Apaiser ce qui fait mal
Les solutions naturelles





Dr Anick Servais

dōTERRA

De quoi vais-je parler ?

- Qui suis-je ?
- Pourquoi parler de la douleur ?
- Quelles sont les types de douleur ?
- Quelques conseils
- Introduction aux huiles essentielles
- Quelles huiles ou synergies ou compléments pour quelle douleur
- et ensuite



Qui suis-je ?



doTERRA

Wellness Advocate

Qui suis-je ?

Pourquoi parler de la douleur ?

Important :

- La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable
- Elle peut affecter considérablement la qualité de vie
- Comprendre la douleur et trouver des moyens efficace de la soulager est essentiel pour :
  - améliorer le bien-être
  - favoriser la guérison



Attention



- *Nous ne faisons pas de diagnostic*
- *Nous ne traitons pas*
- *Nous ne soignons pas*

Sauf pour les professionnels de la santé

Les huiles essentielles ou autres solutions naturelles peuvent être utilisées pour soulager certains types de douleur, mais il est essentiel de consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic précis et un plan de traitement approprié



Quels sont les types de douleur

1. La douleur aiguë

- *Douleur post-traumatique* -blessure, brûlure, ... entorse, fracture...
- *Douleur inflammatoire* -épisode inflammatoire articulaire, goutte, colite....
- *Douleur viscérale* -provient des organes internes
- *Douleur psychogène* -influencée par le stress, l'anciété, la dépression, un traumatisme psychologique



A chaque type de douleur une approche différente.

Quels sont les types de douleur

2. La douleur qui dure > 3 mois

- *Maladies chroniques*
- *Blessures passées ou traumatisme*
- *Troubles neurologiques*
- *Troubles musculo-squelettiques*
- *Lésions nerveuses*
- *Facteurs psychologiques*

Cercle vicieux de douleur et détresse émotionnelle



Prévalence de la douleur chronique

Prévalence

- La douleur chronique est un problème de santé répandu.
- 20% de la population mondiale et en Europe : 19 à 37% selon les pays
- Plus chez les personnes âgées



Impact de la douleur chronique

Impact

- Significatif sur la qualité de vie :
  - diminution mobilité
  - troubles du sommeil
  - fatigue
  - anxiété et dépression
- Peut affecter
  - les relations personnelles
  - le travail
  - la participation aux activités quotidiennes



Quelques conseils :



- *Allo docteur si la douleur persiste, s'aggrave ou avec d'autres symptômes*
- *Application de froid pour l'inflammation et de chaleur pour détendre les muscles*
- *Repos et éviter les mouvements douloureux*
- *Adopter la posture qui soulage*
- *Techniques de relaxation (respiration, méditation, visualisation, yoga,...)*
- *Huiles essentielles*
- *autres thérapies alternatives : acupuncture, massothérapie, ostéopathie*
- *Allopathie*

La sensibilisation et le soutien sont importants.

Quelle est donc la place de l'aromathérapie ?

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

- Composants naturels aromatiques et volatiles issus de plantes (leur essence + système immunitaire)
- Récupérés par distillation ou compression à froid
- Vertus anti-bactériennes, fongiques, inflammatoires, virales, anxiété, etc.



3 spécificités des huiles essentielles

Sécuritaire

100% naturelles
Pas ou peu d'effets secondaires ni d'addiction
Certifié pur et thérapeutique

