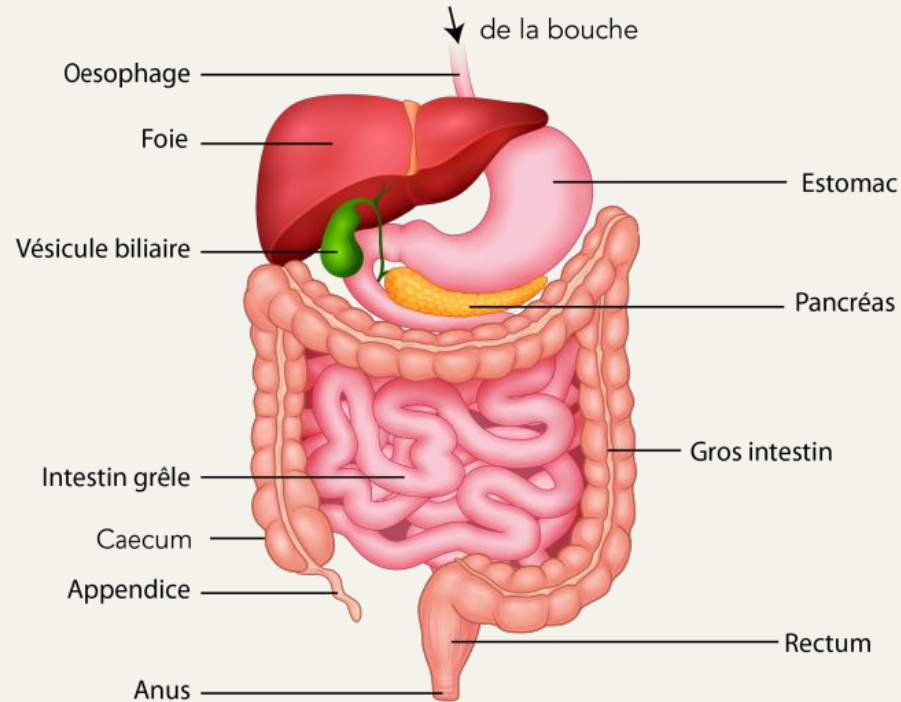


Leçon 2

LES HUILES PAR GRAND SYSTÈME

LE SYSTÈME DIGESTIF



TOP PRODUITS

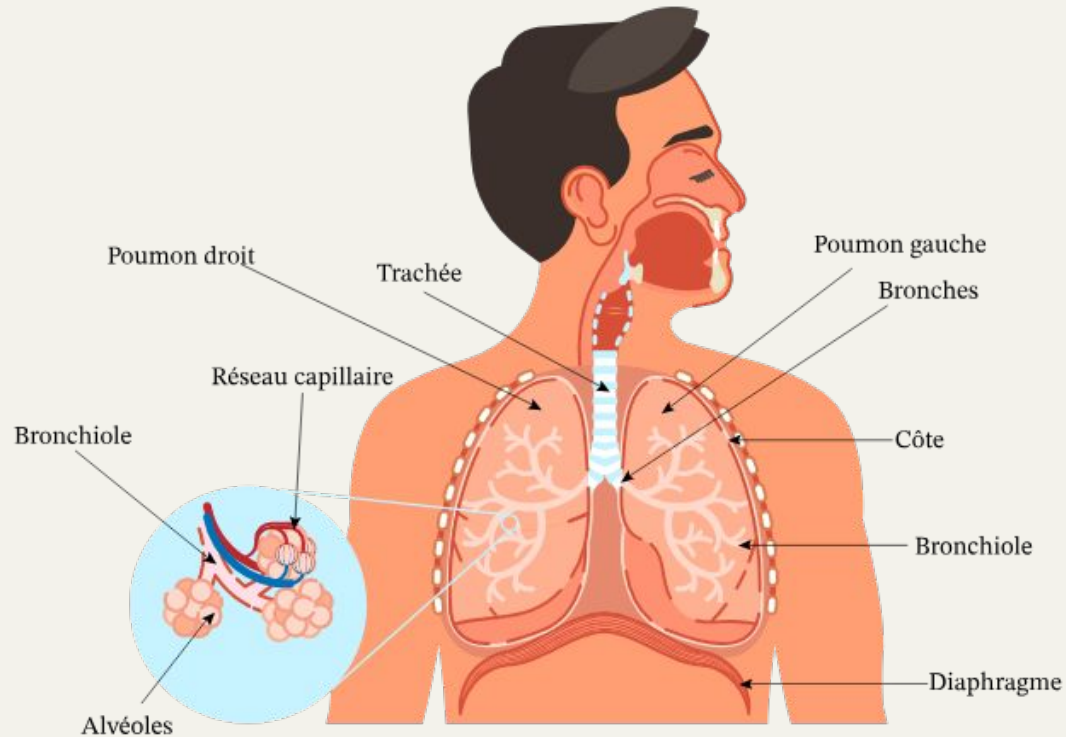


Recommandations:

- Une goutte de Citron le matin à jeun dans un verre d'eau
- Une à deux gouttes de Celery Seeds en interne et/ou sur les points réflexes des pieds par jour pour soutenir le foie et la digestion
- Prendre ZenGest en interne avant et/ou après les repas pour favoriser la digestion (une à trois gouttes dans de l'eau ou une gélule).
- Apaiser les maux d'estomac occasionnels en appliquant une goutte de ZenGest, Fenouil ou Menthe Poivrée sur l'abdomen et en massant doucement.
- Prendre une enzyme Terrazyme au cours du repas
- Prendre une gélule de probiotiques PB Restore le soir au coucher ou le matin au réveil



