



# **La Nouvelle Génération de Suppositoires Antibactériens**

**Des Recettes aux Huiles Essentielles Simples  
Sûres et Ecologiques  
Réduire les Antibiotiques  
et retrouver l'autonomie du soin**

**Cécile Ellert**

# INTRODUCTION

---

Si vous avez grandi avec ces suppositoires durs comme la pierre, mentholés ou chargés de camphre, qui vous donnaient l'impression de « nettoyer les poumons », voici un tout autre univers. Ce qui suit n'a rien d'une expérience de pharmacie.

Dans ces mélanges, la seule huile essentielle réputée pour ses vertus médicinales est l'arbre à thé, et ce pour de bonnes raisons :

Premièrement, elle peut être utilisée pure sur la peau sans irritation, une caractéristique rare parmi les huiles essentielles.

Secondement, elle est immunomodulatrice, ce qui aide le corps à s'adapter plutôt qu'à simplement « pousser » dans un sens ou dans l'autre. Elle renforce l'intelligence homéostatique de l'huile essentielle pour répondre aux besoins de la personne.

Mais surtout, elle favorise l'équilibre fonctionnel du côlon et des poumons, l'axe central de cette méthode.

Les autres huiles sont choisies pour leur douceur et leur cohérence énergétique. Ils partagent une activité antibactérienne, antivirale et antifongique sans agressivité, et ils soutiennent constamment le bien-être général, apaisant les circuits de stress tout en nettoyant le terrain.

En d'autres termes, nous dépassons l'image étiquée des suppositoires, vus comme un outil inefficace contre la fièvre et les infections pulmonaires. Le suppositoire devient alors un allié préventif et un instrument thérapeutique agissant à plusieurs niveaux : écologie intestinale, immunité des muqueuses, aisance respiratoire et équilibre émotionnel.

Tout au long des recettes, vous trouverez également des conseils personnalisés – timing, mesures de soutien simples et petits changements de mode de vie – qui orientent l'action dans la bonne direction et amplifient les résultats. L'objectif est de rendre cette approche facile à adopter, efficace dès les premiers signes et judicieuse à répéter pendant les périodes de vulnérabilité – afin

que la résilience devienne une habitude, et non un pari risqué.

Certains se demanderont pourquoi des suppositoires ? Pourquoi pas des huiles prises oralement, des sirops contre la toux ou les anti-inflammatoires habituels ?

Simplement pour des raisons de sécurité, de propreté et de gestion responsable. **Nous souhaitons des résultats antimicrobiens sans dommages collatéraux** : pas de surcharge hépatique, pas de reflux gastro-œsophagien, pas de résistance.

L'avantage de la voie rectale est qu'elle cible d'abord le côlon. **Le mélange atteint directement la muqueuse colique et le microbiote/mycobioite, là où la dysbiose, les biofilms et les endotoxines sont souvent à l'origine des problèmes.** Nous recherchons cette action systémique douce.

L'absorption par les veines rectales inférieure et moyenne (le rectum supérieur se draine vers la veine porte) contourne partiellement le métabolisme hépatique, permettant ainsi d'obtenir des concentrations sanguines utiles avec des doses plus faibles et moins de métabolites.

Il s'agit d'un processus rapide et régulier, dont l'action se produit généralement en 10 à 30 minutes, avec des courbes d'action plus douces que la voie orale : pas de reflux gastrique, pas de bile, pas de reflux.

Nous sommes également dans une situation de tolérance propre : pas d'application cutanée, pas de phototoxicité, pas d'irritation gastrique ; les formulations sont conçues pour respecter les muqueuses (huiles bleues rafraîchissantes, esters et apaisants résineux).

À la question « Pourquoi ne pas avaler les huiles essentielles ? », la réponse est simple : la voie orale exige une transformation enzymatique et une clairance de premier passage ; les pics peuvent irriter l'estomac, alourdir le foie et limiter l'accès à une large sélection d'huiles essentielles pour les bébés et les enfants.

La voie intestinale est plus simple et plus douce, surtout en cas de maladie, et pour les patients pédiatriques et fragiles. L'administration rectale évite l'aversion au goût et à l'odorat, le réflexe nauséux et les troubles gastriques.

Pourquoi ne pas utiliser des sirops contre la toux et des anti-inflammatoires/antalgiques de routine ?

Pour une raison simple : ce sont des outils symptomatiques. Parfois utiles, ils ne sont pas thérapeutiques. Ils ne corrigent pas le terrain (biofilms, dysbiose, inflammation des muqueuses) et créent des dommages collatéraux, car de nombreux sirops et AINS/analgésiques stressent l'axe gastrique-hépatique, amincissent la muqueuse ou perturbent le microbiome, prolongeant parfois le cycle que l'on tente de rompre. De plus, ils créent un tapis roulant de résistance. Le recours excessif à des antibiotiques à large spectre pour les infections mineures alimente la résistance microbienne. L'objectif est ici d'agir de manière ciblée, précoce et douce, afin que les antibiotiques restent disponibles en cas de besoin réel.



# SECTION 1

**P**ourquoi les huiles essentielles ?

Nous parlons ici de véritables huiles essentielles. Fraîches et vivantes. Pas de fausses huiles essentielles synthétiques potentiellement toxiques pour les cellules.

Des huiles bien choisies sont aussi des super-héros multi-usages : antibactériennes, antivirales et antifongiques, mais aussi anti-stress et immunomodulatrices, avec une signature énergétique qui apaise le système tout en purifiant le terrain. Cette combinaison rare les rend utilisables à toutes les étapes de la vie.

C'est un soin propre, doux et efficace, dès le premier jour des symptômes comme en prévention. C'est ainsi que les suppositoires nous offrent une réparation locale et un soutien systémique, avec une dose plus faible, un bruit plus faible et un meilleur respect de l'axe intestin-poumons-peau.

# QU'EST-CE QUE L'AXE POUMON-COLON-PEAU?

L'intestin et les voies respiratoires sont des ramifications du même système immunitaire muqueux.

Lorsque le côlon est enflammé ou dysbiotique, il exporte des signaux (LPS,  $\beta$ -glucanes, cytokines) qui incitent les poumons à réagir excessivement : production accrue de mucus, rétrécissement des bronches et infections récurrentes. La peau, autre organe barrière, présente souvent la même surcharge avec eczéma, urticaire ou poussées fongiques.

