



*Mon Carnet Aroma*  
*Beauté*

Nelly Grosjean

# Sommaire

Jour 1

Explications de la Cure  
Zen Détox Aromatic

Jour 2

Quelles huiles  
essentielles pendant la  
cure

Jour 3

Charabia mental, idées  
grisounettes, déprime

Live

sur la page Nelly  
Grosjean  
Les eaux intelligentes

Jour 4

Le ventre et  
l'émotionnel,  
ballonnement, acidité

Live

sur la page Nelly  
Grosjean  
Questions - Réponse

Jour 8

Circulation, sang,  
ménopause

Jour 9

La digestion

Jour 10

Stress, sommeil, angoisses,  
anxiétés

Live sur la page Nelly  
Grosjean

Huiles essentielles pour nos  
amis les animaux

Jour 11

Sinusite, bronchite, allergie

Jour 12

Huiles essentielles des  
douleurs & acidité

Jour 13

Tout sur la peau, les  
dermatoses & cheveux

Jour 15

Maigreur, acidité, purge

Jour 16

Surfer sur la vague  
d'angoisses

Jour 17

Aphrodisiaque, sexe,  
libido

Jour 18

Les addictions, sucres et  
fruits

Jour 19

Amincissement &  
odorations

Live sur la page Nelly  
Grosjean

Lectures et films

# *Jour 1 : Explications de la cure Zen Détox Aromatic*

Pendant 3 semaines **apprendre à manger** avec une alimentation **végétarienne et crue**, se nourrir uniquement lorsque j'ai faim, les repas et les jus sont composés d'un aliment unique. **500ml de jus de légumes avant chaque repas**. Je mange uniquement lorsque j'ai éliminé. Favoriser l'élimination intestinale. Boire intelligemment. **Une purée de fruits, 500ml** à déguster en prenant son temps. Voir le livre **La Cure Zen Détox Aromatic Tome 1**, tout est expliqué et le Tome 2 pour les recettes.

Voir le feuillet pdf **journée type détox**, pour le détail de la cure, et remplir la **fiche journalière** pour suivre les progrès.

**Devenir des apprentis de la vie heureuse.**

Le ventre est le centre des émotions, on va **nettoyer physiologiquement le ventre pendant 3 semaines**, et avec notre tête, notre cœur, on va regarder ces émotions, on peut se faire aider par des professionnels, kinésiologie, décodage biologique, retour sur soi, énergéticiens. On va **porter une attention particulière sur le ventre**, la respiration ventrale, sur les purges qui nettoient le ventre, les émotions non digérées qui sont engrammées dans le ventre, libérer les émotions cacher, couper les liens. Noter ses émotions dans la fiche journalières. Ne pas garder ses émotions, les faire sortir, ou les écrire. **Apprendre à respirer** le positif et expirer en diffusant des bulles d'amour sur la planète. Tous les jours se **trouver une phrase positive**, un mantra. Noter dans un carnet mes « **histoires magiques** », les réponses positives, les choses que l'on demande et qui arrivent, les coïncidences qui n'en sont pas..

Porter une attention particulière aux mots que l'on dit, fabriquer des mots doux, puissants et beaux. (supprimer du coup, petit,...)

**Remède miracle**, contre les idées grisounettes, dès que l'on a du mal à supporter une situation, et grignotages, **BioTrelax** (HE basilic, marjolaine) plusieurs fois par jour 1 goutte à laper.

**Avant de faire une purge, attendre la fin des 3 semaines de cure. Faire un jour de relâche par semaine.**

# *Jour 2 : Quelles huiles essentielles pendant la cure*

**Les frictions du matin et frictions du soir :**

20 gouttes APH, plexus solaire, nuque, base de la colonne, plantes de pieds, et laper 1 goutte

Sur le haut du corps,

HAR contre les réactions allergiques, sur le visage (voir la vidéo à 27secondes)

RES respiratoire,

MIN Elimination, foie vésicule, rate, pancréas

RHU, arthrose, arthrite rhumatisme

VIT sportif,

APH, fatigue concentration, aphrodisiaque

Sur le bas du corps,

CEL et 109, contre la cellulite, jambes gonflées, rétention d'eau et réglage hormonal, (ménopause et pré-ménopause) sur les mollets, cuisses, fessiers., frictions le matin, plantes de pieds, mollets, cuisses et fessiers. S'utilisent aussi pour la puberté.

**Marie-Françoise André et Patrick Duseuel, surveillent, nettoient et harmonisent le groupe.**

# *Jour 3: Charabia mental, idées grisounettes, déprime*

Chaque fois que l'on boit un verre d'eau on s'associe à la paix sur la planète. Considérer que c'est un privilège.

**MIG** 5 gouttes, lorsque l'on travaille sur l'ordinateur, pour améliorer l'acuité ou lorsque l'on est bloqué, ou que quelqu'un nous a contrarié. Effleurer le visage et la nuque (voir les 4 mouvements à 2mn sur la vidéo).

**Fabriquer l'intervalle entre deux pensées**, Dr Frank Kinslow, le mode de vie quantique » vous laisser passer vos pensées, vous les regardez passer, puis vous arrêtez et vous vous dites : Quelle couleur sera ma prochaine pensée, quelle sera l'odeur de ma nouvelle pensée, quel sera le sujet de pensée prochaine pensée ? Et ce laps de temps où vous vous posez la question, est un moment de vide, de rien, de méditation, un moment où l'on est rapport avec **la conscience pure**, avec l'unité, avec la source, avec son dieu intérieur, avec **son soi suprême**, et quand nous respirons et faisons ce jeu de l'intervalle entre les deux pensées, peut être 100 fois par jour, et bien 100 fois 5 secondes nous serons dans **un état de méditation**. Ce jeu permet de **faire taire le mental** et de **reprendre le commandement de notre vaisseau spatial**.

Prendre conscience de sa respiration, c'est **prendre conscience de soi**, c'est accepter que le physique et le mental soient d'accord pour que l'on commence à s'occuper des deux en même temps.

Contre le **charabia mental**, en commence par **réapprendre à respirer**, on prend du temps, un moment pour soi.

