



LES HUILES ESSENTIELLES DE LA DIGESTION

Synergie « Ballonnements et Inconfort Gaz »

Cette synergie vise à réduire la formation de gaz intestinaux et à faciliter leur évacuation tout en apaisant les tensions abdominales.

- **Formule** : 1 goutte de **Menthe poivrée** (*Mentha x piperita*) + 1 goutte de **Gingembre** (*Zingiber officinale*).
- **Pourquoi ça marche** : La Menthe poivrée est un puissant décontractant des muscles lisses de l'intestin. Le Gingembre, quant à lui, est une huile "carminative" qui stimule le péristaltisme (mouvement intestinal) et limite la fermentation des aliments.
- **Mode d'administration** :
 - **Cutané (recommandé)** : Mélanger les 2 gouttes avec 10 gouttes d'huile végétale. Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - **Oral** : Déposer les 2 gouttes sur un support neutre (miel, comprimé neutre) après le repas.
- **Précautions** : Interdit aux personnes épileptiques et en cas de calculs biliaires. Interdit aux femmes enceintes et allaitantes. Ne pas laisser les enfants inhaler ni avaler la menthe poivrée.

Synergie « Spasmes et Crampes Abdominales »

Ce mélange est destiné à soulager les douleurs aiguës, les torsions et les coliques digestives.

- **Formule** : 1 goutte de **Basilic tropical** (*Ocimum basilicum*) + 1 goutte de **Petit grain bigarade** (*Citrus aurantium*).
- **Pourquoi ça marche** : Le Basilic tropical est l'antispasmodique de référence : il lève instantanément les contractions involontaires du tube digestif. Le Petit grain bigarade agit en complément sur le système nerveux pour relâcher les tensions psychocorporelles qui aggravent souvent les spasmes.
- **Mode d'administration** :
 - **Cutané** : Mélanger les 2 gouttes avec 10 gouttes d'huile végétale. Appliquer en massage doux sur la zone douloureuse dès l'apparition de la crampe.
 - **Fréquence** : Renouveler toutes les 30 minutes si nécessaire (maximum 3 fois par jour).

Synergie « Soutien Hépatique et Digestion Difficile »

Idéale après des repas riches ou en cas de sensation de « foie chargé » (teint brouillé, langue chargée).

- **Formule** : 1 goutte de **Citron** (*Citrus limon*) + 1 goutte de **Romarin à cinéole** (*Rosmarinus officinalis ct cinéole*).
- **Pourquoi ça marche** : L'essence de Citron est un draineur hépatique qui aide le foie à filtrer les toxines. Le Romarin à cinéole possède des propriétés cholagogues, ce qui signifie qu'il facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin, rendant la digestion des graisses beaucoup plus fluide.
- **Mode d'administration** :
 - **Oral (privilégié)** : 2 gouttes sur un support neutre (comprimé neutre, mie de pain), à prendre le matin à jeun ou après un repas lourd.
 - **Cutané** : Appliquer le mélange dilué sur la zone du foie (sous les côtes à droite).
- **Précautions** : L'huile de Citron est **photosensibilisante**. Ne pas s'exposer au soleil dans les 10 heures suivant l'application cutanée.

Synergie « Lenteur Digestive et Somnolence »

Pour ceux qui ressentent une pesanteur gastrique prolongée après manger, souvent accompagnée d'une fatigue post-prandiale.

- **Formule** : 1 goutte de **Coriandre graines** (*Coriandrum sativum*) + 1 goutte de **Cardamome** (*Elettaria cardamomum*).
- **Pourquoi ça marche** : Ces deux huiles sont des toniques digestifs majeurs. Elles stimulent les sécrétions de l'estomac et du pancréas, accélérant ainsi la décomposition des aliments. La Cardamome aide également à neutraliser l'acidité gastrique excessive.
- **Mode d'administration** :
 - **Cutané** : Masser l'estomac (zone située sous le sternum) avec le mélange dilué dans 10 gouttes d'huile végétale, environ 20 minutes après le repas.
 - **Oral** : 2 gouttes sur un morceau de mie de pain ou un comprimé neutre.
- **Précautions** : Respecter les doses ; l'huile de graines de coriandre est très efficace et ne nécessite pas de surdosage.

