



## **LES RENDEZ-VOUS AROMA**

**Problèmes thyroïdiens**

**Prenez votre envol !**

**Septembre 2022**

# SOMMAIRE

<b>La thyroïde : fonctionnement et problématiques</b> .....	<b>3</b>
Fonctions et dysfonctions de la thyroïde .....	4
Les grandes pathologies thyroïdiennes .....	6
Interpréter une analyse sanguine .....	10
La place de l'aromathérapie .....	11
<b>Huiles essentielles et pathologies</b> .....	<b>13</b>
Hypofonctionnement de la thyroïde.....	14
Hyperfonction de la thyroïde .....	24
Nodules thyroïdiens .....	29
La lecture symbolique du corps .....	30
Les huiles essentielles adaptogènes de la thyroïde.....	31
Les huiles essentielles harmonisantes .....	33
La menthe et le chakra de la gorge .....	35
Maladies d'Hashimoto et de Basedow .....	38
Massage et vibrations .....	42
La réflexologie faciale .....	43
Allons plus loin .....	44
<b>Analyse olfactive</b> .....	<b>50</b>
Cyprès, bergamote et thym à thujanol .....	51
Clou de girofle, néroli et hélichryse .....	53
Inule odorante, géranium et coriandre .....	54
Clou de girofle, encens et lédon du Groenland .....	55

## PRÉSENTATION DU WEBINAIRE

**Marina :** Cette soirée est consacrée à la thyroïde. Nous verrons les pathologies qui la concernent, que ce soit l'hypothyroïdie, l'hyperthyroïdie, les nodules, les kystes ou le cancer de la thyroïde.

**Elske Miles :** Nous allons voir que la thyroïde a une **dimension symbolique** extrêmement importante en plus de la dimension physiologique. C'est **une glande vitale pour l'organisme**. Nous ne pouvons pas vivre sans thyroïde ni médication (si on a une ablation de la thyroïde, il faut compléter à vie la personne avec des hormones thyroïdiennes). Ces hormones en lien avec la thyroïde sont fondamentales pour notre métabolisme et notre vie. Nous allons voir toutes ces dimensions-là, mais je souhaite surtout que l'on passe un moment pour parler de la dimension symbolique autour de la thyroïde. C'est une dimension à laquelle les huiles essentielles se prêtent parfaitement et nous allons voir pourquoi. **Certaines huiles essentielles agissent spécifiquement sur la thyroïde**. Parfois, on peut ignorer un trouble thyroïdien : cela peut entraîner des conséquences assez fâcheuses comme l'ostéoporose ou l'insuffisance cardiaque. C'est le gros risque chez les femmes qui ont des signes de déséquilibre thyroïdien, mais ces derniers ne se manifestent pas dans les analyses. C'est quelque chose sur laquelle je souhaite passer un peu de temps parce qu'il y a des signes qui nous alertent clairement d'une problématique thyroïdienne.



# **La thyroïde : fonctionnement et problématiques**



## Fonctions et dysfonctions de la thyroïde

Une glande indispensable à la vie

**Marina :** Quelles sont les fonctions de la thyroïde pour l'organisme ?

**Elske Miles :** Les fonctions sont multiples.

1. Tout d'abord, **la thyroïde nous permet de grandir**. Dans cette idée de grandir, on va trouver sa dimension symbolique. Tout au long de sa vie, on grandit. Quand on arrête de grandir et d'évoluer dans ses structures de pensées, dans sa dimension spirituelle, à ce moment-là, il peut y avoir des troubles au niveau de la thyroïde. C'est la glande qui nous permet de grandir.

S'il y a une hypofonction de la thyroïde dans la petite enfance, on va avoir des problématiques comme le nanisme où l'enfant ne grandit pas. En revanche, s'il y a une hyperactivité thyroïdienne dans l'enfance, on risque d'avoir des géants. Ce sont des manifestations extrêmes de ce dysfonctionnement thyroïdien. On voit bien que c'est en lien avec le fait de grandir ou de ne pas grandir.

2. Ensuite, **tout le métabolisme** va être impacté par les hormones thyroïdiennes. Quand il y a une défaillance vis-à-vis de la thyroïde, on va voir apparaître dans les analyses sanguines un excès de cholestérol dans l'organisme. On peut aussi avoir un engorgement de la peau, comme un lymphatisme qui émergera. Tout le métabolisme va être ralenti.



3. **La température du corps** est également maintenue dans la fonction thyroïdienne. C'est cela qui devrait nous alerter. Quand une personne est toujours frileuse, il faut se poser la question quant au bon fonctionnement de la thyroïde. De la même façon, on pourra s'interroger pour une personne qui a toujours chaud. Cela peut être en lien avec un déséquilibre thyroïdien. C'est la glande qui permet de réguler notre température interne.
  
4. Quand il y a un dysfonctionnement de la thyroïde, on va également commencer à avoir des pensées un peu nébuleuses. On aura moins de clarté mentale. Cela nous indique que la thyroïde va agir sur **le fonctionnement cérébral**. Ce sont les grandes lignes de la fonction thyroïdienne.

#### Des causes internes et externes

C'est plutôt quelque chose qui affecte les femmes. Le dérèglement thyroïdien est plus en lien avec les femmes qu'avec les hommes. Quand les hommes ont des problèmes thyroïdiens, c'est souvent dû à une pollution, à **une exposition à une radioactivité**. C'est cela qui va influencer le fonctionnement thyroïdien. Il y a donc une cause externe là où chez les femmes, c'est surtout une cause interne ! On va voir ce que cela exprime.

C'est en lien avec **des frustrations, le fait d'avoir l'impression de manquer de temps et de courir après le temps**. Toutes ces idées-là vont impacter la thyroïde très spécifiquement.



Pour commencer, on peut donc souligner toutes ces idées.

## Les grandes pathologies thyroïdiennes

### L'hypothyroïdie

**Marina :** Pourriez-vous nous parler des grandes pathologies autour de la thyroïde ?

**Elske Miles :** On peut avoir **une hypothyroïdie**. Dans ce cas-là, il y a une hypofonction de la glande ; la glande ne va pas sécréter les 2 hormones (T3 et T4) en quantité suffisante.

Ce que l'on va voir apparaître, ce sont des états de fatigue chronique très importants. On va avoir tendance à prendre du poids et cela va jouer sur le moral avec une déprime. C'est la première des pathologies que l'on va rencontrer au niveau de la thyroïde.

### Thyroïde et émotion

**Les glandes endocrines sont hyper sensibles à l'émotionnel.** Chaque émotion impacte une glande endocrine. La glande endocrine elle-même est en lien avec l'émotion.

Normalement, les glandes endocrines fonctionnent parfaitement bien, mais il y a l'émotion dominante que l'on vit chroniquement qui va pouvoir perturber le bon fonctionnement de cette glande.



- Pour l'hypothyroïdie, nous allons plutôt trouver **l'émotion de résignation** ; le fait de baisser les bras et de se dire : « À quoi bon ? À quoi ça sert ? ».
- Il y a toujours une notion de **dépréciation de sa propre valeur**. Cette émotion de dévalorisation peut impacter négativement la thyroïde et de ce fait, provoquer une hypofonction.
- Ces émotions peuvent être entretenues par **le contexte**. Cela peut être dans l'enfance et dans les croyances de fond que l'on a sur sa propre valeur, et sur la place de la femme, on peut avoir cette remise en question de sa propre valeur et se demander qui l'on est pour mériter de s'épanouir et de faire ce que l'on a rêvé de faire. **Quand on a un contexte qui ne favorise pas l'épanouissement de la femme, cela peut impacter cette thyroïde.**

### L'hyperthyroïdie

Ensuite, on peut avoir une **hyperactivité thyroïdienne**. C'est similaire parce que cela touche la thyroïde, mais cette fois, c'est comme si la personne était **pressée d'accomplir des choses**. Il y a une **hyperactivité** globalement. La personne se consume elle-même de l'intérieur par cette hyperactivité métabolique.

- C'est comme si la personne avait peur de ne pas arriver à réussir tout ce qu'elle a à faire dans la vie, car il lui **manque du temps**.





- Cela va souvent de pair avec **une forte frustration**. Cette dernière amène à en vouloir à autrui et à faire un peu de chantage aux autres. On porte à l'extérieur la faute de sa problématique (le fait qu'on ne puisse pas réaliser tout ce que l'on veut réaliser).
- L'hyperactivité a plus **une dynamique Yang**. Si on parle en termes énergétiques, on est dans une hyperactivité. Or le Yang est une approche qui va toujours pousser à aller de l'avant.
- Très souvent, on va voir que ce qui est sous-jacent à cette pulsion de course, le fait de devoir prouver que ce que l'on fait est bien et que l'on est capable de faire beaucoup de choses, c'est **une peur fondamentale**.