Un microbiote sain produit des acides gras à chaîne courte (AGCC). Ces métabolites atténuent l'inflammation et renforcent les barrières épithéliales de l'intestin et des voies respiratoires.

La dysbiose et la candidose agissent dans le sens inverse : diminution des AGCC, augmentation des irritants et un système en état d'alerte.

Par le biais du circuit intestin-nerf vague-poumons, l'inflammation intestinale peut accroître la réactivité bronchique. Une fois le côlon apaisé, les réflexes respiratoires sont souvent atténués.

Voici comment les suppositoires s'intègrent ici : Ils réduisent la charge microbienne et les biofilms grâce à des huiles essentielles ciblées (arbre à thé, palmarosa, myrte, ciste, patchouli). Ils apaisent et scellent les muqueuses grâce à des alliés anti-inflammatoires (camomille allemande, achillée millefeuille, lavande).

Ils soutiennent les voies respiratoires de l'intérieur grâce à l'absorption d'huiles essentielles (eucalyptus radiata, lavande aspic, cyprès).

Lorsque les suppositoires purifient l'intestin, les poumons respirent mieux et la peau cesse de crier. Le tube digestif est le robinet ; les poumons et la peau sont les bassins. Fermez le robinet, et les bassins cessent de déborder.

## **A QUOI VOUS ATTENDRE SUITE À L'INSERTION D'UN SUPPOSITOIRE?**

### **❖ Pendant les 0 à 30 premières minutes**

Une légère sensation de lourdeur dans le bas-ventre est fréquente.

Une envie pressante de gaz ou d'aller à la selle peut apparaître, ce qui ne devrait pas se produire si vous avez effectué un lavement au préalable. Si

vous devez évacuer rapidement, faites-le ; insérez ensuite un nouveau suppositoire dès que vous vous sentez à l'aise.

De nombreuses personnes ressentent un apaisement (diminution de l'oppression thoracique, respiration plus facile, ventre plus souple).

❖ **Entre 30 à 120 minutes**

Dégagement progressif du mucus/de la pression (sinusienne ou bronchique), diminution des spasmes abdominaux, énergie plus stable.

Une selle légère peut survenir lorsque le côlon retrouve une motilité normale ; il s'agit d'une caractéristique, et non d'un problème.

❖ **Au cours des 24 à 48 heures suivantes**

Le « bruit » respiratoire et la réactivité cutanée diminuent généralement.

Le sommeil et la tolérance au stress s'améliorent souvent grâce aux mélanges anti-stress.

# LA DETOXIFICATION À LAQUELLE VOUS DEVEZ VOUS ATTENDRE AVEC L'ACTION DE VOS HUILES ESSENTIELLES

Voici les symptômes classiques de la  
détoxification :

- Fatigue légère, lourdeur, sensation de lourdeur
- Légers maux de tête, léger brouillard cérébral
- Changements de transit : plus de gaz, selles plus fréquentes, parfois plus liquides (ou un bref ralentissement de 24 h)
  - Plus de mucus : nez qui coule, raclements de gorge, toux plus productive
  - Urine plus fréquente, transpiration un peu plus forte
  - Sur la peau : petits boutons, brèves démangeaisons
  - Courbatures comme une mini-grippe
  - Humeur instable, sommeil un peu différent pendant une nuit ou deux.

Traduction : les choses bougent. Les huiles ont mobilisé les déchets ; votre corps évacue, il ne « s'aggrave » pas. Mais ce n'est pas agréable.

C'est pourquoi je recommande toujours d'utiliser ce que j'appelle le partenaire naturel des suppositoires : le lavement intestinal.

## **QUE FAUT-IL SAVOIR SUR LE LAVEMENT INTESTINAL?**

Avant que vous paniquiez à l'idée d'utiliser cet outil utilisé depuis la nuit des temps pour prévenir et soulager de nombreux déséquilibres, laissez moi vous expliquer pourquoi il complète idéalement l'action des suppositoires.

Outre le fait que, physiquement, un lavement libère de l'espace pour un suppositoire dans le côlon, l'élimination en elle-même constitue la moitié du remède.

Les suppositoires mobilisent et modulent ; les lavements déplacent.

Sans sortie propre, le corps manifeste souvent son « travail de détoxification » par de la fatigue, des maux de tête, une sensation de lourdeur, des sueurs fébriles, un écoulement nasal, un mucus épais, des vomissements ou de la diarrhée – signes

que le système rejette les déchets par tous les moyens possibles.

Les matières stagnantes dans le côlon peuvent nourrir les microbes et prolonger la réactivité. Un simple lavement à l'eau change la donne en rinçant rapidement et en douceur le côlon afin que les déchets mobilisés puissent être évacués.

## **Qu'est-ce que fait un lavement intestinal?**

Mettons les choses au point : il ne s'agit pas d'allumer des bougies, de mettre de la musique et de se préparer à une heure de « marinade » interne. Il s'agit simplement d'utiliser un peu d'eau pour hydrater et stimuler le péristaltisme.

**L'eau tiède dans le rectum active les contractions naturelles qui évacuent l'eau et les débris.** Cela peut prendre moins de cinq minutes, mais c'est très efficace.

La plupart des personnes que j'ai initiées à ce rituel simple l'utilisent maintenant pour le plaisir de se sentir beaucoup mieux rapidement. C'est une nouvelle autonomie qui se construit!

Voici pourquoi :

Ce processus réduit le reflux toxique.

Moins de reflux signifie moins de signaux inflammatoires circulant vers les poumons et la peau.

Il soutient l'axe côlon-poumons-peau. Nettoyer le côlon soulage souvent les excès respiratoires et cutanés (moins de mucus, peau plus apaisée) et rend les suppositoires plus propres et plus efficaces.

### **Pourquoi est-ce utile à tous les âges?**

Du nourrisson à l'aîné, une vidange côlon en douceur peut faire toute la différence entre une période difficile et une guérison rapide. Chez le nourrisson, une petite quantité d'eau tiède (à l'aide d'une poire à eau) peut soulager les gaz et les crampes causés par la rétention de selles ; chez l'enfant plus âgé et l'adulte, un petit lavement peut rompre la spirale fatigue-mucus-douleur et rétablir rapidement le confort. De nombreuses familles, comme la mienne, adoptent un réflexe simple : petite poussée → lavement, souvent suivi d'un suppositoire.

# COMMENT CELA COMPLÉMENTE LES SUPPOSITOIRES

Les suppositoires mobilisent les biofilms, apaisent les muqueuses, stimulent le système immunitaire et apportent un soutien systémique.

