



SANTÉ AROMA

5 HUILES ESSENTIELLES pour bien digérer

Sur le terrain de la bonne digestion, les plantes aromatiques font merveille. Avantage collatéral, elles donnent du goût! PAR BRIGITTE BLOND



Comment la consommer ?
Masser au niveau du foie
2 gouttes d'HE dans 10 gouttes
d'une huile végétale sèche
(macadamia), 2 fois par jour.

4 Carvi : anti-fermentation

Un intestin irritable, et son lot de symptômes: gaz, spasmes, coliques et ballonnements? On choisit l'huile essentielle de carvi qui apaise les contractions des muscles lisses de l'intestin, à l'image d'un bouquet de plantes aromatiques (anis...).
Comment la consommer ?
Masser le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, chaque soir et durant quelques jours, avec 1 goutte d'huile essentielle dans 1 cuil. à café d'huile végétale de macadamia.

5 Cardamome : régulatrice de la flore

Elle stimule les sécrétions salivaires et gastriques, calme les spasmes inopinés, et écarte les bactéries indésirables au profit de la flore.
Comment la consommer ?
2 gouttes dans 1 cuil. à café de miel, le temps que le microbiote reprenne ses marques.

Attention, les huiles essentielles étant particulièrement puissantes, il faut bien respecter la posologie. La plupart d'entre elles sont contre-indiquées pendant la grossesse et l'allaitement, ainsi que chez l'enfant. Demandez conseil à un professionnel avant de les utiliser.

La digestion, processus vital, mérite des organes en bon ordre de marche. En plus du carburant fourni par une alimentation de qualité, riche en fibres et en cru, en gras végétal ou de poisson, on peut compter sur les huiles essentielles pour un coup de pouce, naturel toujours, en cures ou ponctuellement. ●

1 Menthe poivrée : contre la nausée

Elle s'oppose à l'hyperactivité des muscles de la paroi de l'estomac. Cela permet de diminuer les spasmes des nausées (lors d'un mal des transports notamment) et les reflux, tout en stimulant la sécrétion et le brassage des sucs gastriques pour une digestion plus facile.

Comment la consommer ?
Soit oralement, 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle (HE) dans 1 c.



2 CAMOMILLE : CONTRE LES SPASMES "ANXIEUX"

Noble ou romaine, elle aide à balayer les tensions ou les émotions, sources de brûlures d'estomac et de sensation d'oppression.

Comment la consommer ? Appliquer au creux du sternum, 1 goutte d'huile essentielle de camomille romaine combinée à 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée. Pour soulager des maux de ventre, masser la zone douloureuse et le plexus avec 10 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine dans 1 cuil. à café d'huile végétale d'amande douce.

à c. de miel ou sur un sucre; soit en massage sur l'estomac après le repas (3 gouttes mélangées à 10 gouttes d'une huile végétale, de calendula par exemple).

3 Romarin à verbénone : soutien du foie

Il existe trois chémotypes de romarin mais c'est celui à verbénone qui est indiqué ici. Cette HE coche toutes les cases: protection et détox hépatiques, meilleures sécrétion et évacuation de la bile.

Remerciements à Claudie Bourry et Laurence Lebrun, auteures de «L'Aromathérapie et ses alliés naturels», éd. Terran.