

Femmes

Une fois que vous les aurez essayées, vous ne pourrez plus vous en passer ! Les huiles essentielles sont idéales pour accompagner les soins au quotidien – y compris les gestes de beauté – ainsi que pour traiter les maux typiquement féminins : troubles gynécologiques, mais aussi problèmes nerveux, syndrome prémenstruel, etc.

Un bon mental

Les huiles essentielles n'ont pas d'équivalent pour redonner un vrai mieux-être, aider à surmonter un trac ou un blocage. Le mode d'action n'a rien de magique : elles pénètrent le corps par le biais de la respiration ou de l'application sur le plexus solaire, la colonne vertébrale et la voûte plantaire, généralement. Les molécules actives montent alors immédiatement au cerveau afin d'aider à y réguler certains neurotransmetteurs, c'est-à-dire les substances que s'échangent les neurones entre eux afin de communiquer. Angoisse, stress, boule dans la gorge ? Essayez la marjolaine ou la camomille romaine, vous serez instantanément convaincue. Et votre flacon ne lâchera plus votre sac à main !

Rééquilibrage hormonal et traitement gynécologique

Certaines huiles essentielles aident à retrouver l'équilibre hormonal, d'autres sont extrêmement antimycosiques, d'autres encore déciment les microbes responsables d'infections. Mais en plus, les huiles essentielles prennent soin de la flore locale, protègent et renforcent les muqueuses, leur fournissant ainsi les armes pour guérir plus vite, d'une part, apprendre à se défendre seules afin d'éviter les récives, d'autre part. C'est fondamental, surtout lorsqu'on sait que certaines femmes enchaînent des mycoses vaginales quasiment tous les mois.

Une grossesse plus sereine

On l'a dit : toutes les huiles essentielles sont interdites pendant les 3 premiers mois de grossesse, car elles peuvent passer dans le placenta et se révéler délétères pour le fœtus en formation. Le risque est tout à fait théorique et, de l'avis de nombreux spécialistes, il s'agit là d'un excès de précaution. Qu'il convient tout de même de respecter sauf cas très particuliers.

Donc, aucune huile essentielle ne doit être employée pendant le 1^{er} trimestre. Une précision : cette prudence concerne en fait tous les médicaments, qu'il s'agisse de médecine conventionnelle ou non. L'aromathérapie n'est ni plus ni moins « dangereuse » qu'une autre !

Par la suite, certaines huiles essentielles peuvent être employées sans aucun risque ni pour la maman, ni pour le bébé : ce sont celles qui ne renferment aucune molécule toxique. Elles sont bien utiles pour se débarrasser de petits maux et améliorer le confort de vie quotidienne, d'autant que la majorité des médicaments sont interdits pendant la grossesse. Toutes les huiles essentielles contenant des molécules potentiellement dangereuses restent strictement interdites jusqu'à la fin de la grossesse, et même encore chez la maman qui allaite.

Contrairement aux idées reçues, donc, toutes les huiles essentielles ne sont pas dangereuses pour les femmes enceintes. Les formules que nous proposons aux femmes enceintes dans ce livre ne présentent strictement aucun danger. Et sont fort efficaces ! Mais ne modifiez pas les posologies et ne remplacez surtout en aucun cas une huile essentielle par une autre, même si elle vous paraît proche ou que l'on vous dit « je n'ai que celle-ci ». Refusez !