

Vous avez une gastro quoi manger, quoi boire ?

Les premiers jours de la gastro ne prenez que des petits repas à base de riz blanc agrémenté d'un peu carotte, de poisson vapeur, de jambon blanc.

Si vous avez envie de sucré, optez pour un peu de compote de pommes.

Evitez le fromage, le lait, les yaourts et surtout les fruits crus.

Ensuite, petit à petit reprenez une alimentation variée.

Mangez

Du riz blanc

Des pommes de terre à l'eau

Des pâtes alimentaires

Du poulet vapeur ou grillé

Des viandes grillées

Des poissons maigres

Des légumes pelés bouillis

Du pain blanc grillé sec

Des purées de carottes

Des bananes

Ne mangez pas

Des aliments riches en fibres

Des fruits et les légumes crus

Des légumes secs : haricots blanc ou lentilles

Des condiments comme la moutarde, le ketchup, les pickles et les cornichons

De la charcuterie

Des plats épicés

Des aliments gras

Des aliments crus

Des plats très chauds ou très froids

Des légumes verts

Des légumes crus

Des légumes secs

Des céréales complètes

Des fruits acides

Des fruits secs

Des fritures

Du chocolat, des friandises et des gâteaux

Des produits laitiers : la crème, le beurre

Quoi boire en cas de gastro

En cas de diarrhées aiguës, évitez la déshydratation et buvez toute la journée à petites gorgées

Buvez

- De l'eau de riz

Faites bouillir pendant 10 minutes de l'eau (4 tasses d'eau) additionnée de 2 à 3 cuillerées de riz.

Sucrez avec 2 cuillerées à table de sucre blanc.

- De l'eau argileuse

Préparez un verre d'eau d'argile le soir, en versant dans un verre un demi-cuillerée à café d'argile puis en ajoutant de l'eau minérale.

Laissez reposer toute la nuit.

Buvez le matin à jeun, en vous réveillant, l'eau gorgée de minéraux au-dessus du dépôt d'argile, en laissant l'argile déposée au fond du verre.

Des tisanes

- Une infusion de camomille

Dans une tasse versez de l'eau bouillante sur 5 à 10 g de fleurs séchées de camomille.

Laissez infuser 8 à 10 minutes.

Buvez dans la journée, entre les repas.

- Une infusion d'alchémille

Dans une tasse versez de l'eau bouillante sur 1 cuillerée de feuilles séchées d'alchémille.

Laissez infuser 10 à 15 minutes.

Buvez 2 à 3 tasses par jour

- Une infusion de ronce

Dans une tasse versez de l'eau bouillante sur 1 cuillerée à soupe de feuilles séchées de ronce.

Laissez infuser 15 minutes.

Buvez 3 tasses par jour de
- Une infusion de baies de myrtille

Buvez pendant toute la journée à petites gorgées une infusion de baies de myrtille séchées (25 g de baies séchées pour un litre d'eau)

Recommencez le lendemain.

Buvez aussi chaud que vous le pouvez,
Ne buvez pas :

De l'alcool

Du café

Du thé

Du lait

<http://www.toutpratique.com/3-Sante/5738-Gastro-quoi-manger-quoi-boire-.php>