

D^R PASCALE GÉLIS-IMBERT

HUILES ESSENTIELLES : MA PHARMACIE AU QUOTIDIEN

*20 huiles essentielles pour prévenir
et soulager les maux de toute la famille*

De la même autrice aux Éditions Jouvence

*Mon grand manuel des huiles essentielles
Mes 20 huiles essentielles indispensables*

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-426-5

Dessin de couverture: Aurélie de La Pontais

Maquette de couverture: Antartik

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	4
1. Le système nerveux.....	10
2. Les systèmes ORL et pulmonaire.....	19
3. Les systèmes cardiovasculaire et lymphatique.....	39
4. Le système digestif	51
5. Le système génito-urinaire ...	70
6. Le système musculosquelettique.....	81
7. Le système cutanéo-muqueux et les phanères	98
Conclusion	116
Index des essences et des huiles essentielles.....	118

Depuis quelques années, vous manifestez une véritable envie d'utiliser des produits simples, sûrs, efficaces et naturels pour vous soigner. Les huiles essentielles sont des extraits végétaux qui répondent parfaitement à cette attente. Toutefois, il est important de comprendre qu'avant tout traitement un diagnostic médical est vivement recommandé.

Si vous lisez ces quelques lignes, c'est que vous avez, très certainement, envie de prendre votre santé en main et de vous soigner différemment, je dirais même agréablement. Alors bienvenue dans l'univers extraordinaire des huiles essentielles dans lequel je vais vous guider simplement et en toute confiance !

Pour davantage de clarté et de compréhension, j'ai choisi de classer les maux selon le système organique auquel ils appartiennent. Toutefois, il est important de comprendre que tous ces systèmes sont interconnectés entre eux ; c'est ce qu'on appelle le « terrain ».

Cette classification permet aussi une meilleure compréhension du choix des huiles essentielles entrant dans la composition des mélanges proposés. Cette approche vous permettra de réaliser,

rapidement, vos soins en fonction des huiles essentielles que vous possédez et que vous appréciez.

Il est important de comprendre que certains de ces traitements ne seront efficaces qu'à long terme et en prenant en compte l'ensemble de votre « terrain ». C'est dans cet esprit que la phytothérapie et l'aromathérapie ainsi que d'autres approches de santé non conventionnelles telles que la nutrition, la sophrologie, la médecine traditionnelle chinoise..., sont indissociables afin d'obtenir un état de « bonne » santé global et durable.

Dans les formules choisies, certaines essences ou huiles essentielles permettent de soigner l'origine des maux tandis que d'autres en soulagent les symptômes comme la douleur, les nausées, la fièvre, les démangeaisons... Cette approche intégrale du soin est propre aux médecines non conventionnelles. C'est ce qui en fait leur force et leur richesse.

Avertissement

- Selon les ouvrages, 1 ml d'huile essentielle correspond à 20-25 gouttes ou à 30-35 gouttes. Dans ce livre, 1 ml correspond à 30 gouttes. Tandis que 30-40 mg correspondent à 1 goutte.
- 1 cuillerée à café = 5 ml ; 1 cuillerée à soupe = 15 ml.
- La majorité des synergies aromatiques conseillées ont été calculées pour un volume de 100 ml pour davantage de commodité. Cependant, cette quantité importante n'est souvent pas nécessaire. Selon vos besoins, vous pouvez préparer des mélanges de 10 ml. Divisez alors toutes les quantités par 10. Pour 20 ml, divisez toutes les quantités par 5 ; pour 50 ml, par 2.
- Un diagnostic doit être réalisé par un médecin. L'automédication est sans danger si la pathologie est identifiée et connue de vous. Le traitement naturel proposé aura alors toute sa place dans votre thérapie.
- Si les symptômes s'aggravent après deux jours de traitement par aromathérapie, une consultation médicale est vivement recommandée.
- Avant toute utilisation d'une huile essentielle, mettez-la pure au creux de votre coude. Si aucune rougeur n'apparaît entre 30 minutes et 24 heures, c'est qu'elle vous convient. Ne réalisez pas ce test avec les

...

...

huiles essentielles dermocaustiques telles que celles contenant des phénols et des aldéhydes aromatiques ainsi qu'avec les huiles essentielles irritantes contenant des monoterpènes, des aldéhydes terpéniques et des éthers.

- Plus le traitement est pris tôt, c'est-à-dire dès l'apparition des premiers symptômes, meilleure et plus rapide sera votre guérison.
- L'huile essentielle de thym à feuille de sarriette (*Thymus satureioides*) soutient l'organisme en cas de maladies chroniques dégénératives ou auto-immunes. Cependant, elle n'est pas facile à trouver. Elle peut être remplacée par de l'huile essentielle de ciste ladanifère.
- Dans les propositions de traitement, des huiles essentielles dermocaustiques comme celles de cannelle de Ceylan ou d'origan sont proposées en gélules, par voie orale. Les faire faire par un pharmacien est coûteux. Il existe sur le marché des oléocapsules de composition similaire, moins chères, qui donnent d'excellents résultats. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien.
- Dans de nombreux cas, l'association de la voie orale et de la voie locale permet une approche globale, très intéressante et efficace, car ces deux voies sont complémentaires.

