

[Tapez ici]

BRÛLURES D'ESTOMAC

Les 5 meilleurs moyens naturels de soulager les douleurs

Mère nature propose (entre autres) 5 moyens naturels très efficaces de soulager les brûlures d'estomac dues par exemple aux hernies hiatales.

J'ai volontairement mis de côté dans cet article les modifications à apporter à votre alimentation quotidienne... Je ne vous cite ici que des moyens thérapeutiques :

1/ La phytothérapie :

Les plantes, c'est quand même génial... Il y en a toujours une pour vous, quoi qu'il vous arrive ! Ici, contre les brûlures d'estomac, c'est même carrément plusieurs.

En infusion, sous forme de teintures mères... à vous de choisir.

- **La réglisse est top.** Elle favorise la formation de mucus qui tapisse la paroi de l'estomac. Cette paroi est donc préservée des brûlures engendrées par les sucs gastriques hyper acides ! Le seul hic, c'est l'hypertension artérielle. Si vous êtes sérieusement traité(e) pour ce problème, oubliez la réglisse... le tensiomètre de votre médecin va monter dans le rouge !
- **L'anis vert, l'angélique et le fenouil** peuvent être utilisés contre les douleurs. L'anis a en plus la faculté de réduire les nausées... Comme elles sont fréquentes en cas de brûlures d'estomac, c'est tout bénéf ` !

[Tapez ici]

- **Le tilleul, l'aubépine et la valériane** sont efficaces contre les spasmes. Les feuilles de tilleul utilisées pour les infusions par nos grand-mères, le soir au coin du feu, sont extrêmement sédatives.
- **En pratique, comment faire ?** Si vous savez que votre estomac ne supporte pas les coups de chaud, demandez à votre pharmacien de préparer un flacon d'une teinture mère du mélange angélique/fenouil. En cas de crise, mettez 25 gouttes dans un peu d'eau et ça devrait déjà vous redonner un peu le sourire...

2/ L'oligothérapie :

Dans ce domaine, on va essentiellement **s'intéresser au magnésium**. Attention ! Ce minéral souffre énormément du raffinage industriel des aliments préparés... Il finit par manquer dans votre assiette !

Le problème ? Pour ce qui nous intéresse ici, il est indispensable, car **il régule l'équilibre acido-basique**. Et quand on souffre de l'estomac, l'acidité pour notre œsophage, c'est comme Attila pour les peuples germains...

« Là où Attila passe, l'herbe ne repousse pas ! »...

... Là où l'acidité passe, les cellules guérissent très mal, dans la souffrance...

Si vous savez encore cuisiner et manger à l'ancienne (**sans plats conditionnés en barquettes micro-ondables de 175 grammes comme celles que vous trouvez en promo au supermarché du coin**) vous savez probablement qu'on trouve le magnésium dans

- le poisson et les fruits de mer
- les algues
- les légumes très verts
- la figue, la pomme et la banane entre autres fruits
- les fruits secs...

[Tapez ici]

Si vous devez compléter avec un traitement d'apport, choisissez :

- Granions®, ce sont des ampoules buvables à mélanger à un fond d'eau
- Oligosol ®, ampoules à mettre sous la langue
- Oligostim®, comprimés à sucer

En pratique, comment faire ? Une ampoule ou un comprimé de l'un ou de l'autre de ces produits matin et soir pendant quelques semaines devrait vous permettre de partager quelques apéros entre amis ! Restez soft malgré tout... Attila ne vous louperait pas ! Renouvelez la cure 2 fois par an.

Et puis, il y a aussi les petits bonbons blancs à sucer par trois, ou cinq, ou dix... je veux parler de ...

3/ L'homéopathie :

Les brûlures d'estomac vont trouver deux adversaires...

Arsenicum Album et Nux Vomica...

Le premier, **Arsenicum Album**, est le médicament homéopathique des douleurs brûlantes. Un signe spécifique qui doit vous inciter à l'utiliser en cas de maux d'estomac ou de reflux, c'est l'amélioration de vos douleurs en mettant une compresse chaude sur la zone stomachique.

