



©Phovoir

Dès demain, à l'eau ! Les lendemains de Noël - et de la Saint-Sylvestre - se révèlent parfois délicats sur le plan digestif... L'abus d'aliments gras, de sucreries, de boissons alcoolisées... les fêtes mettent notre organisme à rude épreuve. Quelques conseils pour éviter les troubles gastriques et autres ballonnements.

Tout d'abord, n'oubliez pas que la fête n'est pas forcément synonyme d'abus en tous genres. Vous pouvez très bien vous faire plaisir sans tomber dans les excès. Certes, vous allez manger davantage que d'habitude. Au lendemain des réveillons, buvez donc beaucoup... d'eau, naturellement. Sous toutes ses formes. Les tisanes dépuratives permettent de drainer l'organisme et nous aident à éliminer. Les eaux pétillantes apportent du bicarbonate de sodium - connu pour ses vertus digestives – et peuvent donc être recommandées... Attention toutefois, dans bicarbonate de sodium il y a « sodium »... et celui-ci est déconseillé à beaucoup de malades. Notamment ceux qui souffrent de troubles cardio-vasculaires. Enfin et surtout, bougez ! Pas besoin de vous lancer dans un jogging. Un peu de marche à pied suffira amplement.

Pour vos repas d'après-fêtes, privilégiez des aliments riches en fibres. Les cures de soupe sont excellentes, mais sans en faire une obsession. N'oubliez pas enfin que tous les fruits et légumes sont riches en fibres, qu'ils soient crus ou cuits. Si vraiment vous ressentez des aigreurs d'estomac ou des remontées acides, demandez conseil à votre pharmacien. Il pourra vous orienter vers un traitement adapté.

Si vous avez la digestion « lourde », choisissez un médicament à base de citrate de bétaine. Cette substance favorise à la fois la sécrétion de la bile et son passage dans l'intestin. Enfin pour les maux de tête dus aux excès, privilégiez le paracétamol à l'aspirine. Il présente

Après les fêtes : tous à l'eau

Écrit par destinationsante.com

Lundi, 24 Décembre 2012 12:31 - Mis à jour Lundi, 24 Décembre 2012 12:54

l'avantage d'avoir peu de contre-indications.

Source : Vidal consulté en ligne