

Danièle
Festy

soignez vos
troubles digestifs
avec
les huiles essentielles



Mes **20** huiles essentielles
les plus efficaces
pour toute la famille

L E D U C . S
E D I T I O N S

soignez vos **troubles digestifs** avec les huiles essentielles

Gaz, douleurs, aigreurs, mauvaises odeurs, fatigue... Votre ventre vous parle. Quelque chose ne va pas. Écoutez-le !

Pour en prendre soin, découvrez dans ce livre :

- De Anis étoilé à Thym à linalol, **les 20 huiles essentielles sélectionnées par Danièle Festy**, indispensables à votre confort digestif et à votre flore intestinale (microbiote).
- Aérophagie, ballonnements, constipation, nausées, acidité gastrique, diarrhées, flore intestinale perturbée, mauvaise haleine, digestion lente, mycose digestive, surpoids abdominal, diabète, cholestérol, hémorroïdes... **les meilleurs conseils et formules de Danièle Festy** pour vous soigner, vous et vos enfants.
- Le mode d'emploi illustré des **points d'automassage et do in** dédiés au ventre.

**LES SOLUTIONS AROMA
À TOUS LES TROUBLES DIGESTIFS !**

Danièle Festy a été longtemps pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles*, *Tout vient du ventre (ou presque)* ou encore *Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques*. Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».

ISBN 979-10-285-0176-1



15 euros
Prix TTC France

9 791028 501761

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

design : **bernard amiard**
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2016.

Mon abécédaire illustré des huiles essentielles, 2015.

Les huiles essentielles, ça marche !, 2015.

Massages et automassages aux huiles essentielles, 2015.

Huiles essentielles, le guide visuel, 2014.

Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur l'aromathérapie sur son blog :

www.Danielefesty.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Corine Delétraz, Sébastienne Ocampo (p. 15 à 69)

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0176-1

DANIÈLE FESTY

SOIGNEZ

VOS TROUBLES DIGESTIFS

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Téléchargez
votre recueil de tous
les réflexes aroma
en cas de troubles
digestifs
(voir p. 240)

L E D U C . S
E D I T I O N S

MISE EN GARDE

- Les conseils de ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation médicale.
- Faites preuve de bon sens : si vos symptômes ne cèdent pas très vite, consultez un médecin sans attendre.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
PREMIÈRE PARTIE. MES 20 HUILES ESSENTIELLES DES TROUBLES DU TUBE DIGESTIF	13
DEUXIÈME PARTIE. MES MEILLEURS CONSEILS ET FORMULES POUR TRAITER VOS TROUBLES DIGESTIFS	73
VOS QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES	211
ANNEXES	224
INDEX	227
GLOSSAIRE	231
TABLE DES MATIÈRES	232

CHIFFRES DIGESTIFS

8. C'est le nombre de muscles présents dans la langue. Laquelle ne sert pas qu'à blablater, mais joue aussi un rôle dans l'alimentation et la digestion !

300 calories. C'est la quantité que l'on avale en plus si l'on mange devant la télé.

14 % de gras « au ventre » en moins : c'est ce que vous pouvez espérer simplement si vous vous mettez à pédaler. À partir de 32 km par semaine, vous pourriez réduire votre graisse abdominale de 7 % et la viscérale également de 7 %.

10 000. C'est le nombre de papilles gustatives que nous avons dans la bouche : 9 000 sur la langue, 1 000 sur les joues et le palais. Il nous faut **12** jours pour les renouveler.

1,5 kg. C'est le poids du foie.

15 cm. C'est la taille du pancréas.

200 grammes. C'est le poids de la rate.

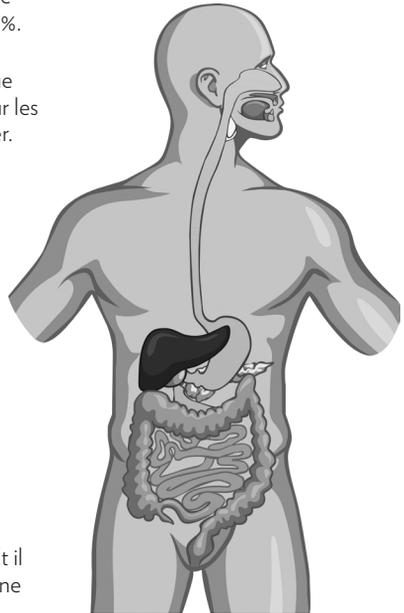
50 ml. C'est le volume de la vésicule biliaire.

