

L'ESSENTIEL *de* MARYLINE



SOIGNER

le stress, l'anxiété, l'insomnie, la déprime
grâce à des remèdes efficaces & naturels



SOMMAIRE

Qui suis-je ?.....	p.2
Introduction.....	p.3
1 - Comment utiliser sans dangers les huiles essentielles pour toute la famille.....	p.4
2- Stress, Angoisse et Dépression	p.9
Les 6 huiles essentielles incontournables pour soigner et apaiser le stress et les angoisses.....	p.11
La dépression nerveuse - Les signes	p.13
3- L'insomnie de l'adulte : définition et facteurs favorisants	p.15
Qu'est-ce que l'insomnie ?	p.15
4- Les huiles essentielles : Les recettes efficaces	p.17
5- Les remèdes naturels	p.22
La phytothérapie.....	p.22
Les tisanes.....	p.23
Les extraits.....	p.24
Les suspensions intégrales de plantes fraîches (SIPF).....	p.25
La gemmothérapie	p.28
Réflexologie	p.31
Des huiles essentielles à associer à la réflexologie plantaire ?	p.32
Diffuseur d'huiles essentielles	p.34

QUI SUIS-JE ?



Maryline HOUILLIER, présidente depuis 2009, dirigeante de son organisme de formation certifié Qualiopi, formatrice, conférencière et auteure propose des formations et des conférences auprès du public et des professionnels de la santé.

- **Diplômée de l'Université Paris XIII en Conseil et Information en aromathérapie et phytothérapie de la faculté de médecine de Bobigny.**

- **Diplômée en éducation thérapeutique, prévention et maladies chroniques de l'Université Paris VI de la Faculté de médecine Pierre et Marie Curie.**

- **Diplômée de l'Université Paris XII en nutrition et vieillissement de la faculté de médecine de Créteil.**

- **Auteure de trois livres** publiés à la Fnac dont "Rester jeune longtemps grâce à des méthodes naturelles" aux éditions Robert Jauze, de "Bien dormir grâce à des remèdes naturels" et «Le guide des huiles essentielles au quotidien» aux éditions du Dauphin.

- **Experte de plus de 20 ans dans le domaine des huiles essentielles**, elle soigne et propose des remèdes naturels pour ses patients.

Un guide pour vous soigner au naturel



SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

INTRODUCTION

Le stress, l'anxiété et la déprime font partie des défis auxquels beaucoup d'entre nous sont confrontés dans notre quotidien moderne. En tant qu'**experte dans le domaine du bien-être**, avec plus de **20 ans d'expérience** et plusieurs diplômes universitaires, j'ai eu la chance de pouvoir étudier, expérimenter et partager des solutions naturelles pour améliorer notre santé mentale et émotionnelle.

Au fil des années, j'ai observé que de nombreuses personnes, malgré leurs efforts, continuent à chercher des solutions qui ne sont pas seulement efficaces, mais aussi douces et naturelles.

Mon but à travers ce ebook est de vous offrir des outils simples et accessibles, basés sur des pratiques éprouvées, pour vous aider à retrouver votre équilibre et à **gérer votre stress de manière durable**.

Dans ces pages, vous découvrirez :

- > **des remèdes naturels,**
- > **des astuces pratiques**
- > **des conseils inspirés** de mes recherches et de mes expériences personnelles.

Que vous soyez à la recherche :

- > d'**un moyen de soulager** une angoisse ponctuelle
- > de prendre soin de votre **bien-être à long terme**,

Je vous invite à :

- > **explorer les solutions** que j'ai rassemblées pour vous,
- > **une lecture enrichissante,**
- > **un chemin vers un apaisement profond et durable.**



SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

COMMENT UTILISER SANS DANGERS LES HUILES ESSENTIELLES POUR TOUTE LA FAMILLE

Pour les **épileptiques et les nourrisson jusqu'à 1 an** il est contre-indiqué d'utiliser les huiles essentielles quelle que soit l'huile essentielle et son mode d'utilisations.
Il est également contre-indiqué d'utiliser l'huile essentielle d'Eucalyptus Globuleux **pour tous les asthmatiques.**



Les diffuseurs sont autorisés pour les femmes enceintes ou allaitantes, pour les personnes en insuffisance cardiaque, reinale ou hépatique, polymédiqués, les cancéreux et les patient asthmatiques qui ne prennent pas de traitement.



Les huiles essentielles sont utilisées depuis plusieurs millénaires. Elles constituent une forme de médecine à part entière et **doivent être utilisées avec précaution.**

Leurs modes d'utilisation sont variés et de nombreux points sont à prendre en considération avant usage.

Que ce soit par voie cutanée, par voie respiratoire ou par voie interne, il est important de bien respecter les précautions d'emploi et les contre-indications. **Leurs molécules aromatiques sont très puissantes.** Il faut toujours respecter les dosages et la durée.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

par voie orale :



(ORL, Gastro, Cystite) à partir de 12 ans à raison de 2 gouttes d'huile essentielle sur un demi-sucre ou bien un demi-sucre trempé d'huile végétale ou dans une cuillère à café de miel ou d'huile végétale 3 fois par jour pendant un maximum de 7 jours.

par voie cutanée



à partir de 3 ans, toujours diluées dans une huile végétale jusqu'à 12 ans. 95% des huiles essentielles doivent être diluées dans une huile végétale. L'huile de macadamia : Neutre qui convient à tous et hydratante.



L'huile de Jojoba : Neutre qui convient à tous, régule les excès de sébum, régulatrice et hydratante. Les applications d'huiles essentielles par voie cutanée sont conseillées d'être utilisées maximum 1 mois pour ne pas habituer l'organisme aux huiles essentielles et alterner le mois suivant avec la phytothérapie.

