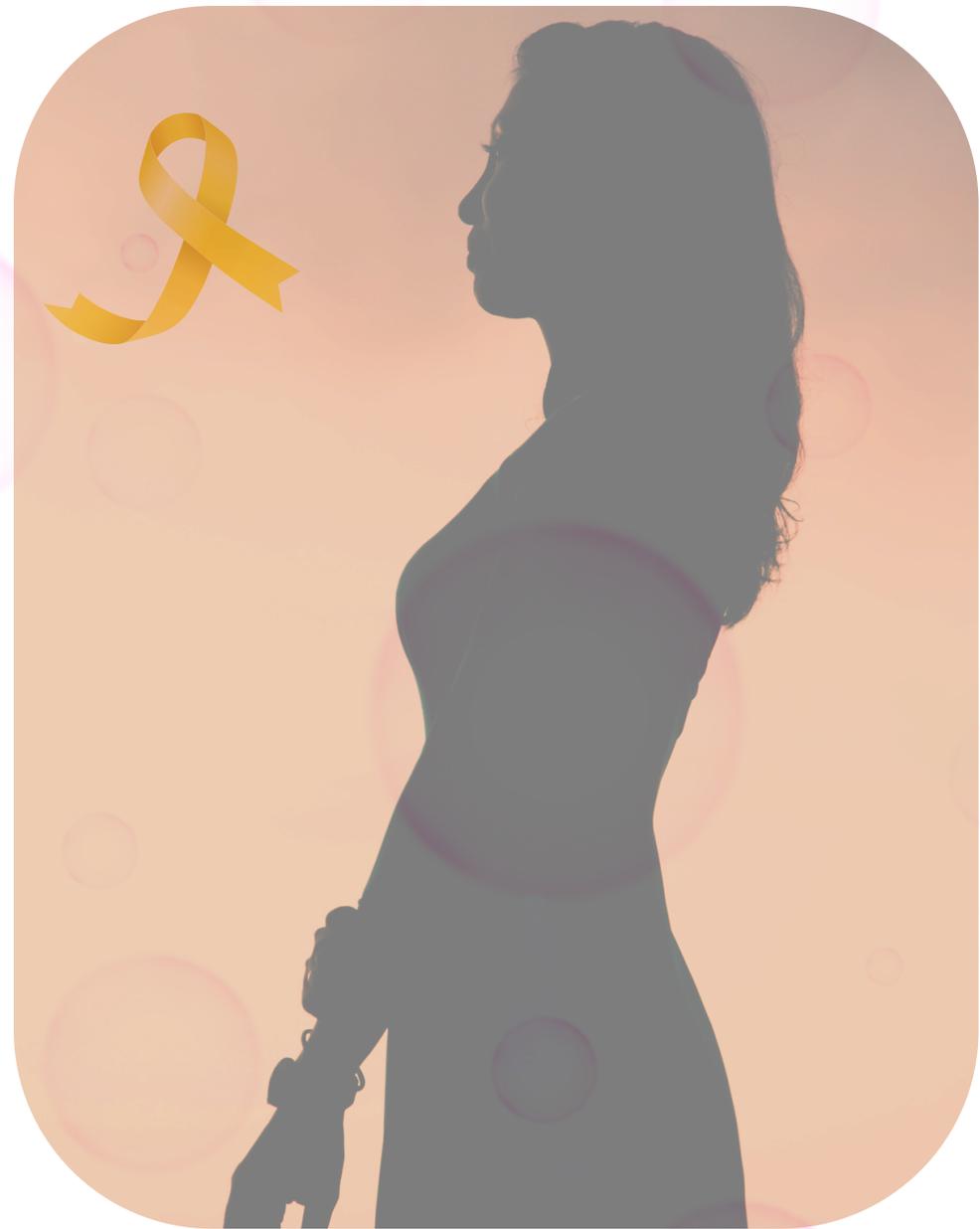


Huiles Essentielles dôTerra et Endométriose

Huiles essentielles



SOPHRO
douceur

Par Christelle Guillaume,
Sophrologue et Conseillère dôTERRA

Comprendre l'endométriose et les bienfaits des huiles essentielles

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui touche environ 1 femme sur 10 en âge de procréer. Cette affection se caractérise par la présence de tissu endométrial en dehors de l'utérus, provoquant douleurs, fatigue, infertilité et autres symptômes invalidants.