1,5 litre. C'est la quantité moyenne de salive que notre bouche fabrique par jour, grâce à ses 6 glandes dédiées.

2 semaines. C'est le temps nécessaire à notre estomac pour produire une nouvelle couche de mucus. Et il doit le faire sans cesse sinon il s'autodigérerait, car il y règne une acidité infernale de pH 2 !

500 ml d'acide et d'enzymes digestives : c'est ce que sécrètent les cellules de l'estomac tous les jours.

6 mois. C'est l'âge limite au-delà duquel un bébé ne peut plus avaler et respirer en même temps. Mais avant, il en est capable !



25. C'est le nombre de muscles nécessaire à la simple action de déglutition.

5 grammes. C'est le poids de chaque glande surrénale.

3 000. C'est la quantité de microvillosités que comporte chaque cellule qui tapisse l'intestin grêle.

7 mètres. C'est la taille de l'intestin grêle. Il se décompose en 3 parties : le duodénum, le jéjunum, l'iléon. Si on l'étalait, il aurait la superficie d'un terrain de basket.

2 mètres. C'est la taille du gros intestin.

17 milliards. C'est le nombre de nouvelles cellules de muqueuse intestinale fabriquées chaque jour ; chacune vit entre 2 et 6 jours.

2 fois moins. C'est le nombre d'appendicectomies que l'on a gagné en « 20 ans », grâce à l'imagerie médicale. Plus d'une intervention sur deux était donc inutile jadis.

1 à 3 jours. C'est la durée d'une gastro-entérite infectieuse. Mais elle est plus ou moins violente !

9 mètres. C'est la taille de l'appareil digestif.

15 minutes par jour. C'est le temps de méditation nécessaire, sur 9 semaines, pour soulager les douleurs inflammatoires (intestin irritable) : cette activité permet de modifier l'expression de tout un ensemble de gènes impliqués dans l'inflammation.

48. C'est le nombre d'heures qu'il faudrait aux bactéries « méchantes » de la flore intestinale pour nous rendre mortellement malades si les « bonnes bactéries » ne les contrôlaient plus.

200. C'est le nombre d'espèces différentes de bactéries dans notre intestin. 60 sont communes à plus de 90 % d'entre nous.

1 kg. C'est le poids des 100 000 milliards de bactéries formant notre flore intestinale.

80 %. Ce sont les espèces présentes dans notre flore intestinale que nous n'avons pas encore identifiées.

500 millions. C'est le nombre de neurones présents dans notre système nerveux entérique (autrement dit dans « le cerveau situé dans notre ventre » !).

3 ans. C'est l'âge auquel notre flore intestinale (= microbiote) est désormais mature. Elle ne variera plus vraiment au cours de la vie. Sauf bien plus tard, ou sauf accident.

1 000. C'est le nombre de graines de psyllium qu'il y a dans 2 grammes. Elles sont vraiment minuscules !

4 %. C'est la quantité de masse grasse que l'on peut perdre simplement en prenant les bons probiotiques (ceux qui aident à empêcher le « stockage »).

30 %. C'est la quantité de calories que vous avalerez en moins si vous mangez avec votre main gauche (si vous êtes droitier), ou l'inverse pour les gauchers. Soit plus de 63 000 calories en moins par an. Ce chiffre concerne le snacking exclusivement, mais c'est la même chose en mangeant à table : préférez les baguettes à la fourchette, par exemple.

30 tonnes. C'est la quantité de nourriture que chacun d'entre nous avale au cours d'une vie, soit 80 000 repas. Ajoutez-y **50 000 litres** de boissons.

100 milliards. C'est le nombre de bactéries dans 1 gramme de selles.



INTRODUCTION

N'ayez plus peur de passer à table ! De partager un bon repas entre amis ! D'aller aux toilettes ! De passer des réveillons festifs ! Voici tous les conseils et toutes les clés pour aider votre tube digestif à fonctionner parfaitement, ou en tout cas au mieux de ses possibilités.

Ce cher tube digestif, qui commence par la bouche pour se terminer à l'anus, peut être le siège de multiples misères, petites ou grandes. Gaz, douleurs, inflammations, transit bloqué ou au contraire accéléré, mauvaise digestion, avec impact sur l'haleine ou pas, foie dépassé par les événements, ventre « noué » pour cause de stress, appétit coupé, aigreurs, remontées acides, manque d'enzymes, fermentations, putréfactions, mycose digestive, parasites... Une foule de maux sont susceptibles de vous déranger, ou carrément de vous gâcher la vie.

