

nelly grosjean

l'aromathérapie
et la femme
enceinte

éditions 5ml

l'aromathérapie et la femme enceinte

DU MÊME AUTEUR

L'aromathérapie et les enfants

éditions 5 ml, Graveson-en-Provence, 2005.

Huiles essentielles, éditions Eyrolles, Paris, 2004.

L'aromathérapie, naturellement

éditions de La Table ronde, Paris, 2000.

Des senteurs aux parfums

(catalogue du musée des arômes et du parfum).

Recettes aromatiques d'urgence, éditions 5 ml, Graveson, 1999.

Aromathérapie vétérinaire, éditions de La Chevêche, Graveson, 1993.

Aromathérapie, des huiles essentielles pour votre santé

Albin Michel, Paris, 1992.

Aromathérapie esthétique, des huiles essentielles pour votre beauté

éditions de La Chevêche, Graveson-en-Provence, 1992, vendu au profit de la fondation « green seed exploration » SAUVONS LA PLANÈTE

Aromathérapie culinaire, l'alimentation « gagnneur »

des huiles essentielles dans votre assiette, éditions de La Chevêche, Graveson-en-Provence, 1991.

EN PRÉPARATION

La cuisine aromatique en Provence

Aromatic cooking in Provence (édition bilingue).

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, Graveson-en-Provence, 2005

ISBN 2-9520126-1-X

nelly grosjean

l'aromathérapie
et la femme
enceinte

éditions 5 ml

sommaire

l'aromathérapie, la passion de la vie	7
l'aromathérapie naturellement	20
<i>précautions de base</i>	
<i>les frictions favorites pour future maman</i>	
<i>en cas de problème</i>	
la grossesse, un « moment-bonheur »	25
précautions et conseils pendant la grossesse	35
<i>comment utiliser ces super-huiles essentielles ?</i>	
<i>comment utiliser les hydrosols ?</i>	
<i>comment utiliser le diffuseur d'arômes ?</i>	
<i>comment faire une friction ?</i>	
<i>comment préparer un bain aux huiles essentielles ?</i>	
<i>comment préparer un grog aromatique ?</i>	
<i>comment utiliser les huiles essentielles dans la cuisine ?</i>	
conseils pour une grossesse aromatique	32
<i>huiles essentielles préférées pendant la grossesse</i>	
<i>alimentation top forme pendant la grossesse</i>	
<i>les jus de légumes, qu'est-ce que c'est ?</i>	
<i>comment pratiquer la cure de jus de légumes ?</i>	
<i>les purées de fruits frais et crus</i>	
<i>ce qu'il faut éviter</i>	
pensées positives et bon moral	40
<i>comment pratiquer ?</i>	
les solutions aromatiques	45
<i>accouchement, aérophagie, allaitement,</i>	
<i>amaigrissement, angoisse et anxiété,</i>	
<i>cheveux, cicatrices et vergetures, circulation,</i>	
<i>constipation, cystite, déminéralisation, dents,</i>	
<i>dermatoses et démangeaisons,</i>	
<i>épidémies et aseptisation de l'air,</i>	
<i>fatigue et stress, foie, gerçures du sein,</i>	

<i>hémorroïdes, impuissance et frigidité, insomnie, jambes lourdes, leucorrhées, maux de tête et migraines, mycoses, nausées et vomissements, peau, pieds, tabagisme</i>	
les frictions aromatiques	101
<i>comment fabriquer ses compositions ? Compositions rapides correspondants aux frictions ABO, huiles précieuses, cocktail aphrodisiaque et grogs aromatiques</i>	
annexes	107

l'aromathérapie, la passion de la vie

En 2005 l'aromathérapie est à la mode, très tendance ! dans tous les milieux on commence à utiliser les huiles essentielles, pour le bien-être, pour le confort olfactif, pour la santé, pour la beauté, pour les animaux, pour le plaisir !

Depuis trente ans je parle des propriétés des huiles essentielles dans la vie de chaque jour, je reçois des centaines de courriers me faisant part des résultats, toujours positifs, de 75 à 100 %, d'améliorations ! Améliorations physiques bien sûr, mais aussi améliorations psychiques et comportementales, transformations radicales survenues dès lors que l'on utilise régulièrement des huiles essentielles, importants changements de vie... J'en suis heureuse, et toujours étonnée. Je donne des séminaires en France autant qu'à l'étranger et, ces dernières années, très souvent, au Japon et en Asie ; chaque participant à mes séminaires peut venir « réviser » et c'est à cette occasion que je peux noter les « différences » : je vois des gens, des femmes surtout, changer d'allure, changer leurs couleurs vestimentaires, changer de travail, se marier ou quitter des situations difficiles, reprendre des études ou s'engager dans des passions, je vois de nombreuses femmes

« oser », commencer à vivre leurs rêves. Je rencontre nombre de femmes qui embellissent et d'autres qui retrouvent leur « être ».

Lorsque je donne une conférence, je note rapidement quelles personnes ont une bonne hygiène de vie, celles qui utilisent déjà des huiles essentielles, celles qui sont des adeptes de l'aromathérapie. Mais à quoi puis-je les distinguer ? – leur visage est plus clair, plus rayonnant, ce sont les visages qui « ressortent » de la salle, ceux que je remarque et, immanquablement, ce sont ces femmes qui poseront les questions me prouvant qu'elles ont recours à l'aromathérapie, qu'elles utilisent déjà les huiles essentielles, qu'elles ont commencé à les utiliser... et que leur vie en a été changée.

Au Japon, j'ai mis un peu plus de temps à les deviner, le temps de m'adapter à ces visages lisses et « fermés » – le Japonais ne livre pas aisément ses sentiments, ses impressions, mais l'éclat des visages en bonne santé finit, avec un peu d'habitude, par ressortir, et ce sont encore ces femmes-là qui vont venir m'expliquer leur changement, ou encore m'apporter des photos « avant-après ». La femme japonaise, qui prend du temps pour s'étudier, montre toujours sa joie, et avec ce petit rire japonais très caractéristique, elle viendra doucement me dire qu'elle est ravie, que sa vie a changé, qu'elle a vu sa transformation, que ses amis l'ont remarquée, et sa satisfaction nouvelle s'accompagne systématiquement d'un cadeau de

remerciement. Oui, les femmes embellissent en utilisant les huiles essentielles!

Je fais aussi des formations à Rio au Brésil et lors de mon dernier voyage, au cours d'un dîner, j'ai rencontré des journalistes et des «fans», des jeunes femmes qui ont assisté à mes cours donnés à différents endroits du pays. Quand je dis «fans», oui, ce sont de jeunes femmes qui ont envie d'adhérer à l'aromathérapie et qui ont décidé de changer d'activité... Il y en avait une bonne dizaine!

Je demande à Karina: «Qui est cette belle jeune femme qui vient de me saluer, je ne la connais pas!» Karina éclate de rire et me lance: «Mais c'est mon assistante, Frederika, tu ne te souviens pas? Tu l'avais un peu sermonnée, elle avait des boutons et gardait toujours la tête penchée en avant, si timide qu'elle n'avait pas pu finir, du reste, son discours de présentation» (elle est docteur en biologie). Je m'en souviens! Je ris et vais embrasser Frederika de ce grand *bug* que j'aime partager et Frederika, encore timide, réservée plutôt, me présente fièrement son mari, «qui est tellement impatient de me rencontrer!» dit-elle. Elle me confie: «Moi, j'ai fait presque tout ce que vous nous avez dit il y a deux mois. Je n'en reviens pas!» Elle ajoute encore: «Nous voudrions un enfant, est-ce que vous pouvez nous suggérer un bon traitement pour que ce soit plus facile?» Quelques amis rient de ma méprise et me racontent qu'ils ont été, tout comme moi, surpris par la super-transformation de

Frederika. Bravo, Frederika, tu es un super-exemple des effets extraordinaires de l'aromathérapie!

Des exemples de ce type, j'en ai beaucoup à vous raconter! Une Suissesse, belle, brune, type italien, trente-cinq ans environ, est venue un jour réviser à la Chauds-de-Fond. En début de séance, elle me dit: « Vous vous souvenez de moi, je suis venue il y a un an à Genève à votre séminaire et vous m'aviez impressionnée, le dernier jour, en disant que dès que l'on retrouvait un bon équilibre physique, on devenait capable de mettre en application ses rêves; j'avais trouvé que vous exagériez! Mais j'ai fait le traitement que vous nous aviez suggéré en fin de cours, et j'aimerais vous présenter mon nouveau mari. J'ai aussi changé de travail, et tout s'est enchaîné "merveilleusement". Merci!» Elle aussi, elle avait embelli, et son côté sauvage et racé en faisait une vraie beauté rayonnante!

C'était à Lausanne, une participante, quelque peu timide, me dit « Puis-je vous parler? Moi, je supportais difficilement ma vie de femme mariée et je n'avais jamais osé imaginer "divorcer", et bien je l'ai fait!» (et moi je me suis souvenue de l'histoire dramatique de cette femme vivant avec un mari alcoolique – nous devinons la suite.) Elle aussi avait «osé» vivre son rêve! Elle avait pu le faire! Elle avait trouvé des ressources nouvelles, et le seul changement dans sa vie quotidienne avait été l'apport des huiles essentielles, la suppression des sucres et du lait et l'ajout de

« cru » dans son alimentation journalière ! Elle venait de nous le raconter de nouveau, tellement heureuse et encore surprise des effets ; un matin, elle s'était réveillée et avait décidé de partir avec ses enfants, elle ne s'était même plus posé toutes ces questions qui l'avaient minée et mise sous l'éteignoir pendant de trop longues années...

Je me souviens encore d'une très charmante stagiaire qui m'appelle, un jour, pour me demander conseil : elle voulait reprendre des études qu'elle avait abandonnées depuis la venue de ses trois enfants. Trente-deux, trente-cinq ans, intelligente, fraîche, amoureuse de son mari comme au premier jour. Son mari était charmant et aimant, ils formaient un très beau couple et avaient de beaux enfants ; cependant elle ne s'était pas donné le droit de penser à elle avant que ses enfants n'aient atteint l'adolescence, et ses rêves d'études s'étaient envolés. Deux ans après son premier séminaire, suivi avec une application joyeuse et ludique (elle avait trouvé plein d'astuces et de jeux pour les enfants et plein de massages pour son mari, des huiles essentielles pour toute la famille), elle repartait sur les bancs de l'école des plantes. Puis elle déménagea pour suivre son époux et, recevant un héritage familial, elle ouvrit une très jolie boutique (plantes et huiles essentielles) dans la maison de village nouvellement héritée. Elle s'émerveillait des enchaînements si « magiques » qui lui arrivaient ; elle aussi passe maintenant une grande partie de sa vie à parler des huiles essentielles, tellement étonnée des résultats sur elle, sa

famille et son entourage. Elle a fait de son rêve sa passion et son succès.

Dois-je parler de cette jeune femme de vingt-huit ans qui croyait, et à qui on avait assuré, qu'elle n'aurait pas d'enfants? Stérile, avaient-ils dit: aménorrhée complète depuis huit ans! Un traitement aux huiles essentielles associé à une modification de l'alimentation et deux ans et demi après, elle m'envoyait un faire-part de naissance!...

J'aime les exemples: ils sont tellement parlants! Que peuvent donc apporter les huiles essentielles à celui qui commence à les utiliser? Quand je dis « commence », je devrais dire qui les utilise, car ceux qui deviennent des passionnés des huiles essentielles sont beaucoup plus nombreux que ceux qui les abandonnent!

qui est intéressé par les huiles essentielles?

50 à 60 % d'intéressés immédiats, qui respirent un jour des huiles essentielles et disent: « J'aime, ça sent bon, qu'est-ce que c'est? j'en veux! ». 20 % qui aiment tout comme ils aimeraient n'importe quel parfum, et 10% qui ne supportent pas l'odeur (souvent ceux qui ont le foie fragile ou encombré).

Un monsieur de belle allure, diplomate de son état, saute dans un avion depuis un pays africain pour venir me consulter: il est stérile, prétendent les médecins consultés, et son désir d'avoir un enfant ne le laisse plus vivre. Le traitement sera la suppression des sucres (il en

consomme en grande quantité), puis une super-cure de drainage (il a au moins 15 kg à perdre), un nettoyage du sang (suppression de toutes viandes rouges et produits laitiers); on ajoutera des jus de légumes en grande quantité (pour reminéraliser), des repas de fruits (pour vitaliser), des huiles essentielles pour régénérer... Pourrions-nous le croire? Moins de deux ans après je reçois un faire-part de naissance accompagné d'un super-cadeau de remerciement. Ceci pour nous montrer que tant qu'il n'y a pas de lésion, le corps est une merveilleuse machine, qu'en lui donnant le bon carburant, en supprimant les éléments qui ne sont pas conformes à une bonne vitalité, et en ajoutant des huiles essentielles, dont les propriétés régénératrices ne laissent pas de nous étonner, les résultats sont souvent époustouflants!

J'ai remarqué en plus de trente ans d'expérience, d'analyses et de constatations sur le terrain, quelques nouvelles théories, que j'aurais tendance à appeler des vérités!... Une constante: le fait d'apprécier les huiles essentielles et l'aromathérapie en général va souvent de pair avec une envie de recherche personnelle... intérieure (consciente ou inconsciente d'ailleurs, une envie reconnue ou encore non-dite).

