

avantages

**CUISINE
ITALIENNE**

DES PLATS
TOUT SIMPLES
À PARTAGER

BON PLAN

*J'épargne
malin*

NUTRITION

18 ASTUCES
POUR FAIRE
FONDRE LES
KILOS D'HIVER

**SPÉCIAL
MODE**

LES TENDANCES
À PRIX MINI

**REMÈDES
VINTAGE**

*Pourquoi
on y revient*

Recettes

LES BONS
REFLEXES
ZÉRO GÂCHIS

*Dépenser
moins*

*Vivre mieux!
80 idées futées pour y arriver*

**ATELIER
CRÉATIF**
JE FAIS
MOI-MÊME
ET ÇA ME
PLÂÎT



JE SOIGNE *ma convalescence*

UN VIRUS CORIACE, DES MÉDICAMENTS QUI LAISSENT SUR LE FLANC OU UNE PETITE CHIRURGIE, LES RÉFLEXES POUR QUE LE MAL S'EFFACE SANS LAISSER DE TRACES. par LAURA CHATELAIN



La gastro n'aura pas ma peau

Il est normal d'être malade 48 h et, éventuellement, barbouillée les 3 jours qui suivent. Pas plus si on prend quelques précautions.

Plan d'action. Si des médicaments comme la **lopéramide (Imodium...)** stoppent la diarrhée, ils peuvent entraîner parfois une douloureuse constipation à la fin de la gastro. On en prend un minimum (ils sont quand même précieux) et on alterne avec une **infusion** antidiarrhéique, antivirale et tonifiante très efficace (**sarriette + ortie stimulante + salicaire**, 1 cuil. à s. de mélange à parts égales, 3 tasses par jour). **On boit au moins 1,5 l par jour** afin de ne pas être déshydratée. OK pour le **Coca** qui soulage les nausées, mais sans bulles pour ne pas agresser l'estomac. Si on peut manger, on opte pour **des carottes, du riz et des yaourts** qui limitent les troubles intestinaux. Le virus décime notre flore intestinale garante de l'immunité, on la protège avec des **probiotiques**, à démarrer dès les premiers symptômes et à poursuivre 2 à 3 semaines (**Bioprotus Intégral, Maxi-Flore de Synergia**). Si on vomit dans l'heure qui suit la prise, mieux vaut en reprendre pour être sûre qu'ils agissent. Dès que ça va mieux, on rajoute dans notre assiette **ail et oignon, poireaux, artichaut, asperges, banane, pain de seigle...** Ces aliments sont riches en prébiotiques, des fibres qui nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin et renforcent nos défenses naturelles. ▶

PHOTOS: CHERNA WILSON / THINK ARCHIVE / PHOTO50 ET SHUTTERSTOCK.COM

