

# Ces puissantes alliées du terrain

Les médecines de terrain ont pour principe d'agir sur les causes des maladies. Parmi les molécules utiles pour corriger favorablement un terrain, les huiles essentielles occupent une place de choix. Avant d'examiner leurs modes d'action, tentons de comprendre l'importance de la notion de terrain.

La médecine occidentale actuelle repose sur une approche symptomatique. Une fois les signes de la manifestation de la maladie classifiés, le médecin propose un traitement issu de médicaments de synthèse de type « anti ». Aussi, pour lutter contre d'éventuels agents pathogènes (microbes), il proposera des « anti »biotiques.

C'est ainsi que les bases de la chimiothérapie antibactérienne et la thérapeutique moderne ont été construites, c'est-à-dire sur les conclusions de Pasteur (1822-1895) et de Robert Koch (1843-1910). Koch découvrit, en effet, que certains bacilles étaient responsables, chez l'animal, de la tuberculose et du choléra. Quant à Pasteur, pour lui, le terrain est vierge et les responsables de la maladie sont les bactéries. Depuis Pasteur, le microbe est devenu l'adversaire dont il faut se débarrasser à tout prix !

En supprimant les symptômes, les médicaments « anti » ne résolvent pas le problème de fond, particulièrement pour les pathologies chroniques ou fonctionnelles. De plus, ils induisent, lors de prises régulières, des effets secondaires tels que la perturbation de la flore intestinale par la prise d'antibiotiques ou des brûlures d'estomac par la prise d'anti-inflammatoires.

Trente ans avant l'instauration du dogme « le microbe est tout », le microbiologiste Antoine Béchamp (1816-1908), docteur ès sciences, docteur en médecine, en chimie et en pharmacie, découvrirait que ce sont de petites



Le physiologiste Claude Bernard (1813-1878) a mis en lumière la priorité de traiter le patient dans sa globalité plutôt que d'agir simplement sur sa maladie.

particules à l'intérieur de la cellule qui, sous certaines conditions, sont capables d'évoluer pour former des bactéries. Ces sous-produits cellulaires qu'il nomma *microzymas* évoluent ensuite en fonction du terrain du sujet. Dit autrement, l'origine des maladies, y compris bactériennes, serait interne.

Un peu plus tard, les travaux du Pr Günther Enderlein (1872-1968), zoologiste et bactériologiste, confirmeront la présence de minuscules éléments biologiques, vivants et immortels qui, selon les conditions du milieu (le terrain), pourront déclencher des maladies.

Les travaux de ces deux grands noms de la science, également confirmés par un contemporain de Béchamp et Pasteur, le physiologiste Claude Bernard (1813-1878), mettent en lumière la priorité de traiter le patient dans sa globalité plutôt que d'agir simplement sur sa maladie. « Le terrain est tout », selon l'adage que l'on prête à Claude Bernard.

Pourquoi, lors d'un épisode viral, tout le monde n'attrape pas la grippe ? C'est justement la qualité du terrain qui sous-tend le système immunitaire qui fera la différence.

## Le terrain, c'est quoi ?

La qualité du terrain est déterminée par les conditions physicochimiques, bioélectroniques et microcirculatoires du milieu intérieur.

Ce sont la qualité de nos « humeurs », c'est-à-dire nos liquides intra et extracellulaires, notre sang et notre lymphe qui font le lit de la santé ou de la maladie. Des humeurs encrassées ne permettent plus l'élimination des déchets cellulaires. Ainsi, les tissus s'acidifient et s'enflamment. Les nutriments transportés par les capillaires pour nourrir les cellules arrivent mal, les cellules se carencent.

La qualité de ces humeurs est elle-même liée à notre alimentation, notre équilibre acido-basique et notre environnement extérieur et psychique. Ce sont, en réalité, toutes les facettes de nous-même, en lien avec notre environnement, qui détermineront la qualité du terrain.



*L'essence de citron exerce une action stomachique (qui favorise le travail de digestion de l'estomac) et stimulante hépatique.*

© daffodil.ed/Forolia

### Quand l'aromathérapie améliore le terrain

Dans l'arsenal mis à la disposition des médecines naturelles, les molécules métabolisées par les végétaux aromatiques présentent un avantage incontestable.

