

Le ricin ou *RICINUS COMMUNIS* est un arbuste de la famille des euphorbiacées allant jusqu'à 2 m de hauteur. Originaire des Indes Orientales il s'est répandu un peu partout dans le monde.

L'huile est extraite des graines par un procédé d'extraction mécanique, appelée aussi huile de castor ou castor oil.

Les graines sont toxiques par voie orale et par inhalation.

Les feuilles non comestibles.

La ricine contenue dans ses graines est une protéine toxique pour le foie et le pancréas. L'huile obtenue par extraction des graines ne contient pas de ricine car celle-ci n'est pas soluble dans l'huile.



**Composition :** Acide ricinoléique 85% (oméga 9)

Acide oléique 4% (oméga 9)

Acide linoléique 5% (Oméga 6)

Acide alpha linoléique 3% (Oméga 3)

Acide stéarique 2%

Acide palmitique 1%

## UTILISATIONS

**En cosmétique :** huile nourrissante, cicatrisante, adoucissante, hydratante pour cheveux, cils, sourcils, poils, ongles. Elle est aussi antifongique et antibactérienne pour la peau.

Elle retient l'eau en surface et dans la peau. Elle est toujours diluée en cosmétique car sa texture est très visqueuse et collante.

Elle est utilisée dans les rouges à lèvres, lotions éclaircissantes, démaquillants, contre l'acné, les mycoses...

Peu allergisante, elle est très utilisée pour cela en cosmétique.

**En purge :** L'huile de ricin a un fort pouvoir laxatif et peut être utilisée en purgatif puissant. Ce procédé demande une bonne connaissance et expérience des purges pour être utilisé.

Bon nombres d'hygiénistes ou thérapeutes la préconisent en purge, lors de cures, diètes spécifiques, jeûnes, nettoyage intestinal profond etc, (si la muqueuse intestinale n'est pas irritée !).

Comparativement à l'irrigation colonique, la purge avec l'huile de ricin passe par tout le système digestif, de la bouche à l'anus.

L'effet laxatif mais non « toxique » de cette huile génère alors un rejet rapide sous forme de diarrhée et entraîne tout sur son passage. L'intestin grêle se trouve alors nettoyé de ses matières ainsi que le côlon.

Dans le lavement ou l'irrigation colonique ou hydrothérapie du côlon, seul le côlon est concerné.

La valve iléo caecale forme un sphincter, une frontière entre l'intestin grêle et le côlon et ne permet le passage des matières que dans un sens. Lors du lavement, les matières ne peuvent donc pas remonter jusqu'à l'intestin grêle, grâce à ce sphincter. Ceci bien sûr dans le cas où il fonctionne correctement.

L'irrigation colonique est pratiquée généralement par des naturopathes ou centres médicaux formés et équipés. Elle peut être pratiquée seul à la maison après avoir été formé (voir fiche explicative à ce sujet).

Voie orale à proscrire chez la femme enceinte et allaitante.

Pas avant 12 ans.

**En cataplasme :** Ce procédé très simple à réaliser chez soi permet de multiplier les effets de cette huile par son contact direct avec la zone à traiter. Elle est utilisée depuis l'antiquité pour soulager certains maux. On utilisera de préférence l'huile de ricin pour travailler sur les **organes** comme le foie, les reins, les ovaires et l'utérus, les intestins, l'estomac, les poumons, la thyroïde, les ganglions lymphatiques, la prostate...

En revanche pour les douleurs qui touchent les articulations, tendons et ligaments nous utiliseront plutôt l'argile (voir fiche explicative à ce sujet).

Le cataplasme est tout à fait possible lors de la grossesse.

Positionné sur la partie basse du ventre, il favorise la décongestion de toute la sphère utérine et donc son fonctionnement hormonal. Cela signifie que tous les soucis concernant l'appareil génital peuvent être significativement améliorés (fertilité, endométriose, kystes, adhérences, césariennes...)

*Je l'ai moi même utilisé pendant toute ma grossesse et notamment les 2 soirs précédant l'accouchement (sans l'avoir calculé bien sûr) j'ai pu vivre mon accouchement à la maison sans douleur lors des contractions (sauf pour les 4 dernières ;)). En 4h30 bébé était dehors.*

*Je ne peux confirmer que ses effets en sont la cause directe mais je suis convaincu que cela a participé à préparer les tissus à l'accouchement. Hydratation, décongestion, fluidité, confort, effet anti-inflammatoire, peau du ventre intacte, récupération post partum...*

*Je peux aussi confirmer que moi qui vivais chaque menstruation comme une torture (douleurs au ventre, lombaires, migraines, vomissements) l'huile de ricin m'a grandement soutenue dans mes changements d'hygiène de vie. Depuis de nombreuses années je peux alors traverser chaque cycle avec un confort inespéré.*

#### Comment agit-elle ?

Ses propriétés adoucissantes et régénérantes permettent de relancer le système immunitaire de la zone concernée. Son fort pouvoir de pénétration permet aux substances d'atteindre les muqueuses et les tissus conjonctifs via la micro circulation. La zone est ainsi décongestionnée. Les lymphocytes peuvent travailler avec plus d'efficacité et augmenter ainsi le nettoyage.

Les organes congestionnés, encombrés, fatigués, enflammés retrouvent de l'espace pour fonctionner et se régénérer.

#### Fréquence :

La fréquence est à préciser au cas par cas.

Si vous avez une inflammation chronique d'une zone, l'idéal est de faire le cataplasme 3 jours à la suite, laisser reposer 5 jours et refaire 3 jours à la suite. Sur 3 cycles. Laisser quelques semaines reposer avant de refaire.

Si le problème persiste, il faudra approfondir la cause en améliorant l'hygiène de vie.

Le cas particulier et très fréquent des règles douloureuses est marqué par la congestion de la sphère utérine qui augmente en s'approchant du premier jour des règles.

En plus de maintenir l'habitude par cycle de 3 jours entre 2 périodes de règles, on peut appliquer le cataplasme les 2 jours précédant les règles ainsi que le jour 1.

Etant donné le rôle très important de la filtration rénale lors des menstruations, je conseillerai d'alterner avec un cataplasme sur la région rénale. Il est aussi tout à fait possible d'alterner avec un cataplasme d'argile, sans bouillote. Vous ressentirez des effets différents, qui viendront compléter le travail de l'huile de ricin (reminéralisation, décongestion, absorption des acides stagnants dans les tissus).

#### Comment procéder ?

Le meilleur moment reste le soir au coucher. En position allongée. Vous pouvez ainsi en profiter pour vous détendre, respirer, lire, méditer... Faites vous aider si besoin (car plus compliqué pour les reins).

Pensez à protéger les draps et les vêtements car cette huile est très grasse.

- Remplir le fond d'un bol ou petit bocal hermétique de préférence en verre
- Y imbiber un linge très fin en coton aux dimensions de la zone traiter, malaxer
- Déposer le tissu sur la zone
- Recouvrir d'un film plastique
- Poser une bouillote bien chaude (non brûlante)
- Laisser 20 minutes (lors d'une première utilisation) puis jusqu'à 45min en fonction des effets recherchés