Les personnes en voie de développement – une expression pour dire *à la recherche de* – ou qui sont déjà sur le chemin de leur être ou qui, encore, «travaillent» sur leur développement personnel (ce n'est pas toujours aisé de travailler sur soi – oui, c'est bien un travail –, avec les défauts à

corriger et l'esprit à ouvrir), ces personnes « en travail » disent les Indiens d'Amérique du Sud, apprécient les huiles essentielles, s'entourent d'une ou plusieurs compositions favorites pour vivre au mieux la journée, pour mieux dormir ou pour « se lover » dans une bulle aromatisée ou aromatique... telle une protection – souvent inconsciente.

À propos de protection inconsciente ou consciente, je me souviens d'une belle jeune femme dynamique qui attendait son quatrième enfant, et qui me disait : « Savez-vous, Nelly, que je ne peux me passer de cette ABO CONFORT (un mélange d'huile de germe de blé, millepertuis avec huiles essentielles de lavande, géranium et rose, qui est censé éviter les vergetures, corriger les brûlures et régénérer les peaux agressées), j'ai besoin de l'appliquer plusieurs fois par jour, derrière les oreilles avant un rendez-vous important (c'est une grande journaliste), avant de sortir, après mon bain, j'en ai toujours un flacon dans mon sac, c'est mon unique parfum ! Il étonne mes amis, me donne une spécificité olfactive que nul ne connaît et il me... rassure ! c'est ma nouvelle confiance en moi ! »

Il semblerait que le siècle à venir privilégiera le parfum (naturel), la couleur, le son et l'aliment, en tant que thérapies de fond.

Depuis des millénaires, le parfum, l'arôme, l'huile essentielle ont été en rapport avec les prêtres, les dieux, les pharaons, les méditations, en rapport avec l'ouverture d'esprit (l'état d'esprit), la prière et les religions (*se re-lie* à), de l'Inde, de l'Égypte, de la Grèce antique, des Mayas et

des Incas, des druides aux prêtres en passant par certains moines, beaucoup, pour ne pas dire tous, ont eu recours à une « odeur » sous forme d'encens, d'odeurs diffusés dans l'espace, de flagellation douce avec des herbes, d'onctions et d'onguents aromatiques, de parfums et arômes de plantes, racines, fleurs ou fruits, avant le recueillement, pour se mettre en rapport avec les dieux. Que l'huile essentielle participe de l'ouverture d'esprit est acquise, ce n'est pas une simple mode du XXI^e siècle !

Le parfum, l'arôme et l'huile essentielle font appel à la mémoire instantanée. « Ça sent bon, qu'est-ce que c'est ? » est la phrase classique lorsqu'on sent une odeur attractive, attirante, plaisante.

En vieux français, le sens de l'olfaction se nomme le sens de l'« odoration ». Est-ce que cela vous rappelle quelque chose ? N'est-ce pas proche d'*adoration* ?

Le parfum, l'arôme, l'huile essentielle développent la mémoire olfactive, celle qui n'a pas besoin de la mémoire intellectuelle pour rappeler l'image instantanément. Enfin le parfum, l'arôme, l'huile essentielle stimulent la faculté de créativité et la sexualité (travaux du professeur Stoddart, de Sydney en Australie).

Aujourd'hui en abordant ce nouveau livre pour la femme créant l'enfant à venir, je me réjouis de ce que vous apporteront les huiles essentielles : en premier, il est tellement plus agréable de vivre dans une atmosphère aromatisée selon vos envies et vos aspirations du moment. La

future maman et l'enfant profiteront de bains, de douches et de massages aromatisés... La lavande, symbole aromatique de la Provence est la plante aromatique des enfants : en hydrosol (eau florale obtenue par la distillation de la plante entière) pour le bain, en huile essentielle pour les massages, elle calme, relaxe et donne cette sensation de fraîcheur enveloppante qui fait tant de bien, au nez, à l'entourage, à soi-même, aux petits comme aux grands !

Lorsqu'on parle de grossesse, et de grossesse heureuse, la grande question toujours posée est la suivante : « Est-ce que je peux utiliser des huiles essentielles pendant la grossesse ? Y a-t-il des restrictions et des dangers ? Lesquels ? On m'a dit que... je ne pouvais pas utiliser les huiles essentielles pendant la grossesse, on m'a dit ... surtout pas d'huiles essentielles pendant cette période ». Des questions avec une seule réponse : si les huiles essentielles sont bonnes pour la santé en général – on sait qu'elles corrigent et soignent certains maux chez la femme, l'homme et l'enfant, et même chez les animaux, chez les bien portants et chez les malades –, pourquoi ne le seraient-elles pas pendant la grossesse, ce moment privilégié pendant lequel la vie fabrique un merveilleux nouveau petit être ? un peu de logique ! sauf, évidemment les huiles essentielles abortives, dont nous allons parler. La première huile essentielle à éviter est l'huile essentielle de sauge officinale... Pendant toute la durée de la grossesse, c'est la seule. Et je ne parle pas des huiles essentielles de thuya, cyprès bleu, rue et hysope qui, de toute façon, ne sont pas

en vente libre et nécessitent une ordonnance médicale. Les huiles essentielles de cyprès bleu, de persil, de rue sont abortives, donc à ne jamais prendre pendant la grossesse. Par ailleurs, l'huile essentielle de cyprès bleu est toxique, donc à ne jamais utiliser (seul le cyprès vert est utilisé en huile essentielle – *cupressus sempervirens* –) et quelques précautions particulières avec l'huile essentielle de marjolaine qui sera toujours utilisée dans les doses prescrites (l'excès peut inverser les indications et de calmante elle peut, à fortes doses, devenir épileptisante chez certains sujets). Dans les précautions, il y aura à porter une attention particulière sur les dosages (ne jamais surdoser) et la règle d'or en aromathérapie naturellement est de respecter le conseil suivant: changez de cure d'huile essentielle toutes les trois semaines.

Les futures mamans utiliseront avec plaisir et satisfaction les compositions calmantes à base de camomille, lavande, marjolaine, les compositions digestives à base d'huiles essentielles de carvi, cumin, coriandre et muscade, les compositions à l'huile essentielle de rose particulièrement régénératrice des tissus fatigués ou distendus, les compositions respiratoires à base d'huiles essentielles d'eucalyptus, pin, sapin, thym, serpolet, romarin, les applications de compositions apaisantes sur les jambes lourdes à base d'huiles essentielles de cyprès vert, romarin, genièvre, sauge sclarée (et pas sauge officinale), géranium et, bien sûr, si besoin, les compositions toniques et dynamisantes avec les huiles essentielles de sarriette, cannelle,

romarin et muscade... À moins que les reins n'aient besoin d'un petit coup de pouce pendant cette période : les huiles essentielles de genièvre, santal seront, dès lors, les bienvenues.

Les doses sont toujours à respecter, les mélanges aromatiques tout prêts sont préférables puisqu'ils sont fabriqués par un connaisseur : on ne joue pas à l'alchimiste avec les huiles essentielles et on se dispensera de croire que «si c'est une plante, ça ne peut pas faire de mal même si ça ne fait pas de bien», ce vieux dicton ne peut s'appliquer ni aux plantes ni aux huiles essentielles : certaines plantes et, *a fortiori*, les huiles essentielles doivent impérativement s'utiliser dans les règles de l'art, avec des doses choisies, et prescrites par un spécialiste. De plus en plus nombreux sont les médecins homéo, les naturopathes, les ostéopathes et les thérapeutes de médecine naturelle qui ont appris à manipuler avec doigté et conscience les huiles essentielles aromatiques, seul gage d'un excellent résultat. Encore faut-il parler de la qualité !

La qualité des huiles essentielles est primordiale : aujourd'hui, il est possible de trouver 95 % des huiles essentielles vendues avec une certification bio (provenant d'une plante de culture biologique, c'est-à-dire qui n'a subi aucun traitement chimique, lors de la culture, de la distillation et de la fabrication). Les organismes de certification sont maintenant présents dans le monde entier et ÉCOCERT F 32600 est le plus reconnu mondialement. Je vous conseille d'utiliser uniquement des huiles

essentielles bio, c'est important et indispensable pour la santé de la future maman et de son futur bébé.

Dans ce livre, que je souhaite le plus simple possible, facilement utilisable, je parlerai des différents points suivants: la grossesse et ses suggestions aromatiques, les spécificités et les précautions, l'alimentation top forme. Nous passerons en revue les principaux problèmes auxquels la future maman pourrait être confrontée, leurs solutions «aromatiques» et holistiques, agrémentées aussi souvent que possible de «plus» naturo, fun et malins.

Fabriquer un beau bébé, en toute conscience, c'est normal! Quelques règles de base vont jalonner cette vie à part, cet espace merveilleux qu'est la préparation de la venue au monde de ce nouvel être, déjà chéri dans le ventre de sa mère, par le futur papa et la future maman. La complicité aromatique que vous pouvez instaurez pendant ces neuf mois apporte, en plus (c'est toujours un plus d'utiliser des huiles essentielles dans sa vie), du calme, de la sérénité, de la complicité, de l'amour partagé avec les siens en accord avec les règles de la nature, qu'il faut par ailleurs protéger!

l'aromathérapie, naturellement !

Étymologiquement, l'aromathérapie est le traitement des maladies (thérapie) par les arômes (huiles essentielles de plantes aromatiques). L'aromathérapie est une des techniques de médecine naturelle, alternative ou holistique que j'appelle plutôt « santé naturelle ».

L'hydrosolthérapie est l'utilisation des eaux florales, hydrolats ou hydrosols dans la vie de chaque jour : c'est une homéopathie d'aromathérapie (j'appelle « hydrosol » une eau florale provenant d'une eau de source et d'une plante de culture biologique)

Il faut choisir les huiles essentielles d'extrême qualité, bio chaque fois que possible. 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...), un élément d'autant plus important à respecter pendant la préparation de bébé !

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.

précautions de base pour l'utilisation des huiles essentielles dans la vie de la future maman

SUPPRIMER L'HUILE ESSENTIELLE ET L'HYDROSOL DE SAUGE OFFICINALE PENDANT TOUTE LA GROSSESSE.

Pour les futures mamans, toutes les huiles essentielles destinées à la diffusion dans l'atmosphère sous forme de composés aromatiques tout prêts, style diffuselles, sont conseillés, principalement toutes les compositions calmantes et d'ambiance harmonisantes. Éviter les huiles essentielles unitaires « fortes » comme la cannelle, le gingembre, l'origan, le thym rouge... Elles seront seulement utilisées en petites quantités et mélangées à d'autres huiles essentielles plus douces comme la lavande ou le lavandin, le pin, le bois de rose, le géranium... Les favorites des futures mamans seront les compositions type « harmonie » à base d'huiles essentielles de lavande, bois de rose, camomille, cèdre, santal et rose, type « décontractante » à base d'huiles essentielles de lavande, marjolaine, petit grain et néroli, type « respiratoire » à base d'huiles essentielles de pin, thym, romarin, eucalyptus et cannelle...

En friction, pour les peaux sensibles des futures mamans, diluer systématiquement les huiles essentielles dans de l'huile de sésame, de germe de blé, d'amandes

douces, de noisette ou d'une autre huile végétale bio de préférence et de première pression à froid. La peau « absorbe » les micro-éléments vitaux fournis par les huiles végétales. De plus, il n'y a pas de barrière cutanée lors de l'application d'huiles essentielles sur la peau, ce qui me pousse à rappeler qu'il est impératif d'utiliser des huiles essentielles de provenance de culture biologique ou sauvage – pas d'essences de plantes ou de fleurs issues de manipulation industrielle.

les frictions favorites pour future maman

Le matin : friction RES (huiles essentielles de pin, thym, romarin, eucalyptus, cannelle, verveine, rose) ou friction APH dynamisante (huiles essentielles de romarin, coriandre, muscade, cannelle, pin, lavande...) ou VIT pour les sportives à base d'huiles essentielles de géranium, romarin, lavande, pin, coriandre, muscade, rose et verveine odorante.

Le soir : huile essentielle de lavande ou lavandin ou le mélange lavande et marjolaine ou encore la friction NER (lavande, marjolaine, petit grain, néroli, verveine) ou l'idéale pour les futures mamans : la friction harmonisante HAR à base d'huiles essentielles de bois de rose, camomille, santal et rose ! Un must !

Pour le bain des futures mamans, les huiles essentielles de lavande ou lavandin ou encore les bains précieux à l'huile essentielle de rose. À rappeler que pour le bain, toutes les huiles essentielles doivent obligatoirement se

diluer dans une huile de base, un shampoing neutre, du lait alimentaire (un bain aromatique façon Cléopâtre), des algues, ou un œuf. Seule l'huile essentielle de lavande ou lavandin peut s'ajouter directement dans l'eau du bain, à raison de 5 à 10 gouttes par bain, pour les adultes.

Pour piqûres, petits bobos, brûlures, égratignures, appliquer directement sur la peau l'huile essentielle de lavande ou lavandin qui aseptise, calme et cicatrise, pour les petits comme pour les grands.

En massages: future maman appréciera les mêmes compositions que bébé et il sera bon de faire un massage du ventre tous les jours avec une de ces compositions douces à l'huile aromatique de massage CALMING aux huiles essentielles de lavande, petit grain et orange, les compositions HAR à base d'huile essentielle de lavande, bois de rose, camomille, santal et rose. L'huile précieuse à la rose sera la préférée de future maman (huile de noisette 90 ml, huiles essentielles de géranium rosat 10 ml et un ml d'huile essentielle de rose – particulièrement régénératrice).