Les essences contenues dans ces végétaux, une fois distillés, deviennent des huiles essentielles. Ce sont des complexes moléculaires ayant une action très complète pour rétablir la santé ou pour lutter contre la maladie. Ces molécules sont issues du vivant, aussi elles sont reconnues par nos cellules. Elles n'induisent pas d'effets secondaires si l'on respecte les bonnes quantités, les bonnes durées et les choix moléculaires. Aussi, afin d'éviter la toxicité des huiles essentielles, il est indispensable d'avoir un minimum de connaissances. De façon métaphorique, nous pourrions dire que les molécules des huiles essentielles parlent le même langage que nos cellules. Elles les aident à mieux faire leur travail d'élimination des déchets, à mieux réguler les paramètres de l'inflammation et soutiennent le travail des cellules du système immunitaire.

Que peut-on attendre de l'aromathérapie comme action sur le terrain ? En premier lieu, un nettoyage du terrain. Selon la science des humeurs (l'humorisme d'Hippocrate), un terrain sain passe par une alimentation la moins encrassante possible ainsi que par le nettoyage régulier des humeurs. L'aromathérapie va donc ici permettre de stimuler les portes de sortie (les émonctoires) des toxines et des toxiques pour optimiser la qualité des humeurs.

### La cure de printemps pour nettoyer son terrain

Quelques huiles essentielles (HE) possèdent un tropisme particulier pour permettre un meilleur fonctionnement des organes de détoxification (foie et vésicule biliaire) et d'élimination (rein, intestin, peau).

L'essence de **citron** exerce une action stomachique (qui favorise le travail de digestion de l'estomac) et stimulante hépatique.

L'huile essentielle de **menthe poivrée**, qui ne peut pas être administrée chez les enfants de moins de 7 ans et chez la femme enceinte eu égard à ses composants moléculaires, permet une meilleure fabrication de la bile par le foie et favorise la chasse biliaire (évacuation de la bile). Cette double action favorise l'élimination des déchets et des boues biliaires. Elle permet une meilleure digestion, notamment des lipides. De plus, elle calme le feu digestif (action anti-inflammatoire et antiacide) et elle désinfecte les intestins, où résident des bactéries pathogènes nourries par les déchets alimentaires en surplus et stagnants.

L'huile essentielle de **romarin**, au chémotype verbénone (composé moléculaire dominant), est un détoxiquant hépatique très recherché.

L'huile essentielle de **genévrier commun érigé** (baies), en plus d'être

un tonique digestif, se veut un purificateur du filtre rénal. Elle est diurétique. Le rein constitue un organe fondamental dans le processus d'élimination des déchets acides (acide urique).

L'huile essentielle de **carotte** cultivée stimule le foie et les reins, tout en favorisant la régénération des cellules du foie et de l'épithélium cutané.

Nous pourrions y adjoindre les actions détoxifiantes hépatorénales de l'huile essentielle de **livèche** ou, à défaut, de **céleri** pour compléter la cure de nettoyage.

### Action sur l'équilibre acido-basique

L'objectif du mélange détox (voir encadré ci-contre) est d'éliminer au mieux les déchets acides stockés dans les tissus. Les complexes mentionnés sont donc parfaitement adaptés dans le cadre d'un nettoyage global. Une alternative, à visée plus locale, pour désacidifier la cavité buccale ou pour lutter contre l'acidité de l'estomac, sera de prendre une cuillerée à café d'hydrolat aromatique (HA) de menthe poivrée plus une d'HA de camomille noble dans un verre d'eau avant les 2 repas principaux pendant 2 ou 3 semaines. Il est possible, pour l'adulte, de remplacer les hydrolats par l'huile essentielle des mêmes plantes à raison d'une goutte de chaque à diluer avec un peu d'huile végétale, d'olive par exemple, et à prendre par voie orale également.

### Action sur le système immunitaire

Le système immunitaire est à notre organisme ce que les forces de police et de gendarmerie sont à notre société : les gardiens de l'ordre.

L'efficacité de ce système est dépendante de l'équilibre du terrain.

