



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Constipation



Description du cas

La constipation se définit par une difficulté à évacuer des selles souvent dures, sèches et peu abondantes.

La constipation peut être occasionnelle ou chronique. Elle s'accompagne en général d'une sensation parfois douloureuse d'inconfort et de lourdeur au niveau du ventre, de fatigue, de crampes, de ballonnement et de gonflement de l'abdomen.

Les causes de la constipation peuvent être multiples, mais un changement de régime alimentaire, une consommation insuffisante d'eau, une alimentation trop pauvre en fibres et un manque d'exercice physique sont souvent responsables de la constipation. Parmi les autres facteurs de risque, on retrouve certaines pathologies (hypothyroïdie, syndrome du côlon irritable, diabète, maladie de parkinson...), certains médicaments (antidépresseurs, antiacides, antitussifs, antidouleurs), la grossesse ou la ménopause chez les femmes, le stress et le fait de se retenir d'aller aux toilettes quand l'envie se fait sentir.

Si la constipation est une maladie commune souvent sans gravité, il est recommandé de consulter un médecin si les symptômes perdurent plus de deux semaines. Des examens complémentaires permettront d'éliminer le risque d'une occlusion intestinale ou d'une autre pathologie potentiellement dangereuse (anomalie du côlon ou du rectum, cancer colorectal, etc.).



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 100 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Zingiber officinalis</i> (Gingembre)	15	15 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Ocimum basilicum</i> CT linalol (Basilic doux à linalol)	15	15 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Cuminum cyminum</i> (Cumin)	15	15 mL
	ESSENCE <i>Citrus reticulata</i> (Mandarine rouge)	15	15 mL
	HUILE VEGETALE <i>Calophyllum inophyllum</i> (Calophylle inophyle)	40	40 mL

Page 2 sur 4 - Formule Constipation - version 200204

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec l'huile végétale de Calophyllum inophyllum. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Masser délicatement le ventre avec ce mélange d'huiles essentielles 2 fois par jour.
Il est possible de compléter ces onctions avec la prise d'HE de Gingembre (*Zingiber officinalis*) et de Basilic tropical (*Ocimum basilicum* var. *basilicum*) par voie orale 2 à 3 fois par jour jusqu'à ce que les symptômes s'améliorent.



Précautions d'usage

*Précautions d'emploi générales : respecter les doses physiologiques.

*Précautions d'emploi spécifiques :

BASILIC TROPICAL :

- Huile essentielle dermocaustique à diluer à 20% maximum dans une huile végétale.

- Toxicité aiguë DL50 per OS 1 à 2 g HE/Kg.

MANDARINE ROUGE :

- L'essence de *Citrus reticulata* est photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil au minimum 6h après utilisation.

Conseils complémentaires

- Pour prévenir la constipation, il est important d'avoir une alimentation riche en fibres pour faciliter le transit intestinal. Les fruits et légumes frais, les céréales complètes, les légumineuses ainsi que les noix et les graines sont des aliments riches en fibres alimentaires. Les pruneaux en particulier sont excellents pour faciliter le transit intestinal. De plus, faire une cure de probiotiques peut aider à régénérer la flore intestinale.

- Il est conseillé de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour afin de rendre les selles plus molles et de favoriser leur progression dans l'intestin.

- Il convient de pratiquer une activité physique régulière pour faire travailler les muscles abdominaux.

- Éviter de se retenir d'aller à la selle quand l'envie se fait sentir. Il est possible "d'éduquer son intestin" en allant aux toilettes chaque jour à heure fixe, même si aucune envie ne se fait sentir dans les premiers temps. Dans tous les cas, il est important de ne pas forcer plus de quelques minutes, car cela favorise la formation d'hémorroïdes.

- En phytothérapie, les fleurs de Mauve, les feuilles de Cassis, l'écorce de Bourdaine, les feuilles de Chicorée sauvage ou encore la Rhubarbe sont des laxatifs naturels qui peuvent aider à rétablir un bon transit. Ces plantes peuvent notamment être prises en tisane avant le coucher.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles—Danièle Festy—Editions Leduc

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- AROMATHÉRAPIE PRATIQUE NIVEAU 4 - LES ÉTUDES DE CAS

Page 4 sur 4 - Formule Constipation - version 200204

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostique.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com