Les lavements évacuent les matières détachées et raccourcissent la fenêtre inflammatoire, permettant ainsi une action plus rapide et moins inconfortable.

Ensemble, ils créent une boucle thérapeutique plus propre : Il s'agit de mobiliser → éliminer → réparer avec simplement de l'eau tiède et propre. Aucun additif n'est nécessaire.

Commencez doucement. Un peu d'eau suffit : arrêtez le jet dès que vous ressentez l'envie d'évacuer. Inutile de garder l'eau à l'intérieur. Laissez votre corps agir. Si l'envie d'évacuer survient rapidement, c'est parfait ; ne lutez pas contre votre physiologie.

## SECTION 2

**A**vant de passer à la pratique, voici quelques conseils pour utiliser ce livre.

**Allons droit au but** : vous allez utiliser un outil de prévention particulièrement efficace, à condition d'apprendre à l'utiliser suffisamment tôt et dans les bonnes conditions. Vous découvrirez une liste de déséquilibres courants, touchant les bébés, les enfants, les femmes et les hommes. À chaque fois, je vous donne une formule de suppositoire, accompagnée de gestes de base complémentaires qui amplifient les résultats ou contribuent simplement à créer la cohérence nécessaire à la réussite du traitement.

Vous n'aurez pas besoin de préparer toutes les formules de suppositoires pour les avoir sous la main « au cas où » !

Tout le monde ne souffre pas de la liste complète que je vous ai dressée, et vous non plus !

Mais surtout, sachez qu'**en commençant cette approche avec une seule formule**, pour résoudre ou prévenir ce qui vous touche le plus souvent, comme l'amygdalite, vous obtiendrez un

rééquilibrage suffisamment important pour que les problèmes de santé qui vous affligeaient chaque année à la même période finissent par disparaître.

Nous ne sommes pas dans une situation de contrôle des symptômes, mais plutôt dans une approche thérapeutique profonde, avec un peu d'huile de coco et quelques huiles essentielles.

**Si vous l'expérimentez de bonne foi, c'est-à-dire en suivant les instructions et en omettant les réflexes classiques d'automédication, vous sortirez du cercle vicieux de l'auto-intoxication dont les effets se feront sentir très rapidement.**

À la fin du livre, j'inclus également d'autres sources d'information susceptibles de vous intéresser, vous aidant à poursuivre votre quête d'équilibre, loin de la toxicité et de la multirésistance microbienne.

Cette approche étant avant tout une réponse à la multirésistance microbienne, voici quelques précisions à ce sujet :

La résistance aux antimicrobiens (RAM) est déjà l'une des plus grandes menaces sanitaires mondiales. En 2019, les infections bactériennes résistantes aux médicaments ont été responsables d'environ 1,27 million de décès (et associées à 4,95 millions de décès au total). Si la tendance se

maintient, les projections annoncent jusqu'à 10 millions de décès par an d'ici 2050.

Ce que cela signifie pour nous : **adopter des habitudes précoces et non toxiques qui apaisent l'inflammation, renforcent l'immunité des muqueuses et réduisent l'utilisation d'antibiotiques.** Les suppositoires aux huiles essentielles, utilisés à titre préventif et dès les premiers signes, contribuent à réduire la charge microbienne, à assainir le côlon (et donc l'axe poumons-peau) et à éviter que de petites poussées ne se transforment en prescriptions.

**Les antibiotiques restent essentiels lorsqu'ils sont vraiment nécessaires** ; l'objectif est d'en avoir besoin moins souvent, préservant ainsi votre santé et leur efficacité à long terme.

En un mot : des gestes propres, doux et répétés aujourd'hui permettent d'utiliser moins d'antibiotiques aujourd'hui, ce qui signifie moins de résistance demain.

(Consultez la page des ressources à la fin du livre pour accéder à un outils d'éducation sur le sujet)

## **LA SÉCURITÉ AVANT TOUT —**

Ces mélanges sont conçus pour être doux dès le départ. La voie rectale évite les problèmes cutanés ou solaires, évite les irritations gastriques et réduit la charge systémique grâce au contournement

partiel du premier passage. La base d'huile de coco et les totaux conservateurs garantissent des mélanges doux pour les muqueuses, intentionnellement rafraîchissants et apaisants plutôt que stimulants. J'exclus volontairement les perturbateurs habituels de l'aromathérapie quotidienne – huiles riches en phénols ou à dominante cétonique et profils fortement mentholés/camphrés à doses significatives – afin que l'effet global soit apaisant pour le système nerveux et adapté à tous les âges, y compris pendant la grossesse et aux personnes ayant des antécédents de convulsions.

Vous ne trouverez pas ici les irritants classiques : les « bombes » phénoliques (clou de girofle, origan), les sauges riches en thuyone/bornéone (*Salvia officinalis*, *Artemisia* spp.), les associations de gaulthérie/salicylate de méthyle, ou les pics terpéniques agressifs qui sollicitent le SNC. Nous utilisons des huiles « fortes », avec prudence. L'arbre à thé est l'ancre la plus médicinale, car il est bien toléré et immunomodulateur. Lorsque des huiles comme l'eucalyptus radiata ou la lavande aspic apparaissent, elles sont contenues en faibles proportions et équilibrées par des alliés « bleus » et rafraîchissants (camomille allemande, achillée millefeuille) et des esters doux (lavande, petit-grain, néroli). Pour les nourrissons, nous privilégions les

notes douces et évitons complètement les notes camphrées.

**Grossesse.** Ces mélanges privilégient la sécurité en omettant les associations emménagogues connues (par exemple, certaines sauges), en privilégiant les arômes doux (géranium, lavande, petit-grain, mandarine, néroli, camomille allemande) pour apaiser le système nerveux et apporter un soutien antimicrobien, et en offrant une exposition plus faible et plus régulière qu'une administration orale, ce qui minimise la charge hépatique. En bref : calmez le terrain ; ne le secouez pas.

**Antécédents de crises d'épilepsie.** Les profils sont conçus pour être non convulsivants. Nous évitons les chénotypes pro-convulsivants, maintenons le cinéole et le camphre en dessous des seuils prudents et privilégions les azulènes et les esters qui inclinent le système parasymphatique. Il n'y a pas de choc mentholé cutané, ni de surcharge olfactive ; la voie d'administration et les ratios favorisent l'apaisement du système nerveux, et non sa stimulation.

