



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

DIABÈTE : LE COUP DE POUCE DES HUILES ESSENTIELLES

INTRODUCTION

Tout d'abord, il faut préciser le type de diabète dont on parle, car l'approche aromathérapeutique ne sera pas du tout la même pour les deux différents types de diabète. Il s'agit en effet de deux maladies très différentes : le diabète de type 1 est une maladie auto-immune détruisant les cellules qui secrète de l'insuline dans le pancréas, les îlots de Langerhans, qui nécessite un traitement par l'insuline. C'est ce que l'on appelle le diabète « maigre » qui s'accompagne souvent d'un amaigrissement.

La deuxième forme de diabète est le « diabète gras » ou de type 2. C'est une maladie qui arrive progressivement avec l'âge chez des personnes en surpoids.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'agir efficacement sur le diabète de type 2. En plus des corrections indispensables des habitudes alimentaires et du mode de vie, l'aromathérapie se révèle d'une grande efficacité.

LE DIABETE DE TYPE 1

Bien souvent, j'ai pu constater qu'un choc émotionnel fort peut être lié à l'apparition du diabète de type 1. L'accompagnement thérapeutique dans ce cas doit aussi prendre en ce traumatisme afin d'espérer une reprise du fonctionnement du pancréas.

Sur le plan psycho-émotionnel, le dysfonctionnement du pancréas qui ne sécrète plus d'insuline ne permet pas à la personne de se nourrir de « sucre ». Or, le goût sucré est toujours associé à la récompense, à la douceur. C'est le petit plaisir que l'on fait à un enfant pour le récompenser quand il a été sage. Ainsi, sur le plan symbolique, le diabète de type 1 semble nous empêcher d'avoir droit à la douceur : car sans insuline, le sucre dont nos cellules ont besoin pour pouvoir fonctionner, ne peut pénétrer dans la cellule.

La première piste thérapeutique est d'essayer de réguler la réponse auto-immune. Mon huile essentielle de choix pour ce type de problématique est HE Thym CT linalol. La finesse de sa fragrance (ronde et douce) est connue pour apaiser l'esprit tout en étant un principe actif dynamisant. Cette double action répond parfaitement à la nécessité de relancer la dynamique auto-immune tout en l'harmonisant sur le plan

psychique. Il existe d'autres huiles intéressantes pour cette approche psycho-neuro-immunologique : toutes les huiles essentielles qui affichent un taux important de linalol (comme les huiles essentielles de sarriette, bois de hô, coriandre et thym CT linalol).

Pour réguler la réponse auto-immune :

Le matin

*2 gouttes HE Thymus CT linalol (ou une autre huile essentielle ayant beaucoup de linalol que vous affectionnez particulièrement)

*5 gouttes HV Amande douce

Posologie : masser, avec ce mélange, le sternum, en vis-à-vis du thymus, tous les matins, 3 semaines sur 4 pendant 6 mois. Je vous rappelle que le thymus est la glande responsable de notre immunité.

Le soir

1^{ère} synergie :

*1 ml HE Ylang ylang

*2 ml HE Santal blanc (Santalum album)

*2 ml HE Petit grain bigaradier (Citrus aurantium feuille)

*45 ml HV Amande douce

2^{ème} synergie :

*1 ml HE Géranium bourbon (Pelargonium asperum)

*2 ml HE Menthe bergamote (mentha citrata)

*2 ml HE Sapin baumier (abies)

*45 ml HV Amande douce

3^{ième} synergie :

*1 ml HE Ciste ladanifère (Cistus ladaniferus)

*2 ml HE Encens (Boswellia carterii)

*2 ml HE Coriandre, semences (Coriandrum sativum)

*45 ml HV Amande douce

Posologie : faire un massage ventral avec la synergie de votre choix. Le premier mois, ce massage bien-être peut se faire tous les soirs pendant 3 semaines, le soir. Les mois suivants, le massage ventral peut se faire, toujours le soir, une semaine par mois.

En plus de ces deux applications cutanées, un traitement par voie orale, dans le but de soutenir le pancréas est préconisé.

Synergie pour soutenir le pancréas (à faire fabriquer en pharmacie) :

*1 ml HE Cannelier de Ceylan, écorce (Cinnamomum verum)

*5 ml HE Pin sylvestre (Pinus sylvestris)

*2 ml HE Romarin CT verbénone (Rosmarinus CT verbénone)

*2 ml HE Livèche (Levisticum officinalis)

Posologie : prendre 2 gouttes du mélange 3 fois par jour avant les repas dans une petite cuillère à café HV Nigelle pendant 3 semaines. Après une semaine d'arrêt, vous pouvez reprendre ce traitement.

LE DIABETE DE TYPE 2

Le surpoids vous met en situation de risque d'épuiser le fonctionnement du pancréas et donc de finir par devenir insulino-dépendant. Si tel était votre cas, il serait urgent d'entreprendre des changements importants au niveau du comportement alimentaire.

La consommation de sucres rapides favorise et entretient un comportement alimentaire pulsionnel : dans les deux heures après la consommation de sucres rapides, on a un petit creux qui pousse au grignotage de petits biscuits contenant des sucres rapides qui vont donc entretenir à leur tour le cycle vicieux de grignotage permanent.

Si vous en êtes au stade pré-diabétique ou êtes déjà diabétique, il est urgent de changer de mode alimentaire.

