



A partir du 23 septembre jusqu'au 21 mars, la durée de la nuit dépasse celle du jour.

Dans les règnes vivants se prépare toute une série d'adaptations visant à faire face à une longue période de froid et d'obscurité: chute des feuilles, mise en dormance des graines, migration des oiseaux, transhumances, hibernation, mue.

Si l'homme s'est en bonne partie libéré de ces rythmes naturels, son organisme continue à être mis à contribution pendant la saison froide.

Il doit faire appel à d'intenses forces vitales pour maintenir son homéothermie.

Chacun de nous porte en lui les moyens d'entretenir et de stimuler ces forces. Dans le domaine psychique: cultiver la confiance, ne pas craindre les remises en question, faire face à ses engagements et développer son imagination.

Afin que notre âme devienne source et contenu pour une connaissance spirituelle.

Une plante qui aura réussi à se mesurer avec les éléments, à se développer dans des conditions d'environnement limites sera capable de nous transmettre le résultat de son expérience.

Il nous est souvent difficile de savoir par quel biais nous avons «pris froid»: excès de *Chaleur*, de *Froid* (variations de température), de *Sec* (chauffage central), d'*Humide* (transpiration, brouillards, fog).

Nous avons donc choisi de grouper dans un même mélange quatre plantes des «**Extrêmes**»:

**Le Pin sylvestre**, «arctique», **le Citron** «tropical», **le Thym** «désert», **l'Eucalyptus** «marécage», comme réponses à quatre situations excessives. Ces plantes forment les bras d'une croix au centre de laquelle se situe **la Lavande** - médiatrice: vous qui cherchez à guérir.

## Mode d'emploi

**Usage interne** (non recommandé aux enfants en-dessous de 4 ans): à votre convenance, plusieurs prises d'une goutte dans la journée, ou encore 1 à 2 prises par jour, matin et soir, par périodes de 8 jours.

- Appliquer la pulpe de l'index sur l'orifice du flacon, le retourner, puis déposer la goutte sur la langue, à sec, tout en y mêlant sa salive.
- Déposer 1 à 2 gouttes sur un demi sucre ou dans une cuiller à café de miel et laisser fondre sur la langue.
- Mélanger 1 à 2 gouttes avec 20 gouttes de Disper, puis additionner d'un peu d'eau tiède. Avaler après un instant en bouche.

## Usage externe

- **Inhalation sèche**: présenter le doigt ou un coin de mouchoir humecté par 1 à 2 gouttes du mélange sous le nez (pratique pour les tout-petits).
- **Frictions**: 2 à 5 gouttes dans un peu d'huile végétale ou d'huile corporelle: massage doux de la nuque, du cou, du dos, de la poitrine, du plexus, puis tenir au chaud. A cet effet, on utilisera également avec profit le Baume de l'Avent, à base de cire d'abeille, (surtout les enfants et personnes sensibles).
- **Diffusion**: quelques gouttes déposées sur l'oreiller, dans une coupelle d'eau au-dessus d'une source de chaleur, dans un diffuseur d'essences (ou aérosol), enfin dans l'eau de l'humidificateur.

**Composition**: Huiles essentielles de Pin sylvestre, Thym, Lavande, Eucalyptus, Citron.

**Conditionnement**: Flacon de 10 ml