LE SYSTÈME RESPIRATOIRE



TOP PRODUITS

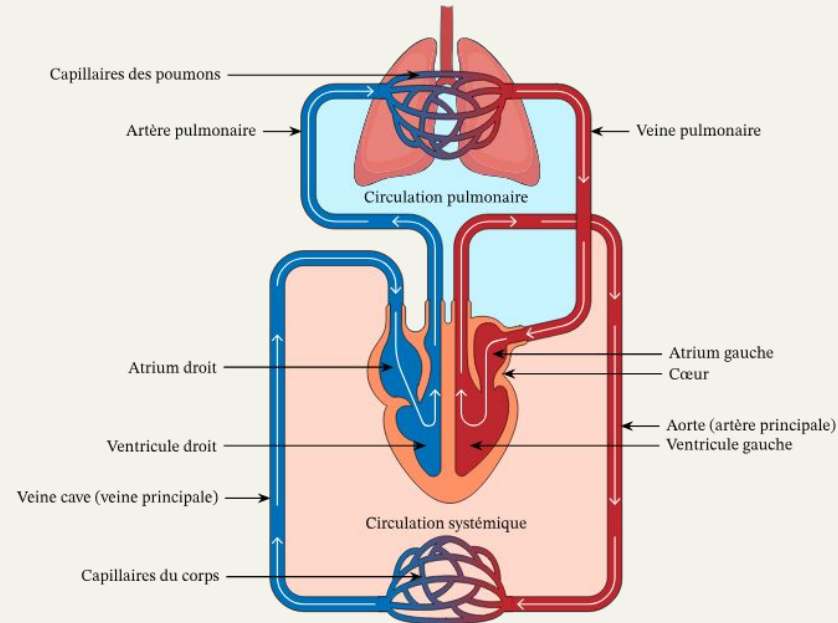


Recommandations:

- En prévention, en cas d'environnement pollué, de sensibilité, diffuser Air X au moins 2h dans la journée
- Menthe poivrée, Cardamome, Thym: Diffuser, inhaler directement dans les paumes, ou frictionner sur la poitrine ou les pieds lors des changements de saison ou dans un environnement pollué.
- Prendre l'huile de menthe poivrée par voie interne pour favoriser une fonction respiratoire saine.
- Pour dégager et apaiser les voies respiratoires, prendre un bonbon Breathe.
- Appliquer Air (dilué avec de l'huile de coco fractionnée) en massage sur le thorax pour décongestionner et diffuser



LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE



Rouge : sang riche en oxygène (oxygéné)
Bleu : sang pauvre en oxygène (désoxygéné)



TOP PRODUITS

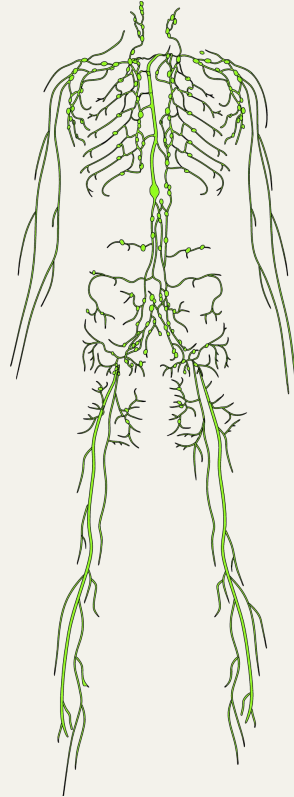


Recommendations:

- Prendre quatre gélules de xEO Mega par jour pendant les repas.
- Prendre les compléments Lifelong Vitality comme indiqué.
- En cure d'un mois: prendre deux gélules de Curcuma par jour
- Prendre une à deux gouttes de Marjolaine et de Copaiba dans une gélule végétale chaque matin (ajouter une goutte de Cassia pendant dix jours, puis faire une pause).
- Appliquer une à deux gouttes du mélange AromaTouch sur la poitrine et masser par des mouvements fermes en partant du cœur.



LE SYSTÈME LYMPHATIQUE



TOP PRODUITS

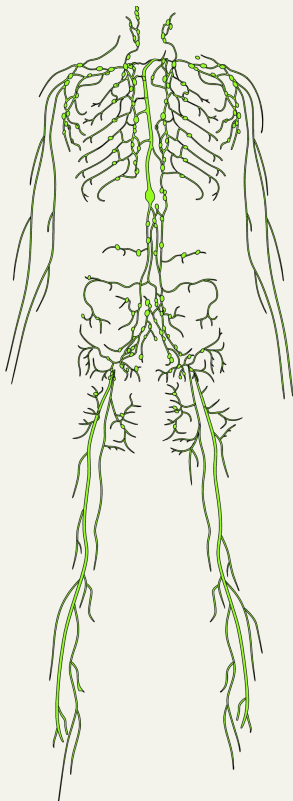


Recommendations:

- Brossage à sec avec le mélange MetaPWR
- Pratique d'auto-massage lymphatique avec Cyprès dilué dans de l'huile végétale
- Prendre 1 à 2 gélules Zendocrine par jour
- Pamplemousse et Citron - à boire tout au long de la journée (jusqu'à 10 gouttes par jour)
- Huile de Genévrier sur les reins et/ou sur les points réflexes des pieds



PROTOCOLE SYSTÈME LYMPHATIQUE



MATIN

- Un verre d'eau au jeun avec 2 gouttes d'une HE d'agrumes ou du mélange MetaPWR
- Brossage à sec avec le mélange MetaPWR (avant la douche)
- Massage lymphatique du visage + Yarrow Pom
- Une gélule Zendocrine avec le petit-déjeuner

JOURNÉE

- HE d'agrumes - à boire tout au long de la journée (jusqu'à 10 gouttes par jour)
- Boire au moins 2,5L d'eau par jour
- Au moins une heure de mouvement quotidien (voir les huiles pour accompagner l'activité physique)
- Compléments Lifelong Vitality + une enzyme digestive avec les repas

SOIR

- Une gélule Zendocrine avec le dîner
- Pratique d'auto-massage lymphatique du corps avec 3 gouttes de Cyprès dilué dans de l'huile végétale
- Brossage à sec avec le mélange MetaPWR (avant la douche)
- Huile de Genévrier sur les reins et/ou sur les points réflexes des pieds





doTERRA®
Fractionated
ut
Of
neutic

doTERRA®
Balance
Corymbosum
1 mL

doTERRA®
Lavender
Lavandula angustifolia
1 mL

doTERRA®
Melaleuca
Eucalyptus
1 mL

doTERRA®
On Guard
Eucalyptus
1 mL

doTERRA®
AromaTouch
Eucalyptus
1 mL

doTERRA®
Deep Blue
Eucalyptus
1 mL

doTERRA®
Wild Orange
Citrus
1 mL

doTERRA®
Peppermint
Mentha
1 mL

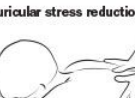
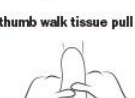
LE MOUVEMENT LYMPHATIQUE

Le massage se termine par le mouvement lymphatique, en tirant sur les pieds de la personne pour faire bouger toute la lymphe.