Une envie irrésistible pour le goût sucré pourrait être freinée par la consommation d'une plante qui coupe l'envie du goût sucré. Le *Gymnema sylvestris* fait partie de l'arsenal de la médecine ayurvédique, plusieurs fois millénaire, où la plante est mâchée et ingérée pour réduire efficacement l'appétence pour le goût sucré.

Vous pouvez ouvrir le contenu d'une gélule de cette plante directement dans la bouche avant chacun des trois repas quotidiens, ou l'utiliser en spray buccal avant le repas. Le laboratoire PhytoQuant le propose un spray buccal sous le nom de Quantaglycémic qui est efficace. Le recours à cette plante agissant au niveau des papilles gustatives est très intéressant au début pour vous permettre de mettre en place le changement de comportement alimentaire sans envie du goût sucré.

La première étape du changement de mode alimentaire implique un sevrage des sucres rapides sous toutes leurs formes, y compris sous leur forme cachée dans les plats cuisinés au goût salé.

Les huiles essentielles sont de très bons alliés pour aider à cette mise en place du changement. La prise sublinguale d'huile essentielle ayant un goût agréable et un parfum sédatif va réduire les pulsions de se ruier sur des produits ayant un index glycémique élevé.

Pour interrompre le cercle vicieux des fringales :

Voie sublinguale

- * Ess. Citrus reticulata zeste
- * Ess. Citrus paradisi zeste
- * Ess. Citrus limonum zeste
- * HE Basilic exotique
- * HE Gingembre
- * HE Poivre noir (Piper nigrum)
- * HE Mentha piperita (Menthe poivrée)



Posologie : Dès que vous avez envie de grignoter, optez pour un verre d'eau (Mont Roucous, Rosée de la Reine ou Evian). Puis, faites une prise sublinguale de l'essence ou de l'huile essentielle de votre choix. Ne dépassez toutefois pas 5 prises sublinguale dans la journée.

Voie orale

*2 ml HE Cannelier de Ceylan, écorce (*Cinnamomum verum*)

*2 ml HE Gingembre, rhizome (*Zingiberus officinalis*)

*1 ml HE Basilic exotique (*Ocimum basilicum* ssp *basilicum*)

Posologie : **Prendre** 2 gouttes de la synergie dans une cuillère à café HV Nigelle 3 fois par jour avant le repas. Respecter des fenêtres thérapeutiques après trois semaines de prise orale.

Pour être efficace, le traitement du diabète gras par l'alimentation doit absolument prendre en considération une part psycho-affective fondamentale.

Voici maintenant les quelques conseils élémentaires pour améliorer l'état du diabétique de type 2 et éviter l'apparition de la maladie chez les personnes en stade pré-diabétique.

Choisissez pour votre alimentation quotidienne des glucides ayant un indice glycémique inférieur ou égal à 50 en réservant ceux qui ont des IG plus élevés à des occasions exceptionnelles (pain blanc, maïs, riz et blé soufflé, pomme de terre au four).

Voici une liste d'aliments ayant un IG qui correspond à ces exigences :

IG = 50 : Pâtes, riz complet ou riz basmati

IG = 45 : pâtes complètes, pain au son, boulghour

IG = 40 : petits pois, haricots rouges

IG = 35 : quinoa,

IG = 30 : haricots verts, lentilles

Mangez beaucoup de fibres, évitez les graisses saturées et les aliments trop cuits. Assaisonnez vos plats en ajoutant des épices qui, en plus de transformer vos plats en expérience gustative satisfaisante, contribuent à faire baisser le taux de glycémie dans le sang : le curcuma, le poivre noir, le gingembre, le cumin et la cannelle.

Pensez à compléter votre alimentation par des vitamines et des minéraux, notamment le chrome et les vitamines B3, B6 et B8 que vous trouvez dans la levure de bière à ajouter à vos salades et vos crudités ; le magnésium et le potassium que vous trouverez dans les amandes, les fruits secs et les céréales et les légumes verts, la vitamine C que vous trouverez abondamment dans des fruits frais. Parfois il y a également une carence en zinc chez le diabétique. Pensez à faire vérifier par un médecin si vous avez besoin de prendre le zinc en complément alimentaire.



Pour réguler sur le plan énergétique la distribution harmonieuse de l'énergie nourricière dans l'organisme et de ce fait de réguler toute l'énergie du corps, je conseille de stimuler un point d'acupuncture très précieux : le point n°6 du méridien de la rate-pancréas.

Ce point d'acupuncture régule les trois énergies yin de l'hypochondre : la rate-pancréas, le foie et le rein. Je l'appelle parfois le point « chocolat au lait » car le fait de le stimuler réduit l'envie de manger du sucré. En médecine traditionnelle chinoise, l'envie de la saveur sucrée est déjà un symptôme du déséquilibre de l'énergie concernée.

Synergie énergétique pour vous aider à restaurer l'équilibre du corps :

- *2 ml HE Sauge sclérée (*Salvia sclarea*)
- *1 ml HE Basilic commun (*Ocimum basilicum*)
- *2 ml HE Badiane (*Illicium verum*)
- *25 ml HV Noyaux d'abricot

Posologie : appliquer 2 gouttes du mélange 3 fois par jour sur le point d'acupuncture n°6 Rate Pancréas (6RP) une semaine par mois.