La réponse des médicaments classiques n'est pas toujours très intéressante, voire parfois carrément contre-indiquée pour diverses raisons. Par exemple, les médicaments antiacides, pour apaiser les brûlures d'estomac, peuvent malheureusement provoquer à terme des troubles dans le côlon, car en empêchant l'estomac de jouer son rôle « acide », ils perturbent la progression digestive d'une manière générale, et des aliments non « pris en charge » terminent dans le côlon non digérés (alors qu'ils ne le devraient pas). Ou encore les médicaments contre

la constipation doivent être pris de façon tout à fait exceptionnelle (et même alors, mieux vaut les éviter !) car ils perturbent profondément le fonctionnement normal du côlon.

LES HUILES ESSENTIELLES, ANTISEPTIQUES, RESPECTENT LA FLORE INTESTINALE

En revanche, les huiles essentielles sont à la fois extrêmement puissantes, efficaces immédiatement tout en respectant les cellules, les organes, le fonctionnement digestif à chacune de ses étapes. De plus, elles sont toutes plus ou moins antiseptiques, donc aident à assainir notamment l'intestin, ce qui est précieux en cas de gastro-entérite ou autre attaque malveillante. Tout cela sans décimer les « bonnes bactéries » de la flore intestinale, ce qui, là encore, est très important. Mieux encore, peut-être, elles sont si naturellement efficaces que nombre d'entre elles figurent, d'une manière ou d'une autre, dans de traditionnelles boissons ou préparations culinaires « digestives ». C'est, par exemple, le cas de l'anis dans le pastis, ou du cumin, du carvi, du basilic... dans d'innombrables recettes de cuisine du monde entier. Aussi, rien ne vous empêche de donner un coup de pouce à votre digestion en ajoutant 1 goutte d'huile essentielle dans votre vinaigrette ou votre huile d'olive, pour une aide naturelle et efficace, sans pour autant entrer dans une logique médicamenteuse. Car, la plupart du temps, nos organes ne sont pas malades mais ils ont ce qu'on appelle un trouble fonctionnel, autrement dit, ils déraillent un peu, marchent « de travers », sont paresseux ou, au contraire, hyperactifs.

Et puis il y a les plantes, qui elles aussi apportent leur précieux concours. Le psyllium, par exemple, le fenugrec et toutes les infusions recommandées au fil des pages.

Dans ce livre, vous apprendrez à utiliser chacune d'entre elles de la meilleure façon. Et sans aucun risque si vous êtes une future maman, ou une personne âgée, ou encore si vous souhaitez l'administrer à un enfant par exemple : certaines sont effectivement une solution, d'autres sont interdites. Nous sommes ici dans du sur-mesure !

Pensez aussi que les huiles essentielles sont très actives, certes... mais qu'elles ne remplaceront jamais une alimentation légère, structurée, équilibrée, et variée à base de bons aliments frais, naturels et sains. Elles ne remplaceront jamais non plus une promenade digestive au grand air, un grand verre d'eau pétillante riche en bicarbonates, un automassage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, une longue nuit de sommeil, un week-end de détox à base de jus ou de tisanes, l'éviction de certains aliments indigestes (produits laitiers pour certains, aliments riches en Fodmaps – voir p. 97 – pour d'autres, céréales avec gluten pour d'autres encore, grains, peaux « dures »...). Par ailleurs, une huile essentielle ne remplace pas un aliment : l'huile essentielle de curcuma ne remplace pas le curcuma en poudre, l'huile essentielle d'estragon ne remplace pas les feuilles d'estragon... Soyez modéré en tout, y compris en ce qui concerne l'usage de ces merveilleux flacons aromatiques.

Pour conclure, ne restez pas avec un mal de ventre « qui traîne », avec des symptômes brutaux et anormaux, avec des saignements qui ne cèdent pas très très vite. On ne peut pas tout soigner soi-même, on peut se tromper de diagnostic. Et même si dans plus de 80 % des cas, nos maux sont fonctionnels et « pas graves du tout », certains peuvent cacher une maladie sévère, ou plus compliquée qu'il n'y paraît. Par exemple, peut-être vos problèmes de ventre sont-ils en réalité des problèmes gynécologiques ou articulaires, auquel cas ne vous acharnez pas à tenter de les soigner vous-même sans assistance professionnelle : pendant ce temps, le problème risque de progresser et d'être, alors, plus difficile à soigner.