Il existe cependant une exception pour les pathologies cutanées comme l'acné ou les verrues par exemple, dont l'application peut durer jusqu'à 3 mois.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**



en diffusion ou inhalation :



En diffusion : à partir de 1 an

>> 10 gouttes d'huile essentielle à diffuser 1 heure le matin et 1 heure le soir (privilégiez les huiles essentielles de citron, mandarine, orange, pamplemousse).

En inhalation humide : à partir de 7 ans

>> 4 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara ou d'Eucalyptus radié à ajouter dans un grand bol d'eau frémissante. Inhaler pendant 10 minutes avec un linge 3 fois par jour pour une durée maximale de 7 jours.



Précautions d'emploi :

S'assurer qu'il n'y a pas de **possibles allergies** aux huiles essentielles et faire un **test préalable** d'une goutte d'huile essentielle sur le creux du bras avec un pansement adhésif waterproof attendre 48H. Si aucune apparition de rouge ou de démangeaisons apparaît, il n'y a pas d'allergies aux huiles essentielles.

En application locale sur le corps **ne pas mélanger plus de 6 huiles essentielles** et **toujours diluer** dans une huile végétale. **Ne jamais prendre des huiles essentielles pur dans la bouche.**

Conseil : prendre 1 cuil. à café, y ajouter 2 gouttes d'H.E, remplir d'H.V d'olive, de noisette ou de noix pour neutraliser un maximum le gout fort des huiles essentielles.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

POUR UNE AROMATHÉRAPIE EFFICACE

>> IL CONVIENT DE RESPECTER LES RÈGLES QUI SUIVENT :

1. Ne pas injecter des huiles essentielles par voie intramusculaire et intraveineuse.

2. Ne pas employer des huiles essentielles pures dans le nez, dans l'oreille sur les zones ano-génitales. Sur ces parties corporelles sensibles, il faut absolument diluer les huiles essentielles à une concentration maximale de 10% et classiquement de 2 à 5 %.

3. Ne pas placer des huiles essentielles pures et même diluées dans les yeux.

4. L'action irritante ressentie par les huiles essentielles peuvent être supprimée par l'application d'huile végétale (quelle qu'elle soit).

5. Ne pas prescrire pour la femme enceinte ou allaitante des huiles essentielles riches en cétones (Aneth des Indes : fatigue générale, camphrier ou laurier du Japon : antirhumatismale, romarin officinal à camphre: décontractant musculaire, par voie orale. L'application cutané de ces même huiles essentielles pour ces patientes sera limitée au traitement local et momentané » en évitant cependant la ceinture abdominale.

6. Ne pas faire des aérosols d'huiles essentielles chez les patients allergiques et asthmatiques et sans contrôle médical.

7. Ne pas administrer des huiles essentielles par voie orale chez les enfants de moins de 12 ans.

Afin d'avoir la sensation de prendre un bonbon aux huiles essentielles il est conseillé de prendre un demi-sucre trempé dans de l'huile végétale et d'y ajouter 2 gouttes d'huile essentielle comme par exemple de Ravintsara. Ensuite croquer le demi-sucre et 3 fois par jour

Elles ne doivent jamais être pulvérisées sur les yeux, leur contour, dans le nez ou dans les oreilles.

Certaines huiles peuvent être irritantes, comme la cannelle de Chine dermocaustique ou d'autres qui sont riches en phénols ou en terpènes.

D'autres sont photo sensibilisantes, et il ne faut pas s'exposer au soleil durant les quatre heures qui suivent l'utilisation.



S'il vous arrive de mettre une huile essentielle dans l'oeil ou sur la peau qui es très irritante : sur un mouchoir ajouter une cuil à soupe d'huile végétale (olive, tournesol, noisette) et appliquer pendant minute afin que l'huile végétale absorbe l'huile essentielle.



SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

STRESS, ANGOISSE ET DÉPRESSION



Le stress nous empêche de nous détendre et peut s'accompagner d'une série d'émotions, dont l'anxiété et l'irritabilité.