# **A PROPOS DES PRINCIPES DE SÉCURITÉ CONSEILLÉS PAR NAHA\***

Tenir les huiles hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Pas de risque de soleil pour les suppositoires. Les huiles photosensibilisantes (agrumes, bergamote, citron, pamplemousse) ne sont pas appliquées sur la peau ; la phototoxicité n'est pas pertinente en cas d'utilisation rectale.

Éviter l'utilisation cutanée pure. (Notre méthode est la voie rectale avec dilution dans de l'huile de coco.)

Bien connaître l'huile avant de l'utiliser. Choisir des fournisseurs qui proposent des analyses GC/MS et un étiquetage complet ; prendre connaissance des données de sécurité de chaque huile.

Grossesse et antécédents de convulsions : Les mélanges de ce livre sont sélectionnés pour leur douceur.

Usage interne/oral : Ce livre utilise uniquement l'administration rectale.

## **Ce qu'il faut retenir**

Choisissez des huiles pures, conservez-les au frais et à l'abri de la lumière, respectez l'oxydation et veillez à ce que les mélanges soient doux et bien étiquetés. En procédant ainsi, les suppositoires resteront exactement ce que nous attendons d'eux : efficaces, fiables et sûrs.

\*NAHA signifie National Association for Holistic Aromatherapy, organisme de référence en matière de sécurité et de réglementation lors de l'utilisation des huiles essentielles.

## **SOURCING ET QUALITÉ : CE QUE JE RECOMMANDE.**

J'évite les grandes marques et les entreprises de marketing multi-niveaux (MLM), comme DoTerra, car elles sont coûteuses et ne répondent pas à mes critères énergétiques et pratiques. Mon approche ne requiert ni gammes exclusives ni chémotypes particuliers. Je mentionne volontairement les noms botaniques de toutes les huiles essentielles ; veillez donc à vous y référer en priorité, et non aux noms commerciaux.

Privilégiez les petites distilleries et les vendeurs qui achètent directement auprès des producteurs ou

au plus près : fraîcheur et intégrité sont ainsi mieux conservées.

Bio ? Bien, mais pas obligatoire. Pour ces utilisations, la certification bio est secondaire par rapport à la qualité de la récolte, à une distillation appropriée et à un stockage soigné.

## **COMMENT FAIRE DES SUPPOSITOIRES**

Cela prend 10 minutes.

Pas plus de 30 minutes de A à Z.

Vous aurez besoin de

Moules à suppositoires en silicone

Huile de coco (toute marque de supermarché – doit se solidifier à froid)

Mélange d'huiles essentielles de votre choix

Verre doseur, petit bol pour mélanger, cuillère ou mini-fouet

Réfrigérateur (30 min) ou congélateur (15 min)

Bocal de confiture propre avec couvercle et étiquette

Photos des moules et liste des fournisseurs disponibles dans la section « Ressources »

# MODE D'EMPLOI

Mesurer la base. Verser l'huile de coco dans un verre doseur.

Si elle est solide, la laisser ramollir dans un endroit chaud ou la passer quelques secondes au micro-ondes.

Ne pas chauffer : la base doit être souple et fluide, et non chaude (viser une température corporelle plus fraîche).

Ajouter les huiles essentielles. Compter les gouttes dans l'huile de coco (suivre la formule pour bébés/ enfants/femmes/hommes). Bien mélanger pour une dispersion homogène.

Remplir les moules. Verser ou utiliser une petite seringue/pipette pour remplir chaque cavité jusqu'au bord. Essuyer tout déversement afin que les suppositoires se démoulent proprement.

Réfrigérer pour prendre.

Réfrigérateur : environ 30 minutes.

Congélateur : environ 15 minutes. Les suppositoires sont prêts lorsqu'ils sont opaques et fermes.

Démouler et conserver. Démouler délicatement.  
Placer dans un pot de confiture propre et sec.  
Ajouter une étiquette : nom de la formule ou  
problème cible, date et (facultatif) à qui ils sont  
destinés.

Conserver au réfrigérateur.

(Tout le matériel est listé sur la page des ressources  
en fin de livre).

## **FACULTATIF : APPLICATEURS DE SUPPOSITOIRES**

Utiles si vous avez des mains petites ou fragiles,  
une mobilité réduite ou si vous souhaitez un  
placement propre et précis sans chauffer le  
suppositoire entre vos doigts.

Que rechercher ?

Silicone réutilisable ou plastique médical (embout  
lisse, bord arrondi).

Tailles enfant et adulte ; certains modèles sont  
dotés de repères de profondeur.

Poussoir amovible pour un nettoyage facile.

# SECTION 3

**A**vant de nous plonger dans les formules des suppositoires, voici quelques mots sur les huiles essentielles que nous allons utiliser.

La plupart des huiles que j'utilise dans mes suppositoires ne sont pas seulement anti-infectieuses. Elles combattent également le stress, car l'immunité dépend d'un faible niveau de stress.

C'est pourquoi de nombreuses huiles de ces mélanges remplissent une double fonction : elles apaisent le système nerveux tout en éliminant les microbes. Cette synergie psycho-neuro-endocrino-immunologique (PNEI) confère à cette approche son côté holistique.

Qui fait quoi (en bref) :

**Camomille allemande** : riche en azulènes/ bisabolol ; Vous retrouverez cette huile très souvent dans les mélanges car elle apaise la muqueuse intestinale et atténue la neuro-inflammation, soulageant ainsi les tensions viscérales.

**Encens** : centrant, à tendance parasympathique ; cette huile anxiolytique aide à

calmer la réactivité de l'amygdale et le rythme respiratoire.

**Marjolaine** : Cette huile sédative est capable de renforcer et de détendre les nerfs.

**Bergamote, Petit-grain, Néroli** — riches en linalol/acétate de linalyle ; ces huiles préférées des enfants sont des arômes compatibles avec le GABA qui apaisent la rumination et améliorent l'endormissement.

**Litsée citronnée, Citron, Mandarine** — Ces huiles essentielles de citrals lumineux améliorent l'humeur et réduisent le stress ressenti sans surstimulation.

**Lavande (vraie)** — L'anxiolytique classique qui lisse les pics de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien et favorise un sommeil de qualité.

**Géranium** — Ce « régulateur » émotionnel stabilise les sautes d'humeur et les tensions.

**Ciste** — Cette huile essentielle puissante est apaisante et très efficace pour guérir les traumatismes.

Pourquoi est-ce important pour les infections ? Le stress n'est pas seulement une sensation ; c'est un ensemble d'instructions immunitaires. Lorsque le tonus sympathique et les pics de cortisol dominant, l'immunoglobuline A des muqueuses chute, les

barrières se relâchent et les poumons et la peau deviennent plus réactifs.