LE FOIE : REÇOIT DES MOLÉCULES EN TOUT GENRE QU'IL RECYCLE, TRANSFORME, REJETTE. FABRIQUE LA BILE. DÉBLOQUE DES HORMONES, DES VITAMINES... STOCKE DU SUCRE (SOUS FORME DE GLYCOGÈNE).

LA RATE : PRODUIT DES CELLULES IMMUNITAIRES ANTI-INFECTIEUSES.

L'ESTOMAC : RÉCEPTIONNE LES ALIMENTS MÂCHÉS, LES BRASSE DANS UN BAIN ACIDE POUR DÉTRUIRE LES MICROBES.

LA VÉSICULE BILIAIRE : RÉCEPTIONNE ET GARDE LA BILE, PUIS LA DÉVERSE LORSQUE C'EST LE MOMENT DE DIGÉRER.

LE PANCRÉAS : SÉCRÈTE DES ENZYMES DIGESTIVES (PETITS CISEAUX POUR DÉCOUPER LES LIPIDES, GLUCIDES, PROTÉINES) ET DES HORMONES POUR MAINTENIR CONSTANT LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG (INSULINE, GLUCAGON).

LE CÔLON (GROS INTESTIN) : SIÈGE D'UNE AUTRE PARTIE DE LA FLORE INTESTINALE... ET DES DOULEURS DE TYPE « COLITE ». C'EST ENFIN ICI QUE LE CORPS ABSORBE L'EAU ET LES MINÉRAUX. LES « RESTES » SE CONCENTRENT AINSI ET DEVIENNENT DES SELLES, QUE L'ORGANISME EXPULSERA PAR L'ANUS.

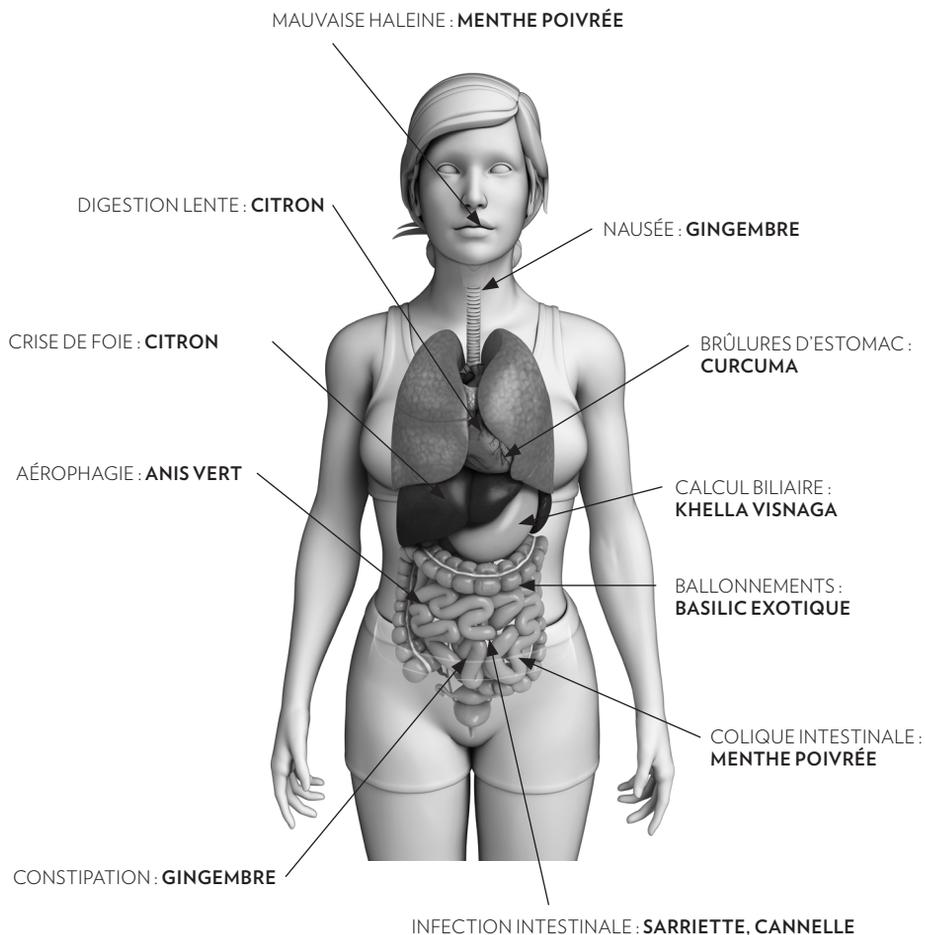
L'INTESTIN GRÊLE : SIÈGE D'UNE PARTIE DE LA FLORE INTESTINALE. C'EST LÀ QUE SE PASSE LA MAJEURE PARTIE DE LA DIGESTION, C'EST-À-DIRE DE L'ABSORPTION DES ÉLÉMENTS PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS ET JUGÉS UTILES.