En tant que sophrologue et conseillère en huiles essentielles dōTERRA, je m'engage à accompagner les femmes touchées par cette maladie. Moi-même atteinte d'endométriose, j'ai découvert que les huiles essentielles peuvent être de véritables alliées dans la gestion des douleurs, du stress et des inconforts associés à cette pathologie.

DōTERRA est une entreprise reconnue pour ses huiles essentielles de qualité thérapeutique certifiée. Chaque huile est issue de procédés de distillation minutieux garantissant pureté et efficacité. Ces essences naturelles, issues de plantes, offrent des propriétés apaisantes, anti-inflammatoires et rééquilibrantes, idéales pour améliorer la qualité de vie des femmes atteintes d'endométriose.



Bonjour, moi c'est Christelle,

Les douleurs d'endométriose, je connais...

Comme la plupart d'entre vous, avant d'être diagnostiquée pour une endométriose, j'ai été plongée dans une errance médicale... Des douleurs chroniques dès l'ovulation jusqu'à la fin de mes règles, ponctuées par des troubles digestifs, des douleurs musculaires et la fatigue chronique.

La méconnaissance de la maladie, la multiplicité des symptômes (saviez-vous que l'endométriose a été qualifiée de "caméléon gynécologique"?) et le manque de formation dans le milieu médical expliquent en majeure partie ces retards de diagnostics. Jusqu'au jour où le terme "endométriose" a été écrit noir sur blanc sur le compte-rendu de ma coelioscopie. C'était en juillet 2018, 3 jours avant de fêter mes 40 ans. Une délivrance pour moi qui allais enfin prendre ma santé en main et orienter mon chemin différemment pour être au plus juste avec mes besoins physiques, émotionnels, mentaux. Un combat de chaque jour mais que je vis aujourd'hui avec plus de douceur, de recul et de sérénité. En effet, j'ai par le biais de la sophrologie, du yoga, de la danse, de l'art thérapie, appris à connaître mon corps et tout son langage, à l'écouter et mettre en place les outils nécessaires à mon bien-être et mon épanouissement en tant que femme. Ma féminité est aujourd'hui ma force. La gestion de mon endométriose est aujourd'hui une force dans l'affirmation de qui Je suis et de mes besoins. Et j'aimerais à mon tour vous transmettre ces merveilleux outils pour que la douceur et l'apaisement se glissent dans votre quotidien de femme et de maman atteinte d'endométriose...

Je vous propose un accompagnement en sophrologie tout en bienveillance et sérénité. Outre les douleurs que cette maladie génère, il y a l'invisible à gérer, ce que j'appelle "les dommages collatéraux" : sa féminité, sa sexualité, son positionnement au sein du couple, la fatigue chronique, l'alimentation à réadapter, ... Une femme atteinte d'endométriose a beaucoup à vivre et à porter. Et d'autant plus quand on est maman! La sophrologie permettra d'agir sur la douleur mais aussi de retrouver un lien avec son corps, de se reconnecter à son périnée émotionnel, de retrouver de la confiance et de l'estime pour soi-même, de trouver sa place en tant que Femme.



Quelles huiles essentielles utiliser pour l'endométriose ?