aromatouch
TECHNIQUE



aromatouch™ TECHNIQUE QUICK REFERENCE

DIRECTIONS	MOVEMENTS
Step One: dōTERRA Balance® 1. Begin with the oil introduction. Maintain contact with the recipient for the entire technique. 2. Move into performing three clockwise palm circles. 3. Spread hands along the spine to the crown and the base of the sacrum.	 three palm circles
Step Two: Lavender 1. Without losing contact with the recipient, perform the oil introduction. 2. Perform the alternating palm slide. 3. Begin the five-zone activation. 4. Perform Auricular Stress Reduction.	 alternating palm slide
Step Three: Melaleuca 1. Without losing contact with the recipient, perform the oil introduction. 2. Move into the alternating palm slide. 3. From the crown of the head, move into the five-zone activation.	 five-zone activation
Step Four: dōTERRA On Guard® 1. Without losing contact with the recipient, perform the oil introduction. 2. Begin the alternating palm slide. 3. Perform the five-zone activation. 4. Move into the thumb walk tissue pull.	 auricular stress reduction
Step Five: AromaTouch® 1. Without losing contact with the recipient, perform the oil introduction. 2. Begin the alternating palm slide. 3. Perform the five-zone activation.	 thumb walk tissue pull
Step Six: Deep Blue® 1. Without losing contact with the recipient, perform the oil introduction. 2. Begin the alternating palm slide. 3. Perform the five-zone activation. 4. Move into the thumb walk tissue pull.	 regional tissue pull
Step Seven: Wild Orange & Peppermint (Feet) 1. Perform the oil introduction (foot). Apply Wild Orange first and then Peppermint. 2. Begin the regional tissue pull. 3. Perform the pinpoint zone activation. 4. Move into the five-zone tissue pull. 5. Repeat steps 1-4 for the opposite foot.	 pinpoint zone activation
Step Eight: Wild Orange & Peppermint 1. Without losing contact with the recipient, perform the oil introduction. Apply Wild Orange first and then Peppermint. 2. Perform the alternating palm slide on the side of the back opposite you. 3. Move into performing three clockwise palm circles.	
Step Nine: 1. Finish by performing the lymphatic movement.	

This technique is an essential oil application that is intended for personal use (in homes and on family or close friends) and not for monetary benefit. Anyone who uses it for non-personal use or for monetary benefit assumes all responsibility for that use and must comply with the laws of their state.

LE PROTOCOLE LYMPHATIQUE

Systèmes impactés:

- Système urinaire
- Système immunitaire
- Système respiratoire
- Système cardiovasculaire
- Système digestif

Conditions possibles:

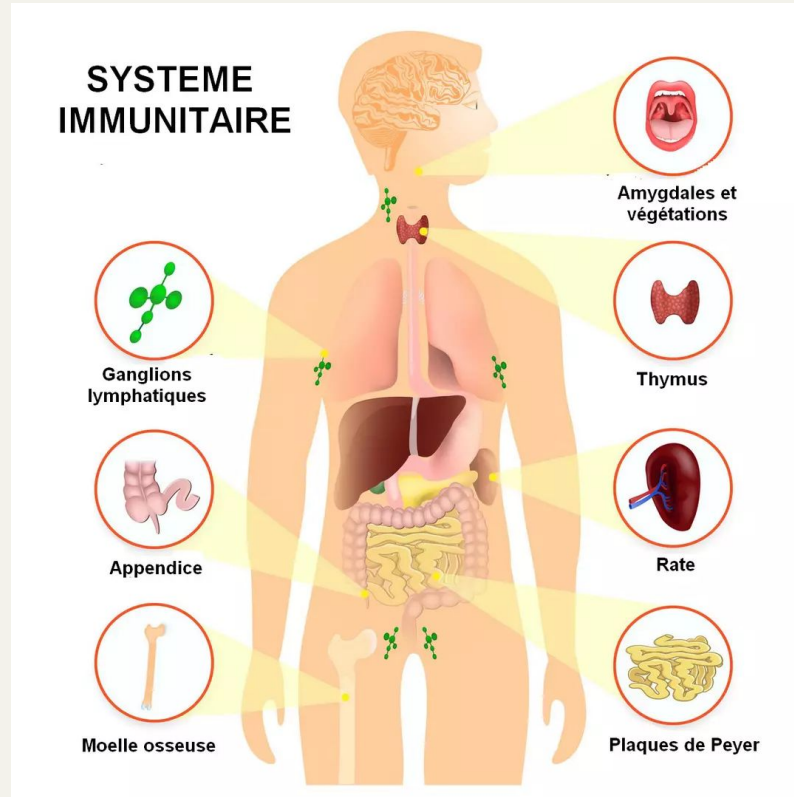
- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| - Dermatite atopiques | - Lymphangite |
| - Syndrome de Castelman | - Lymphoedème |
| - Cellulite | - Lymphome |
| - Cystite | - Lymphadénite |
| - Dermatite | - Syndrome de Meige |
| - Oedème | - Obésité |
| - Rétention d'eau | - Ganglions lymphatiques gonflés |
| - Soucis auditifs | - Tendinites |
| - Calculs rénaux | - Acouphène |

1. Encens
2. Huile végétale
3. Arbre à thé
4. Mélange pour massage
5. Citronnelle
6. Mélange métabolique
7. Citron
8. Pamplemousse
9. Gingembre
10. Menthe poivrée



SYMPHONY
of the CELLS

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



TOP PRODUITS



Recommendations:

- Ajoutez deux gouttes d'On Guard dilué sous la plante des pieds avant de débiter la journée et/ou le soir
- Prendre une gélule On Guard+ par jour pour le soutien immunitaire.
- Prendre 2 gélules PB Restore chaque jour avec les repas.
- Appliquer une goutte de Copaiba le soir le long de la colonne vertébrale + une goutte sous la langue
- En plus, prendre quotidiennement les compléments Lifelong Vitality



LE PROTOCOLE ID

Systèmes impactés:

1. Système immunitaire
2. Système digestif
3. Système respiratoire
4. Système circulatoire & cardiovasculaire
5. Système endocrinien

Conditions possibles:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| - Infections bactériennes | - Grippe |
| - Candida | - Maladie de Lyme |
| - Rhumes | - Parasites |
| - Epstein Barr/Mononucléose | - Zona |
| - Mycoses | - Mal de gorge |
| - Hépatite | - Infection au staphylocoque |
| - Soutien Immunitaire | - Grippe digestive |
| - Levures | - Streptocoque |
| | - Infections virales |

1. Encens
2. Huile végétale
3. Origan
4. Thym
5. Mélange protecteur
6. Mélange pour le massage
7. Lemongrass
8. Tea tree
9. Mélisse/Arborvitae
10. Menthe Poivrée