En boissons aromatiques: un nouveau concept que j'ai appelé grog aromatique. Le grog PLEIN AIR (huiles essentielles sapin, mandarine, cannelle) est le favori: diluer six gouttes de grog aromatique dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, puis ajouter l'eau chaude pour une grande tasse, c'est une excellente boisson de 4 heures ou de petit-déjeuner. Il est possible de préparer un litre de grog pour la journée avec 20 gouttes, une cuillère de miel, diluer et conserver dans une bouteille thermo. Une excel-

lente boisson aromatique remplaçant avantageusement café et thé!

Les hydrosols feront de délicieuses boissons aromatiques d'été: ajouter cinq cuillères à soupe par litre et demi d'eau des hydrosols suivants: armoise pour éviter les problèmes circulatoires, genièvre pour favoriser une bonne élimination rénale, menthe pour digérer mieux et vitaliser, romarin pour stimuler le foie paresseux, camomille pour calmer et détendre, et l'hydrosol d'églantier « pour fabriquer de la joie », prétendent les Japonaises. Les enfants apprécient les hydrosols de menthe, camomille et églantier. On évite de mélanger plusieurs hydrosols ensemble.

en cas de problème

Ne pas se frotter les yeux après l'application d'une huile essentielle.

En cas de projection d'huiles essentielles dans les yeux, rincer abondamment à l'eau pendant quelques minutes, puis à l'huile végétale pour finir de rincer et adoucir.

En cas d'ingestion accidentelle d'huiles essentielles, prendre une à trois cuillères à soupe d'huile végétale ou, mieux encore, d'huile de millepertuis puis boire de l'eau chaude avec du miel, en grande quantité, du jus de pommes de terre (qui adoucit) et/ou appeler le SAMU si l'ingestion est importante. La sensation de brûlure dans la bouche et l'œsophage s'atténue en quinze minutes environ.

la grossesse, un « moment-bonheur »

Se préparer à la conception, la date est choisie, le couple décide de la venue de l'enfant, en toute conscience. Future maman commence à s'imaginer enceinte, avec bonheur, commence à rêver de son futur bébé avec joie et futur papa est aux anges. Consécration d'une liaison harmonieuse, les futurs parents se préparent à cette nouvelle arrivée dans la famille.

Que peuvent apporter les huiles essentielles à ce moment? Détente, relaxation, sensualité, harmonie et, bien sûr, nettoyage de l'organisme qui permet de mettre toutes les chances de son côté pour « fabriquer » un beau bébé... En général les fumeurs cessent de fumer, les sorties sont moins fréquentes et le couple passe plus de temps dans l'intimité, intimité que l'on parfait en ajoutant les huiles essentielles de son choix... dans la vie de chaque jour : respirer (24 heures sur 24, ne l'oublions pas) est la première fonction de l'organisme et plus l'air est sain, propre, aseptisé, nettoyé et chaleureux, dirons-nous, plus la respiration consciente permettra un meilleur fonctionnement de l'organisme. Rappelons que les particules d'air chargé d'huiles essentielles apportent à l'organisme les quatre propriétés communes à toutes les huiles essentielles aromatiques :

- aseptiser, elles sont toutes antiseptiques
- favoriser les éliminations, elles sont détoxifiantes
- améliorer les fonctions vitales, elles revitalisent
- corriger certains désordres physiologiques avec cette propriété spécifique aux huiles essentielles, la propriété d'électivité : en effet, les huiles essentielles sont attirées par la fonction ou l'organe le plus déficient, paresseux ou faible à un moment donné, comme pour aller apporter une aide immédiate à l'endroit voulu. L'alchimie extraordinaire de notre corps physique, si subtil, est en saturation avec la subtilité développée par les huiles essentielles. Quoique parfois insensibles, non perçues, sur le plan physiologique, les modifications sensibles apportées par les huiles essentielles ont fait depuis une trentaine d'années l'objet de différents travaux scientifiques (cf. ceux du Pr Gattefossé, du Dr Valnet, ou du Pr Valéry Hunt aux USA).

Sur le plan de l'état général, les huiles essentielles permettent un meilleur fonctionnement de l'organisme, pour tous, particulièrement intéressant pour la future maman qui se doit d'être au meilleur de sa forme.

comment utiliser ces super-huiles essentielles ?

- respirer : au moyen d'un diffuseur d'arômes
- frictionner : utiliser les synergies prévues à cet effet ou préparer soi-même ses frictions et ses compositions pour massages
- boire : en grogs ou cocktails aromatiques, ou laper sur le

dessus de la main une 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 « hydrosols » ?

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 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.

C'est la nouvelle « eau de santé » et ces boissons aromatiques « aux hydrosols » sont agréables !

comment utiliser le diffuseur d'arômes

(qui ne chauffe pas les huiles essentielles) ?

Le diffuseur d'arômes se branche en moyenne une demi-heure matin et soir sans le réducteur ou toute la journée avec le réducteur ; il consomme environ un à deux ml d'huile essentielle par jour ; choisir les compositions qui plaisent en fonction de l'activité, du lieu, des préférences et des actions des huiles essentielles... Bien sûr ! à la maison, au bureau, dans la chambre...

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 la friction. Les parfums en Égypte ancienne étaient des compositions d'huiles essentielles naturelles sous forme d'onguent, de crèmes et d'huiles destinées aux reines et aux pharaons.

Le matin, après la douche, en friction-massage rapide avec vingt gouttes des huiles essentielles toniques et dynamisantes, choisies en fonction de la personne et du problème à corriger (synergie d'huiles essentielles de romarin, géranium, lavande, sapin, coriandre, muscade, un mélange tonique... ou citron, géranium, lavande, bouleau, santal pour les femmes, un mélange rafraîchissant).

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 shampoing 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 hydrosols de lavande ou eucalyptus (1/2 verre par bain).

Un bon bain chaud le soir avec 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, ou 5 gouttes d'ABO CONFORT, ou encore 5 gouttes d'huile essentielle de lavande ou lavandin et 5 gouttes d'huile essentielle de géranium, ou 5 gouttes d'huile essentielle de lavande et 2 gouttes d'huile essentielle de camomille, ou encore 5 gouttes d'huile essentielle de lavande et une goutte d'huile essentielle de néroli, ou 5 gouttes de bain précieux à base d'huiles essentielles de rose et de géranium.

comment préparer un grog aromatique ?

Choisir une ou deux huiles essentielles (orange, mandarine, citron, cannelle, bergamote, menthe, marjolaine, pin, sapin...), mélanger cinq ou six gouttes du mélange à une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, ajouter l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une tasse ou 20 gouttes environ pour un litre d'eau et à conserver dans une bouteille thermos.

Bien sûr dans l'alimentation de chaque jour, le café – un excitant – sera avantageusement remplacé par un grog tonique (5 à 6 gouttes d'huiles essentielles de cannelle, romarin, mandarine, sarriette, muscade, menthe ou une association de deux ou trois de ces huiles essentielles, ou encore les préparations de grog PRACTICE ou PLEIN AIR). C'est un bon moyen de commencer à aromatiser sa vie dès le matin : délicieuses et toniques, ces bois-

sons aromatiques du matin dynamisent sans exciter (café, thé et chocolat excitent et épuisent le système nerveux). Les grogs aromatiques calmants, le soir, à base d'huiles essentielles de camomille, lavande, orange ou mandarine embaument l'après-repas et l'haleine de surcroît; ils permettent une meilleure digestion et favorisent le rapprochement (dans ce cas ajouter une goutte de verveine véritable...)

comment utiliser les huiles essentielles dans la cuisine ?

En général, une goutte par un plat « cru » pour 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 les 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...

Enfin le massage aromatique : je ne peux imaginer un moment d'intimité sensuelle ou sexuelle sans ce moment délicieux du massage en préliminaire, se masser l'un l'autre est un préambule de qualité, les huiles essentielles calmantes ou dynamisantes de la sensualité apportent leur quotient de plaisir à ce moment privilégié. Choisir l'huile précieuse à la rose (un mélange d'huiles essentielles de rose et géraniums dans une base végétale de noisette et millepertuis) pour adoucir et enchanter ; mettre un peu de piquant avec

quelques gouttes d'huile essentielle de muscade, de menthe ou de coriandre, d'érotisme avec le néroli et le petit grain, de sensualité avec l'ylang-ylang, de complicité avec la camomille ou la verveine, le géranium ou la rose. Massages doux avec la composition harmonisante suivante : huiles essentielles bois de rose, santal, camomille, lavande et rose (friction HAR) diluée dans de l'huile de germe de blé, de sésame ou de noisette, sur le ventre et le corps, au moins une fois par jour... futur papa sera heureux de pratiquer ce massage du ventre et de sentir bébé... les mots doux et affectueux sont les bienvenus – bébé les entend déjà!

Détente, relaxation, respiration consciente, marche, plein air, exercices physiques non violents, chants, musique concourent au bien-être de la maman et du bébé; pour les futures jeunes mamans sportives, marche, planche à voile, ski de fond, yoga, gym stretch, taï-chi, qi-gong...

Future maman et futur papa peuvent profiter de ce temps particulier pour se remettre en forme, perdre le poids excessif, regagner le sommeil, retrouver le punch sexuel parfois un peu « élimé », diminuer les médicaments non nécessaires... (voir *Aromathérapie, des huiles essentielles pour votre santé*, aux éditions Albin Michel)

conseils pour une grossesse aromatique huiles essentielles à éviter

Comme je l'ai déjà précisé pour l'huile essentielle de sauge officinale, les huiles essentielles de thuya, de persil (abortive) et de rue (abortive) sont à prohiber pendant la grossesse ; toutes les autres huiles essentielles peuvent s'utiliser sans inconvénient en respectant les doses, en en changeant toutes les trois semaines et en les diluant dans une huile de base végétale si la peau est très sensible.

Rappelons les précautions à suivre que nous avons déjà mentionné. L'utilisation des huiles essentielles « natures » et non diluées sur la peau exige qu'on prenne un soin particulier. La plupart d'entre elles chauffent, réchauffent ou peuvent brûler (seule l'huile essentielle de menthe refroidit). Je conseillerais de suivre les indications précises de fabrication pour les compositions souhaitées ou de choisir des compositions prêtes à l'emploi, ce qui permet d'éviter tout désagrément. Seules les huiles essentielles de lavande, lavandin, bois de rose, santal, ylang-ylang, géraniums peuvent s'appliquer sur toutes les peaux et sur les muqueuses sans restriction. Par expérience, je dirais qu'il est nécessaire de mélanger les quelque vingt gouttes d'huiles essentielles choisies dans une cuillère à café d'huile végétale de qualité, première pression à froid (huile de sésame, de noisette, d'amandes douces, de jojoba – bio bien sûr), pour obtenir une belle huile de massage ou une friction aromatique adoucie.

huiles essentielles préférées pendant la grossesse

- digestives: huiles essentielles carvi, cumin, muscade, coriandre, romarin, menthe
- calmantes: huiles essentielles lavande ou lavandin, petit grain, marjolaine, camomille
- respiratoires douces: huiles essentielles sapin, pin baumier, pin sylvestre, thym doux
- circulatoires: huiles essentielles cyprès vert, sauge sclairée (pas de sauge officinale)
- draineurs du rein et des rétentions d'eau: huile essentielle genièvre
- draineurs du foie: huiles essentielles romarin (à éviter si hypertension)
- anti-infectieuses: huiles essentielles citron (en cas d'herpès), cannelle, origan et sarriette
- câlines: huiles essentielles lavande, bois de rose, géranium rosat, rose, néroli, ylang-ylang
- huiles essentielles préférées de bébé dans le ventre de sa mère: huiles essentielles de camomille et de lavande.

alimentation *top forme* pendant la grossesse

ce qu'il faut ajouter dans une alimentation vivante

- une cure d'huile de germe de blé à raison d'une cuillère à café par jour (vitamine E) pendant toute la grossesse et la période d'allaitement. À ajouter dans l'alimentation principalement dans les salades ou les légumes ou encore à prendre en gélules

- une cure de jus de légumes, principalement des jus de carottes (bio bien sûr), un grand verre avant chaque repas, aliment reminéralisant, tonique, dynamisant, porteur de vitamines et oligo-éléments, et qui ne laisse pas de déchets dans l'organisme, un super-aliment!
- ajouter des graines germées, la valeur d'une poignée chaque jour dans les salades par exemple
- une cure de levure alimentaire (vitamines groupe B) à ajouter sur les salades vertes ou en sachet (*philaromal* du laboratoire Diétaroma)
- alimentation la plus crue et la plus « biologique » possible, sans produits chimiques de synthèse; privilégier les jus de légumes bio en apéritif
- utiliser des pains et des céréales complets bio, sel marin gris, huiles de première pression à froid, légumes et fruits frais, de bonne qualité et, de préférence, de culture biologique. Lire l'excellent livre *L'intelligence verte*, de Philippe Desbrosses aux éditions du Rocher
- ajouter des algues dans l'alimentation quotidienne, une poignée de graines germées par jour dans les crudités, lire *Les graines germées, livre de cultures* de Marcel Monnier aux éditions Vivez soleil; *Une graine sacrée, le quinoa*, de Didier Perreol chez Jacques-Marie Laffont éditeur; et encore *L'évangile essénien* d'Edmond Bordeaux Szekely aux éditions Soleil
- pour les personnes qui ne supportent pas les crudités, prendre des jus de légumes frais chaque jour, sans inconvénient pour les intestins fragilisés...