### **Pourquoi les suppositoires sont-ils une solution judicieuse pour cette couche ?**

Ils permettent un accès direct au centre immunitaire du côlon et du nerf vague (GALT), où sont générés les signaux de sécurité, ainsi qu'une dérive systémique douce sans irritation cutanée ou gastrique.

Ils sont également très pratiques en prévention : de petites doses régulières stabilisent le système nerveux et stimulent le système immunitaire des muqueuses, avant que les infections ne s'installent.

Ces mélanges ne se contentent pas de combattre les microbes ; ils atténuent également le niveau d'alarme de l'organisme. C'est là tout l'avantage d'une approche holistique : des nerfs apaisés entraînent des hormones plus stables et une immunité renforcée.

C'est précisément la raison pour laquelle l'utilisation régulière de suppositoires, même en phase préventive, est judicieuse dans ce contexte. D'où l'importance de s'investir dans le processus.

# **NOTE SUR LES « HUILES BLEUES » : CAMOMILLE ALLEMANDE VS. ACHILLÉE MILLEFEUILLE**

Ces huiles donnent à vos suppositoires une couleur bleue grâce au chamazulène, et c'est exactement ce que nous recherchons... Des études ont montré qu'il possède de puissantes propriétés anti-inflammatoires et agit comme antioxydant, protégeant les cellules des dommages causés par les radicaux libres. Il favorise également la cicatrisation des plaies ; c'est pourquoi les « huiles bleues » sont si efficaces pour les peaux irritées (eczéma, psoriasis, dermatite), pour aider à la cicatrisation des plaies (coupures, brûlures, cicatrices chirurgicales) et pour soulager de nombreuses douleurs articulaires.

Personnellement, je ne peux pas me passer de camomille allemande. C'est une huile que j'utilise souvent, aussi bien pour les problèmes inflammatoires que pour travailler sur les émotions enfouies et refoulées. Ma première expérience a eu lieu suite à une piqûre de moustique à Hong Kong. Là-bas, les moustiques sont gros comme des hélicoptères, et les piqûres sont proportionnelles.

J'étais en cours de massage et le gonflement persistait. C'est alors que notre professeure d'aromathérapie, Christine Saunders, est arrivée avec deux huiles essentielles : la menthe poivrée et la camomille allemande (bleue). Elle a appliqué une goutte de menthe poivrée sur la piqûre pour apaiser les démangeaisons, puis une goutte de camomille bleue. Et là, miracle ! Le gonflement a disparu sous nos yeux ! En quelques minutes, il avait disparu. Plus tard, j'ai appris l'extraordinaire efficacité du chamazulène contre les allergies saisonnières et les piqûres d'insectes, simplement parce qu'il module naturellement la libération d'histamine. La camomille allemande et l'achillée millefeuille sont similaires, mais pas identiques.

La camomille allemande (*Matricaria chamomilla/recutita*) et l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) sont toutes deux des « huiles bleues » grâce au chamazulène, qui se forme lors de la distillation et leur donne leur couleur intense. Elles partagent un profil rafraîchissant et apaisant, mais ce sont des plantes différentes, des chimies différentes : la camomille apporte généralement plus d' $\alpha$ -bisabolol (apaisant pour les muqueuses, réparateur épithélial), tandis que l'achillée millefeuille ajoute ses propres sesquiterpènes et un

côté subtilement plus astringent et tonifiant pour la barrière.

On les retrouve souvent dans mes préparations pour suppositoires, car elles apportent une action rafraîchissante et hydratante (« yin ») – exactement ce dont la muqueuse intestinale sensible a besoin lorsqu'une formule risque de devenir trop « chaude » ou « sèche ».

Ce sont toutes deux de puissants régénérateurs épithéliaux intestinaux ; lorsque la muqueuse intestinale se calme et se répare, le « bruit » immunitaire diminue, ce qui se traduit souvent par une peau plus ferme et de meilleurs résultats pour les lésions cutanées en aval.

Imaginez des sœurs, pas des jumelles : toutes deux bleues, toutes deux respectueuses des muqueuses, toutes deux rafraîchissantes ; la camomille est ultra-apaisante et émolliente, tandis que l'achillée millefeuille tonifie et renforce la barrière intestinale. Ensemble, elles préservent la douceur du côlon – et la peau les remercie plus tard.



# A

# -Z of Infections & Déséquilibres



POUR LES BÉBÉS

JUSQU'À 3 ANS

Formule de suppositoire de base

Dans 100 ml d'huile de coco, ajoutez 10 gouttes d'arbre à thé plus 10 gouttes d'autres huiles essentielles selon les indications. Liste de vos huiles essentielles

Camomille allemande - *Matricaria chamomila*

Encens - *Boswellia carterii*

Marjolaine - *Origanum majorama*

Bergamote - *Citrus bergamia*

Petitgrain - *Citrus aurantium*

Cèdre de l'Atlas - *Cedrus atlantica*

Benjoin - *Styrax benzoin*

Litsée citronnée - *Litsea cubaba*

Mandarin - Citrus reticulata

Patchouli - Pogostemon cablin

Cyprès - Cupressus sempervirens

Néroli - Citrus aurantium

Basilic - Ocimum basilicum

Lavande - Lavandula angustifolia

## DÉSÉQUILIBRES COURANTS

Les bébés ne naissent plus « tout neufs » : des analyses de sang de cordon ont détecté jusqu'à 287 substances industrielles (pesticides, retardateurs de flamme, PFAS) chez les nouveau-nés, preuve que la pollution traverse le placenta.

Ces expositions prénatales ne sont pas bénignes : les PFAS perturbent la maturation du système immunitaire du nourrisson et sont associés à une réponse vaccinale plus faible, favorisant ainsi les allergies et les infections. De plus, l'exposition à la pollution atmosphérique pendant la grossesse est associée à un dérèglement immunitaire précoce chez l'enfant et à des taux plus élevés de maladies allergiques (rhinite, asthme). Sur le plan neurologique, l'exposition in utero aux pesticides

organophosphorés et aux plastifiants (phtalates) est corrélée à un QI plus faible et à des troubles de l'attention et du comportement. En résumé : une partie de la recrudescence actuelle des allergies et des troubles du développement neurologique commence avant la naissance, car nos enfants naissent déjà « pré-pollués ».