Dans la douche une bassine avec du gros sel et des glaçons et eau froide et à côté le pommeau de la douche chaude, alterner 3 secondes de chaque et recommencer au moins 6 fois, pour calmer le mental.

**Remède miracle BioTrelax**, dès que vous sentez la roue qui se met en route, le charabia mental, ou lorsque l'on a envie de sucre, (HE basilic, marjolaine) plusieurs fois par jour 1 goutte à laper.

Avec la purée de fruit le matin, 500ml, on a beaucoup moins besoin et envie de sucreries l'après-midi.

Pour **nettoyer la tête**, contre la déprime, prendre une purée d'orties, avec des graines de tournesol et un filet d'huile d'olive ou **une purge d'huile de ricin**.

Il faut également **nettoyer les intestins**, avec une tisane laxative, Tulsilax... ou 1 cuillère à café rase de magnésie San Pèlegriano, et le litre de jus de légumes par jour, l'eau et l'hydrosol de genièvre en alternance avec le géranium.

Qu'est ce qui nous rend malades, les **4,5kg de pur produits chimiques** que nous absorbons par an, les vaccins, les médicaments, dans l'alimentation, + 5kg dans les produits de beauté entre 20-15kg par an par personne.

Appelons confinement, **période d'éveil**, oui nous avons le droit de choisir, pour nous et la planète. Nous avons le choix de l'éveil. Demandons de la lumière à notre cœur divin, œuvrer pour le cœur. **Aider les autres, c'est d'abord s'aider soi**.

**Nous mangeons 3 fois par jour, il faut éliminer 3 fois par jour.**

Avec le charabia mental, il n'y a plus de place pour le cœur.

La cure va aider à retrouver notre propre santé, la santé physique va induire une santé mentale meilleure,

Pour se détendre le soir, idées grisounettes, peurs,.. Faire une friction du soir 2x dans la soirée, pour avoir un sommeil récupérateur. Avec **HAR**(recentrer les trois corps, sinusite et allergies), **STR** (stress) ou **NER** (anxiétés, angoisses)

**Non à la 5G oui à la 5D**

# *Live: les eaux intelligentes, les eaux précieuses*

Les éléments dont nous avons impérativement besoin : le premier aliment c'est l'air, le deuxième c'est le soleil, et le troisième c'est l'eau. Nous sommes constitués de 95% d'eau.

Préparer de la bonne eau en conscience :  
la filtrer, filtre Brita puis avec du charbon de bambou, ou fontaine Bekey. Fontaine R-innovation / Vidia ayurveda / filtre à osmose inverse.

Utiliser une bouteille bleue ou violette ou de couleur, y inscrire des mots d'amour (la paix, la joie, la lumière) et coller une fleur de vie dessus pour dynamiser l'eau, pour l'informer, pour la magnifier et poser la bouteille sur une fleur de vie. Mettre une intention sur l'eau, la remercier, l'informer, voir les travaux de Masaru Emoto, Les messages cachés de l'eau. Mettre des cristaux dans l'eau. Créer un bar à eau.

Boire de l'eau de mer, plasma de quinton, 1 verre :  $\frac{1}{4}$  de quinton  $\frac{3}{4}$  d'eau, par jour à jeun. Pour reminéraliser le corps, remarquable pour tout le monde, adultes et enfants. Réduit ou remplace le levotirox.

**Les hydrosols**, eau précieuse, la vapeur passe à travers les plante, fait exploser les sacs aromatiques et à la sortie de l'alambic donne d'une part des huiles, les huiles essentielles et d'autre part de l'eau, l'hydrosol. 5 bouchons dans une bouteille d'eau de 1,5 litre par jour (carotte sauvage ou géranium ou romarin, pour nettoyer le foie, la vésicule biliaire, rate pancréas). Le genièvre ou sureau pour les reins.

Les hydrosols, eau magique, passée par les 3 états de la matières, c'est de l'homéopathie d'aromathérapie. Elle se complémente à merveille avec les HE, qui elles, sont faites pour dynamiser et renforcer le système immunitaire, donner de la vitalité nouvelle, elles donnent un équilibre électromagnétique assez étonnant, elles sont attirées par l'organe ou la fonction déficient à un moment donné. Lorsque une huile essentielle touche ma peau, par un circuit électrique exceptionnel, le message de cette huile essentielle est déjà dans l'ensemble de mes cellules. C'est la propriété d'électivité.

La sauge, armoise ou cyprès pour nettoyer le sang, jambes lourdes, veines apparentes, cellulite, chevilles qui gonflent, rétention d'eau, règles douloureuses, circulation, règles douloureuses, couplé au Bio Circul.

Problème de **sinusite, réaction allergique** : arrêter les produits laitiers. Boire de l'eau + genièvre ou sureau avec du miel ou **HAR** et effectuer les 4 mouvements sur le visage (front, les yeux, le menton, la nuque), laper 1 goutte d'huile essentielle de camomille.

**HAR** également recommandé pour l'asthme, en friction et en thé en complément avec une cuillère de miel, et hydrosol d'Isopé.

**MIG** pour les yeux fatigués, ordinateur excessif, .. Plus œillères en chauffant ses mains au préalable pour le magnétisme. A intégrer dans sa routine, laper 1 goutte d'huile essentielle de citron après le brossage des dents le matin.

Améliorer l'aspect de la peau : levure de bière, HE de cèdre ou citron ou **Eléonore** sur le visage.

Télécharger les livres hydrosols mon ami et recettes aromatiques d'urgences, avec les mots doux pour dynamiser son eau

Hydrosol calmant : **BioTrelax** pour le charabia mental, la fatigue, les idées grisounnettes, les anxiétés, calme, détend, ou mélisse, néroli, camomille lavande, tilleul, 1 ou 2 gouttes à chaque fois que l'on en ressent le besoin.

Pour le thé, une vingtaine de gouttes dans un litre d'eau chaude non brûlante, puis mettre dans un thermos avec 8 cuillère de miel ou 6 gouttes dans une tasse. Hydrosol de mélisse, néroli, système nerveux (sent la fleur d'oranger) ou géranium.