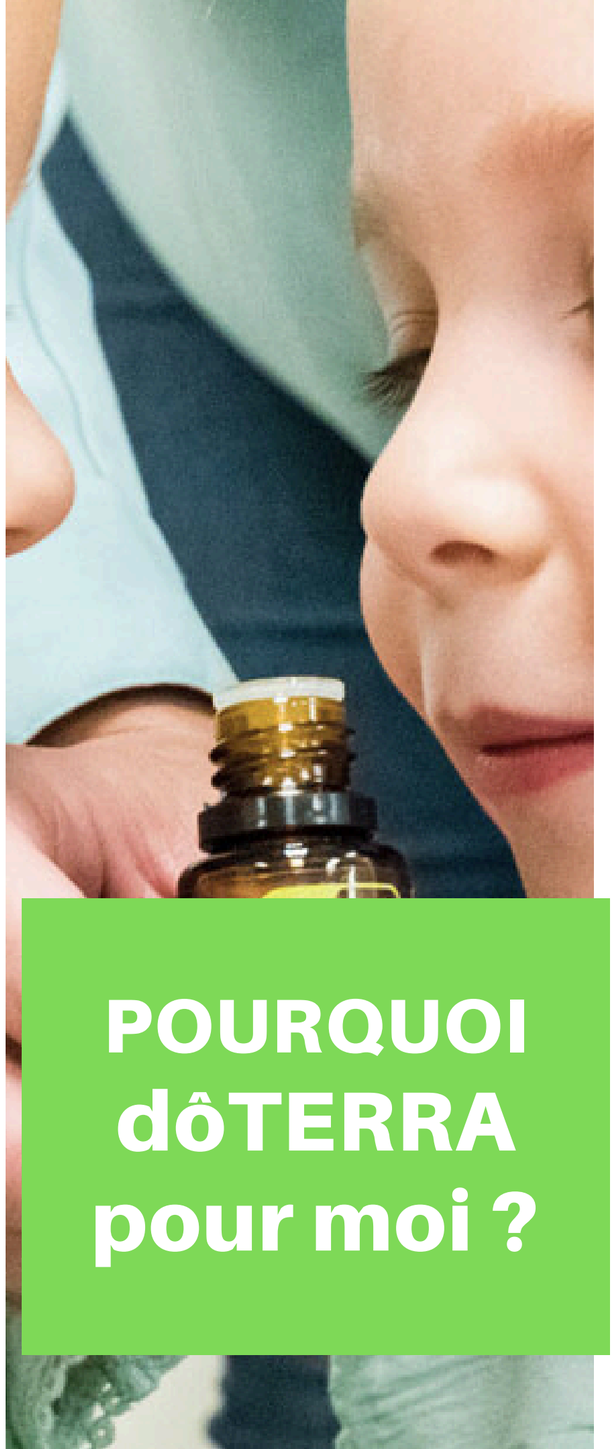
Efficace

Plus efficace que certaines approches modernes
Traverse la membrane cellulaire
Effet rapide !

Économique

Une goutte à la fois !
Permet de travailler en prévention
Mode de vie sain





POURQUOI dôTERRA pour moi ?

PURE : naturelles, sans ingrédients artificiels, fragrances ou additifs.

SECURITAIRES: Certifiées sans pesticides, OGM ou autres produits chimiques.

PUISSANTES: Composants actifs standardisés.

LA COMPAGNIE LA PLUS TESTEE (CPTG): 53 tests sur chaque lot d'HE. Vérifier vos huiles sur www.sourcetoyou.com