**Ici, les suppositoires aident à éviter d'avaler des produits potentiellement toxiques et à soulager les conséquences d'une exposition excessive aux toxines.**

N'oubliez pas de faire un mini-lavement avant d'insérer le suppositoire, et vous pouvez aussi utiliser un ou deux suppositoires ramollis pour faire une application locale du mélange si besoin.

❖ **Anxiété, nervosité.** Tous les jours si cela peut aider ! 10 gouttes d'arbre à thé, 3 gouttes de camomille allemande, 2 gouttes d'encens, 5 gouttes de marjolaine

❖ **Congestion respiratoire.** Appliquez le même mélange sur la poitrine si besoin. Jusqu'à disparition des symptômes. 10 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes de bergamote, 5 gouttes de petitgrain

❖ **Coliques infectieuses et ballonnements.** Continuer un ou deux jours après la disparition des symptômes. 10 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de cèdre de l'Atlas

❖ **Erythème fessier infecté.** Utilisez le même mélange localement pour soulager la peau.

Continuer un ou deux jours après la disparition des symptômes. 10 gouttes d'arbre à thé, 4 gouttes de benjoin, 2 gouttes de marjolaine, 2 gouttes de chandeleur, 2 gouttes de mandarine

❖ **Fièvres modérées.** Jusqu'à disparition des symptômes. 10 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de camomille allemande

❖ **Parasites intestinaux.** Une fois par jour pendant une semaine. 10 gouttes d'arbre à thé, 3 gouttes de patchouli, 5 gouttes de cyprès, 2 gouttes de néroli.

❖ **Poussées dentaire.** Jusqu'à la disparition de la douleur. 10 gouttes d'arbre à thé, 2 gouttes de marjolaine à collier, 2 gouttes de basilic, 4 gouttes de lavande, 2 gouttes de camomille allemande.

## POUR LES ENFANTS DE 3 À 10 ANS

Formule de base pour suppositoire Dans 100 ml d'huile de coco, ajoutez 25 gouttes d'arbre à thé plus 25 gouttes d'autres huiles essentielles comme indiqué ci-dessous. Nous nous appuyerons sur la même liste d'huiles essentielles utilisées pour les bébés, plus les suivantes :

Eucalyptus radié

Lavande aspic - lavandula latifolia

Citron - citrus lemonum  
Graine de carotte - daucus carota  
Genévrier - juniperus communis  
Gingembre - zingiber officinalis  
Pamplemousse - citrus paradisi  
Poivre noir - piper nigrum  
Myrte - myrtus communis  
Achillée - achilea millefolium  
Patchouli - pogostemon cablin  
Racine d'angélique - angelica archangelica  
Palmarosa - cymbopogon martinii  
Noix de muscade - myristica fragrans  
Ciste - ciste ladanifère  
Géranium - pelargonium asperum/graveolens

## DÉSÉQUILIBRES COURANTS

Après 3 ans, le tableau n'est pas toujours clair : les expositions précoces (pollution atmosphérique, PFAS, pesticides, tabagisme passif) laissent une empreinte immunitaire qui entretient une tendance aux allergies et aux intolérances alimentaires et augmente le risque d'infections ORL récurrentes. Les PFAS, par exemple, sont associés à un affaiblissement du système immunitaire et à une augmentation des infections chez les enfants, bien au-delà de la petite enfance. La pollution atmosphérique et le tabagisme passif sont corrélés à une augmentation des otites (récurrentes, principalement bactériennes, mais parfois

fongiques – le mycobiome de l'oreille moyenne n'étant pas stérile) et des affections de la gorge et ORL. Sur le plan cutané, la pollution accentue l'eczéma et la dermatite atopique chez les enfants. Sur le plan neurologique, l'exposition prénatale et précoce aux pesticides (notamment aux organophosphorés) est associée à des troubles attentionnels de type TDAH qui persistent pendant l'enfance. Enfin, les jeunes enfants peuvent présenter une perméabilité intestinale accrue (« intestin perméable ») liée aux allergies alimentaires, avec des effets secondaires sur l'inflammation systémique et, via l'axe intestin-cerveau, sur l'humeur et l'attention.

Les suppositoires ont donc plus d'un tour dans leur sac : ils agissent de manière systémique pour purifier en douceur et renforcer le système immunitaire des enfants.

❖ **Rhumes purulents / sinusites.** 25 gouttes d'arbre à thé, 8 gouttes de petitgrain, 8 gouttes de marjolaine, 9 gouttes d'eucalyptus radiata.

❖ **Otites séreuses.** Avec le doigt, appliquez une petite quantité du même mélange autour de l'oreille et de la gorge. 25 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes de camomille allemande, 5 gouttes de petitgrain, 15 gouttes de cèdre

❖ **Amygdalite et maux de gorge :** 25 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes de camomille allemande, 15 gouttes de lavande aspic, 5 gouttes de cèdre

❖ **Bronchite simple** : 25 gouttes d'arbre à thé, 15 gouttes de citron, 5 gouttes de basilic, 5 gouttes de benjoin

❖ **Parasites intestinaux** (oxyures, giardiase légère). 25 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes de camomille allemande, 5 gouttes de graines de carotte, 10 gouttes de petitgrain, 5 gouttes de litsée citronnée.

❖ **Maux de ventre** : 25 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes de camomille allemande, 5 gouttes de gingembre, 10 gouttes de citron, 5 gouttes de pamplemousse

❖ **Fièvre** : 25 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes de cèdre, 5 gouttes d'eucalyptus radiata, 5 gouttes de pamplemousse

❖ **Diarrhée** : 25 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de poivre noir, 5 gouttes de patchouli, 10 gouttes de myrte

❖ **Eczéma** : 25 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes d'achillée millefeuille, 5 gouttes d'angélique, 5 gouttes de genévrier, 10 gouttes de citron

❖ **Urticaire**. Vous devrez peut-être appliquer un peu du mélange sur la zone affectée. 25 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes de petitgrain, 15 gouttes de palmarosa, 5 gouttes de noix de muscade

❖ **Rougeole, varicelle, coqueluche, rubéole**. Il peut être nécessaire d'appliquer une partie du mélange sur la zone affectée. 25 gouttes d'arbre à

thé, 10 gouttes de benjoin, 5 gouttes d'achillée millefeuille, 5 gouttes de noix de muscade, 5 gouttes de ciste.