Synergie « Ventre Noué et Stress »

Conçue pour les troubles digestifs d'origine nerveuse : perte d'appétit, estomac serré ou transit perturbé par l'anxiété.

- **Formule** : 1 goutte de **Camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*) + 1 goutte de **Marjolaine à coquilles** (*Origanum majorana*).
- **Pourquoi ça marche** : La Camomille romaine est une huile « calmante » puissante qui apaise les muqueuses irritées et dénoue le plexus solaire. La Marjolaine à coquilles régule le système nerveux parasympathique, celui-là même qui commande une digestion calme et efficace.
- **Mode d'administration** :
 - **Cutané** : Appliquer le mélange dilué sur le plexus solaire (creux de l'estomac) et masser largement tout l'abdomen.

- **Respiration** : On peut aussi respirer le flacon de Camomille directement pour induire une détente immédiate avant de manger.
- **Précautions** : Aucune contre-indication majeure aux doses physiologiques, c'est la synergie la plus douce du guide.

Synergie « Lendemain de Fête & Gueule de Bois »

Voici le **Chapitre 6** de votre guide, consacré spécifiquement à la récupération après un excès d'alcool, communément appelé « gueule de bois ». Cette synergie cible à la fois la détoxification hépatique, la nausée et les céphalées (maux de tête).

Cette synergie intervient sur les trois piliers de la récupération : l'élimination de l'éthanal par le foie, le soulagement des nausées et la réduction de la congestion cérébrale.

- **Formule** : 1 goutte de **Livèche** (*Levisticum officinale*) + 1 goutte de **Citron** (*Citrus limon*).
- **Pourquoi ça marche** :
 - **Le Citron (zeste)** est un protecteur et stimulant hépatique. Il aide le foie à métaboliser et à évacuer les toxines issues de l'alcool plus rapidement.
 - **La Livèche** : C'est une huile essentielle "antitoxique" et dépurative exceptionnelle. Elle contient des phtalides, des molécules qui stimulent intensément l'activité des reins et du foie pour filtrer et évacuer les poisons et déchets métaboliques.
- **Modes d'administration** :
 - **Voie Orale (la plus efficace ici)** : Déposez les 2 gouttes sur un comprimé neutre ou une cuillère de miel. Laissez fondre en bouche. À renouveler 2 à 3 fois dans la journée.
 - **Voie Cutanée** : Mélangez les 2 gouttes à 5 gouttes d'huile végétale. Massez la zone du foie (sous les côtes à droite).
- **Précautions spécifiques** :
 - **Photosensibilisation** :

- Le Citron rend la peau sensible au soleil (risque de taches). Ne pas s'exposer après application cutanée.
- La Livèche est **très photosensibilisante** (plus encore que le Citron). Ne jamais s'exposer au soleil dans les 24h suivant une application cutanée.
- **Risque rénal** : En raison de sa puissance, ne pas utiliser cette synergie sur une période prolongée (maximum 5 jours).
- **Contre-indications** : Interdit aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants, et aux personnes souffrant d'insuffisance rénale ou d'épilepsie.
- **Conseil pédagogique** :
 - La Livèche a une odeur de "cube de bouillon" très tenace et caractéristique. Si vous l'utilisez par voie orale, le miel est le meilleur support pour masquer son goût puissant.
 - L'alcool déshydrate massivement l'organisme. Pour que les huiles essentielles fonctionnent de manière optimale, accompagnez cette prise d'un grand verre d'eau plate ou d'une infusion de gingembre frais.

Les précautions

L'usage des huiles essentielles est proscrit chez la femme enceinte, allaitante, et l'enfant de moins de 6 ans. En cas de doute toujours demander conseil à un professionnel qualifié.

En cas de traitement médical en cours ou de maladie chronique, demandez toujours l'avis de votre pharmacien ou médecin.