### Troubles thyroïdiens et peur d'échouer

Dans les troubles de la thyroïde, on va trouver cette idée de peur de ne pas y arriver, de **peur de ne pas réaliser tout ce que l'on veut réaliser** (surtout dans l'hyperactivité thyroïdienne).

#### Les maladies auto-immunes

- Il y a ensuite les grandes pathologies auto-immunes qui créent d'abord une hyperthyroïdie et puis une hypothyroïdie dans **la maladie d'Hashimoto**. Au début, il y a une hyperactivité au sein de la thyroïde. Le



fait qu'elle brûle de l'intérieur crée un état inflammatoire (thyroïdite). Cet état inflammatoire nuit aux cellules saines de la thyroïde. Celles-ci commencent à s'autodétruire. D'une activité hyper on tombe dans une **hypothyroïdie**.

- L'autre grande maladie auto-immune de la thyroïde est **la maladie de Basedow**. Là encore, on a une **hyperactivité thyroïdienne**. Nous allons voir comment on peut freiner cette activité.

### Autres problématiques (plus rares)

Ce sont les grandes pathologies que l'on va trouver.

Ensuite, il peut y avoir des thyroïdites subaiguës de De Quervain, ou des choses comme ça qui sont des atteintes de la thyroïde avec **un état inflammatoire d'origine bactérienne**. C'est une atteinte qui vient de l'extérieur. C'est donc un poison externe qui crée des lésions au niveau de la thyroïde.

### Les nodules

On va également avoir **des nodules**. Il y a 2 types de nodules : des nodules chauds et des nodules froids. **10 % des nodules froids peuvent être cancéreux.**



## Interpréter une analyse sanguine

**Marina :** Pouvez-vous nous parler du rapport TSH, T3 et T4 ? Beaucoup d'abonnés posent des questions autour des taux et de ce que chaque taux veut dire.

**Elske Miles :** La TSH est une hormone qui est sécrétée par l'hypophyse, la glande maîtresse de tout le système endocrinien. C'est une glande qui se situe au cœur du cerveau et qui est en lien avec l'hypothalamus. On est en lien avec cette structure hormonale qui va avoir pour fonction de régler, de régir toutes les autres glandes du système endocrinien. Dans son rôle pour stimuler la fonction thyroïdienne, on va avoir de la **TSH. C'est l'hormone qui stimule la thyroïde.**

- Si vous avez une quantité de **TSH élevée**, cela veut dire qu'il doit y avoir une hypofonction de la thyroïde. Normalement, les taux de T3 et de T4 doivent être bas. C'est pour cela que l'hypophyse essaie de donner l'information à la thyroïde de sécréter du T3 et du T4.
- Si à l'inverse, vous avez **des taux très importants en T3 et en T4**, cela veut dire qu'il y a une hyperthyroïdie, et à ce moment-là, la TSH est très basse, car l'hypophyse a bien compris qu'il ne faut pas stimuler la thyroïde.



## La place de l'aromathérapie

Globalement, vous avez cette communication entre hypophyse et thyroïde. C'est pour cela que l'aromathérapie est très intéressante.

- On va avoir quelques huiles essentielles qui vont avoir **un effet stimulant sur la thyroïde** et d'autres huiles essentielles qui vont **freiner l'activité thyroïdienne**, même si on trouvera plutôt des activités modulatrices.
- Ce qui est très important, c'est cette **dimension émotionnelle**. On peut accéder à l'hypophyse, la glande qui donne l'ordre à la thyroïde et qui régule l'activité thyroïdienne en fonction du message de retour. **C'est sur cette communication entre les 2 que l'on va pouvoir travailler avec l'olfactothérapie**. Par l'olfaction, on a un accès direct au cerveau limbique. Dans ce dernier, vous avez l'hypothalamus, l'hypophyse. La fonction de l'hypothalamus (et de l'hypophyse qui est sa glande associée) va pouvoir être influencée par l'odeur.

### L'olfactothérapie : une clé sur l'émotionnel

En olfactothérapie, il y a énormément de choses à faire pour réguler la thyroïde. Pour qu'il y ait une bonne activité thyroïdienne, on va **travailler sur la cause émotionnelle** : qu'est-ce qui pose problème derrière ? C'est là-dessus que l'on va travailler pour réguler l'ensemble.





# Huiles essentielles et pathologies



## Hypofonctionnement de la thyroïde

**Marina :** Pourriez-vous nous en dire plus là-dessus ? J'imagine qu'il y a des huiles essentielles différentes pour l'hyperthyroïdie ou l'hypothyroïdie.

**Elske Miles :** Quand il y a une problématique d'hypothyroïdie, donc un hypofonctionnement de la thyroïde, il faut venir **stimuler l'activité thyroïdienne**. Normalement, l'hypophyse donne l'ordre, mais la thyroïde ne s'y met pas. On va devoir travailler avec certaines huiles essentielles qui vont pouvoir nous aider à reprendre du poil de la bête.

### Significations de la maladie

Quand il y a une hypothyroïdie qui n'est pas auto-immune (c'est un dérèglement du système hormonal qui est détraqué en interne par un message émotionnel), cela vient du fait **d'avoir de la lassitude et de baisser les bras**. Plus vous allez avoir une thyroïde hypoactive et plus cet état va s'aggraver.

### Les symptômes associés

On va se trouver avec un engorgement des tissus, de la fatigue globale (physique et intellectuelle également). On commence souvent à perdre les sourcils. Il faut donc rester sur le qui-vive par rapport à ce type de signes que l'on peut avoir spécifiquement.



Comme la thyroïde doit s'occuper du métabolisme, son hypofonction va entraîner **un ralentissement de tous les processus métaboliques**. Ce que l'on voit, ce sont les conséquences de ce ralentissement.

### Les huiles essentielles de la tonification

- Parmi les grandes huiles essentielles pour venir drainer, tonifier et soutenir une glande thyroïdienne qui souffre d'hypoactivités, on aura **l'eucalyptus globuleux**<sup>1</sup>. On n'y pense pas toujours et elle est rarement conseillée pour cela, mais sur le plan olfactif, c'est une huile essentielle qui tonifie. Elle pousse les pieds dans l'eau, donc elle draine l'eau. Quand il y a un excès de stases, que les tissus du corps sont engorgés avec une prise de poids et un ralentissement général du métabolisme, on a besoin d'huiles essentielles qui vont tonifier et stimuler. L'eucalyptus globulus en olfaction est superbe !

L'eucalyptus globulus porte la Signature d'**un battant qui ne baisse jamais les bras**. Il ne s'arrête jamais à une frontière. Il vient de Tasmanie et d'Australie, mais aujourd'hui, on le trouve partout dans le monde. C'est une plante qui est combative. C'est cet esprit-là qui manque chez la personne qui souffre d'hypothyroïdie. On a besoin de venir solliciter cet aspect.



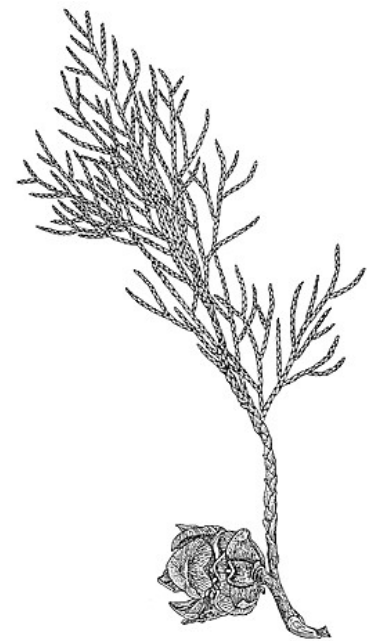
---

<sup>1</sup> Eucalyptus globulus.



- Une autre huile essentielle qui va pouvoir stimuler cette activité est **le cyprès toujours vert**<sup>2</sup>. Elle agit très spécifiquement sur l'hypophyse. C'est une grande huile essentielle de l'hypophyse.

Le cyprès est un conifère ; il y a cette idée de cône. **Les cônes sont souvent en lien avec le système hormonal.** On est vraiment dans une forme de cône qui ne rappelle pas tant les surrénales que l'hypophyse : ils sont plutôt ronds. Cette plante porte parfaitement cette Signature de venir **tonifier la flamme intérieure**. Elle donne l'ordre à l'hypophyse d'informer puissamment la thyroïde pour se redresser et fonctionner. L'aspect même de cette plante est intéressant. C'est un arbre qui est immense, mais c'est une plante qui est plutôt fine. Elle a des branches qui sont ascensionnelles : c'est une plante qui ne baisse pas les bras.