– toujours en dehors des repas (et jamais après les repas) mangez des fruits crus ou des purées de fruits frais (à faire au mixer en trois secondes: une banane, purée d'amandes ou de noisettes, quelques fruits de saison, quelques framboises congelées, mixer et déguster immédiatement, ce sont d'excellents petits-déjeuners ou de parfaits quatre heures ou encore des en-cas de jour comme de nuit ou simplement des repas du soir), lire mon livre *Alimentation gagnée, des huiles essentielles dans votre assiette*, aux éditions de la Chevêche

– les boissons de la journée peuvent être des eaux aromatisées aux hydrosols de camomille – calmant; églantier – donne de la joie au réveil; eucalyptus – rafraîchissant respiratoire; romarin – tonique du foie; origan – aseptisant; genièvre – draineur rénal; armoise – rafraîchissant circulatoire; thym – respiratoire et aseptisant ou encore l'hydrosol de menthe, digestif et rafraîchissant: 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée – les hydrosols de romarin, origan, genièvre, thym et menthe ne se prendront pas après 17 heures

– préparer des grogs aromatiques avec 4 à 6 gouttes du mélange suivant pour une tasse ou 15 à 20 gouttes pour un litre à conserver dans un thermo: grog RELAX: huiles essentielles de verveine véritable, bergamote, camomille et mandarine, ou les grogs ci-après: grog PLEIN AIR (huiles essentielles pin sapin mandarine cannelle), grog ZEN (huiles essentielles basilic marjolaine et mandarine – pour diminuer angoisses et anxiété –) grog PRACTICE (huiles

essentielles romarin, coriandre, menthe) ou grog DIGESTIF (huiles essentielles carvi, coriandre, basilic, marjolaine et menthe), ou tout autre grog aromatique avec les huiles essentielles de votre choix, à l'exception de celle de sauge.

les jus de légumes qu'est-ce que c'est ?

Les jus de légumes « frais » sont préparés avec une centrifugeuse. Les légumes ne sont pas cuits et doivent se boire dès qu'ils ont été pressés. Les jus de légumes bio en bouteilles, lacto-fermentés ou non (*Biotta, Eden, Rabenhorf*), peuvent aussi être conseillés.

Les jus de légumes apportent à l'organisme une concentration importante de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments. Ils 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. Des naturopathes d'excellente renommée font faire des cures de jus de légumes dans le traitement des cancers, et des maladies dégénératives avec d'excellents résultats.

comment pratiquer la cure de jus de légumes ?

Il n'y a pas de limite de quantité pour les jus de légumes : d'un à trois 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, provenant 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 en boire ?

Oui, car les jus de légumes 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... et l'excès de ventre aussi !

les enfants peuvent-ils boire des jus de légumes ?

Oui, les nourrissons à partir de l'âge de quatre 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 ! Voir *L'aromathérapie et les enfants* du même auteur.

les purées de fruits frais et crus

C'est simple ! mettre dans le bocal d'un mixer une cuillère à soupe de purée d'amandes, de noisettes, de sésame ou de cajou, une ou deux bananes, quelques fruits de saison, pommes, poires, pêches, abricots, mangues, ananas, kiwi, fruits rouges, ajouter de l'eau ou un jus de fruits frais d'oranges ou de pamplemousse, et quelques framboises congelées par exemple... mixer et déguster instantanément.

ce qu'il faut éviter

– supprimer les sucres chimiques ajoutés dans les aliments et les boissons, préférez le fructose si nécessaire, le miel, s'il est supporté ou le sirop d'érable. Le sucre des fruits frais mangés chaque jour est largement suffisant pour combler nos besoins en sucres assimilables. Les sucres de commerce sont des « poisons » pour le système nerveux de la future maman et de bébé

– éviter tous les produits de supermarchés, de la grande distribution venant des trusts alimentaires appelés *nestlé-knorr-maggi* par Hans-Ulrich Grimm dans *Arômes dans notre assiette, la grande manipulation*, aux éditions Terre

vivante (tellement colorés, aromatisés chimiquement, contenant encore des résidus de pesticides et autres ingrédients impropres à une consommation humaine); et lire également *Nous redeviendrons paysans, la pesticide connection*, de Philippe Desbrosses aux éditions du Rocher

– évitez les inconvénients de la constipation grâce à la détente, la relaxation, en se nourrissant d'aliments complets, de graines de lin, de pruneaux, de figues et en buvant des tisanes laxatives douces si le besoin s'en fait sentir. La constipation est un des maux du siècle, il est particulièrement important de veiller à cet état pendant toute la grossesse et l'allaitement: une bonne hygiène de vie et quelques exercices respiratoires et physiques quotidiens associés à une alimentation vivante permettent d'éviter ses conséquences fâcheuses: tristesse, angoisse, anxiété, air constipé, teint gris, ballonnements et aérophagie, nausées, problèmes infectieux, fièvres...

NOTA BENE

Tous les enfants attendus en respectant ces méthodes simples et aromatiques, correspondant à un mode de vie sain, avec des produits de qualité, bio si possible (nous n'avons plus le choix!) seront des bébés calmes et dynamiques, gais et éveillés, des enfants heureux et en belle santé! et des mamans heureuses, rayonnantes et en pleine forme...

pensées positives et bon moral

J'ai envie de vous dire quelques mots sur la pensée positive! Notre cerveau fonctionne comme un ordinateur très puissant et parfaitement élaboré. Il fonctionne aussi comme un émetteur-récepteur permettant de « capter » des informations (intuition, invention) et de transmettre (télépathie, paroles, amour...).

Pour que le cerveau fonctionne correctement, il est nécessaire d'être au meilleur de sa santé, et pour cela il est indispensable que nos liquides cellulaires soient les plus propres possible. Pour ce faire, il est recommandé de « nettoyer » régulièrement ces dits liquides, soit le sang et la lymphe... et de combler les carences en éléments vitaux (revitaliser, c'est la mission des compléments alimentaires). Tout au long de ces pages, vous trouverez des indications simples et aisées qui garantissent le meilleur fonctionnement de nos aptitudes physiologiques.

Par ailleurs, nous savons que ce nouveau logiciel « positif » (tout ce qui est pensé, imaginé, dit) a besoin d'être bien installé et que l'automatisme s'enclanche parfaitement (par la pratique régulière). Je m'explique: lorsque je dis en me levant le matin: bonjour! que je me souhaite une belle journée, que je suis heureuse, que je vais vivre une belle journée en donnant le meilleur de moi-même et en recevant avec joie les cadeaux qui me sont offerts (en premier, la vie, l'enfant que je porte...) que je remercie le Ciel, l'Intelligence

Universelle ou Dieu (selon mes croyances) pour tout ce que j'ai la chance de vivre..., j'active le bon automatisme au niveau de mon logiciel interne. Les travaux du Pr Stoddart à l'université de Sydney montrent que si on exprime une pensée ou un souhait pendant au moins quatorze secondes, dix fois de suite dans un laps de temps court et répétitif (pendant dix jours par exemple) mes cellules enregistreuses acceptent, entendent et impriment ce nouveau message. Il en devient automatique par répétition. Pour intégrer ces nouvelles données, il est bienvenu d'associer l'exercice mental à un exercice physique qui va asseoir ces nouvelles intentions, ces souhaits, ces désirs, ces remerciements... et je vous propose d'associer ces paroles et ces pensées positives du matin à un exercice de respiration consciente quotidien, qu'il est normal de mettre en application lorsqu'on prend le chemin du mieux-être au naturel, la responsabilité de sa santé.

La première fonction physiologique de l'organisme est la respiration, lorsqu'elle devient consciente, c'est-à-dire en pratiquant des exercices respiratoires réguliers, la respiration se révèle être un parfait support de la pensée créatrice et positive. (Lire *Aromathérapie, santé et bien-être par les huiles essentielles* aux éditions Albin Michel, ou *Recettes aromatiques d'urgence*, aux éditions 5 ml du même auteur, votre dévouée.)

comment pratiquer ?

Prendre trois minutes matin et soir en respirant profondément, le matin à chaque inspiration, en imaginant (mettre une image dans sa tête) recevoir le positif de tout

ce que sera ce jour nouveau (la vie, la joie, le sourire, les succès, le soleil...), et le soir à chaque expiration, en imaginant se déprendre du « négatif » (perturbations, soucis et tracas) de la journée. Ce simple exercice peut changer la vie, votre vie ! Il est le premier pas vers la pensée positive, créatrice et constructive. La respiration consciente est le premier pas vers la réussite personnelle, la joie et le succès. Pendant le temps sacré de la grossesse, la future maman aura beaucoup de plaisir à « prendre du temps » pour elle, pour respirer et « conscientiser » cette respiration, prendre le temps d'en ressentir les effets et leurs bienfaitrices conséquences sur le corps physique, le mental et l'esprit (s'ouvrir, se dilater à la vie, laisser aller, *let go*, disent les « new age people »), calmer, détendre, s'épanouir et... concevoir tout en amour ce nouvel être, un enfant. N'est-ce pas un des plus beaux bijoux qu'une femme puisse créer ? Une magnifique mise en pratique de la pensée créatrice et positive !

les solutions
aromatiques

accouchement

Et le grand moment arrive! tout est prêt pour le départ à la clinique, à la maternité ou pour la venue de la sage-femme (on accouche de nouveau à la maison sans stress, en musique et en arômes). La future maman a appris à respirer, parfois est allée faire du yoga et de la respiration consciente, elle a appris à « accompagner » cet accouchement, souvent avec son compagnon. En harmonie, bébé va naître dans l'amour partagé et une sécurité maximale.

à ajouter dans le baby-vanity-case :

– un diffuseur d'arômes avec sa composition favorite d'huile essentielle de lavande ou lavandin ou harmonie (bois de rose, camomille, santal et bois de rose): vous allez embaumer votre chambre, vous protéger des problèmes infectieux en aseptisant votre espace, et vous allez susciter l'intérêt des infirmières et médecins, intéressés par cette odeur agréable... et attractive!

– huile essentielle de lavande, les frictions HAR ou NER pour favoriser détente et éliminer le « trac » avant l'accouchement...

– votre huile précieuse à la rose pour vous faire plaisir et vous faire masser les pieds, et appliquer sur le visage et le corps...

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

aérophagie

Le premier grand responsable est une alimentation dénaturée, trop chimique, cuite, associée aux mauvaises habitudes alimentaires et, aussi, au stress... Pendant la grossesse, il est impératif de veiller à un bon fonctionnement intestinal et éviter les « surballonnements ».

LA SOLUTION AROMATIQUE

- faire une friction sur l'estomac et le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, après chaque repas, avec 20 gouttes d'huiles essentielles du mélange suivant, appelé friction DIG : huile essentielle de carvi (7 ml), huile essentielle de muscade (3 ml), huile essentielle de coriandre (3 ml), huile essentielle de basilic (1 ml), huile essentielle de cumin (1 ml)
- à défaut, utiliser 20 gouttes d'huile essentielle de carvi et huile essentielle de 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 une 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.

LE « PLUS » NATURO !

- supprimer les fruits crus de la fin des repas
- prendre un apéritif de jus de légumes frais
- ne manger qu'une seule protéine par repas
- 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!
- penser à boire en dehors des repas un minimum d'un litre et demi d'eau par jour avec, si possible, cinq cuillères à soupe d'hydrosol de menthe, romarin, origan ou sarriette
- l'huile essentielle de menthe après chaque repas à raison d'une goutte à avaler ou quelques gouttes mélangées à de l'eau chaude et du miel « assainissent » le milieu intestinal
- la respiration consciente qui fait travailler l'abdomen tend également à faire diminuer les problèmes d'aérophagie.

NOTA BENE

La friction DIG 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 d'une goutte avant un repas que l'on sait très lourd ou même avant un... apéritif, pour en diminuer les désagréments.

allaitement

Bien sûr la future maman se pose la question de l'allaitement. L'état de bien-être et la bonne santé physique permettent d'imaginer avec joie l'allaitement, ce moment privilégié de contact avec bébé. Les jeunes femmes actuelles ont raison de préférer allaiter. Tous les psy et pédiatres le leur proposeront aussi... Ce contact unique avec la mère pendant quelques mois serait censé diminuer les problèmes émotionnels et les carences affectives dont les conséquences à vie sont souvent lourdes à porter pour l'enfant, l'adolescent ou l'adulte...

LA SOLUTION AROMATIQUE

- ajouter des jus de fenouil cru, des jus de céleri et des infusions de graines de fenouil qui favorisent l'allaitement
- une alimentation non acidifiante (éviter café, thé, chocolat, sucres, viandes rouges et excès de produits laitiers, charcuterie et tous plats cuisinés, les conserves de commerce, les produits de synthèse...) favorise aussi un bon allaitement
- ajouter des jus de légumes avant chaque repas
- ajouter une cuillère à café par jour d'huile de germe de blé dans l'alimentation, durant la grossesse et pendant l'année qui suit l'accouchement.

amincissement

Dans toutes les cures d'amincissement, l'organisme doit éliminer plus, tout en absorbant uniquement des aliments vivants et revitalisants, sans déchets ni toxines. Pour quelques kilos à perdre, une cure de jus de légumes, d'un à sept jours fera éliminer cet excédent, en densifiant le corps: la perte de volume est plus importante que la perte de poids, la vitalité est accrue; les huiles essentielles permettent d'augmenter les possibilités d'élimination. (Lire mon livre Aromathérapie esthétique). Le volume fond, le punch revient et on mange à sa faim! Après une semaine, le résultat est déjà visible sur le tour de taille et sur le visage. La peau s'éclaircit et le moral aussi: ce que l'on perd en volume, on le gagne en vitalité!

