

LE CALENDRIER ÉNERGÉTIQUE DES HUILES ESSENTIELLES



LE CALENDRIER ÉNERGÉTIQUE DES HUILES ESSENTIELLES

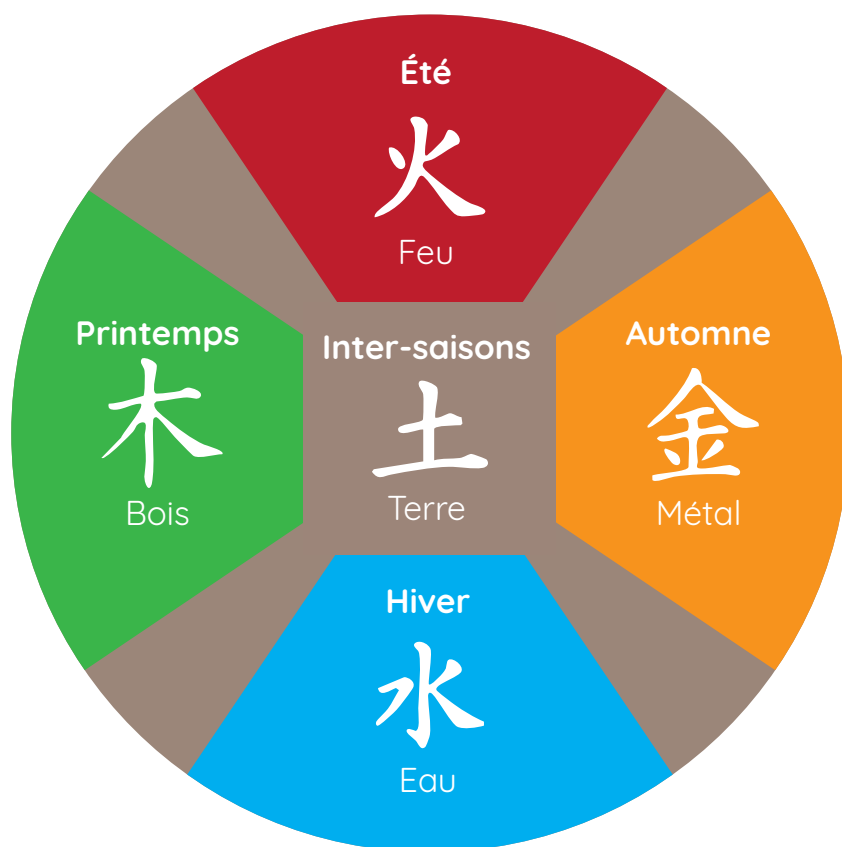
La médecine traditionnelle chinoise repose sur une vision cyclique de la nature et de l'être humain. Elle observe le corps à travers les cinq éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) et relie chaque saison à un organe, une émotion dominante, et une énergie spécifique.

Dans cette approche holistique, les huiles essentielles deviennent de précieux alliés pour accompagner les rythmes naturels de notre corps, soutenir nos organes en période de vulnérabilité et harmoniser nos états émotionnels.

Ce calendrier énergétique saisonnier propose, pour chaque période de l'année :

- l'élément correspondant selon la MTC,
- l'organe à soutenir,
- l'émotion qui peut émerger,
- et une sélection d'huiles essentielles adaptées, avec leurs vertus thérapeutiques.

Une invitation à vivre en conscience avec les saisons, à préserver son équilibre intérieur, et à prendre soin de soi de manière naturelle et intuitive.



Printemps

- **Élément** : Bois
- **Organe dominant** : Foie
- **Émotion associée** : Colère, irritabilité
- **Objectif** : Détoxifier, harmoniser l'énergie (Qi) du foie

Huile essentielle	Vertus principales
Romarin à verbénone	Détox le foie, stimule la circulation
Citron	Drainage hépatique, dynamisante
Menthe poivrée	Rafrâchissante, libère les tensions nerveuses
Basilic tropical	Apaise l'irritabilité, soulage les spasmes

Été

- **Élément** : Feu
- **Organe dominant** : Cœur
- **Émotion associée** : Joie excessive, agitation mentale
- **Objectif** : Apaiser le mental, équilibrer l'émotionnel