...

...

- La polymédication, qu'elle soit de synthèse ou naturelle, n'est jamais favorable à l'organisme. Veillez à ne pas suivre trop de traitements, à ne pas prendre trop d'huiles essentielles en même temps, à cause des risques de surdosage. Par exemple, si vous suivez un traitement pour soulager les symptômes de la ménopause, faites attention à ne pas l'associer à un autre traitement dont les huiles essentielles sont *oestrogen-like* comme la plupart de celles préconisées pour le système vasculaire.

Contre-indications

Pour certaines formules de soin, des contre-indications sont mentionnées. De manière générale, un avis et un suivi médical sont vivement recommandés pour les personnes ayant eu des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants, les enfants de moins de 6 ans, les patients fragiles (asthmatiques, allergiques, épileptiques, insuffisants hépatiques ou rénaux) et les personnes sous traitement médicamenteux. Toutes les huiles essentielles sont déconseillées pendant les trois premiers mois de la grossesse. **Évitez tout contact** des huiles essentielles, même diluées, avec les yeux.

...

...

Ne mettez jamais une huile essentielle, même diluée, dans le conduit auditif.

Lors de la prise par voie orale d'**huiles essentielles contenant des phénols** qui peuvent présenter une certaine toxicité hépatique, il est conseillé de prendre, en même temps, une fois par jour, une infusion ou des extraits de plantes hépatoprotectrices comme le romarin, le chardon-marie ou les feuilles d'artichaut. Elles soutiendront votre foie.

Chapitre 1

Le système nerveux

Le système nerveux commande le corps. Il est le maître des sens et le siège des émotions. Il est d'une importance capitale et d'une extrême complexité.

Le système nerveux est étroitement lié au système hormonal. Il est difficile de soutenir l'un sans penser à l'autre. Ils sont à l'origine de nombreux maux et leur fonctionnement est extrêmement subtil.

En règle générale, les émotions ont un lien particulier avec un organe donné. Certains, lorsqu'ils éprouvent un émoi, ont des palpitations, d'autres des troubles digestifs. En médecine traditionnelle chinoise, cette vision fait partie intégrante du diagnostic. La colère atteint le foie; la peur, les reins; la joie, le cœur; la tristesse, les poumons... Il est intéressant d'en prendre conscience afin de vous soigner dans votre intégralité et de comprendre l'origine nerveuse de certaines pathologies.

Seul un traitement individualisé, adapté, notamment, à votre tempérament «hippocratique», est en mesure de résoudre l'essence de vos maux.

Les principaux maux du système nerveux

• Douleur

La douleur est une sensation très désagréable, une alarme, un symptôme transmis par le système

nerveux. Elle doit être soulagée rapidement et efficacement. Son origine doit être déterminée en vue de mettre en place un soin complet.

Massage

Mettez dans le creux de votre main environ 2 ml d'huile végétale de noyaux d'abricot. Ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de camomille romaine et 1 goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang. Massez le plexus solaire, lentement, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, en respirant profondément. Effectuez ce massage, matin et soir, pendant 1, puis 2 minutes, pendant 7 jours à 3 semaines selon l'intensité de la douleur.

Conseil

Une douleur n'est jamais anodine. Si elle dure, consultez impérativement un médecin.

Camomille romaine

Chamaemelum nobile L.

Famille: Asteraceae

Partie distillée: parties aériennes fleuries

Nom vernaculaire: camomille noble

...

...

Origine de la plante: France, Portugal, Afrique du Nord

Propriétés thérapeutiques:

- antispasmodique;
- antalgique;
- pré-anesthésiante;
- anti-inflammatoire;
- calme le système nerveux, aide au lâcher-prise, sédative;
- vermifuge.

Indications thérapeutiques:

- conseillée pour tous les spasmes dont l'origine peut être nerveuse;
- conseillée pour lutter contre les chocs nerveux;
- conseillée, en olfactothérapie, avant les interventions chirurgicales;
- conseillée pour atténuer les irritations des tissus et des muqueuses lésées.

Gamme de prix: de 17 à 30 € pour 10 ml

Effets secondaires: Risque d'allergie. Testez votre tolérance avant de l'utiliser, en mettant

1 goutte à l'intérieur de votre coude. Si aucune rougeur n'apparaît après 30 à 60 minutes, c'est que vous pouvez l'utiliser en toute sécurité.

Contre-indications:

- ne pas utiliser cette huile essentielle par voie orale;
- déconseillée pendant les 3 premiers mois de la grossesse.