**BioTonic**, pour se désempoisonner du café ou du thé, et pour la vitalité, **BioTDigest** à la place du café après les repas, améliore la digestion

**BioTRespir** pour les difficultés respiratoires, **Biotdétox** hydrosol, **BiotCircul** hydrosol.

Hélicryse, pour résoudre un problème émotionnel, pour digérer quelque chose, qui reste avec des cicatrices.

Hydrosol de menthe pour se faire un sirop de menthe, Hydrosol de lavande dans le bain ☺ des bébés. Pas d'huile essentielle dans le bain.

Rappel pendant la cure 3 litres : 1 litre d'hydrosol, 1 litre de BioT, 1 litre de jus de légumes (eau végétale), aident beaucoup à l'élimination.

Ballonnement HE **DIG** sur le ventre friction, et sarriette en hydrosol, + une goutte à laper, et hoquet Estragon

On apprend à se régaler, on se nettoie, on respire, on prends le soleil, on bois de l'eau informé,. C'est en faisant soi que les autres feront. **Parler positif et s'occuper de soi en priorité.** Changer son concept de vie. Pour fabriquer de la lumière et plus nous serons nombreux à augmenter cet égrégore de lumière et de paix, plus le changement, l'éveil et la transformation se fera plus rapidement.

# *Jour 4 : Le ventre et l'émotionnel, ballonnement, acidité*

Friction **DIG** (carvu, cumin, coriandre, muscade), après chaque repas. C'est remède miracle, contre les ballonnements, digestion lente, difficile, aérophagie, 20 gouttes sur le ventre et l'estomac dans le sens des aiguilles d'une montre + boire 1 goutte. Pour les enfants, diluer dans de l'huile végétale + **MIN** pour réduire cholestérol et triglycéride

**Le ventre est le centre des émotions**, nous mangeons « x par jour et éliminons x fois par jour; sinon tisane laxative et jus de légumes unitaires, plus faciles à digérer et permet de réveiller son intuition alimentaire et garder plaisir. Ne faites pas un jus d'orties ou céleris ou épinards ou ajouter du citron, car c'est trop fort, trop puissant.

**Il faut éliminer les vieilles matières desséchées restées dans les plis des intestins, environs 50 jours de matières dans les intestins.**

**BioTdigest** (carvi cumin muscade et néroli mandarine coriandre), 20 gouttes, 1c de miel et & 1l d'eau, en tisane après les repas.

Huiles essentielles allaitement, télécharger les livres, l'aromathérapie et les enfants et l'aromathérapie et la femme enceinte.

L'alimentation chimique apporte des acides qui grippent nos connexions intérieures. Café thé chocolat viandes produits laitiers, l'alcool.

Contre **les reflux gastriques** : 1 cuillère à soupe de jus de pomme de terre crue avant le jus de légumes. Cataplasme et soulage les acidités stomacales.

**HAR** en friction pour arrêter de fumer. Le thé est un fabricant de cauchemars, excitant insidieux.

Un repas normal 4h de digestion, repas avec des fruits ou mauvais mélange alimentaire 8h de digestion, fruits ou jus de légumes 20 à 40mn de digestion. Limiter le temps de digestion : **les fruits en dehors des repas, toujours tous seuls et au moins 1h avant les repas.** Ne manger que lorsque l'on a faim. Si faim le soir, c'est souvent que l'on n'a pas mangé les 500ml de purée de fruits du matin.



*Entretenir au quotidien la magie de la vie,  
Prendre soin de ses paroles,  
Fabriquer de l'amour,  
Diffuser des bulles de lumières.*

# *Jour 6 : Rhumatisme, arthrose, arthrite, tendinite, douleurs*

HE RHU, ou genièvre ou gaulthérie + hydrosol genièvre ou sureau + jus de fenouil et céleris pour nettoyer les reins, + spray

Arrêter les produits laitiers, viandes rouges et crustacés. **Douleurs = excès d'acidité**

Boire au moins 1,5 litres d'eau par jour

Pincer fortement chacune des phalanges, les astiquer en tournant, tirer, pour les soulager.

**Conseil FAIRE LE JOUR DE RELACHE** pour piéger son mental, pour lui donner ce qu'il souhaite, car ne sait pas que l'on est capable de le faire, de résister à ce qui nous fait envie.

**Pour perdre plus vite du poids et éliminer plus rapidement les douleurs , rétention d'eau... faire uniquement la cure de jus de légumes**

Lorsque l'on règle une problématique pour soi, dans la conscience divine, d'appartenir à l'unité, on la résous pour les autres personnes qui sont dans la même situation. C'est dans la conscience pure, que le ciel, l'univers, le cosmos, nous donnent les réponses. **Nous sommes des éveilleurs de conscience**, pour faire du bien autour de soi, il faut s'occuper de soi dans un premier temps. Changer les vieux schémas imposés. Nous devons prendre en considération cette période de pause, de renouveau, de pleine conscience. Dès que l'on regarde son cœur, se que l'on peu faire pour soi, pour la famille, pour la planète dès lors que nous sommes capables de faire ça, nous sommes des éveilleurs de conscience, **nous sommes dans la 5D.**

**L'arrêt sur image nous ouvre les yeux sur ce que je veux vivre.**

# Questions - Réponses Aromathérapie

Invités de Nelly, **Myriam et Jacky Boisset** sportifs de haut niveau, qui ont une alimentation cru et **95% de fruits**. Dans les jus, fruits et légumes, ils y a suffisamment de protéines pour être en pleine vitalité, et performer. Ils consomment 1 repas unitaire de fruits par jour et des jus de légumes, en quantité élevée. Ils se musclent grâce à l'exercice.

