



# Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

## HUILES ESSENTIELLES ADAPTOGÈNES : ELLES ÉQUILIBRENT VOTRE ORGANISME

### DEFINITION

Qu'est-ce-que « adaptogène » veut bien dire ? C'est simplement la propriété thérapeutique que contient une plante pour permettre à l'organisme de s'adapter de manière optimale aux sollicitations qui l'assaillent sans cesse.

C'est un chercheur soviétique, le Dr Nicolai Lazareff qui aurait inventé ce mot pour évoquer les effets de certaines plantes comme le *Panax Ginseng* sur notre corps.

Il n'y a qu'une poignée de plantes qui répondent à ces caractéristiques, mais en revanche, une très large sélection d'huiles essentielles sont conformes à ce que l'on exige d'une substance adaptogène.

Pourquoi ? Parce que les HE ont une composition biochimique très complexe et parce qu'elles sont chargées en principes actifs très variés.

Les huiles essentielles qui ont de grandes vertus adaptogènes sont celles qui agissent puissamment sur plusieurs des systèmes du corps responsables de l'adaptation de l'organisme aux informations lui venant de son environnement, notamment **le système nerveux, le système hormonal et le système immunitaire**.

Ce sont surtout celles qui possèdent des propriétés thérapeutiques apparemment contradictoires : elles stimulent l'organisme tout en le calmant, donc sans l'exciter, comme HE Romarin CT verbénone par exemple.

Les huiles essentielles adaptogènes sont toutes de grandes régulatrices du système hormonal qui agissent principalement sur l'axe hypophyso-surrénalien. Aujourd'hui c'est un fait bien reconnu que le système immunitaire n'est pas seul face à une contrainte externe nécessitant une adaptation de l'équilibre intérieur du corps pour pallier à cette contrainte (virus, allergène, bactérie, etc...).

### LES VERTUS DES HUILES ESSENTIELLES ADAPTOGENES

A cause de notre mode de vie, l'humanité doit faire preuve d'une adaptabilité poussée à l'extrême. C'est justement cette exigence extrême qui met à mal l'équilibre immunitaire dans les sociétés modernes, donnant naissance à ce que l'on appelle des maladies de « civilisation ».



L'effet des huiles essentielles adaptogènes est de moduler la réponse immunitaire en rééquilibrant la libération et la sécrétion d'hormones hypophysaires. Elles régulent ainsi la sécrétion d'hormones cortico-surréaliennes dont la sécrétion excessive de cortisol dans l'organisme est le résultat du stress chronique.

Or, on sait qu'un taux de cortisol élevé fragilise l'équilibre du système immunitaire : c'est pour cela que l'on tombe plus facilement malade en période de stress soutenu. Les huiles essentielles à retenir particulièrement pour cette activité marquée sur le système hormonal sont celles qui sont réputées pour leur propriétés cortisone-ressemblantes. Au lieu d'augmenter le taux de cortisol dans l'organisme, leur application cutanée semble calmer cette sécrétion excessive de l'hormone d'adaptation au stress pour nous aider à mieux faire face aux sollicitations venant de l'extérieur.

Ce sont toutes les huiles essentielles obtenues par la distillation des aiguilles ou des rameaux de la famille botanique des conifères : le cyprès toujours vert, le pin sylvestre, le pin maritime, le cèdre de l'Atlas, l'épinette noire, le tsuga du Canada, le sapin baumier et la Mélèze.

Sur le plan symbolique, les cônes si caractéristiques des conifères, ressemblent aux surrénales (ces petits cônes qui chapotent les reins) et à la glande pinéale dans le cerveau qui porte d'ailleurs la référence à la forme de la pomme de pin.

La glande dont il est question est l'épiphyse qui entretient une relation étroite avec la glande située juste en-dessous d'elle : l'hypophyse. L'épiphyse est responsable du rythme biologique dans le corps. Elle est sensible à la lumière et à l'absence de lumière. C'est en cela qu'elle régule le biorythme en le calant sur le rythme diurne et nocturne. L'épiphyse est située au centre du cerveau légèrement au-dessus de l'hypophyse dont nous connaissons le rôle essentiel dans les processus homéostatiques du corps (équilibre du système nerveux autonome et du système hormonal). La seule glande endocrine qui « échappe » en quelque sorte à la maîtrise de l'hypophyse est l'épiphyse. Si l'hypophyse, la glande maîtresse de l'ensemble du système endocrinien est comparée à un chef d'orchestre, l'épiphyse pourrait être comparée à celui qui dicte la partition.

Le rôle de l'épiphyse est de « débrayer » en quelque sorte ce que l'on peut appeler la « conscience de jour » par l'activité inhibitrice qu'elle a sur l'hypophyse. L'épiphyse nous permet de rétablir la bonne communication entre les deux parties de notre conscience – diurne et nocturne – par l'accès qu'elle donne au monde subconscient que l'on peut appeler la « conscience de nuit ». Cette communication entre les deux pans de notre conscience est indispensable à la bonne santé mentale, psychique et physique.

Le sommeil est considéré comme étant réparateur à plusieurs titres : il restaure l'équilibre intérieur et s'avère indispensable pour le maintien de l'homéostasie du corps. Cet équilibre intérieur garantit la bonne santé. Pour cette raison, les approches globales de la santé intègrent les propriétés adaptogènes des remèdes naturels pour ainsi agir sur les messagers subtils du corps - à savoir, le système nerveux autonome et le système hormonal. Tous les conifères contiennent un taux élevé de monoterpènes et bien souvent aussi des sesquiterpènes qui manifestent des supers-pouvoirs adaptogènes.

Voici une liste de quelques huiles essentielles adaptogènes :

- HE Cèdre de l'Atlas
- HE Ciste ladanifère (le précieux Labdanum de la Bible)
- HE Encens
- HE Anis vert
- HE Basilic exotique
- HE Camomille noble
- HE Cannelle
- HE Céleri
- HE Marjolaine à coquilles
- HE Menthe poivrée
- HE Citron zeste
- HE Gingembre rhizome (*Zingiber officinalis*)
- HE Verveine citronnée (*Lippia citriodora*)
- HE Myrte vert (*Myrtus communis* CT cinéole)
- HE Epinette noire (*Picea mariana*)
- HE Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)
- HE Tea tree
- HE Ylang ylang
- HE Santal blanc (*Santalum album*)
- HE Sauge sclarée (*Salvia sclarea*)
- HE Vétiver racine (*Vetiveria zizanioides*)
- Et HE Lavande vraie, évidemment.

Face à des maladies dégénératives du système nerveux, ainsi que face aux maladies auto-immunes, ces huiles essentielles s'avèrent particulièrement indiquées.