J'ai appelé ma cure «maigrir intelligemment»; elle donne depuis plus de vingt ans d'excellents résultats, aisément et sans inconvénient. Si je vous dis que la métamorphose est magique, vous aurez peine à me croire. Courage! Suivez mes conseils et mettez-les en application: soyez assurée que l'on ne reprend pas tout le poids perdu au premier gâteau (bien sûr interdit) mangé! Il n'y a pas d'inconvénient à faire cette cure pendant la grossesse, un jour de temps en temps... et surtout après la naissance, pour retrouver ce corps que vous aimez, sculpté, densifié, et revitalisé!

LA SOLUTION AROMATIQUE

Une cure de trois à six semaines, à renouveler jusqu'au résultat.

- boire 2 à 3 litres par jour d'eau à l'hydrosol préparé comme suit: mettre 5 cuillères à soupe d'hydrosol de genièvre, sureau ou armoise (éviter l'hydrosol de sauge pendant la grossesse) en alternance, dans un litre et demi d'eau
- veiller à une bonne élimination intestinale, sinon prendre quelques plantes laxatives ou du jus de pruneau le soir
- deux fois par jour, prendre une goutte de MIN ou du mélange suivant: huiles essentielles genièvre, géranium, bouleau, citron à parts égales ou simplement l'huile essentielle de citron en alternance chaque trois semaines
- matin et soir faire une friction sur plexus solaire, nuque et base de la colonne vertébrale avec 20 gouttes de friction MIN pendant trois semaines, puis friction APH ou MIN le matin et friction MIN ou HAR le soir
- bain chaud de détente avec 5 gouttes d'ABO CONFORT ou 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, suivi d'un moment de respiration consciente-détente
- un jour par semaine, faire une journée de fruits frais ou purée de fruits, ou encore une journée de jus de légumes qui désintoxiquent et revitalisent l'organisme.

les repas et potions de la journée

- matin: eau, hydrosol, et petit-déjeuner de fruits, à volonté (pensez aux délicieuses purées de fruits)
- 10 heures: eau, hydrosol et huiles essentielles
- déjeuner: un ou deux grands verres de jus de légumes, frais si possible, suivi d'une salade et d'une protéine au

choix (pensez aux graines germées et aux algues particulièrement reminéralisantes)

– 16 heures : eau, hydrosol et jus de légumes ou purées de fruits frais, seulement si vous avez faim

– dîner au choix, après avoir bu l'hydrosol :

1^{re} version : un grand verre de jus de légumes (500 ml) et un potage de légumes sans pomme de terre ou une soupe crue

2^e version : un grand verre de jus de légumes et une salade de crudités avec graines germées, à volonté... et une protéine de votre choix (facultatif)

– avant le coucher : hydrosol et huiles essentielles.

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

angoisse et anxiété

dépression, mélancolie, agressivité,
et en général fatigue du système nerveux

Angoisse, anxiété, les grands fléaux de notre civilisation dont le premier responsable 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 possible de se soigner avec les médecines naturelles, en commençant par transformer la nutrition, puis pratiquer respiration, 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 certains 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.

LA SOLUTION AROMATIQUE

- huile essentielle de basilic et huile essentielle de marjolaine, une goutte de chaque à laper trois à cinq fois par jour, en dehors des repas ou le grog anti-stress ZEN
- friction le matin et le soir avec 20 gouttes de friction NER 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
- faire une cure de gélules d'huile de millepertuis ou

prendre une demi-cuillère à café d'huile de millepertuis par jour (considéré comme le nouveau Prozac!)

– bain de détente avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'ABO CONFORT suivi d'un temps de repos récupérateur

LE « PLUS » NATURO!

– supprimer sucres, sucreries et tous excitants, café, thé, chocolat et alcool...

– prendre des jus de légumes en apéritif et aussi souvent que possible dans la journée: ils sont reminéralisants, nourriture simple, saine et tonique du système nerveux

– ajouter une demie cuillère à café (ou 3 gélules) d'huile de germe de blé par jour à votre alimentation

– aliments le plus cru possible: crudités, graines germées, algues, fruits et fruits de mer

– un lavement libère rapidement des idées noires; l'irrigation colonique est salutaire avec les mêmes effets. De plus en plus de praticiens holistiques proposent en institut les irrigations coloniques

– 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 une cuillère à café de purée d'amandes, déguster; ne pas faire cuire les orties!

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 ! huiles essentielles 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 leur nez.

cheveux

chute, cheveux dévitalisés, cheveux gras

Depuis plus de quinze ans, j'ai noté que l'état de santé du cheveu est dépendant de l'état général et principalement du bon fonctionnement du foie et des intestins. À la suite d'une remise en forme, l'état de la peau et du cheveu s'améliore automatiquement. Oui, il est possible de faire repousser des cheveux – je connais des cas étonnants !

LA SOLUTION AROMATIQUE

- pendant six à huit semaines, friction deux fois par semaine du cuir chevelu avec la composition d'huiles essentielles aromatique suivante, friction 106 (50 gouttes). Masser gentiment. Conserver au moins quatre heures, ou toute la nuit si possible. Faire un shampoing doux naturel
- application chaque jour d'hydrosol de cèdre pendant une semaine à trois semaines pour les cheveux gras.

LE « PLUS » NATURO !

- 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 les besoins
- faire une cure de levure alimentaire 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 quelque dix jours d'application de ce traitement de choc, les cheveux « tombent » encore plus vite : en effet, tous les cheveux dévitalisés s'éliminent plus vite et de nouveaux duvets commencent à apparaître.

Si les cheveux sont secs : faire une fois par semaine une application d'huile de jojoba ou d'huile de germe de blé mélangée avec 10 gouttes de friction 106 ou avec de l'huile précieuse à la rose (une cuillère à soupe).

cicatrices et vergetures

Récemment 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!

LA SOLUTION AROMATIQUE

– *cicatrices et cicatrices chéloïdes*: alterner cataplasme d'argile le soir par exemple et la composition aromatique ABO CONFORT le matin

– *cicatrices récentes*: ABO CONFORT peut s'appliquer en compresses deux à trois fois par jour

– *cicatrices après brûlures*: alterner argile et ABO CONFORT

– *vergetures*: appliquer matin et soir ABO CONFORT jusqu'à disparition, ajouter une cuillère à café par jour d'huile de germe de blé dans l'alimentation

– *prévention des vergetures*: ABO CONFORT ou huile précieuse à la rose sur tout le corps pendant toute la grossesse (laboratoire Vie'arôme)

– *soin des vergetures*: pour accélérer encore les résultats sur les vergetures, appliquer la friction 107 (composition en fin d'ouvrage) à raison de 5 à 7 gouttes une à deux fois par jour avant la composition ABO CONFORT : huile essentielle de rose, huiles essentielles de bois de rose et de lavande, huile de germe de blé et huile de millepertuis: c'est un exceptionnel régénérateur tissulaire utilisé en préparation des liftings et en post-cure par des chirurgiens plasticiens (c'est une reconnaissance supplémentaire de l'efficacité de ces deux compositions aromatiques), puis appliquer ABO CONFORT

– utiliser toujours des huiles essentielles d'excellente qualité, « sortant de l'alambic », bio, sauvages et entièrement naturelles !

LE « PLUS » NATURO !

– l'assiduité est le garant du résultat : continuer jusqu'à disparition totale de la cicatrice ou des vergetures

– ajouter aux repas de l'huile de germe de blé à raison d'une demi-cuillère à café par jour : aliment constructeur des cellules, riche en vitamines E.

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 cicatrification accélérée.

circulation

varices, cellulite

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 ajouter quelques huiles essentielles aromatiques et hydrosols... Voici déjà une grande amélioration!

LA SOLUTION AROMATIQUE

Pendant la grossesse, il n'y a pas de danger à utiliser les frictions 109 et CEL bien qu'elles contiennent quelques millilitres d'huile essentielle de sauge (sans inconvénient en friction sur les jambes matin et soir)

Pour tout problème circulatoire, à faire six semaines à chaque changement de saison, avant la grossesse ou en préparation de la grossesse, c'est l'idéal pour un beau bébé!

- friction matin et soir avec 20 gouttes du mélange CEL et 109, sur plante des pieds, mollets, cuisses et fessiers
- prendre une goutte de friction CEL trois fois par jour pendant six semaines, poser sur la main et laper, alterner chaque semaine avec la friction 109
- boire un litre et demi d'eau par jour avec 5 cuillères à soupe d'hydrosol de sauge (à éviter pendant la grossesse), de cyprès ou d'armoise en alternance
- bain de pieds chaud-et-froid avant le coucher, suivi d'une application d'huile essentielle de lavande.

LE « PLUS » NATURO !

- supprimer viandes rouges, graisses animales, plats cuisinés, excès de fromages et produits laitiers
- ajouter des jus de légumes frais en apéritif, des fruits en dehors des repas, de l'eau entre les repas, du jus de citron sans sucre, et beaucoup d'ail si vous l'aimez !
- 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 quelques centimètres pour dormir, deux cales identiques sous les pieds du lit.

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 les huiles essentielles précitées
- *et pour monsieur*, l'impuissance passagère (venant très souvent d'un problème circulatoire) nécessite aussi un traitement circulatoire en plus des huiles essentielles spécifiques : cure d'APH et d'hydrosol de sarriette matin et soir pendant trois à six semaines, huile essentielle de muscade, huile essentielle d'ylang-ylang...

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 jus vert *Green magma*, une cure de *Floradix* ou de *fer de Weleda* en boutique diététique, une cure d'oligo-éléments et de l'acupuncture.

Jambes lourdes, pieds chauds après une longue exposition au soleil

Vaporiser de l'hydrosol de menthe, puis appliquer la friction 109.

Après une station debout prolongée

Friction 109, avec 20 gouttes à appliquer du pied à la hanche.

Et pendant le dernier trimestre de la grossesse les jambes sont souvent lourdes, il n'y a pas d'inconvénient à mettre en application les indications précitées.

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 ! » En naturopathie, on commence généralement 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. et pendant la période de la grossesse il est indispensable de veiller, de surcroît, à une bonne élimination intestinale!

LA SOLUTION AROMATIQUE

– 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. Un traitement de fond de rééducation du péristaltisme intestinal s'avère obligatoire

– faire une cure d'hydrosol de genièvre à raison de 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée (effets probants sur 50 % des constipés)

– après chaque repas, faire une friction DIG ou avec le mélange à parts égales d'huiles essentielles 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 DIG après chaque repas, poser sur la main et laper et ce, pendant au moins trois semaines

– faire une cure de trois à six semaines de jus de radis noir ou artichaut qui draine le foie et incite les intestins à mieux fonctionner

– prendre du *chloromagène* (en pharmacie) de temps en temps pour débloquer des intestins encombrés (l'avis de votre thérapeute est conseillé dès que l'on dépasse quelques jours d'utilisation, mais sans inconvénient, pendant la grossesse au maximum une fois par semaine): prendre une cuillère à soupe dans un verre d'eau puis boire un à deux 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 de l'huile essentielle de lavande, marjolaine et petit grain, ou avec la friction NER

- une alimentation « vivante », la plus crue possible, avec jus de légumes avant les repas, fibres et mucilages incorporés à la dose journalière, jus de légumes et céréales complètes concourent à redonner de l'entrain aux intestins paresseux
- les lavements sont utiles en urgence pour débloquer des intestins endormis.

Fermentations intestinales, aérophagie: une friction avec 20 gouttes de la composition aromatique DIG 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 quinze ans et qui fonctionne avec tout le monde! La friction DIG assainit, « oxygène » le milieu intestinal; sans être un laxatif, elle est d'une grande aide dans l'amélioration de la constipation en association synergique avec l'hydrossol de genièvre, 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau. La friction DIG est remarquablement efficace, dans la demi-heure qui suit – le résultat est quasi-magique!

Haleine désagréable

Prendre une goutte d'huile essentielle de menthe douce ou poivrée plusieurs fois dans la journée – tonique et digestive – qui élimine les odeurs désagréables de bouche: alcool, tabac, mauvaise haleine... Un nettoyage des intestins et un drainage du foie sont à envisager.

cystite

Les inflammations liées à la sphère génito-urinaire s'améliorent rapidement 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.

LA SOLUTION AROMATIQUE

- appliquer trois à cinq fois par jour quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou lavandin directement sur l'inflammation et après chaque miction
- une cuillère à café d'hydrosol de fenouil dans un 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 ou sureau, ...) ou 4 à 5 cuillères à soupe d'hydrosol de genièvre ou sureau dans un litre et demi d'eau pour la journée
- lavement vaginal avec 10 gouttes d'huiles essentielles de lavande et de géranium rosat, ou 10 gouttes de l'une ou de l'autre, à faire au moins deux fois par jour. (sans inconvénient pendant la grossesse).

LE « PLUS » NATURO !

- l'alimentation doit supprimer tous excitants, sucres et sucreries, excès de fromages et viandes
- faire un bain de siège à friction chaque deux heures en cas de crise : il décongestionne très rapidement.

déminéralisation

LA SOLUTION AROMATIQUE

Pendant la grossesse et afin d'éviter les problèmes liés à la déminéralisation, il est conseillé chaque jour de prendre un grand verre de jus de légumes frais en apéritif avant chaque repas (carottes, radis, céleri, fenouil, chou, betteraves, légumes, tomates, concombres, poivrons, selon la saison). Un super-reminéralisant naturel et bio ! On peut ajouter du jus de citron (jamais de sucre) ou un morceau de gingembre dans les jus de légumes pour les relever.