SYMPHONY
of the CELLS

LE PROTOCOLE MAXIM

Systèmes impactés:

1. Système immunitaire
2. Système endocrinien
3. Système cardiovasculaire
4. Système digestif

Conditions possibles:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| - Allergies | - Problèmes au foie |
| - Infections bactériennes | - Mélanome |
| - Gliome du tronc cérébral | - Ostéosarcome |
| - Cancer | - Pneumonie |
| - Cirrhose | - Zona |
| - Grippe | - Sarcome des tissus mous |
| - Infection rénale | - Méningite tumorale |
| - Leucémie | - Sarcome utérin |

1. Encens
2. Huile végétale
3. Thym
4. Clou de girofle
5. Citronnelle
6. Citron
7. Géranium
8. Bois de santal
9. Curcuma
10. Menthe poivrée



SYMPHONY
of the CELLS

LE PROTOCOLE INFLAMMATOIRE

Systèmes impactés:

- 1.
2. Système musculo-squelettique
3. Système nerveux
4. Système immunitaire
5. Système cardiovasculaire
6. Système digestif

Conditions possibles:

- | | |
|-------------------------|----------------|
| - Douleurs articulaires | - Inflammation |
| - Arthrite | - Lupus |
| - Bursite | - Migraines |
| - Crampes | - Phlébite |
| - Infections urinaires | - Sciatique |
| - Fièvre | - Sclérodermie |
| - Hernie discale | - Tendinites |
| - Hypertension | - Varices |

1. Encens
2. Huile végétale
3. Arbre à thé
4. Gaulthérie
5. Mélange pour massage
6. Citronnelle
7. Sapin de Sibérie
8. Hélichryse
9. Mélange apaisant
10. Menthe poivrée



SYMPHONY
of the CELLS

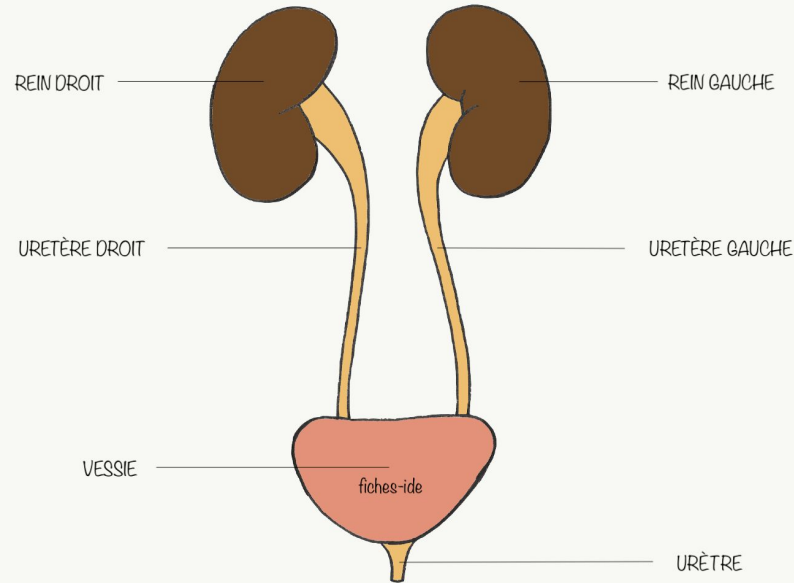
AUTRES PROTOCOLES QUI IMPACTENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

- BASIQUE
- CARDIOVASCULAIRE
- CELLULAIRE
- C2
- CHI
- DIGESTIF
- ÉMOBIQUE
- LYMPHATIQUE
- OSTÉO
- RESPIRATORY



SYMPHONY
of the CELLS

LE SYSTÈME URINAIRE



TOP PRODUITS



Recommandations:

- Tout au long de la journée: ajouter des huiles essentielles d'agrumes à l'eau
- Appliquer les huiles diluées sur les reins et/ou sur les points réflexes des pieds
- Diffuser les huiles pendant la nuit si les problèmes se présentent la nuit
- Utiliser une compresse chaude pour que les huiles puissent être absorbées encore plus en profondeur
- En interne: choisir 3 huiles et prendre une goutte de chaque dans une gélule végétale toutes les 3/4h quand le problème est présent



Alexis

Salut la Team, petit partage matinal que je partagerai le 30 aussi. Hier soir Louis (9 ans) se plaint de brûlures quand il urine + maux de ventre. Vous pensez à la même chose que moi ? Je lui donne 1 goutte de citron dans 25cl d'eau + stronger sous le nombril + on guard sur les lombaires. À minuit, je check et lui fais faire pipi : urine transparente, brûlure disparue, maux de ventre disparus. Ma motivation, mon grand pourquoi c'est ça !!

08:16



Leti

3 j · 🌐

...

Bonjour à toutes et à tous 🌞

Je démarre à peine l'aventure dōTERRA et, à titre personnel, je ressens de nombreux bienfaits 😊 Partage : hier soir, j'ai eu un début d'irritation ou d'infection urinaire. Grosse douleur, urine très foncée, brûlure à la miction. Premier réflexe : est-ce que j'ai un antibio flash ?! Et puis, j'ai regardé quelles huiles j'avais, parcouru le Modern Essentials. Je n'avais pas tout ce qui était recommandé alors j'ai suivi mon intuition. HE d'encens en massage sur le bas ventre et aux poignets. J'ai bu une gourde avec du tea tree toute la soirée. Très vite la douleur et la sensation de poids sur la vessie ont disparu. Et ce matin... PLUS RIEN ! Urines claires et zéro douleurs. Je vais continuer 3 jours... 🙌

J'ai contrée tous les debut d'infection urinaire sans en déclencher une seule, je suis impressionnée, bluffé. Ça faisais des années que je n'avais pas était sans prendre d'antibiotique sur une période aussi longue. Antibiotiques qui me détruisais de l'intérieur, et qui me faisais vivre avec pleins d'effets secondaires. Après plus de 10 ans de cohabitation avec ce problème de santé, de souffrance, d'impact sur mon quotidien, je crois enfin avoir trouver le remède miracle naturel que j'attendais.
Je te remercie milles fois pour ça.