Quand on parle en termes symboliques, c'est littéralement **la plante de l'aspiration spirituelle pour se redresser et trouver son chemin**. Cette plante est toujours verte : elle ne perd pas ses feuilles ; elle n'est pas perturbée par le temps qui passe. On est vraiment dans cette logique. J'aime beaucoup travailler avec le cyprès dans les cas d'hypothyroïdie pour donner cette information olfactive.

---

<sup>2</sup> Cupressus Sempervirens L.

### Les arbres géants

Le cyprès est un arbre géant, comme l'eucalyptus : ces grands arbres nous reflètent **la flamme intérieure**. C'est pour cela que les arbres nous inspirent. En olfactothérapie, quand on travaille sur la dimension émotionnelle avec une hypofonction de la thyroïde, c'est extraordinaire de travailler avec des arbres géants qui tonifient.

### Tonifier la flamme intérieure

\* HE Cyprès toujours vert ou HE Eucalyptus globuleux

Frictionner 1 goutte d'huile essentielle dans la paume de main et faire une série de 3 inhalations profondes. **Faire cela 3 fois dans une session** (9 inspirations par session olfactive). Vous pouvez répéter cela 3 fois dans la journée : c'est vraiment une sollicitation de cette activité-là.

### Cyprès ou eucalyptus ?

Pour l'eucalyptus globulus, c'est intéressant aussi. Souvent les personnes qui souffrent d'hypothyroïdie adorent cette odeur, car c'est celle dont elles ont besoin. Comme elle contient 70 % de 1,8 cinéole, cela peut vous faire tousser ou expectorer. Si le fait d'inhaler de façon proche vous incommode, vous pouvez commencer par travailler avec le cyprès.



Si vous avez des stases dans le corps, les 2 sont de grandes huiles essentielles pour faire du **drainage lymphatique**. Vous pouvez tout à fait vous faire une synergie à 5 % d'huile essentielle (de l'une ou de l'autre).

### Traiter la dynamique de fond

\* 5 % HE Cyprès toujours vert ou HE Eucalyptus globuleux

\* 95 % Huile végétale macadamia

Masser le corps ou la partie engorgée du corps avec cette synergie. Si vous ne massez pas tout le corps, vous pouvez aller jusqu'à 10 % d'huile essentielle pour 90 % d'huile végétale.

### Relancer l'activité thyroïdienne

Ensuite, il y a 2 grandes huiles essentielles qui relancent l'activité thyroïdienne. Ce sont des huiles essentielles qui vont **stimuler précisément la thyroïde**.

- **Le giroflier<sup>3</sup>** stimule l'activité thyroïdienne. **Elle est contre-indiquée en cas d'hyperthyroïdie**. La Signature du giroflier est merveilleuse, car elle nous parle de la thyroïde. Elle nous parle du bas ventre plus que de la thyroïde : c'est très intéressant, car en termes énergétiques et symboliques, la thyroïde est en lien avec le bas ventre chez la femme. On l'appelle souvent le 3<sup>e</sup> ovaire. On sait que le clou de girofle a une activité tonique extrêmement puissante sur le bas ventre féminin (*eugenia* : pour soutenir

---

<sup>3</sup> *Eugenia caryophyllus*.



l'accouchement). Cela va tonifier les contractions de l'utérus pendant l'accouchement. C'est donc une huile essentielle extrêmement puissante dans son activité tonique. Elle est merveilleuse pour la difficulté que l'on peut avoir d'accoucher de soi-même, de s'épanouir, travailler avec une huile essentielle qui permet de passer le cap, d'évoluer et de renaître.

L'huile essentielle de clou de girofle est dermocautique. Pour cette raison, il va falloir la diluer à 5 %. Pour une utilisation régulière de cette huile essentielle, on peut même partir sur du 2 %. Elle donnera une information olfactive symbolique. **On peut commencer à 5 % pendant 3 semaines et réduire à 2 % après la fenêtre thérapeutique.**



### Relancer l'activité thyroïdienne

- \* 2 % HE Clou de girofle
- \* 98 % Huile végétale

Appliquer sur la thyroïde 3 fois par jour.

- La 2<sup>e</sup> huile essentielle pour relancer l'activité thyroïdienne est beaucoup plus rare. Je l'adore. C'est l'huile essentielle de **criste marine**<sup>4</sup>. C'est une pure merveille. Cette plante est en lien avec l'océan. C'est une plante qui pousse dans les falaises, dans le rocher sur la côte. C'est une plante rare qui arrive à s'abreuver d'eau salée (un peu comme la salicorne). C'est

---

<sup>4</sup> Crithmum maritimum L.



une plante qui peut pousser à même le rocher. C'est une clé dans cette porte immense qui va être la falaise et qui donne sur l'océan. L'océan est l'iode et cela nourrit la thyroïde. Cette plante porte cette **Signature parfaite de la thyroïde**. On pourrait dire que c'est une plante très « spirituelle », car elle est reliée à Saint-Pierre qui traverse l'océan. C'est le Saint des pêcheurs. C'est Saint-Pierre qui a la clé du Royaume des cieux. On est donc vraiment dans une dimension symbolique et spirituelle extrêmement puissante. C'est exactement ce dont on a besoin pour nourrir la thyroïde.

Comme elle est un peu rare, on ne va pas l'appliquer pure, mais on pourrait. Il est même possible de l'utiliser en sublingual (2 gouttes dans un peu de miel à garder en arrière de la bouche pour nourrir la thyroïde).

### Nourrir la thyroïde

- \* 3 gouttes HE Criste marine
- \* 7 gouttes Huile végétale

Faire 3 applications par jour sur la thyroïde.



### **Alternez les huiles essentielles !**

**Il ne faudra pas utiliser ces 2 huiles essentielles en même temps : on choisira l'une ou l'autre.** On va éviter d'utiliser la même huile essentielle

sur 3 mois. Il faudra faire des **fenêtres thérapeutiques**. Il est intéressant d'alterner les huiles essentielles que l'on va utiliser.

### Surveillez vos pieds !

Il y a des techniques intéressantes que l'on peut faire soi-même sur le pied. La zone réflexe de la thyroïde se trouve autour de l'articulation métatarso-phalangienne du pouce, là où vous avez l'hallux valgus. **Ce coussinet sous le gros orteil peut être en lien avec la thyroïde.** C'est un des signes d'un dysfonctionnement thyroïdien qui n'est pas manifeste. Il y a comme une tendance dans les analyses, mais cela ne se manifeste pas clairement : en revanche, on le retrouve sur le pied. Il y a le signe d'un terrain thyroïdien qui nécessite qu'on prête attention à cette zone. Quand il y a une problématique thyroïdienne, vous allez avoir sur ce coussinet du pied (entre le coussinet qui sépare le gros orteil du reste de l'avant-pied), comme un durillon, comme une corde de peau plus épaisse. **C'est un des signes clairs qui nous dit qu'il faudra s'occuper de sa thyroïde pour éviter que cela se manifeste.** Dans ce cas-là, je vous donnerai des huiles essentielles adaptogènes.

Parfois, cette zone n'est pas vraiment très marquée, mais vous avez tous les tissus autour du pouce de l'orteil qui sont très engorgés. Il peut même y avoir un état inflammatoire ou un hallux valgus. C'est plutôt une tendance hypothyroïdienne.



## Protocoles et pauses thérapeutiques

**Marina :** Nous avons des questions sur l'utilisation et les temps de pauses thérapeutiques. Un abonné demande combien de fois par jour on peut utiliser ces huiles essentielles en olfaction et sur combien de jours. Peut-on faire cela sur 1 mois ou 2 ?

### **1. L'olfactothérapie**

D'une part on peut faire **une petite séance d'olfactothérapie 3 fois par jour**. La contrainte est plutôt de trouver ce temps dans sa journée. Au début, on le fera 3 fois par jour, mais vous allez très vite vous rendre compte que c'est un peu contraignant et vous ne le ferez que le matin et le soir. Ce n'est pas grave : **faites confiance à votre besoin et à votre ressenti**.

Pour l'olfactothérapie, il n'y a pas du tout de toxicité telle que l'on peut en avoir avec une application ou une ingestion. Il n'y a pas la possibilité d'un surdosage. Vous pouvez développer cependant une appréciation différente de l'huile essentielle. Elle va changer d'odeur et vous l'aimerez moins : à ce moment-là, il faudra changer d'huile essentielle.

Il n'y a pas de fenêtre thérapeutique à imposer spécifiquement dans ce cas-là. Vous pouvez donc faire de l'olfactothérapie de 1 à 3 fois par jour à votre convenance.

Pour la durée, c'est la même chose. **Il ne faut pas faire les choses avec contraintes**. Quand vous avez envie d'autre chose, faites autrement. Deux mois, cela me semble quand même très long.