Dans l'arsenal allopathique, les molécules utilisées sont destinées uniquement à détruire les micro-organismes pathogènes. C'est ainsi

## Mélange détox

- HE de menthe poivrée : 40 gouttes
  - HE de romarin à verbénone : 15 gouttes
  - HE de genévrier commun (baies) : 5 gouttes
  - Ess. \* de citron (zeste) : 5 gouttes
  - HE de carotte cultivée : 5 gouttes
  - HE de céleri : 5 gouttes
  - HE de livèche : 5 gouttes
- \* Dans ce cas : essence pressée du zeste.

De ce mélange, prendre en bouche 2 gouttes matin et soir dans 1 c. à c. d'huile d'olive vierge, avant les repas, pendant 3 semaines.

Idéalement, pendant la cure, augmentez votre ration d'aliments végétaux (légumes, fruits, fruits à coque, légumineuses, céréales complètes ou semi-complètes) et minimisez au maximum les produits animaux (charcuterie, viande et produits laitiers.). Évitez également tous les aliments raffinés et industriels.

### Pour les enfants

Pour de jeunes enfants ou pour des personnes souhaitant un drainage tout en douceur, il reste la solution des hydrolats aromatiques (HA).

- 1 c. à c. d'HA de romarin à verbénone
- 1 c. à c. d'HA de menthe poivrée
- ½ c. à c. d'HA de livèche

Le tout dans ¼ l'eau à boire en dehors des repas en cure de 21 jours.

Pour des enfants de moins de 10 ans, divisez les doses par deux.

que des antibiotiques détruisent les bactéries impliquées dans les pathologies bactériennes telle qu'une infection urinaire ou une bronchite. Les antifongiques tuent les champignons responsables des mycoses. Etc. Fidèles au dogme pasteurien, ces molécules combattent la maladie.

En aromathérapie, nous avons la chance de pouvoir bénéficier des propriétés antivirales, antibactériennes, antiparasitaires, antifongiques et immunostimulantes de certaines huiles essentielles. C'est le cas de l'origan compact, la sarriette des montagnes ou la cannelle de Ceylan (écorce). En d'autres termes, ces huiles essentielles aident notre système immunitaire à mieux fonctionner et ainsi potentialisent notre terrain.

D'autres huiles essentielles permettent de drainer les déchets induits par le combat de notre système immunitaire contre les agents pathogènes.

Prenez un exemple concret. J'ai un abcès dentaire qui commence à se former au cours du week-end. En attendant de pouvoir consulter mon dentiste, je peux appliquer le mélange suivant de 4 à 5 fois par jour :

- HE de clou de girofle : 2 gouttes
- HE immortelle (hélichryse italienne) : 1 goutte
- Huile végétale de millepertuis : 5 gouttes

L'HE de clou de girofle est un super-anti-infectieux qui va lutter contre les microbes responsables de l'abcès dentaire tout en stimulant le système immunitaire, le rendant ainsi plus efficace. L'HE d'immortelle est un bon anti-inflammatoire (action sur la douleur) qui permet, en plus, de drainer les tissus en vue d'éliminer le pus en formation.

A la lumière de cet exemple, nous comprenons que l'action des HE est globale et synergique à l'action de notre médecin intérieur (notre capacité d'autoguérison).

### Traiter le terrain selon les concepts hippocratiques

Il y a plus de 2 500 ans, Hippocrate avait compris que la maladie arrivait lorsque notre terrain était déséquilibré. Il avait défini quatre tempéraments caractérisés par des compor-



© tycoon104/forolia

L'HE de clou de girofl est un super-anti-infectieux qui va lutter contre les microbes responsables de l'abcès dentaire tout en stimulant le système immunitaire, le rendant ainsi plus effi

tements mais également par des tendances morbides.

Ainsi, le **lymphatique** a une morphologie plutôt ronde, un tempérament plutôt placide, discret, effacé. Il parle peu. Il absorbe beaucoup, mange beaucoup. La circulation de sa lymphe a tendance à se ralentir s'il ne veille pas à une bonne hygiène de vie. Son tempérament est froid et humide.