LES PROTOCOLES:

- CARDIOVASCULAIRE
- DIGESTIF
- LYMPHATIQUE
- OSTÉO
- RESPIRATOIRE
- SOLAR

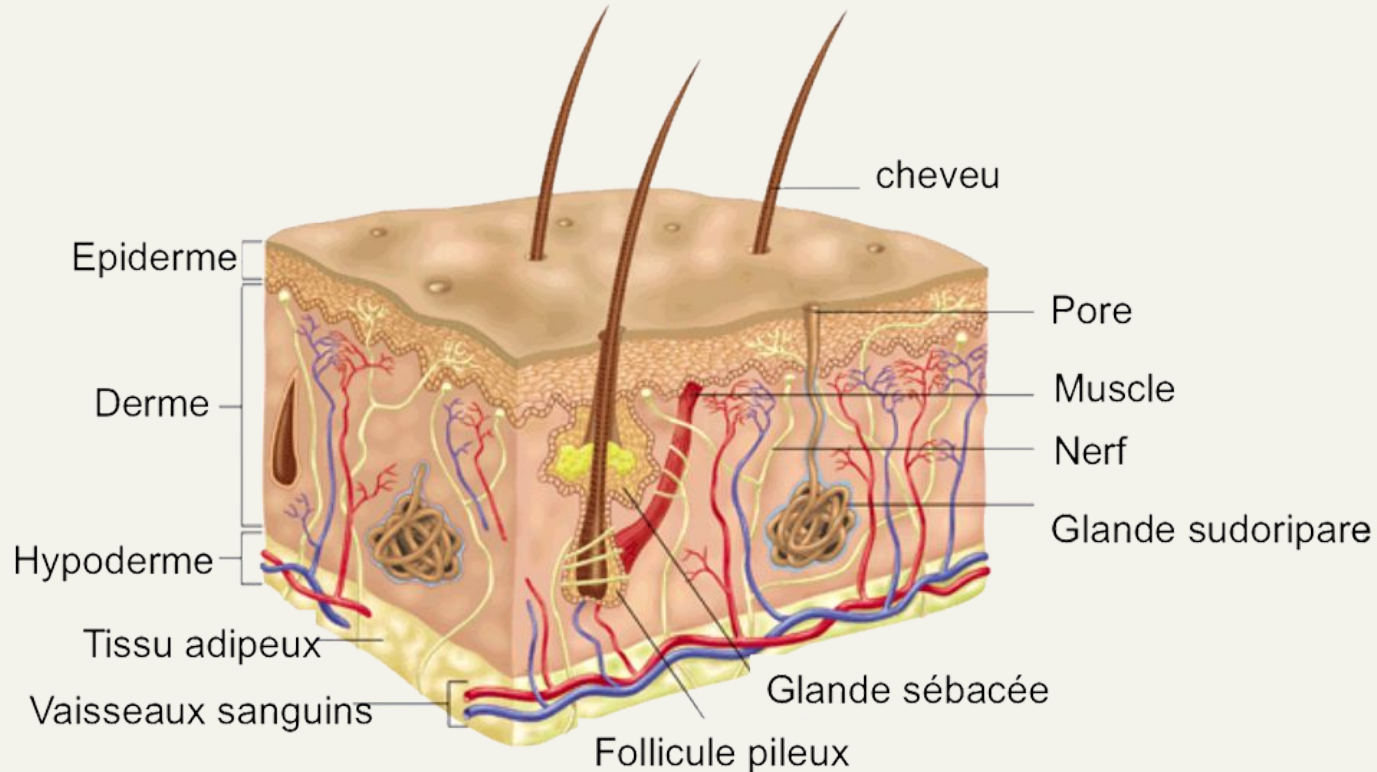
> À préciser à l'aide du carnet OIL SMART



SYMPHONY
of the CELLS



LE SYSTÈME TÉGUMENTAIRE



TOP PRODUITS



Recommandations:

- Soignez quotidiennement la peau du visage avec Essential Skin Care, Verage ou HD Clear.
- Appliquez HD Clear ou Melaleuca sur les petits boutons d'acné.
- Appliquez Salubelle ou Rose Touch pour minimiser l'apparence des rides et des ridules.
- Pour des cheveux sains, mettre une goutte de bois de cèdre, romarin, eucalyptus, arbre à thé ou ylang-ylang dans le shampoing.
- Après la douche, masser le visage avec 2 gouttes de Yarrow Pom et appliquer le Body Serum sur le corps
- Pour un teint lumineux, ajouter une goutte de Copaiba à votre crème de jour



LES PROTOCOLES:

- INFLAMMATOIRE
- DIGESTIF
- HORMONAL
- LYMPHATIQUE

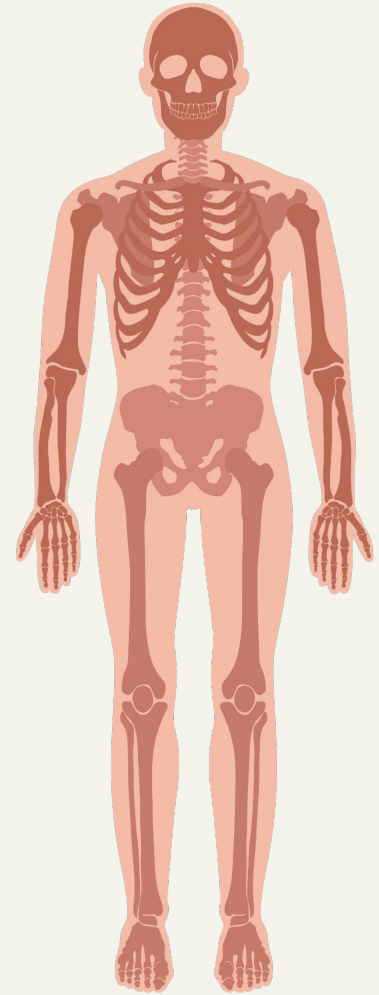
> À préciser à l'aide du carnet OIL SMART



SYMPHONY
of the CELLS



LE SYSTÈME SQUELETTIQUE



TOP PRODUITS



Recommandations:

- Prendre quatre gélules de xEO Mega par jour pendant les repas.
- Prendre les compléments Lifelong Vitality comme indiqué.
- En cure d'un mois: prendre deux gélules de Curcuma par jour
- Masser les jambes des enfants en pleine croissance avec DeepBlue dilué avant le coucher pour soulager les douleurs (à partir de 10 ans).
- Prendre une à deux gouttes de Marjolaine et de Copaiba dans une gélule végétale chaque matin
- Le complexe Bone Nutrient Lifetime Complex fournit du calcium et de la vitamine D pour soutenir une densité osseuse saine.