## 2. Protocole en cas d'hypofonction de la thyroïde

- Pour une application sur la zone, quand il y a une hypofonction avérée au niveau de la thyroïde, cela se fera **3 fois par jour sur une période de 3 mois** avec des fenêtres thérapeutiques parce que l'on vise spécifiquement la thyroïde.
- Pour l'olfaction, au début, on peut faire cela **3 fois par jour pendant 2 semaines**. Ensuite, on peut ralentir ou changer.

**Attention :** Il va y avoir l'information olfactive de l'huile essentielle en application, que ce soit le criste marine ou le clou de girofle. Il ne faut pas faire un mélange de tout cela en même temps. On fera l'olfactothérapie à distance du moment où on fera l'application.

### Créez votre parfum

**Marina :** Une abonnée demande si on peut créer de l'huile parfumée pour le corps avec les huiles essentielles de l'hypothyroïdie conseillées pour l'olfaction.

**Elske Miles :** Oui, évidemment. Le fait d'y penser est déjà une très bonne chose. Déjà, il y a quelque chose qui se passe et on reprend du poil de la bête. C'est une façon **d'accepter sa vie, d'accepter son corps, de le tonifier et de**





**travailler dessus.** L'hypothyroïdie est en lien avec une façon de se dévaloriser. Le fait de se faire un parfum est absolument superbe. On va partir sur un parfum qui va être plutôt tonique. Le clou de girofle va très bien avec l'eucalyptus globulus. Dans un mélange pour le corps entier, on ne mettra pas plus de 1 % d'huile essentielle de clou de girofle. La totalité d'huiles essentielles ne devra pas dépasser plus de 5 %. Pour une application quotidienne en tant que parfum, il ne faudra pas dépasser 2 %. Pour faire cela, il va falloir compter en gouttes.

### Parfum en cas d'hypothyroïdie

#### **Pour 100 ml**

- \* 98 ml Huile végétale d'amande douce<sup>5</sup>
- \* 15 gouttes HE Clou de girofle
- \* 15 gouttes HE Eucalyptus globuleux
- \* 30 gouttes HE Laurier noble<sup>6</sup> ou HE Encens<sup>7</sup>

Parfumer le corps.



## Hyperfonction de la thyroïde

---

<sup>5</sup> L'amande est intéressante, car elle est en lien avec les amygdales qui ont la forme des amandes. On est dans la sphère de la gorge donc de l'expression et on n'est pas loin de la thyroïde ! Cette huile végétale n'est ni trop fluide ni trop épaisse. Elle est intéressante pour parfumer le corps.

<sup>6</sup> Laurus nobilis. Cette huile essentielle aide à travailler sur la valeur de soi.

<sup>7</sup> Boswellia carterii. Elle est associée à la dimension spirituelle et permet l'élévation.



## Une maladie grave

En cas d'hyperthyroïdie, on va avoir cet emballement que l'on peut appeler « notre chaudière interne ». Quand elle s'emballe, il y a un risque d'incendie. Cela peut tout détruire. C'est quelque chose qui doit toujours être pris au sérieux.

## Les symptômes associés

Il est rare que l'on ignore une hyperthyroïdie, car cela se voit. Il y a souvent un amaigrissement qui est inexplicable, ainsi que des crises de diarrhée. Le système tourne trop vite. Très souvent, cela peut aller de pair avec une exophtalmie (les yeux s'écarquillent et sortent de leurs gonds). Dans les yeux, on peut voir la frayeur. On doit faire face à un choc et il peut y avoir cette dimension-là. C'est très clair dans la maladie auto-immune de Basedow. On peut également avoir un goitre ; il va falloir **freiner l'activité thyroïdienne**.

## Freiner l'activité thyroïdienne

- Parmi les grandes plantes qui sont censées freiner cette activité, il y en a une qu'il faut utiliser avec beaucoup de prudence quand quelqu'un souffre d'hypothyroïdie, car elle a cette activité frénatrice. Il y a des recherches qui montrent que ce n'est pas si clair que cela et qu'elle peut avoir une activité plutôt adaptogène au niveau de la thyroïde.



Au niveau de son esprit, c'est quand même une huile essentielle qui va être beaucoup plus Yin que Yang. Tout à l'heure, je vous ai parlé de l'encens pour l'hypothyroïdie : il y a son pendant féminin qui est **la myrrhe**<sup>8</sup>. Le Yang est assez solaire. La myrrhe est beaucoup plus sombre ; c'est en lien avec l'amertume. Cette plante est en lien avec la mort et la brutalité de la mort (la peur de la mort).



Très souvent, il y a une association de la myrrhe avec le sang. Cela caractérise les femmes et le féminin par les règles menstruelles. Cela nous rappelle à cet œuf qui n'a pas été fécondé ; c'est donc un renouveau et un deuil. La myrrhe a une activité frénatrice : elle va vous intérioriser. **Elle est calme ; elle pose ; elle crée une ambiance de relaxation et de détente.** C'est une très belle huile essentielle à utiliser en cas d'hyperthyroïdie. **Elle freine l'hyperactivité pour se poser et faire face à la peur de la mort.**

- Il y a d'autres huiles essentielles qui peuvent être intéressantes, mais parce qu'elles sont anti-inflammatoires. Cela ne freine pas tant l'activité thyroïdienne, mais **cela calme le feu, cet emballement, cette hyperactivité.** Ce sont toutes les huiles essentielles qui contiennent des esters. Elles calment l'hyperactivité globalement.

---

<sup>8</sup> Commiphora myrrha.



Nous avons **la sauge sclarée**<sup>9</sup>. Cette huile essentielle est interdite en cas de cancer et je ne la conseille pas pour les maladies auto-immunes, car il y a une activité hormonale. C'est une grande huile essentielle pour calmer l'emballement.

- Nous avons également **le géranium**<sup>10</sup>, **la mélisse**<sup>11</sup>, **le lavandin**<sup>12</sup>, **la lavande vraie**<sup>13</sup>, **le petit grain bigarade**<sup>14</sup> et **la menthe citronnée**<sup>15</sup>.



### Protocoles à mettre en place

Pour une hyperthyroïdie, ce qui va être intéressant au niveau du protocole, c'est de faire l'application comme on avait fait pour l'hypothyroïdie, localement au niveau de la thyroïde. **Il faut informer cette thyroïde pour qu'elle se calme.**

### Travailler sur l'hyperactivité thyroïdienne

\* 10 % HE Myrrhe amère

---

<sup>9</sup> Salvia sclarea L.

<sup>10</sup> Pelargonium graveolens.

<sup>11</sup> Melissa officinalis L.

<sup>12</sup> Lavandula x intermedia.

<sup>13</sup> Lavandula officinalis.

<sup>14</sup> Citrus x aurantium.

<sup>15</sup> Mentha x citrata.



\* 90 % Huile végétale

Appliquer au niveau de la thyroïde 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines.

Ensuite, on pourra globalement freiner la frénésie. On peut travailler cela en **olfactothérapie** de la même façon qu'on l'a fait avec l'hypothyroïdie. Pour freiner la suractivité, il faut déjà se poser. J'adore proposer à une personne qui souffre hyperthyroïdie de se faire des massages. C'est une façon d'obliger la personne à prendre du temps pour elle.

Je vous ai dit que la thyroïde était considérée comme étant un 3<sup>e</sup> ovaire. On va également pouvoir faire **un massage du bas ventre** qui est en lien avec le 2<sup>e</sup> chakra, et donc avec la créativité, mais à un étage plus dense. Très souvent, on va trouver ces notions-là : la gorge en lien avec le bas-ventre. On va pouvoir associer à ce travail d'application locale au niveau de la thyroïde un travail sur le bas ventre en faisant un massage à une dilution à 5 %.

On travaillera avec de grandes huiles essentielles qui nous tranquillisent comme **le géranium d'Égypte, le petit grain bigarade, la lavande vraie**. Toutes les huiles essentielles qui contiennent des esters sont des grands anti-inflammatoires qui nous permettent de nous calmer.



### Massage tranquillisant

- \* 5 % HE Géranium ou HE Petit grain bigarade
- \* 95 % Huile végétale d'amande douce

Masser tous les matins et tous les soirs le bas ventre.

On peut changer de temps en temps de stratégie pour **faire un massage des pieds** avec les mêmes huiles essentielles adaptogènes.



### Nodules thyroïdiens

Consultez !

Pour un nodule, **il faut consulter**. C'est la première des choses. On ne peut pas les ignorer. Fort heureusement, tous les nodules ne posent pas de problème, mais il faut s'en préoccuper. On peut tout à fait vivre avec un nodule. Parfois, le médecin propose de faire l'ablation d'un nodule si par exemple, il prend trop de place dans la gorge et que cela commence à gêner la respiration ou la parole. Il y a des personnes qui peuvent tout à fait vivre avec leur nodule.