En cas de stress, il peut être difficile **de se concentrer.**

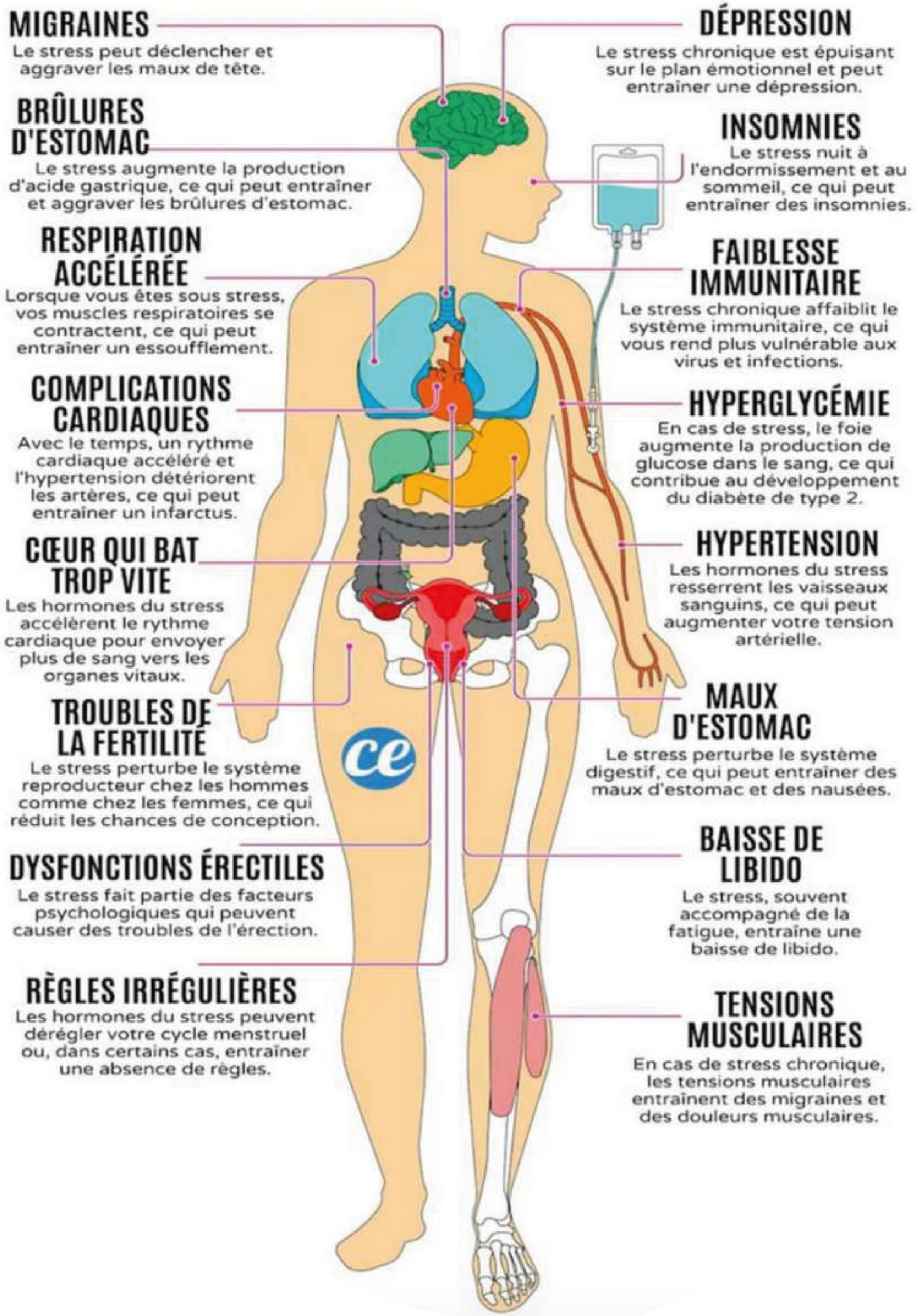
Il est possible de ressentir **des maux de tête ou d'autres douleurs corporelles, des maux d'estomac ou des troubles du sommeil.**

Il arrive que l'on **perde l'appétit ou que l'on mange plus** que d'habitude.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LE STRESS

LES EFFETS SUR VOTRE CORPS



SOIGNER LE **STRESS**, L'**ANXIÉTÉ**, L'**INSOMNIE** ET LA **DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES 6 HUILES ESSENTIELLES INCONTURNABLES POUR SOIGNER ET APAISER LE STRESS ET LES ANGOISSES

H.E Lavande Vraie

À partir de 10 ans

Décontractante, relaxante, déstressante

à appliquer entre 5 et 10 gouttes d'huiles essentielles de Lavande Vraie sur la poitrine, derrière la nuque maximum 3 fois par jour et maximum un mois. L'huile essentielle de Lavande vraie (*Lavandula Angustifolia*) peut être utilisée pour la voie locale et en diffusion.



H.E Orange Douce

À partir de 3 ans

Apaisante, antiseptique aérien.

Elle peut être utilisée pour la voie locale, orale et en diffusion.

H.E de Petit Grain Bigarade

À partir de 3 ans

Anxiolytique, apaisante.

L'huile essentielle de Petit Grain bigarade peut être utilisée pour la voie locale, en olfactothérapie et en diffusion.



SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES 6 HUILES ESSENTIELLES INCONTOURNABLES POUR SOIGNER ET APAISER LE STRESS ET LES ANGOISSES

H.E de Mandarine

À partir de 3 ans

Calmante, anti-angoisse, apaisante.

Elle favorise le sommeil et peut être utilisée dans le bain (maximum 5 gouttes d'huiles essentielle mélangée dans une cuil à café de gel douche) par voie locale et ou en diffusion.



H.E de Marjolaine à coquille

À partir de 7 ans

Anti-insomnie, anti-angoisse.

Elle aide à mieux dormir. L'huile essentielle de Marjolaine à coquille peut être utilisée par voie orale ou par voie locale.



H.E de Ylang Ylang

À partir de 3 ans

**Pour ceux qui souffrent de solitude,
anti-déprime et sédative.**

Elle peut être utilisée dans le bain (maximum 5 gouttes d'huiles essentielle mélangée dans une cuil à café de gel douche) par voie locale et ou en diffusion.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LA DÉPRESSION NERVEUSE

LES SIGNES



La dépression se caractérise par une association de symptômes, différents d'une personne à l'autre.

Dans tous les cas, **ces symptômes, plus ou moins sévères, sont présents presque chaque jour, durent au moins deux semaines**, sont source de détresse et ont un retentissement professionnel, social et familial. On parle alors d'épisode dépressif caractérisé et non de simple déprime ou réaction dépressive passagère.

Lors d'un épisode dépressif, la personne se plaint d'au moins 5 des symptômes suivants :

- > **Une tristesse constante, une humeur dépressive** qui dure presque toute la journée et qui se répète pratiquement tous les jours depuis au moins deux semaines. Elle peut s'accompagner de pleurs. La personne se sent triste, vidée, sans espoir.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LA DÉPRESSION NERVEUSE

LES SIGNES



- > **Un abattement et une perte d'intérêt et de plaisir** pour des activités du quotidien et aussi pour les activités habituellement agréables. Cette diminution de l'intérêt dure toute la journée et survient presque tous les jours.
- > **Une dégradation du sommeil.** Il devient peu réparateur, souvent trop court avec des réveils précoces, des insomnies ou au contraire un besoin de dormir longtemps avec des hypersomnies. Une agitation ou au contraire un ralentissement psychomoteur.
- > **Une réduction de l'énergie, fatigabilité anormale.** La personne souffre d'une fatigue intense, souvent dès le matin et a l'impression de manquer d'énergie en permanence. Cette fatigue n'est pas améliorée par le repos ou le sommeil.
- > **Une dévalorisation de soi,** une perte de confiance en soi et d'estime de soi, un sentiment d'inutilité et de dévalorisation, ainsi qu'une culpabilité excessive et injustifiée.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

L'INSOMNIE DE L'ADULTE : DÉFINITION ET FACTEURS FAVORISANTS



L'insomnie est un manque ou une mauvaise qualité de sommeil qui retentit le lendemain sur les activités physiques, psychiques et sociales de la journée.