À QUOI SERVENT NOS ORGANES DIGESTIFS ?

PREMIÈRE PARTIE

MES 20 HUILES ESSENTIELLES DES TROUBLES DU TUBE DIGESTIF

Pour chaque huile essentielle présentée ici, seules sont énoncées les propriétés, indications et voies d'administration qui concernent les troubles du tube digestif, y compris les troubles métaboliques liés à la digestion.



À CHAQUE PROBLÈME SON HUILE ESSENTIELLE

ANIS ÉTOILÉ = BADIANE

Illicium verum

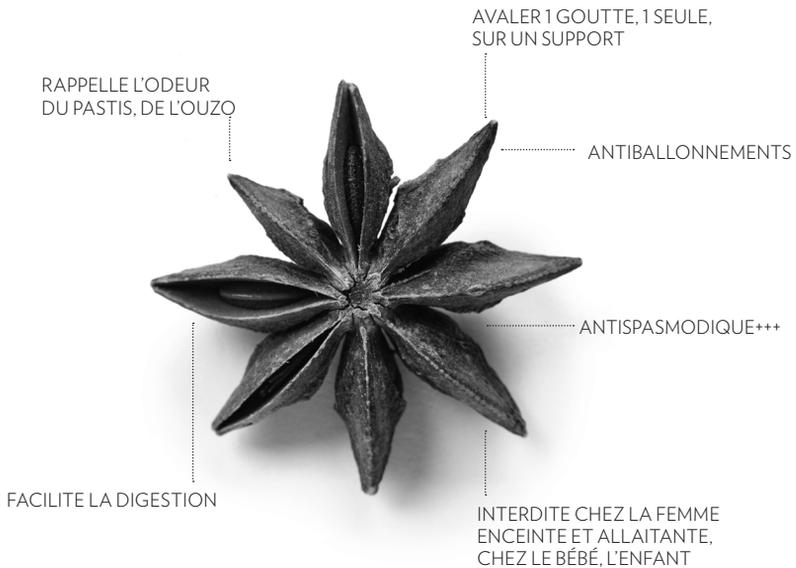
ABSORBE LE GAZ DANS LE TUBE DIGESTIF

Famille: Illiacées = Magnoliacées = Shisandracées

Provenance: Vietnam, Chine, Europe

Partie de la plante utilisée: graine = fruit

Type d'odeur: anisée rappelant celle du pastis



Ses actions

- Antispasmodique puissante++++
- Antifermentaire++, carminative++
- Facilite la digestion

Ses indications

- Ventre gonflé, excès de gaz, dyspepsies douloureuses
- Entérocolite spasmodique

Pour qui ?



Adulte

Comment ?



À appliquer



À avaler

Contre-indications, conseils & remarques

- Contre-indiquée chez le bébé, le jeune enfant, la femme enceinte ou allaitante, en cas d'hyperœstrogénie, d'antécédents de cancer hormono-dépendant, de mastose.
- Toxique à doses élevées : neurotoxique et abortive, stupéfiante à fortes doses (trans-anéthole). On l'utilise à la goutte près, ne dépassez pas 5 gouttes par jour.
- Celle du Japon est très toxique, voire mortelle.
- Entre dans la fabrication du pastis, de l'ouzo.
- Huile essentielle voisine ou complémentaire : Anis vert.



Mode d'emploi express

Aérophagie, aérocolie très gênante : avalez 1 goutte, 1 seule, sur un support (comprimé neutre, huile d'olive) pendant 3 jours et appliquez-en 2 gouttes sur la peau en regard de l'organe gonflé.