Essayez...

Ça va mieux ? Alors c'est fait pour vous !

Le deuxième, **Nux Vomica**, est le médicament homéopathique des excès alimentaires qui entraînent des troubles digestifs...

C'est le médicament qui permet de ressusciter le pavé de saumon qui s'est noyé dans le pot de crème et les deux verres de vin blanc durant le repas, pour lui permettre de nager jusqu'à la sortie de votre tube digestif...

[Tapez ici]

En pratique, comment faire ? Alternez 5 granules de chaque en dilution 5 CH, trois ou quatre fois par jour. Et espacez dès amélioration.

4/ La gemmothérapie :

Quoi de mieux que des bourgeons pour que votre estomac et votre œsophage se portent comme une fleur ?

OK, je sais, je suis pas prêt d'être poète...

Mais votre estomac va les aimer, les bourgeons...

- **Le bourgeon de figuier :**

C'est un extraordinaire remède qui agit en profondeur sur notre système endocrinien. Draineur de l'estomac, il va lutter contre les gastrites, les ulcères gastriques, les hernies hiatales ou encore les dysphagies œsophagiennes...

Pour ne rien gâcher, il régule l'appétit en contrecarrant les problèmes de boulimie... Et il rééquilibre même le volume de sécrétion stomacale... C'est presque le gendre idéal de votre estomac.

- **Le bourgeon d'aulne glutineux :**

Lui aussi est draineur de l'estomac. Mêmes effets : il agit efficacement contre les gastrites et les ulcères.

En pratique, comment faire ? Consommez 5 à 10 gouttes par jour de l'un de ces macérats en fonction de l'importance des symptômes...

Prenez 3 fois 5 gouttes, ou 2 fois 10 gouttes, en dehors des repas. En général, il est conseillé une cure de 3 semaines, renouvelée 3 fois mais avec une semaine d'arrêt à chaque fois.

[Tapez ici]

Les huiles essentielles proposent plein d'astuces pour lutter contre la douleur. Cliquez ici pour en savoir plus.

5/ L'aromathérapie :

Ma méthode préférée...

Quelles huiles devez-vous choisir ?

Les plus adaptées sont les huiles essentielles de camomille noble, de coriandre, de menthe poivrée et de basilic exotique.

La camomille est tonique du système digestif, et calmante du système nerveux central, permettant de calmer la sensation d'agacement ou d'angoisse ressentie par certaines personnes souffrant de l'estomac...

Le basilic exotique est lui aussi tonique du système digestif...

... La coriandre et la menthe poivrée ? Idem...

Lorsque votre chéri(e) a du mal à cacher ses efforts pour vous embrasser le matin, c'est probablement que votre haleine ressemble à celle d'un canidé... C'est le moment d'utiliser la menthe poivrée.

Une goutte d'HE sur un petit morceau de sucre de canne non raffiné, ou dans une cuillère à thé de miel, vous redonnera une haleine genre « Sourire Ultra Bright ».

Concernant la coriandre, dès que vous êtes dans une recette exotique, pensez à mettre 2 gouttes d'HE de coriandre dans une cuillère à dessert d'huile d'olive et de mélanger ça à votre recette. L'utile à l'agréable sera joint...

... Et la digestion grandement facilitée !

[Tapez ici]

En pratique, comment faire ?

Faites un mélange à proportion de 2 gouttes de camomille noble, 2 gouttes de basilic exotique, 1 goutte de coriandre et 1 goutte de menthe poivrée. Mettez deux gouttes du mélange dans une cuillère d'huile d'olive, à consommer juste avant le repas. Puis après manger, massez-vous la zone de l'estomac avec 3 gouttes du même mélange diluées dans une cuillère d'huile végétale.

Les huiles essentielles, ça vous intéresse ? Alors regardez ça...

Et ben voilà, les amis ! On les a nos 5 pompiers naturels anti-brûlures d'estomac ! Tout en simplicité, rien de compliqué... A vous de jouer ! Procurez-vous ces produits naturels et testez-les les uns après les autres pour trouver celui qui vous réussit le mieux.