Les principales causes de l'insomnie chez l'adulte sont le stress, l'anxiété et la dépression.

> Qu'est-ce que l'insomnie ?

Être insomniaque : qu'est-ce que cela signifie ? L'insomnie se définit comme le sentiment d'avoir mal dormi en raison :

- De difficultés d'endormissement ;
- Et/ou d'un ou de plusieurs réveils nocturnes ;
- Et/ou d'un réveil trop précoce le matin.

Ces troubles nocturnes donnent l'impression d'avoir un sommeil **non-récupérateur et non reposant** et retentissent sur la qualité de la journée qui suit avec comme conséquences **une fatigue, une somnolence dans la journée, une nervosité, des difficultés de concentration et de mémorisation...**

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

L'INSOMNIE N'EST PAS LE SEUL TROUBLE DU SOMMEIL



D'autres anomalies survenant au cours du sommeil existent et peuvent s'associer aux insomnies :

- > **Les troubles respiratoires du sommeil**
Syndrome d'apnées obstructives du sommeil, troubles de la ventilation...
- > **Les troubles moteurs du sommeil**
Syndrome des jambes sans repos, mouvements périodiques des jambes...
- > **Les maladies du sommeil responsables d'hypersomnolence diurne**
hypersomnie, narcolepsie
- > **Les troubles du rythme veille/sommeil**
- > **Les parasomnies**
Somnambulisme, cauchemars, terreurs nocturnes, bruxisme... plus fréquentes chez l'enfant

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES RECETTES EFFICACES

Les huiles essentielles en massage



MASSAGE RELAXANT, APAISANT

Dans un flacon de 250 ml vide, verser :

- **70 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie** (Lavandula angustifolia), relaxante
- **70 gouttes d'huile essentielle de Leptosperme citronné** (Leptospermum citratum), calmante
- **70 gouttes d'huile essentielle d'Ylangylang** (Cananga odorata), sédative e réconfortante pour les personnes qui se sentent seules.
- **70 gouttes d'huile essentielle de Marjolaine à coquille** (Origanum majorana), antiinsomnie, antichagrin
- **70 gouttes d'huile essentielle de feuille de Petit grain bigarade** (Citrus aurantium spp), anxiolytique
- **70 gouttes d'huile essentielle de feuille de Petit grain bergamote** (Citrus aurantium spp bergamia), anti-déprime.
- Mélanger avec **100 ml d'H.V de MACADAMIA, D'OLIVE OU DE ROSE MUSQUÉE DU CHILI.**

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES RECETTES EFFICACES

Les huiles essentielles en massage



MASSAGE ANTI-DÉPRIME, ANTI-ANGOISSE

à partir de 12 ans - Dans un flacon de 250 ml vide, verser :

- **70 gouttes d'H.E de CAMOMILLE ROMAINE**
(Chamaemelum nobile L.) Calmant du système nerveux central.
- **70 gouttes d'H.E de LEPTOSPERME CITRONNÉ**
(Leptospermum citratum), calmante
- **70 gouttes d'H.E d' YLANG YLANG** (Cananga odorata),
sédative e réconfortante pour les personnes qui se sentent seules.
- **70 gouttes d'H.E de MARJOLAINE À COQUILLE**
(Origanum majorana), antiinsomnie, antichagrin
- **70 gouttes d'H.E de FEUILLE DE PETIT GRAIN BIGARADE**
(Citrus aurantium spp), anxiolytique
- **70 gouttes d'H.E de FEUILLE DE PETIT GRAIN BERGAMOTE**
(Citrus aurantium spp bergamia), anti-déprime.
- Mélanger avec **100 ml d'H.V de MACADAMIA,**
D'OLIVE OU DE ROSE MUSQUÉE DU CHILI.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES HUILES ESSENTIELLES QUI PEUVENT VOUS AIDER



L'huile essentielle de Petit Grain bigarade : Anxiolytique
L'huile essentielle de Ylang Ylang : Déprime

- > **en olfactothérapie :** 15 gouttes de l'une ou l'autre huile essentielle sur un mouchoir à garder précieusement dans sa poche et à respirer durant 2 min. ce mouchoir dès que vous vous sentez déprimé.
- > **en diffusion :** 15 gouttes d'huile essentielle de Ylang Ylang ou de Néroli.
- > **en application locale :** sur le corps sans oublier la plante des pieds le soir max un mois et ensuite changer de remède en aromathérapie

Et contre la dépression légère, l'angoisse, le chagrin, la mélancolie, la tristesse, l'agitation, la peur et la nervosité :

Dans 1 cuil. à soupe **d'H.V de Macadamia,**

- > **20 gouttes d'H.E de Marjolaine à coquille** (anti-insomnie)
- > **20 gouttes d'H.E de Lepstosperme** (anti-déprime, anti-angoisse intense). **Appliquer sur le corps,** comme un lait hydratant, le soir.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES RECETTES EFFICACES

Les huiles essentielles en massage



MASSAGE ANTI-INSOMNIE

Dans un flacon de 100 ml vide, verser :

- 100 gouttes d'H.E de MARJOLAINE À COQUILLE (Anti-insomnie, antichagrin).
- 100 gouttes d'H.E de FEUILLE DE PETIT GRAIN BIGARADE (Anxiolytique).
- 50 gouttes d'H.E de FEUILLE DE CAMOMILLE ROMAINE (Sédative).
- Mélanger avec 100 ml d'H.V de MACADAMIA, D'OLIVE OU DE ROSE MUSQUÉE DU CHILI.