Le **sanguin** est sthénique (dynamique), de visage plutôt massif, au teint habituellement rouge. Il possède un tempérament et un corps toujours chaud et humide, c'est un extraverti. Dans ses excès, le sang lui monte vite à la tête ! Aussi, s'il ne prend pas soin de lui, son système cardiovasculaire risque d'en pâtir.

Le **bilieux**, plutôt longiligne, sthénique, au visage carré ou rectangulaire est également un tempérament chaud mais sec. Il est actif.

Le **nerveux**, longiligne, asthénique (affaibli),

possède un visage plutôt triangulaire (pointe vers le bas), de teint pâle, gris ou jaunâtre. Il est de nature froide et sèche. C'est un grand frileux. Le mental et l'intellect sont chez lui très actifs. S'il ne se ménage pas, ce sont les troubles du système nerveux qui s'exprimeront tels que le sommeil, l'anxiété, la dépression ou la neurasthénie.

Si l'hygiène de vie doit contribuer à contrebalancer ces tempéraments qui pourraient être considérés comme des tendances naturelles, les huiles essentielles, elles, peuvent apporter leur contribution dans l'équilibre de ces tempéraments.

Pour ce faire, nous utiliserons les caractéristiques biochimiques et électroniques des huiles essentielles. En donnant des électrons, certaines refroidissent le terrain. D'autres, en captant ces électrons, créent un flux chaud. Certains principes actifs contenus dans les HE

activent les flux (sanguin, lymphatique, respiratoire). Enfin, d'autres molécules agissent sur le système nerveux en le calmant.

Comme nous travaillons sur le terrain, il est recommandé d'appliquer sur la face interne du poignet 1 ou 2 gouttes d'HE à inhaler en pratiquant quelques grandes inspirations. Cela encure de 2 à 3 semaines ou en cas d'aggravation du terrain (fatigue, irritabilité, insomnie, troubles digestifs, troubles infectieux, etc.).

En complément ou en alternative, prendre une cuillerée à café dans un grand verre d'eau des hydrolats des mêmes plantes, lorsque ceux-là existent.

Si l'hygiène de vie reste le moyen le plus efficace pour corriger le terrain et optimiser la santé, il n'en demeure pas moins vrai que l'aide des molécules contenues dans les huiles essentielles, voire dans les hydrolats aromatiques, est extrêmement précieuse ■



### ➤ Alain Huot.

Formateur, conférencier et thérapeute en médecine naturelle (naturopathe), nutritionniste, aromatalogue et praticien en EFT. Il propose des consultations

individuelles en médecine nutritionnelle ou en EFT en cabinet dans le Tarn ou par Skype. Il propose également des formations en aromathérapie, hygiène alimentaire et nutrition, ainsi que l'encadrement de cures de jeûne.

## Jeûnes et formations

### Jeûnes :

- Jeûne à la campagne : dans le Tarn, près d'Albi en juillet 2015.
- Jeûne et soins marins : sur la côte basque en septembre et octobre 2015.
- Jeûne à la montagne : dans la région d'Annecy en octobre 2015.

### Formations :

- Aromathérapie familiale : formation sur 2 jours à Paris et Toulouse.
- Aromathérapie subtile et caractérologique : formation sur 2 jours à Paris et Albi.
- Aromathérapie scientifique de base sur 4 jours à Toulouse.
- Hygiène alimentaire et fondements nutritionnels à Albi.

Calendrier, descriptifs et tarifs sur [www.naturoenergeticien.fr](http://www.naturoenergeticien.fr) ou par téléphone au 05.63.55.22.64 ou au 06.83.32.30.90.

## Les huiles essentielles selon les terrains hippocratiques

<p><b>Les HE du lymphatique</b></p> <p>Laurier noble Basilic exotique Sapin baumier Mandarinier (zeste) Bergamote</p>	<p><b>Les HE du nerveux</b></p> <p>Ravintsara Bois de rose Sauge sclérée Marjolaine à coquilles Néroli Cannelle écorce (à diluer dans 10 gouttes d'huile végétale)</p>
<p><b>Les HE du sanguin</b></p> <p>Lavande vraie Petit grain bigaradier Camomille noble Tanaïse annuelle Ylang-ylang Immortelle</p>	<p><b>Les HE du bilieux</b></p> <p>Romarin à verbénone Listée citronnée Verveine citronnée</p>