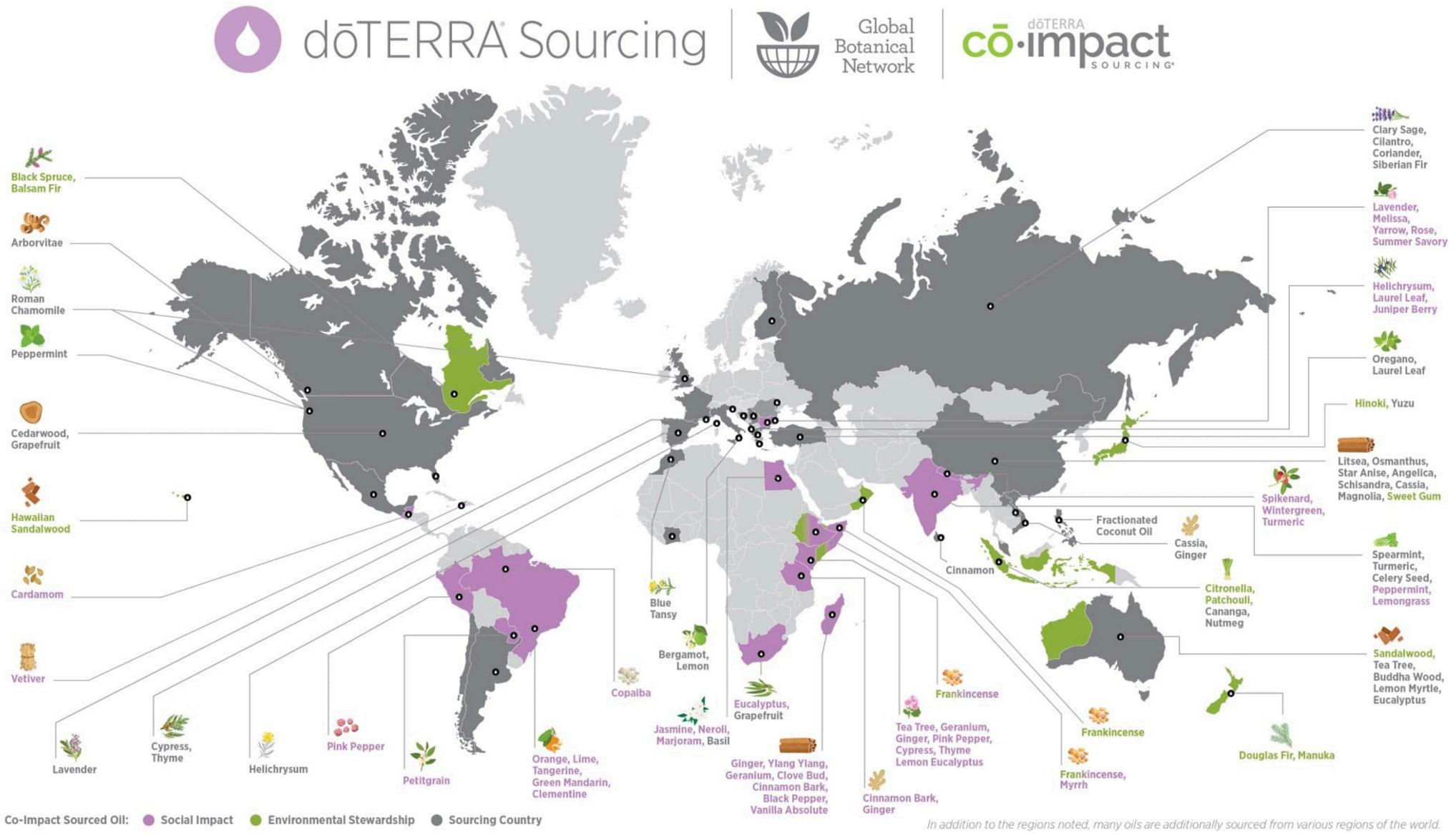
CO-IMPACT SOURCING: Travail en direct avec le producteur, Partenariat à long terme. Développement durable et éco-responsable. Préservation de l'environnement. Engagement humanitaire.

SYNERGIES PRETES A L'EMPLOI: Simple, facile et économique

On peut faire mille choses avec une seule bouteille

Elles aident à gérer le stress et les émotions, et des problèmes physiques

Origine des plantes à travers le monde



Comment les utiliser ?



DIFFUSION ou INHALATION :

Influence l'humeur

Ouvre les voies respiratoires

Purifie l'environnement

Aromatique

Émotions, décongestion + non-toxique

Comment les utiliser ?

DILUÉ DANS UNE HV :

Problème local

Apparence de la peau / cheveux

Massage

Systémique

Cutané

Local + massage



Attention à la photosensibilité avec les agrumes



Comment les utiliser ?

DANS MIEL - CAPSULE ou SUBLINGUAL :

Infection, etc

Cuisine

Interne

Occasionnel + pas pour les enfants

Quelle HE ou synergie ou complément pour quelle douleur ?





LAVANDE

apaisante et cicatrisante pour calmer ce qui fait mal, réduire la rougeur et favoriser la bonne évolution des blessures cutanées
Action en cas de traumatisme, douleurs inflammatoires, douleurs viscérales, psychogène et dans les douleurs qui durent
Effet puissant sur la déprime (étude)



MENTHE POIVRÉE

rafraîchissante et analgésique pour les muscles endoloris, et les tensions après un traumatisme physique, les migraines
Elle “anesthésie”localement
Action en cas de traumatisme, douleurs viscérales, psychogènes et aussi dans les douleurs qui durent



TEA TREE

grande purifiante et nettoyante, pour les plaies, elle favoriser aussi la bonne évolution cutanée

déjà 3 huiles présentes dans le kit de base



CAMOMILLE ROMAINE

apaise et diminue l'inflammation, pour soulager les irritations cutanées et tensions musculaires, elle agit également pour soulager le mental et l'émotionnel après un traumatisme physique. Elle est apaisante, relaxante. Excellente quand il y a un coup sur la tête
Action en cas de traumatisme, douleur inflammatoire, viscérale et psychogène. Excellente aussi pour les douleurs longue durée



