

TROUBLES DIGESTIFS : GASTRO



AROMATHÉRAPIE ET PHYTOTHÉRAPIE

- **HE de tea tree et de basilic** en massage sur le ventre et la zone plantaire (2 gouttes de chaque diluées dans 1 cc d'huile végétale 3 fois par jour pendant 7 jours.
- **HE de citron** contre les vomissements et pour soutenir le foie : 1 goutte sur 1 comprimé neutre
- Infusion de **camomille matricaire**, de **gingembre** ou de **mauve** - 2 à 3 tasses par jour si ça passe



RÉFLEXOLOGIES

- **Réflexologie plantaire** : masser la zone du système digestif comme dans [ce tuto](#) avec le mélange d'HE ci-dessus (à privilégier chez les enfants dès 6 ans)
- **Dien Chan** : masser les points 39/63/50/127/38/37/113 (régulation digestive) comme dans [ce tuto](#)



AUTRES RECOMMANDATIONS

- **jeûne hydrique de 24h à 48h** avec eau sucrée et/ou salée si vomissements et/ou diarrhée
- cataplasme d'**huile de ricin** sur le ventre : s'enduire le ventre d'huile de ricin (attention, elle est un peu visqueuse), poser un linge, puis une bouillotte par dessus et laisser agir plusieurs heures, voire la nuit



SYMBOLIQUE, SIGNIFICATION

Selon Jacques Martel : *Une personne ou une situation m'est indigeste et se retourne contre moi en m'enflammant émotionnellement.*

Selon la MTC : la diarrhée est liée à l'élément TERRE (rate/estomac) dont l'émotion dominante est la ruminant, la préoccupation.