ARBRE À THÉ = TEA TREE

Melaleuca alternifolia

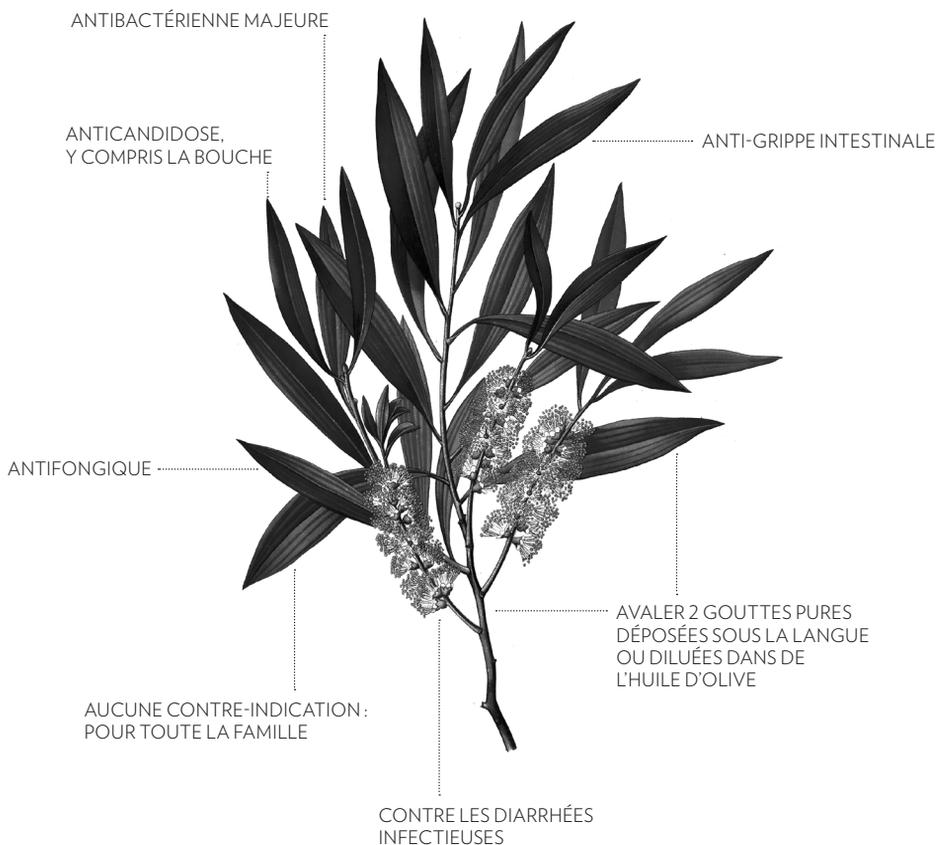
ANTI-INFECTIEUSE MAJEURE

Famille: Myrtacées

Provenance: Australie, Afrique du Sud, Inde, Malaisie

Partie de la plante utilisée: feuille

Type d'odeur: camphrée, résineuse, «médicinale», forte



Ses actions

- Antibactérienne majeure+++ : staphylocoque, colibacille, proteus, entérobactéries
- Antivirale
- Antifongique+++ à large spectre
- Antiparasitaire+++
- Renforce l'hygiène buccale

Ses indications

- Infections intestinales bactériennes, virales, fongiques, parasitaires
- Gastro-entérite, entérocolite bactérienne, candidosique, parasitaire, virale
- Candidose dans tout le tube digestif, y compris la bouche
- Grippe intestinale, diarrhées infectieuses
- Infestation parasitaire : vers intestinaux (oxyures, ascaris, ankylostomes, lamblias)

Pour qui ?



Adulte



Bébé



Enfant



Femme enceinte

Comment ?



À appliquer



À avaler

Contre-indications, conseils & remarques

- Cette huile essentielle n'a aucune contre-indication. Elle est très bien tolérée : toute la famille peut en bénéficier.
- Huiles essentielles complémentaires : Origan compact ou de Grèce ou d'Espagne.



