vins de l'abbaye de Frigolet. Délice des sens, table d'odoration et secrets d'une distillation, des merveilles combleront votre sens olfactif et vous enchanteront. Fragrances oubliées, arômes du futur, parfums de toujours et recettes d'apothicaire donneront des ailes à votre imagination.

Le « carré des simples » vous convie à la rencontre d'un extraordinaire jardin expérimental de plantes élevées en culture biologique, où vous pourrez cueillir un bouquet d'herbes aromatiques qui font la renommée de la Provence : lavandes et lavandins, sarriettes, sauges, camomilles, menthes, verveines, origans, marjolaines, bleuets, aunées, millepertuis, achillées millefeuilles, santolines...

À la « boutique du musée », découvrez huiles essentielles et eaux précieuses, huiles précieuses pour le corps et huiles aromatiques pour la cuisine, parfums d'hier et de demain, parfums d'ambiance et ingénieux diffuseurs d'arômes, pots-pourris naturels, savons aromatiques, spécialités vétérinaires ou encore livres d'aromathérapie et posters. C'est le coin idéal des cadeaux « nature » pour ramener un peu de merveilleux de ces terres de soleil de Provence.

Musée des Arômes et du Parfum

Petite Route du Grès - 13690 Graveson-en-Provence - France

tel +33 (0)4 90 95 81 72 fax +33 (0)4 90 95 85 20

e-mail : info@museedesaromes.com

site internet <http://www.museedesaromes.com>

Réimpression
Janvier 2012
sur papier recyclé Munken Print Crème
par LES PRESSES DE LA TARASQUE ET LA PARFAITE IMPRIMERIES, Tarascon 13150
composition : JEAN-PAUL CHABRIER
ISBN 978-2-954-0561-0-4
crédit photographique : DANIEL CZAP

POUR RECEVOIR VOTRE PLAN DE REMISE EN FORME,

GRACIEUSEMENT

vous avez 3 minutes par jour à consacrer à votre santé et à vous consacrer !
remplissez ce bulletin et retournez-le à : (accompagné de 5 timbres, merci)



nelly grosjean - la chevêche - 13690 graveson en provence - france

nom profession

adresse.....

code postal ville.....

âge..... sexe..... poids..... taille.....

comment avez-vous connu Vie'Arôme et nelly grosjean ?

radio TV journaux livres conférences amis autre

- **est-ce votre 1er plan ?** **le 2e ?**
- **utilisez-vous déjà des huiles essentielles ?** comment
- **buvez-vous chaque jour, en dehors des repas ?** moins d'1 litre d'eau plus d'1 litre 1/2
- **allez-vous à la selle régulièrement ?** moins d'1 fois par jour 1 fois plus
- **avez-vous des urines...** abondantes colorées claires
- **avez-vous des "coups de pompe" ?** non oui à quel moment ?
- **suivez-vous une alimentation spéciale ?**
produits naturels amincissement sans sel sans sucre autre
- **quels sont vos aliments préférés ?** (par ordre de préférence, noter 1, 2 et 3)
sucreries fromages plats cuisinés viandes fruits alcools
légumes pains et pâtes charcuteries autres
- vos fruits préférés vos légumes préférés
- **faites-vous de l'exercice physique?** non oui lequelx par sem.
pratiquez-vous : yoga relaxation méditation autre
- **prenez-vous le temps de vous occuper de vous ?** chaque jour 1 fois par semaine jamais
- **vous sentez-vous plutôt ?** séduisant(e) sexuel altruiste snob simple compliqué
concret lunatique secret bavard motivé passionné
- **quelle est votre activité préférée ?** travail sport loisirs arts famille autre
- **êtes-vous du type ?** fatigué-las anxieux-angoissé coléreux-agressif équilibré
- **quelle est votre couleur préférée ?**.....
- **êtes-vous en meilleure forme ?** le matin le soir quand ?.....
- **avez-vous déjà consulté ?** homéopathe ostéopathe magnétiseur naturopathe
nutritionniste acupuncteur sophrologue psychanaliste autres
- **quels sont les traitements que vous suivez actuellement ?**
- **quel est votre problème particulier ?**

(continuer au verso, merci)



votre problème particulier... (suite)

pour en savoir plus sur l'aromathérapie : les livres et séminaires de nelly grosjean

- aromathérapie tout simplement, éd. Eyrolles, 18 euros
- aromathérapie beauté, éd. 5ml, 22 euros
- l'aromathérapie et les enfants, éd. 5ml, 11 euros
- aromathérapie vétérinaire, éd. 5ml, 5 euros
- vous avez envie de participer à un stage d'aromathérapie en provence ou dans votre région, d'un "voyage aromatique" en provence, documentation sur demande.



recettes aromatiques d'urgence

nelly grosjean

Depuis plus de 20 ans nelly grosjean se consacre avec passion à l'aromathérapie et aux vertus des huiles essentielles

" sortant de l'alambic ". C'est avec l'expérience de ses recherches dans son laboratoire de la Chevêche au cœur de la Provence, et de ses innombrables rencontres avec les utilisateurs d'huiles essentielles, que nelly grosjean nous livre ici les recettes éprouvées d'une santé au naturel.

Des grands principes d'une vie plus saine aux réponses précises en cas de petit bobo ou de grande douleur, cet ouvrage simple, clair et pratique, répondra efficacement à toutes vos questions. Les bienfaits de l'aromathérapie sont désormais à votre portée, pour vivre mieux, trouver vitalité, calme, énergie et, pourquoi pas, le bonheur !

Par respect pour les forêts du monde, ce livre a été imprimé sur un papier écologique.

14,50 €

ISBN 978-2-9540561-0-4



9 782954 056104