❖ **Molluscum contagiosum.** Appliquez une partie du mélange localement sur les zones infectées. 25 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes de camomille allemande, 10 gouttes de géranium, 5 gouttes de cèdre de l'Atlas, 5 gouttes de benjoin.

## SECTION DES ADULTES

Formule de base du suppositoire : Dans 100 ml d'huile de coco, ajoutez 50 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et 50 gouttes d'autres huiles essentielles, comme indiqué ci-dessous.

Chaque mélange pour suppositoire peut également être utilisé en application topique ou en massage. Dans ce cas, laissez simplement ramollir un ou plusieurs suppositoires dans une tasse. Cela fournira suffisamment d'huile pour une application localisée, sauf sur le visage.



## CHEZ LES FEMMES

# DÉSÉQUILIBRES CLASSIQUES

Les hormones féminines ne sont pas un bruit de fond, mais le moteur de l'immunité. Chaque changement (au cours du cycle, après l'accouchement, en péri-ménopause) peut affaiblir la résistance au stress, augmenter le taux de cortisol, alimenter l'inflammation et favoriser la prolifération de *Candida albicans* dans des zones sensibles comme le vagin et la vessie. Ces fluctuations complexifiant la conception des études, les femmes restent sous-représentées dans la recherche, ce qui alimente les erreurs d'interprétation, les diagnostics erronés et les traitements inadaptés. Les suppositoires restaurent l'autonomie : ils permettent aux femmes d'intervenir dès les premiers signes de vaginite ou de cystite et d'éviter les antibiotiques réflexes, souvent contre-productifs en cas de *Candida*, car les antibiotiques peuvent favoriser la prolifération des levures et les rechutes. Retrouvez mes ouvrages dans les sources pour compléter l'approche par suppositoires, notamment contre le *Candida*.

- ❖ **Candidose vulvo-vaginale** (aiguë et récurrente).  
Je trouve utile d'utiliser un suppositoire par voie rectale le matin et par voie vaginale le soir (utilisez une serviette hygiénique pour protéger vos sous-vêtements). Pour soulager les démangeaisons, prenez un bain d'eau tiède additionné de bicarbonate de soude (une bonne demi-tasse dans une baignoire). Soyez cohérent et si vous savez que vous avez une mycose, surveillez votre alimentation (pas de sucre, pas de blé, pas de crème glacée, pas de café, pas de jus de fruits, etc.). Consultez mon livre dans les sources. 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de myrte, 10 gouttes de ciste (ciste), 10 gouttes d'eucalyptus radié, 10 gouttes de noix de muscade.
  
- ❖ **Vaginose bactérienne.** Étroitement liée à la candidose vaginale, elle pourrait aussi être liée au VPH. Si vous n'avez pas fait de test cervical récemment, consultez un gynécologue. En attendant, ces suppositoires amorceront le processus de guérison. 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de géranium, 10 gouttes de noix de muscade, 20 gouttes de citron, 10 gouttes de camomille allemande.
  
- ❖ **Cervicite ou leucorrhée bénigne.** Si cela ne s'améliore pas en une semaine, consultez et

faites-vous tester pour le VPH ou tout autre MST.  
50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de cèdre de l'Atlas, 10 gouttes d'achillée millefeuille, 30 gouttes de géranium

- ❖ **Cystites simples et récurrentes** : 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de myrte, 10 gouttes de genévrier, 20 gouttes de camomille allemande, 10 gouttes de cèdre de l'Atlas.
- ❖ **Hémorroïdes infectées ou fissures anales**. Je conseille d'appliquer également le même mélange d'huiles localement sur la lésion. 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de cèdre de l'Atlas, 20 gouttes de myrte, 10 gouttes de ciste, 10 gouttes de camomille allemande.
- ❖ **Infections respiratoires**. Vous pouvez également appliquer le même mélange sur la poitrine. 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de cardamome, 10 gouttes d'eucalyptus radiata, 10 gouttes de cyprès, 10 gouttes de patchouli.
- ❖ **Infection parasitaire**. Le traitement nécessite deux semaines de traitement et peut être répété plusieurs fois dans l'année. 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de noix de muscade, 10 gouttes de camomille allemande, 20 gouttes de géranium.

- ❖ **Zona.** Appliquer le même mélange sur la lésion : 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de géranium, 10 gouttes de sauge sclarée, 10 gouttes de camomille allemande, 5 gouttes de basilic, 5 gouttes de ciste.
- ❖ **Grippe :** L'inhalation des mêmes huiles est efficace. 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de citron, 10 gouttes d'eucalyptus radiata, 10 gouttes de cèdre de l'Atlas, 10 gouttes de lavande aspic.
- ❖ **Amygdalite/mal de gorge :** Appliquer la lavande aspic directement sur la gorge est efficace. 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de cèdre de l'Atlas, 10 gouttes d'orange, 20 gouttes de lavande aspic, 10 gouttes de camomille allemande.
- ❖ **Gastro-entérite :** Vous pouvez appliquer le même mélange sur le ventre pendant l'utilisation (ou non) des suppositoires. 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de lavande aspic, 10 gouttes de racine d'angélique, 20 gouttes de cardamome, 10 gouttes de cannelle
- ❖ **Faiblesse énergétique cœur-rein :** 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes d'encens, 10 gouttes de palmarosa, 20 gouttes de lavande vraie, 10 gouttes de chanvre

- ❖ **Fatigue nerveuse** : 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de myrte, 10 gouttes d'achillée millefeuille, 10 gouttes d'encens, 20 gouttes de bergamote
- ❖ **Érysipèle** : Appliquez le même mélange sur votre lésion. 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de bois de santal, 10 gouttes de genévrier, 10 gouttes de citron, 10 gouttes de cèdre, 10 gouttes de camomille allemande



## CHEZ LES HOMMES

### DÉSÉQUILIBRES COMMUNS

Je ne suis pas spécialisée dans les problèmes masculins, mais quelques femmes me demandent de soigner leur mari. Vous remarquerez que les hommes et les femmes souffrent de déséquilibres similaires, mais que des mélanges différents les traitent. En effet, les femmes ne sont pas des hommes avec un utérus et des seins. Leur résistance au stress et l'impact de leurs émotions sur leur état physique sont différents de ceux des hommes. D'où les différentes formules aromatiques.

❖ **Vigueur sexuelle** : 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de poivre noir, 10 gouttes de ciste, 10 gouttes de cyprès, 20 gouttes de noix de muscade.

