

Cécile Ellert

L'ÉQUILIBRE DE L'IMMUNITÉ

PREMIER CHAPITRE

Energie, Cuisine et Aromathérapie
Plans d'action étapes par étapes
Détox quotidienne pour tous
L'autre façon d'aborder l'auto-immunité



Table des matières du livre entier

Avant propos

Introduction

Chapitre 1 : Quelques mots sur l'aromathérapie

Quelques huiles de base courantes

Les hydrolats dans la cuisine

Chapitre 2 : Nez, bouche etc...

Chapitre 3 : Au début était la Toxicité

Chapitre 4 : Puis apparue l'auto-immunité

Chapitre 5 : L'inflammation

Chapitre 6: Les métaux lourds : le poids de la toxicité

Chapitre 7 : Constipation

Chapitre 8 : La flore, votre amie

Chapitre 9 : Le colon, votre meilleur ami

Chapitre 10 : Les pages Anti-inflammation et Toxicité

Chapitre 11 : Vos huiles essentielles de l'immunité

Chapitre 12 : Les huiles essentielles dans la cuisine

Chapitre 13 : Cuisinez pour vous réparer

Chapitre 14 : Bio ou pas bio

Chapitre 15 : Goûts de l'élimination et de la détoxification

Chapitre 16 : Goûts à éviter

Chapitre 16 : Goût à éviter

Chapitre 17 : Sans gluten

Chapitre 18 : Remplacer le mauvais avec le bon goût

Chapitre 19 : Herbes et épices contre l'inflammation

Chapitre 20 : Tao de l'art de manger

Chapitre 21 : Les pages "nettoyage et réparation"

Chapitre 22 : Identifiez ce qui fait réagir votre immunité

Chapitre 23 : Votre liste de courses

Chapitre 24 : Utilisez les pouvoirs de vos émotions

Chapitre 25: Chouchoutez votre foie

Chapitre 26 : Réparer avec le bouillon d'os

Chapitre 27 : Nourrir au propre avec les pousses

Chapitre 28 : L'incontournable betterave

Chapitre 29 : Les huiles essentielles de la toxicité

Chapitre 30 : Identifiez les méridiens déséquilibrés

Chapitre 31 : Nettoyez en profondeur

Chapitre 32 : Vivez le miracle de la cure de jus

Chapitre 33 :

La semaine de détox du foie

Chapitre 34 : Détox et grossesse

Chapitre 35 : Arômes de prévention pour les enfants

Chapitre 36 : L'aromathérapie du travail sur vous

Chapitre 37 : Encore plus de recettes pour tous

Chapitre 38 : Sources et index des recettes

Avant propos

A l'heure où une incontrôlable épidémie de maladies chroniques et auto-immunes touche de plus en plus de femmes et d'enfant dans le monde occidental, il est temps de considérer la racine du mal : la toxicité.

Plus j'avance dans ma pratique d'aromathérapeute, plus il me semble logique que la solution réside dans une action préventive quotidienne, puisqu'agression quotidienne il y a. En effet, la toxicité nous guette si complètement et inévitablement qu'à moins de combiner le plus de moyens possibles de la neutraliser, sinon de l'éliminer, nous sommes condamnés à la subir, quoi que nous fassions pour nous en protéger.

En effet, la grande majorité de nos déséquilibres, inclus les maladies auto-immunes, prennent racine dans diverses formes de toxicité, qu'elle soit due à notre alimentation, à notre environnement ou aux substances chimiques diverses qu'on nous habitue à consommer.

Nous n'avons pas de grands moyens de nous protéger de la pollution environnementale, celle que nous buvons et respirons.

Par contre, nous avons les moyens de contrôler ce que nous faisons entrer dans notre corps, en particulier lorsqu'il s'agit de lui donner de quoi fonctionner sans heurts et dans les meilleurs conditions.

Or, à moins d'une éducation de base et d'une cuisine faite à la maison, les meilleures conditions en questions ne peuvent être réunies.

Cela n'est pas un scoop...tous ceux qui ont entrepris de vaincre une maladie chronique ou auto-immune l'ont compris et entrepris de changer leur style de vie.

Et ils ont aussi compris toute l'ampleur que prend cette entreprise.

