



Maîtriser le pouvoir des
huiles essentielles *

LA PERTE DE POIDS

Les carences en sodium



Les carences en sodium

Avant-propos

Nous reprenons aujourd'hui la suite des vidéos consacrées à la perte de poids, et plus précisément à **l'impact des carences en sels minéraux en cas de difficultés à perdre du poids**. Dans la précédente vidéo, nous avons abordé les carences en calcium : comment les identifier et quel est leur lien avec cette problématique de perte de poids. Nous allons maintenant aborder des carences qui sont très souvent en lien avec **un excès de poids**, mais surtout avec **un excès d'eau** : les carences en sodium, qu'il s'agisse du *natrium chloratum* ou *muriaticum* (chlorure de sodium), ou du *natrium phosphoricum* (phosphate de sodium). Ces deux carences indiquent vraiment **une nécessité de réduire la quantité de nutriments ingérés**, en particulier celle en *natrium chloratum*, plus couramment appelé « sel de table », qui est un **micronutriment fondamental pour distribuer l'eau dans l'organisme et entretenir la vie**.

Quand on souffre d'une carence en *natrium chloratum*, il faut commencer par **réduire la quantité d'aliments que l'on mange**. Pour une carence dans un autre sodium, il faut **améliorer nettement la qualité des nutriments** que l'on prend et donc compléter massivement son alimentation avec de bons aliments.



Identifier les carences en chlorure de sodium

Comportements alimentaires et mécanisme interne

En premier lieu, il faut savoir que **ce sel minéral distribue l'eau dans l'organisme**, sachant que l'eau est le liquide vital dont toutes nos cellules ont besoin. Quand quelqu'un a **une envie incontrôlée de manger salé**, c'est souvent un appel chez la personne de chercher ce qui lui manque dans son alimentation. La personne se rue alors sur du sel qui n'est pas biodisponible : elle ne va pas pouvoir l'assimiler si elle a une carence au niveau micro-nutritionnel, au niveau de ce *natrium muriaticum* en forme diluée. C'est pour cela **qu'il est très important d'identifier la carence dont il s'agit**.

La première chose que l'on observe chez la personne qui a une carence en *natrium chloratum*, c'est donc **sa tendance à manger beaucoup de sel**. Or consommer beaucoup de sel entraîne des œdèmes et des troubles circulatoires. Le plus souvent, ces troubles se manifestent par de **la rétention d'eau**, parce que le sel mal assimilé empêche la bonne assimilation de l'eau dans les cellules. **L'eau reste alors à l'extérieur des cellules et crée des œdèmes sous-cutanés au niveau de l'hypoderme**.

Cette consommation de sel ne sert donc à rien, si ce n'est **entretenir une carence déjà présente**. Cela peut engendrer tout type de problématique liée à la distribution harmonieuse du liquide dans l'organisme. Pour rappel, ces carences sont en lien avec les terrains homéopathiques. En effet, une précédente vidéo présentait **les douze sels de Schüssler** et le lien qu'on peut établir entre ces sels biochimiques et les signes du zodiaque. En l'occurrence,



le *natrium muriaticum* indique spécifiquement des carences constitutionnelles des natifs du verseau.

Manifestations courantes

Les manifestations les plus courantes de carences en chlorure de sodium sont :

- Des **poches sous les yeux** ou des **problèmes de sécheresse ou d'humidité de la peau** (peaux sèches, peaux grasses ou alternance entre les deux).
- Des **urines abondantes et claires** : elles contiennent beaucoup d'eau, et les personnes ont un besoin d'uriner important parce qu'elles cherchent **à assurer l'équilibre au niveau de la tension artérielle**.
- Les **rhinites allergiques** : les personnes ont les yeux et le nez qui coulent. Ces symptômes sont typiques de carences en *natrium muriaticum* qui est le traitement préconisé pour ce type de rhinites.
- Des **diarrhées liquides** ou des **oscillations entre constipations et crises de diarrhées**, qui témoignent d'une difficulté de l'organisme à disposer de l'eau. Ces troubles digestifs peuvent éventuellement s'accompagner de brûlures ou de fissures au niveau de l'anus, autre symptôme permettant d'identifier une carence en ce sel biochimique.
- Les **pores du visage assez dilatés**.



Toutes ces indications peuvent permettre d'identifier des carences en *natrium muriaticum*, mais il reste évidemment possible de **faire appel à un médecin homéopathe pour avoir un diagnostic plus précis.**

Les facteurs aggravants

Les eaux chargées

En premier lieu, il faut savoir que toutes **ces manifestations sont aggravées par la consommation de ce qu'on appelle les eaux chargées** : café, thé, bières, jus de fruits, vin... tout ce qui est **liquide saturé** aggrave les carences. Aussi, quelqu'un qui est carencé en *natrium muriaticum* ou *natrium chloratum* devrait donc **réduire** spectaculairement l'absorption de ces eaux chargées et se contenter autant que possible de **boire de l'eau légère.**

L'humidité et l'enfermement

Par ailleurs, les manifestations sont aussi aggravées par **l'humidité** et **l'enfermement**. Notamment, il ne faut pas parler de sauna à une personne carencée en *natrium chloratum* parce qu'elle ne le supporte pas.