❖ **Candida**. Un régime alimentaire strict, comme expliqué dans mon livre (voir sources), est également requis.

50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de cèdre de l'Atlas, 20 gouttes de camomille allemande, 20 gouttes de bois de santal.

❖ **Prurit anal** : appliquer localement le même mélange.

❖ **Hémorroïdes** : appliquer localement le même mélange. 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de camomille allemande, 10 gouttes de ciste, 20 gouttes de géranium

❖ **Grippe** : 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de camomille allemande, 10 gouttes d'épinette noire, 10 gouttes de gingembre, 10 gouttes d'eucalyptus radiata

❖ **Amygdalite / mal de gorge** : application locale de lavande aspic. 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de lavande aspic, 10 gouttes de camomille allemande, 10 gouttes d'eucalyptus radiata, 10 gouttes de poivre noir

❖ **Zona** : application locale du même mélange. 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de géranium, 10 gouttes de sauge sclarée, 10 gouttes de

camomille allemande, 5 gouttes de basilic, 5 gouttes de ciste

❖ **Gastro-entérite** : application du même mélange sur le ventre, en utilisant ou non les suppositoires. 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de camomille allemande, 10 gouttes de racine d'angélique, 20 gouttes de cardamome, 10 gouttes de cannelle

❖ **Faiblesse énergétique cœur-reins** (stress) 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de mandarine, 10 gouttes de marjolaine, 10 gouttes d'angélique, 10 gouttes d'épinette noire

❖ **Fatigue nerveuse** 50 gouttes d'arbre à thé, 20 gouttes de basilic, 10 gouttes de laurier, 20 gouttes de camomille romaine

❖ **Érysipèle**. Appliquer localement le même mélange. 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de camomille allemande, 10 gouttes de genévrier, 10 gouttes de citron, 10 gouttes de cèdre de l'Atlas, 10 gouttes de bergamote



## Prévention & Soutien

Utilisez ces suppositoires à volonté, avant et pendant les périodes d'incontinence, tant que vous pensez à une détoxification. Alors, suivez votre routine de lavements...

### **Suppositoires préventifs pour la rentrée**

**(adultes)** : 50 gouttes d'arbre à thé, 10 gouttes de palmarosa, 10 gouttes de sauge sclarée, 10 gouttes de cardamome, 20 gouttes de lavande vraie.

### **Suppositoires préventifs pour la rentrée**

**(enfants)** : 25 gouttes d'arbre à thé, 5 gouttes de cèdre de l'Atlas, 5 gouttes d'encens, 15 gouttes de citron.

### **Suppositoires pour les périodes d'examens**

**(adolescents)** : 50 gouttes d'arbre à thé, 30 gouttes de bergamote, 10 gouttes d'encens. 10 gouttes peuvent varier.

# RESSOURCES

Voici deux livres que vous pouvez utiliser pour compléter cette approche

## ❖ **L'Équilibre anti-Candida**

Solutions aromatiques et nutritionnelles, regroupées dans un programme progressif de 30 jours. Le complément idéal pour compléter le traitement de toute mycose et infection fongique.

<https://www.clubequilibrenaturel.com/equilibre-anticandida>

## ❖ **Respirez-Aimez-Guérissez**

Un guide spontané et pratique de guérison énergétique par l'aromathérapie quantique. L'anti-stress quotidien idéal, simple et rapide.

<https://www.clubequilibrenaturel.com/respirez-aimez-guerissez>

**Participez au combat contre la multi-résistance bactérienne : téléchargez ici [la brochure informative](#) « Pack de Ressources sur les Huiles Essentielles pour Prévenir et Combattre la Résistance aux Antimicrobiens »**

**Tous ces outils sont faciles à trouver en ligne.**

Moules à suppositoires



Applicateurs



Kit à lavement intestinal pour adulte et enfants à partir de 10 ans.



Poire pour bébé



# HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles ne sont pas des produits industriels : leur qualité thérapeutique dépend du sol, de la récolte et de la distillation. Les grands distributeurs standardisent, diluent ou traitent souvent excessivement les huiles pour le marché de masse, ce qui réduit leur niveau de vibration et leur efficacité.

En choisissant de petites distilleries et des producteurs locaux, vous soutenez le développement durable, préservez la biodiversité et assurez à vos huiles essentielles de conserver tout leur pouvoir thérapeutique. Voici mes choix personnels, pour plus d'authenticité et de durabilité.

- Le Gattilier producteur de plantes médicinales, France
- **AlikSir**, Grondines (Québec) Canada
- Distillerie Saint Hillaire. Auvergne, France

# REFERENCES

- Essential Oils in Combination and Their Antimicrobial Properties: <https://www.mdpi.com/1420-3049/17/4/3989>
- In vitro antibacterial activity of some plant essential oils: <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-6-39>
- Antimicrobial activity of some essential oils: <https://www.mdpi.com/2305-6320/4/3/58>
- Antimicrobial stewardship in wound care: [https://www.researchgate.net/publication/343641607\\_Antimicrobial\\_stewardship\\_in\\_wound\\_care](https://www.researchgate.net/publication/343641607_Antimicrobial_stewardship_in_wound_care)
- Future of wound care: [https://www.researchgate.net/publication/314936758\\_Future\\_of\\_wound\\_care](https://www.researchgate.net/publication/314936758_Future_of_wound_care)
- Transparent Reporting for Essential oil and Aroma Therapeutic Studies: <https://www.arqat.org/>
- Effectiveness of aromatherapy for prevention or treatment of disease, medical or preclinical conditions, and injury: protocol for a systematic review and meta-analysis | Systematic Reviews | Full Text

NAHA – National Association for Holistic Aromatherapy.  
<https://naha.org/>

# A PROPOS DE L'AUTEUR



Cécile Ellert est aromathérapeute certifiée (APAhAD et NAHA), docteure en aromathérapie quantique, auteure de nombreux livres, enseignante, thérapeute et conférencière internationale.

Elle a aidé des milliers de femmes et de praticiens du monde entier à renouer avec le potentiel thérapeutique des huiles essentielles grâce à une approche innovante alliant science, guérison émotionnelle et médecine énergétique.

Ses livres et programmes proposent des méthodes pratiques, sûres et transformatrices pour soutenir l'immunité, l'équilibre émotionnel et réduire la dépendance aux produits pharmaceutiques toxiques.

<https://www.clubequilibrenaturel.com>

<https://www.youtube.com/@CecileEllert>