Huile essentielle	Vertus principales
Lavande vraie	Calme, équilibre le système nerveux
Ylang-Ylang	Régule le cœur, calme les palpitations
Petit grain bigarade	Apaise le stress, favorise un sommeil paisible
Néroli	Équilibre émotionnel, ouvre le cœur

Automne

- **Élément** : Métal
- **Organe dominant** : Poumons
- **Émotion associée** : Tristesse, mélancolie
- **Objectif** : Renforcer l'immunité, libérer les émotions

Huile essentielle	Vertus principales
Ravintsara	Stimule l'immunité, purifie les voies respiratoires
Eucalyptus radiata	Décongestionnant respiratoire doux
Encens (oliban)	Élève l'esprit, aide à la méditation
Cyprès toujours vert	Soutient dans le deuil, régule la respiration

Hiver

- **Élément** : Eau
- **Organe dominant** : Reins
- **Émotion associée** : Peur, insécurité
- **Objectif** : Renforcer les reins, apaiser l'inquiétude intérieure

Huile essentielle	Vertus principales
Genévrier	Détox des reins, tonifie
Cèdre de l'Atlas	Donne force et enracinement
Santal	Calmant profond, ancrage spirituel
Gingembre	Réchauffant, stimule l'énergie vitale

Inter-saisons

- **Élément** : Terre
- **Organe dominant** : Rate/Estomac
- **Émotion associée** : Ruminant, inquiétude
- **Objectif** : Rééquilibrer, favoriser la digestion physique et mentale

Huile essentielle	Vertus principales
Gingembre	Stimulant digestif et énergétique
Cardamome	Réconforte, soutien de la sphère digestive
Citronnelle	Équilibre nerveux, clarifie le mental
Camomille romaine	Calme l'agitation mentale et digestive

COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?

PRINTEMPS

Romarin à verbénone

- **Voie cutanée (diluée)** : 1 à 2 gouttes dans une huile végétale (HV de jojoba ou noisette) en massage sur le **plexus solaire ou le foie**, 1 à 2 fois par jour, pendant 2 à 3 semaines.
- **Inhalation** : 1 goutte sur un mouchoir ou en diffusion pour clarifier l'esprit.

Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans. Éviter en cas d'antécédents de cancer hormonodépendant.

Citron

- **Voie orale (avec précaution)** : 1 goutte dans un peu d'huile végétale le matin pendant 7 jours pour stimuler la digestion et le foie.
- **Diffusion** : Idéale pour purifier l'air, stimuler la concentration.
- **Massage local** : 1 goutte diluée dans de l'huile végétale sur le **plexus solaire** ou le ventre.

*Photosensibilisante → ne pas s'exposer au soleil après application cutanée.
Voie orale à réserver à un usage encadré.*

Menthe poivrée

- **Massage (diluée)** : 1 goutte dans une HV sur les **tempes, le front ou la nuque** en cas de fatigue ou de maux de tête.
- **Inhalation directe** : 1 goutte sur un mouchoir en cas de nausée, fatigue, besoin de stimulation.
- **Voie orale** : 1 goutte sur un comprimé neutre en cas de digestion difficile.

Contre-indiquée chez les femmes enceintes/allaitantes, enfants de moins de 6 ans, personnes épileptiques. Ne jamais utiliser pure sur une grande surface.

Basilic tropical

- **Massage abdominal (diluée)** : 1 à 2 gouttes dans une HV sur le **ventre** pour calmer les spasmes digestifs ou menstruels.
- **Diffusion** : Pour apaiser les tensions mentales ou les états d'irritabilité.
- **Voie orale** : 1 goutte sur un support neutre après le repas en cas de ballonnements ou douleurs digestives.

À éviter en cas de traitement anticoagulant. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou l'enfant.

ÉTÉ

Lavande vraie

- **Diffusion** : 5 à 10 gouttes dans un diffuseur pendant 15–30 min pour apaiser le stress ou faciliter le sommeil.
- **Application cutanée (pure possible sur petite zone)** : 1 goutte sur les poignets, les tempes ou la plante des pieds.
- **Bain relaxant** : 5 gouttes dans une base pour le bain ou du lait entier.

Très bien tolérée, adaptée aux enfants, femmes enceintes (à partir du 2e trimestre) et personnes sensibles.