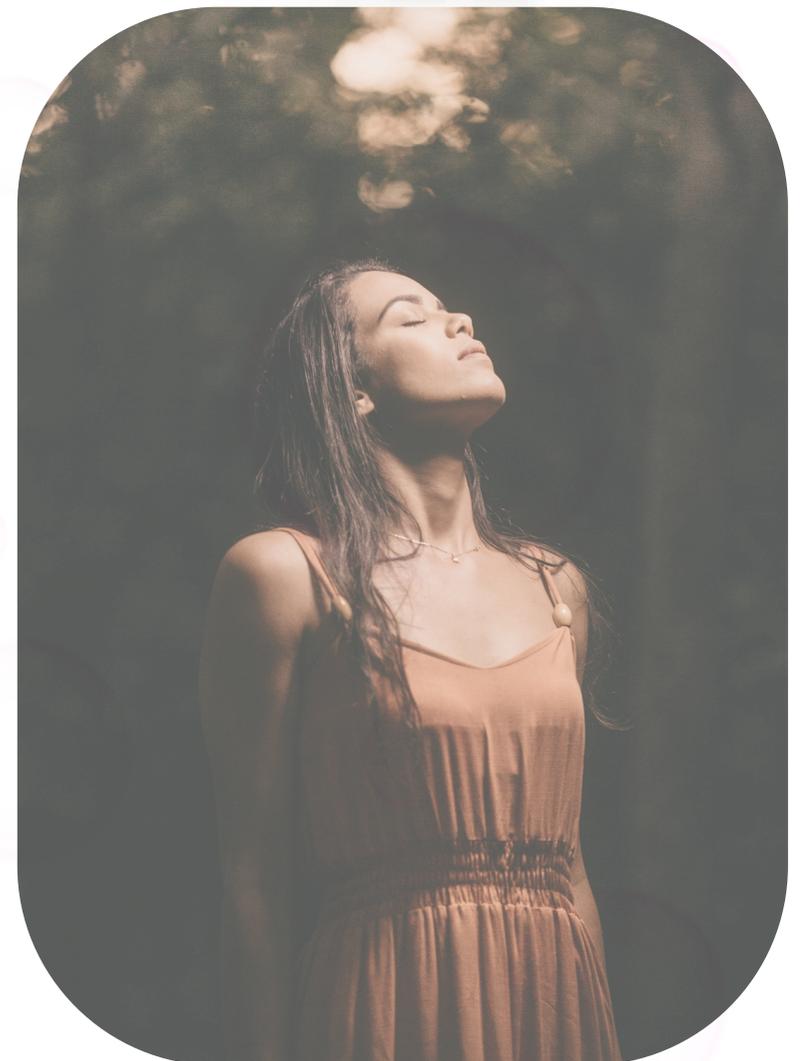
Huile essentielle de Géranium

Propriétés : anti-inflammatoire, antispasmodique, équilibrante hormonale, diminue le stress et l'anxiété

Utilisation : En massage dilué sur le bas-ventre pour calmer les crampes, en inhalation pour calmer l'esprit, dans un bain relaxant pour apaiser les muscles.

Exercice de sophrologie associé

1. Diffusez l'HE de géranium dans la pièce ou inhalez-en une goutte sur un mouchoir.
2. Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous dans un endroit calme.
Fermez les yeux.
3. Inspirez profondément par le nez sur 4 temps en imaginant que vous inspirez une lumière apaisante.
Expirez lentement par la bouche sur 6 temps, en visualisant la douleur qui s'éloigne.
4. Imaginez une fleur de géranium s'ouvrir doucement au niveau de votre ventre.
Visualisez ses pétales diffuser une lumière douce et chaleureuse qui calme les inflammations et détend les muscles.
Répétez mentalement une affirmation comme : "Mon corps se détend, ma douleur diminue, je me sens en paix."



Huile essentielle de Camomille Romaine

Propriétés : Apaisante et anti-inflammatoire.

Utilisation : En massage dilué sur le bas-ventre pour calmer les crampes

Exercice de sophrologie : Relaxation du ventre

1. Allongez-vous confortablement sur le dos, les mains posées sur le bas-ventre.
2. Diluez une goutte de camomille romaine dans une huile végétale et massez doucement le bas-ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Fermez les yeux et prenez une grande inspiration par le nez, en imaginant une lumière apaisante se répandre dans votre ventre. Expirez lentement par la bouche en relâchant toute tension.
4. Répétez pendant 5 minutes, en visualisant une chaleur douce qui calme les crampes.





Huile essentielle de Lavande Fine

Propriétés : Relaxante et antispasmodique.

Utilisation : En diffusion pour réduire le stress ou diluée pour masser les zones douloureuses.



Exercice de sophrologie : Détente globale

1. Diffusez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande fine dans la pièce.
2. Asseyez-vous ou allongez-vous dans un espace calme. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
3. Inspirez en comptant jusqu'à 4, retenez votre souffle pendant 4 secondes, puis expirez en comptant jusqu'à 6.
4. À chaque expiration, imaginez que le stress quitte votre corps. Pratiquez cet exercice pendant 10 minutes.





Huile essentielle de Sauge Sclarée

Propriétés : Équilibre hormonal et soulagement des douleurs menstruelles.

Utilisation : Appliquée localement (diluée) sur le bas-ventre ou les poignets.

Exercice de sophrologie : Harmonisation hormonale

1. Appliquez une goutte diluée d'huile essentielle de sauge sclarée sur vos poignets et frottez-les doucement.
2. Adoptez une posture assise confortable. Placez vos mains sur votre ventre.
3. Visualisez une spirale lumineuse qui harmonise vos hormones à chaque inspiration. Expirez en relâchant toute tension hormonale ou émotionnelle accumulée.
4. Répétez pendant 8 minutes en gardant un rythme respiratoire régulier.





Huile essentielle de Cyprès

Propriétés : Soulagement des douleurs menstruelles, réduit les spasmes et calme les crampes pelviennes; améliore la circulation sanguine; effet apaisant.

