



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

UN CYCLE FÉMININ HARMONIEUX : DES PREMIÈRES RÈGLES À LA MÉNOPAUSE !

La vision orientale des changements qui se produisent dans le corps féminin est très poétique. Par exemple, le sang qui provient des règles menstruelles est appelé de « l'eau céleste » qui viendrait de l'énergie des reins. La « perte » mensuelle de cette eau est considérée comme un moment de grande vulnérabilité chez la femme : elle peut perdre une partie de son énergie essentielle.

Pour cette raison, le moment de l'arrivée des règles s'accompagne en médecine chinoise de conseils diététiques particuliers pour éviter que la femme ne se fatigue de trop. Un autre exemple de cette vision poétique des cycles naturels du corps féminin est celui de la ménopause.

Pour les Anciens Chinois, cette phase de transformation annonce un renouveau dans la vie d'une femme : c'est un deuxième printemps ! Comme la femme ménopausée ne perd plus de son Essence dans les menstruations, elle dispose de toute cette énergie phénoménale pour vivre sa vie. Plus de risque de tomber enceinte en faisant l'amour, plus de jeunes enfants dans le foyer, plus d'humeurs lunatiques à maîtriser... Bref, de nouvelles perspectives s'ouvrent à elle.

DES PREMIÈRES RÈGLES À LA PUBERTÉ

Commençons par le tout premier printemps, celui de la transformation du corps féminin pendant la puberté. Cette phase dans la vie d'une jeune fille va souvent de pair avec beaucoup d'incertitude, d'émotions complexes et d'anxiété.

Elle laisse derrière elle le monde de l'enfance et doit s'approprier son nouveau corps, ses nouvelles émotions et son entrée dans le monde de la femme. Pour accompagner une jeune fille au mieux pour accomplir ce rite de passage, il y a celle que j'ai déjà appelé la « maman ». Oui, vous avez compris que je parle de l'huile essentielle de Lavande vraie.

Pour soulager la vulnérabilité et les éventuelles crampes liées aux premières règles, l'huile essentielle de Lavande vraie est l'évidence même.

Le matin, vous stimulerez aussi le point 36^E en acupressure. Vous n'avez pas besoin d'y appliquer une HE. Comme ce point réveille l'énergie, évitez de le stimuler après 15h.

Pour soulager les crampes liées aux premières règles :

Après avoir fait un bain de pieds au gros sel

*4 gouttes HE Lavande vraie

*1 c. à café HV Amande douce

Posologie : faire un massage du bas ventre

Conseils nutritionnels

Manger et boire chaud. Eviter le froid et les crudités, les plats trop épicés et le café.

En prévention, avant l'arrivée des règles :

*1 goutte HE Marjolaine à coquilles ou HE Lavande vraie ou HE Saugue sclérée

*4 gouttes HV Amande douce

Posologie : stimuler le point d'acupuncture n°6 Rate Pancréas (6RP) matin midi et soir, 1 semaine avant l'arrivée des règles. Masser ce point dans le sens des aiguilles d'une montre.

En complément

Stimuler le point d'acupuncture n°36 Estomac (36E) le matin. Comme ce point réveille l'énergie, éviter de le stimuler après 15h.

DOULEURS PREMENSTRUELLES ET MENSTRUELLES

Quand vous avez trop tardé à vous reposer correctement et à vous détendre, et que vous êtes surprise par une arrivée douloureuse des règles, voici une solution adaptée pour rapidement améliorer l'inconfort.

Pour soulager les douleurs prémenstruelles et menstruelles :

Synergie en cas de douleurs dans le bas du dos, les jambes et pieds

*6 gouttes HE Gaulthérie couchée

*20 gouttes HV Macadamia, Noyaux d'abricot ou Amande douce

Posologie : appliquer sur le bas ventre et sur le bas du dos. Puis se reposer et bien se couvrir.

Synergie en cas de douleurs dans le ventre

*6 gouttes HE Basilic exotique

*20 gouttes HV Macadamia, Noyaux d'abricot ou Amande douce

Posologie : appliquer sur le bas ventre

En complément

* 5 comprimés Magnesium phosphoricum D6

Posologie : Faire bouillir une demie-tasse d'eau pour y faire fondre les comprimés. Siroter lentement le contenu de la tasse pendant que c'est encore chaud.

Attention ! Ne pas remuer le mélange avec une cuillère en métal

■ TROUBLES DU CYCLE

Regardons maintenant les troubles qui se manifestent au niveau du rythme et l'aspect des règles. Pour réguler le cycle, il peut être intéressant de consulter un praticien en réflexologie chinoise ou en shiatsu. En médecine chinoise, c'est le foie qui est responsable de la qualité et de la texture du sang. Il entretient une relation dynamique avec la Rate et également avec le Rein. Le praticien sera à même d'identifier la nature du déséquilibre énergétique et le corriger en choisissant un travail de stimulation appropriée selon le cas.