Environnement, profit et toxicité

Aujourd'hui, si l'on veut se donner les moyens de passer entre les gouttes de tout un système de soin dominé par la toxicité des médicaments et les règles du profit de nombreuses indus-

tries, nous n'avons plus d'autre choix que d'apprendre à cuisiner.

Pourquoi?

Simplement parce que la majorité des problèmes de santé d'aujourd'hui, qu'ils aient pour conséquence une propension à prendre du poids et à développer les pathologies qui en découlent, ou qu'ils soient provoqués par un appauvrissement général de la valeur nutritionnelle et de la biodisponibilité de nos aliments modernes, sont liés de très près à ce que nous mettons dans notre assiette et en particulier, aux aliments transformés, industriels.

Tout notre système hormonal peut être profondément déséquilibré par notre alimentation.

Ne pas tenir compte de ce facteur essentiel rend toute forme de traitement, qu'il soit naturel ou pas, complètement bancal et voué à l'échec.

Tout le monde sait que notre système d'alimentation moderne fournit une abondance d'hydrates de carbones de mauvaise qualité et des produits sucrés excessivement caloriques, disponibles en permanence.

Ceux qui les consomment régulièrement subissent l'addiction à ces produits, leur toxicité, l'impact de leurs calories vides de nutriments, et le syndrome du «sur-alimenté et sous-nourri». L'obésité n'en est que l'aspect visible! Elle n'est que le sommet de l'iceberg, la montagne de maux qui l'accompagnent.

Les personnes qui en souffrent le plus ne cuisinent pas plus qu'elles ne pratiquent une forme de prévention. C'est tout

simplement par ignorance des risques encourus et par manque d'éducation sur le sujet.

Ces personnes là ont besoin qu'on leur disent tout!

Qu'on leur explique qu'elles doivent non seulement cuisiner des produits choisis avec soin en fonction de leurs besoins, mais qu'elles peuvent y associer tout une collection d'huiles essentielles qui vont participer à la bonne marche de leur organisme malgré le stress et la pollution qui nous assaillent.

Aujourd'hui, lorsque quelqu'un a besoin de maigrir pour sauver sa vie, on lui inflige un régime hypocalorique, des quantités réduites, la faim au ventre et le souvenir de son addiction à la nourriture.

Vivre plus longtemps, oui, mais dans quelles conditions? Pourquoi se priver d'une grande partie des plaisirs : ceux de la table?

Ici, nous allons y associer les pouvoirs de l'aromathérapie holistique et de la détoxification.

Pourquoi l'aromathérapie holistique?

L'aromathérapie holistique est une technique de guérison autant qu'un merveilleux art de vivre. Cependant, cet art est devenu si étranger à notre façon de vivre actuelle qu'il réclame une forme de rééducation pour intégrer vos automatismes. C'est ce que je vous propose ici.

Créer des automatismes qui donneront une nouvelle dimension énergétique à ce que vous mangez, respirez, pensez, sentez, en un mot, à ce que vous vivez.

Une vibration élevée est ce qui rend votre vie digne d'être vécue, transmise et partagée. Pour cela, les huiles essentielles sont un moyen imparable.

Les huiles essentielles doivent faire partie de votre vie et que vous profitiez de leur pouvoir régénérant sans avoir à y penser, pour qu'il vous soit aussi naturel de les côtoyer que boire, manger et respirer...

Vous méritez de découvrir une nouvelle énergie, une nouvelle vibration que seules des substances naturelles réclamées par votre corps peuvent vous apporter.

Je ne vous cache pas que le but ici est de vous faire oublier les réflexes inculqués par l'usage des médicaments qui réclament que vous attendiez d'être envahi par les toxines, donc, malade, pour tenter de faire taire les réclamations de votre corps.

Utiliser les huiles essentielles réclame une autre attitude : celle de faire plaisir à votre organisme, celle de vous reconnecter avec votre nature, donc celle de l'aider à bien fonctionner à se nettoyer pour ne pas tomber malade.

Peut être le savez vous déjà, les huiles essentielles sont dotées d'une intelligence homéostatique (régulatrice) qui leur permet une action sur mesure en fonction de nos besoins.

