

Digestion lente chez une personne stressée

Exemple de conseil

Mélange d'HE utilisables localement, en massage, sur le ventre

Dans un flacon de 30 ml mélanger :

- HE **Coriandre**, *Coriandrum sativum* (semences) 3 ml
- HE **Cardamone**, *Elettaria cardamomum* (graine) 2 ml
- HE **Oranger petit grain**, *Citrus aurantium var. amara* (feuilles) 2 ml
- HV **Sésame**, *Sesamum indicum* 15ml

Quelques gouttes en massage léger autour de l'ombilic, dans le sens des aiguilles d'une montre, le soir.

Pourquoi dans ce sens?

Parce que cela reproduit le sens du péristaltisme intestinal.

Commentaire au niveau du choix des HE :

- Les deux premières HE sont antispasmodiques des muscles lisses et toniques de la digestion.
- Le **Bigaradier** (oranger petit grain) est tranquilisant et relaxant musculaire.
- La pénétration cutanée est importante, et l'effet est ressenti en général, dans les minutes qui suivent l'application.