Cependant, vous pouvez déjà indiquer à votre corps qu'il serait bien de réguler généralement l'équilibre de ces trois énergies : le foie, la rate et le rein.

Pour réguler le cycle :

*1 goutte HE Saugé sclarée

Posologie : stimuler le point d'acupuncture n°6 Rate Pancréas (6RP) matin midi et soir, 1 semaine avant l'arrivée des règles.

Ce traitement de terrain ayant pour but de réguler le cycle féminin pourrait suffire pour faire venir les règles en cas d'absence de règles ou les espacer en cas de règles trop rapprochées.

■ ABSENCE DE RÈGLES

L'aménorrhée est l'absence de règles chez une femme réglée.

En cas d'absence de règles due à une perte de poids :

*1 goutte HE Gingembre

*2 gouttes HV Amande douce

Posologie : appliquer sur le point d'acupuncture n°41 Estomac (41^E), 3 fois par jour, pendant 2 semaines jusqu'à apparition des règles.

En complément

Faire une cure d'huile végétale riche en oméga 9 comme HV Bourrache, Rose musquée, Onagre...

En cas d'absence de règles :

Voie orale

*1 goutte HE Romarin CT verbénone

*1 c. à café HV Bourrache ou Rose musquée ou Onagre

Posologie : prendre le mélange le matin pendant 1 mois

Voie cutanée

- * 2 gouttes HE Marjolaine
- * 1 goutte HE Estragon
- * 2 gouttes HE Lavande vraie
- * 1 c. à café HV Macadamia

Posologie : appliquer sur le bas ventre matin et soir pendant 2 semaines

REGLES TROP ABONDANTES ET FIBROMES UTERINS

Les règles trop importantes révèlent souvent la présence de fibromes utérins. En aromathérapie, en plus du travail de rééquilibrage du foie, nous proposons de combiner la voie vaginale et la voie cutanée.

En cas de règles trop abondantes :

Voie vaginale

- * 20 ml Hydrolat Ciste ladanifère
- * Ovule à faire préparer en pharmacie

Posologie : A l'aide d'une poire vaginale, faire une irrigation le matin et placer un ovule dans le vagin, le soir, pendant 18 jours

Attention ! Ne pas confondre hydrolat et huile essentielle, beaucoup plus concentrée

Formule pour les ovules

- * 100 mg HE Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*)
- * 50 mg HE Cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*)
- * 50 mg HE Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*)
- * 50 mg HE Immortelle (*Helichrysum italicum*)
- * Excipient QS pour faire un ovule de 4 gr dont 18

Posologie : placer 1 ovule par jour le soir pendant 18 jours, en dehors des règles. A renouveler pendant 3 mois.

Si la perte de sang est importante et les règles toujours très rapprochées, un suivi médical s'impose après trois mois. Si l'amélioration est notable, le suivi peut être fait au bout de 6 mois.

Voie cutanée

- * 2 ml HE Géranium bourbon (*Pelargonium asperum*)
- * 2 ml HE Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* feuille)
- * 2 ml HE Romarin CT Camphre (*Rosmarinus off.* Camphre)
- * 4 ml HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)
- * 20 ml HV Macadamia

Posologie : Faire un massage du bas ventre avec cette synergie pendant 3 semaines sur 4 mois.

MENOPAUSE : BIEN PROFITER DU SECOND PRINTEMPS

Il existe aussi des huiles essentielles merveilleuses pour aborder plus sereinement votre deuxième printemps.

Pour mieux vivre ce changement majeur dans la vie d'une femme, il est important pour les femmes en période de préménopause de compléter leur régime alimentaire d'huiles végétales, riches en oméga 9 (par exemple HV Onagre, HV Son de riz, HV Bourrache, etc.). Cet apport alimentaire qui intervient dans la régulation de la production des prostaglandines et favorise une ménopause sereine sur le plan hormonal et humoral.

Pendant la période de ménopause :

Voie sublinguale

*2 gouttes HE Sauge sclarée (*Salvia sclarea*)

Posologie : déposer les gouttes sur un comprimé neutre et faire fondre sous la langue, 3 fois par jour pendant 1 semaine par mois.

Cette prise sublinguale pourrait être complétée par une prise orale sur une durée de 3 mois environ, suivant les manifestations.