Ce qui est inutile est éliminé sans laisser de trace...C'est pour quoi il est parfaitement adéquat d'avoir grâce à l'emploi des

huiles essentielles quotidien une approche équilibrante préventive pour toute la famille, complémentaire à une approche totalement sur mesure en cas de besoin.

Il s'agit ici de vous donner les bons réflexes...je ne vous cache pas que ce sont vos lettres et commentaires qui m'en ont fait prendre conscience...Vous aimeriez bien utiliser les huiles essentielles, mais vous attendez d'être malade pour vous demander comment faire!

N'attendez pas.

Le simple fait de vous y habituer quotidiennement vous éloigne de la maladie bien plus sûrement que la pomme qui vous éloigne du médecin...

Voici quelques formules, recettes et explications pour toute la famille.

Il n'y a pas de secret : il faut rester pratique et pour cela, quoi de

mieux que de faire intervenir la cuisine?

Vous savez peut être déjà combien c'est un sujet qui m'est cher...et si vous avez déjà essayé mes recettes antifongiques, vous vous doutez que celles-ci devraient revenir souvent sur votre table.

Sans rentrer dans des détails techniques trop compliqués à appliquer, voici des pages et des pages de remèdes aromatiques, des plans d'action auxquelles vous allez pouvoir associer les choix d'aliments dont vous avez besoin.

Vous vous devez de protéger l'équilibre de votre immunité,
que vous soyez malade ou encore en bonne santé.

Alors agissez dès maintenant...vous disposez de tous les outils.

Bien amicalement, Cécile Ellert

Introduction

A la question “Comment utiliser ce livre” j’ai envie de dire : en le lisant vraiment!

C’est plus fort que moi, j’ai toujours besoin de donner des éléments de bases indispensables à mon lecteur. Le but est de permettre la compréhension la plus complète des informations cruciales qui vont suivre, donc, d’éviter les omissions, d’inciter au plus de cohérence possible dans l’action.

Ce livre n’échappera pas à cette règle :

Dans une première partie, le chapitre “nez, bouche etc...” vous explique comment les huiles essentielles agissent sur votre cerveau, puis tous vos systèmes, qu’ils soient hormonales, immunitaires ou nerveux..pour n’en citer que quelques uns.

Comprendre l’action d’une huile essentielle

C’est un chapitre qui vous explique ce qui se passe lorsque vous respirez une huile essentielle, jusque dans vos émotions. Or, si l’on considère combien les émotions agissent sur votre comportement et la prise de vos décisions, on comprend très

vite combien la bonne utilisation des huiles essentielles peut changer votre vie.

J’y consacre un chapitre en fin de livre.

Donc, je ne faites pas l’erreur de négliger l’aspect holistique de l’usage des huiles essentielles. Commencez par y porter votre attention.

Comprendre la sécurité d’emploi des huiles essentielles

Un mini cours sur l’emploi des huiles essentielles et d’autres produits qui en sont issus. Comment on les mélange entre elles, avec quoi, quand, sur qui.

Et puis surtout, comment on les utilise dans la cuisine.

Dans une seconde partie, nous rentrons dans le vif du sujet avec la présentation des grands acteurs impliqués de près dans notre équilibre interne et psycho-émotionnels : la toxicité, les métaux lourds, la flore intestinale, la constipation, l’auto-immunité.

Il sont les facteurs qui interviennent dans la nouvelle image de la santé de ce siècle : des enfants en moins bonne santé que leurs parents.

Ils sont ce que vous devez impérativement comprendre avant d'aborder les outils qui vont vous permettre d'agir massivement pour vous protéger des grandes épidémies de ce siècle et travailler à vous en nettoyer.

La troisième partie de ce livre concerne la phase d'action, celle que je pourrais appeler : plus propre, jour après jour! Car il s'agit de cela.

Mais pas dans le sens Coluchien de "plus blanc que blanc", plutôt dans le sens "choisissez mieux vos bactéries".

Donc, ce plan d'action va vous aider à vous nettoyer de vos toxines pour qu'elles cessent d'entretenir l'inflammation dans votre corps. Là est la clé.

