

 Maîtriser le pouvoir des  
**huiles essentielles** \*

## **ASTUCE SOMMEIL**

**Retrouver la juste charge électrique**



## Préparer le sommeil

### Retrouver la juste charge énergétique

Nous nous intéressons aujourd'hui à la qualité du sommeil et à la problématique de l'endormissement et de la fatigue chronique.

#### La nature, source d'ions négatifs

##### Les lieux ressourçants

Il faut déjà aborder la question des lieux qui nous ressourcent plus que d'autres. La première des choses est que certains endroits ont **un pouvoir surprenant**. Quand on est en pleine forêt, en bord de mer (avec la capacité de marcher pieds nus dans le sable), en bas d'une chute d'eau, auprès d'un cours d'eau de montagne, on se sent bien. Ce sont des lieux extraordinaires, et ce n'est pas seulement parce que nous y sommes en vacances. Ce type de cadre est formidable pour **se détendre**. On peut être dans la nature et se sentir oppressé. Avant un orage par exemple, certaines personnes sont très sensibles à la charge électrique de l'air. C'est un premier élément de réponse.



Certains lieux (entourés d'arbres) qui possèdent un accès direct au contact de l'herbe ou de la nature permettent ce mieux-être parce qu'à ces endroits, il y a **une charge en ions négatifs dans l'air qui est très importante**. Elle permet de **restaurer l'équilibre de la charge électrique** de notre corps.

### L'importance des polarités

L'être humain fonctionne grâce à l'électricité qui permet **la transmission d'un message nerveux**. Notre métabolisme est basé sur ce message nerveux chimique.

Il faut qu'il y ait :

- En-dehors de la cellule, une polarité positive ;
- À l'intérieur de la cellule, une polarisation négative.

Cette différence crée la charge, donc le potentiel d'un échange, ce qui fait que le message peut avoir lieu.

### L'énergétique

L'énergétique (la charge électrique) joue un rôle fondamental dans le bon fonctionnement de l'organisme. Les charges négatives ont pour effet **de calmer le rythme cardiaque, de détendre une personne, de restaurer le fonctionnement dans son système endocrinien (humoral)**.



C'est pour cela que l'on peut se ressourcer grâce à la nature. Malheureusement, on s'éloigne tellement de son contact que cela devient un moment privilégié. Il faut **se reconnecter** de plus en plus souvent à la terre.

## Retrouver son équilibre et restaurer son sommeil

### Se reconnecter à la terre par le sol

Quand vous êtes dans la nature et qu'il ne fait pas froid, il est important de pouvoir **marcher pieds nus 10 minutes par jour**.

Se débarrasser de ses chaussures et être au contact de l'herbe et de la terre est un moyen rapide de décharger **l'excès de charge électrique positive dans l'organisme** qui va de pair avec les phénomènes de stress, de pollution, d'énervement. À la fin de la journée, cette charge n'est pas bonne. Il faut se brancher à la terre pour décharger cet excès d'énergie « d'excitation perverse<sup>1</sup> ».

C'est le moyen **le plus naturel, rapide et simple** de faire ce travail.

On peut également faire un travail de respiration : s'aérer au contact des arbres, **marcher une demi-heure dans une forêt de pins** en inspirant profondément.

---

<sup>1</sup> Terme utilisé en médecine chinoise pour parler de ce phénomène.



*Quand on ne peut pas avoir un contact privilégié avec la nature régulièrement, comment peut-on faire pour améliorer la qualité du sommeil en déchargeant cet excès d'électricité et d'énervernement en fin de journée ?*

### Ioniser l'air ambiant

On peut travailler avec les diffuseurs pour **ioniser négativement l'air ambiant**. Pour cela, il faut choisir les huiles essentielles calmantes contenant **des esters ainsi que des sesquiterpènes**. Ce sont de grands régulateurs du système nerveux.

### Huiles essentielles de l'endormissement :

- Le **lavandin** ;
- La **sauge sclarée** est une huile incroyable, mais elle est plus chère. Réservez-la à un petit diffuseur en brumisateur ;
- Le **katafray** ;
- Le **cèdre de l'Atlas** contient des molécules cétoniques. Il ne faudra pas faire une diffusion trop importante, mais il est merveilleux.

