

Télé Star & ma santé

AVEC LES CONSEILS de

Marina Carrère d'Encausse

Médecin et journaliste, Le Magazine

de la santé sur France 5

www.allodocteurs.fr

Balloonnements intestinaux Dites stop en douceur

L'accumulation de gaz digestifs, qui distend les viscères, a des effets indésirables au quotidien. Mais des solutions naturelles permettent d'y remédier. Sylvia Vaisman

Mettez de l'ordre dans votre alimentation

La digestion commence dans

leur eau de cuisson.

de bicarbonate de soude dans

ballonner, ajoutez une pincée

La pratique régulière d'une

activité physique renforce les

La menthe poivrée détend les

muscles abdominaux et faci-

lité le travail des intestins,

imitant d'autant l'accumula-

tion de gaz. Optez pour une

marche active après chaque

repas, par exemple.

Rééquilibrer sa flore intestinale

dans une cuillère de miel après

chaque repas, une semaine

durant. Insuffisant ? Massez

votre ventre deux fois par jour

dans le sens des aiguilles d'une

essentielle de menthe poivrée

essayer le charbon activé, qui

ger des légumes secs sans

Autre de 120 Recettes gourman-

PHOTOS SHUTTERSTOCK



L'ÉCLAIRAGE de
Marina Carrère
d'Encausse

D'OU VIENNENT LES BALLONNEMENTS ?

► Une fois mâchés et

imbibés de salive, les

aliments descendent dans

l'œsophage pour arriver

dans l'estomac. Ils sont alors

digérés par le suc gastrique,

puis ils poursuivent leur

route dans les intestins.

Les aliments digérés forment

les selles et sont évacués.

Mais une partie de ces

aliments n'est pas digérée

et se trouve au contact

de bactéries dans le colon.

Les bactéries font fermenter

les résidus d'aliments,

et cela produit des gaz.

agit comme une éponge (Car-
boline; Naturactive Charbon,
10 € env. les 60 capsules).

Misez sur les huiles essentielles

La menthe poivrée détend les
muscles lisses du tube digestif.
Elle apaise ainsi les spasmes.
Elle apaise ainsi les spasmes.
dans aux distorsions de l'intes-
tin. Avez une goutte d'huile
essentielle de menthe poivrée
dans une cuillère de miel après
chaque repas, une semaine
durant. Insuffisant ? Massez
votre ventre deux fois par jour
dans le sens des aiguilles d'une
essentielle de menthe poivrée,
dilué dans une cuillère à café
d'huile d'amande douce. ●