HELICHRYSE

apaisante et formidables sur les bleus et bosses (attention, pas sur une plaie ouverte)
l'huile des blessures émotionnelles, elle apaise le corps physique
Action en cas de traumatisme physique ou psychologique, dans les douleurs psychogènes



ROMARIN

stimulante et analgésique, pour soulager les tensions musculaires et courbatures après un traumatisme physique



COPAÏBA

un premier choix pour diminuer l'inflammation et a une action antidouleur importante
Action sur les douleurs traumatiques, inflammatoires, et aussi psychogène
Très utile dans les douleurs qui durent aussi, cfr CP+



DEEP BLUE

Et la synergie Deep Blue
En HE ou crème
Mélange apaisant pour les articulations et tensions musculaire. En cas de traumatisme, douleur inflammatoire et aussi celles qui durent
Contient : Gaulthérie (Wintergreen), Camphrier, Peppermint, Ylang Ylang, Tanaisie annuelle (Blue Tansy), Camomille Matricaire, Hélichryse, Osmanthus



TANAISIE BLEUE

Action dans les inflammatioins cutanées



LITSEE

Efficace lorsque les articulations sont enflammées



LEMONGRASS

Très puissante dans les problème d'articulation, de tendon, et la peau ... lorsque c'est enflammé



TANAISIE BLEUE

Action dans les inflammatioins cutanées



BASILIC

Action dans les douleurs inflammatoires
Mais aussi pour les douleurs longue durée car
il stimule les nerfs et remonte le moral



CLOU DE GIROFLE

Action dans les douleurs inflammatoires
douleurs dentaires ++++
Mais aussi pour les douleurs longue durée
aide à soulage la douleur des articulations enflammées ou qui grincent



GINGEMBRE

Action dans les douleurs viscérales
Mais aussi pour les douleurs longue durée : anti-douleur et anti-inflammatoire, pour les douleurs articulaires et musculaires



ZENGEST

excellente synergie quand on a mal au ventre : Ginger, Peppermint, Estragon, Fennel, Cumin, Coriander, Anis



CLOU DE GIROFLE

Action dans les douleurs inflammatoires
douleurs dentaires ++++
Mais aussi pour les douleurs longue durée
aide à soulage la douleur des articulations enflammées ou qui grincent



GINGEMBRE

Action dans les douleurs viscérales
Mais aussi pour les douleurs longue durée : anti-douleur et anti-inflammatoire, pour les douleurs articulaires et musculaires



EUCALYPTUS CITRONNÉ

anti-douleur et anti-inflammatoire, pour soulager les douleurs musculaires et respiratoires, et principalement
Surtout quand cela dure

Douleur psychogène ou psychosomatique



- La **Lavande** : apaisante et relaxante
- L'**encens - Frankincense** : anti-inflammatoire et apaisante. Pour réduire l'anxiété et favoriser la relaxation
- La **Camomille romaine** : relaxante et anti-stress
- La **Bergamote** : calmante, favorise un état d'esprit positif
- L'**hélichryse**, l'huile des blessures émotionnelles, elle apaise le corps physique

Et *Adaptiv* excellente synergie : Lavender, Copaiba, Rosemary, Neroli, Spearmint, Wild Orange, Magnolia

Quelles HE pour aider dans la douleur qui dure plus de 3 mois ?

