# Quelle HE en début d'année?

Il n'est pas rare de ressentir une certaine lourdeur, de se réveiller le matin avec la bouche pâteuse…C'est le signe que votre foie a besoin d'un coup de pouce! Les huiles essentielles de céleri ou de livèche peuvent relever ce défi. En effet, ces deux plantes sont issues de la famille des apiacées, d'ailleurs la livèche s'appelle céleri perpétuel en Alsace, on parle aussi de céleri sauvage. Autre point commun, ces deux huiles essentielles contiennent des phtalides. Si cette molécule plutôt rare dans la nature n'est pas des plus agréables sur le plan olfactif, c'est une détoxifiante très puissante. Voyons comment optimiser l'utilisation de ces deux huiles essentielles capables aussi d'apporter du tonus. Si le prix peut être un premier critère, mais il n'est pas le seul ! Par **Françoise Couic-Marinier**, docteur en pharmacie, cofondatrice du DU d'aromathérapie clinique

## Ce que dit la science

- Plusieurs études ont signalé la capacité des phtalides, présentes dans les huiles essentielles de livèche et de cèleri, à lutter contre la maladie de Parkinson.
- Les phtalides ont un effet neuroprotecteur avec un effet potentiel sur la maladie d'Alzheimer grâce à une activité sur la protéine bêta-amyloïde.
- Une étude chinoise, plus précisément sur les butylidène-phtalides a montré sur modèle animal que cette molécule atténue significativement la dégénérescence des neurones dopaminergiques et maintient les niveaux de dopamine, suggérant son intérêt pour devenir un médicament antiparkinsonien.
- Les extraits méthanolique? des graines de céleri ont amélioré les tissus hépatiques altérés par un traitement de paracétamol, démontrant ainsi une activité protectrice soutenue du foie.

## L'huile essentielle de livèche, Une détox profonde

**L'huile essentielle provient de la distillation de la racine de la plante ce qui explique son prix élevé. Cette partie souterraine délivre une quantité importante de phtalides qui représentent 70 à 75% de l'huile essentielle. Cette proportion explique sa capacité à nettoyer le foie et décongestionner les reins en profondeur. De plus son action est rapide : par exemple, elle a pu être utilisée avec succès dans le cas d'un empoisonnement médicamenteux. Attention elle est interdite d'emploi pour les femmes enceintes, allaitantes, les enfants de moins de 3, ainsi que pour les personnes sujettes à faire des calculs biliaires. Ne pas hésiter à se tourner vers son hydrolat qui est également très intéressant.**

### Bien l'utiliser

- Pour une détox légère, prendre au coucher 1 c.à s. d'hydrolat et ce pendant 21 jours.
- Dans le même but préparer un mélange à 10% dans une huile végétale et masser au niveau du foie pour un effet cholagogue significatif.
- Pour une détox classique, prendre 1 gtte chaque jour et pendant 5 jours. Vous vous sentirez également retonifié en profondeur.
- Pour restaurer un foie éprouvé par certains traitements médicamenteux ( paracétamol, chimiothérapie, etc) prendre chaque jour 1 gtte d'HE de livèche accompagnée d' 1 gtte de menthe poivrée, dans de la mie de pain, et ce pendant 21 jours.

## L'huile essentielle céleri, une détox aérienne

**L'huile essentielle provient des graines. a. Elle ne contient que 15 à 20% de phtalides. Mais la présence de limonene à environ 60% confirme son activité drainante du foie. Elle est à éviter chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant de moins de 3 ans et on ne la prend pas de façon prolongée.**

### Bien l'utiliser :

- Pour un drainage post fêtes : prendre 1 gtte d'HE de céleri associé à 1 gtte d'HE de menthe verte pour son goût et ses propriétés lypolytiques. Pour un effet rapide sur le foie, prendre ce mélange le matin avant le petit déjeuner. Si vous craignez les reflux, prenez les après un repas. A faire pendant 5 jours.( ?)
- Si vous vous réveillez vers 1 ou 2h la nuit, signe que votre foie est engorgé, prendre 1 gtte d'HE de céleri le midi ? Après 1 à 2 nuits encore difficile, vous devriez retrouver un meilleur sommeil.

## et aussi

### Sur le psychisme

- Une cure détox, avec l'HE de livèche peut aussi faire remonter certaines émotions, liées notamment à la colère. Le début d'année peut-être le moment propice pour évacuer ce sentiment qui empoisonne la vie.
- L'he de céleri a des propriétés sédatives, non pas pour faire dormir mais pour calmer une agitation intérieure. La présence de limonene, peut aider à réguler l'appétit. Prendre au repas de midi pour éviter les fringales de l'après midi dues au stress. L'HE de livèche est aussi réputée en cas d'angoisse, de déprime, de

Conseils recueillis par **Isabelle Saget**