Mais comme nous sommes continuellement exposé à toute forme de pollution toxique, il faut agir là où on le peut, ce qui signifie :

- cuisiner soi même,
- soigner son ventre,
- remplacer le mauvais par le bon,
- savoir éliminer,
- utiliser les bons outils,
- savoir se nettoyer de l'intérieur,

- savoir vivre sans médicaments, en particulier durant la grossesse et l'enfance.

Utilisez les nombreuses recettes que je donne ici pour éviter les grandes addictions au blé, aux produits laitiers et au sucre à vos enfants. Je sais, il s'agit souvent d'une vaste rééducation du palais autant que des comportements.

Autre sujet incontournable : savoir se motiver et utiliser le pouvoir créateur de nos émotions.

Il se peut que vous ayez besoin de commencer par là : vous motiver! Contrôler vos émotions!

Vous pouvez aussi commencer par consulter la liste des outils que je donne en fin de livre : j'ai fait les courses pour vous.

Vous n'avez plus qu'à cliquer sur les liens pour accéder à tout ce dont vous avez besoin en terme de matériel bizarre, de suppléments difficiles à trouver, et bien sur, d'huiles essentielles et de livres.

Mais pour le moment, ne sautez pas les 8 chapitre qui suivent, lisez-les attentivement, car de leur compréhension dépend la façon dont vous aller tirer partie des enseignements de ce livre et surtout, les bénéfices sur votre santé.



Chapitre 1

Quelques mots sur l'aromathérapie

L'aromathérapie, c'est l'usage contrôlé des huiles essentielles thérapeutiques (l'essence des plantes) par diverses méthodes dans le but d'améliorer à la fois notre bien être physique et notre équilibre émotionnel.

Contrairement aux idées reçues, en tant que thérapie holistique complémentaire entièrement naturelle, l'aromathérapie peut être utilisée sans interférences et en toute sécurité en conjonction avec des méthodes médicales conventionnelles.

Que sont les huiles essentielles?

L'huile essentielle se trouve dans la sève de la plante.

C'est la force vitale de la plante, responsable de sa croissance, de son métabolisme, de son immunité et donc de sa capacité à se défendre des bactéries et des organismes indésirables.

Cette substance est très odorante, volatile et principalement extraite par distillation depuis des fleurs, feuilles, brindilles, écorces, racines, résines, graines et fruits.

La science a montré que les huiles essentielles possèdent des propriétés médicinales variées et très puissantes, telles que

l'action anti-virale, anti-bactérienne, anti-infectieuse, anti-inflammatoire, anti-douleur, relaxante, calmante, apaisante et stimulante.

Lorsqu'elles sont combinées entre elles et utilisées par le biais de méthodes telles que l'inhalation, la diffusion, le massage, la compresse, le bain etc... les huiles essentielles deviennent des outils propres à rééquilibrer un organisme, un problème physique ainsi qu'émotionnel.

La sécurité des huiles essentielles

Lorsque vous achetez des huiles essentielles, assurez vous qu'elles sont 100% pures (non synthétiques, non reconstituées)

Une huile essentielle conserve ses propriétés pendant un à deux ans, alors assurez vous de connaître sa date de production, qu'elle soit contenue dans un flacon en verre opacifié, muni d'un compte goutte.

- Conservez vos huiles essentielles à l'abri du soleil, de la chaleur et de l'air.

- Sauf expressément prescrites, les huiles essentielles ne doivent pas être prises oralement, ce qui ne s'inscrit pas dans la procédure d'administration de l'aromathérapie holistique.

- Sauf dans les cas de l'Arbre à thé, de la Lavande, du Bois de santal et du géranium, une huile essentielle doit toujours être diluée dans une huile de base avant d'être appliquée sur la peau.

Si une huile entre en contact avec les yeux ou entraîne une irritation, nettoyez la zone concernée avec du lait entier puis de l'eau. Sur la peau, appliquez un mélange d'huile de base et de rose otto à faible dilution.

- Lorsque vous utilisez des huiles photo-sensibles comme la Bergamote, le citron, le pamplemousse, l'orange, attendez 12 heures avant de vous exposer au soleil.

- Si vous êtes enceinte, référez vous aux pages consacrées à l'aromathérapie de la grossesse pour choisir vos huiles essentielles.

- Dans le doute, avant d'utiliser un mélange, consultez un aromathérapeute qualifié.