Utilisation : Appliquée localement (diluée) sur le bas-ventre. Diffuser quelques gouttes pour apaiser le stress; ajouter quelques gouttes mélangées à une base neutre pour un bain relaxant.



Exercice de sophrologie : La vague apaisante

1. Appliquez une goutte diluée d'huile essentielle de cyprès sur vos poignets et frottez-les doucement.
2. Adoptez une posture assise confortable. Placez vos mains sur votre ventre.
3. inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre (comptez jusqu'à 4), retenez votre souffle (2 secondes), puis expirez lentement par la bouche (comptez jusqu'à 6)
4. Imaginez une vague chaude et lumineuse traversant votre bas-ventre. A chaque inspiration, la vague emporte les tensions et les douleurs. A chaque expiration, sentez la détente s'installer profondément.
5. Répétez pendant 5 minutes.



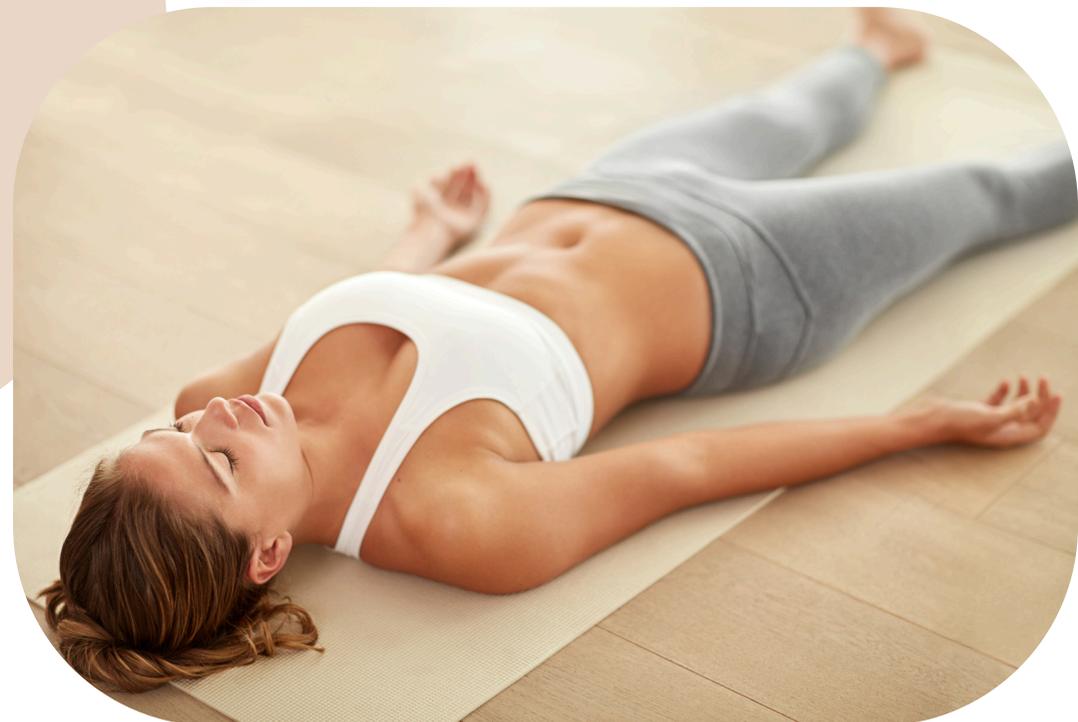
Huile essentielle de Gingembre

Propriétés : Anti-inflammatoire et digestive.

Utilisation : En massage ou ajoutée à une tisane pour calmer les ballonnements.

Exercice de sophrologie : Stimulation digestive

1. Massez doucement votre ventre avec une goutte d'huile essentielle de gingembre diluée dans une huile végétale.
2. Allongez-vous sur le dos et placez vos mains sur votre abdomen.
3. Respirez profondément en imaginant une chaleur douce et réconfortante qui stimule votre digestion.
4. À chaque expiration, visualisez vos ballonnements se dissiper. Continuez pendant 5 minutes.