**Les peurs**, la première chose est de réapprendre à respirer avec le ventre, nettoyer les intestins, pour éliminer. Se positionner en conscience dans le moment présent, pas hier, pas demain, mais maintenant. **BioTrelax** remède miracle. Et la friction **NER** matin et soir 20 gouttes sur la poitrine, nuque, base de la colonne vertébrale et les deux pieds. (angoisses, anxiétés). Et le bain de pieds, chaud-froid pour drainer les toxines vers les voies naturelles et calme le système nerveux. Huile essentielles de lavande dans un bain chaud relax. Moment à soi et s'endormir le cœur léger. Et **la purge d'huile de ricin**, après plusieurs semaines de cure Zen Détox Aromatic, permet de **libérer le mental**, remarquable nettoyeur du système nerveux, pour **les dépressions**, cf livre Tome 1 chapitre 3 « Les purges ».

Lorsque que l'on consomme la cure, purée de fruits, jus et repas uniquement cru, pour combler les carences, désacidifier et reminéraliser et boire beaucoup, on peut faire **des crises curatives**, car on élimine les toxines accumulées depuis des années. Ne pas s'inquiéter, il est préférable que ça sorte.

Nettoyer et améliorer la circulation du sang : sauge, cyprès ou armoise, en Hydrosol Biocircul, régulateur hormonal.

Contre les jambes gonflées, problème circulatoire, varices, **109 + CEL** (10 gouttes de chaque) Consciemment se frictionner mollets, cuisses, fessiers pour réunifier le bas du corps et le haut du corps. Pour retrouver énergie sexuelle chez les hommes aussi **CEL + FFF**

Cure indonésienne : ail + citron, magique pour nettoyer les plaques athéromes, améliorer la fluidité de sang et l'élasticité + les jus de légumes unitaires. 109 sur le bas ventre, contre les règles douloureuses.

**FFF** régulation pieds froids, peut être utilisé comme déodorant, aisselles et pieds.

Renforcement du système immunitaire : **Pulvériser des HE en spray**, diffuseur, et friction RES, Huile Essentielle de Néroli pour se protéger, friction lavande.

**Cure de sel de Nigari** pendant 3 semaines, à répéter aux changements de saisons. 20gr dans un litre d'eau, boire un shot 3x par jour à jeun y compris pour les animaux+ **1 verre de plasma de quinton** (1/4 + 3/4 d'eau) pour améliorer sa vitalité, idéal pour les problèmes de thyroïde. Oligos éléments et minéraux.

Se préparer pour la journée, sa boisson **hydrosol**, 5 bouchons dans un litre 1/2 d'eau, possible de le consommer en infusion. Pour faire son hydrosol, 20 gouttes d'Huiles Essentielles avec du miel, dans 1 litre d'eau ou 5 à 6 gouttes pour un mug de thé.

# Jour 8 : Circulation, sang, ménopause

Circulation du sang, jambes lourdes, ménopause, varices, varicosité, préménopause, ménopause :

Veiller à l'équilibre de 4 éléments : l'air que l'on respire, l'eau que l'on boit, les aliments que l'on mange, les pensées que l'on crée.

Pendant 6 semaines et à chaque changement de saison

Hydrosol sauge, cyprès, ou armoise ou Biocircul 5 bouchons dans un 1,5 l d'eau.

Chaque fois que l'on boit un verre d'eau, on fabrique de la paix sur la planète, on diffuse des bulles de lumière.

+ huiles essentielles de citron  
1 goutte à boire le matin + CEL, circulation veineuse ou 109, circulation artérielle,

Frictions matin et soir : 5 gouttes de chaque, plante du pied, mollets, cuisses, fessiers, j'imagine que je raccroche le bas du corps et le haut du corps. On se réunifie.

FFF odeurs pieds ou aisselles et les pieds froids ou chaud, avec le 109

Hypo et l'hyper tension c'est également un problème de circulation du sang, faire la cure indonésienne ail + citron (chapitre 3 Livre Cure Zen détox)

Pré-ménopause, ménopause même protocole, c'est aussi le sang qui est à nettoyer favoriser hydrosol de sauge ou Biocircul et frictions.

Aliments remarquables pour la circulation, citron et ail.

# *Jour 9 : La digestion*

Travailler le ventre, faire les exercices du ventre.

Systématiquement manger les fruits, seuls, en dehors des repas et éviter les mélanges alimentaires.

**Fricton Dig**, digestion lente, perturbée, difficile, ballonnements aérophagie; 20 gouttes frictionner sur l'estomac et sur le ventre dans le sens des aiguilles du montre, pour s'approprier les bienfaits de l'huile essentielle, agit très rapidement,. Pour les enfants, 5 gouttes.

**BioTdigest**, à boire 20gouttes avec 1 cuillère de miel dans un grand thermos avec de l'eau chaude.

**Hydrosol**, Estragon pour stopper les spasmes, le romarin et sarriette, qui aseptisent qui travaillent sur foie et vésicule et favorisent le transit et l'élimination, Mélisse, camomille et géranium sur le ballonnement, apaisent, nettoient, calment.

Toutes les huiles essentielles pour l'oxygénation cellulaire

**Le spray Staccato**, enlève les indésirables, les choses qui ne nous appartiennent pas, idées négatives, entités, vibrations négatives,

## **Instant Philo de Nelly**

L'huile essentielle est comme un courant électrique, un boost, qui touche l'entier de nos cellules. Nous sommes un tout, Chacun de nous sommes un monde à part entière, avec 70 milliards de cellules. La planète est une cellule de l'ensemble de cette galaxie, et lorsque nous regardons la vie de cette manière, nous nous sentons liés les uns aux autres. C'est ce nous sommes en train de faire pour ouvrir notre cœur, et se dire maintenant, comment faire vivre ce monde, cette cellule, dans l'ensemble des cellule de la terre et dans la galaxie en harmonie, sans se détruire les uns les autres.

# *Jour 10 : Stress, sommeil, angoisses, anxiété, dépression*

Contre la **fatigue nerveuse**, jusqu'à la **dépression** et le **burn-out**, il faut nettoyer le ventre. C'est la priorité. Dans cette phase de transition alimentaire, manger un repas de fruits par jour, 500ml en purée, c'est la quantité de sucres naturels dont le corps a besoin, pour combler les carences et besoins en oligo-éléments et vitamines, et 1 litre de jus de légumes. Après une semaine, le transit commence à se réguler. Tisane laxative pour renforcer l'action d'élimination intestinale. Après 3 semaines de cure ZDA, commencer la purge à l'huile de ricin.

