



# Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

## JAMBES LOURDES, VARICES, HÉMORROÏDES : AMÉLIORER VOTRE CIRCULATION GRÂCE À L'AROMATHÉRAPIE

### INTRODUCTION

Tout trouble veineux vient d'une résistance au retour du sang qui existe en amont de la manifestation du trouble.

Une partie du système circulatoire véhicule le sang « desoxygéné » et chargé en toxines vers les émonctoires : le foie, les reins et les poumons. C'est là qu'il va être purifié. Les artères ont des parois faites de muscles lisses, innervés par le système nerveux autonome, et qui permettent de réguler le débit du sang dans l'organisme. Mais pas les veines : elles n'ont pas cet atout musculaire. Elles possèdent de petites valvules qui empêchent assez passivement le reflux du sang : heureusement, sinon tout notre sang retomberait systématiquement vers nos pieds sans parvenir à remonter vers le cœur !

Et c'est un petit peu ce qui se produit quand on souffre d'insuffisance veineuse.

Mais ne vous inquiétez pas... la nature est bien faite.

Le système veineux a tout de même la possibilité de se faire aider par des gros muscles pour faciliter sa tâche : acheminer le sang vers le cœur. Il s'appuie pour cela sur les muscles striés du corps et donc du mouvement.

Voilà donc la première indication pour aider le retour veineux à se faire plus aisément : bougez, faites-en sorte que vos muscles se contractent et se relâchent pour « pomper » le sang dans les veines vers le cœur.

On dit souvent que « les pieds secondent le cœur », à condition de les utiliser dans la marche dans des chaussures confortables ou nus pieds.

L'autre aide du système veineux est la respiration pulmonaire. Un mouvement ample du puissant muscle qu'est le diaphragme est fondamental pour assurer une bonne circulation sanguine et lymphatique.

## SYNERGIES POUR AMELIORER LA CIRCULATION SANGUINE

Voici une synergie à visée décongestionnante veineuse et globalement tonifiante pour encourager et entretenir un bon retour veineux :

- \* 3,5 ml HE Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- \* 3,5 ml HE Petit grain bigarade (*Citrus aurantium, fe.*)
- \* 2,5 ml HE Lavande aspic (*Lavandula latifolia spica*)
- \* 0,5 ml HE Mentha poivrée (*Mentha piperita*)
- \* 40 ml HV Macadamia

Posologie : Faire pénétrer 6 à 8 gouttes dans chaque jambe en effectuant un massage profond allant de la cheville vers le genou. L'application peut se faire 3 fois par jour.

**Attention !** Ce mélange ne convient ni aux femmes enceintes, ni aux femmes qui allaitent leur bébé, ni aux personnes épileptiques.

Synergie en cas de varices :

- \* 5 ml HE Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- \* 3 ml HE Romarin CT camphre (*Rosmarinus officinalis CT camphora*)
- \* 1,5 ml HE Niaouli (*Melaleuca quiquenervia*)
- \* 0,5 ml HE Menthe poivrée (*Mentha piperita*)
- \* 10 ml HV Calophylle

Posologie : Faire une application de quelques gouttes localement sur les varices, plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration nette.

**Attention !** Ce mélange ne convient ni aux femmes enceintes, ni aux femmes qui allaitent leur bébé, ni aux personnes épileptiques.

Pour effacer les veinosités disgracieuses sur les jambes, vous pouvez faire une application plus ciblée locale avec HE immortelle, diluée à 50% dans HV Calophylle.

Synergie en cas d'hémorroïdes :

**Par voie rectale** (*suppositoires à faire faire en pharmacie*)

- \* 50 mg HE Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*)
- \* 50 mg HE Niaouli (*Melaleuca quiquenervia*)
- \* 50 mg HE Pistachier lentisque (*Pistacia lentiscus*)
- \* Excipient QS pour faire un suppositoire de 2 grammes dt 20.

Posologie : Prendre 3 suppositoires par jour lors de la crise.

Les personnes sujettes aux hémorroïdes ont tendance à trop de crisper. Pour favoriser un relâchement salutaire, tant sur le plan psychologique que physique, vous pouvez vous faire un massage de la zone du plexus solaire avec la synergie suivante :

***Par application***

- \* 2 gouttes HE Camomille noble
- \* 2 gouttes HE Petit grain bigarade (Citrus aurantium feuille)
- \* 1 goutte HE Lavandin
- \* 5 gouttes HV Amande douce

Posologie : Faire un massage de la zone du plexus solaire, matin et soir, au besoin

Synergie pour améliorer la circulation veineuse et lymphatique :

- \* 30 gouttes HE Immortelle (Helichrysum italicum)
- \* 25 gouttes HE Epinette noire (Picea mariana)
- \* 5 gouttes HE Eucalyptus mentholé (Eucalyptus dives)
- \* 20 ml HV Macadamia

Posologie : Faire une application sur les jambes en remontant des chevilles vers les genoux, toutes les 3 heures.