- Les huiles essentielles sont un excellent moyen de soulager les enfants d'une multitude de maux, aussi assurez vous que vous connaissez les ratios de dilution des huiles en fonction de l'âge en consultant les pages sur l'aromathérapie des enfants.

LES RÈGLES DE DILUTION

Que ce soit avec une crème, une huile de base, un gel ou une lotion, il y a des ratios "HE-base" à respecter pour ne pas risquer d'irriter la peau ou inutilement surdoser un mélange.

- Pour une application locale, une crème pour le visage par exemple, un massage du dos ou des pieds, sur un adulte, le ratio est de 5%, c'est à dire, 5 gouttes d'HE dans 5ml de base.
- Dans le cas d'une personne souffrant de cancer, il faut utiliser le ratio le plus bas, celui des bébés.
- Ratio HE-base pour application locale pour les bébés : 1%, c'est à dire, 1 goutte d'HE dans 5 ml de base.
- Ratio HE-base pour application locale pour les enfants de 3 à 10 ans : 3%, c'est à dire 3 gouttes dans 5ml de base.
- Ratio HE-base pour un massage intégral pour adulte : 2.5%, soit 10 gouttes d'HE dans 20 ml de base
- Ratio HE-base pour un massage intégral pour enfant de 3 à 10 ans : 2%, soit 4 gouttes d'HE dans 10 ml de base.

QUE SONT LES HUILES DE BASE?

En aromathérapie holistique, nous administrons les huiles essentielles par la peau, soit localement, soit au cours d'un massage thérapeutique du corps entier.

Nous choisissons une huile de base pour y diluer la formule d'huiles essentielles que nous devons administrer.

Les huiles de base sont des huiles végétales extraites de fruits des végétaux tels que noix, amandes, pépins, graines, pulpe etc...

Ces huiles possèdent toutes des propriétés qui leurs sont propres, elles sont vivantes et doivent être extraites mécaniquement, par première pression à froid.

N'utilisez donc jamais une huile extraite à chaud, par solvant ou raffinée : elles ne possèdent plus aucune propriété nutritive et peuvent même être toxiques.

Comme les huiles essentielles, les huiles de base n'aiment ni la chaleur, ni la lumière, ni l'oxygène. Gardez les dans des bouteilles en verre dépoli.

Une huile de base doit être fraîche, transparente, fluide. Si son odeur est rance, ne la conservez pas.

Quelques huiles de base courantes parmi mes favorites

- L'huile de pépin de raisin (*Vitis vinifera*)

Régénératrice et astringente, convient à toutes les natures de peau, qu'elles soient grasses, matures, abimées, comme elle est très bien absorbée par la peau, elle ne laisse pas de film gras sur la peau. Elle rancit facilement, aussi veillez à la conserver dans un endroit frais.

- L'huile de sésame (*Sesamum indicum*)

Régénératrice, apaisante, adoucissante, elle contient un filtre solaire naturel, c'est pourquoi nous l'utilisons beaucoup dans les pays ensoleillés. Elle convient aux eaux sèches et irritées,

mais c'est tout de même une très bonne base de massage en général.Évidemment, il s'agit ici de l'huile crue, dont les grains n'ont pas été grillés...

- L'huile de noyaux d'abricots (*Prunus armeniaca*)

Régénératrice, tonifiante, nourrissante, adoucissante et contient un filtre solaire naturel.

Elle convient à toutes les peaux, grasses, sèches, matures, ridées ou abimées, elle est très bien absorbée par la peau et ne graisse pas.

- L'huile de macadamia (*Macadamia integrifolia*)

Régénératrice, nourrissante, protectrice, apaisante, adoucissante, cicatrisante.

Elle convient à toutes les peaux, sèches, grasses, sensibles, irritées, abimées, matures, gercées, et même aux peaux vergeturées. C'est une bonne huile cicatrisante. Elle est très bien absorbée par la peau, ne laisse pas de film gras et ne rancit pas!

- L'huile de germe de blé (*Triticum vulgare*)

Cette huile ne s'utilise pas seule pour un massage intégral car elle est assez épaisse et n'est pas bien absorbée par la peau, mais elle convient très bien seule pour des applications locales nécessitant un soin cicatrisant et réparateur.