La dimension émotionnelle

Il faut tout d'abord voir **la dimension émotionnelle** et ce qu'il y a derrière. C'est littéralement « une personne qui a les boules » ! Il y a cette idée de frustration, de déception, **le fait d'être déçu par soi-même**. Pour cela, je vais vous



proposer une huile essentielle qui est remarquable parce qu'elle va nourrir nos aspirations les plus merveilleuses.

## La lecture symbolique du corps

### La glande du sens

C'est le moment de parler de la forme de la thyroïde. La thyroïde a cette forme très particulière qui n'est jamais anodine quand on réfléchit en termes de symbolique et de sens. **La thyroïde est la glande du sens.** Quelqu'un qui a un problème thyroïdien est **quelqu'un qui se pose des questions sur le sens de sa vie** et **qui peut avoir l'impression d'être passé à côté de sa vie, de ne pas réussir à s'exprimer librement, comme il aurait voulu le faire.**

### Grandir spirituellement

La thyroïde a la forme d'un papillon. C'est un symbole très particulier. C'est une chenille qui a une forme ingrate et qui rampe. De cette chose — qui n'a pas d'élévation et qui est accrochée à sa tige et à son cocon — naît une peinture qui s'envole, quelque chose d'une beauté extraordinaire ! Il y a cette idée-là. Dans la thyroïde, il y a cette idée de **devoir grandir**. La première fonction de la thyroïde est de nous permettre de grandir physiquement, mais il y a également la fonction de **grandir spirituellement en s'accomplissant**. C'est pour cela que je parlais du sens de la vie : quel est le sens de ma vie ? Qu'est-ce que je suis censé accomplir ? Personne ne peut y répondre à part vous-même.



## Décryptage d'Annick de Souzenelle

Il y a une femme pour laquelle j'ai beaucoup d'estime, c'est Annick de Souzenelle. Elle est très érudite et elle parle d'une manière absolument fabuleuse de la thyroïde. Elle fait un travail spirituel avec la lecture du corps symbolique. Elle parle de la thyroïde en nous rappelant qu'en grec, *tyros* signifie « la porte ». C'est très étrange d'avoir une porte dans sa gorge. Il faut savoir que cette porte se trouve en présence de 2 clés : 2 clavicules. **Vous avez 2 petites clés et donc un choix entre 2 chemins qu'il faudra prendre pour arriver au Royaume des cieux (donc à la tête).** On va pouvoir accéder à sa propre élévation, à ce pour quoi on est là, à son accomplissement. La tête à la forme du ciel.

Il y a donc une **dimension spirituelle** inéluctable quand on parle de la thyroïde et cette problématique de choix, de temps, de peur de ne pas avoir assez de temps pour y arriver.

La lecture de Annick de Souzenelle nous amène à quelque chose de fabuleux, car elle explique que finalement, la clé n'est pas à l'extérieur, mais la clé est à l'intérieur. La clé, c'est **la parcelle de divin que l'on porte en nous. Il faut réparer l'estime de soi : c'est ce qui va réguler la thyroïde.** Quand on est dans cette compréhension-là, on va pouvoir travailler avec beaucoup d'huiles essentielles qui nous correspondent et qui vont nous porter.

## Les huiles essentielles adaptogènes de la thyroïde





## En cas de nodules



Je vais vous donner de grandes huiles essentielles adaptogènes de la thyroïde. Je vais commencer par une huile essentielle pour les nodules, quand le corps exprime cette frustration et cette déception, le fait de se demander ce que l'on a fait de sa vie.

- Il faut travailler avec **l'inule odorante**<sup>16</sup>. Cette huile essentielle a quelque chose de très particulier : elle est turquoise ! Elle porte donc la couleur de la mer et de l'océan.

### L'énergétique indienne

L'énergétique indienne peut nous donner des clés par rapport à cette thyroïde. On va retrouver le système des chakras : le chakra de la thyroïde et le chakra de la gorge. C'est une porte énergétique qui résonne à une vibration particulière. **La couleur qui fait raisonner ce chakra est le turquoise !** Une huile essentielle qui a une couleur turquoise et que l'on applique au niveau de la thyroïde, c'est merveilleux !



---

<sup>16</sup> Inula graveolens (L.)

- **C'est merveilleux quand il n'y a pas de dysfonctionnement thyroïdien.** Les nodules n'influencent pas l'activité thyroïdienne (il n'y a pas d'hyperactivité ou d'hyperactivité de la thyroïde). La thyroïde fonctionne correctement, mais il y a ces grosseurs qui s'expriment. Pour travailler là-dessus, l'inule odorante est extraordinaire.
- En plus de cela, elle est sublime sur le plan olfactif. Elle va ouvrir la sphère respiratoire ; elle va vous donner **un nouveau souffle** tout en douceur. L'odeur est subtile et fine, même si elle est très puissante. C'est une grande huile essentielle pour dégorger des états d'infection et d'inflammation bronchique : c'est une huile essentielle qui nous permet de **cracher ce que l'on a sur le Cœur et de nous libérer.**

## Les huiles essentielles harmonisantes

### Huiles essentielles au choix

Il y a d'autres huiles essentielles que je vais citer. Elles vont plutôt avoir une **activité harmonisante de la thyroïde** et ne seront pas spécialement à utiliser en cas de nodule. Dans les



huiles essentielles de la thyroïde, nous avons **la mélisse**<sup>17</sup>, **la verveine citronnée**<sup>18</sup> (grande huile essentielle adaptogène de cette région), **le myrte vert**<sup>19</sup>, **le myrte rouge**<sup>20</sup> (plus spécifique pour des nodules).

### Réchauffer le Cœur

Je vais vous parler de cette région de la gorge. Ce chakra de la gorge se situe entre le chakra du cœur (le thymus : dimension de l'identité) et les sphères plus subtiles avec le 3<sup>e</sup> œil (en lien avec l'hypophyse l'épiphysse). Pour ce travail, si l'on veut **faire communiquer l'hypophyse, la thyroïde et le Cœur**, c'est très intéressant, car cela permet de faire un travail d'harmonisation. Pour le Cœur, il faut toujours travailler avec une huile essentielle qui contient des monoterpénols, car elle réchauffe le Cœur. Une huile essentielle comme la **marjolaine à coquilles**<sup>21</sup> contient beaucoup de monoterpénols.

---

<sup>17</sup> *Melissa officinalis* L.

<sup>18</sup> *Lippia citriodora*.

<sup>19</sup> *Myrtus communis* L.

<sup>20</sup> *Myrtus communis* L.

<sup>21</sup> *Origanum majorana* L.



La marjolaine a aussi une très grande activité au niveau de la gorge. On peut prendre la marjolaine en cas d'extinction de voix par exemple. Pour les molécules (sur le plan olfactif) qui agissent sur votre hypophyse, vous allez avoir les aldéhydes. Cela peut être intéressant d'utiliser **la verveine citronnée** et **la marjolaine**.

Cela peut venir restaurer cette communication harmonieuse entre ce qui vient du cœur (l'intuition profonde de l'amour que l'on a pour sa propre vie) et l'information qui doit venir de l'hypophyse pour venir nourrir cette partie du corps qui va être en lien avec l'expression de soi. Cela permet de pouvoir s'exprimer librement.



## La menthe et le chakra de la gorge

### La menthe : une plante particulière

**Marina :** En ce qui concerne les nodules, l'hyperthyroïdie et l'hypothyroïdie, est-ce que vous souhaiteriez ajouter quelque chose ?

**Elske Miles :** J'ai parlé de la menthe citronnée. Elle va nourrir très spécifiquement la chaleur du Cœur et de la compassion pour soi, et en même temps, elle nourrit l'expression. Dans la menthe citronnée, vous avez quelque chose de très particulier : vous avez une composition avec des monoterpénols et des esters. Il n'y a pas de cétone. Il n'y a pas d'aldéhyde. Vous avez donc quelque chose de très particulier dans la menthe citronnée. En même temps, toutes les menthes portent la Signature de la gorge.



- Dans la zone de la gorge, on peut associer la dimension chakrale (les 7 chakras dans le corps) à la vision alchimique des alchimistes du Moyen Âge ou du 19<sup>e</sup> siècle. On sait que les plantes qui sont particulièrement consacrées à la sphère de la gorge sont des plantes très qui ont des formes très particulières. Cela nous permet de faire des liens avec certaines huiles essentielles. Dans l'idée de la menthe, on a l'idée de **mensonge**. La plante porte la Signature du mensonge qui appartient à la gorge. C'est l'expression des choses.