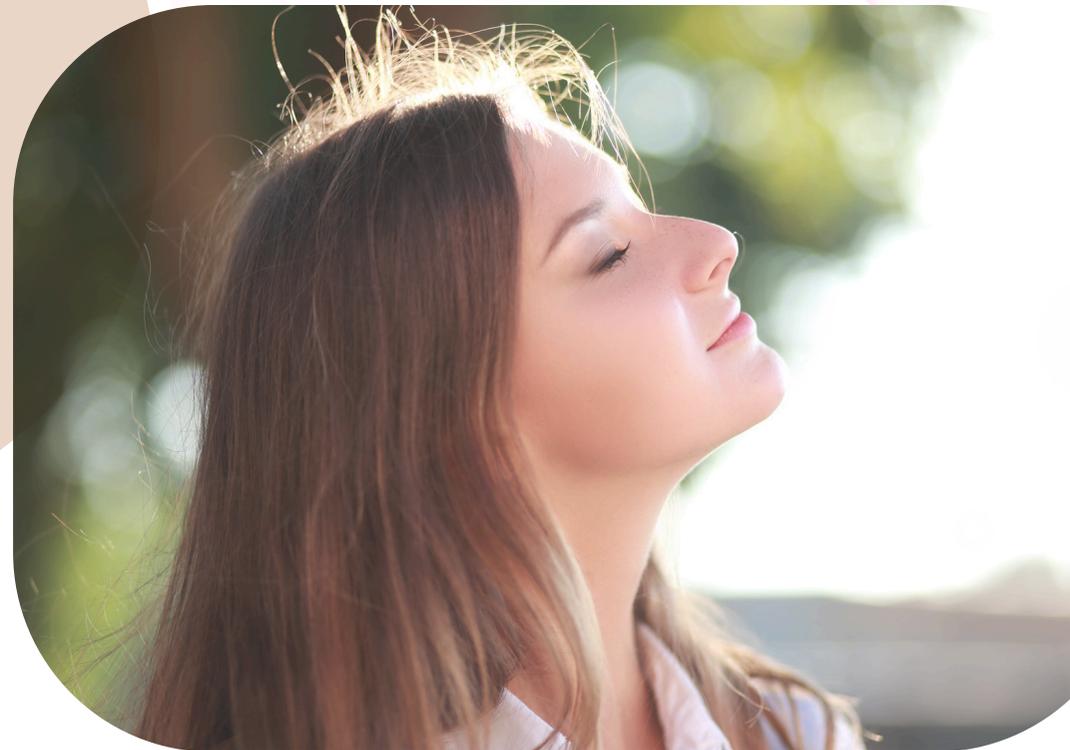
Huile essentielle de Menthe Poivrée

Propriétés : Stimulante et antalgique.

Utilisation : Appliquée sur les tempes pour soulager les maux de tête ou diluée sur l'abdomen pour les douleurs digestives.

Exercice de sophrologie : Apaisement des maux de tête

1. Appliquez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée diluée sur vos tempes.
2. Fermez les yeux, asseyez-vous confortablement, et imaginez un vent frais soufflant doucement sur votre visage.
3. Synchronisez votre respiration avec cette image : inspirez la fraîcheur, expirez les tensions accumulées dans la tête.
4. Continuez pendant 7 minutes ou jusqu'à soulagement.



Focus sur le mélange Clary Calm : L'allié des femmes



Clary Calm est un mélange exclusif d'huiles essentielles dôTERRA conçu pour soutenir le bien-être féminin, notamment lors des cycles menstruels et des déséquilibres hormonaux.

Composition : Saugé sclarée, Lavande, Bergamote, Camomille Romaine, Ylang-Ylang, Fenouil et autres huiles.

Propriétés : Apaise les douleurs menstruelles, équilibre les émotions et favorise la relaxation.

Utilisation :

Appliquer directement avec son roll-on sur le bas-ventre ou les poignets.

Utiliser en massage circulaire pour un effet calmant immédiat.

Clary Calm est particulièrement apprécié par les femmes souffrant d'endométriose pour ses effets anti-spasmodiques et apaisants.

Exercice de sophrologie : Relaxation émotionnelle avec Clary Calm

1. Appliquez Clary Calm en roll-on sur vos poignets et inspirez profondément son parfum.
2. Asseyez-vous en posture de méditation. Fermez les yeux et concentrez-vous sur vos émotions du moment.
3. Visualisez un paysage apaisant (un champ de lavande, une prairie au printemps) et laissez vos émotions se calmer progressivement.
4. Rester dans cet état de visualisation pendant 10 minutes pour favoriser la relaxation.



Focus sur l'huile essentielle Copaïba

L'huile essentielle de copaïba est reconnue pour ses puissantes propriétés anti-inflammatoires, antalgiques et apaisantes, qui peuvent être bénéfiques dans la gestion des douleurs et de l'inflammation associées à l'endométriose.