LE PROTOCOLE CHI

Systèmes impactés:

- Système musculo-squelettique
- Système nerveux
- Système immunitaire
- Système cardiovasculaire
- Système respiratoire

Conditions possibles:

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| - Douleurs | - névralgie post-zostérienne |
| - Arthrite | - Arthrite rhumatoïde |
| - Bursite | - Sciatique |
| - Goutte | - Sclérodermie |
| - Hernie discale | - Scoliose |
| - Migraine | - Crise d'épilepsie |
| - Faiblesse musculaire | - Tendinites |
| - Neuropathie | - Jambes sans repos |

1. Encens
2. Néroli
3. Huile végétale
4. Cyprès
5. Citronnelle
6. Tanaisie bleue
7. Sapin de Sibérie
8. Hélichryse
9. Copaïba
10. Gaulthérie
11. Menthe poivrée



SYMPHONY
of the CELLS

LE PROTOCOLE INFLAMMATOIRE

Systèmes impactés:

- Système musculo-squelettique
- Système immunitaire
- Système nerveux
- Système cardiovasculaire
- Système digestif

Conditions possibles:

- | | |
|-------------------------|----------------|
| - Douleurs articulaires | - Inflammation |
| - Arthrite | - Lupus |
| - Bursite | - Migraines |
| - Crampes | - Phlébite |
| - Infections urinaires | - Sciatique |
| - Fièvre | - Sclérodermie |
| - Hernie discale | - Tendinites |
| - Hypertension | - Varices |

1. Encens
2. Huile végétale
3. Arbre à thé
4. Gaulthérie
5. Mélange pour massage
6. Citronnelle
7. Sapin de Sibérie
8. Hélichryse
9. Mélange apaisant
10. Menthe poivrée



SYMPHONY
of the CELLS

LE SYSTÈME MUSCULAIRE



TOP PRODUITS

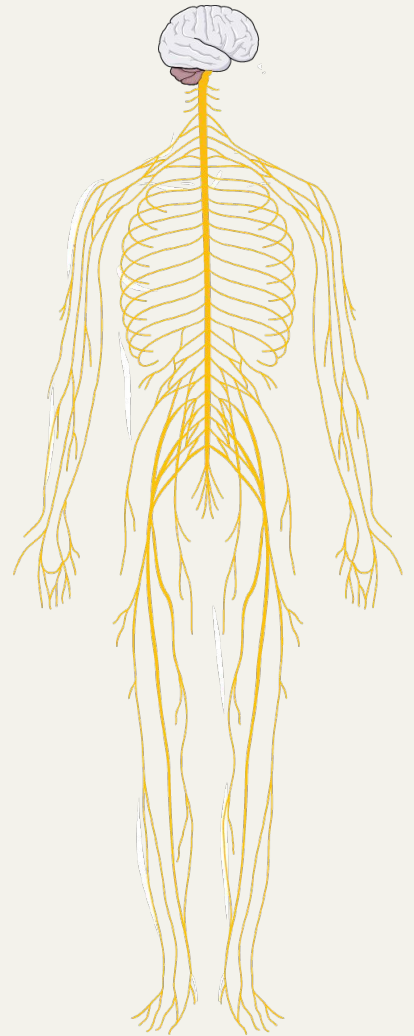


Recommandations:

- Appliquer Deep Blue sur les pieds et les muscles sensibles avant et après l'exercice, sur les zones douloureuses. Alternier avec le Copaiba.
- Pour les sportifs ou les douleurs chroniques, prendre Deep Blue Polyphenol Complex, une gélule matin & soir avec les repas, contient des extraits issus de l'encens, du curcuma, du thé vert, du gingembre, de la grenade et des pépins de raisin.
- Prendre 2 gélules de curcuma le matin.
- Appliquer une à deux gouttes du mélange AromaTouch sur la poitrine et masser par des mouvements fermes en partant du cœur.



LE SYSTÈME NERVEUX



TOP PRODUITS



Recommendations:

- Diffuser Encens, Copaïba ou Lavande pour favoriser un environnement relaxant.
- Prendre quatre gélules de xEO Mega par jour pendant les repas.
- Prendre 2 gélules de curcuma le matin avec le petit déjeuner.
- Mettre une goutte de Copaïba ou d'Encens dans le cou, à la racine de la colonne vertébrale avant le coucher, peuvent être prises aussi dans une gélule végétale en interne.
- DDR Prime sous la plante des pieds pour promouvoir une santé cellulaire optimale



LES PROTOCOLES:

- CELLULAIRE
- C2
- CHI
- PARDON
- INFLAMMATOIRE
- NEUROLOGIQUE
- SENSORIEL
- INTENTION

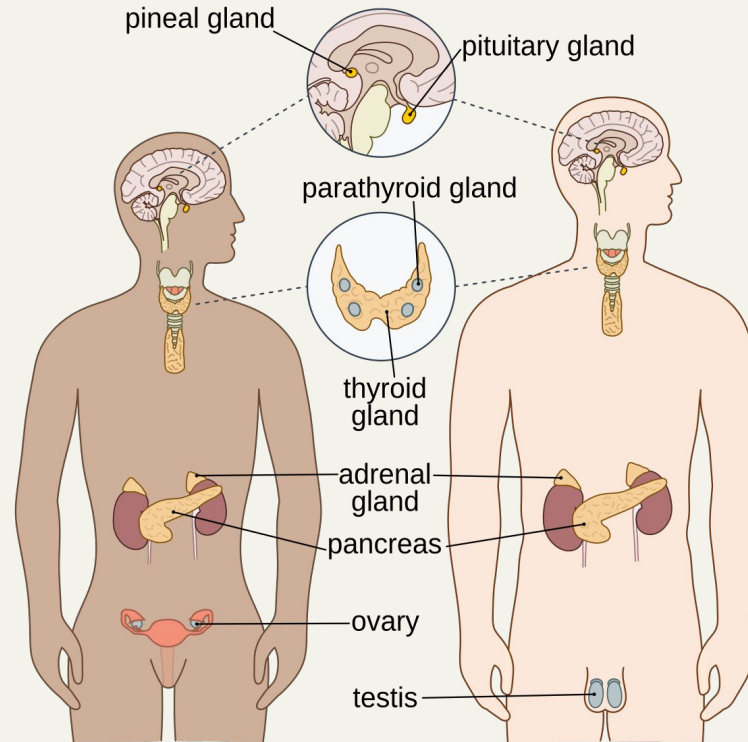
> À préciser à l'aide du carnet OIL SMART



SYMPHONY
of the CELLS



LE SYSTÈME ENDOCRINIEN



TOP PRODUITS



Recommendations:

- Appliquer une goutte de Lavande sur les poignets en cas de stress et le soir pour favoriser le sommeil
- Appliquer Adaptiv dans la nuque plusieurs fois par jour pour agir sur l'axe de la réponse au stress
- Appliquez quelques gouttes de sauge scalarée ou de ClaryCalm sur l'abdomen pour un massage apaisant pendant le cycle menstruel.
- Prenez une goutte de Pamplemousse par voie interne pour favoriser des niveaux de glycémie déjà normaux.
- Prendre 1 capsule de Phytoestrogen Complex et Bone Nutrient par jour pour maintenir l'équilibre hormonal, diminuer les symptômes prémenstruels, atténuer les problèmes liés à la ménopause, aider à avoir une masse osseuse et un coeur en bonne santé.