Très régénératrice, apaisante, adoucissante et anti-inflammatoire, elle convient bien aux peaux abimées, sèches, matures, ridées, et aux vergetures. Elle contient un filtre solaire naturel.

Elle est sensible à la chaleur et peut rancir, le mieux est de la garder au réfrigérateur.

- L'huile d'avocat (*Persea gratissima*)

Régénératrice, assouplissante, hydratante, protectrice, tonifiante, elle convient bien aux peaux sèches, matures, fragiles, et sujettes à l'eczéma.

Cette huile est trop épaisse pour être utilisée seule, et elle est déconseillée aux peaux grasses, mais elle ne laisse pas de film gras.

L'huile de jojoba (*Simmondsia chinensis*)

Cette huile est en fait une cire liquide, c'est pourquoi elle est l'"huile" des peaux grasses, acnéiques, sensibles, ridées, sèches et mixtes.

Elle régularise la production de sébum, régénère, calme, protège et adoucit. Elle contient aussi un filtre solaire.

Comme elle n'est pas une huile, elle ne rancit pas.

Par contre, nous l'utilisons surtout en application locale, comme base de traitement pour traiter l'acné par exemple, car elle ne se prête pas à une utilisation en massage total, ne réagissant pas à la friction des mains comme une huile.

- L'huile de rose musquée (*Rosa rubiginosa*)

Outre le fait qu'elle soit régénératrice et cicatrisante, assouplissante et antipigmentaire, elle sent très bon, contient de la vitamine A et de la vitamine E, est parfaitement bien absorbée par la peau et ne laisse pas de film gras.

Elle convient très bien aux peaux abîmées, mixtes, acnéiques, matures, ridées, couperosées, tachées, vergeturées, brûlées, de même que sur l'eczéma et le psoriasis.

Nous ne l'utilisons pas vraiment en massage intégral, mais plutôt en application locale, ou diluée dans une autre huile moins coûteuse.

Connaissez vous la différence entre un hydrolat et une huile essentielle ?

Comme son nom l'indique, un hydrolat est surtout, de l'eau. Mais pas n'importe quelle eau : une eau aromatique.

D'où vient cette eau ?

Et bien sachez que pour extraire l'huile essentielle d'une plante on procède en général par distillation. C'est à dire que l'on met cette plante en contact avec de la vapeur d'eau qui va en extraire l'huile essentielle.

L'eau qui a permis cette extraction, devient l'hydrolat.

C'est ce qui permet à une eau de distillation de rose ou de fleur d'oranger de contenir une grande variété de composants aromatiques.

Ces hydrolats sont très doux sur la peau, parfaits en brumisation pour rafraîchir la peau et la nettoyer, apaiser, cicatriser des plaies qu'il ne faut pas toucher, calmer les démangeaisons d'un eczéma sans avoir à y toucher, désodoriser une plaie ou une chambre de malade sans risquer d'y faire entrer des produits toxiques.

Ils sont particulièrement bien venus pour soigner les personnes très malades (cancer), les personnes âgées et les bébés à la peau très fragile, et je vais vous en parler.

Mais d'abord, sachez que vous pouvez les consommer !

Les hydrolats dans votre cuisine

On peut les boire !

Oui, les hydrolats ne sont que de l'eau distillée (dotée d'un peu plus de molécules aromatiques). Alors ils peuvent être bus, comme l'eau de rose pour stimuler l'appétit, mais entrent aussi dans de nombreuses préparations à manger, et à boire.

Mais attention ! Les hydrolats n'ont pas toujours le goût et l'odeur de l'huile essentielle dont ils proviennent...et en boire n'est pas anodin...vous ne vous ferez pas de mal, mais n'oubliez pas qu'ils contiennent des principes actifs et qu'ils agiront sur votre organisme (le genièvre est très diurétique, la menthe est sédative, la camomille active la digestion...).

Quelques uns sont particulièrement faciles à utiliser en cuisine

La rose

- Le jasmin
- Le géranium
- Le néroli
- Le romarin
- La mélisse

- La cannelle
- La menthe poivrée
- Le genièvre
- La citronnelle
- Et la camomille.