Bienfaits de l'huile essentielle de copaïba :

1. Anti-inflammatoire puissant :

Grâce à sa teneur en β -caryophyllène, un composé actif aux effets anti-inflammatoires, la copaïba aide à réduire les inflammations chroniques, comme celles présentes dans l'endométriose.

2. Antalgique naturel :

Elle agit en apaisant les douleurs, notamment les douleurs pelviennes et abdominales, souvent ressenties lors des crises.

3. Relaxante et apaisante :

En favorisant un état de détente, l'huile essentielle de copaïba peut aider à gérer les tensions physiques et émotionnelles causées par cette maladie.

Modes d'utilisation de l'huile essentielle de copaïba :

1. Application cutanée :

Mélangez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de copaïba dans une huile végétale (comme l'huile d'amande douce ou de coco). Appliquez ce mélange en massage doux sur le bas-ventre 2 à 3 fois par jour pour un effet localisé.

2. Utilisation sublinguale :

Placez une goutte pure sous la langue pour un effet systémique rapide sur l'inflammation et les douleurs. Cela permet également une meilleure absorption des actifs.

Attention : cette méthode doit toujours être validée par un professionnel de santé avant utilisation.

3. Diffusion atmosphérique :

Utilisez quelques gouttes dans un diffuseur pour favoriser la relaxation et réduire le stress souvent lié aux douleurs chroniques.

Précautions d'emploi :

L'huile essentielle de copaïba doit être utilisée avec précaution, notamment par voie interne.

Toujours demander l'avis d'un médecin ou d'un thérapeute spécialisé avant d'intégrer cette huile dans votre routine, surtout en cas de traitement médical en cours.

Effectuez un test cutané avant toute application pour vérifier une éventuelle réaction allergique.

Évitez son utilisation chez les femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical.

En complément d'un suivi médical adapté, l'huile essentielle de copaïba peut être une option naturelle pour soulager les inconforts liés à l'endométriose.



Gestion des émotions liées à l'endométriose : les kits dôTerra pour toute la famille



Kit AromaTouch



Le kit AromaTouch comprend huit huiles essentielles de 5 ml, sélectionnées pour leurs propriétés apaisantes et équilibrantes. Les huiles incluses sont :

1. Balance : Mélange d'huiles essentielles favorisant l'équilibre émotionnel et réduisant le stress.
2. Lavande : Connue pour ses propriétés calmantes, elle aide à la relaxation et améliore le sommeil.
3. Arbre à thé (Melaleuca) : Possède des propriétés purifiantes et soutient la santé de la peau.
4. On Guard : Mélange d'huiles essentielles soutenant le système immunitaire et offrant une protection contre les agents pathogènes externes.
5. AromaTouch : Mélange spécialement conçu pour le massage, combinant des huiles aux effets relaxants et apaisants, notamment le cyprès, la menthe poivrée, la marjolaine, le basilic, le pamplemousse et la lavande.
6. Deep Blue : Mélange d'huiles essentielles reconnu pour soulager les douleurs musculaires et réduire les inflammations.
7. Orange sauvage : Huile essentielle aux propriétés énergisantes et revitalisantes.
8. Menthe poivrée : Offre une sensation de fraîcheur et peut aider à soulager les tensions musculaires.

Gestion des émotions liées à l'endométriose : les kits dôTerra pour toute la famille



Kit Essential Aromatics



Huiles émotionnelles : Cheer, Forgive, Peace, Console, Passion, Motivate

Les huiles du kit Emotional Aromatherapy sont idéales pour compléter l'approche AromaTouch en agissant sur les émotions.

Cheer : Aide à insuffler de l'optimisme et de la gaieté en cas de tristesse ou de découragement.

Forgive : Encourage le lâcher-prise et la libération des émotions négatives.

Peace : Favorise le calme et la sérénité, utile en cas d'anxiété ou de stress.

Console : Apporte réconfort et soutien émotionnel, idéal lors de moments de chagrin.

Passion : Ravive l'enthousiasme et la créativité, aidant à retrouver un élan dans les périodes de stagnation émotionnelle.

Motivate : Inspire la confiance et la motivation, particulièrement utile pour surmonter des blocages ou retrouver de l'énergie.

Gestion des émotions liées à l'endométriose : les kits dôTerra pour toute la famille



Bienfaits et utilisation

Ces huiles peuvent être utilisées individuellement ou en combinaison, selon les besoins :

1. Massage :

Appliquez les huiles diluées dans une huile végétale pour un massage relaxant.

