



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## FORMULE Crise de foie



### Description du cas

Contrairement aux idées reçues, le foie n'est pas responsable de la « crise de foie » ! En réalité, ce que les français nomment « crise de foie » concerne des organes comme l'estomac, la vésicule biliaire et les intestins. Ce désagrément passager désigne donc une série de troubles digestifs qui apparaissent le plus souvent après des repas copieux, très caloriques, excessivement riches en graisse ou en sucre, et trop arrosés... Même si les abus sont occasionnels (fêtes de fin d'années, mariage, anniversaire, Pâques...) tout le système digestif peut souffrir de cette intempérance alimentaire et fonctionner au ralenti, notamment la vésicule biliaire, qui ne parvient plus à sécréter correctement la bile dont le corps a besoin pour digérer l'excès de graisse.

Les symptômes d'une « crise de foie » peuvent être variés et se traduisent généralement par des nausées ou des vomissements, des douleurs abdominales sur le côté droit, des maux de têtes lancinants, une digestion lourde et difficile, des ballonnements, de l'aérophagie et des brûlures d'estomac. Certaines personnes se réveillent aussi avec une langue pâteuse, une sensation de malaise et d'écœurement généralisé, des vertiges et de la diarrhée.

On a longtemps pensé que la douleur abdominale ressentie sur le côté droit était liée au foie, mais il s'agit en fait de la vésicule biliaire qui se contracte brutalement pour envoyer de la bile dans le canal cystique afin de faciliter la digestion.

Les troubles digestifs provoqués par un trop plein de nourriture grasse et d'alcool ne sont en général pas graves et disparaissent d'eux-mêmes au bout de 24 ou 48h. La meilleure façon de les traiter est bien souvent de les prévenir, en adoptant quelques règles hygiéno-diététiques simples. Cependant, lorsque le mal est fait et que l'organisme est surchargé, quelques astuces naturelles peuvent aider à surmonter l'épreuve des lendemains de fête difficiles...





Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## Contenants



Flacon brun DIN18 de 5ml - (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



## Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

## Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Artemisia dracunculus</i> (Estragon français)	20	1 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Mentha piperita</i> (Menthe poivrée)	20	1 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Melissa officinalis</i> (Mélisse)	20	1 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Levisticum officinale</i> (Livèche)	20	1 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Zingiber officinalis</i> (Gingembre)	20	1 mL



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 5 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, à savoir qu'un ml d'huile essentielle correspond à environ 25 gouttes. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

### Utilisation

Prendre 1 goutte du mélange après le repas sur un support par voie orale (une cuillère à café d'huile végétale d'olive ou de noisette ou sur un peu de miel), puis 1 goutte toutes les deux heures jusqu'à amélioration. Par ailleurs, il est possible de masser la région de l'estomac/ventre avec 4-5 gouttes de menthe poivrée + gingembre diluées dans une huile végétale en parallèle de la prise par voie interne.

### Précautions d'usage

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, ni chez l'enfant de moins de 7 ans. Prendre sur une courte durée (estragon).

### Conseils complémentaires

- Pour éviter l'indigestion, il est indispensable de faire attention aux quantités de nourriture ingérées. Il est préférable de ne pas se resservir à la fin du repas et de prendre de petites portions de nourriture.
- Éviter la consommation d'aliments industriels, riches en graisse ou en sucre (charcuteries, chocolats, viennoiseries, gâteaux apéritifs, sauces ...), le café, les laitages, ainsi que les plats trop épicés et les verres d'alcool ... Privilégier des aliments sains et naturels (légumes, fruits, céréales, viande ou poisson maigre ...) et boire régulièrement tout au long de la journée.
- Bien mastiquer et insaliver les aliments avant de les avaler. Prendre le temps de digérer. Ne pas s'allonger dans les heures qui suivent un repas lourd et copieux car cela favorise les remontées acides.
- Éviter de porter des vêtements qui compriment le ventre car cette pression bloque la digestion.
- Prendre une tisane de plantes cholagogues, cholérétiques et stimulantes digestives après le repas (fenouil, menthe, romarin, mélisse, thym, chicorée, pissenlit, verveine ...)
- Pour prévenir les lourdeurs digestives, il est possible de prendre du charbon actif une heure avant le festin.
- Pour aider l'organisme à récupérer après un repas festif, une diète de 24 à 48h peut s'imposer. Dans tous les cas, privilégier des repas simples et légers (bouillon de légumes, fruits, salade ...) pour ne pas solliciter davantage le système digestif.
- Si la « crise de foie » est récurrente, et survient après avoir consommé un aliment en particulier, il peut s'agir d'une intolérance ou d'une allergie digestive. Dans ce cas, il convient de repérer le coupable et de le supprimer de son menu !





Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles—D. Festy—Editions Leduc

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

- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 1

Page 4 sur 4 - Formule Crise de foie - version 190306

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](http://www.myrtea-formations.com)