**Attention !** Cette synergie ne convient ni aux femmes enceintes, ni aux femmes qui allaitent, ni aux personnes épileptiques. Les enfants s'abstiendront également ainsi que les personnes prenant un traitement anticoagulant.

Synergie pour améliorer la circulation veineuse et lymphatique chez les femmes enceintes de plus de 3 mois :

- \* 15 gouttes HE Lavande vraie (Lavandula angustifolia)
- \* 5 gouttes HE Eucalyptus globuleux (Eucalyptus globulus)
- \* 10 gouttes HE Myrte vert (Myrtus communis CT cinéole)
- \* 20 ml HV Millepertuis

Posologie : Faire une application sur les jambes en remontant des chevilles vers les genoux, toutes les 3 heures.

Si vous souffrez d'œdème lymphatique, qui donne l'impression d'avoir les jambes « en poteau », voici mes conseils en aromathérapie :

Synergie n°1 pour les stases lymphatiques :

- \* 4 ml HE Lentisque pistachier (Pistacia lentiscus)
- \* 3 ml HE Cyprès toujours vert (Cupressus sempervirens)
- \* 2 ml HE Laurier noble (Laurus nobilis)
- \* 1 ml Niaouli (Melaleuca quinquinervia)
- \* 40 ml HV Macadamia

Posologie : Faire pénétrer 8 à 10 gouttes dans chaque jambe en effectuant un massage profond remontant de la cheville vers le genou. L'application peut se faire trois fois par jour si son parfum ne vous dérange pas. Je vous préviens que l'odeur de HE Lentisque pistachier est très herbacée, mais son efficacité sur le système lymphatique est remarquable.

**Attention !** Ce mélange ne convient pas aux personnes souffrant d'un cancer hormono-dépendant.

Je peux vous conseiller une synergie plus fleurie au niveau du parfum, ayant une bonne activité lymphotonique pour que vous puissiez les utiliser en alternance suivant votre programme du jour et vos humeurs.

#### Synergie n°2 pour les stases lymphatiques :

- \* 4 ml HE Ylang ylang
- \* 4 ml HE Génévrier commun (*Juniperus communis*), rameaux et baies
- \* 2 ml HE Patchouli (*Pogostemon cablin*)
- \* 40 ml HV Macadamia

Posologie : Faire pénétrer 8 à 10 gouttes dans chaque jambe en effectuant un massage profond remontant de la cheville vers le genou.

En médecine chinoise, les stases lymphatiques nous signalent un déséquilibre énergétique au niveau de la distribution de l'énergie dans les trois « foyers » : le foyer inférieur qui concerne le bas du corps (les jambes et le bas ventre), le foyer moyen qui concerne le tronc (la sphère digestive) et le foyer supérieur qui concerne le thorax (le haut du corps avec la dimension cardio-respiratoire).

#### Synergie pour réguler l'énergie des « trois foyers » en cas de stases lymphatiques :

##### *Le matin au lever*

- \* 4 gouttes HE Géranium rosat (*Pelargonium asperum*)
- \* 10 gouttes HV Amande douce ou HV Noyaux d'abricot

Posologie : Masser le bas ventre (en insistant particulièrement sur le point situé entre le pubis et le nombril), le matin au lever

##### *Le midi*

- \* 4 gouttes HE Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* feuille)
- \* 4 gouttes HV Amande douce ou HV Noyaux d'abricot

Posologie : Masser le plexus solaire, le midi

##### *Le soir*

- \* 4 gouttes HE Néroli (*Citrus aurantium* fleur)
- \* 6 gouttes HV Amande douce ou HV Noyaux d'abricot

Posologie : Masser la région du sternum, le soir

Vous pouvez suivre ce protocole sur 2 à trois semaines, pour commencer. Ensuite, vous pouvez le refaire sur une durée plus courte, en fonction de la nécessité. Rien ne vous empêche de faire les deux types d'application (la synergie lymphotonique sur les jambes et le travail énergétique sur le devant du corps) en même temps.



Toutefois, je préconise de ne pas faire les deux applications directement dans la foulée, car les informations olfactives seraient de trop. Laissez au moins une demie heure entre les deux types d'application.