- Cette zone au niveau alchimique est spécifiquement en lien avec une des 7 planètes de l'époque (nous parlons de l'ancienne cosmologie où il y avait les 7 planètes, les 7 cieux et les 7 organes) et c'est en lien avec **mercure**. Le mercure est un métal qui est fluide. C'est quelque chose d'étrange. C'est donc en lien avec la gorge, car c'est en lien avec le mensonge. Le mercure est un métal qui fait quelque chose et autre chose.
- Mercure est aussi en lien avec le dieu gréco-romain, **Hermès**. Ce qui est particulier dans Mercure/Hermès, c'est que c'est le dieu à la fois des voleurs et des poètes. Il est brillant et très fin d'esprit. Comme il comprend tout, il est capable de mentir. Il y a cette notion de manipulation et de mensonge et en même temps de liberté et de créativité.

### Liberté, épanouissement et envol

Dans ce chakra, il y a toute cette dimension et c'est quelque chose d'assez ambigu. Quand il y a des nodules, c'est parce qu'il y a cette vérité profonde qui existe : **on se ment à soi-même**. On a l'impression de s'être menti.

Le symbole de Mercure (en tant que dieu grec) est d'avoir des ailes aux pieds. Il est capable de **voler** au lieu de courir. Quelqu'un qui vole c'est aussi quelqu'un qui prend ce qui ne lui appartient pas. Il y a toute cette ambiguïté. Dans la gorge, il y a cette capacité **à pouvoir jongler avec des choses et à se sentir libre**. C'est donc **la glande de la liberté, de l'épanouissement et de l'envol**. Le papillon a des ailes, tout comme Mercure a des ailes. Il y a vraiment cette idée.

La thyroïde m'est très chère, car cela me permet d'**associer la poésie à la créativité, à l'intuition et aux huiles essentielles**. On est dans quelque chose d'assez fabuleux. Cela vous permet de percevoir quelque chose de cette dimension très subtile avec laquelle on peut travailler en aromathérapie.



**La menthe poivrée est superbe, car c'est la seule menthe qui ne ment pas. Toutes les autres mentent vont pouvoir agir à ce niveau-là.** On va donc aussi pouvoir travailler avec les menthes.



## Maladies d'Hashimoto et de Basedow

Il y a une grande huile essentielle que l'on peut utiliser, mais plutôt en cas de maladie auto-immune quand il y a un emballement de la thyroïde qui finit par détruire la thyroïde : c'est ce que vous avez dans Hashimoto ou dans Basedow. À ce moment-là, on travaillera avec **la tanaïsie**<sup>22</sup>. Elle est très peu connue et pourtant, c'est une plante que l'on connaît assez bien.

C'est la camomille du Maroc. C'est une huile essentielle bleue (comme la camomille allemande). Il va y avoir cette même activité adaptogène due à la présence du **chamazulène**. C'est une molécule sesquiterpénique qui nous signale qu'elle calme. Que ce soit la tanaïsie ou **la camomille allemande**<sup>23</sup>, les 2 sont de couleur bleue.



Vous pouvez faire un massage de la thyroïde avec ces huiles. De la même façon que vous pourrez utiliser la myrrhe amère (sauf que vous n'utiliserez que l'une ou l'autre).

1. Je commencerais par **la myrrhe amère** pendant 3 semaines.
2. Après une fenêtre thérapeutique, j'enchaînerais avec une huile essentielle qui serait **soit la tanaïsie annuelle, soit la camomille allemande** pour

---

<sup>22</sup> *Tanacetum annuum* L.

<sup>23</sup> *Matricaria chamomilla* L.



nourrir cette zone avec une dynamique équilibrante. Cela va harmoniser l'hyperactivité thyroïdienne.

### En cas de thyroïdite d'Hashimoto

**Marina :** À propos de la thyroïdite d'Hashimoto, est-ce que quand vous parliez d'hyperthyroïdie, les protocoles sont les mêmes ?

**Elske Miles :** Non, c'est un peu plus particulier avec Hashimoto, car c'est une **maladie auto-immune**. On fera donc un protocole un peu différent.

- On commencera par s'occuper du **système immunitaire**. La cause est immunitaire. Il y a une grande huile essentielle du système immunitaire qui est un très grand régulateur : **le lédon du Groenland**<sup>24</sup>. C'est une huile essentielle extraordinaire pour son activité sur le système immunitaire en tant que tel. Elle va régénérer les cellules hépatiques. Très souvent, quand il y a une maladie auto-immune, il y a une problématique hépatique. De plus, on sait que le foie joue un rôle dans le métabolisme. Le foie et la thyroïde vont aller de pair. La première chose que l'on fera, c'est de travailler avec l'huile essentielle de lédon du Groenland. Pour les posologies on va partir sur une prise orale de 2 gouttes de lédon du Groenland 2 fois par jour (le matin et le soir) dans un peu de miel.

---

<sup>24</sup> *Ledum groenlandicum* L.





### Maladie d'Hashimoto

- \* 2 gouttes HE Lédon du Groenland
- \* Miel

Prendre cette synergie 2 fois par jour (le matin et le soir) sur une période de 3 semaines.

- En même temps, vous allez pouvoir travailler au niveau local, au niveau de la thyroïde en tant que telle. Pour cela, on va masser la sphère de la gorge avec des huiles essentielles qui vont être adaptogènes. On pourra travailler avec **la mélisse**. C'est une huile essentielle qui ne va pas ni tonifier ni freiner l'activité thyroïdienne, mais la réguler. Elle est assez chère, mais elle est excellente pour les problématiques auto-immunes. On peut l'utiliser en dilution à 5 %.
- On peut également utiliser **la lavande vraie**, car elle va harmoniser cette zone-là.
- Une huile essentielle comme **la matricaire** (camomille allemande) est très intéressante aussi, mais il faut que la personne apprécie l'odeur, ce qui n'est pas toujours évident.
- On peut également utiliser **la verveine citronnée** : elle est plus facile à trouver que la mélisse.
- Enfin, **le myrte vert** est également intéressant.



On choisira ce qui contient des esters et des aldéhydes. Cela calme l'emballement qui est à l'origine de cette hypothyroïdie ou de cette hyperthyroïdie. Que ce soit la maladie de Basedow ou d'Hashimoto, cela commence par un emballement, une thyroïdite (un excès inflammatoire). Ensuite, il va y avoir des conséquences, dont la destruction, ce qui fait que l'on tombe en hypothyroïdie.

### Donner l'information olfactive

- \* 5 % HE Mélisse
- \* 95 % Huile végétale

Appliquer au niveau de la gorge 3 fois par jour.

### La maladie de Basedow

**Marina :** Est-ce que toutes les huiles essentielles que vous recommandez sont également indiquées pour un problème de thyroïde qui existe depuis de nombreuses années ?

**Elske Miles :** Absolument. Pour la maladie de Basedow, vous aurez des yeux écarquillés et le goitre qui se manifeste. Au niveau symbolique et émotionnel, cela veut dire que **la personne se sent prise à la gorge**. Il y a la terreur de la vie et de la mort. Il faut bien comprendre ce qu'il y a derrière pour choisir les huiles essentielles, mais il faut vraiment travailler dessus. Tant que la maladie est là, on a toujours la problématique existentielle. La problématique de fond sur le plan émotionnel reste là. Il faut donc calmer cette émotion et permettre sur le plan émotionnel de restaurer un équilibre et de **reprendre confiance**. Il faut



arriver à changer de rythme de vie. On a souvent une peur de ne pas accomplir ce que l'on a à accomplir ; c'est donc une fuite en avant par rapport au couperet qui va arriver et qui est la mort.

Dans ces cas-là, évidemment vous avez une huile essentielle comme **la tanaïsie du Maroc** qui était étonnante. Elle porte même le nom de la mort (*thanatos*). Cela permet de restaurer l'harmonie et d'arrêter de courir et de se faire peur.

## Massage et vibrations

Le massage est fondamental et le fait de prendre du temps pour soi également. Il faut **masser la gorge**, car il y a plein de méridiens énergétiques qui passent au niveau de la nuque. Quand il y a des congestions — même si elles sont anciennes —, il faut se masser la nuque et le cou.

1. On peut masser par exemple le cou avec une huile essentielle qui contient des aldéhydes comme **l'eucalyptus citronné**. C'est un anti-inflammatoire. On va masser la nuque et se détendre.
2. On peut également masser la gorge et la thyroïde. La thyroïde est également massée par le son : on peut également **chanter**. Il est important de trouver sa voix : vous pouvez ne faire que des bourdonnements et essayer de trouver votre résonance. Amusez-vous avec cela ! C'est très important pour faire vibrer cette thyroïde, exprimer et dire des choses ! Il faut **faire vibrer cette zone**.