Pendant 1 mois, appliquer sur le corps, comme un lait hydratant, et sous la plante des pieds, en évitant les parties intimes et le visage.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES RECETTES EFFICACES

Les huiles essentielles en massage



MASSAGE ANTI DÉPRIME pour adulte

Dans un flacon de 200 ml vide, verser :

- **100 gouttes H.E LAVANDE VRAIE**
(Lavandula angustifolia), relaxante,
- **100 gouttes H.E de ZESTE DE MANDARINE**
(Citrus reticulata), calmante,
- **100 gouttes d'H.E d' YLANG YLANG**
(Cananga odorata), antidéprime,
- **100 gouttes d'H.E de MARJOLAINE À COQUILLE**
(Origanum majorana), anti-insomnie, antichagrin,
- **100 gouttes d'H.E de FEUILLE DE PETIT GRAIN BIGARADE**
(Citrus aurantium spp), anxiolytique,
- Mélanger avec **100 ml d'H.V de MACADAMIA, D'OLIVE OU DE ROSE MUSQUÉE DU CHILI.**

Pendant 1 mois, appliquer sur le corps, comme un lait hydratant, et sous la plante des pieds, en évitant le visage et les parties intimes.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS LA PHYTOTHÉRAPIE



La phytothérapie permet d'obtenir de (très) bons résultats, surtout pour bien dormir, mais à la différence de l'aromathérapie, il convient de choisir le (bon) laboratoire garantissant le meilleur dosage et la meilleure forme galénique pour profiter au maximum du (des) principe (principes) actif de la plante, si possible fraîche.

**Les formes d'utilisation optimales des plantes sont :
les EPS (extraits fluides de plantes standardisés),
ou phytostandards.**

Soumis à des normes extrêmement sévères, ils associent maîtrise des conditions de culture et analyse, contrôle des plantes (pesticides et métaux lourds) avant la phase d'extraction des principes actifs. Les plantes fraîches sont ainsi réceptionnées, contrôlées, puis congelées et broyées. Les principes actifs sont ensuite entraînés par solvants.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LES TISANES



Préparations magistrales peu chargées en principes médicamenteux, les tisanes peuvent être légèrement édulcorées et servir de boisson habituelle aux malades.

Elles utilisent toujours de l'eau comme excipient.

La pharmacopée distingue :

- **L'infusion** : consiste à verser sur la plante sèche de l'eau potable à ébullition et à laisser refroidir. Compter 15 minutes pour les sommités fleuries ;
- **La décoction** : la plante est maintenue dans l'eau à ébullition pendant 15 à 30 minutes ;
- **La macération** : la plante est maintenue en contact avec l'eau à température ambiante pendant 30 minutes à 5 heures.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LES EXTRAITS



Les extraits sont obtenus en faisant évaporer la solution aqueuse, alcoolique ou étherée d'une substance végétale. Selon l'importance de cette évaporation, on distingue les extraits fluide, mou, ferme et sec. **L'avantage réside dans la concentration du produit obtenu.**

Les extraits secs sont préparés par pulvérisation, puis tamisage. Ils entrent directement dans la composition des gélules, mais servent aussi à fabriquer d'autres formes galéniques, comme les extraits et les teintures.

Les extraits hydroalcooliques sont élaborés à partir de plantes fraîches macérant dans un mélange d'eau et d'alcool. Vendus sous forme de flacons compte-gouttes, ils ont le double avantage d'être faciles à utiliser et de bien préserver les principes actifs des plantes médicinales. Il est généralement conseillé de consommer 30 à 50 gouttes d'extrait hydroalcoolique dilué dans un demi verre d'eau, 3 fois par jour durant 21 jours.

Les phytostandards sont des extraits fluides produits à partir de plantes sélectionnées, de préférence bio, sans sucre ni alcool. Ils constituent sont l'une des meilleures formes galéniques permettant d'obtenir le maximum de principes actifs de la plante fraîche.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS LES SUSPENSIONS INTÉGRALES DE PLANTES FRAÎCHES (SIPF)



Dans les suspensions intégrales de plantes fraîches, **l'intégralité des principes actifs de la plante est préservée** moyennant un procédé de conservation par le froid, puis de microsuspension dans un milieu hydroalcoolique qui garantit un blocage transitoire des réactions enzymatiques (rétablies au moment de l'emploi, par dilution dans de l'eau).

Formules phytothérapeutiques :

INFUSION ANTI INSOMNIE

Laisser infuser pendant 15 minutes le soir 1 cuillère à café du mélange en parts égales (plantes en vrac) de :

Mélisse (sédative, digestive)

Aubier de tilleul (apaisant)

Aubépine (tranquillisante)

Passiflore (apaisante)

Marjolaine de jardins (anti-insomnie)

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

Valériane

Valeriana officinalis

Sédatif du SNC
(système nerveux central).

Indications :

Insomnies
Palpitations
Spasmes gastriques

Posologie par voie orale

Extrait fluide : 1 à 2 g/jour

SIPF : 1 mesure 3 fois / jour
pendant 2 mois maximum

Teinture mère :

50 gouttes diluées dans
un demi verre d'eau le soir
pendant 2 mois maximum

Mélisse

Melissa officinalis

Sédatif du SNC
(système nerveux central).

Indications :

Cholérétique,
Spasmolytique.

Infusion : 1 cuill. à café
de plante sèche à laisser
infuser 15 min. le soir.

