

## 5 remèdes naturels contre les excès de table



Entre les plats souvent peu diététiques et consommation d'alcool, les Fêtes de fin d'année sont l'occasion de nombreux excès de table. Voici 5 remèdes naturels pour aider l'organisme à se remettre de ces écarts !

### 1. La réglisse

La réglisse permet de lutter contre de nombreux troubles digestifs comme les brûlures d'estomac. Recommandée par les naturopathes, la réglisse aide à la formation du mucus qui tapisse la paroi de l'estomac et la protège contre les sucs gastriques. En cas de reflux gastro-œsophagien, il est conseillé de prendre 2 à 5g de racines séchées de réglisse 3 fois par jour sous forme de poudre, d'infusion ou de décoction (= racines bouillies directement dans l'eau).

### 2. Le radis noir

Le radis noir est traditionnellement connu pour ses propriétés détoxifiantes et permet de lutter contre l'ensemble des troubles digestifs : ballonnements, brûlures d'estomac, nausées, etc. Il sera

donc un remède efficace pour les lendemains de fête. Si vous êtes incommodé(e) par ce genre de trouble, il est conseillé de prendre 1ml de jus de radis noir, 2 à 6 fois par jour en veillant à ne pas dépasser la dose maximale de 100ml par jour et ce, pendant 4 ou 5 jours après un repas copieux.

### 3. Le bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude, également appelé bicarbonate de sodium, est utilisé afin de soulager les maux d'estomac. En cas de gêne intestinale, il est recommandé de prendre une cuillère à café (= à thé) de bicarbonate de soude dans un grand verre d'eau froide. Attention cependant, ce remède maison ne doit être utilisé que ponctuellement. L'utilisation fréquente du bicarbonate de soude dont l'alcalinité est élevée risque au contraire d'aggraver les brûlures d'estomac plutôt que de les soulager.

### 4. La menthe poivrée

La menthe poivrée est communément utilisée pour lutter contre les problèmes digestifs mineurs. Elle peut être prise sous forme :

- d'huile essentielle, à raison de 2 à 4 gouttes diluées dans une huile végétale, 3 fois par jour
- d'infusion, à raison d'1 cuillère à soupe (= à table) de feuilles séchées dans 150ml d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10min.
- de teinture, à raison de 2 à 5ml 3 fois par jour.

### 5. L'artichaut

Dans l'antiquité, les Grecs et les Romains utilisaient déjà l'artichaut importé d'Egypte pour faciliter la digestion. Depuis, il est toujours utilisé comme remède naturel contre les troubles digestifs. C'est la cynarine, le principe actif de l'artichaut qui

compose principalement ces remèdes. Il se consomme de la façon suivante :

- Extrait normalisé à 5% de cynarine. A prendre en 1 ou 2 fois par jour à raison de 320 à 640mg.
- Feuilles séchées : 2 g infusés dans de l'eau bouillante, 3 fois par jour.

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=remedes-naturels-exces-table&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=nutrition-remedes-exces&utm\\_medium=quotidienne-27122016&osde=OSD.mgueobhqqm fo rcykyuf noz ysn](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=remedes-naturels-exces-table&utm_source=newsletter&utm_campaign=nutrition-remedes-exces&utm_medium=quotidienne-27122016&osde=OSD.mgueobhqqm fo rcykyuf noz ysn)