Mode d'emploi express

- **Infection digestive** : avalez 2 gouttes pures déposées sous la langue ou diluées dans de l'huile d'olive, du miel, sur un comprimé neutre ou dans de la mie de pain 3 fois par jour, selon les besoins pendant 5 à 10 jours
- **Grippe intestinale** : massez l'abdomen avec 1 goutte pure ou diluée dans 5 gouttes d'huile végétale de noisette 3 à 5 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

BASILIC EXOTIQUE = BASILIC TROPICAL

Ocimum basilicum var basilicum

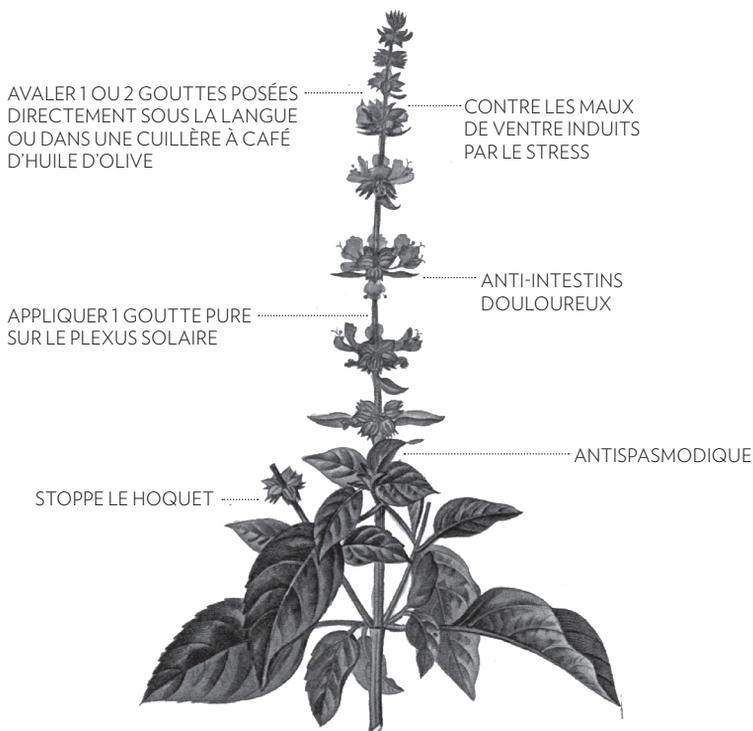
GRAND REMÈDE DE L'INTESTIN ET DES TROUBLES DIGESTIFS: ANTISPASMODIQUE PUISSANTE

Famille: Lamiacées = Labiées

Provenance: Égypte, Népal, Vietnam

Partie de la plante utilisée: sommités fleuries

Type d'odeur: anisée, fraîche, herbacée



Ses actions

- Antispasmodique+++ très puissante
- Anti-infectieuse+ : antibactérienne, antifongique
- Antivirale puissante
- Antalgique, anti-inflammatoire+ d'origine infectieuse
- Tonique digestive+, stomachique (facilite la digestion comme le basilic que l'on met sur la salade de tomates)
- Antifermentaire, carminative
- Vermifuge
- Antinaupathique
- Très bonne tonique digestive et hépatique

Ses indications

- Douleurs digestives spasmodiques, maux de ventre induits par le stress ou non
- Hoquet : elle le stoppe instantanément
- Digestion difficile, gastrite
- Mal des transports, nausées
- Mauvaise haleine
- Aérophagie, aérocolie, flatulences, ballonnements, gaz
- Congestion hépatique, hépatite virale, coliques hépatiques
- Intestin douloureux : colique, colite, Crohn, diarrhées
- Infections virales dans les pays tropicaux
- Gastro-entérite

Pour qui ?



Adulte



Enfant



Femme enceinte (restrictions)

Comment ?



À appliquer



À avaler



En cuisine

Contre-indications, conseils & remarques

- Par voie orale, ne l'utilisez pas sur une période prolongée, ni en grande quantité : peut devenir « stupéfiante ». Quelques jours suffisent.
- Évitez-la par voie orale pendant le 1^{er} trimestre de la grossesse.
- Par voie cutanée, il est préférable de la diluer dans quelques gouttes d'huile végétale. Elle peut se révéler irritante en cas d'applications répétées lorsqu'elle est pure.
- Huile essentielle voisine : Estragon (*Artemisia dracunculus*).
- Huiles essentielles complémentaires : Menthe poivrée, Marjolaine des jardins, Cumin.



Mode d'emploi express

- **Tout problème digestif** : avalez 1 ou 2 gouttes posées directement sous la langue ou dans une cuillère à café d'huile d'olive après les 3 repas pendant 7 jours et appliquez 2 gouttes mélangées à 10 gouttes d'huile végétale de noisette en massages de l'abdomen.
- **Hoquet** : posez 1 goutte pure sur la langue.
- **Ballonnements, estomac noué** : appliquez 1 goutte pure sur le plexus solaire.
- **Huile d'olive au basilic pour l'assaisonnement** : versez 10 gouttes dans 1 litre d'huile d'olive.