Comblers les carences en chlorure de sodium

Les comportements alimentaires



Sur le plan alimentaire, il faudrait mettre en place **des diètes** et donc **réduire la quantité d'aliments et de boissons chargées** ingérés. Pour les personnes concernées, le **jeûne intermittent** est tout bonnement fondamental pour espérer une amélioration et une éventuelle perte de poids.

Le sport

Il faut également favoriser le sport, mais spécifiquement du **cardio**. Il faut **beaucoup bouger à l'air libre**, puisque l'air améliore la situation, et donc ne pas hésiter à **courir en extérieur**, faire des **techniques de respiration** et **transpirer**. Bien sûr, si vous n'avez pas l'habitude de ce type d'entraînement très tonique, allez-y progressivement. Dans ce registre, le **trampoline** est idéal parce que c'est très doux pour les articulations et cela permet de transpirer, de mettre en place **un effort progressif**, mais aussi de vous alléger **en réduisant cette stase d'eau dans l'hypoderme**.

Quand on cumule jeûnes intermittents ou diètes et pratique sportive régulière, **les résultats sont visibles assez vite**. Par exemple, sautez le repas du soir et ne buvez que de l'eau pendant 12h à 18h. Si vous le faites pendant quinze jours, vous vous sentirez votre organisme allégé d'une manière spectaculaire.

Les massages et l'aromathérapie

En aromathérapie, il faut **rester dans cette logique de réchauffer et tonifier**, vu qu'il y a un excès de stase. Idéalement, il faut **préparer le corps à l'effort physique en y associant de l'agréable**.

1. Les massages ciblés



Vous pouvez procéder à **des massages des membres les plus sollicités par l'effort physique** : les bras, les trapèzes, les épaules et les jambes. L'objectif est de **dynamiser et de faire circuler les stases**. On peut utiliser pour base de l'huile végétale d'arnica, c'est-à-dire une macération d'arnica dans de l'huile végétale.

Synergie pour faire circuler les stases dans l'organisme :

- * Une cuillère à soupe HV Arnica
- * 5 gouttes HE Basilic exotique
- * 10 gouttes HE Laurier noble
- * 5 gouttes HE Épinette noire

Vous n'êtes pas obligé d'appliquer la totalité de cette synergie en une seule fois, mais il est tout à fait possible de le faire, puisque ces vingt gouttes ne vont pas toutes pénétrer dans votre organisme, une partie restant au niveau cutané pour **travailler sur l'hypoderme et améliorer la circulation**.

2. Le gant de crin

Il est très important aussi pour les personnes souffrant de ce type de problématique, et donc d'un surpoids en lien avec des stases et de la rétention d'eau, d'utiliser un gant de crin. **Le gant de crin permet une formidable stimulation lymphatique, favorise une meilleure distribution de lymphes et tonifie l'ensemble du corps**. Si vous effectuez un brossage à sec pendant **deux semaines de manière très assidue**, vous constaterez déjà une nette amélioration.



Après ce massage au gant de crin, vous pouvez bien sûr procéder à une application **sur l'ensemble du corps** avec une huile essentielle **diluée à 2% maximum** dans de l'huile de macadamia. Dans ce registre, les huiles essentielles de **sapin baumier**, de **cyprès**, de **vétiver** ou de **poivre noir** sont formidables. Ce protocole est à répéter **au quotidien** : soit vous faites votre massage au gant de crin le matin au réveil, soit le soir avant le coucher. En fonction, privilégiez éventuellement une huile essentielle qui vous détende pour préparer le sommeil. Le vétiver, le poivre noir et le néroli sont particulièrement adaptés à une application le soir.

Les sels de Schüssler

Sur le plan alimentaire, il faut compléter son alimentation avec du *natrium chloratum* **en dilution 6**. Commencez par prendre un comprimé trois fois par jour la première semaine à distance des repas, puis augmentez progressivement, à raison de 2 comprimés trois fois par jour la deuxième semaine, et trois comprimés trois fois par jour la troisième semaine. Gardez ce rythme de croisière jusqu'à amélioration des symptômes. Sachez que **même quelqu'un en régime appauvri en sel peut prendre ce remède** ; il n'y a aucune contre-indication. Au contraire, **ce sel de Schüssler permet de réguler la distribution de l'eau et l'hypertension**.

Le régime alimentaire

Il faut **éviter de consommer trop de jus**, même des jus de légumes. Les légumes sont évidemment intéressants de par la biodisponibilité intéressante de l'aliment, mais il est préférable de les manger **crus** et **râpés** pour conserver les **fibres**. Les meilleurs légumes pour ce type de carence sont les **betteraves**, les



radis noirs et rouges et le **céleri**. Dans l'idéal, **intégrez ce type de crudités quotidiennement à votre alimentation pendant deux à trois mois**, autrement dit la saison de ces légumes. En Europe, ces produits sont disponibles plutôt en fin d'hiver ou début de printemps, et restent accessibles pendant au moins cinq mois.

Conclusion

En résumé, pour combler une carence en *natrium chloratum* et favoriser une perte de poids, il faut d'abord **mettre en place une activité sportive** qui fait transpirer et mobilise plutôt le cardio. Au niveau alimentaire, il faut **diminuer la prise alimentaire**, ce qui peut passer par des jeûnes intermittents et la consommation de crudités de saison. En termes d'huiles essentielles, on peut **faire des massages du corps ainsi qu'un brossage quotidien au gant de crin**, en plus d'une **supplémentation au niveau micro-nutritif en sel de Schüssler *natrium muriaticum***.

