

LA TROUSSE AROMA DE LA FEMME ENCEINTE



- ◆ HE camomille romaine : stress, anxiété
- ◆ HE estragon : nausées
- ◆ HE gingembre : constipation
- ◆ HE lavande : insomnie
- ◆ HE lentisque pistachier : congestion des seins
- ◆ HE verveine citronnée : dépression post-partum

Rappel : par principe, toutes les huiles essentielles sont **SUSPECTES pendant la grossesse** même si, nous l'avons vu, le propos peut être nuancé. Seule, ne vous aventurez pas dans une prise hasardeuse d'huile essentielle, même si elle vous paraît insignifiante, même si vous en aviez l'habitude « avant ». Il convient d'être extrêmement prudente. Ne prenez rien sans accord express de votre médecin, y compris par voie externe.

En revanche, certaines huiles essentielles ne présentent absolument aucun danger et peuvent rendre de grands services à la future maman, d'autant qu'elle n'a pas le « droit » de prendre beaucoup de médicaments classiques tout au long de sa grossesse... Les huiles essentielles autorisées sont généralement les mêmes que pour les enfants et les bébés ; elles doivent toujours être employées avec précaution.

Famille

L'aromathérapie est la médecine familiale par excellence. Les adultes, d'une part sont soumis de plein fouet au stress professionnel, tout en étant priés de faire face à divers chantiers « en construction » : foyer, maison, couple, éventuellement famille. Toutes ces situations conduisent inévitablement à de la fatigue, des baisses de libido, des chocs, des bleus, des bosses, des plaies... la vie, quoi. Mais il y a aussi les boutons du « grand » à soigner, l'agitation du petit dernier, l'angine blanche de Monsieur... Il s'en passe des choses, dans une famille, en une seule journée !

Prévenir et guérir tous les maux du quotidien

Avec quelques flacons, on peut faire face à la très grande majorité des petits maux du quotidien. Mal à la tête, aux dents ? Fièvre, indigestion ? Constipation ou au contraire diarrhées ? Les huiles essentielles règlent tous ces tracasseries en quelques heures, voire plus rapidement (migraine, lenteur digestive) sans devoir courir à la pharmacie au moindre nez qui coule, à la plus petite douleur. Disposer de 4 ou 5 « basiques » permet d'achever sereinement un week-end malgré une douleur dentaire (apaisée grâce au giroflier) ou un saignement de nez (stoppé grâce au ciste), sans se retrouver aux urgences de l'hôpital le plus proche.

Par ailleurs, chaque adulte prépare sa santé de demain (et celle de ses enfants). Les conseils d'hygiène de vie de ce livre, associés aux formules et recommandations aroma, permettront de rester en bonne santé et d'adopter de bons « réflexes » pour toute la vie.