Des exemples de préparation

- *Pour la hanche :*

Lavande + Frankincence + deep blue+ Poivre noir

Cela augmente la circulation sanguine, et permet de réduite l'inflammation

- *Pour l'épaule :*

Frankincence + Camomille romaine +lavande

Cela diminue les tensions et l'inflammation

On peut y ajouter le sapin de Sibérie et lemongrass

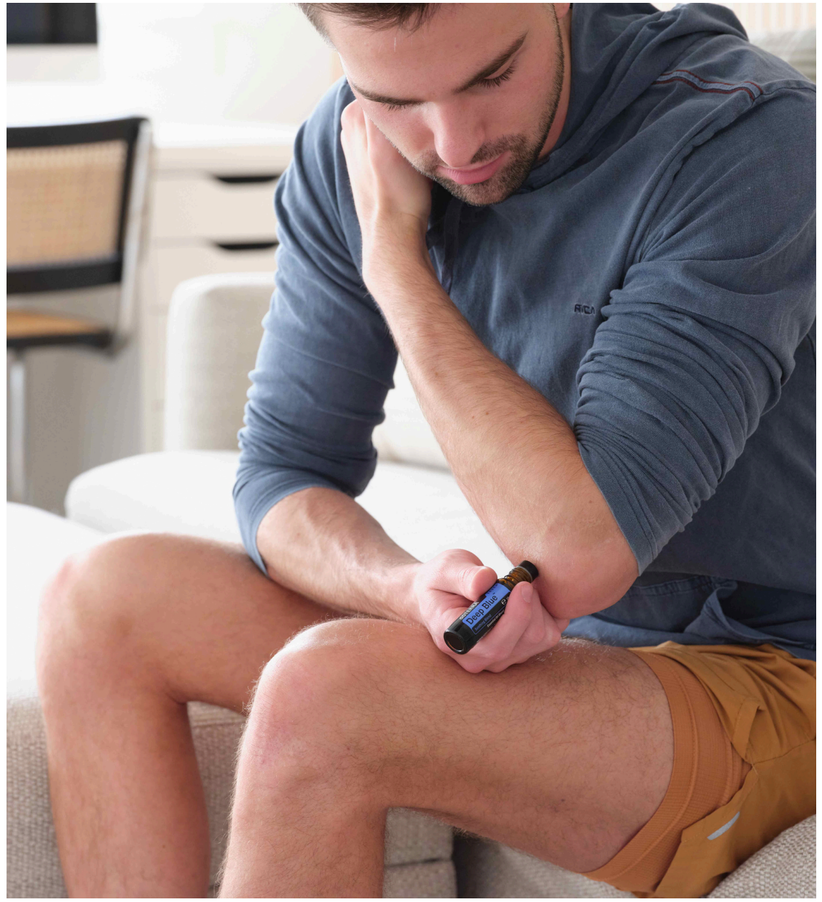


Quelles HE pour aider dans la douleur qui dure plus de 3 mois ?

Deep Blue

- En HE ou crème
- Mélange apaisant pour les articulations et tensions musculaire
- Contient : Gaulthérie (Wintergreen), Camphrier, Peppermint, Ylang Ylang, Tanaisie annuelle (Blue Tansy), Camomille Matricaire, Hélichryse, Osmanthus





Quels compléments alimentaires pour aider dans la douleur ?

Le **DeepBlue polyphénol complex**

Contient des extraits de gingembre, curcuma, resvératrol et autres polyphénols pour apaiser les douleurs et soulager les articulations, ainsi que pour soutenir lees tissus conjonctifs et réduire l'inflammation



Ce que cela a changé pour moi

Quels compléments alimentaires pour aider dans la douleur ?

CP+ Softgel = le copaïba en gélule

Contient l'HE de copaïba

- anti inflammatoire puissante ++++
- anti-douleur
- soulager les articulations
- soulager les muscles endoloris
- soutient surrénal

Il agit entre autre sur les récepteurs endocanabinoïdes



Quels compléments alimentaires pour aider dans la douleur qui dure ?

Les LLV : Long life Vitality Pack

Nutriments essentiels, antioxydants et omega3
Pour promouvoir l'énergie, la santé et la vitalité.
Pour une santé osseuse, immunitaire, articulaire, cardiovasculaire, cérébrale.... pour une vie pleine de vitalité et bien-être...

Les Omega-3 sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires et peuvent aider à réduire l'inflammation et à soulager les douleurs chroniques (surtout articulaires)



Ce que cela a changé pour moi

Quels compléments alimentaires pour aider dans la douleur chronique ?

Tumeric Dual chamber capsule

Mélange de curcuma et curcumine, qui sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires.
Ils peuvent aider à réduire l'inflammation et à soulager les douleurs chroniques



Quels compléments alimentaires pour aider dans la douleur chronique ?

MetaPWR advantage

MetaPWR Advantage, un complément alimentaire contenant du collagène, des plantes, des huiles essentielles, des vitamines

Certaines études ont suggéré que le collagène pourrait avoir des effets positifs pour les personnes souffrant de fibromyalgie, en réduisant la douleur et en améliorant la qualité de vie.

