



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

ARTHROSE ET OSTEOPOROSE : L'AROMATHERAPIE A VOTRE SECOURS !

L'aromathérapie offre une quantité d'huiles essentielles aux vertus anti-inflammatoires, antalgiques, décongestionnantes, réchauffantes ou encore refroidissantes pour soulager des douleurs d'origines diverses. C'est d'ailleurs dans l'écorce du saule, ou dans l'écorce du bouleau jaune, que l'on a découvert une molécule aromatique fortement antalgique : le salicylate de méthyle. Cette molécule est le précurseur à l'état naturel de l'aspirine : l'acide acétyle salicylique. La particularité des deux arbres cités ci-dessus est qu'ils poussent « les pieds dans l'eau ». La présence abondante d'eau est indispensable à leur développement. Les botanistes alchimistes les appellent les « transmutateurs » d'eau : ils permettent de drainer le terrain organique et d'assécher les tissus gorgés d'humidité froide. L'effet d'une huile essentielle contenant cette précieuse molécule sur les douleurs articulaires est surprenant et très puissant.

Les différentes atteintes articulaires peuvent être résumées de la manière suivante :

- L'atteinte de l'os : l'ostéoporose est la dégradation de la structure même de l'os ;
- L'atteinte du cartilage : l'arthrose est la dégénérescence du cartilage – ce qui met petit-à-petit l'os à nu ;
- L'atteinte de la synovie : l'arthrite est le résultat d'une inflammation synoviale qui détruit progressivement le cartilage ;
- L'atteinte des tendons : la tendinite est une inflammation très douloureuse du tendon autour de l'articulation.

POUR LUTTER CONTRE L'ARTHROSE

Les conseils qui suivent pourraient soulager durablement les douleurs, et surtout éviter que l'état ne se dégrade davantage. Comme cette atteinte est structurelle, il va falloir revoir entièrement son hygiène de vie, notamment au niveau alimentaire. Il faut impérativement arrêter les produits laitiers et le gluten qui, dans la vision énergétique, finissent par encrasser l'organisme par excès d'« humidité ».

La Gaulthérie (Gaultheria procumbens) : originaire d'Asie et d'Amérique du nord, c'est une des HE les plus célèbres. Elle contient un pourcentage très élevé (entre 95 et 99%) de la molécule naturelle précurseur de l'aspirine, le salicylate de méthyle. En anglais, on l'appelle *wintergreen*, symbole de vitalité et de jeunesse.

Synergie antalgique réchauffante localement :

- *5 ml HE Gaulthérie fragrans ou HE Gaulthérie couchée ou HE Bouleau jaune
- *2 ml HE Thym saturéoïde
- *3 ml HE Tea Tree
- *20 ml HV Nigelle

Posologie : faire une application locale au niveau de l'articulation douloureuse. A répéter 4 à 5 fois par jour.

Il est possible de faire la synergie suivante si l'odeur de la Gaulthérie n'est pas agréable :

- *5 ml HE Romarin à camphre
- *3 ml HE Niaouli
- *2 ml HE Laurier noble
- *20 ml HV Nigelle

Posologie : faire une application locale au niveau de l'articulation douloureuse. A répéter 4 à 5 fois par jour. Pour améliorer durablement l'état des articulations, on ne peut pas se contenter de cette synergie antalgique.

Souvent l'arthrose du genou est particulièrement aggravée par le surpoids. Le fait de mincir de 5 kilos réduit de 25% le risque d'avoir recours à une intervention chirurgicale qui remplacera l'articulation par une prothèse. En changeant son alimentation, on est certain d'alléger le poids mis sur les articulations, de manière naturelle. Pour ne pas vivre les conseils de changement comme étant des contraintes, il vaut mieux les faire accompagner d'un peu de plaisir.

Pour tenir le cap et calmer l'envie de fringales :

- *2 gouttes d'essence de pamplemousse ou de citron ou de mandarine ou de bergamote ou d'orange douce.

Posologie : appliquer sur un comprimé neutre et laisser fondre sur la langue.

Une deuxième proposition pour faciliter la mise en place de changements alimentaires est de manger un petit déjeuner intéressant et copieux à tout niveau : couleurs, textures, goûts.

Recette de petit-déjeuner idéal :

- *Broyer dans un moulin des graines de lin, des noix et des amandes. Ajouter à cette poudre 2 gouttes HE Cannelle écorce. Ce mélange peut être préservé dans un bocal fermé.
- *Faire tremper des flocons d'avoine (ils ont la capacité de se gonfler dans l'estomac) dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Egoutter le surplus d'eau s'il en reste.
- *Couper un fruit ou plusieurs fruits dans ce bol, puis ajouter une grande cuillère à soupe du mélange parfumé à la cannelle (elle satisfera l'envie de sucré). La cannelle peut être remplacée par (ou ajoutée à) des graines de cardamome, des écorces d'orange ou du rhizome de gingembre.