He basilic + marjolaine 1 goutte de chaque 5-8 fois dans la journée ou BioTrelax, **idées grisounettes**, **charablia mental**

Frictions **NER** 20 gouttes matin et soir, sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne et la plante des pieds, pour la fatigue du système nerveux, ou **STR** stress.

**HAR**, permet de recentrer nos trois corps : physique, éthérique et héorique, pour détendre.

En spray **calmants Harmony**, **Passionata**, ou **Stacato**, qui éloigne les indésirables.

**Matsu**, qui nous met en relatif avec l'infini, augmente le potentiel de ce que nous prenons. Pour nettoyer et calmer le système nerveux, et l'**hydrosol de néroli** (distillation du bouton de la fleur d'oranger), ou tilleul ou camomille, mélisse, lavande (dans l'eau du bain aussi lavande).

Bain de pieds chaud 5s sous le pommeau de douche et froid 5s bassine avec 1 c à s de sel gris et des glaçons. À faire au moins 6 fois.

Cataplasme d'huile de ricin, sur le ventre ou sur la poitrine et pour les problèmes respiratoires, bas ventre contre les règles douloureuses et orl sur le cou, ou cataplasme d'argile 1cm d'épaisseur, mélanger avec une cuillère en bois avec de l'eau et la laisser se charger au soleil pour une épine à sortir du pieds, **une douleur**, **maux de dos**, **rhumatisme tendinite**...

Lire l'argile qui guérit, de Raymond Dextreit - Le charme discret de l'intestin, Giulia Enders - La flamme violette, Elisabeth Clare Prophet

Respiration à instaurer, j'inspire le positif, je diffuse des bulles d'amour, respirer avec le ventre, notre 1<sup>er</sup> cerveau.

# *Live : Huiles essentielles pour nos amis les animaux*

Livres : L'aromathérapie pour mon animal, et je soigne mon animal et recettes Aromatiques d'urgence à télécharger.

8 HE pour les chevaux, vaches et gros bétail et 8 HE pour les chiens.  
Les chats ne supportent pas les HE sur le poil.

Les cliniques vétérinaires et biothérapies, des fermiers et communicateurs soignent avec la médecine naturelle, et de plus en plus.

Les vieux chiens avec l'arrière train qui se bloquent, friction souple, pour les articulations et chevaux.

Vermifuge HE de tanaisie.

En prévention ou pour renforcer les défenses immunitaires : 20g de chlorure de magnésium dans 1l d'eau et mettre dans la gamelle l'équivalent d'un verre par jour.

Sur le site Biossentiel se trouvent la liste des produits animalier.

Pelades, piqures, blessures, coupures de la peau, compoclé b, dans la gamme véto aromatic

Composition Anti-tiques : friction Anti-tiques répulsif, et bo-poil, lorsque la tique est déjà présente. Bygratte pour les dermatoses, psoriasis. Bybobo pour nettoyer, aseptiser.

Friction détente sur le cou et poitrail et poil, et respiratoire cou et ventre. Crise d'épilepsie spray passionnata + friction détente, cataplasme HDR.

Poil brillant, levure alimentaire. Friction digestive, maux de ventre, les laisser se purger, et sur le poitrail, ventre et langue du chien.

Contre les puces, menthes fraiches sur la litière et sprayer de l'huile essentielle de menthe

Pipi de chat, spray exotissimo à base de verveine exotique, répulsif pour les chats. Ainsi que sur l'arrière train des chiennes en chaleur.

Choriza, sel de nigari, friction respiratoire sur la langue et origan dans son eau et changer son alimentation.

Chevaux aiment les huiles essentielles, friction souple, détente (récupération après l'effort chevaux de course), respiratoire, digestive.

Cataplasme d'argile ou d'huile de ricin sur les animaux, pendant plusieurs jours. Ce qui est bon pour les animaux est bon pour nous.

Pourriture de fourchette friction bychamp

Immunité : hydrosol dans l'eau de boisson, genièvre ou sureau, petit chien 2 bouchon, reins fatigués.

# *Jour 11: Sinusite, bronchite, allergies*



Souvent nous sommes allergique à une partie de soi-même, il y a une partie de moi que je n'aime pas, il est nécessaire de faire la paix peut être je suis en réaction, avec ma connexion avec les autres, mon incapacité à dire les choses, l'amour que je suis capable de donner, il y a quelque chose qui n'est pas clair et que je dois corriger.



Dans 80% des cas il n'y a plus d'**allergie** si l'on stoppe les produits laitiers, sucres et gluten.



HE camomille, rose, santal et bois de rose, HAR 5-6 gouttes sur le bout des doigts, je chasse le mal vers le sommet du crane, 2 et 3 vers les oreilles et vers le sommet du crâne, voir les 4 mouvements sur la vidéo à 10mn38 et respiration alternée. Et jus de légumes pendant plusieurs semaines. Puis purge.

# *Jour 12 : Huiles essentielles des douleurs et acidité*

**Douleurs et acidité** sont liées à la consommation des thé, café, chocolat, viandes...

Nous sommes essentiellement crudivores et vivons parfaitement avec des fruits et des légumes.

Une grande partie de nos problèmes physiques et physiologiques, viennent de **l'excès de produits chimiques**, acidifiants. 4 à 5 kg par an et par personne dans l'alimentation. Il n'est pas possible de fabriquer de la santé avec du poison.

Pour se **désacidifier**, 1,5l d'eau, et 1l de jus de légumes unitaires (fenouil, céleri) reminéralisants, consommer des aliments basiques, fruits légumes, algues, graines, champignons. Voir le livre Recettes aromatiques d'urgence, possible de chauffer les plats à 40°.

Hydrosol Genièvre et sureau pour nettoyer le rein, en relation avec la peur et le père.

**Désacidifier, le sang**, suage et armoise et cyprès avec armoise,

**Nettoyer le foie, vésicule biliaire**, menton rouge, enveloppement autour du ventre, hydrosol de carotte sauvage, géranium, romarin.