Teinture mère (voie orale)

20 à 50 gouttes diluées
dans un 1/2 verre d'eau
le soir

Extrait fluide :

1 à 3 g/jour le soir

Pavot de Californie

Escholtzia

Indications :

Anxiété
Nervosité
Insomnie

Posologie par voie orale

Extrait fluide (demander
au pharmacien) : ½ cuillère
à café diluée dans un verre
d'eau au coucher

Extrait hydroalcoolique :

30 gouttes diluées dans
un demiverre d'eau le soir.

**Les papavéracées contiennent la plu-
part du temps beaucoup d'alcaloïdes,
à l'instar du pavot somnifère (pavot à
opium) ou du coquelicot.**

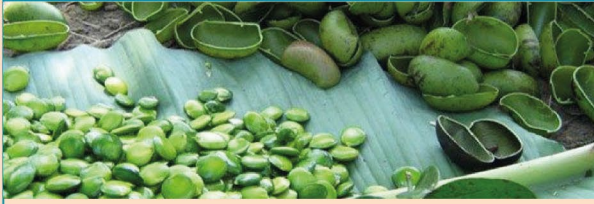
C'est le cas du pavot de Californie :
toute la plante en contient, les racines
nettement plus que les parties
aériennes (respectivement 2 à 3 % et
0,5 %). La fraction alcaloïdique des
racines et des parties aériennes n'a en
outre pas la même composition.
Sédatif à forte dose.

Cette plante est à éviter :

- chez la femme enceinte
- la femme allaitante,
- chez l'enfant de moins de 6 ans ;
- en cas d'antécédents de :
cancers hormonodépendants,
ou glaucome.

Griffonia

Griffonia simplicifolia



Très intéressante pour soulager certaines dépressions légères sans avoir les effets secondaires du millepertuis, **Griffonia simplicifolia est une plante africaine dont les graines sont naturellement riches en L5HTP** (hydroxytryptophane), **précurseur direct de la sérotonine, l'un des principaux neurotransmetteurs du cerveau.**

La sérotonine intervient dans le sommeil, ainsi que dans la gestion du stress. Griffonia constitue donc un moyen naturel extrêmement efficace pour recouvrer calme, sérénité et qualité du sommeil.

Le L5HTP présent dans Griffonia simplicifolia n'entraîne pas les effets secondaires des antidépresseurs de synthèse, ni de risque d'accoutumance. Il permet de réduire les états anxieux et dépressifs sans la moindre violence exercée sur le fonctionnement naturel du cerveau, contrairement aux antidépresseurs de synthèse.

Renseignez-vous auprès de votre pharmacien quant à la posologie, car de bons laboratoires proposent du Griffonia associé à du magnésium et de la valériane sous forme d'extrait sec.

Millepertuis

Hypericum perforatum



Antidépresseur léger, inducteur du sommeil léger.

Le millepertuis est couramment utilisé pour traiter la dépression et son cortège de symptômes éventuels, comme l'anxiété, la fatigue, une perte d'appétit et des troubles du sommeil. De solides preuves scientifiques et cliniques attestent son efficacité en cas de dépression légère à modérée.

Posologie par voie orale

Teinture mère :

50 gouttes diluées dans un demi verre d'eau le soir (demander conseil au pharmacien)

Phytostandard :

1 cuillère à café diluée dans un verre d'eau matin, midi et soir avant le repas.

LES REMÈDES NATURELS

LA GEMMOTHÉRAPIE



Les macérats glycérinés sont une forme pharmaceutique ou médicamenteuse classique de la gemmothérapie. En principe, ils sont fabriqués à partir des extraits qui concentrent les principes actifs des végétaux (bourgeons, jeunes pousses ou radicelles frais), par macération dans un mélange d'alcool et de glycérine végétale.

BOURGEONS DE TILLEUL

Tilia tomentosa

Originaire d'Asie et d'Europe, le tilleul pousse à l'état sauvage dans des sols calcaires. Ses fleurs très odorantes sont utilisées en infusion apaisante et calmante, mais ses jeunes pousses se consomment également, crues ou cuites, ses jeunes feuilles en salade, ses fleurs en accompagnement de salades de fruits ou de légumes. Prémisses de la future plante, **le bourgeon de tilleul, comme celui d'aubépine, concentre à lui seul les propriétés apaisantes et calmantes de la fleur et les propriétés drainantes de l'aubier (partie de l'arbre juste sous l'écorce).**

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LA GEMMOTHÉRAPIE



Action calmante - Draineur du système nerveux - Antispasmodique
Le macérât de bourgeons de tilleul favorise le sommeil, augmentant sa durée et améliorant sa qualité. Recommandé en cas d'angoisses et d'obsessions, il aide à mieux gérer le stress.

La posologie est généralement la suivante (voie orale)

- **Adultes** : 30 à 50 gouttes par jour (commencer par 5 gouttes et augmenter d'1 goutte / jour jusqu'à obtention de l'effet désiré)
- **Enfants à partir de 3 ans** : 1 goutte/kg de poids (par exemple, un enfant de 4 ans pesant 20 kg prendra 20 gouttes par jour dans un verre d'eau) Pour un résultat optimum : il est préconisé de prendre les gouttes en dehors des repas, directement sur la langue et en les gardant quelques secondes dans la bouche avant de les avaler. On peut également diluer les gouttes dans un peu de miel ou d'eau.
- **En cure** : 3 semaines de prise quotidienne, puis 1 semaine d'arrêt, pendant 3 mois maximum.
- **En entretien** : 1 semaine par mois.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LA GEMMOTHÉRAPIE