3. On peut vibrer **avec des couleurs, avec des sons, avec des fréquences d'odeur** : tout cela fait partie d'une prise en charge d'une problématique thyroïdienne.

## La réflexologie faciale

Pour les personnes qui ont des problématiques thyroïdiennes de longue durée — que ce soit une hyperthyroïdie, une hypothyroïdie ou une maladie auto-immune —, on peut travailler en **réflexologie faciale**. Je vais vous montrer ce que l'on peut faire. Il y a 3 points que l'on peut masser : au centre du visage, il y a un point qui se situe au-dessus du 3<sup>e</sup> œil.

1. **Partez du centre du front et massez toute la zone qui descend jusqu'entre les yeux.** À cet endroit-là, si on entoure les yeux, on peut faire un 8. À l'endroit où cela se croise, c'est le centre du 8. C'est **un point réflexe** (le point 8) qui est en lien avec les yeux. Les yeux sont en lien avec la thyroïde<sup>25</sup>. Massez-vous les yeux en faisant un 8.

### Massage et olfactothérapie

---

<sup>25</sup> *Vous pouvez voir un déséquilibre thyroïdien dans les yeux d'une personne. Quand une personne regarde tout droit et que vous avez une partie du blanc de l'œil qui est plus importante d'un côté que de l'autre, cela veut dire qu'il y a un petit dérèglement thyroïdien. Cela nous parle d'une tension thyroïdienne.*



**Cela peut se faire en mettant une huile essentielle sur la paume de la main (par exemple une goutte de mélisse).** Vous ne toucherez vos yeux qu'avec les doigts, mais vous aurez l'odeur. Cela fait une séance d'olfactothérapie tout en profitant du massage de la musculature de l'œil. Travaillez cette zone-là, car c'est un massage en direct de la thyroïde.

2. Ensuite, une fois que vous avez fait ce travail, on va travailler **du milieu du front jusqu'au point 8**. Vous pourrez faire des allers-retours. Vous recouvrez plusieurs points. La thyroïde se situe entre les yeux (un peu plus haut que le 8). Quand vous frictionnez à cet endroit, vous touchez la zone thyroïde. Ce sont des points réflexes que vous n'êtes pas obligé de faire spécifiquement avec un outil. Ce massage vous détendra les yeux, vous fera un bien fou et c'est le type de petit protocole que vous pouvez ajouter à votre journée (surtout pour profiter d'une séance d'olfactothérapie). **N'oubliez pas de respirer à pleins poumons.** Ce rythme de vie que vous ralentissez pour plonger en vous-mêmes, tout cela sera bénéfique pour la thyroïde.

## Allons plus loin

### Aromathérapie et Lévothyrox

**Marina :** Quand on est sous Levothyrox depuis plusieurs années, est-ce qu'il serait possible de se passer de médicaments et de n'utiliser que les huiles essentielles ?



**Elske Miles** : C'est complexe. Si vous êtes sous Levothyrox depuis de nombreuses années, vous n'allez pas pouvoir vous sevrer comme cela. **S'il y a une ablation de la thyroïde, on ne pourra jamais se sevrer d'un traitement médicamenteux.**

Cependant, si vous avez la thyroïde qui est encore là, mais qui est paresseuse — qui ne travaille plus parce que vous avez le médicament qui vous donne les hormones thyroïdiennes—, vous allez pouvoir la stimuler et lui proposer de reprendre une fonction. **Cela doit être fait avec un suivi médical.** Les personnes qui utilisent le Levothyrox depuis de nombreuses années vont voir leurs médecins de temps en temps pour faire le point. Très souvent, ce sont des personnes qui peuvent moduler la quantité de Levothyrox qu'elles prennent, car elles se connaissent. Dans ce cas-là, je ne conseillerai jamais de le faire seul.

Il faut faire les automassages dont j'ai parlé et changer sa façon d'aborder la vie pour **se respecter et respecter la valeur de sa vie**. On peut espérer que la thyroïde reprenne une fonction normale. Quand la fonction est rétablie, on va pouvoir se sevrer du médicament, mais cela ne se fait pas du jour au lendemain. C'est un processus qui se fait avec l'accompagnement d'un médecin.

### **La réflexothérapie**

J'aime beaucoup vous proposer un accompagnement en réflexothérapie. La réflexologie travaille très précisément sur le système endocrinien. Cela peut être **une réflexologie faciale** qui est très chouette. On est directement dans l'hypophyse et dans le système de commande. Il peut y avoir des protocoles en



**réflexologie auriculaire** qui sont très intéressants et puis un des grands classiques est le travail en **réflexologie plantaire**. Il faut partir sur un minimum de 12 soins en réflexologie plantaire qui seront rapprochés. On partira sur un soin par semaine spécifiquement ciblé autour de la thyroïde. Quand cela demande trop de temps, le praticien va vous donner des protocoles à faire sur les pieds. Cela permettra d'espacer les séances.

**Donnez-vous 3 mois espacés d'une semaine ou de 10 jours d'intervalle ;** c'est vraiment quelque chose d'intéressant. **Vérifiez au bout de 3 mois** de travail au niveau des zones réflexes, mais également avec les huiles essentielles en massage et en automassage en faisant un bilan sanguin pour voir où cela en est. Il va falloir évidemment changer les dosages, car la thyroïde va commencer à reprendre ses fonctions. Il risque alors d'y avoir des troubles qui vont réapparaître. De toute façon, un réflexologue sera là pour vous guider dans le travail qui est à faire.

Je parle de réflexologie parce que c'est un sujet que je maîtrise, mais vous pouvez tout aussi bien faire des **séances d'ostéopathie**. Je n'ai pas le même recul, mais cela peut faire du bien de travailler sur la thyroïde. Ce qui est sûr, c'est qu'en réflexologie, on peut avoir d'excellents résultats.

### En cas d'ablation de la thyroïde

**Marina :** Quand on a eu une ablation totale de la thyroïde, y a-t-il des choses que l'on peut faire symboliquement puisqu'un organe a été enlevé ?



**Elske Miles** : Oui. Vous n'allez bien sûr pas pouvoir récupérer la fonction thyroïdienne, mais on peut éviter qu'il y ait d'autres dérèglements dans la dimension hormonale et au niveau de l'humeur : **c'est très important d'entendre le message de cette thyroïde et de s'en occuper.**

On peut tout à fait s'épanouir sans thyroïde, c'est une question de prise de conscience. **Il faut prendre le temps pour soi et prendre soin de soi.** On va quand même travailler les zones réflexes sur le visage pour informer le cerveau de la nécessité de travailler la dimension subtile, même si l'organe n'y est plus. Vous verrez que c'est fantastique au niveau de la joie qui émerge et au niveau de la vitalité. La thyroïde nous permet d'avoir une grande vitalité et de nous élever spirituellement, de nous ériger en nous-mêmes de nous redresser. Vous allez pouvoir solliciter et entretenir la fierté et la confiance en avec ces huiles essentielles spécifiquement.

### Symbolique des maladies auto-immunes

**Marina** : Est-ce que la symbolique de la maladie auto-immune est différente de la symbolique dont vous nous avez parlé sur la thyroïde ou est-ce qu'il y a une particularité dans le fait que ce soit auto-immun ?

**Elske Miles** : Il y a une particularité. Globalement, on va parler de la thyroïde parce que c'est elle qui est abîmée. On autodétruit ce qui devrait nous permettre de nous épanouir : **il y a une censure interne.** C'est du sabotage. **La personne pense qu'elle ne mérite pas d'être épanouie ou que c'est dangereux de dire ce qu'elle a à dire et donc d'assumer ses désirs et ses choix de vie.** C'est quelque chose qui est considéré comme étant dangereux. Dans la maladie auto-immune, le corps détruit des cellules pour se protéger, pour se défendre. C'est





une réaction de l'immunité, car on pense que c'est nocif pour notre être. On se détourne de son épanouissement. Souvent, c'est parce qu'il y a des problématiques de censure. On se dit qu'on ne le mérite pas, qu'on ne pourra jamais s'épanouir parce que « cela ne se fait pas ».

- **C'est cette autodestruction qui est ajoutée et qui est un élément en plus.** La zone qu'on cible est quand même en lien avec la thyroïde et donc avec l'épanouissement de soi.
- Dans Basedow, il y a en plus cette **terreur**, cette image d'être effrayée et pris à la gorge. C'est quelque chose qui nous effraie littéralement.