Hydrosol pour **nettoyer le poumon**, eucalyptus, sapin, thym, hysope, asthme

**Calmer les acidités du système nerveux, déprime, charabia mental burn-out** : hydrosol, néroli, mélisse, camomille, lavande ou Biorelax

Huile essentielle RHU, Genièvre et gaulthérie, **douleurs, acidités, arthrite, rhumatismes**.

# *Jour 13 : Tout sur la peau, dermatose et cheveux*

Le livre à télécharger, Aromathérapie Beauté, Recettes aromatiques d'urgence.

Dermatose, lorsque l'on parle de maladie, c'est un signal, pour nous dire que quelque chose ne va pas. Les manifestations de la peau : c'est le corps qui a suffisamment de force pour regrouper et évacuer les toxines vers l'extérieur, c'est une chance sinon ce sont des maladies dégénératives qui se manifestent

**Acnés, boutons, la puberté, furoncles** arrêter de manger des pâtes, des pizzas, du chocolat et du coca. Se mettre au vert, pour aider à sortir, reminéraliser et désacidifier, pour les ados, commencer avec plus de fruits, plus de jus et chez les adultes, la cure Zen détox Aromatic et la compostion sur le visage, friction Eléonore pour sécher les boutons, appliquer 5-6 gouttes et tapoter sur le visage. Faire des masques argile, citron et eau. Sérum Enzo ou huile de coco mélangé à l'huile de coco. Hydrosol de cèdre, sauge, ou lavande. Et les purges, Magnésie San Pélégino.

Huile de ricin en application sur la peau, assouplie la peau flétrie.

Il faut nettoyer foie, vésicule, pancréas, avec MIN (également pour les personnes qui ont besoin de perdre du volume). Veiller à une bonne élimination intestinale (purée, jus, tisane laxative si besoin) et une régénération intestinale avec un complexe de vitamine B, de levure alimentaire maltée, Philaromale, et biodétox dans l'eau.

**Eczéma, zona, psoriasis**, il faut nettoyer et augmenter la capacité respiratoire. Sortir le diffuseur d'HE, pin, thym, romarin, eucalyptus, Alegretto, Friction RES, et pour soulager à la surface les démangeaisons appliquer Soyance ou Roma (géranium, rose et huiles végétales). Supprimer les produits laitiers, les farineux, et on reste au cru CZDA. Bye-gratte, sur le psoriasis calme les atopies.

**Verrues**, la chélidoine, herbe à verrues ou appliquer de l'ail. **Vitiligo** pour éviter la propagation, manger cru, suivre la cure ZAD.

**Cheveux, démangeaisons, pellicules, crottes**, même principe que les problèmes de peau, friction MIN, BioDetox, BioTélimin, et ajouter la levure alimentaire. Nettoyer foie et vésicule biliaire Composition BIG SUR en friction 20 gouttes sur le cuir chevelu, deux fois par semaine. Pour tous **les problèmes de cheveux, cassants, atones, perte de cheveux**, c'est le produits magique pour tous les **problèmes de cheveux et du cuir chevelu** et ajouter huile CAP CODE pour faire briller sur cheveux secs.

**Micoses**, huiles essentielles de lavande ou tee tree, pour les pieds, FFF remarquable pour les mycoses, et les pieds qui sentent mauvais. (foie, vésicule à nettoyer).

Les huiles essentielles d'agrumes sont photo-sensibilisantes, il n'y en a pas dans les préparations de Nelly, possible de s'exposer au soleil après application.

L'huile essentielle numéro 1 pour la beauté c'est HE de Rose sauvage (du Maroc de préférence), elle vaut le prix de l'or, il faut 3 tonnes de pétales frais, distillés dans les 24h suivant la cueillette. Elle fait remonter les vibrations de tous les autres produits.

Le premier moyen de profiter des huiles essentielles, c'est de les respirer.

# Jour 15 : Maigreur, acidité, purge

Les premiers des grands nettoyeurs des acides c'est l'hydrosol de Genièvre, 5 bouchons dans 1,5 litres d'eau pour la journée. Voir chapitre 3 « les purges » du livre CZDA. On nettoie le ventre, on libère la tête. Après 3 semaines de jus de légumes et purées de fruits, on commence les purges. Il faut que le corps soit revitalisé. Pas de purge si on est exténué.

Une purge lorsque l'on est enceinte n'est pas un inconvénient. Lorsque l'on est maigre également, la maigreur est signe d'un corps très acidifié, et la position magique pour reprendre du poids : 1c à c de fenugrec trempé + 1c à c de pollen chaque matin à jeun.

**Purge hydrique** avec Chlorumagène nettoyeur des intestins, Magnésie San Pelegrino acidité, Sel de nigari acidité, Sel d'epsom : 20g pour un verre d'eau + 1,5 litres d'eau, de bouillon de légumes ou infusion dans l'heure 1/2 qui suit.  
**Purge sèche** avec l'huile de ricin BIO, nettoyeur des poumons, de la lymphe et du cerveau. Dans un jus de pomme, pamplemousse.. Ne plus boire d'eau jusqu'au lendemain. Il est conseillé de laisser un jour de repos digestif.

Après la purge se mettre dans un cocon, se relaxer, avec sa bouillotte, on dirige ses pensées, on accompagne l'élimination en se massant le ventre avec DIG. Réactions possibles, crises curatives : crise d'asthme, des glaires qui sortent, voie cassée, gorges irrité, boutons, maux de tête, hémorroïdes (huiles essentielles de lavande ou lavandin sur les hémorroïdes, sur l'anus pour cicatriser).

Pourquoi il n'y a pas eu élimination ? Boire impérativement après une purge hydrique, manque de vitalité, (purge après 3 semaines de cure), la quantité n'était pas suffisante, à adapter en fonction de son poids. Prendre APH le matin, pendant une semaine, buvez le BioTrelax avant de refaire une purge, et les jus et purées.

# *Jour 16 : Surfer sur la vague d'angoisses*

Beaucoup d'entre nous sont touchés par la vague d'angoisses, comme aspirés de l'intérieur, que faire ?