L'important est de ne pas les cuire mais de les ajouter à une préparation qu'on va faire prendre en gelée par exemple, dans une compote, à un sirop, sur une salade de fruits, dans une vinaigrette.

Mais que ces recettes ne vous éloignent pas de ce qu'il faut vraiment retenir sur les hydrolats : leurs pouvoirs thérapeutiques.

LES HYDROLATS DANS LES SOINS DES PERSONNES QUI SOUFFRENT : QUAND LA PUISSANCE DES HUILES ESSENTIELLES SE FAIT PLUS DOUCE

C'est un sujet un peu moins glamour que la cuisine, mais j'ai découvert de nombreuses applications des hydrolats dans un cours sur les soins palliatifs et le cancer. Comme je pense que c'est un sujet qui est digne d'intérêt, je vous en livre les grands lignes concernant l'usage des hydrolats.

Il s'agit de traiter des personnes qui ont des peaux particulièrement sensibles et souvent des plaies, des démangeaisons, des irrptions.

Ces plaies sont souvent provoquées par le besoin de se gratter là où ça démange.

On sait à quel point le toucher peut réveiller une démangeaison : et bien une simple compresse d'hydrolat de menthe poivrée (*mentha piperita*) peut faire des merveilles.

Pour réparer les effets d'une séance de radiation, l'hydrolat d'arbre à thé simplement pulvérisé sur la région traitée est une bonne solution pour apaiser la peau.

Dans tous les cas de peau inflammée, un hydrolat sera toujours bien venu.

Les plus connus pour leur action anti-inflammatoire et réparatrice

- Géranium,
- Lavande
- Camomille
- Arbre à thé
- Romarin
- Mélisse
- Achillée millefeuille

EN COMBINAISON AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Un autre avantage des hydrolats est que l'on peut les utiliser seuls ou en combinaison avec des huiles essentielles puis pulvérisés sur la peau au lieu de réclamer une application directe.

La chimiothérapie aussi est souvent associée à des infections, surtout les infections fongiques internes et externes. Sur la peau, les infections fongiques provoquent des plaies souvent malodorantes et difficiles à faire cicatriser.

En Angleterre, l'usage des huiles essentielles en centre anti-cancer est la norme : on sait combien ces extraits botaniques sont naturellement puissants et efficaces.

L'huile essentielle qui est sans doute la plus traditionnelle dans le traitement des plaies est la camomille allemande.

Elle réduit la cicatrisation et la dermabrasion.

Mais il y a des cas où il faut agir très subtilement, avec beaucoup de précautions, et c'est là que l'hydrolat de camomille (et les autres) est très bienvenu : en pulvérisation sur les plaies et les brûlures, sur un pansement, en irrigation pour nettoyer, et même dans la chambre du malade pour réduire le stress et aider les tissus à se réparer.

En cataplasmes d'argile

On mouille simplement la poudre d'argile avec l'hydrolat. Les cataplasmes d'argile et d'hydrolat sont utiles pour aider à nettoyer des plaies qui ne se referment pas.

On s'assure simplement que le cataplasme ne sèche pas, et on le change jusqu'à ce que la plaie montre des signes de propreté.

En rince bouche

Les personnes qui se font traiter par chimiothérapie souffrent fréquemment de candidose dans la bouche.

Ici, les hydrolats additionnés d'huiles essentielles font merveille :

Dans 30 cl d'hydrolat de menthe poivrée, il suffit d'ajouter

une goutte d'HE de cannelle

- et une autre d'arbre à thé,
- de bien secouer et de rincer la bouche avec cette eau aromatique.

Contre les nausées

Il arrive que l'odeur des huiles essentielles soit trop forte pour une personne qui souffre de nausées.

Par contre, l'hydrolat de menthe-bergamote pulvérisé sur les avant-bras, dans le cou, sur le visage, est un bon moyen de profiter sans agression des propriétés anti-nauséuses de la menthe poivrée.

Cette utilisation de l'hydrolat dans certains cas difficiles est tout aussi valable lorsque l'on veut soulager un bébé ou un enfant.

Gardez à l'esprit que parfois, agir légèrement revient tout de même à agir, et parfois, il en faut très peu pour faire la différence en faisant du bien.