LE PROTOCOLE HORMONAL

Systèmes impactés:

- Système endocrinien
- Système émotionnel et limbique
- Système tégumentaire
- Système cardiovasculaire
- Système digestif

Conditions possibles:

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| - TDAH | - Hyperthyroïde |
| - Crampes abdominales | - Infertilité |
| - Maladie de Cushing | - Insomnie |
| - Dépression | - Ménopause |
| - Endométriose | - SPM |
| - Cystes fibroïdes | - Rosacée |
| - Maladie d'Hashimoto | - Dépression postpartum |
| - Bouffées de chaleur | - Ulcères |

1. Encens
2. Huile végétale
3. Thym
4. Gingembre
5. Saugé sclarée
6. Pamplemousse
7. Camomille
romaine
8. Ylang ylang
9. Lavende
10. Sapin de Sibérie



SYMPHONY
of the CELLS

AUTRES PROTOCOLES QUI IMPACTENT LE SYSTÈME ENDOCRINIEN

- CELLULAIRE
- C2
- ÉMOBIQUE
- PARDON
- ÉMOBIQUE
- ID
- MAXIM
- NEUROLOGIQUE
- SENSORIEL
- SOLAR



SYMPHONY
of the CELLS

LA QUESTION DE LA THYROÏDE

La thyroïde est une glande en forme de papillon logée à l'avant du cou, sous le larynx et près de la trachée. Elle fait partie du système endocrinien.

La thyroïde **produit des hormones qui contrôlent de nombreuses fonctions du corps** comme la décomposition de la nourriture et sa transformation en énergie, le contrôle de la température corporelle, de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle et de la respiration, le maintien du fonctionnement normal du système nerveux et le développement du cerveau chez les enfants.

HYPOTHYROÏDIE

L'hypothyroïdie est l'incapacité de la glande thyroïde à produire suffisamment d'hormones thyroïdiennes. Son dysfonctionnement retentit sur les grandes fonctions de l'organisme.

HYPERTHYROÏDIE

On parle d'hyperthyroïdie lorsque les taux sanguins de T3/T4 sont anormalement élevés de manière durable. Cette production excessive d'hormones thyroïdiennes augmente le métabolisme de manière générale et produit donc une grande variété de symptômes.



LES SYMPTÔMES

↓ HYPOTHYROÏDIE

- Fatigue
- Brouillard cérébral
- Prise de poids involontaire
- Intolérance au froid
- Peau sèche et ongles cassants
- Perte de cheveux
- Constipation
- Douleurs musculaires et articulaires
- Cycles menstruels irréguliers et règles abondantes
- Insomnie
- Sentiments de tristesse

↑ HYPERTHYROÏDIE

- Perte de poids
- Augmentation de l'appétit et de la faim
- Rythme cardiaque rapide ou irrégulier
- Anxiété et irritabilité
- Troubles du sommeil et insomnie
- Tremblements ou légères secousses
- Fatigue, faiblesse musculaire
- Sensibilité à la chaleur, bouffées de chaleur et transpiration
- Peau amincie, cheveux fins et cassants
- Changements dans les habitudes intestinales, comme des selles fréquentes, des selles molles ou des diarrhées
- Modifications du cycle menstruel
- Réduction de la densité osseuse et ostéoporose
- Gonflement et élargissement de la glande thyroïde dans le cou (goitre)
- Gonflement des yeux (dans le cas de la maladie de Graves)



Thyroid Levels Chart

Test	Standard Reference Range	Optimal Reference Range
TSH	0.45-4.12 mIU/L	0.5-2.5 mIU/L
T3	0.8-2.0 ng/mL	0.8-2.0 ng/mL
T4	4.5-9.8 µg/dL	4.5-9.8 µg/dL
Free T4	0.93-1.70 ng/dl	1-1.70 mIU/L
Free T3	2.8-4.0 pg/mL	3-4.0 mIU/L
Reverse T3	8-25 ng/dl	Less than 15 ng/dl
Anti-TPO	Below 35 IU/mL	Below 35 IU/mL

LA QUESTION DE L'IODE

Les cellules folliculaires présentes dans la thyroïde absorbent l'iode qui est dans le sang et l'utilisent pour produire les hormones appelées thyroxine (**T4**) et triiodothyronine (**T3**). La production d'hormones par la thyroïde est régulée par une hormone stimulante, la **TSH** (*Thyroid Stimulating Hormone*, également appelée thyroïdostimuline), sécrétée par l'hypophyse, une petite glande située à la base du cerveau.

Quand la thyroïde fonctionne bien, toutes ces hormones sont produites en quantité suffisante.

QUID DU LLV ?

Alex DaBell <adabell@doterra.com>

À Prabodh, moi ▾

Hi Camille,

The iodine in Microplex is an excellent supportive dose for the thyroid. It is designed to be used daily. There may be products in the market place with much higher doses, but those are not designed for routine, repeated usage. Microplex - including the iodine in it – is a great dose to support a healthy lifestyle.



mar. 13 août 17:44



LES HUILES POUR LA THYROÏDE

Mode d'emploi : 5 gouttes en massage de la thyroïde 2 fois par jour. En cas d'*hypothyroïdie* ou d'*hyperthyroïdie* plus ancienne, ajoutez une goutte de chaque huile dans une gélule végétale, prendre 2 fois par jour.

↓ HYPOTHYROÏDIE

Une goutte de Menthe Poivrée, une goutte de Clou de Girofle, une goutte de Lemongrass



↑ HYPERTHYROÏDIE

Une goutte de Myrrhe, une goutte d'Épinette noire, une goutte de Lemongrass





LES FENÊTRES THÉRAPEUTIQUES

Arrêt temporaire d'un traitement, **pour essayer de mettre en évidence de nouveaux signes de la maladie ou en raison d'apparition de signes d'intolérance** pour juger de leur lien avec le traitement en cours.