Nous allons utiliser cette vague collective de peur, d'angoisses pour **la transformer en lumière**. La planète s'est réveillée, la planète c'est ouverte, événement qui arrive tout les **26000 ans**, elles nous demande de l'aimer, de la rejoindre et de faire ce saut quantique vers l'inconnu. Chacun avec sa part divine, avec sa part de lumière, en associations avec les autres, va **fabriquer le monde de demain**. Vivre chaque instants en conscience pour nous permettre de choisir la voie de la lumière.

Lorsque la vague de peur arrive,

**Je respire avec le ventre**, je lâche le nerf vague, j'inspire le prana, l'énergie de la vie, j'expire la lumière, je diffuse des bulles de lumières sur la planète. Je fais **les exercices** qui libèrent le cœur, en tapotant sur le ventre et le haaaaaahaaaaa ! Je masse mon ventre en conscience.

**Une goutte de BioTrelax**, anti-déprime, brouillard cérébral ou HE basilic et marjolaine, sur la langue.

**Je consomme de l'eau informée**, avec des fleurs de vies.

**Je nettoie mon corps physique**, donc le mental, l'esprit et l'émotionnel.

**Je libère mes intestins**, je les régénère avec la friction DIG.

**Vaporiser et respirer** des huiles essentielles qui nous apportent une énergie cosmique.

Les enfants ressentent les perturbations énergétiques, écoutez-les. Ils sont des maîtres à penser. Créer avec eux « un cahier de Magie ».

**C'est ce regard sur nous, de ces belles intentions, de nos pensées, de nos regards, de nos écrits, de nos actes, qui permet à la lumière de l'espace de venir nous pénétrer et de nous apporter quelque chose, sa lumière, sa foi, ses dons, sa confiance.**

# *Jour 17 : Aphrodisiaque, sexe, libido*

Harmonie sexuelle et puissance sexuelle

Créer **un rituel de l'amour**, une ambiance, bougies, musiques, une odeur d'huiles essentielles Ylang Ylang, néroli, rose, géranium, un jus de framboise ou abricots, des délicatesses.

Le bain avec des huiles essentielles de lavandes, Ylang Ylang, géranium.

Pour se remettre en **accord harmonieux sexuel**, et avoir envie, on **améliore la circulation du sang**, dès lors que le sang est épais ou qu'il y a des problèmes circulatoires, des douleurs... l'amour et le jeu sexuel sont plus difficiles. On réapprend à **respirer**, souvent les baisses d'érections sont un problème circulatoire ou de ventre. **Nettoyer le sang** CEL et 109, pour les hommes et les femmes. Frictions 5 gouttes pieds, mollets, cuisses et fessiers, en imaginant que l'on raccroche le bas avec le haut du corps, pour se réunifier. Hydrosol Biocircul. Cure indonésienne. **Appliquer les huiles essentielles avec intention.**

En soin du corps pour les femme **Roma**, à base d'huiles végétales et rose sauvage.

**Jeux érotiques et massages :**

Composition **Soyance**, remarquable pour **les irritations, rougeurs, vergetures, cicatrices et rides**. On l'utilise sur le sexe, qui fait **chaud et doux** et qui sent bon, et évite les **sécheresses vaginales**, dans ce cas précis 1 cuillère à soupe d'huile végétale en intérieur, d'huile de germe de blé et d'huile de coco.

Composition **Enzo**, pour le grand jeu, il fait, **chaud et froid**, sur le sexe, sur la verge, les lèvres, (rose, vétivers, menthe et muscade).

Plante aphrodisiaque par excellence, **la sarriette**.

**APH** le matin en friction, pour l'énergie sexuelle, et manque de vitalité. 1 goutte plusieurs fois par jour à laper. Aphrodisiaque n°1, la coke de Nelly.

Ecoutez le CD d'Olivier Masselot, Transurfing.

# Jour 18 : Les addictions, sucres et fruits

Les huiles essentielles sont remarquables contre les addictions

## Addiction café

le caf'd'or, citron, curcuma, gingembre, à chaque fois que l'envie se fait sentir.

## Addiction thé

à l'origine de nombreux cauchemars, APH, dynamisant des cortico-surénales, pour donner un coup de boost.

## Addiction alcool, sucres

Augmentez sa consommation de sucres naturels, avec les fruits. Les purées du matin régulent les envies et grignotages. Alcool, HE de menthe poivrée, 20g par verre.

## Gourmandise

1 à 3 c à soupe d'huile de coco, 1 à 2 cuillère de miel, cacao cru en poudre, matcha, ou he d'orange, menthe.

## Addiction cigarettes

pour calmer l'envie, apaiser une vague qui arrive, composition HAR, BioTrelax.

Le jour de relâche soit on se dit plus jamais au risqué de craquer plus tard, , soit on s'autorise, sauf pour les dépendants à l'alcool et pour la cigarette.

Toutes les HE renforcent le système le immunitaire, permettent une vitalité supplémentaire, comme si un courant électrique venant d'un plante, touche une de nos cellules, et par induction va toucher toutes les cellules de notre corps.

# *Jour 19 : Amincissement et odorations*

## **Diffuseur d'arômes**

Choisir un diffuseur qui ne chauffe pas les HE. Se le fabriquer avec de l'olofa ou du coton, bois et un ventilateur d'ordinateur, en bambou par exemple. Mettre 20 gouttes de Stacato par exemple pour enlever les indésirables, c'est aussi l'occasion de finir les anciennes huiles essentielles. Le meilleur moyen de renforcer son système immunitaire, c'est respirer avec des huiles essentielles, après 20mn sur la peau ou dans la bouche elles sont dans le sang et dans la lymphe.

La sensibilité aux odeurs est un signe de foie engorgé, disparaît avec le nettoyage.

## **Amincissement**

Boire son hydrosol dans la journée, BioTelemin, Biotcircul, Biotdetox, 5 bouchons dans au moins 1,5litres.

Composition MIN le matin, nettoyeur, foie, vésicule, rate, pancréas, 20 gouttes sur la mains, et frictions plexus solaire nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds. CEL ou 109/FFF 10 gouttes de chaque, pour la circulation du sang, plante de pieds, mollets, cuisses, fessiers, appliquer avec l'intention de relier le haut et le bas du corps.