Et pas seulement dans ce cas !



Ce que cela a changé pour moi

Quels compléments alimentaires pour aider dans la douleur chronique ?

DDR Prime softgels

Ce complément contient un mélange d'huiles essentielles spécifiques qui soutiennent la santé cellulaire et réduisent les dommages oxydatifs.
Il peut aider à réduire l'inflammation et à atténuer les douleurs chroniques



Ce que cela a changé pour moi

Quels compléments alimentaires pour aider dans la douleur chronique ?

Mito2Max

Ce complément est conçu pour soutenir la production d'énergie cellulaire et améliorer les performances physiques.
Il peut aider à stimuler l'énergie et à réduire la fatigue associée à la douleur chronique



Les effets bénéfiques de la détox dans la douleur chronique ?

- Réduction de l'inflammation, en éliminant les aliments pro-inflammatoires...
- Elimination des toxines
- Amélioration de la digestion, pour améliorer l'absorption des nutriments et élimination des déchets
- Promotion du bien-être général

La cure détox avec dôTERRA ajoute les compléments dans un ordre précis, elle dure 30 jours



Ce que cela a changé pour moi

Les HE et synergies de la résilience mentale et émotionnelle

- **Le mélange Stronger** qui contient de l'encens, baie rose, orange sauvage, tea tree. Il peut favoriser la résilience émotionnelle et aider à surmonter les difficultés de la vie
- **Frankincense (encens)** : réputée pour ses propriétés apaisantes et réconfortantes. Aide à renforcer la résilience mentale et émotionnelle et à favoriser la relaxation
- **La lavande** : calmante et équilibrante, pour réduire le stress et favoriser le sommeil, elle soutien la résilience émotionnelle



Les HE et synergies de la résilience mentale et émotionnelle

- **Le mélange Serenity** : contient de la la lavande, le bois de cèdre et la camomille romaine. Peut aider à calmer l'esprit, favoriser la détente émotionnelle et soutenir la résilience émotionnelle
- **Le mélange Adaptiv** : contient du copaiba, lavande, rosemary, neroli... réduit l'anxiété, le stress, les tensions. Pour s'adapter, rétablir l'harmonie et remettre le corps / esprit en homéostasie
- **Le mélange Motivate** : contient la menthe poivrée, l'orange sauvage et le basilic. Peut aider à stimuler la motivation, l'énergie et la confiance en soi, ce qui peut contribuer à renforcer la résilience




Comment débuter l'aventure et
amener les huiles chez toi ?

Commande ton kit douleurs

Scanne-moi

Total 278,50€ et des cadeaux pour une valeur de 157,50€



La lavande
Apaise le corps
et l'esprit



L'hélichryse
L'huile des chocs
Merveilleuse
apaisante



Le curcuma
Très efficace dans
l'inflammation

Les LLV, avec les anti-oxydants
et omega3 base de la santé,
diminuent aussi la douleur





Deep Blue
polyphénols
les anti-oxydant
anti-
inflammatoires
puissants

Les cadeaux pour se sentir encore mieux





en plus jusqu'au 31 mars
Le + pour la douleur





Écrivez-moi

ou contactez votre conseillère

What's app : +32 495 200 447
Email : anick.servais@me.com



Rejoignez le groupe FaceBook

Les Essences-et-elles avec Anick

CE QUE TU PEUX ATTENDRE

de moi, de nous



APPEL/RENCONTRE PERSONNALISÉ

GROUPE D'ÉDUCATION VIP

ACCÈS COMMUNAUTÉ & CADEAUX

WEBINAIRES THÉMATIQUES

SOUTIEN CONSTANT

Comment débuter l'aventure ?

Contacte moi et nous en parlerons



PRIX DE DÉTAIL



CARTE DE MEMBRE

Bénéficiez de toutes les huiles et autres produits à 25% de réduction et choisissez vos produits à la carte.



KIT DE DÉMARRAGE

Obtenez les meilleurs prix avec des kits créés selon vos besoins (carte annuelle comprise dedans ainsi que tous les bénéfices), prix réduit par rapport au prix de détail.


Merci!
Merci pour ta participation et belle decouverte