BOURGEONS DE FIGUIER

Ficus carica

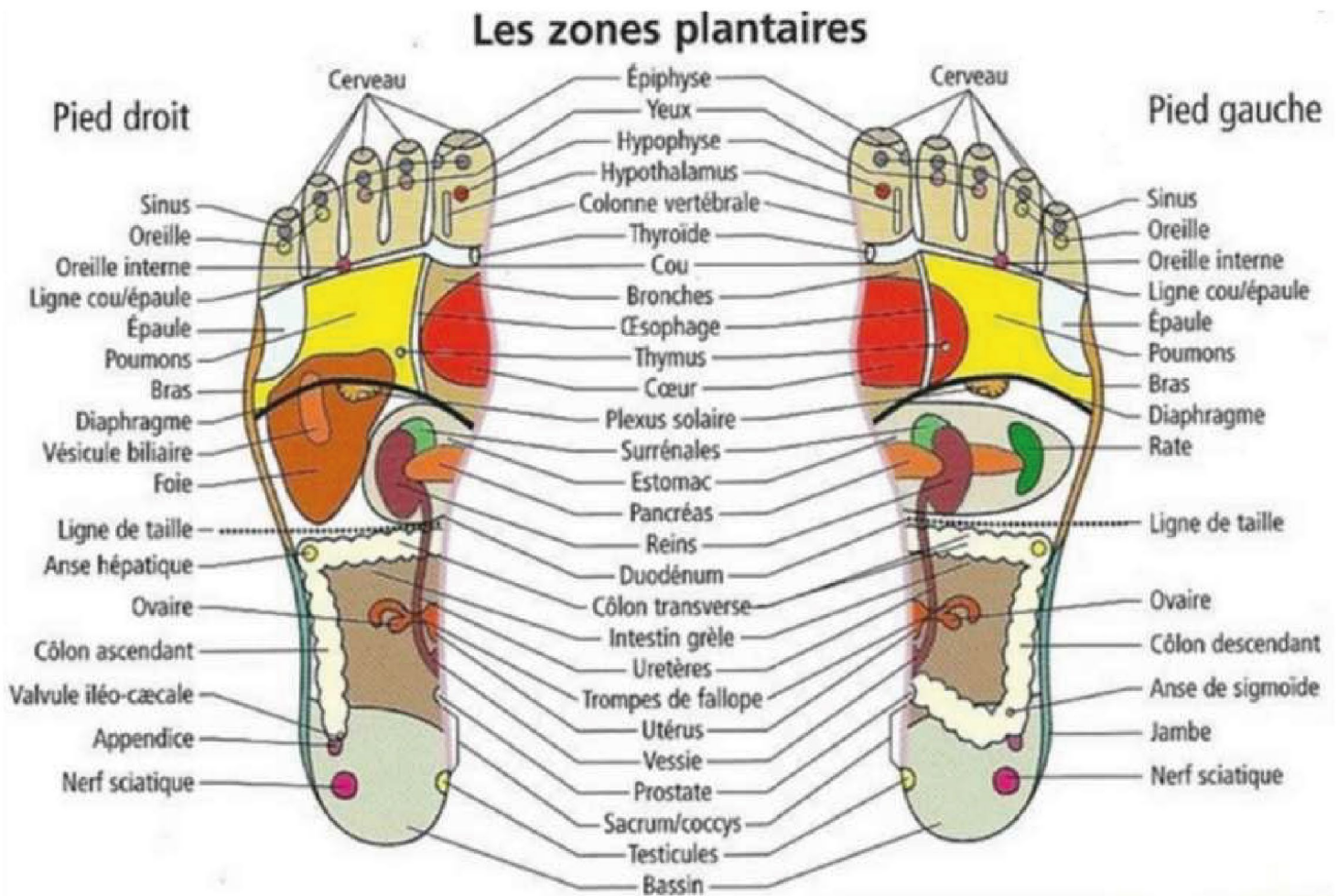
Arbre sacré dans l'Antiquité, le figuier exerce une action équilibrante sur le système digestif et le système nerveux et psychique. **Il s'avère donc particulièrement efficace en cas de stress.** Favorisant le sommeil, il contribue à calmer l'excès de pensées, les troubles émotionnels divers, les désordres nerveux.

La posologie est généralement la suivante (voie orale)

- **Adultes** : 30 à 50 gouttes par jour (commencer par 5 gouttes et augmenter d'1 goutte / jour jusqu'à obtention de l'effet désiré). Pour un meilleur résultat, il est préconisé de prendre les gouttes en dehors des repas.
- **En cure** : 3 semaines de prise quotidienne, puis 1 semaine d'arrêt, pendant 3 mois maximum.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS LA RÉFLEXOLOGIE



Mais tout d'abord, qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

C'est une technique de digito-pression plus que de massage si on veut être précis. Car il s'agit de stimuler des zones « réflexe » bien précises au niveau du pied. Des cartographies existent, détaillant ces zones réflexes : elles correspondent à des organes et des glandes du corps. Ainsi, la réflexologie postule qu'en stimulant ces points au niveau des pieds, on va stimuler les organes correspondants.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LA RÉFLEXOLOGIE



Des huiles essentielles utilisables pour le massage, il y en a des dizaines ! Selon l'envie ou le besoin, les dispositions psychiques, on va aller vers des huiles essentielles différentes.

Voici quelques exemples qui peuvent vous aiguiller dans vos choix :

Exemples de posologie : Mode d'utilisation : 5 gouttes d'huile essentielle de Lavande fine (relaxante) mélanger dans une demie cuil. à café d'huile végétale de macadamia masser les pieds pendant dix minutes environ.

