



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

STRESS : CHASSEZ-LE AVEC LES BONNES HUILES ESSENTIELLES

POUR ACCOMPAGNER DES PÉRIODES STRESSANTES

La première manière de bénéficier de la dimension olfactive et informationnelle des huiles essentielles en prévention du stress est par la diffusion.

Les agrumes sont efficaces, car les zestes des citrus contiennent un pourcentage élevé de coumarines. Dans le livre de référence de l'aromathérapie scientifique, publié par l'équipe du Docteur Penoël, de Pierre Franchomme et de Roger Jollois, nous lisons au sujet de ces molécules rares, la chose suivante :

« Les coumarines sont de puissants sédatifs et calmants du système nerveux. Elles agissent par diminution de l'excitabilité réflexe au niveau central. A un degré de plus, elles manifestent des propriétés hypnotiques. »

On y lit également le résultat des recherches de deux autres chercheurs de renommée, Lapraz et Duraffourd, qui ont réussi à identifier l'activité de certaines HE sur le système orthosympathique ou encore sur le système parasympathique.

Pour réduire les effets néfastes du stress, nous n'allons évidemment pas choisir de travailler avec des HE qui activent l'orthosympathique mais celles qui agissent sur le système nerveux parasympathique. L'orthosympathique est effectivement fortement sollicité en cas de stress. C'est lui qui nous permet de bondir pour nous sauver la peau.

Il faut à l'inverse rechercher des fragrances ayant un effet calmant, donc qui s'adressent à notre système parasympathique. Parmi les grandes HE à retenir de ces recherches pour leur effet marqué sur le système parasympathique, retenons en particulier HE Angélique (racine et semences), la lavande vraie, l'ylang-ylang (totum et extra), la verveine citronnée, le clou de girofle, l'origan et les romarins.

En période de stress :

* 2 gouttes HE Angélique

* 1 cuillère à café HV Macadamia

Posologie : masser les voutes plantaires dans le sens des aiguilles d'une montre, une fois par semaine.

Attention : Ne pas exposer au soleil pendant 8h après l'application.

Voici une liste d'autres HE dont l'activité régulatrice du système nerveux est importante. A vous de choisir celles qui vous conviennent particulièrement au niveau de leurs fragrances. Attention, vos préférences vont changer au fur et à mesure que les HE agissent sur votre équilibre humoral. Il y a un principe simple pour choisir : le plaisir qu'elles vous procurent.

HE aux vertus sédatives majeures :

* HE Camomille noble

* HE Lavande vraie

* HE Lavandin



- *HE Petit grain bigarade
- *HE Ylang ylang
- *HE Verveine citronnée
- *HE Sauge sclarée
- *HE Myrte vert (Myrtus communis CT cinéole)
- *HE Néroli

Massage réflexologique :

- *1 goutte d'une HE aux vertus sédatives de votre choix
- *1 cuillère à café HV Amanda douce

Posologie : masser le bas ventre le soir au coucher, OU masser le point d'acupuncture n°4 du Gros Intestin (4GI)

Attention : la stimulation de ce point est formellement contre-indiquée chez les femmes enceintes.

POUR ACCOMPAGNER LE DEUIL

Nous sommes tous confrontés à une des épreuves les plus éprouvantes qui soit : le décès d'un proche. Sur l'échelle d'évaluation du niveau de stress de Holmes et Rahe – échelle sur 100 – le stress dû à la mort du conjoint est évalué à 100%. Le divorce (qui est une forme de mort symbolique du conjoint) est évalué à 73%. Le stress engendré par le décès d'un parent proche est évalué à 63%, et celui d'un ami proche est évalué à 37% sur cette même échelle. Et l'impact de ce stress dure toute l'année. Alors, comment faire pour mieux gérer le stress engendré par le départ d'un proche ?

Tout d'abord : il est fondamental de pouvoir faire le deuil de cette personne. C'est inutile de vouloir jouer les stoïciens qui prennent sur eux sans verser une larme... Disons-le clairement : il faut pleurer ses morts !

L'aromathérapie peut être d'une aide formidable, non pas pour étouffer la souffrance – surtout pas – mais pour accompagner la personne endeuillée, tout en renforçant ses défenses immunitaires. Car il faut garder de la vitalité pour mener à bien tout ce qu'il y a à faire après le décès : organiser les funérailles, trier les affaires du défunt, éprouver le manque, se remémorer des précieux moments passés ensemble, etc..

En cas de stress dû à la perte d'un proche :

Dès que possible, prendre 30CH de granules homéopathiques d'Arnica

Le premier mois après le décès

- *2 gouttes HE Ravintsara

Posologie : Appliquer sur les avant-bras trois fois par jour pendant 1 mois.

Le deuxième mois après le décès :

- *3 gouttes HE Pruche (Tsuga canadensis)
- *3 gouttes HV Amande douce

Posologie : Appliquer sur le plexus solaire, matin et soir, pendant 3 semaines.
Marquer l'arrêt d'une semaine de tout traitement

A partir du troisième mois après le décès :

- *1 goutte HE Cyprès toujours vers

Posologie : Masser le point d'acupuncture n°4 du Gros Intestin (4GI).



Attention : la stimulation de ce point est formellement contre-indiquée chez les femmes enceintes.