Voie orale

*2 ml HE Sauge sclarée (*Salvia sclarea*)

*1 ml HE Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*)

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

*1 ml HE Menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Posologie : prendre 2 gouttes du mélange 3 fois par jour dans une cuillère à café HV Onagre pendant les 2 semaines suivant la semaine de prise sublinguale.

Pour passer ce cap sereinement, en pleine conscience, avec joie et reconnaissance, vous pouvez vous y prendre sérieusement : c'est le moment de vous occuper de vous. C'est un peu comme si vous prépariez une fête ; donc célébrez votre corps en lui faisant un massage aromathérapeutique avec un mélange au parfum sublime.

Voie cutanée

*2 ml HE Sauge sclarée (*Salvia sclarea*)

*2 ml HE Myrte vert

*1 ml HE Santal blanc (*Santalum album*)

*45 ml HV Macadamia

Posologie : Masser le bas ventre et le bas du dos avec cette synergie aussi régulièrement que nécessaire.

Je suis sûre que cette synergie vous aidera à profiter de ce tournant dans votre vie de femme.

Voici maintenant trois trésors secrets de l'équilibre féminin tant sur le plan hormonal que sur le plan de l'humeur.

L'association d'une huile essentielle et d'un point d'acupuncture ayant le même « esprit », nous permet un rééquilibrage sur le plan psychique et énergétique qui a une portée encore plus profonde et durable que l'information olfactive (psychique) seule.

Secret n°1

Le premier point d'acupuncture qui s'avère idéal pour restaurer l'équilibre de l'énergie du Yin donc du féminin dans l'organisme, est le point n°6 Rate Pancréas. Ce point d'acupuncture se trouve au croisement des trois méridiens énergétiques de nature Yin du bas du corps : la rate, le foie et le rein. Sa stimulation en acupressure est particulièrement indiquée pour toute irrégularité des règles ainsi que pour les bouffées de chaleur.

En médecine chinoise, les bouffées de chaleur sont dues à une trop forte présence de l'énergie yang chez la femme, d'où la chaleur qui est considérée comme étant plus yang que la fraîcheur qui est yin.

Pour restaurer l'énergie des 3 méridiens et éviter les bouffées de chaleur :

*1 goutte HE Lavande vraie

*4 gouttes HV Amande douce ou Noyaux d'abricot

Posologie : stimuler le point d'acupuncture n°6 Rate Pancréas (6RP), aussi souvent que nécessaire

Secret n°2

Le deuxième point d'acupuncture majeur pour les femmes est le point n°9 Rate Pancréas. Ce point reparamètre l'équilibre hormonal chez la femme.

Pour tout dérèglement hormonal :

*1 goutte HE Sauge sclérée

*4 gouttes HV Amande douce ou Noyaux d'abricot

Posologie : stimuler le point d'acupuncture n°9 Rate Pancréas (9RP), 3 fois par jour pendant 1 semaine. Ne pas faire d'application continue. Si besoin, refaire le protocole 3 jours consécutifs par mois.

Secret n°3

Mon troisième conseil est un véritable secret de la bonne humeur. C'est justement ce qui va vous aider à réaliser ma proposition de faire l'éloge à votre vie. Il ne peut y avoir de meilleur moment pour s'offrir l'huile essentielle de Rose de Damas. Elle est onéreuse, mais vous êtes précieuse !

Pour garder la bonne humeur :

*5% HE Rose de Damas

*95% HV Noyaux d'abricot

Posologie : préparer un flacon avec ce mélange puis :

- la 1^{ère} semaine : inhaler simplement la fragrance le soir au coucher

- la 2^{ème} semaine : appliquer quelques gouttes sur le plexus solaire en massage le soir au coucher

- la 3^{ème} semaine : appliquer quelques gouttes de ce mélange sur le plexus qui se situe au bas ventre entre le pubis et le nombril

- la 4^{ème} semaine : appliquer quelques gouttes de votre mélange sur le plexus cardiaque entre vos seins. Vous pourrez alors apprécier la sensation d'ouverture en toute confiance qui s'empare de votre esprit.



Après avoir pratiqué cet équilibre sur ce que l'on appelle en médecine traditionnelle chinoise, les trois foyers, qui intègrent sur le plan psycho-émotionnel une relation harmonieuse entre les trois temps de votre vie : le passé, le présent et l'avenir, vous vous sentirez globalement plus sereine.

Si vous souhaitez refaire ce protocole, vous pouvez simplement appliquer 2 gouttes du mélange sur chacun des plexus, dans l'ordre conseillé : plexus solaire, plexus du petit bassin et plexus cardiaque pour terminer.

Vous pouvez faire cette application quand vous en ressentirez le besoin ou simplement l'envie.