

Ballonné?: dégonflez avec les recettes de grand-mère

Autor(en): **Santos, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 68

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831065>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ballonné? Dégonflez avec les recettes de grand-mère

Débarressez-vous de vos désagréments digestifs grâce aux remèdes naturels.

Qui ne s'est jamais senti comme une montgolfière après un repas? Source de flatulences, les ballonnements sont un cauchemar pour beaucoup de personnes.

Heureusement, il y a des solutions pour les soulager et les meilleures sont souvent des remèdes de grand-mère. En voici quelques-unes.

Barbara Santos

LA MENTHE POIVRÉE

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certains restaurants offrent des bonbons à la menthe avec l'addition? Bien sûr, ça aide à faire passer la douloureuse, mais ça soulage aussi des lourdeurs d'après-repas. Certes, les bonbons ne sont pas la version la plus efficace, mais les tisanes et l'huile essentielle de menthe poivrée font des merveilles. Mélangez-en deux gouttes avec une cuillère à café de miel, trois fois par jour après les repas, et les gonflements ne seront plus qu'un mauvais souvenir.

LE FENOUIL

Anciennement utilisé pour panser des plaies et guérir des piqûres de scorpion, le fenouil est aussi le plus connu des remèdes pour se débarrasser des ballonnements. En légume cuisiné, sous forme de graines à mâcher, en infusion après les repas ou même en huile essentielle pour un massage de l'abdomen: le fenouil a fait ses preuves dans tous ses états. Optez pour celui qui vous semble le plus pratique.

LE SIROP DE SUREAU

Grâce à ses vertus antispasmodiques, les baies de sureau noir sont excellentes pour soulager les intestins. Vous pouvez préparer votre propre décoction en faisant bouillir 80 grammes de baies dans un litre d'eau pendant trois

minutes et en boire un petit verre avant de vous coucher; ou simplement l'acheter sous forme de sirop en pharmacie ou herboristerie. Demandez quand même conseil à un professionnel, car le sureau noir est contre-indiqué pour certaines maladies comme le diabète ou l'anémie.

LE BICARBONATE DE SOUDE

Depuis l'Antiquité, cette poudre est utilisée pour soigner divers troubles. Il suffit d'incorporer une cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau et d'y ajouter quelques gouttes de jus de citron. Ce remède réduira le gonflement abdominal en dissipant les gaz et, au passage, il neutralisera aussi l'acide gastrique de votre estomac. Deux actions pour le prix d'une.

LE MASSAGE DU VENTRE

Avec ou sans ballonnements, un massage fait toujours du bien. Pour stimuler votre transit intestinal, allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et un coussin placé sous les fesses. Placez vos mains sur le ventre, environ 5 centimètres en dessous du nombril, appuyez vos doigts et ramenez les vers l'extérieur tout en expirant, comme si vous deviez lisser votre peau. Faites ce mouvement trois fois et répétez le tout à deux centimètres plus haut, puis au niveau du nombril. Détente garantie!



PathDoc

Comment agir avec naturel

- Pour ne pas avaler trop d'air, mangez lentement et en petites quantités. Il vaut mieux faire cinq petits repas plutôt que trois repas copieux.
- Diminuez la consommation de tabac, de boissons gazeuses et d'aliments susceptibles de fermenter comme les laitages, la pomme de terre, l'oignon, toutes les variétés de chou, les pâtes et les céréales.
- Le stress et la sédentarité favorisent la production de gaz. Faites régulièrement de l'exercice pour détendre les intestins et évacuer l'anxiété.