Pour se libérer du deuil :

*2 gouttes HE Encens

*2 gouttes HV Amande douce

Posologie : Masser le bas ventre puis le plexus solaire puis le plexus cardiaque, le soir, pendant 1 semaine
OU Masser de part et d'autre de la colonne vertébrale, le soir, pendant 1 semaine

AUTRES SITUATIONS DE STRESS

Le stress engendré par la perte d'un emploi est aussi très destructeur. Il est évalué à 47% sur l'échelle de Holmes et Rahe. La perte de son travail amène à se confronter à la peur du manque. C'est toujours accompagné de beaucoup d'incertitude sur son devenir et sur sa « valeur » à soi : Comment assurer son niveau de vie ? Voudra-t-on encore de moi dans le monde du travail ? Comment démarcher ? Que va-t-on penser de moi ?

Voici donc quelques conseils d'aromathérapie pour faire face à ce moment de questionnement et d'inquiétude. HE Petitgrain bigarade devrait vous rassurer et vous décontracter. Cette HE va faire baisser le niveau de stress que vous pourriez ressentir au niveau du plexus solaire : vous voyez cette sensation d'anxiété froide qui vient de nulle part et qui vous noue l'estomac ? N'hésitez pas à appliquer 3 gouttes au niveau du plexus solaire et/ou les poignets, jusqu'à 4 fois par jour. Cela vous aidera à passer le premier cap du choc et de rebondir sans paniquer.

En cas de stress dû à la perte d'un emploi :

Synergie n°1

*3 gouttes HE Petit grain bigarade

Posologie : Appliquer sur le plexus solaire et/ou les poignets jusqu'à 4 fois par jour.

Synergie n°2

*1 goutte HE Estragon

Posologie : Masser le point d'acupuncture n°36 de l'Estomac (36E), le matin, pendant 3 semaines.

Je conseille également, pendant les 3 semaines qui suivent le licenciement, d'appliquer une fois par jour, le matin, sur le point 36 E, une goutte HE Estragon. Cette application a pour but de sauver votre moral et de vous empêcher de sombrer dans une dépression. Pour localiser ce point, je vous rappelle qu'il se trouve sur le bord externe de la jambe, à une largeur de main sous le genou. Pliez votre jambe à 90°, placez votre index dans le creux sous la rotule, mesurez encore une largeur de doigt sous votre petit doigt, et c'est là !

Autre événement qui peut être une terrible source de stress : le départ à la retraite. C'est un changement majeur dans une vie. C'est un stress évalué à 45% sur l'échelle de Holmes et Rahe. Pour passer ce cap de la maturité sereinement, je fais appel à un « géant » : la HE Cèdre de l'Atlas.

En cas de stress dû au départ à la retraite :

Synergie n°1



- * 5 gouttes HE Cèdre de l'Atlas

- * 1 c. à café HV Macadamia.

Posologie : Masser les voutes plantaires 1 semaine par mois.

Synergie n°2

- * 10 gouttes HE Gingembre (rhizome)

- * 10 gouttes Genévrier (baies et rameaux)

- * 10 gouttes HE Thym CT paracymène OU HE Tea Tree

- * 1 c. à soupe d'HV macadamia.

Posologie : Appliquer sur le bas du dos 5 gouttes du mélange jusqu'à arriver à stabiliser l'état d'humeur.

Et, maintenant, je vais vous donner quelques conseils pour le cas où vous seriez allé trop loin sans prêter attention aux signaux d'alerte de votre système nerveux... Que faire quand vous avez « brûlé » le moteur de votre organisme d'auto-régulation ? On parle aujourd'hui de « burn-out », de surmenage ou d'épuisement. Tout ce temps que vous avez passé à malmenier votre système, vous allez devoir passer à l'écouter et à le réparer. Ça prend du temps de se remettre d'un épuisement nerveux et physique, et cela nécessite un changement important de votre mode de vie.

En cas de stress dû au surmenage :

Sels biochimiques du Dr Schüssler

- * 2 comprimés de Kalium phosphoricum en dilution 6

- * 2 comprimés de Magnesium phosphoricum en dilution 6

Posologie : Prendre ces 4 comprimés 3 fois par jour pendant 3 mois, à distance des repas.

Prise sublinguale

- * 1 goutte HE Rosmarinus CT verbénone

- * 1 c. à café d'huile d'olive

Posologie : Prendre le matin à jeun, 10 minutes après les comprimés du Dr Schüssler

Massages

Synergie n°1

- * 4 ml HE Pin sylvestre

- * 3 ml HE Cyste ladanifère

- * 3 ml HE Saro

- * 20 ml HV Noyaux d'abricot

Synergie n°2

- * 3 ml HE Epinette noire

- * 4 ml HE Cyste ladanifère

- * 3ml HE Lavande vraie

- * 20ml HV Noyaux d'abricot

Synergie n°3

- * 3 ml HE Tea tree

- * 3 ml HE Laurier noble

- * 4 ml HE Verveine citronnée

- * 20 ml HV Noyaux d'abricot



Posologie : Appliquer 6 gouttes de la synergie de votre choix en onction le long de la colonne vertébrale ou sur le sacrum, deux fois par jour.

Enfin, un dernier conseil, qui n'est pas le moindre : appliquez HE Sauge sclérée sur le plexus solaire et vos poignets jusqu'à trois fois par jour pour soutenir activement la clarté de votre esprit.