



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Gastrite aiguë



Description du cas

La gastrite est une inflammation de la muqueuse de l'estomac. L'acidité naturelle de l'estomac (environ 3 L d'acide sécrété chaque jour) dont le pH avoisine 1,5 est essentielle pour la bonne digestion des aliments, mais elle est aussi la principale cause des troubles qui surviennent à ce niveau. Lorsque tout fonctionne bien, la muqueuse de l'estomac a pour rôle de protéger la paroi de cet organe des sécrétions acides grâce à la production de mucus riche en bicarbonate de sodium.

Parfois, elle peut être agressée, ce qui se manifeste principalement par des douleurs gastriques ou "brûlures d'estomac", aigreurs, mais aussi par des difficultés à digérer, parfois des nausées ou vomissements ainsi qu'une perte d'appétit. Les symptômes apparaissent souvent brutalement et disparaissent généralement en quelques heures à quelques jours. Ils peuvent parfois revenir régulièrement ou perdurer plus longtemps, on parle alors de gastrite chronique.

Les causes les plus fréquemment rencontrées sont une mauvaise alimentation et une ingestion trop rapide des aliments, la prise de certains médicaments (anti-inflammatoires non stéroïdiens, corticoïdes surtout sur une période prolongée), le tabac et l'alcool, le stress et l'anxiété. L'estomac digère aussi nos émotions, nos sentiments. Ainsi, les brûlures d'estomac peuvent être liées à de grandes peurs ou angoisses qui nous rongent, à des émotions refoulées ou à tout événement ou situation qui nous brûle (le feu est lié la colère) intérieurement.

Bien souvent, l'apparition de cette maladie peut être empêchée par la mise en place d'une alimentation adaptée et de règles hygiéno-diététiques simples. Cependant, pour apaiser les symptômes, les huiles essentielles ont toute leur place ici.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

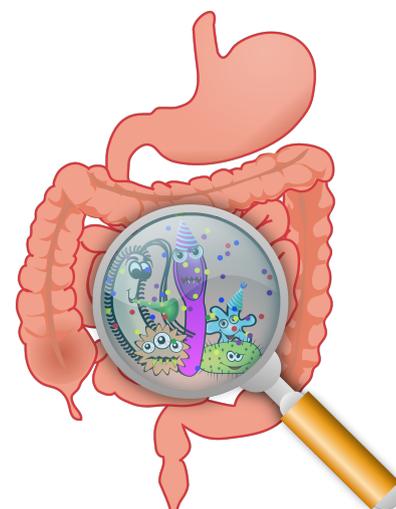
Contenants



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



Bouchon DIN18 pour huiles essentielles flacons de 5 à 100 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Coriandrum sativum (Coriandre)	25	1.3 mL
	HUILE ESSENTIELLE Mentha piperita (Menthe poivrée)	15	0.8 mL
	HUILE ESSENTIELLE Ocimum basilicum var. basilicum (Basilic tropical)	25	1.3 mL
	HUILE ESSENTIELLE Chamaemelum nobile (Camomille romaine)	10	0.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE Origanum majorana (Marjolaine à coquille)	25	1.3 mL



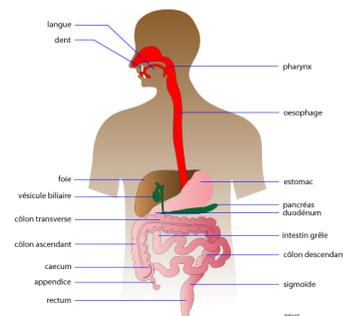
Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

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 à 25 gouttes. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Prendre 2 gouttes du mélange 3 fois par jour sur un support par voie orale (une cuillère à café d'huile végétale d'olive ou de noisette ou sur un sucre) à la fin des repas, jusqu'à cessation de la sensation de brûlure. Il est également conseillé de masser la région de l'estomac avec 4-5 gouttes du mélange dilué au tiers 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.

Conseils complémentaires

- Le choix d'aliments naturels et sains est primordial, privilégier les aliments alcalinisants (légumes : chou (notamment en jus cru), brocoli, pomme de terre, carotte, pomme, figue, citron... dont des aliments crus), antioxydants (curcuma, romarin), graines de psyllium, de lin broyées, lithothamne, manger les fruits en dehors des repas.
- Eviter l'alimentation industrielle, les aliments gras (fritures notamment), acides, les viennoiseries, l'association céréales/viande, les protéines animales en général (surtout en excès, les agrumes, les sodas, les boissons gazeuses, le café, le thé, l'alcool, les épices fortes).
- Prendre le temps de manger, dans un environnement calme, mastiquer suffisamment longtemps est essentiel, la digestion commence dans la bouche et c'est toujours cela qui soulagera l'estomac.
- Eviter de boire pendant les repas.
- Eviter autant que possible la prise de certains médicaments comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (aspirine, ibuprofène), les corticoïdes, surtout lorsqu'ils sont pris en dehors des repas.
- Ne pas s'allonger dans les 2h qui suivent le repas.
- Apprendre à gérer son stress et les situations stressantes : relaxation, cohérence cardiaque, yoga, méditation, activité physique...
- Ne pas sous-estimer les causes psycho-émotionnelles, apprendre à s'interroger sur les contraintes que l'on subit (intérieures ou extérieures) et à les verbaliser.
- Le bicarbonate de sodium ainsi que l'eau d'argileuse peuvent aider à soulager la sensation de brûlure, de façon ponctuelle.
- En phytothérapie : plantes cicatrisantes (réglisse (sauf si hypertension connue), curcuma, plantain, souci, mauve, guimauve, jus d'Aloe vera) ; plantes favorisant la digestion (fenouil, menthe, chicorée, verveine...), plantes sédatives et anxiolytiques (Mélisse, Passiflore, Lavande, Aubépine...)





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles – Danièle Festy – Editions Leduc

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

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 Gastrite aiguë - 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