

**E-BOOK OFFERT**



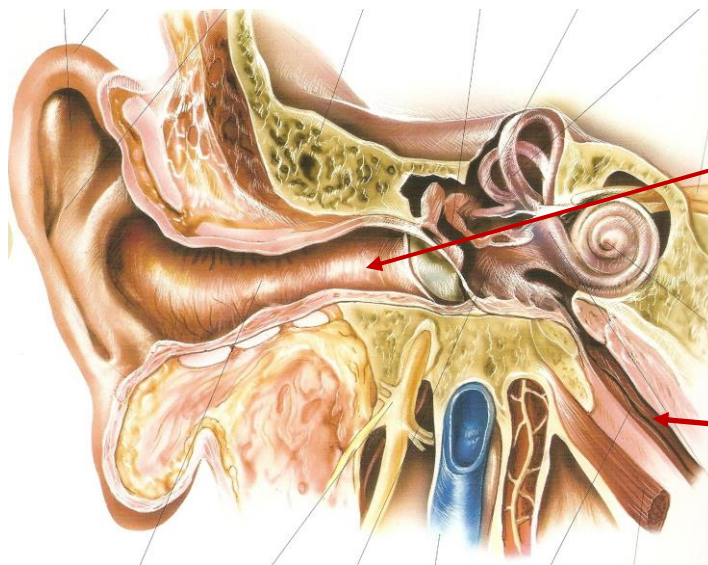
## **SOIN NATUREL DES OREILLES**

### **GRACE AUX BOUGIES HOPI**

Le soin des oreilles, grâce aux bougies auriculaires **Hopi**, est une méthode de relaxation issue de **traditions ancestrales amérindiennes**. Ces bougies en forme de cône apposées à l'entrée du conduit auditif procurent une agréable sensation de chaleur. C'est une excellente méthode pour soigner les maux de l'oreille et plus largement, elle vous rend plus léger, plus serein, plus apaisé...

## BIENFAITS

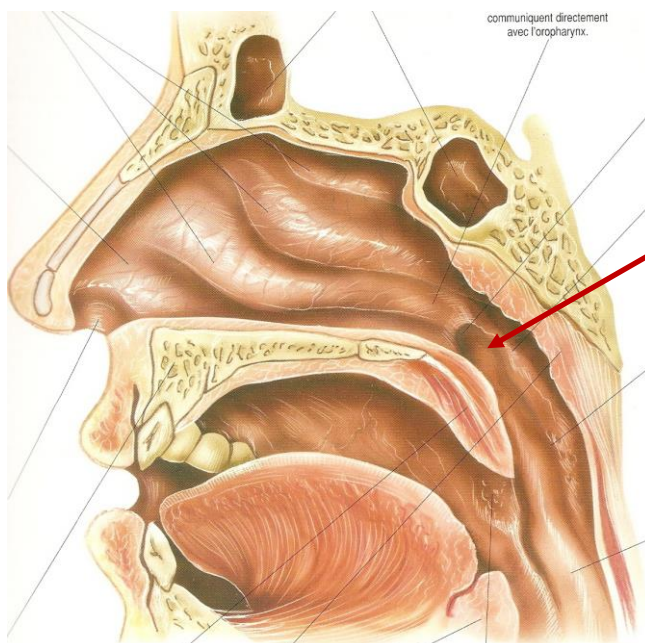
- ✓ Nettoyage de l'oreille par absorption des bouchons et impuretés
- ✓ Amélioration des troubles auditifs (acouphènes, surdité liée à l'âge)



Les impuretés se trouvant dans le conduit auditif sont aspirées.

Trompe d'Eustache

- ✓ Régulation de la pression, ce qui permet de lutter contre les migraines, les maux de tête, les sinusites, les rhumes et les gripes



Les trompes d'Eustache relient les oreilles à l'arrière des narines. Cette communication permet de soulager les maux liés à la zone rhino-pharyngée.

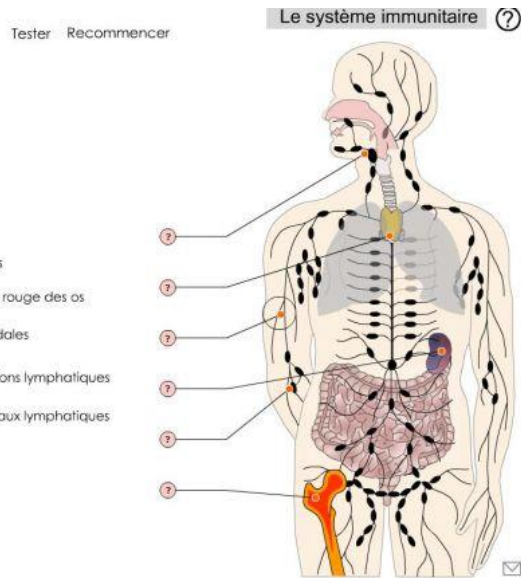
- ✓ Diminution des maux liés à la natation, à la plongée ou à la pression en avion
- ✓ Amélioration des troubles de la circulation sanguine de l'oreille grâce à la stimulation et la chaleur
- ✓ Stimulation de l'énergie en générale par les zones réflexes et les points d'acupuncture
- ✓ Activation du système lymphatique et du métabolisme

Contrairement au système sanguin, le système lymphatique n'a pas de pompe (comme le cœur). La bonne circulation de la lymphe dépend de sa stimulation, notamment grâce à une activité physique, les massages et le nettoyage des oreilles avec les bougies Hopi.