CAMOMILLE ROMAINE = CAMOMILLE NOBLE

Chamaemelum nobile = Anthemis nobilis

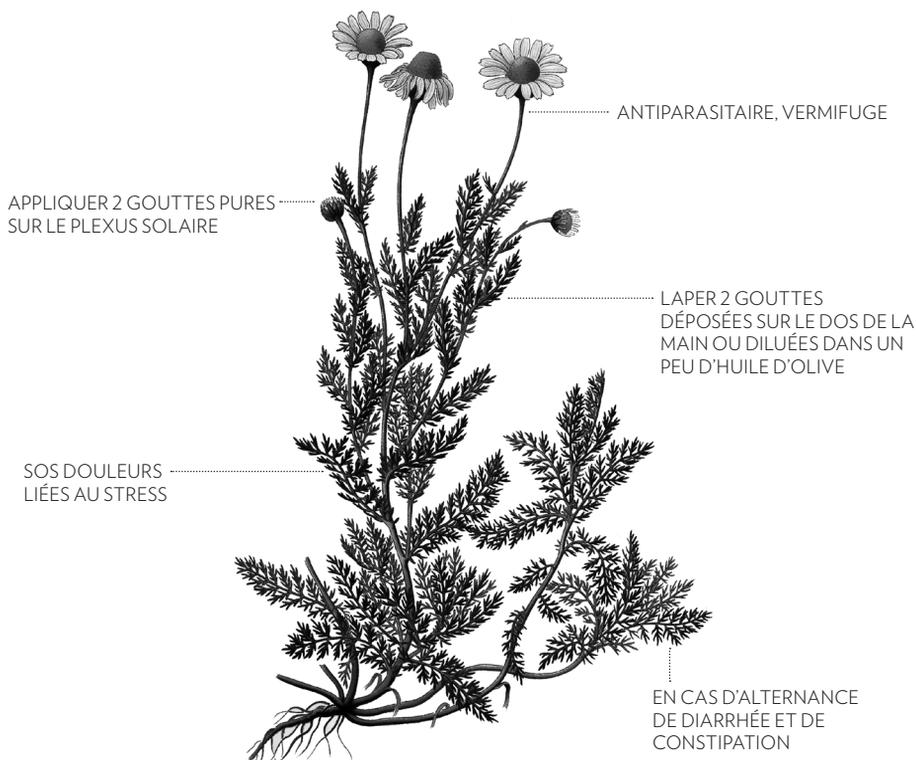
**GRANDE ANTIPARASITAIRE, VERMIFUGE
CONTRE LES MAUX DE VENTRE LIÉS AU STRESS**

Famille: Astéracées = Composées

Provenance: France, Belgique, pourtour méditerranéen

Partie de la plante utilisée: fleurs = capitules floraux

Type d'odeur: florale, douce, légèrement métallique



Ses actions

- Antiparasitaire, vermifuge
- Carminative

Ses indications

- Dystonie neurovégétative digestive : alternance de diarrhée et de constipation, lourdeurs, ballonnements, nausées
- Douleurs liées au stress
- Vers intestinaux : oxyures, ascaris, ankylostomes, lamblias

Pour qui ?



Adulte



Bébé



Enfant



Femme enceinte

Comment ?



À appliquer



À avaler

Contre-indications, conseils & remarques

- Par voie cutanée, elle est très bien tolérée par tous.
- Huiles essentielles complémentaires : Basilic exotique, Marjolaine des jardins.



Mode d'emploi express

- **Ventre spasmé, douleur intestinale** quelle qu'en soit la cause : appliquez 2 gouttes pures sur le plexus solaire, sous la voûte plantaire et sur la face interne des poignets. Vous pouvez aussi diluer 3 gouttes de camomille dans 10 gouttes d'huile végétale de millepertuis ou d'arnica et masser le ventre.
- **Parasitose intestinale** : lapez 2 gouttes déposées sur le dos de la main ou diluées dans un peu d'huile d'olive, sur de la mie de pain, 3 fois par jour pendant 7 jours.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Soignez vos troubles digestifs avec les huiles
essentielles

Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S