### Pour conclure

**Marina :** Est-ce que vous voulez conclure ce beau sujet qui est la thyroïde ?

**Elske Miles :** Vous avez compris qu'il y avait des choses spécifiques à faire avec des posologies.

- **Faites toujours une fenêtre thérapeutique quand vous faites des prises orales**, par exemple de myrrhe ou de lédon du Groenland. Faites-le pour l'application pondérale au niveau de la thyroïde.
- Pour le travail en olfactothérapie, vous êtes libre.
- Le massage du bas ventre sera fait régulièrement, mais pour éviter qu'il y ait une accoutumance, on va partir sur un massage (après avoir fait le



massage du bas du ventre pendant un mois), le soir uniquement 5 jours sur 7 et on va changer d'huile essentielle pour ne pas utiliser toujours la même. On peut aussi changer d'interface : cela peut être les pieds ou le visage.

Pour toutes les problématiques qui s'inscrivent dans la durée, on doit éviter d'utiliser toujours la même synergie, toujours la même huile essentielle et on va espacer cela sur le temps. On ne fera pas cela sur les mêmes zones.



## Analyse olfactive



## Cyprès, bergamote et thym à thujanol

**Marina** : Une abonnée nous dit qu'elle aime le cyprès, la bergamote, le petit grain bigarade, mais elle n'aime pas le thym à thujanol.

**Elske Miles** : C'est très étonnant. Le temps à thujanol nous parle du *moi*. On est dans le sujet de la zone de la gorge. C'est comme si **ce n'était pas le moment de s'exprimer**. Vous avez peur de dire les choses et de vous ouvrir aux zones thyroïdiennes de l'expression de soi.

Vous êtes en train de travailler une période avec **un deuil**.

- Ces 3 huiles essentielles sont en lien avec la spiritualité, mais **le cyprès** est une huile essentielle qui nous amène à un cimetière et qui nous montre le chemin. C'est une grande huile essentielle qui montre le chemin.
- **La bergamote** est une huile essentielle qui permet d'ouvrir la conscience de la nuit, cela prépare au sommeil.
- **Le petit grain bigarade** est une huile essentielle qui travaille sur le regret.

C'est comme s'il y avait des choses que vous ne vouliez pas dire pour le moment (peut-être qu'il y a un chagrin qui reste dans la gorge) par rapport à un deuil. C'est un processus de deuil.



Je sais que l'appréciation du thym à thujanol va changer, car c'est elle qui porte la clé. Ces 4 huiles essentielles me révèlent une problématique d'un deuil qui n'a pas été fait, qui n'a pas été exprimé.

**Marina** : L'abonnée nous répond qu'elle vient de déménager en Bretagne et qu'elle a du mal à dire certaines choses.

**Elske Miles** : Le deuil est là, surtout si c'est en Bretagne. On s'éloigne du cyprès qui est plutôt en Provence. Il peut y avoir cette idée d'avoir **été déraciné**. C'est un déracinement, d'où l'amour de cette huile essentielle qui permet de passer le cap et de pouvoir faire le deuil et passer à autre chose. **Le cyprès nous montre le chemin et nous permet toujours de passer à autre chose.**

Il y a un **besoin d'apaisement** d'où la bergamote. Vous êtes en bon chemin de faire ce travail. La gorge nous permettra de dire votre vérité.

### Écrivez des lettres !

Ce qui peut être intéressant dans ce cas-là, c'est d'**écrire une lettre** à la personne ou aux personnes auxquelles vous avez du mal à dire des choses, à celles qui vous ont poussée à déménager alors que vous n'aviez pas votre mot à dire dans cette histoire. Écrivez une lettre par personne (s'il y a plusieurs personnes). Signez cette lettre, lisez-la à haute voix et faites-la brûler. La dernière lettre sera pour vous-même. Celle-là, vous pouvez la parfumer et l'envoyer par la Poste. Vous pouvez même la parfumer au thym à thujanol !



## Clou de girofle, néroli et hélichryse

**Marina** : Une abonnée adore le clou de girofle, le néroli, mais elle n'aime pas trop l'hélichryse.

**Elske Miles** : Ce sont 3 fleurs. On est dans une **dimension émotionnelle** évidente.

- **Le clou de girofle** permet de renaître à soi. On est dans une huile essentielle de sage-femme qui permet de faire le passage et de passer à autre chose (donc de renaître).
- **Le néroli** est une grande huile essentielle du féminin. C'est une fleur très charnelle et très pure. Il y a cette idée de pureté, le fait de renaître à une dimension féminine dans toute sa splendeur et sa pureté.
- En revanche, l'hélichryse italienne est en lien avec un refus pour l'instant d'aller travailler sur des questions collectives, certainement des collectivités de femmes ou dans la lignée des parents. Pour l'instant, ce n'est pas le moment. C'est une huile essentielle qui parle de l'identité par rapport à sa relation aux autres. Ce n'est vraiment pas le moment pour vous d'aller plonger votre nez dans les affaires relationnelles conflictuelles.

Actuellement, vous êtes juste **prête à renaître à vous-même à une dimension féminine très pure est très inspirante**. Il y a du renouveau et vous voulez



laisser derrière vous tous les malentendus, les fâcheries, les relations conflictuelles que vous avez connues.

## Inule odorante, géranium et coriandre

**Marina :** Une abonnée nous dit qu'elle adore l'inule odorante, le géranium, mais elle n'aime pas la coriandre.

**Elske Miles :**

- Ce n'est pas étonnant. **L'inule odorante** est sublime. Cette plante a des ailes et elle vous élève. On est dans l'idée de **l'épanouissement**.
- **Le géranium** est étonnant, car l'inule est en lien avec l'expression au niveau de la gorge et le géranium est en lien avec le foyer de la sexualité donc le bas ventre et les ovaires. Il y a un besoin de rétablir une communication au niveau de la créativité de la féminité et de l'épanouissement.
- **La coriandre** peut être associée à la femme vulgaire. C'est la punaise. Cela a une odeur de punaise. Cette punaise est associée à la prostitution, à des femmes qui ne sont pas d'excellentes fréquentations.

Il y a **un besoin de vous épanouir dans votre dimension féminine**, dans tout ce qui porte l'espoir les bonnes nouvelles la jubilation avec le géranium. Cette plante est même en lien avec l'enfant, le bébé qui arrive. Vous recherchez



quelque chose de sacré. En revanche, tout ce que vous considérez comme étant comportement vulgaire vous dérange profondément. La sexualité peut être quelque chose qui vous pose problème quand elle n'est pas au sein du mariage. Je ne sais pas quel est votre vécu, mais il peut y avoir une blessure à venir panser et un rejet d'un comportement licencieux.

**Marina :** Cette abonnée nous répond que c'est tout à fait ça. Sa mère se prostituait.

**Elske Miles :** Il y a toute une complexité à **faire la paix avec le féminin dans l'expression de la sexualité**. Il y a quelque chose qui s'ouvre et un désir profond de s'épanouir dans la sexualité de façon sacrée, car c'est ce par quoi on peut accueillir la vie. Il y a toute sa dimension de dégradation de la personne qui ne s'est pas protégée et la difficulté pour une fille de grandir dans cet environnement qui est complexe.

Cela peut être intéressant un jour de travailler en olfactothérapie là-dessus. On pourrait travailler avec ces 3 huiles essentielles pour arriver à faire la paix avec cette partie de la vie de votre mère, ce serait extraordinaire à faire.

## **Clou de girofle, encens et lédon du Groenland**

**Marina :** Une abonnée nous dit qu'elle adore le clou de girofle et l'encens, mais elle a beaucoup de mal avec le lédon du Groenland.





**Elske Miles** : Quand on adore le **clou de girofle**, on est vraiment dans **l'aide que l'on porte à autrui**. Vous êtes *a priori* très portée sur le fait d'aider les autres.

- **L'encens** est également une huile essentielle qui purifie, qui nettoie et qui vient en aide pour cicatriser et aider les personnes qui sont blessées. Vous êtes dans une posture d'infirmière, dans le fait d'aider les autres et d'être tournée vers eux pour les soutenir.
- L'huile essentielle que vous n'aimez pas veut dire qu'il vous manque une chose actuellement sur laquelle il faudrait travailler : c'est de **vous aider vous-même**. J'ai l'impression que vous êtes tellement tournée vers les autres que vous avez tendance à vous négliger et à vous oublier. Vous existez même peut-être pour aider les autres et aux dépens de vous-même. **Le lédon du Groenland** est l'huile essentielle du labrador. C'est une plante très particulière qui nous permet de réparer le foie et donc de **réparer l'identité**.

Pour pouvoir cicatriser ses propres plaies, il faut pouvoir se tourner vers soi. C'est comme si vous négligiez vos propres plaies, mais vous vous occupez des autres. C'est très bien, car c'est une façon de nourrir l'être. C'est une dynamique qui pour l'instant vous caractérise.