La plupart des personnes ont entendu parler de fenêtre thérapeutique mais ne connaissent pas la définition !

En France, la fenêtre thérapeutique figure parmi dans les précautions d'emploi d'utilisation des huiles essentielles.
La raison principale serait de ne pas surcharger le foie.

Ce raisonnement est incomplet.



Des études sur la toxicité des huiles



[Front Pharmacol.](#) 2021; 12: 740302.

Published online 2021 Oct 21. doi: [10.3389/fphar.2021.740302](#)

PMCID: PMC8566702

PMID: [34744723](#)

Pharmacology of Natural Volatiles and Essential Oils in Food, Therapy, and Disease Prophylaxis

[Nicholas John Sadgrove](#), ^{1,*} [Guillermo Federico Padilla-González](#), ¹ [Olga Leuner](#), ² [Ingrid Melnikovova](#), ² and [Eloy Fernandez-Cusimamani](#) ^{2,*}

“Alors que les composants des huiles essentielles sont généralement métabolisés par les processus de phase 1 et 2 dans le foie, certains éléments indiquent qu'une plus grande quantité est "enfouie" dans les tissus adipeux et les organes que celle qui est éliminée. Ainsi, une étude a rapporté chez l'homme qu'avec une dose orale de 1 mg de thymol, la concentration plasmatique maximale atteignait 0,093 µg ml⁻¹, mais que seuls 16 % environ étaient éliminés sous forme de sulfate ou de glucuronide de thymol, ce qui suggère une accumulation dans les organes et les tissus adipeux.”



Geraniol Pharmacokinetics, Bioavailability and Its Multiple Effects on the Liver Antioxidant and Xenobiotic-Metabolizing Enzymes

Barbara Pavan ¹, Alessandro Dalpiaz ², Luca Marani ², Sarah Beggiato ¹, Luca Ferraro ¹, Donatella Canistro ³, Moreno Paolini ³, Fabio Vivarelli ³, Maria C Valerii ⁴, Antonietta Comparone ⁴, Luigia De Fazio ⁴, Enzo Spisni ⁴

Une étude sur des souris à qui on a injecté des doses potentiellement toxiques de géraniol pendant 4 semaines (120mg/kg v. les recommandations classiques de supplémentation: 5mg/kg)

“Nous avons donc réalisé une étude systématique pour identifier les propriétés de perméation du géraniol à travers les cellules intestinales, ainsi que sa pharmacocinétique et sa biodisponibilité après administration intraveineuse et orale à des rats. En outre, nous avons étudié systématiquement les effets hépatotoxiques potentiels de doses élevées de géraniol sur les activités enzymatiques hépatiques de phase I et de phase II et sur les activités antioxydantes, et nous avons entrepris une analyse hématochimique sur des souris.

Les souris traitées avec 120 mg/kg de géraniol pendant 4 semaines ont montré une augmentation des défenses antioxydantes sans aucun signe de toxicité hépatique.”

Une étude précédente (2016) avec la même dose:

“Les résultats montrent que le géraniol administré par voie orale ou par lavement est un puissant agent antimicrobien capable de prévenir la dysbiose associée à la colite et de réduire le profil systémique inflammatoire des souris colitiques.”

Dietary Geraniol by Oral or Enema Administration Strongly Reduces Dysbiosis and Systemic Inflammation in Dextran Sulfate Sodium-Treated Mice





Prabodh Satyal <psatyal@doterra.com>

À moi ▼



ven. 6 sept. 17:29



Hi Camille

To get 120mg/kg of geraniol (considering the average percent delivery of 14% geraniol from geranium EO), you have to put 0.22 drops of geranium in 1 liter of water.

In the case of palmarosa, it will be 0.05 drops in 1L of water. Since palmarosa has about 75% geraniol. I hope this helps.

Thanks

Prabodh

Poids moyen d'une souris: 30g = 0,3kg

Poids moyen d'une femme: 70kg

Poids moyen d'une femme: 80kg

0,3	120mg
70	28K mg
	x 0,22
	= 6160



Clinical Trial > Cancer Chemother Pharmacol. 1998;42(2):111-7. doi: 10.1007/s002800050793.

Phase I and pharmacokinetic study of D-limonene in patients with advanced cancer. Cancer Research Campaign Phase I/II Clinical Trials Committee

D M Vigushin ¹, G K Poon, A Boddy, J English, G W Halbert, C Pagonis, M Jarman, R C Coombes

Affiliations + expand

PMID: 9654110 DOI: 10.1007/s002800050793

Une étude sur des patients avec des stades avancés de cancer en administrant quotidiennement du limonène sur 11 mois.

“Conclusion: Le D-Limonène est bien toléré par les patients atteints de cancer à des doses susceptibles d’avoir une activité clinique. Le profil de toxicité favorable soutient la poursuite de l’évaluation clinique.”



“THE PROOF IS IN THE PUDDING!”

Encourager la personne à essayer et sentir !

- Utilisation continue pendant une semaine v. utilisation pendant 5 jours avec 2 jours de pause
- Utilisation continue pendant trois semaines v. utilisation pendant 3 semaines avec 1 semaine de pause

Encourager la personne à écouter quand elle a envie d'une huile ou pas

AUSSI: au-delà des études scientifiques, les preuves empiriques de personnes aux US (pas de fenêtre thérapeutique !) qui sont chez dōTERRA et utilisent quotidiennement les produits depuis plus de 10 ans, regardez-les. **Vous paraissent-elles en bonne santé ?**

La reconnexion au bon sens est fondamentale.



Une huile vraiment pure ?

Composé	Standard ISO
Linalool	20-45%
Acétate de Linalyle	25-47%
Acétate de Lavandulyle	0-8%
Terpinène-4-ol	0-8%

Source: Dr. Russell Osguthorpe, Chief Medical Officer at doTERRA, Convention 2024



dōTERRA est le standard D'OR

Composé	Min%	Max%	Mean%	StdDev
Linalool	30,44%	35,15%	33,22%	1,15%
Acétate de Linalyle	26,63%	34,08%	30,59%	1,48%
Acétate de Lavandulyle	4,59%	6,03%	5,21%	0,33%
Terpinène-4-ol	2,79%	4,41%	3,62%	0,46%

Source: Dr. Russell Osguthorpe, Chief Medical Officer at dōTERRA, Convention 2024

N'oublie pas la
Symphonie des Cellules !



Ressources à avoir:

- Le carnet des protocoles
- Oil Smart
- Modern Essentials
- Émotions Essentielles
- La roue des émotions