- > **Besoin de détente :** les huiles essentielles de lavande fine, orange douce, géranium bourbon, camomille romaine, basilic exotique.
- > **Besoin de tonus, d'être stimulé pour éloigner la fatigue :** les huiles essentielles de gingembre, citron, épinette noire.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LA RÉFLEXOLOGIE



- > **Besoin de mieux respirer, dégager les bronches** : les huiles essentielles : Ravintsara, Eucalyptus radiata, Myrte rouge, Laurier noble.
 - > **Besoin de relaxation et d'harmonie** : les huiles essentielles apportent équilibre et sérénité : Petit grain bigarade, mandarine, Ylang Ylang, Litsée citronnée, lavande vraie, Palmarosa.
 - > **Besoin de retrouver de la joie de vivre, de dissiper peurs et angoisses** : les huiles essentielles riches en esters combattent le stress et sont euphorisantes : Bergamote, Petit grain bigarade, Camomille romaine, Marjolaine à coquilles, Lemongrass.
 - > **Besoin de digérer** : Les huiles essentielles de : Coriandre, Cumin, Estragon, Palmarosa, Thym à linalol.
-
- > **Techniques** : Une séance de réflexologie plantaire débute par un massage relaxant des pieds avec entre autres, flexion, extension, rotation. Ensuite les zones réflexes sont traitées par plusieurs techniques en fonction des réflexologues.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LES DIFFUSEURS D'HUILES ESSENTIELLES



Choisir un diffuseur d'huile essentielle n'est pas chose facile. On se perd dans les divers modèles et les types de produits présents sur le marché. Il faut établir quelques critères importants pour bien choisir le diffuseur d'huiles essentielles adapté à vos besoins.

- > **Critère n°1 :** Le design Le design du diffuseur est important. Bien qu'il n'apporte aucune influence sur l'efficacité du produit, il tient quand même une place importante dans le choix. En effet, le design compte beaucoup car le produit doit s'adapter parfaitement avec la pièce où il sera placé pour plus d'esthétique, mais aussi pour plus de confort. Comme le produit fera partie des décorations de votre intérieur, faites-vous plaisir et choisissez un produit qui rehaussera votre intérieur et qui s'harmonise avec son environnement.
- > **Critère n°2 :** Le type. Il est aussi nécessaire de savoir le type de diffuseur d'huiles essentielles adapté pour vous. Il existe une multitude de types qui se caractérisent par des modes de fonctionnement différents. Vous pouvez retrouver le diffuseur par nébulisation par ultrasons, par ventilation, par brumisation et enfin par chaleur douce. Ces types de produits seront décrits en détail dans la prochaine section de ce guide.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LES DIFFUSEURS D'HUILES ESSENTIELLES



- > **Durée de diffusion :** La diffusion d'huiles essentielles peut dépasser 50 minutes, max une heure en continu mais tous dépendent de la superficie de la pièce et du choix de l'huile essentielle. **L'huile essentielle d'orange douce pour ses propriétés apaisante peut être utile d'être diffusé durant la soirée si la surface de la pièce est grande (25m² minimum) et pour des personnes stressées.** La diffusion d'une huile essentielle pure ne doit pas se faire en permanence. Une diffusion de 50 min d'huile pure suffit largement pour une pièce de 30 m². **Si la diffusion est diluée avec de l'eau comme pour le brumisateuseur par exemple, la durée de diffusion sera plus longue.**
- > **À retenir :** L'huile essentielle ne doit pas être chauffée à une température dépassant les 40°C car elle pourra être nocive pour la santé et perd toutes ses vertus.

Les huiles essentielles pouvant être utilisées en diffuseur, bain moussant, par voie orale, par voie cutanée pour les adultes et les grands parents : L'huile essentielle de Mandarine (apaisante) ou Orange douce ou et petit grain bigarade (anxiolytique), ou de Ylang Ylang ou Litsée citronnée (anti-déprime).

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LES DIFFUSEURS D'HUILES ESSENTIELLES



- > **Bain moussant :** 5 à 6 gouttes d'huiles essentielles mélanger dans une cuil à café de gel douche ou de shampooing pour un bain moussant à la mandarine.
- > **En massage :** 30 gouttes d'huile essentielle dilué avec une cuil à soupe de d'huile végétale de macadamia, ou olive ou amande douce à appliquer sur le corps sans oublier la plante des pieds.
- > **Diffuseur durée 30 mn :** 10 à 12 gouttes d'huiles essentielles pour mieux dormir.
- > **Par voie orale :** 2 gouttes d'huiles essentielles d'Eucalyptus sur une cuil à café de miel ou un morceau de sucre ou un comprimés 3x par jour. L'huile essentielles d'eucalyptus radiata (anti-rhume, expectorante) ou ravintsara (anti infectieux).
- > **Bain moussant :** 5 à 6 gouttes d'huiles essentielles mélanger dans une cuil à café de gel douche ou de shampooing pour un bain moussant à l'eucalyptus radiata .
- > **En massage :** 25 gouttes d'huile essentielle de mandarine dilué avec une cuil. à soupe de d'huile végétale de macadamia, ou olive ou amande douce à appliquer sur le corps et la plante des pieds.

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**

LES REMÈDES NATURELS

LES DIFFUSEURS D'HUILES ESSENTIELLES



- > **Diffuseur** : durée 50 mn : 7 à 8 gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus radiata pour dégager les voies respiratoires.
- > **Par voie orale** : 2 gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus radiata sur une cuil à café de miel ou un morceau de sucre ou un comprimés 3x par jour.
- > **En inhalation** : Sur une cuil à café de miel ajouter 4 gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus radiata et délayer dans un bol très chaud. Respirer pendant 10 minutes environ X 3 / jour.
- > **50 mn** : 10 à 12 gouttes d'huiles essentielles d'huile essentielle. L'huile essentielle de citron, pamplemousse (anti septique et tonifiante).
- > **Diffuseur durée 50 mn** : 7 à 8 gouttes d'huiles essentielles d'huile essentielle. L'huile essentielle de lavande officinale (anti infectieuse, relaxante).

SOIGNER LE **STRESS, L'ANXIÉTÉ, L'INSOMNIE ET LA DÉPRIME**
GRÂCE À DES **REMÈDES EFFICACES ET NATURELS**