

Troubles digestifs et camomille romaine

Je découvre que l'huile essentielle de **camomille romaine** est très bonne pour les problèmes digestifs, intestinaux.

C'est amusant car il y a une semaine une guérisseuse avec qui je parlais dans le bus m'a dit que la **camomille allemande** (variété ancienne) était très bonne pour les mêmes indications... :

- ***Soutient la santé digestive***

*La **camomille** est utilisée traditionnellement contre beaucoup de soucis liés à la digestion. L'huile essentielle de **camomille romaine** contient des composés antispasmodiques qui aident à réduire certains troubles de la digestion, notamment les gaz, les reflux acides, les indigestions, la diarrhée et les vomissements. Cette huile essentielle aide à se débarrasser des gaz, calme le ventre et relaxe les muscles pour que les aliments circulent le long du système digestif sans problème (8). Grâce à ses propriétés relaxantes, la **camomille romaine** peut être utilisée internement et par inhalation pour se débarrasser des nausées.*

Appliquez tout simplement 2 à 4 gouttes d'huile essentielle sur votre abdomen, puis massez.

En savoir plus sur https://therapeutesmagazine.com/huile-essentielle-camomille-romaine-bienfaits/?utm_source=wysija&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter+hebdo

Pour les massages pour ma part j'utilise de l'huile d'amande douce en petit flacon de 15 à 20 ml dans lequel je mets 3 gouttes d'h.e. de menthe poivrée et 3 gouttes d'h.e. de basilic, ce qui marche très bien aussi...

Bonnes fêtes de fin d'année pour qui les fêtera... !

