



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Diarrhée du voyageur



Description du cas

La diarrhée du voyageur est appelée couramment "turista" car elle ne touche que les touristes. En effet, elle touche les personnes qui voyagent mais n'affecte pas les locaux. C'est la réaction de la flore intestinale qui réagit intensément face à l'ingestion d'une nourriture différente (aliments, boissons) et la confrontation à de nouveaux virus (gastro-entérite), parasites (amibes) ou bactéries (colibacilles comme *Escherichia coli*, *salmonella*, *shigella*...).

Dans son livre "Le grand dictionnaire des malaises et maladies", Jacques Martel indique que l'origine de ce trouble sur le plan psycho-émotionnel peut être due à la découverte d'une grande pauvreté et de la misère dans certains pays, ce qui dérange, souvent inconsciemment, le mental et le corps, comme une réaction inconsciente qui montre combien on peut être attaché à un certain confort ou type de vie.

Ce désagrément qui peut gâcher une partie de l'aventure peut être évité par des règles d'hygiène à adopter quel que soit le lieu où l'on voyage et les huiles essentielles peuvent être utilisées en prévention ou pour soigner la turista.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 10ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles essentielles flacons de 5 à 100 ml



Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 10 mL
	HUILE ESSENTIELLE Origanum compactum (Origan compact)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE Eugenia caryophyllus (Giroflier)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE Ocimum basilicum var. basilicum (Basilic tropical)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE Cinnamomum verum (Cannelle de Ceylan)	20	2 mL
	HUILE ESSENTIELLE Thymus vulgaris thujanol (Thym à thujanol)	20	2 mL



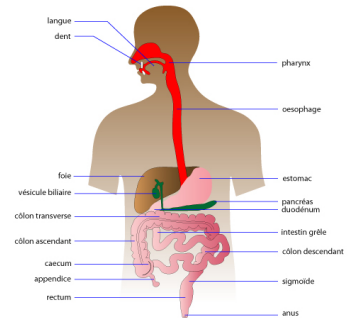
Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 10 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées, à savoir qu'un ml d'huile essentielle correspond à environ à 25 gouttes. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même. Il convient de se munir d'un flacon d'huile végétale (30 ml) qui peut être utilisée par voie interne ou externe pour diluer cette préparation (Olive, Noisette par exemple).

Utilisation

En prévention, il est conseillé de prendre 2 gouttes du mélange une fois par jour par voie interne sur un support (dans de l'huile végétale de préférence, ou dans de la mie de pain en faisant une boulette et en avalant). Dans le cas où la turista est déclarée, prendre 2 gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour sur un support par voie orale jusqu'à amélioration complète. Il est également conseillé de masser le ventre avec 4-5 gouttes du mélange dilué de moitié dans une huile végétale en parallèle de la prise par voie interne.



Précautions d'usage

Déconseillé chez les femmes enceintes, allaitantes et enfants de moins de 7 ans

Ne pas utiliser ce mélange plus de 3 semaines maximum

Ne pas utiliser ce mélange pur car il est dermocaustique et agressif pour les muqueuses



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

En prévention :

- Consommer uniquement de l'eau en bouteille capsulée et ouverte devant vous ou une eau ayant subi un traitement adéquat (filtres, comprimés de chlore, il est possible d'ajouter quelques gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse dans l'eau de boisson si vous n'êtes pas sûr de sa qualité), ne jamais boire l'eau du robinet telle quelle, ni même pour se laver les dents
- Eviter les aliments à risque (crudités, coquillages, aliments cuits consommés froids, viande non ou partiellement cuite, laitages, glace, glaçons), peler les fruits
- Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon, notamment avant de manger et après le passage aux toilettes et/ou utiliser un gel hydroalcoolique
- Faire une cure de probiotiques adaptés, commencer avant le départ, poursuivre le temps du voyage jusqu'au retour
- Veiller à ne pas être dans un état de fatigue, prendre le temps de se reposer si nécessaire, le système immunitaire se défend mieux si le corps est en bonne santé

En curatif :

- Boire beaucoup d'eau afin de prévenir ou corriger la déshydratation
- Eviter les antidiarrhéiques qui permettent aux germes nocifs de passer plus de temps dans les intestins, de se développer, de libérer leurs toxines et d'altérer la muqueuse intestinale, il est préférable d'aider le corps à évacuer ces pathogènes.
- Si des signes inhabituels se présentent (sang dans les selles, fièvre persistante...), consulter un médecin.

Il est également possible de faire préparer des gélules en pharmacie (à la place de la formule proposée ici), avec la formule suivante par exemple (Danièle Festy, "Ma bible des huiles essentielles") :

- HE Rosmarinus officinalis CT verbenone : 20 mg
- HE Origanum compactum : 20 mg
- HE Cinnamomum verum (écorce) : 10 mg
- HE Mentha piperita : 5 mg
- HE Satureja montana : 20 mg

En prévention, avaler 1 gélule le matin durant tout le voyage en commençant la veille du départ. Si la turista est déclarée, prendre 2 gélules 4 fois par jour pendant 3 jours, puis 2 gélules 3 fois par jour pendant 3 jours, recommencer ensuite à prendre 1 gélule par jour le matin.

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles—Danièle Festy-Editions Leduc

L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles - Dominique Baudoux - Editions Amyris