Ylang-Ylang

- **Diffusion** : 2 à 3 gouttes seules ou en synergie florale pour créer une ambiance harmonieuse.
- **Massage (diluée à 10%)** : Sur le thorax ou le plexus solaire pour apaiser les tensions, ralentir le rythme cardiaque.
- **Parfum naturel** : 1 goutte sur les poignets ou derrière les oreilles (diluée).

Très concentrée : à utiliser avec parcimonie pour éviter les maux de tête. Peut être légèrement allergisante.

Petit grain bigarade

- **Diffusion ou inhalation** : 3–5 gouttes pour détendre et favoriser un sommeil serein.
- **Application cutanée** : 1 goutte dans une HV sur la face interne des poignets ou le plexus solaire.
- **Bain détente** : 5 gouttes mélangées à une base neutre dans l'eau du bain.

Très douce, bien tolérée, idéale en cas de stress chronique ou de surmenage mental.

Néroli

- **Application olfactive ou cutanée (diluée)** : 1 goutte dans 5 à 10 gouttes d'HV sur les poignets, le cœur ou le plexus solaire.
- **Diffusion précieuse** : 2 gouttes seules ou avec petit grain ou lavande pour créer un climat de paix intérieure.
- **Parfum d'ancrage** : À utiliser en cas de crise émotionnelle ou de besoin de réconfort.

Huile rare et précieuse – à utiliser avec conscience. Très bien tolérée mais chère.

AUTOMNE

Ravintsara

- **Application cutanée (diluée)** : 2 gouttes dans une HV sur le thorax ou le haut du dos, 2 fois par jour en prévention ou dès les premiers symptômes.
- **Diffusion** : 5–10 gouttes dans un diffuseur pour assainir l'air et stimuler les défenses.
- **Inhalation humide** : 1 goutte dans un bol d'eau chaude en inhalation pour les voies respiratoires.

Très bien tolérée, même chez les enfants à partir de 6 ans. Une des plus sûres pour l'immunité.

Eucalyptus radiata

- **Diffusion** : Seule ou avec ravintsara pour dégager les voies respiratoires.
- **Inhalation sèche** : 1 goutte sur un mouchoir, à respirer profondément.
- **Massage thoracique** : 2 gouttes dans une HV sur le thorax ou entre les omoplates.

Plus douce que l'eucalyptus globulus, elle est adaptée aux enfants et personnes sensibles.

Encens (Oliban)

- **Diffusion** : 3 gouttes seules ou associées à des agrumes pour purifier l'espace intérieur et favoriser la méditation.
- **Application cutanée (diluée)** : 1 goutte sur le cœur ou le front (3e œil) pour les moments de recentrage.
- **Parfum spirituel** : Idéal pour les rituels de deuil ou de lâcher-prise.

Huile sacrée, bien tolérée, précieuse dans les transitions intérieures.

Cyprès toujours vert

- **Massage respiratoire (diluée)** : 2 gouttes dans une HV sur le thorax en cas de toux sèche ou spasmodique.
- **Diffusion** : Pour purifier l'atmosphère et stabiliser l'humeur.
- **Application émotionnelle** : 1 goutte sur les poignets ou le plexus solaire lors de chagrins ou d'états de deuil.

Contre-indiquée en cas de mastose ou antécédents hormonodépendants. À utiliser diluée.

HIVER

Genévrier

- **Massage détox (diluée)** : 2 gouttes dans une huile végétale (ex. noisette) en massage sur le bas du dos (zone des reins) ou sur les jambes pour favoriser l'élimination.
- **Bain drainant** : 5 gouttes dans une base pour le bain pour stimuler l'élimination.
- **Diffusion légère** : Pour clarifier l'espace et dynamiser en cas de stagnation émotionnelle.

Déconseillée chez la femme enceinte, les insuffisances rénales et les enfants.

Cèdre de l'Atlas

- **Massage énergétique (diluée)** : 1 à 2 gouttes dans une HV sur la colonne vertébrale ou les pieds pour retrouver enracinement et stabilité.
- **Diffusion** : Pour accompagner les méditations ou renforcer l'ancrage.
- **En synergie** : Avec gingembre ou santal pour un effet tonique profond.

Ne pas utiliser pendant la grossesse. À éviter chez les jeunes enfants.

Santal

- **Application olfactive ou cutanée (diluée)** : 1 goutte sur les poignets ou le plexus pour calmer l'agitation mentale, les peurs existentielles.
- **Diffusion (seule ou avec encens)** : Pour la méditation, la reconnexion intérieure.
- **Parfum sacré** : En rituel d'ancrage ou d'introspection hivernale.