Pour un effet émotionnel renforcé, intégrez des huiles comme Peace pour apaiser ou Cheer pour revitaliser.

2. Diffusion :

Créez une ambiance apaisante à la maison en diffusant des huiles adaptées à vos émotions, comme Forgive pour favoriser la libération ou Motivate pour stimuler la positivité.

3. Bain :

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle à de l'eau chaude pour un bain relaxant. Combinez Console et Lavande pour un moment réconfortant.



Gestion des émotions liées à l'endométriose : les kits dôTerra pour toute la famille



L'endométriose peut engendrer des douleurs chroniques, de la fatigue et des perturbations émotionnelles, affectant non seulement la personne atteinte mais aussi son entourage.

Pour la personne atteinte

Lavande : Réduit l'anxiété et favorise un sommeil réparateur.

Camomille romaine : Apaise les douleurs pelviennes et l'anxiété.

Passion : Ravive l'énergie et aide à contrer l'épuisement émotionnel.

Pour le conjoint ou la conjointe

Balance : Favorise l'équilibre émotionnel et aide à gérer le stress.

Peace : Crée une ambiance apaisante et harmonieuse.

Pour les enfants

Orange sauvage : Améliore l'humeur et apporte une ambiance positive à la maison.

Cheer : Favorise la joie et la légèreté dans les moments de tension familiale.



Comment utiliser les huiles essentielles ?



Les différentes méthodes d'application :



1. Diffusion : Utilisez un diffuseur pour créer un environnement relaxant.



2. Application cutanée : Diluez les huiles dans une huile végétale (amande douce, jojoba).



3. Voie orale (avec précaution) : Ajoutez une goutte d'huile essentielle alimentaire (comme le citron) à une boisson.



Charte de dilution :

Pour une application locale : 1 à 3 gouttes d'huile essentielle pour 10 ml d'huile végétale.

Pour les enfants ou les peaux sensibles : 1 goutte pour 10 ml d'huile végétale



Les contre-indications

Les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.

Certaines huiles comme la sauge sclarée sont à éviter en cas de mastose ou d'antécédents hormonodépendants.

Toujours tester une goutte dans le pli du coude pour vérifier l'absence de réaction allergique.



Les bienfaits des huiles essentielles pour la peau

L'endométriose peut provoquer des déséquilibres hormonaux affectant la peau. Voici quelques recommandations :

Huile essentielle d'Encens : Régénérante, idéale pour les peaux sensibles ou irritées.

Huile essentielle de Tea Tree : Purifiante, pour lutter contre les imperfections.

Huile essentielle de Géranium : Nourrissante et équilibrante.

Appliquez-les toujours diluées dans une huile végétale adaptée à votre type de peau.



Focus : Soulager la colopathie fonctionnelle



La colopathie fonctionnelle, ou syndrome de l'intestin irritable, est un symptôme fréquent chez les femmes atteintes d'endométriose.

Les huiles essentielles recommandées :

Menthe Poivrée : Pour réduire les ballonnements et apaiser les crampes intestinales.

Basilic : Utile contre les spasmes.

Fenouil : Favorise la digestion et réduit les gaz.

Utilisation :

En massage : Diluez 2 gouttes dans une huile végétale et massez l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre.

En diffusion : Pour créer une ambiance apaisante.





Compléments alimentaires dôTERRA pour l'endométriose

DôTERRA propose une gamme de compléments alimentaires bénéfiques :

Lifelong Vitality Pack : Soutient l'énergie, réduit l'inflammation et équilibre les hormones.



PB Assist+ : Favorise un microbiote sain pour une meilleure digestion.



DDR Prime : Protège les cellules contre le stress oxydatif.



Ongles solides



Cheveux forts



Équilibre hormonal



Plus d'énergie



Clarté mentale



Coeur en bonne santé



Sommeil réparateur



Digestion fluide



Gestion de l'humeur





CP+ Softgels :

Les CP+ Softgels de doTERRA sont formulés avec de l'huile essentielle de copaïba, riche en β -caryophyllène, un composé connu pour ses propriétés anti-inflammatoires et apaisantes. Ces softgels offrent une manière pratique de consommer l'huile de copaïba, pouvant ainsi contribuer à la réduction de l'inflammation et à l'apaisement des douleurs.



Serenity :

Le mélange Serenity de doTERRA est conçu pour favoriser la relaxation et améliorer la qualité du sommeil. Il contient des huiles essentielles telles que la lavande, le bois de cèdre, la coriandre, l'ylang-ylang, la marjolaine, la camomille romaine, le vétiver et le bois de santal, reconnues pour leurs effets calmants. Une meilleure gestion du stress et une amélioration du sommeil peuvent indirectement aider à mieux faire face aux symptômes de l'endométriose.