La lymphe est un liquide de notre corps qui circule dans les canaux lymphatiques. Elle transporte des déchets qui sont principalement des toxines produites par notre corps ou que nous avons introduites. Son activité et sa circulation sont importantes pour le bon fonctionnement de notre système immunitaire.

« Les ganglions lymphatiques, sortes de noeuds sur le trajet de la lymphe, servent de filtre et ont un rôle important dans son « nettoyage » et dans le déclenchement rapide des réactions de défense face à l'entrée d'un microbe dans l'organisme. ». Définition du site internet Santé-médecine.net

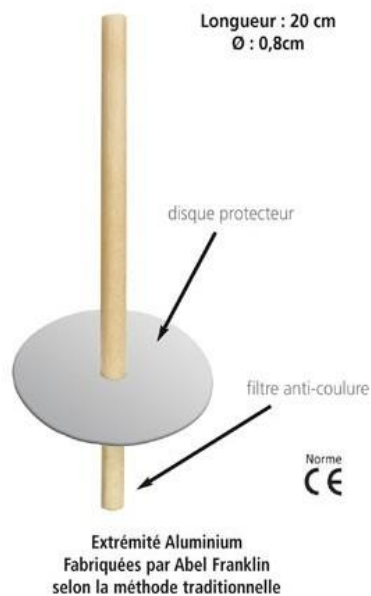
Le cérumen est un produit des ganglions lymphatiques se trouvant derrière les oreilles. En éliminant du cérumen des oreilles, nous permettons à ces ganglions de se vider un peu, de réaliser leur travail de nettoyage dans les meilleures conditions et à la lymphe de circuler un peu mieux.



- ✓ Relaxation en cas d'angoisse ou de stress, d'énervement

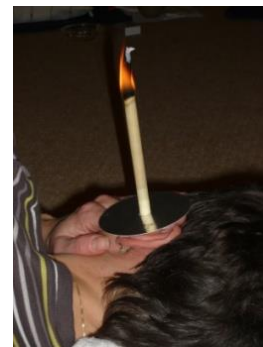
## OUTILS NECESSAIRES

- une paire de bougies équipée du disque protecteur, face aluminium vers le haut + du filtre anti-coulure emboîté côté aluminium de la bougie



- un petit bol contenant de l'eau, pour éteindre les bougies
- des allumettes, pour allumer l'extrémité de la bougie exempte de filtre
- un cure oreilles ou des épingles à chignon, pour nettoyer l'entrée du conduit auditif si excès de cérumen
- une paire de ciseaux, pour couper la bougie et vérifier à l'intérieur ce qui a été récupéré
- un oreiller ou un coussin, pour poser sa tête sur le côté
- crème de massage ou huile essentielle de lavande, pour masser le devant et le derrière des oreilles après le nettoyage et stimuler ainsi les ganglions lymphatiques
- alcool à 90° pour nettoyer les ustensiles
- si besoin, une couverture, pour ne pas avoir froid pendant la séance de nettoyage

## MODE D'EMPLOI



*Note importante :*

Le soin se réalise **impérativement** aux deux oreilles avec une bougie complète pour chaque oreille (1/2 pour les enfants jusqu'à 12 ans).

- Définir par quelle oreille commencer : sachant qu'il y a un lien entre l'oreille et la narine, il est préférable de commencer du côté de la narine qui respire le mieux.
- S'allonger sur le côté ainsi défini, dans un endroit calme, propice à la relaxation. Trouver la position qui vous convient la mieux.
- Allumer la bougie.
- La déposer délicatement à l'entrée du conduit en position verticale, fermer les yeux, se concentrer sur sa respiration.
- La maintenir en la tenant entre le majeur et l'index, le disque de protection reposant sur vos doigts.
- L'enlever lorsqu'elle est consumée à environ 6 cm de l'extrémité.
- L'éteindre en la trempant dans le bol d'eau.
- Nettoyer l'entrée du conduit et sa périphérie avec un coton-tige ou un cure-oreilles.
- Masser le derrière de votre oreille avec une crème ou une huile à la lavande ou placer une petite boule de coton imbibée d'une goutte d'huile essentielle de lavande à l'entrée de votre oreille.
- Avant de se lever, se relaxer pendant 10 mn environ.
- Couper l'extrémité de la bougie afin de constater la quantité de cérumen expulsé.

## **CURE OU ENTRETIEN**

*Note importante :* Les premiers traitements mettent parfois un certain temps avant de produire leurs effets.

En cas de crise de sinusite, d'otite ou de migraine, il est possible d'effectuer un traitement par jour **pendant une semaine maximum**.

En entretien, une fois par mois ou aux changements de saison.

## **CONTRE INDICATIONS**

- Tympan perforé
- Drain trans-tympanique ou « yoyo »
- Allergie à un composant de la bougie

## **OU TROUVER DES BOUGIES D'OREILLES**

- ✓ Dans les boutiques bio
- ✓ Sur des sites marchands sur internet

## **BIBLIOGRAPHIE**

« Les bougies Hopi, la Santé par les oreilles » de Jill Hamilton. Edition Indigo.

### **À lire très important**

Le simple fait de lire cet e-book vous donne le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez, que ce soit sur votre blog ou votre site, ou en le diffusant dans vos listes de contacts.

Je vous demande simplement d'avoir la gentillesse de me citer ainsi que mon site web et mon blog, en utilisant la mention suivante :

Corinne Thomas – Coaching Bien Etre et Accompagnement Périnatal Global

Site web : [www.bienetreetmaternitebio.com](http://www.bienetreetmaternitebio.com)

Blog : [www.chuchotemoialoreille.com](http://www.chuchotemoialoreille.com)