### Synergie – Sommeil rapide

\* 5 gouttes HE Cèdre de l'Atlas

\* 15 gouttes HE Bergamotte

Charger un petit diffuseur avec cette synergie. Ce parfum très doux deviendra un parfum d'ambiance et permettra un endormissement rapide.



Toutes ces huiles servent à créer une **charge électrique négative** dans l'air ambiant, à se détendre et à faciliter le sommeil. Il y a un rôle très important au niveau de la quantité de la sécrétion d'une hormone qui s'appelle la **sérotonine**. Elle est responsable de l'endormissement.

Avec **des ions négatifs**, vous réglez la quantité de sérotonine dans l'organisme. Cette dernière est importante pour le cycle du sommeil. Il faut pouvoir créer l'ambiance permettant de se détendre et d'avoir une baisse de vigilance dans l'état de veille (ce qui est régulé par le taux de sérotonine).

### Atteindre le sommeil par la peau

Les huiles essentielles sont des flacons qui contiennent **les trésors de la nature**. Sur le plan de la diffusion, cela régule l'ambiance air et corrige la charge électrique de l'air ambiant. On peut également les utiliser sur **le plan cutané**.

#### Bain de pieds – Sel marin ionique

\* 1 cuillère à soupe Gros sel

\* 1 cuillère à soupe Bicarbonate de soude

- Ce bain de pieds détresse l'organisme et **régule la quantité d'ions négatifs** dans le corps. Les pieds touchent à l'ensemble de l'organisme, ces extrémités ont une prise de terre ; c'est par eux qu'on peut établir très clairement un lien en se déchargeant de notre électricité. Le bain de pieds est un moyen simple de créer cet effet de détente dans l'organisme.



- Après avoir fait ce soin, **masser les pieds avec une huile essentielle contenant des esters** qui a une charge électrique très intéressante pour aider l'organisme à favoriser la phase de sommeil, et donc améliorer sa qualité de sommeil, et équilibrer son humeur.

Ce protocole est à faire très régulièrement dans la semaine.

### **Huiles essentielles conseillées :**

- **Lavande vraie**
- **Lavandin**
- **Ylang-ylang**
- **Géranium**
- **Petit grain bigarade**

### **Massage des pieds – Équilibre de l'énergie**

\* 2 gouttes HE au choix<sup>2</sup>

\* 3 gouttes Huile végétale

Frictionner avec ces 5 gouttes une plante du pied, puis l'autre. Cela informe l'organisme qui est au contact de cette information. La charge électrique ionisante est transmise par l'huile essentielle.

---

<sup>2</sup> *Lavande vraie, lavandin, ylang-ylang, géranium, petit grain bigarade.*



## Respiration ventrale

Une **respiration ventrale de 10 minutes** le soir au coucher avec une information olfactive aide à s'endormir.

Poser une main sur le ventre, l'autre sur le thorax. La main sur le ventre doit monter et descendre. Cela détend le diaphragme, abaisse le rythme cardiaque et améliore la respiration.

## Massage d'un point réflexe

Vous pouvez également faire une technique réflexe derrière l'oreille. Au niveau de l'attache de l'oreille, à l'arrière, en dessous de ce ligament, vous avez un petit creux, qui est très intéressant. Masser derrière l'oreille en touchant le crâne et l'oreille, là où les deux se rejoignent.

À ce niveau-là, vous avez un accès privilégié à une des branches terminales du nerf pneumogastrique, c'est-à-dire celui qui est **responsable du système parasympathique, de la détente, de la bonne digestion et du sommeil**. C'est un endroit qu'il faut connaître pour les jours où vous êtes « surchargés » et où vous n'arrivez pas à vous vider la tête.

### **Massage de l'arrière des oreilles – Détente**

- \* 1 goutte HE Lavande vraie
- \* 2 gouttes Huile végétale au choix

Masser la zone située derrière les oreilles et profiter de l'odeur. Cela précipite l'état de sommeil et permet une belle qualité de détente.





Il est important d'utiliser les bienfaits de la nature en charge d'ionisation négative pour assurer **une belle qualité de sommeil**. Les huiles essentielles permettent d'avoir une charge concentrée de toutes ces vertus.