– ajouter une cuillère à café d'huile de germe de blé par jour dans l'alimentation

– une poignée de graines germées chaque jour... de façon à reminéraliser au quotidien

– et bien sûr les algues sous forme de caviar ou de tartare d'algues (tout prêts en boutique diététique) ou encore les algues en salades (nori, hiziki) ou en comprimés (spiruline) ou en poudre à ajouter sur les crudités

– les fruits de mer sont conseillés pour qui les apprécie

– prendre un «shot» de jus vert, chaque fois que possible.

Le jus vert est un jus obtenu par extraction à la centrifugeuse des jeunes pousses germées de blé or d'orge. Il est considéré par les centres Hippocrate aux USA comme le super-reminéralisant quotidien et depuis quelques années il est devenu très « tendance » ! Dans certains pays on trouve le jus vert congelé, en Europe on le trouve en poudre déshydratée ou en pilule (*Green magma* en rayon bio)

– les fruits secs et séchés sont super reminéralisants (dattes, abricots, amandes...) pour plus de facilité de digestion il est bon de les faire tremper la veille. Ils peuvent s'ajouter avec délice dans les purées de fruits du matin...

Toute l'alimentation crue à base de légumes et de graines germées, les algues et les jus de légumes frais et crus concourt à une bonne minéralisation. C'est aussi un excellent moyen de perdre du volume et de se densifier!

dents

Les maux de dents sont fréquents pendant la grossesse.

LA SOLUTION AROMATIQUE

dentition douloureuse

Utiliser des dentifrices à l'argile, faire des bains de bouche à l'eau argileuse. Mettre une cuillère 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, d'huile essentielle de lavande ou d'hydrosol de sauge (à éviter pendant la grossesse).

caries

Avant le rendez-vous chez le dentiste, pratiquer les bains de bouche à l'eau argileuse, et poser une goutte d'huile essentielle de girofle sur la carie avec un coton-tige ou, à défaut, déposer un clou de girofle dans la dent malade.

abcès dentaires

– cataplasme d'argile sur la joue 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.

dermatoses et démangeaisons

eczémas

pour calmer irritations et démangeaisons

appliquer en alternance, puis au choix les compositions suivantes, en fonction de la réaction de chacun :

- a) ABO CONFORT, composition aromatique régénératrice
- b) huile de millepertuis et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- c) huile de germe de blé et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

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 des compositions respiratoires et calmantes

– 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 RES (eczéma)

– le soir, et deux fois dans la soirée, friction NER ou HAR

– 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, à la compote de pommes pour certains eczémas, aux fruits et jus de légumes frais pour tous, ajouter des hydrosols dans les eaux de boisson et des infusions. 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.

démangeaisons

- appliquer ABO CONFORT ou l'huile précieuse à la rose ou l'huile essentielle de lavande mélangée à de l'huile de germe de blé ou de millepertuis
- faire une cure « circulation » pendant quelques jours et durant la grossesse, la peau « grattant » souvent, une mise au vert sera la bienvenue.

épidémies et aseptisation de l'air

Les huiles essentielles semblent être la méthode idéale pour la prévention des épidémies... et des maladies nosocomiales (vous savez, ces terribles maladies infectieuses que l'on contracte principalement dans les hôpitaux et les cliniques au XXI^e siècle...). Il y a eu le « vinaigre des quatre voleurs » au Moyen Âge et, de tout temps, on a fait brûler encens et herbes pour assainir l'atmosphère et repousser les mauvais esprits; Hippocrate chassa la peste d'Athènes avec des parfums-médicaments... des essences de plantes... On peut faire de même à la maison, en voyage et tout particulièrement à l'hôpital ou à la clinique pendant la période cruciale de l'accouchement.

LA SOLUTION AROMATIQUE

Période de gripes, angines, infections de tous ordres, épidémies et contagions, séjour en milieu hospitalier: l'idéal est de brancher en permanence un diffuseur d'arômes avec des compositions assainissantes et rappelons que les huiles essentielles, sans exception, sont toutes aseptisantes, c'est leur propriété première. Il est aussi possible de préparer et boire des grogs aromatiques avec les huiles essentielles cannelle-origan-mandarine, ou sapin-mandarine-cannelle, 2 gouttes de chaque dans une cuillère de miel diluée dans de l'eau chaude trois fois par jour, c'est délicieux !

COMPOSITIONS SPÉCIALES ASSAINISSANTES POUR LE JOUR

à base d'huile essentielle d'eucalyptus, romarin, thym, cannelle, menthe, origan, verveine exotique, tea-tree, pin sylvestre...

COMPOSITIONS SPÉCIALES ASSAINISSANTES POUR LA NUIT

Respiratoires ou décontractantes 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 d'en saturer l'air; les huiles essentielles sont « absorbées » par les poumons... par les voies respiratoires... Si vous respirez du gaz ou de la fumée, vous en percevez tout de suite les méfaits... Pour les huiles essentielles, la simple respiration permet d'emmagasiner leurs bienfaits
- dans certains hôpitaux américains, en Californie, les huiles essentielles commencent à être utilisées pour les préventions d'infections, les maladies nosocomiales, les épidémies... et pour le moral des patients...
- 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 80% 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 les bureaux aux États-Unis et au Japon...

fatigue et stress

La fatigue passagère peut être la conséquence d'une trop grande dépense d'énergie physique ou morale; elle peut être aussi permanente, due à plusieurs facteurs cumulés: une hygiène de vie perturbée, une alimentation dénaturée, et des carences en éléments vitaux. Il faut se remettre en mémoire que le bon fonctionnement de notre organisme nécessiterait une vie idyllique et paradisiaque, quasiment nu, sous les cocotiers, au soleil, avec quelqu'un que l'on aime, sans souci, sans stress, avec pour seule obligation de cueillir quelques fruits sauvages, des légumes et quelques racines, pêcher des poissons ou ramasser des œufs et des champignons... Les maisons seraient en matériaux nobles, bois, palmes... Ce paradis ignorerait maladie et mal-être. En réalité, nous vivons habillés, enfermés dans des maisons « cages de Faraday », stressés, condamnés à une alimentation dénaturée en boîtes, au travail excessif et, trop souvent, à une misère affective et à des quantités d'obligations... Notre corps merveilleusement adaptable s'est modifié, ses besoins vitaux sont différents. Le « plus » apporté par une alimentation naturelle et bio, la plus « crue » possible, par les compléments alimentaires naturels et les huiles essentielles aromatiques, est maintenant devenu une nécessité... vitale. Il est important de se souvenir qu'une bonne santé s'entretient par une bonne respiration, de la détente et une alimentation propre et saine, ce sont des carburants essentiels!

Et les futures mamans fatiguées... dormiront davantage (les heures de sommeil avant minuit comptant double), se reposeront, feront des siestes, se détendront...

LA SOLUTION AROMATIQUE

– 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 énergie tropic, orientale, freshtonic ou verveine exotique (mon huile essentielle du bonheur!)

– le matin, faire une friction avec 20 gouttes d'une des compositions APH ou VIT, ou encore RES ou MIN 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 cuillère à café par jour dans les salades par exemple (existe aussi en gélules) indispensable pendant toute la grossesse

– prendre une goutte d'APH trois à cinq fois par jour pendant trois semaines, puis simplement une goutte le matin régulièrement, ou encore une goutte d'huile essentielle de romarin ou sarriette ou origan ou menthe douce ou poivrée

– boire beaucoup d'eau en dehors des repas, dans laquelle on peut ajouter au choix 5 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe, sarriette, romarin

– prendre des grogs aromatiques avec 5 ou 6 gouttes de mélange au choix: huiles essentielles de muscade, cannelle, mandarine ou huiles essentielles coriandre, menthe, muscade ou le grog PRACTICE.

LE « PLUS » NATURO!

– ajouter de la levure alimentaire (vitamines du groupe B)

– une cure de ginseng-gelée royale est toujours salutaire

– prendre un grand verre de jus de légumes frais si pos-

sible avant chaque repas (concentré de vitamines et oligo-éléments naturels et reminéralisants)

- ajouter des graines germées dans l'alimentation
- un petit-déjeuner de fruits frais et fruits secs et séchés remplace avantageusement les café-thé-pain-beurre 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 NER le soir et prendre une goutte trois fois par jour du mélange d'huile essentielle de basilic et marjolaine, mon remède « anti-déprime »! Remarquable! ou encore le grog ZEN plusieurs fois dans la journée.

– *en cas de fatigue sexuelle*: prendre plus spécialement friction APH, hydrosol de sarriette, huile de massage ABO CONFORT sur les parties génitales, compositions toniques et exotiques dans le diffuseur le jour, composition harmonisantes le soir, manger le maximum de « cru », boire des jus de céleri ou fenouil... et apprendre à se relaxer.

– *en cas de fatigue intellectuelle*: ajouter une cure de phosphore, type « laitance de poisson naturelle » et des huiles essentielles de muscade et girofle, prendre une goutte trois fois par jour, c'est aussi excellent pour la mémoire!

– *en cas de fatigue physique et musculaire*: ajouter la friction VIT mélangée à de l'huile de millepertuis, sur les articulations, en massage avant et après chaque entraînement ou compétition.

– *en cas de stress*: ajouter les grogs PRACTICE et ZEN en alternance dans la journée, brancher un diffuseur d'arômes dans la chambre avec les compositions décontractantes: lavande, orange ou harmonie et au bureau des compositions toniques; ménager chaque jour un moment de repos ou de retour sur soi... un bon remède anti-stress; prendre un bain chaud et court le soir avec 10 gouttes d'huile essentielle de lavande, ou 5 gouttes de lavande et 5 de marjolaine, ou encore 5 gouttes de lavande et 5 de camomille, à diluer dans de la poudre de lait, façon Cléopâtre pour un bain de douceur; alimentation la plus « crue » possible, respiration consciente chaque jour, marche, golf, exercice physique doux – taï-chi, qi-kong – plein air, jardinage (à la mode!) Tous ces éléments sont de nature à diminuer les effets du stress, et permettent de recouvrer dynamisme, succès, réussite et joie de vivre.

foie

crise de foie, indigestions

Pour toutes les personnes au foie paresseux, l'hygiène alimentaire est primordiale. Une cure de drainage du foie sera conseillée à chaque changement de saison et la mise à la diète hydrique en période de crise est vivement recommandée. Pour les futures mamans, pas de problèmes avec ce traitement de fond!

LA SOLUTION AROMATIQUE

- prendre une goutte de friction MIN ou d'huile essentielle de romarin trois à quatre fois par jour : poser sur la main et laper
- friction MIN 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 : huile essentielle de romarin, huile essentielle d'eucalyptus, huile essentielle de géranium à parts égales
- friction DIG avec 20 gouttes sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, trois fois par jour, après chaque repas, même léger
- boire un litre et demi d'eau par jour avec infusion hépatique ou avec 5 cuillères à soupe d'hydrosol de romarin ou de menthe pendant trois semaines.

LE « PLUS » NATURO !

- eau et jus de citron pressé dans la journée
- supprimer toutes graisses animales, charcuteries, alcools, cafés, excitants et sucreries, excès de produits laitiers

- veiller à une bonne élimination intestinale
- détente, repos avec respiration consciente, chaque jour
- cure de jus de radis noir et artichaut à jeun pendant trois à quatre semaines
- se mettre au vert, au « cru », aux fruits
- un équilibrage énergétique avec acupuncture, auriculothérapie ou magnétisme est salutaire
- une cure de *Floradix* ou de *fer de Weleda* riche en fer et en oligo-éléments peut compléter ce traitement
- les *fleurs de Bach* travaillent sur le plan émotionnel... Elles peuvent améliorer le terrain en modifiant les facteurs déclenchants et/ou en libérant des blocages anciens. Il n'y a pas d'inconvénient à les utiliser dans le cadre d'un traitement aromatique. La seule précaution est de les décaler de deux heures avec la prise des huiles essentielles.

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 une goutte d'huile essentielle de carvi, de menthe ou de romarin
- faire une friction sur l'abdomen avec 20 gouttes de la composition DIG trois fois par jour
- si possible prendre un bon bain chaud avec 10 gouttes d'huile essentielle de lavande.

gerçures du sein

LA SOLUTION AROMATIQUE

- pendant la période d'allaitement l'huile de millepertuis donne les meilleurs résultats sans gêner le bébé, en appliquer après chaque tétée
- après la période d'allaitement, utiliser en alternance l'huile de millepertuis pour cicatriser et la formule au citron : appliquer quelques gouttes de jus de citron frais avec une goutte d'huile essentielle de citron sur les parties à traiter, renouveler chaque deux heures en alternance avec l'huile de millepertuis
- l'huile de germe de blé peut aussi soulager les gerçures du sein, y compris pendant l'allaitement et sans aucun inconvénient.

hémorroïdes

Manifestation d'un problème de circulation sanguine associé à une digestion perturbée, les hémorroïdes peuvent se cicatriser rapidement avec un soin particulier pour l'hygiène alimentaire et quelques huiles essentielles aromatiques...

LA SOLUTION AROMATIQUE

- appliquer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande deux à trois fois par jour sur la région anale et, après chaque selle, afin de soulager la sensation de brûlure
- 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 des mucilages doux.

LE « PLUS » NATURO !