Précautions :

Consultation médicale : Avant d'intégrer ces compléments à votre routine, il est essentiel de consulter un professionnel de santé, surtout en présence de conditions médicales préexistantes ou de traitements en cours.

Posologie : Respectez les dosages recommandés par le fabricant ou votre professionnel de santé.

Allergies : Vérifiez la liste des ingrédients pour éviter toute réaction allergique potentielle.



En complément d'un suivi médical adapté, l'utilisation des CP+ Softgels et du mélange Serenity de doTERRA pourrait offrir un soutien supplémentaire pour la gestion des symptômes de l'endométriose.

Pour en savoir plus sur les CP+ Softgels, vous pouvez consulter la vidéo suivante : <https://youtu.be/KsByZeNP9zs>

Focus sur l'huile de coco fractionnée



Huile de coco fractionnée



- **hydratante**, non grasse, idéale pour les peaux sèches et sensibles,
- **absorption rapide**, idéale pour les massages ou pour appliquer des huiles essentielles,
- **inodore**, neutre en odeur pour ne pas altérer l'arôme des huiles essentielles,
- **non comédogène**, ne bouche pas les pores (ok pour les peaux acnéiques)
- **stable**, elle est fractionnée et ne rancit pas, longue durée de conservation garantie,
- **hypoallergénique**, douce et non irritante

et pour l'achat du kit "les 4 saisons du cycle féminin et l'endométriose" composé de 7 huiles essentielles, voici ce que tu obtiens!!!



238,25 €

- Ma formation en ligne complète accessible à vie!
- un journal de bord à compléter sur 28 jours!
- 3 séances de sophrologie !
- 28 cartes mantras!

Huiles essentielles et sophrologie: mieux vivre l'endométriose au quotidien!

Accéder gratuitement

- Accessible sur PC, Mac et mobile
- 0 leçons
- Certificat de réussite

Disponible dès février 2025!
Contactez-moi pour en savoir plus!

Contenu proposé par



Christelle

Bonjour, Je suis Christelle Guillaume, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des femmes et des mamans atteintes d'endométriose et conseillère en huiles essentielles chez dôTerra. Je suis également orthopédagogue, j'accompagne les enfants à mieux apprendre et à mieux vivre leur scolarité.

Huiles essentielles et sophrologie: mieux vivre l'endométriose au quotidien!

Accéder gratuitement

- Accessible sur PC, Mac et mobile
- 0 leçons
- Certificat de réussite

Formation en ligne accessible à vie!

Contenu proposé par



Christelle

Bonjour, Je suis Christelle Guillaume, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des femmes et des mamans atteintes d'endométriose et conseillère en huiles essentielles chez dōTerra. Je suis également orthopédagogue, j'accompagne les enfants à mieux apprendre et à mieux vivre leur scolarité.

Journal de bord

Les 4 saisons du cycle féminin et l'endométriose

SOPHRO
douceur



kit "les 4 saisons du cycle féminin et l'endométriose"
composé de 7 huiles essentielles en 15ml

238,25 €

prix public: 317,67

sophro'essentiel

A télécharger et imprimer en recto/verso

28 Mantras

Ces mantras peuvent être récités en méditation, lors de l'application des huiles ou simplement pour instaurer un moment de calme et de recentrage dans votre quotidien.



3 séances sophro'essentiel



SOPHRO
douceur



En tant que
sophrologue
spécialisée dans
l'endométriose et
conseillère chez
dôTerra

Je vous accompagne à mieux vivre votre
quotidien en étant au plus proche de ce
que nous offre la nature.

Je vous offre un bilan bien-être
Gratuit !
Contactez-moi !

SOPHRO
douceur

Un chemin vers le bien-être

L'endométriose est une épreuve, mais des solutions naturelles comme les huiles essentielles d'ôTERRA peuvent transformer votre quotidien. Grâce à leurs propriétés, elles offrent un soulagement des symptômes et un soutien global pour mieux vivre avec la maladie.

Christelle Guillaume
Sophrologue spécialisée en Endométriose et Conseillère en Huiles Essentielles
sophrodouceur30@yahoo.com
06 11 27 69 54
www.sophrodouceur.com

Suivez-moi sur ma page instagram!  @sophrodouceur

“Prendre soin de soi, c'est déjà guérir un peu.”