Huile précieuse, douce et bien tolérée. Son parfum chaud est profondément réconfortant.

Gingembre

- **Massage réchauffant (diluée)** : 1 goutte dans une HV sur le ventre ou le bas du dos pour renforcer l'énergie vitale (Yang).
- **Diffusion courte** : Pour redynamiser une ambiance ou réveiller en cas de fatigue.
- **Voie orale (encadrée)** : 1 goutte sur un support neutre après le repas pour aider la digestion.

Très puissant, toujours utiliser dilué. Peut irriter les peaux sensibles.

INTERSAISONS

Gingembre

- **Massage digestif (diluée)** : 1 goutte dans une huile végétale sur le ventre (sens des aiguilles d'une montre) après les repas.
- **Diffusion brève** : Pour réveiller les sens, revitaliser en cas de fatigue.
- **Voie orale (avec précaution)** : 1 goutte sur un support neutre pour activer la digestion.

Peut être dermocaustique pur. À éviter pendant la grossesse sans avis médical.

Cardamome

- **Massage du ventre (diluée)** : 2 gouttes dans une HV pour soulager ballonnements, lenteur digestive.
- **Diffusion ou inhalation** : Pour calmer les pensées envahissantes, équilibrer le mental.
- **Par voie orale (encadrée)** : 1 goutte sur un support neutre ou dans une tisane, après les repas.

Douce et bien tolérée. Convient aux terrains nerveux et anxieux.

Citronnelle

- **Diffusion** : Clarifie l'atmosphère, idéale pour rafraîchir l'ambiance mentale.
- **Massage relaxant (diluée)** : 1-2 gouttes dans une HV sur le plexus solaire pour calmer l'agitation intérieure.
- **Spray atmosphérique** : En synergie avec lavande ou citron pour créer un environnement pur et léger.

Irritante à l'état pur. À éviter chez les enfants de moins de 6 ans.

Camomille romaine

- **Application cutanée (diluée)** : 1 goutte sur les poignets, le plexus ou les tempes (en HV) pour apaiser l'anxiété ou les troubles digestifs d'origine nerveuse.
- **Diffusion** : En fin de journée pour instaurer un climat de sérénité.
- **Bain relaxant** : 4-5 gouttes dans un dispersant dans l'eau chaude.

Très douce. Convient aux enfants, aux femmes enceintes (à partir du 2e trimestre), aux personnes hypersensibles.

Vous êtes déjà inscrit·e à la Grande conférence OFFERTE :

« Énergie, Équilibre et Santé grâce à la synergie fascinante des huiles essentielles et de la médecine chinoise »

<p>Énergie, Équilibre et Santé grâce à la synergie fascinante des huiles essentielles et de la médecine chinoise</p>	
<p>Grande conférence GRATUITE de Phong Nguyen <small>Expert en aromathérapie énergétique, acupuncture et médecine chinoise traditionnelle</small></p>	

par Phong Nguyen

Ce que vous découvrirez pour aller encore plus loin :

- **Relancer votre énergie profonde**
Une goutte ciblée au niveau d'un point-clé (Rate ou Rein) pour ranimer votre Qi là où le repos ne suffit plus.
- **Soulager naturellement tensions et raideurs**
Des gestes aromatiques doux qui, associés à une stimulation simple du méridien, dénouent les douleurs articulaires du quotidien.
- **Apaiser le mental et l'agitation intérieure**
Un protocole olfactif précis (petit grain, lavande...) pour calmer les pensées en quelques instants, en stimulant le point Tai Chong (Foie).
- **Favoriser un sommeil régénérateur**
Un rituel huile essentielle + acupression (Shen Men, MC6) pour aider votre Shen à se poser et offrir des nuits plus paisibles.
- **Créer vos propres mini-rituels saisonniers**
Un guide pas-à-pas pour associer huile, point d'acupression et élément de saison, et ainsi harmoniser votre pratique avec les cycles naturels.

Ne la manquez surtout pas :

Toutes les informations pratiques et votre lien d'accès seront envoyés **uniquement par e-mail**.

Pensez à bien vérifier votre boîte de réception (et vos spams) pour recevoir votre invitation.