

© 2010 Mosaique-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390269

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaique-Santé est une marque déposée à l'INPI.

TRUCS DE SANTÉ

**DIGESTION DIFFICILE
AIGREURS D'ESTOMAC,
CONSTIPATION...**

SOPHIE LACOSTE

**ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ**

Du même auteur :

- *Beauté et soins naturels du visage*, Marabout 1998
- *Secrets et vertus de l'huile d'olive*, Marabout 2001 (avec la collaboration de Simone Chamoux)
- *Trucs et astuces de beauté*, Marabout 2001
- *Trucs et astuces de santé*, Marabout 2001
- *Le Miel, un trésor de santé*, Marabout 2002
- *Le Thé vert*, Marabout 2002
- *Les Surprenantes Vertus du jeûne*, Leduc.S 2007
- *Secrets de santé, les trucs qui marchent*, Lafon 2008
- *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010
- *D'ici et d'ailleurs, les plantes qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010

Et dans la collection « Trucs de santé » :

- *Bourdonnements et autres maux d'oreilles...* Mosaïque-Santé 2010
- *Jambes lourdes et autres problèmes circulatoires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Allergies, rhume des foies, asthme, eczéma...* Mosaïque-Santé 2010
- *Rhumatismes et autres maux articulaires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Infections ORL, rhumes, angines, bronchites, grippe...* Mosaïque-Santé 2010
- *Mal de dos et autres problèmes de muscles et de ligaments...* Mosaïque-Santé 2010
- *Maux de bouche, aphtes, gingivite, rage dent...* Mosaïque-Santé 2010



Sommaire

Avant-propos.	page 7
Aérophagie.	page 9
Aigreurs et brûlures d'estomac.	page 11
Ballonnements, flatulences, gaz	page 19
Constipation	page 25
Crise de foie.	page 37
Diarrhée.	page 38
Digestion difficile	page 44
Gastro-entérite	page 58
Gueule de bois.	page 61
Haleine (mauvaise)	page 65
Hépatisme	page 68
Hoquet.	page 72
Mal des transports.	page 77
Nausées, vomissements.	page 80
Turista	page 83
Vers	page 85

Vésicule biliaire (problèmes de)page 88
Bibliographiepage 90

Ce livre est destiné à faire circuler des informations concernant des remèdes de santé. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Avant-propos

Qui n'a jamais eu mal au ventre ! Eh oui, notre système digestif est parfois rebelle... Il faut dire aussi que c'est souvent le grand maltraité de l'organisme ! On mange tout et n'importe quoi, dans le désordre qui plus est... Du coup, il a beau faire de son mieux, il se manifeste parfois par quelques troubles : ballonnements, fermentations (qui donnent des gaz), constipation, nausées, brûlures d'estomac... Bien entendu, il faut commencer, quand on veut retrouver une digestion facile, par s'alimenter correctement. Évitez de manger les fruits crus au moment des repas, choisissez une nourriture bio, faites du repas un moment de plaisir et de décontraction et mâchez longuement avant d'avaler. Votre système digestif peut influencer sur tellement





de choses... Il suffit bien souvent de cesser de manger des produits laitiers pour ne plus avoir d'allergies, de faire une cure de probiotiques (qui réensemencent la flore intestinale) pour retrouver une belle peau... Bref, prenez soin de votre système digestif et il vous le rendra au centuple (au moins).



Aérophagie

L'aérophagie résulte de la déglutition d'une certaine quantité d'air qui pénètre dans l'œsophage et dans l'estomac, provoquant des rots plus ou moins pénibles.



* Estragon ou coriandre

Faites infuser un bouquet d'estragon (30 g pour un litre d'eau) pendant 10 minutes. Buvez-en une tasse après chaque repas. L'estragol (principal constituant de l'estragon) stimule la digestion et combat les spasmes.

Vous pouvez préparer la même infusion à base de coriandre. Renouvelez l'opération chaque fois que vous vous sentirez ballonné. La corian-





dre favorise la digestion gastrique, l'évacuation des gaz intestinaux.



* **Le carvi digestif**

Réputé pour débarrasser le système digestif des gaz et contre l'aérophagie en général, le carvi se prépare en tisane digestive : prenez-en une tasse après chaque repas en laissant infuser une cuillerée à café de semences dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes.





Aigreurs et brûlures d'estomac

Ces sensations d'acidité dans l'estomac peuvent s'accompagner de régurgitations ou d'un renvoi de gaz. Elles se produisent le plus souvent après les repas. Trop d'acidité dans l'estomac favorise le développement d'une bactérie qui en « ronge » les muqueuses : l'*helicobacter pylori*.



* De l'homéopathie

*« Pour les crampes d'estomac, il faut prendre *Cuprum metallicum* en 5 CH, une ou deux prises de 3 granules suffisent. »*

Geneviève C. du Cher





*** Bicarbonate de soude**

Diluez dans 50 ml d'eau, deux cuillerées à café de bicarbonate de soude. Avalez la boisson lentement et de manière continue.



*** Thé noir**

Buvez une tasse de thé noir. Ce remède s'avère souvent efficace.



*** Infusion de serpolet**

Jetez 15 g de serpolet dans un litre d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes et passez. Buvez une tasse de cette infusion 3 fois par jour après les repas. Il est possible d'en prendre une tasse toutes les heures jusqu'à disparition du problème.



* Bains de mains

« Je voudrais vous donner un remède infaillible contre les brûlures d'estomac ou l'aérophagie (méthode Méssegüé) souvent d'origine nerveuse, due à la proximité du plexus solaire. Ce truc arrête même les palpitations (seulement d'origine nerveuse) ; il s'agit des bains de mains très chauds d'une durée de 7 mn. Efficacité garantie à 100 % par le fait que le bout des doigts est très innervé. »

Yvonne C. du Lot



* Jus de citron

En cas de douleurs à l'estomac, buvez du jus de citron (jaune ou vert) frais dilué dans un peu d'eau.





*** Cumin**

Faites chauffer un demi-litre d'eau. Ajoutez-y une cuillerée à soupe de cumin et mélangez soigneusement. Buvez ce mélange petit à petit, à raison d'un demi-verre toutes les 15 minutes environ, pour atténuer les douleurs.



*** Jus de pommes de terre**

Pour soulager votre estomac, extrayez le jus de quelques pommes de terre crues (de préférence d'origine biologique) en les passant à la centrifugeuse. Aromatisez avec une cuillerée de miel. Buvez un demi-verre du breuvage 3 à 4 fois par jour pendant un mois.



*** Ananas anti-brûlures**

« Si vous mangez épicé ou que vous ayez tendance aux brûlures d'estomac après les repas, prenez de l'ananas au dessert ; ses bromélaïdes, des substances proches de la pepsine de votre estomac, apaiseront vos brûlures. »

Pr Jean-Robert R. de Paris



*** Mangez des amandes**

« Grâce à mon nouveau beau-frère égyptien, j'ai trouvé le remède à mes aigreurs d'estomac : je fais comme les grands fumeurs de son pays qui ont pris cette habitude parce que le tabac leur ronge l'estomac, je mange plusieurs amandes par jour. »

Jean-Bernard F. de Toulon.

