



*J'apprends à gérer mes
émotions grâce aux
huiles essentielles
Aromathérapie corps et âmes*

Marie-Noëlle Bouissy

Naturopathe

06 33 60 84 53

www.aromarie-naturo.com

Gérer ses émotions, nous en rêvons tous et toutes.

Nous connaissons de nombreuses techniques et substances pour essayer de les canaliser, mais savons-nous que les huiles essentielles ne fonctionnent pas uniquement sur notre corps.

Elles ont également une influence sur notre état psychologique grâce à nos sens olfactifs.

Mais au fait ces émotions, dans notre organisme, d'où viennent-elles ?

Voici un petit résumé des différents médiateurs chimiques qui induisent nos différentes émotions.

Il existe 4 principaux neuromédiateurs :

- La Dopamine
- L'Acétylcholine
- Le Gaba
- Et la Sérotonine

Leurs fonctions :

- La DOPAMINE

Grâce à elle nous sommes :

Dynamique, prompt à réagir, esprit vif, acuité intellectuelle, puissance de travail, entreprendre, diriger, sport d'endurance et compétition à titre individuel.

Sa production est stimulée par :

L'adrénaline,

L'arginine et la créatine (acides aminés)

Repas riches en protéines

La Phénylalanine présente dans la viande et les germes de blé.

Dopamine	
Excès	Insuffisance
<ul style="list-style-type: none">• Impulsif à l'extrême• Violent• Agression sexuelle• Libido débridée	<ul style="list-style-type: none">• Manque d'énergie• Ralentissement <p>maladie de Parkinson</p>

LA-ROYALE
NATURELLEMENT
VOTRE ALLIÉE

Acétylcholine	
Excès	Insuffisance
<ul style="list-style-type: none">• Paranoïa• Repli sur soi	<ul style="list-style-type: none">• Perte d'enthousiasme• Problème d'attention• Réveil 1H avant la sonnerie• Recherche de fritures, de glaces, d'aliments gras• Suite d'effets des champs magnétiques et micro-ondes

LA-ROYALE
NATURELLEMENT
VOTRE ALLIÉE

- L'ACETYLCHOLINE

Il favorise :

La compréhension, le langage, l'intelligence, la capacité à concentrer son attention, l'esprit créatif, l'intuition, l'esprit novateur, l'altruisme et l'ouverture spirituelle.

Sa production est stimulée par :

La Vitamine B9 et B12

Le jaune d'œuf, la viande, le foie, le soja, les germes de blé, les crucifères, les céréales et le Ginkgo Biloba.

- Le GABA

Il favorise :

La stabilité, la cohérence, la sociabilité, la ponctualité, le sens pratique, l'objectivité, la confiance en soi, la fidélité en amitié, les traditions et le calme.

Sa production est stimulée par :

La Glutamine (AA présent dans le sang), l'ananas, le flétan, les lentilles, les noix, l'inositol (vitamine B7) et la mélisse.

Gaba

Excès	Insuffisance
<ul style="list-style-type: none"> • Dépendance affective 	<ul style="list-style-type: none"> • Oubli • Boule à la gorge • Palpitations • HTA • Fibromyalgie

LA-ROYALE NATURELLEMENT VOTRE ALLIÉE

Sérotinine

Excès	Insuffisance
<ul style="list-style-type: none"> • Extrêmement nerveux • Tristesse • Colère 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulsions de sucre en d'après midi • Éjaculation précoce • Toxicomanie • Insomnie • Perte de plaisir • Perte d'enthousiasme

LA-ROYALE NATURELLEMENT VOTRE ALLIÉE

- La SEROTONINE

Elle favorise :

La joie de vivre, le plaisir, l'instant présent, les choses faites immédiatement, la nouveauté

Elle permet de synchroniser le cerveau pour repartir du bon pied, d'être jovial, ludique et bouillonnant

Elle aide à voir les choses du bon côté.

Sa production est stimulée par :

Les noix de cajou, les amandes, le chocolat noir (mini 70% de cacao) à 18 h, le Tryptophane (AA essentiel) et le Griffonia (plante adaptogène).

Maladies liées à une carence

Dopamine	Acétylcholine	Gaba	Sérotinine
Addiction Obésité Parkinson	Arthrose Ostéoporose SEP Alzheimer	Douleurs chroniques Épilepsie HTA Fibromyalgie	Troubles du sommeil Besoin compulsif de sucre, diabète de type 2 Anorexie, Boulimie, Frénésie sexuelle

LA-ROYALE NATURELLEMENT VOTRE ALLIÉE

Compléments Alimentaires

Dopamine	Acétylcholine	Gaba	Sérotinine
Chrome Rhodiola Thiamine (B1)	Manganèse Gingko Acide α lipoïque Huperzine A	Inositol (B7) Mélisse Vit du groupe B AA à chaînes ramifiées	B6 Millepertuis Griffonia Huiles de poissons gras

La gestion de nos émotions avec les huiles essentielles : Aromathérapie Corps et Âmes

BASILIC EXOTIQUE

Protectrice et détachée

- Ravive et rafraîchit l'esprit
- Aide les gens stressés et envahis par la routine à prendre de la



hauteur



PIN SYLVESTRE

La vie comme elle vient

- Oxygénante et balsamique
- Apaise l'esprit, soulage l'anxiété et les états de tension nerveuse
- L'impression oxygénante induit un sentiment d'ouverture et d'évasion mentale
- Le Pin sylvestre est aussi grâce à sa verticalité, l'image même de la volonté d'exister.

EUCALYPTUS GLOBULUS

La métamorphose de l'eau en air : l'arbre qui assèche

- On ressent l'exaltation totale du domaine aérien et mental
- Elle pousse à l'acuité intellectuelle, favorise la concentration
- Accompagne les états méditatifs



LAVANDIN

Equilibré et fonctionnel

- Effet régulateur sur les sautes d'humeur et l'instabilité émotionnelle
- Favorise l'état de bien-être

ROMARIN A CINEOLE

Stimulante et alerte

- Tonique général qui agit sur le potentiel mental et la concentration
- Rend attentif, chasse la confusion mentale en rendant les idées claires



VERVEINE EXOTIQUE OU LITSEE

Expressive et euphorique

- Action apaisante, chasse la morosité
- Stimule la convivialité
- Facilite l'ouverture aux autres



ORANGE DOUCE

Insouciance apaisée

- Véhicule des sentiments de légèreté, gaîté et insouciance.



CITRON

Eclat de l'instant présent

- Combat la fatigue mentale et les désordres émotionnels.



Mais aussi,

Calmer l'émotivité

Niaouli

Retrouver l'enfant intérieur, vivre sans angoisses existentielles

Citron ou pamplemousse ou orange douce

Faire table rase des sentiments paralysants : irritation, peur, colère, anxiété

Cèdre

Ouverture aux autres

Litsée

Lever les doutes sur ses capacités

Ravintsara

Réagir à la difficulté d'aller de l'avant

Ravintsara

Carence affective

Petit-grain bigarade

Sautes d'humeur

Lavande

Acuité de l'esprit dans la méditation, la recherche spirituelle

Eucalyptus globulus

Elévation de l'esprit et lucidité et favoriser les états méditatifs

Cèdre

Stimuler l'esprit

Citron



Marie-Noëlle Bouissy
Naturopathe

www.aromarie-naturo.com