



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

TENDINITE, POLYARTHRITE, HALLUX VALGUS, GOUTTE, ETC. : LES BONNES HUILES ESSENTIELLES

LA TENDINITE

La première affection rhumatismale aiguë qui peut survenir est celle de la tendinite. Notamment quand l'articulation a été trop sollicitée par des mouvements répétitifs et par un surmenage musculaire. Comme son nom l'indique, la tendinite est une inflammation qui affecte le tendon. Parfois, une tendinite apparaît de manière spontanée, sans effort particulier. Mais elle révèle toujours un surmenage du muscle par sa contraction permanente. Une part essentielle de la guérison viendra de la capacité à se détendre en plus de détendre le muscle concerné par la tendinite.

Travail énergétique pour la tendinite :

* 1 goutte HE Lavande vraie ou Camomille noble ou Estragon ou Néroli ou Ylang-ylang ou Petit grain bigarade ou Géranium

Posologie : Appliquer sur le point d'acupuncture n°4 du Gros Intestin (4GI), 3 à 4 fois par jour.

En plus de cette application à visée énergétique et psycho-émotionnelle, vous appliquerez une synergie aromathérapeutique à visée anti-inflammatoire sur la zone douloureuse. Il est préférable de faire faire la synergie en pharmacie parce que vous allez en faire un usage assez régulier. Faites préparer 30 ml du mélange. Vous appliquerez quelques gouttes localement (au niveau de l'articulation atteinte), plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration nette.

Synergie pour soulager les tendinites :

* 5 ml HE Eucalyptus citriodora

* 2 ml HE Menthe poivrée

* 3 ml HE Lavandin

* 20 ml Huile de macération Arnica montana ou HV Amande douce

Posologie : Appliquer quelques gouttes localement (au niveau de l'articulation atteinte), plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration nette.

L'ÉPINE CALCANÉENNE

Dès qu'on parle des symptômes qui nous obligent parfois à prendre conscience d'un rythme qui ne nous convient plus, il faut regarder sous votre pied ! Nous parlons ici de l'épine calcanéenne.

C'est la calcification de l'insertion de l'os du talon (calcanéum) jusqu'à la base du gros orteil. La douleur est souvent la plus intense au milieu du talon au niveau de la formation de l'épine. La calcification est due à un réflexe de protection et de durcissement qui se met en place pour « protéger » le fascia plantaire d'un étirement violent répété. Le surpoids est un facteur qui favorise l'émergence de ce problème. Attention aussi aux entraînements sportifs « violents » comme le « step » ou les « sprints » qui amènent à courir sur la pointe des pieds. Mais parfois, le simple fait de beaucoup marcher dans des chaussures qui ne sont pas adaptées à la marche suffit à faire naître ces douleurs.



Synergie pour soulager l'épine calcanéenne :

- * 3 gouttes HE Gaulthérie couchée
- * 2 gouttes HE Immortelle
- * 5 gouttes HV Arnica montana

Posologie : Appliquer sur le pied atteint en faisant un massage profond. Partir du milieu de l'avant pied vers l'insertion de l'aponévrose sur le talon.

Si vous souffrez d'une épine calcanéenne, vous aurez aussi besoin de porter une semelle orthopédique pour votre confort à la marche jusqu'à la disparition de l'inflammation locale.

■ L'HALLUX VALGUS

L'hallux valgus est une déformation acquise de l'articulation métatarso phalangienne du gros orteil, qui touche principalement des femmes à partir de la quarantaine, mais pas exclusivement. Très souvent elle débute lors de périodes de changements hormonaux importants comme l'adolescence et la pré ménopause.

Si la déformation est accompagnée d'un état inflammatoire important, il est salutaire de faire un cataplasme d'argile verte sur l'articulation.

Pour soulager l'hallux valgus :

Synergie n°1 :

- * 50% HE Lavande vraie
- * 50% HV Amande douce

Posologie : Faire un cataplasme d'argile puis, un fois le pied propre, appliquer en faisant un massage profond.

Synergie n°2 :

- * 1 goutte HE Sauge sclérée

Posologie : Appliquer sur le point d'acupuncture n°9 de Rate-Pancréas (9RP), 3 fois par jour, pendant 3 jours par mois.



LA CRISE DE LA GOUTTE

La crise de goutte, affectant principalement les hommes, est due à un excès d'acide urique dans le sang. Pour ce qui est du remède de fond, il faudrait évidemment apporter des changements au niveau de l'alimentation, car la crise de goutte est le signe d'une hyperproduction d'acide urique à partir du métabolisme des protéines.

Pour soulager la crise de la goutte :

Par application :

- * 1 goutte HE Immortelle
- * 1 goutte HE Romarin CT camphre
- * 1 goutte HE Gaulthérie
- * 10 gouttes HV Amande douce

Posologie : Appliquer sur les articulations affectées en faisant un massage profond, au besoin.

Par voie orale :

- * 2 gouttes Ess. Citron (zeste)
- * 1 c. à café de miel

Posologie : Prendre ce mélange 3 fois par jour.

Et, sur le plan alimentaire, je conseillerai de réduire sérieusement la consommation d'alcool, de viande rouge, de gibier, de charcuteries et de fruits de mer. Il faudrait aussi boire beaucoup plus d'eau.

LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

La Polyarthrite rhumatoïde est caractérisée par la déformation des doigts de la main et/ou les orteils en « coup de vent ». Cette maladie auto-immune touche majoritairement les femmes. Il s'agit d'une inflammation des tissus conjonctifs autour des articulations (les ligaments, les tendons et les capsules). Son origine se trouve dans un déséquilibre du système immunitaire qui finit par détruire le cartilage.