109 sur le bas ventre, 4-5 gouttes contre les règles douloureuses.

Tisane laxative, si on n'élimine pas autant de fois que le nombre de repas.

Les jus de légumes permettent de perdre dans un premier temps du volume à vue d'oeil, puis les kilos et les douleurs car ils revitalisent, reminéralisent, et désacidifient.

Avec la cure ZDA, on conserve sa tonicité et fabriquer ses muscles avec de l'activité physique.

Refuser les mammographies, c'est le moyen de favoriser l'explosion de nodules dans le sein.

Ménopause, CEL + 109, et hydrosol de sauge, armoise et cyprès et Biocircul + 1 poignée de graines germées par jour.

**Nous venons de vivre dans ces trois semaines, un changement, une transformation, une transmutation planétaire, ce ne sera plus jamais comme avant. Nous avons choisi de créer notre nouvelle réalité, et d'imaginer de fabriquer ce monde nouveau.**

# Questions - Réponses Aromathérapie

Les huiles essentielles Biossentiel, ont une puissance, une vibration différente des autres, Nelly y ajoute de l'amour, de la physique quantique. C'est une connexion avec le Dieu. C'est la raison de son attirance pour les HE qui agissent sur une dimension magique. Les HE permettent l'ouverture du cœur et de l'esprit. La Santé ouvre notre connexion avec nous-même, nous sommes les seuls maîtres de notre Santé.

Respirer des huiles essentielles, grâce à un diffuseur.

HE Eucalyptus, lavande, lavandin, orange ou camomille ou HER **pour les enfants**.

Que faire pour ne pas être tenté par les sucreries : manger 500ml de purée de fruit chaque jour + poudre de lucuma, cacao, HE de mandarine.. **La purée de fruits régule les envies**. A combler avec une datte Mejol avec une fève de cacao cru, ou huile de coco à température, de la poudre de cacao et HE mandarine, muscade ou menthe, mélanger pour former une boule en chocolat. (stimulant pour le cerveau)

**Manque de libido**, il faut nettoyer le sang, la circulation sanguine, CURE INDONESIENNE, pour les hommes, Hydrosol les sauge, cyprès armoise, CEL et 109, et pour les femmes perdre ses volumes + booster l'énergie des glandes surrénales APH (excellent aussi pour les sportifs), 1 goutte plusieurs fois par jour et le matin 20 gouttes plexus, nuque base de la colonne et plante des pieds.

Huile magique pour les **jeux câlins**, ENZO, odeur très agréable, elle se mange. Muscade, menthe, rose, géranium et vétivers. Effet chaud et froid.

Cel et 109 contre les **règles douloureuses**.

**Eczéma suintant**, arrêter le gluten, ce mettre au vert, et cure de jus de légumes, Tisane laxative, tulsilax , Sérum Soyance en application. Également sur les brûlures.

**Migraine, circulation du sang**, hydrosol sauge, cyprès, amoise, suppression viande, sucres, gras, CURE INDONESIENNE, MIG 4-5 gouttes, acuité cérébrale (concentration enfant adulte)

**Perméabilité des intestins**, ou sensibilité : rééduquer ses intestins avec une cure de jus de légumes, 1 grand verre avant chaque repas, jus unitaire et le repas, 1 seul aliment ou rien, se masser le ventre, avec DIG, carvi muscade, rose, boire 1 goutte, et 20 gouttes en friction sur le ventre. (également pour l'aérophagie) pour les enfant 5 gouttes dans une huile végétale. Arrêter les aliments acidifiants : thé café chocolat, pain, riz, pâtes, pizza.

Huile de coco, 1 cuillère à soupe par jour, **acuité cérébrale**.

Le muscle se fait avec l'exercice et non pas avec l'alimentation.

**La planète bouge, c'est le moment de se régénérer, d'écouter notre voix intérieure, ouvrons nos cœurs. On s'engage sur le chemin de la lumière, nous sommes nombreux sur le chemin de la santé, et de la joie, sur le chemin de la vie, réjouissons-nous.**

Problème de **tyroïde**, 1 verre d'eau avec eau de quinton chaque matin, en diminuant son traitement et commencer cure Zen Detox Aromatic.

Regarder le film « La belle verte » de Coline Serreau.

**Relaxation, alignement, détente**, Matsu pour se mettre en accord avec l'infini, dans l'air en spray, et HAR bois de rose, camomille, santal, rose.

BioTrelax, **fatigue système nerveux, angoisse, idées grisounettes**, et hydrosol calmant 5 bouchons dans 1l d'eau, Néroli, lavande (1 verre dans l'eau du bain des enfants), tilleul, mélisse.

Pour **calmer les enfants**, mettre à disposition une corbeille de fruits frais, secs, à volonté. Smoothie, purée de fruits et jus de légumes.



*Lectures & Vidéos*

L'Argile qui Guérit, de Raymond DEXTREIT

Le Charme Discret de l'Intestin, Giulia ENDERS

La Flamme Violette, Elisabeth Clare PROPHET

Le Mode de Vie Quantique, Dr Frank KINSLOW

TerrE 2, Sylvain DIDELOT

Le Pouvoir des Mots, Jacques MARTEL

Le Guerrier Pacifique, dan MILLMAN

Les messages cachés de l'eau, Masaru EMOTO

L'Ancien Secret de la Fleur de Vie, Drunvalo MELCHIZEDEK

Le Pouvoir de la Pensée Constructive, Dr Emmet FOX

Transurfing cd audio, Vadin ZELAND

Livres Audios, TELLOS

La Belle Verte, Coline SERREAU



*Livres de Nelly Grosjean à télécharger sur le site Biossentiel*

La Cure Zen Détox Aromatique, Tome 1 & Tome 2

Recettes Aromatiques d'Urgence

L'Aromathérapie et les Enfants

L'Aromathérapie et la Femme Enceinte

L'Aromathérapie Naturellement

Le Carré des Simples

Hydrosol mon Ami

L'Aromathérapie Beauté