Pour les autres repas de la journée, il faut continuer à privilégier une alimentation riche en antioxydants pour lutter durablement contre l'acidose du terrain qui, elle, fait le lit de l'arthrose et l'aggrave. En plus du gingembre et du poivre noir, un alicament merveilleux contenant lui aussi un très fort potentiel antioxydant est le curcuma.

Pour lutter activement contre l'arthrose, il faudrait également :

- Une alimentation riche en silice organique. C'est pourquoi la prise orale de silice organique bio-activée est conseillée pour la rendre assimilable par l'organisme (le laboratoire belge Vitasil propose un produit de qualité).
- Supplémenter l'alimentation de deux compléments alimentaires qui se trouvent naturellement dans le liquide synovial et qui luttent activement contre l'arthrose : la chondroïtine et de la glucosamine (le laboratoire La-Royale au Luxembourg propose un complexe de ces deux compléments alimentaires sous la forme de gélules).
- Favoriser une activité drainante permettant de détoxiner l'organisme en profondeur avec les sels biochimiques du Dr Schüssler, notamment en faisant une prise quotidienne de Natrium sulphuricum D6 (3 comprimés en sublinguale le matin à jeun). Les légumes appartenant à la famille des choux contiennent tous naturellement du sulfate de sodium.
- 15 à 30 minutes d'activité physique au moins trois fois par semaine.

Relancer la souplesse articulaire sur le plan énergétique avec ce mélange :

*1 gouttes HE Eucalyptus mentholé

*2 gouttes HV Macadamia

Posologie : masser les creux des deux pieds tous les matins pendant 3 semaines puis pendant 3 jours au besoin.

■ POUR RETROUVER LA SANTE DES OS

Les femmes sont 3 fois plus touchées que les hommes par l'ostéoporose. Cette inégalité est entre autres due à la période de la ménopause. En médecine traditionnelle chinoise, on explique ce phénomène par une surcharge énergétique due au bouleversement hormonal qui fragilise l'énergie de l'Eau, responsable de la qualité des os.

Pour réguler l'équilibre hormonal :

a. Chez la femme uniquement :

*2 gouttes HE Sauge sclarée

Posologie : masser le point d'acupuncture n°6 de Rate-Pancréas (6RP) 3 fois par jour pendant une semaine par mois.

b. Chez l'homme et la femme :

*1 goutte HE Romarin verbénone dans 1 c. à café HV Olive

Posologie : prendre le matin pendant 3 semaines, puis faire une pause d'une semaine, puis recommencer toute l'année. Il est important de bien respecter le dosage car cette HE est neurotoxique.

Les produits laitiers sont à éviter en cas d'ostéoporose, car le calcium dans ces produits n'est pas facilement assimilable. Par contre, un apport quotidien en protéines est indispensable pour la densité de l'os. Il faut privilégier les légumineux ou les poissons à la viande. Le ratio calcium/phosphore n'étant pas bon pour l'organisme humain dans les produits laitiers, il vaut mieux les remplacer par d'autres aliments riches en calcium et contenant du magnésium, du phosphore et des vitamines. Cela permet d'assimiler plus aisément le calcium : les amandes, le brocoli, le persil, les figues sèches, le cresson, les graines de sésame, du cacao, des épinards, etc. Il est également conseillé de compléter votre nutrition quotidienne par la prise de silice organique et par la prise de sels biochimiques. La formule biochimique idéale est : Calcium phosphoricum D6.

Un autre facteur majeur d'ostéoporose est la déficience en vitamine D. Le bon taux sanguin de vitamine D à maintenir est un minimum de 75 nmol/l et il ne faut pas oublier l'importance des oméga 3 pour potentialiser les effets de la vitamine D. Par ailleurs, les exercices physiques doux sont indispensables pour la santé des os. Pour préparer une activité sportive, appliquer le mélange suivant :

Synergie n°1 :

*3 ml HE Lavandin

*5 ml HE Genévrier (baies et rameaux)

*2 ml HE Lemongrass

*90 ml HV Macadamia

Synergie n°2 :

*5 ml HE Pin maritime

*3 ml HE Laurier noble

*2 ml HE Tea tree

*90 ml HV Macadamia

Posologie : après l'effort physique, refaire une application locale sur les muscles sollicités pour éviter que les toxines libérées par l'activité ne stagnent.