

Des plantes pour une meilleure digestion

Menthe poivrée : elle stimule les fonctions digestives en général, exerce une action antispasmodique, et améliore les flatulences... Une tisane agréable – sous forme d'huile essentielle (inhalation, 1 – 2 gouttes diluées dans un verre d'eau) – Des gélules,

Mélicite : en cas de douleurs gastro-intestinales, et aide les digestions difficiles en stimulant la production de bile. En tisane, avec les feuilles et les fleurs séchées.

Radis noir : stimule la digestion et exerce une action positive sur l'évacuation de la bile (en cas de troubles hépatiques. Haché, mélangé à du fromage blanc frais, agrémenté de quelques petites herbes, sur un toast ou passer à la centrifugeuse pour en obtenir un jus, dont 3 cuillères à soupe feront l'affaire, prises avant le repas,

Fenouil : tout est bon dans le fenouil, feuilles, graines, fleurs... En cas de douleurs gastro-intestinales, de flatulences, d'aérophagie... Une tisane digestive : graines de la plante, les broyer au pilon ou les fleurs. Il existe en gélules, en huile essentielle... En salade, le fenouil accompagne parfaitement les poissons fumés.

Curcuma : sous forme de condiment (le rhizome est la partie jaune utilisée de la plante). En gélule, en dragées, ou en tisane, pour lutter contre les douleurs digestives. En condiments, il a un effet carminatif (aide à l'expulsion des gaz), et stimule la digestion. Le poivre améliore son absorption.

Gingembre : son rhizome constitue la partie intéressante. Il agit sur le foie et la bile, sur la digestion, et facilite aussi l'évacuation de gaz. En poudre ou frais en ce cas il faut gratter la peau brune qui le recouvre pour utiliser la chair jaune qui se trouve dessous, qu' on râpe en petites lamelles fines à l'aide d'un économètre. Se boit aussi en tisane et dans de nombreux plats.