- une friction matin et soir avec les deux compositions CEL et 109, 10 gouttes de chaque à appliquer sur pieds, mollets, cuisses et fessiers
- une cure de trois semaines minimum d'hydrosol d'armoise: ajouter dans un litre et demi d'eau 5 cuillères à soupe d'hydrosol, boire dans la journée
- éliminer viandes rouges, alcools, thé, café, chocolat, alcool et sucres, plats cuisinés et épices, évidemment !

impuissance et frigidité

madame et monsieur seront intéressés!
la libido pendant la grossesse

LA SOLUTION AROMATIQUE

pour augmenter les ardeurs physiques en cure de trois semaines

- appliquer la friction APH matin et soir sur la nuque, plexus solaire, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- poser sur la main et laper une goutte de friction APH cinq à six fois par jour
- ne pas appliquer la friction APH sur les muqueuses, utiliser ABO confort ou les huiles essentielles d'ylang-ylang ou de santal en huile envoûtante de massage sur le sexe!
- boire beaucoup d'eau avec de l'hydrosol de sarriette à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau et par jour
- prendre une goutte d'huile essentielle de menthe douce cinq à six fois par jour, dynamise et parfume aussi l'haleine, tonifie et dynamise
- un super cocktail aphrodisiaque: huile essentielle de sarriette-cannelle-girofle-romarin-géranium: une goutte de chaque dans une cuillère de miel avec de l'eau chaude quatre à cinq fois par jour sans inconvénient...

LE « PLUS » NATURO!

Il est nécessaire d'améliorer la circulation sanguine et de diminuer le stress. Pour l'amélioration de la circulation sanguine: voir page circulation.

- veiller à une bonne élimination intestinale
- pratiquer trois minutes de respiration profonde matin et soir, respiration consciente qui favorise détente et régénération
- pour encore améliorer cette cure, il est possible de faire un jour de monodiète aux jus de légumes crus ! Le tonus et l'appétence sexuelle reviennent, la « mécanique » se met en route de nouveau dès que la vitalité globale est accrue, la circulation sanguine plus fluide et le tonus général augmenté par, entre autres, les vitamines, minéraux 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.

Et l'envie de calins pendant la grossesse ?... Les massages doux et aromatiques feront de merveilleux préliminaires, les cocktails aphrodisiaques inciteront au jeu sexuel, les compositions aromatiques épicées éveilleront la libido.

insomnie

Les insomnies peuvent avoir trois causes principales, un état de fatigue, un problème psychologique passager ou une déviation des vertèbres cervicales... dans 90 % des cas, le drainage de l'organisme, le repos, quelques compléments alimentaires et des huiles essentielles permettent d'obtenir une amélioration notable. Future maman prendra les huiles essentielles citées sans inconvénient et avec bonheur!

LA SOLUTION AROMATIQUE

- friction à 17 heures et au coucher avec 20 gouttes de friction **NER**
- avant le dîner et avant le coucher, préparer une boisson chaude, eau, miel ou fructose avec 3 gouttes d'huile essentielle d'orange, 2 gouttes d'huile essentielle de marjolaine et une goutte d'huile essentielle de néroli (fait dormir profondément en quelques jours)
- un à deux gros aromatiques dans la journée selon le besoin avec la composition suivante: huile essentielle 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 **NER** pendant trois semaines puis avec la friction **APH** pendant trois autres semaines, 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds, pour équilibrer sommeil et éveil
- boire au moins un litre et demi d'eau par jour, avec 5 cuillères à soupe d'hydrosol de camomille, tilleul, églantier

ou verveine pendant trois semaines puis hydrosol d'origan ou de sarriette dans la journée jusqu'à 17 heures, et hydrosol de camomille, églantier, verveine ou tilleul le soir – bain chaud du soir avec 10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, 3 gouttes d'huile essentielle de marjolaine et une d'huile essentielle de néroli diluées dans une 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 NER ou des compositions précitées

– faire un bain de pieds chaud et froid, quelques minutes avant le coucher

– brancher un diffuseur d'arômes dans la chambre une heure avant le coucher, ou mieux encore, toute la nuit avec les compositions lavande, décontractante, orange ou harmonie

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

LE « PLUS » NATURO!

– une cure de trois à six semaines d'huile de germe de blé à raison d'1 cuillère à café par jour, (de toute façon, toujours conseillée pendant la grossesse)

– une cuillère à café d'huile de millepertuis par jour (le nouveau *prozac* naturel)

– le soir, éviter les repas lourds, l'idéal étant un repas de fruits uniquement, ou un grand verre de jus de légumes et salade verte et crudités ou potage de légumes

– supprimer graisses animales, plats lourds et plats cuisinés,

et tous les excitants : sucres, sucreries, bonbons, gâteaux, chocolat, confiseries, café, thé et alcool...

- ajouter un grand verre de jus de légumes avant chaque repas, concentré de vitamines et oligo-éléments directement assimilables par l'organisme, et reminéralisants
- faire quelques minutes de respiration consciente le soir.

En cas d'angoisse et d'anxiété

Ajouter des huiles essentielles de basilic-marjolaine, une goutte de chaque trois à cinq fois par jour, c'est mon super-remède anti-déprime ! ou encore le grog ZEN à base d'huiles essentielles de basilic, marjolaine et mandarine : cinq à six gouttes du mélange dans une cuillère de miel, diluer avec un peu d'eau chaude et ajouter une grande tasse d'eau. Préparer un litre pour la journée avec 20 gouttes de grog ZEN et conserver dans une bouteille thermos, prêt à consommer.

jambes lourdes

LA SOLUTION AROMATIQUE

– pour éviter les jambes lourdes : appliquer dix gouttes de chaque des frictions CEL+ et 109 sur les pieds, les mollets, les cuisses et les fessiers, en remontant vers les hanches, matin et midi

– le soir, appliquer ou vaporiser l'hydrosol de menthe sur les jambes lourdes ou échauffées.

comment préparer la composition rapide friction CEL ?

5 ml d'huile essentielle de lavandin, 5 ml d'huile essentielle de sauge (*lavandifolia* ou sclarée) 5 ml d'huile essentielle de cyprès, 5 ml d'huile essentielle de romarin, un ml d'huile essentielle de menthe, 4 ml d'huile essentielle de bouleau, 5 ml d'huile essentielle de genièvre.

comment préparer la composition rapide friction 109 ?

5 ml d'huile essentielle de lavandin, 10 ml d'huile essentielle de sauge (*lavandifolia* ou sclarée) 5 ml d'huile essentielle de romarin, 2 ml d'huile essentielle de menthe, 5 ml d'huile essentielle de cyprès.

LE « PLUS » NATURO !

Il est conseillé de faire une cure « circulation » que vous trouverez décrite à la page concernée.

leucorrhées

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

LA SOLUTION AROMATIQUE

- prendre trois fois par jour une goutte du mélange d'huiles essentielles hysope et lavande ou une goutte d'huile essentielle d'origan
- faire une friction chaque matin avec 20 gouttes de la friction APH sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds, composition puissamment bactéricide (ne pas appliquer APH sur les muqueuses)
- faire deux à trois fois par jour un lavement vaginal avec 5 gouttes d'huile essentielle de lavande fine ou lavandin et 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat ou 10 gouttes de l'une ou l'autre de ces deux huiles essentielles
- trois fois par jour, préparer un grog aromatique avec 2 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes, cannelle de Sumatra, thym ou origan, pin sylvestre ou eucalyptus, à mélanger dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude... ajouter l'eau en quantité suffisante pour une grande tasse.

LE « PLUS » NATURO !

- pour des pertes blanches à répétition, il est nécessaire de visiter de nouveau son hygiène de vie et de consulter
- suppression de tous les sucres, produits laitiers 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 cuillères à soupe de la préparation (sans problème pendant la grossesse)
- ou encore faire une cure de dix jours de décoction de clous de girofle, un remède indien ayurvédique, antiseptique et nettoyant remarquable. 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, en « assainissant » l'ensemble des cellules, éclaircit le teint !

maux de tête et migraines

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.

LA SOLUTION AROMATIQUE

- 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 109 ou un mélange d'huiles essentielles de lavande et menthe douce à parts égales, le soulagement est immédiat! Renouveler l'opération si nécessaire
- une goutte de la friction 109 à laper sur la main trois fois par jour
- boire un litre et demi d'eau avec 5 cuillères à soupe d'hydrosol d'armoise ou de cyprès (éviter l'hydrosol de sauge pendant la grossesse) et continuer pendant 2 à 6 mois selon l'ancienneté du mal.

migraines digestives

- faire une cure de jus d'artichaut et radis noir pendant trois semaines en jus, ampoules ou gélules
- cure d'hydrosol de romarin ou origan à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau à boire dans la journée
- veiller à une bonne élimination intestinale, sinon prendre plantes ou infusions laxatives ou encore une cuillère à soupe de chlorumagène 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 auquel on ajoute la cure circulation pendant quelques mois. Il est remarquable de voir combien une transformation légère de l'alimentation, quelques huiles essentielles et hydrosols pris régulièrement ont permis à des migraineux souffrant depuis plusieurs années de voir cesser leur gêne de 80 à 90%!

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. Ces méthodes aromatiques arrivent à éliminer la gêne. Il faut se souvenir que l'alimentation et une hygiène de vie saine concourent, évidemment, à une belle amélioration. Les huiles essentielles de menthe et de lavande seront les mieux indiquées pendant la grossesse.

mycoses

«Attrapées» de ci de là, nous leur trouvons une solution radicale avec quelques remèdes aromatiques. Lorsqu'elles 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.

LA SOLUTION AROMATIQUE

- appliquer deux à trois fois par jour 10 à 20 gouttes de friction 109 ou d'huile essentielle de tea-tree nature ou diluée dans de l'huile de germe de blé
- puis, appliquer en alternance le matin, la friction 109, le soir, ABO CONFORT ou le mélange suivant: huile de germe de blé 30 ml, huile de millepertuis 20 ml, huile essentielle de géranium 5 ml, huile essentielle de girofle ou de tanaïsie 2 ml, huile essentielle de tea-tree 5 ml et une goutte huile essentielle de rose, ou simplement de l'huile essentielle de tea-tree (arbre à thé).

NOTA BENE

Si on ne possède aucun de ces mélanges, commencer avec des applications d'huile essentielle de lavande deux fois par jour avant les préparations spécifiques. En Bretagne, contre les mycoses et les vers, les grands-mères préparaient de la décoction de tanaïsie macérée dans du vin blanc et donnaient au printemps un petit verre à liqueur de cette «décoction» aux enfants... et aux plus grands.

nausées et vomissements

LA SOLUTION AROMATIQUE

- prendre une goutte de friction DIG (huiles essentielles carvi, cumin, coriandre et muscade à parts égales) après chaque repas et faire une friction avec 20 gouttes de friction DIG sur le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre (si l'odeur vous déplaît, mettre 10 gouttes de DIG et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou orange)
- prendre une goutte d'huile essentielle de menthe douce deux ou trois fois par jour si vous la préférez.

LE « PLUS » NATURO !

- une alimentation saine et un drainage du foie évitent la plupart des nausées et vomissements (voir la page foie)
- veiller à juguler la constipation
- boire beaucoup d'eau en dehors des repas, avec des hydrosols de menthe, d'églantier (qui donne de la joie) ou de camomille à raison de cinq cuillères à soupe par litre et demi d'eau
- se mettre un jour ou deux aux jus de légumes ou aux purées de fruits dès les premières nausées du début de la grossesse, et recommencer si besoin.

peau

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, les compositions appelées ABO sont des produits équilibrés, régénérateurs et revitalisants de toutes les peaux.

LA SOLUTION AROMATIQUE

- appliquer dans l'ordre et deux fois par jour sur une peau nettoyée : une lotion florale ou hydrosol de lavande, romarin, églantier comme tonique, 5 à 7 gouttes de friction 107 à base d'huiles essentielles 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, l'huile précieuse ABO VISAGE et l'ABO spéciale CONTOUR DES YEUX, ou encore l'huile précieuse à la rose bio JEM'AIMESSENCE de Vie'arôme...

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 s'éliminer plus vite. La peau redevient souple et belle. Pendant cette période, mettre plusieurs fois par jour l'huile précieuse ou ABO FACE OU ABO CONFORT

- composition friction 107 (pour préparer un flacon de 15 ml) : huile essentielle de rose 2 gouttes, huile essen-

tielle de géranium rosat 5 ml, huile essentielle de lavande fine 3 ml, huile essentielle de bois de rose 5 ml, huile essentielle de cèdre un ml, huile essentielle de santal un 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'hydrosol de cèdre comme lotion nettoyante, 5 à 7 gouttes de friction 107 en tapotant, et ABO CONFORT, à base d'huile essentielle de rose, infiniment régénératrice
- après trois semaines, alterner l'hydrosol de romarin avec l'hydrosol de cèdre
- continuer hydrosol, friction 107 et ABO FACE OU CONFORT pendant six à huit mois puis en entretien hydrosol et ABO CONFORT.

couperose

Utiliser les hydrosols d'églantier ou d'armoise, friction 107 et ABO VISAGE. En traitement interne, pendant trois à six semaines, faire une cure pour la circulation sanguine.

masque de grossesse

Appliquer la solution aromatique.

beauté des seins

Appliquer régulièrement l'huile précieuse à la rose.

LE « PLUS » NATURO !