La dimension psycho-émotionnelle qui intervient dans toute maladie auto-immune nous amène à poser la question de notre « identité ». Quand le système de protection de l'organisme ne se « reconnaît » plus et se met à attaquer ses propres cellules comme étant des éléments étrangers et nocifs, il faut impérativement stopper cette réaction de destruction massive.

Pour soulager la polyarthrite rhumatoïde :

Synergie pour rééquilibrer la réponse immunitaire :

- * 1 goutte HE Camomille noble

Posologie : Appliquer sur le point d'acupuncture n°4 du Gros Intestin (4GI), une fois par jour.

Par voie orale :

- * 2 gouttes Ess. Citron (zeste)
- * 2 gouttes HE Céleri cultivé
- * 1 c. à café HV Olive



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

Posologie : Prendre 2 gouttes Ess. Citron dans 1 cuillère à café d'huile d'olive 3 fois par jour, avant les repas, pendant 2 semaines. Marquer 1 semaine d'arrêt de traitement puis prendre 2 gouttes HE Céleri cultivé dans 1 cuillère à café d'huile d'olive 3 fois par jour, pendant 2 semaines.

Par massage :

- * 5 ml HE Gaulthérie couchée
- * 2 ml HE Immortelle
- * 3 ml HE Epinette noire
- * 40 ml HV Calophylle ou Nigelle

Posologie : Appliquer sur les articulations affectées en faisant un massage profond, au besoin.

Par friction :

- * 5 gouttes HE Ciste ladanifère

Posologie : Faire une friction dans le bas du dos (au niveau du sacrum) matin, midi et soir pendant 1 semaine par mois.

LA PÉRIARTHRITE SCAPULO-HUMÉRALE

Une autre affection rhumatismale très invalidante est la périarthrite scapulo-humérale. C'est une inflammation qui affecte les tissus mous autour de l'articulation de l'épaule. Elle est variable et peut concerner la capsule, les tendons ou la bourse séreuse. Cette atteinte est caractérisée par une limitation de l'amplitude des mouvements de l'épaule.

Le travail énergétique associé à l'utilisation des huiles essentielles permet de retrouver l'usage de votre bras rapidement.

Synergies pour soulager la périarthrite scapulo-humérale :

Par massage :

- * 2 ml HE Basilic exotique
- * 3 ml HE Gaulthérie couchée
- * 4 ml HE Eucalyptus citriodora
- * 1 ml Menthe poivrée
- * 40 ml HV Arnica

Posologie : Appliquer sur le point d'acupuncture n°13 du Triple Foyer (13TF), plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration. En plus, masser le point 4GI sur les deux mains trois fois par jour avec une goutte HE Camomille noble.

Pour soulager une périarthrite de l'épaule droite :

Synergie pour rééquilibrer l'énergie du foie :

- * 2 gouttes HE Livèche (semences)
- * 1 c. à café HV Olive

Posologie : Prendre ce mélange 3 fois par jour, avant les repas, pendant 10 jours.

Synergie pour rééquilibrer l'énergie de la vésicule biliaire :

- * 1 goutte HE Camomille noble



- * 1 goutte HV Amande douce

Posologie : Appliquer sur le dos du pied entre le métacarpe du petit orteil et celui du 4^{ème} orteil.

Pour soulager une périarthrite de l'épaule gauche :

Synergie pour rééquilibrer l'énergie de l'estomac

- * 1 goutte HE Estragon

Posologie : Prendre sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. En plus, appliquer le matin 1 goutte HE Estragon sur le point d'acupuncture n°36 de l'Estomac (36E).

■ L'ÉPAULE GELÉE

Place maintenant à une autre affection rhumatismale tenace et malheureusement assez courante : celle de la « capsulite rétractile », autrement appelée « épaule gelée ». Il s'agit d'une douleur à l'épaule due à l'enraidissement de l'articulation. C'est une affection très invalidante que l'on appelle « l'épaule gelée ». Son apparition peut être spontanée ou faire suite à un traumatisme local.

Il y a deux phases dans l'évolution de cette atteinte : la première est « chaude », inflammatoire. La deuxième est « froide » avec l'enraidissement de l'épaule. Du point de vue énergétique, la « capsulite rétractile » nous parle de l'émergence d'une émotion non-consciente, refoulée qui émerge par le biais de l'inconscient la nuit. Lors de la première phase inflammatoire, les douleurs sont justement très fortes, la nuit.

Pendant la première phase inflammatoire, il est contre-indiqué de mobiliser l'épaule.

Pour soulager la capsulite rétractile (épaule gelée) :

Synergie pendant la phase chaude :

- * 5 ml HE Verveine citronnée
- * 3 ml HE Tea tree
- * 2 ml HE Laurier noble
- * 10 ml HV Arnica ou Amande douce

Posologie : Masser localement 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Synergie pendant la phase froide :

- * 5 ml HE Gaulthérie couchée
- * 2 ml HE Immortelle
- * 3 ml HE Basilic exotique
- * 40 ml HV Nigelle

Posologie : Faire pénétrer 8 gouttes de ce mélange dans les tissus autour de l'épaule. Répéter l'application jusqu'à 4 fois par jour jusqu'à amélioration nette en respectant une fenêtre thérapeutique d'une semaine, toutes les trois semaines.