

PSYCHOLOGIES

**NOUVELLE
FORMULE**

DIVAN

Mika

“Mon père
m’a donné le goût
du risque”

SCIENCES

Les 7 choses
que font les
gens heureux

TEST

Êtes-vous
“trop” sensible ?

PSYCHANALYSE

Pourquoi
nos souffrances
se répètent

DOSSIER

OSONS

LES AUTRES

Comment ils nous aident à changer

TENDANCE

La méditation
pour enfants,
un gadget ?

DÉBAT

Naît-on ou
devient-on
homosexuel ?

+

NOTRE CAHIER
RESSOURCES
25 pages
de découvertes
sur la santé
et les thérapies





Le bon réflexe

Par Marie-Laurence Grézaud

Ressources

C'est l'un des plus anciens parfums orientaux. Dans la Bible, Marie-Madeleine essuie les pieds du Christ avec ses cheveux enduits de cette essence. Utilisée depuis toujours en médecine ayurvédique, elle est considérée comme un véritable joyau de l'aromachologie.

L'huile de nard pour s'apaiser

D'OÙ VIENT-ELLE ?

C'est la valériane du Toit du monde. *Nardostachys jatamansi* pousse à plus de quatre mille mètres d'altitude, sur les pentes abruptes de l'Himalaya. Son inflorescence est en plumeau, sa tige souterraine, démesurément développée. C'est de ce rhizome qu'est extraite son huile essentielle.

QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Elle calme le stress, l'anxiété, et apaise les peurs. On prétend qu'elle favorise l'élévation de l'esprit, car elle agit sur l'équilibre émotionnel. Régulatrice du rythme cardiaque (en cas de tachycardie), elle fait baisser la tension artérielle. Elle a aussi des effets anti-inflammatoires et antalgiques. Sur la peau, on la recommande pour soigner le psoriasis. Et elle est utilisée contre la chute des cheveux.

QUE SENT-ELLE ?

Son odeur, terreuse, peut rebuter, mais, une fois cette première impression passée, elle apporte une sensation profondément réconfortante. L'esprit s'élève, on se sent à la fois ancré à la terre et détaché du quotidien.

POUR QUI ?

Pour tous, à l'exception des femmes enceintes et allaitantes et des enfants de moins de 7 ans. Commencez par tester le risque allergique au pli du coude.

COMMENT L'UTILISER ?

Pour chasser les tensions nerveuses, déposez une goutte d'huile essentielle de nard' sur un mouchoir à inhaler pendant dix à vingt minutes. En cas de stress, d'angoisse ou d'insomnie, utilisez-la diluée. Mélangez dans dix millilitres d'huile de noyau d'abricot les huiles essentielles suivantes : dix gouttes de nard, vingt gouttes de camomille noble et vingt gouttes de menthe bergamote. Appliquez dix gouttes de ce mélange deux à trois fois par jour sur le plexus solaire ainsi que deux gouttes à l'intérieur des poignets ; posez les mains sur votre visage (en fermant les yeux) et respirez profondément cinq fois de suite. Répétez quatre à six fois par jour, pendant trois semaines.

1. Notre sélection : huile essentielle de Nard jatamansi bio (Aroma-Zone), Nard de l'Himalaya (Pranarôm).



Merci à Aude Maillard, docteure en pharmacie et aromathérapeute (aude-maillard.fr).