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

– boire un litre et demi d'eau par jour au minimum dans lequel on ajoute deux cuillères à soupe

– d'hydrosol de sauge, armoise ou cyprès pour les couperoses

– d'hydrosol de genièvre ou sureau pour les peaux à rétention d'eau

– d'hydrosol de romarin, sauge ou sarriette pour les peaux fatiguées

– d'hydrosol d'origan ou d'eucalyptus pour les peaux grasses (éviter l'hydrosol de sauge pendant la grossesse)

– d'hydrosol d'églantier ou de camomille pour un bon équilibre général

– 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'huile essentielle de lavande ou 5 gouttes d'ABO CONFORT aux huiles essentielles de rose et géranium dans lequel on peut ajouter, selon ses envies, quelques gouttes d'huile essentielle 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 huiles essentielles de rose et romarin (tonique) ou aux huiles essentielles de rose, géranium et menthe (rafraîchissante)

- penser aux exercices de respiration profonde, au moins cinq minutes le matin et le soir, et prendre le temps d'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 un à deux 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 en fin d'ouvrage et dans mon livre *Aromathérapie esthétique*, avec toutes les cures d'élimination, les cures de printemps et la cure « maigrir intelligemment ».

pieds

chauds, glacés, transpiration excessive,
fourmillement

Tous ces petits maux proviennent de problèmes circulatoires pour lesquels vous trouverez la page spécifique circulation.

pieds chauds et/ou glacés

LA SOLUTION AROMATIQUE

- friction matin et soir des pieds et jambes avec la friction 109
- dormir avec les jambes légèrement surélevées
- utiliser une balle de golf ou un roller pour masser vos pieds avant le coucher
- faire chaque soir un bain de pieds chaud et froid avec du gros sel gris si possible, alterner deux à trois fois
- pratiquer à nouveau et progressivement l'exercice physique (gym douce)
- en cas de pieds chauds uniquement, ajouter une friction des jambes à l'hydrosol de menthe.

transpiration excessive

LA SOLUTION AROMATIQUE

- appliquer deux fois par jour 20 gouttes de friction 109 ou la composition ODO-PIED : huile essentielle de lavande 50 ml, huile essentielle de menthe 3 ml, huile essentielle de sauge 5 ml, huile essentielle de thym un ml, huile essentielle de tea tree un ml.

- on peut appliquer cette même composition aromatique sur les aisselles comme déodorant naturel
- boire un litre et demi d'eau avec cinq cuillères à soupe d'hydrosol de sauge chaque jour (remplacer par hydrosol d'armoise pendant la grossesse)
- veiller à une alimentation saine, exempte d'excitants, de féculents, d'alcools et de sucres, une alimentation la plus « bio » possible !

fourmillement

- ajouter une cure de fer assimilable pendant six semaines, type *Protefer* de *Biokosma* ou *Floradix-fer* ou *le Fer de Weleda* en boutique ou en rayon diététique
- faire une cure de jus vert (*Green magma*)
- faire des séances de massage et rééquilibrage énergétique
- faire une cure de circulation pendant trois semaines, puis une semaine par mois (voir page circulation).

tabagisme

LA SOLUTION AROMATIQUE POUR DIMINUER L'ENVIE DE TABAC

- prendre une goutte trois à cinq fois par jour d'huile essentielle de sassafras : poser sur la main et laper
- appliquer la friction NER matin et soir à raison de 20 gouttes sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds
- boire le cocktail antitabac aux huiles essentielles de sassafras, marjolaine, lavande, géranium, deux à trois fois par jour : une goutte de chaque à diluer dans une cuillère de miel, ajouter l'eau chaude ; le grog PLEIN AIR (sapin, mandarine, cannelle) ou le grog ZEN (basilic, marjolaine, mandarine)
- respirer des huiles essentielles le plus souvent possible, de jour comme de nuit avec des compositions relaxantes
- prendre des bains chauds relaxants en ajoutant les huiles essentielles décontractantes : lavande, marjolaine, néroli, petit grain, 10 gouttes de l'une ou l'autre composition à mélanger dans une grosse cuillère de lait en poudre
- penser à relaxer, faire de l'exercice physique, s'inscrire à un cours de stretching, gym douce, yoga, taï-chi...
- trouver et mettre en route une nouvelle passion, un nouveau hobby!

Il est impératif de cesser le tabac pendant la grossesse et l'allaitement. Courage et volonté sont apportés par la venue de futur bébé et le besoin physiologique de tabac est diminué par les huiles essentielles aromatiques.

les frictions aromatiques

comment fabriquer ses compositions ?

Un concept que j'ai élaboré il y a plus de vingt ans ! 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.

MODE D'EMPLOI

- appliquer 20 gouttes d'huile essentielle 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 des compositions spécialement faites pour les frictions, régulièrement, en cure de trois semaines, en prenant soin de changer régulièrement de compositions
- utiliser des huiles essentielles d'extrême qualité, naturelles, « sortant de l'alambic » ou 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 esthétique*, du même auteur, aux éditions 5 ml), ou encore se procurera les frictions prêtes à l'emploi.

compositions rapides correspondantes aux frictions d'huiles essentielles en synergie aromatique

APH dynamisant, équilibre physique et intellectuel, mémoire, motivation sexuelle: 10 ml d'huile essentielle de romarin, 10 ml d'huile essentielle de pin sylvestre, 5 ml d'huile essentielle de lavandin, 3 ml d'huile essentielle de sarriette, 5 ml d'huile essentielle de coriandre, un ml d'huile essentielle de girofle, un ml d'huile essentielle d'écorces de cannelle, un ml d'huile essentielle d'ylang-ylang.

NER facilite le sommeil réparateur, relaxant: 10 ml d'huile essentielle de lavande, 10 ml d'huile essentielle de marjolaine, 5 ml d'huile essentielle de petit grain, 5 ml d'huile essentielle de basilic, un ml d'huile essentielle de néroli.

RES renforce les immunités naturelles, prévention des problèmes de l'hiver: 10 ml d'huile essentielle d'eucalyptus, 10 ml d'huile essentielle de pin, un ml d'huile essentielle de thym, 5 ml d'huile essentielle de sapin, un ml d'huile essentielle d'écorces de cannelle.

RHU souplesse, soulage les raideurs, aide à l'élimination rénale: 10 ml d'huile essentielle de baies de genièvre, 10 ml d'huile essentielle de térébenthine, 10 ml d'huile essentielle de pin, un ml d'huile essentielle de santal, 4 ml d'huile essentielle de bouleau.

VIT *tonus et vitalité, pour les sportifs et périodes d'examens*: 10 ml d'huile essentielle de romarin, 3 ml d'huile essentielle de muscade, 2 ml d'huile essentielle de sarriette, 5 ml d'huile essentielle de coriandre, 5 ml d'huile essentielle de pin, 5 ml d'huile essentielle de lavande ou lavandin.

CEL *silhouette, tonicité profonde et périphérique, désinfiltration des parties molles, jambes lourdes*: 5 ml d'huile essentielle de lavandin, 5 ml d'huile essentielle de sauge (*lavandifolia* ou sclarée) 5 ml d'huile essentielle de cyprès, 5 ml d'huile essentielle de romarin, un ml d'huile essentielle de menthe, 4 ml d'huile essentielle de bouleau, 5 ml d'huile essentielle de genièvre.

DIG *toutes digestions*: 10 ml d'huile essentielle de carvi, 10 ml d'huile essentielle de muscade, 5 ml d'huile essentielle de lavande ou lavandin, un ml d'huile essentielle de cumin, 5 ml d'huile essentielle de coriandre.

HAR *harmonie, facilite le calme intérieur, recentre physique mental et esprit, méditation, yoga*: 10 ml d'huile essentielle de camomille, 10 ml d'huile essentielle de bois de rose ou pin sylvestre, 5 ml d'huile essentielle de santal, une goutte d'huile essentielle de rose, une goutte d'huile essentielle de verveine véritable.

MIN *détoxication de l'organisme, contrôle du poids, élimination*: 10 ml d'huile essentielle de citron, 10 ml d'huile essentielle de géranium Bourbon, 5 ml d'huile essentielle de genévrier, 5 ml d'huile essentielle de bouleau, 5 ml d'huile essentielle d'eucalyptus, une goutte d'huile essentielle de rose.

106 *renforce tous cheveux et cuir chevelu, stimule le bulbe pileux*: 10 ml d'huile essentielle de lavande, 10 ml d'huile essentielle de sauges (officinale, *lavandifolia* et sclarée), 10 ml d'huile essentielle de cèdre, 2 ml d'huile essentielle d'ylang-ylang, 3 ml d'huile essentielle de thym doux.

107 *régénérant tissulaire*: 10 ml d'huile essentielle de bois de rose, 10 ml d'huile essentielle de géranium, 10 ml d'huile essentielle de lavande, 2 ml d'huile essentielle de cèdre, 2 ml d'huile essentielle de santal de Mysore, 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de rose.

109 *bonne circulation périphérique, transpiration excessive, défatigant, rafraîchissant*: 5 ml d'huile essentielle de lavandin, 10 ml d'huile essentielle de sauge (*lavandifolia* ou sclarée) 5 ml d'huile essentielle de romarin, 2 ml d'huile essentielle de menthe, 5 ml d'huile essentielle de cyprès.

comment fabriquer les compositions ?

ABO CONFORT : pour préparer un flacon de 100 ml : huile essentielle de bois de rose 10 ml, huile essentielle de lavande 5 ml, huile essentielle de géranium Bourbon 5 ml, huile essentielle de géranium rosat 5 ml, huile essentielle de santal de Mysore 2 ml, huile essentielle de rose une goutte, huile de germe de blé 40 ml, huile de millepertuis 30 ml.

ABO FACE : huile de germe de blé 10 ml, huile de millepertuis 10 ml, huile essentielle de lavande 5 ml, huile essentielle de rose une goutte, huile essentielle de santal de Mysore 5 ml.

HUILE PRÉCIEUSE À LA ROSE : aux huiles essentielles bio de rose et de géraniums associées à des huiles végétales de millepertuis et de noisette.

COMPO CLÉ B : huiles de millepertuis et sésame, huile essentielle de lavande, huile essentielle de verveine véritable.

ODO-PIED : huile essentielle de lavande 50 ml, huile essentielle de menthe 3 ml, huile essentielle de sauge 5 ml, huile essentielle de thym un ml, huile essentielle de tea tree un ml.

COCKTAIL APHRODISIAQUE : huiles essentielles de sarriette, cannelle, girofle, romarin, géranium : une goutte de chaque dans une cuillère de miel avec de l'eau chaude quatre à cinq fois par jour sans inconvénient...

GROGS AROMATIQUES un nouveau concept aromatique !

ZEN : huiles essentielles basilic, marjolaine, mandarine, orange, néroli

PRACTICE *tonique* : huiles essentielles romarin, sarriette, menthe, orange, cannelle, origan

PLEIN AIR *respiratoire*: huiles essentielles sapin, orange, mandarine, cannelle

ON LINE *minceur*: huiles essentielles citron, mandarine, géranium, genévrier...

ANDANTE *digestif*: huiles essentielles carvi, cumin, coriandre, muscade, menthe...

les compositions toutes prêtes sont disponibles
au laboratoire Vie'arôme

WEB: www.viearome.com

séminaires d'aromathérapie

« trois jours pour changer sa vie »

*en Provence ou dans votre région, en France et à l'étranger,
séminaires spécifiques sur demande*

SÉMINAIRE N° 1 *Aromathérapie pratique*

Les dix règles d'or du bien vivre. Notions de naturopathie, histoire, propriétés et indications des huiles essentielles, recettes, doses et précautions... indications spécifiques, modes d'emploi et cures, la cuisine aromatique, les enfants, les hydrosols, les cures de printemps, l'aromathérapie vétérinaire... Jeu-test et plans de remise en forme personnalisés.

SÉMINAIRE N° 2 *Aromathérapie et symbolique*

Développement personnel et huiles essentielles, les huiles essentielles et les trois corps : physique, éthérique, aurique, olfaction et « odoration », le cerveau et les huiles essentielles, influence sur le comportement, des « trucs » pour gagner bien être et joie de vivre, des huiles essentielles à la pensée positive... Jeu-test de découverte de soi, mise en place d'objectifs...

SÉMINAIRE N° 3 *Aromathérapie esthétique*

La beauté interne et externe avec les huiles essentielles ; massage et aromathérapie ; grossesse, enfants et massage aromatique ; préparer soi-même ses produits aromatiques ; les frictions spécifiques dans le massage, les sens énergétiques, mise en pratique des massages *aroma cocoon*, les points de Knap et la détente en institut ; le visage, le corps, les cheveux, les dermatoses, plan de remise en forme « aromatique ».

SÉMINAIRE N° 4 *Le stress et l'homme d'affaires*

SÉMINAIRE N° 5 *Aromathérapie vétérinaire*

cuisine vivante

cours et séminaires « santé bonheur »

par Irène Grosjean, naturopathe depuis 1960

Comment dynamiser nos cellules et augmenter leur qualité vibratoire pour mieux capter l'intelligence de la vie, aimer, penser et agir en harmonie avec l'univers: le rôle insoupçonné de l'alimentation vivante sur la santé physique, psychique et mentale. MAIL: grosjeanirene@wanadoo.fr

en provence

La Chevêche est un lieu « magique » fait de calme et de sérénité entre Alpilles et Montagnette, au cœur de la Provence de Van Gogh et de Pagnol... en pleine campagne, le mas est protégé par de belles haies de cyprès; les déjeuners d'été sous les platanes avec les cigales sont enchanteurs. Découvrez les plantes aromatiques du Carré des Simples et le monde de l'« odoration » au Musée des Arômes et du Parfum de Graveson-en-Provence

OUVERT 365 JOURS PAR AN.

info@viearome.com

www.viearome.com

CONTACTER L'AUTEUR

nelly grosjean

la chevêche, petite route du grès

13690 GRAVESON-EN-PROVENCE

FAX 04 90 95 85 20

PAR INTERNET info@nellygrosjean.fr

www.nellygrosjean.fr

NOTES PERSONNELLES

*achevé d'imprimer
aux Presses du Soleil, Avignon
le 25 janvier 2005*

ISBN 2-9520126-1-X