

Comment soigner la gastro simplement et naturellement ?

Boissons gazeuses

Bien que les jus riches en sucre et les sodas gazeux ne soient pas une bonne idée pour le traitement de la grippe d'estomac (encore que le coca-cola soit souvent conseillé), l'eau gazeuse ou le soda au gingembre sont de merveilleuses options pour régler les estomacs bouleversés et apaiser votre nausées. Le mécanisme exact des boissons gazeuses n'est pas entièrement compris, bien que le gingembre et l'eau soient deux autres importants remèdes contre la grippe d'estomac, c'est donc une double dose de bienfait pour votre système gastro-intestinal.

Huiles essentielles

gastro huiles essentielles

Les huiles essentielles contre la gastro

Verser 1 goutte d'huile essentielle sur une cuillère à soupe de miel (au choix : cannelle de Ceylan, origan compact ou camomille), laisser fondre sous la langue avant ou après chaque repas jusqu'à ce que vos symptômes aient disparus.

Remède anti-gastro envoyé par Jo (via Facebook) : l'huile essentielle de cannelle de ceylan diluée dans de l'huile végétale en massage sur l'abdomen est très efficace.

Les glucides simples

Lorsque votre estomac subit une attaque bactérienne ou virale de la gastro-entérite, vous devez l'aider à ne pas forcer pour digérer les aliments et les nutriments essentiels dont vous avez besoin. C'est la raison pour laquelle tant de gens arrêtent de manger quand ils ont une gastro. Toutefois, en mangeant des glucides simples comme le pain grillé, les biscottes, céréales, pommes de terre, les fruits et légumes de base, vous pouvez probablement obtenir ces nutriments digérés et être sur le chemin du rétablissement beaucoup plus rapidement.

Yogourt

L'un des remèdes les plus importants dans la lutte contre la gastro est déjà dans votre corps, mais les vomissements et la diarrhée peuvent compromettre cette ligne défensive. Les bactéries bénéfiques dans l'intestin aident à la digestion des aliments et à protéger votre système gastro-intestinal d'infections, mais que les bactéries sont souvent perdues par de violents vomissements et la diarrhée. Les probiotiques peuvent être trouvés dans des concentrations élevées dans le yogourt, ce qui peut non seulement apaiser votre estomac, mais aussi favoriser la régénération et la capacité de protection des bactéries bénéfiques dans l'intestin afin d'accélérer le processus de guérison.

Restrictions alimentaires

Beaucoup de gens veulent "manger léger" quand ils sont malades, c'est une bonne idée, mais veillez à consommer des aliments simples et écartez tout ce qui est généralement difficile à digérer. Vous pouvez vous diriger aveuglément vers les bouillons de légumes frais qui vous apporteront beaucoup de nutriments, tout en vous hydratant.

Aliments qui ralentissent le transit

aliments anti-gastro

Aliments qui ralentissent le transit contre la gastro

Pour aider à ralentir les diarrhées et en finir au plus vite avec la gastro, optez plutôt pour des aliments qui ralentissent le transit, baissez aussi votre consommation de fibres. Dirigez-vous vers

les bananes, compotes de coing, de pommes, purées de carottes ou de pommes de terres, riz et bouillons de légumes. Pensez aussi à l'ail pour "désinfecter" l'estomac.

Camomille

L'un des remèdes les plus anciens et les plus fiables pour les maux d'estomac, l'infusion de camomille est également idéale pour le traitement de la gastro. Ses puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires peuvent aider à réguler l'estomac et à éliminer les nausées et les vomissements, en plus de stimuler le système immunitaire à combattre les diverses causes de votre grippe intestinale.

Gingembre

Cette ancienne panacée est également très utile dans le domaine de la gastro. Les composants actifs contenus dans le gingembre sont puissants et polyvalents, comme sa capacité à apaiser l'estomac et à protéger la paroi interne de l'estomac des bactéries dangereuses. Le chewing gum au gingembre par exemple est connu pour éliminer les nausées, bien que l'infusion de gingembre est probablement l'application la plus courante et la plus efficace du gingembre pour la grippe intestinale.

Fluides

Un des plus grands dangers de la gastro-entérite est la déshydratation. Pour dire les choses crûment, si vous vomissez et si vous avez de fortes diarrhées, votre corps perd rapidement ses fluides, vous affaiblissant et faisant ralentir tous les processus de votre corps, comme votre système immunitaire et compromettent votre tube digestif. Vous devez reconstituer ces fluides dans votre corps pour commencez à vous sentir mieux, donc boire autant d'eau que possible pour rester hydraté. Boire par petites gorgées très fréquemment. Alternez par de l'eau minérale, les potages, des bouillons, des tisanes (menthe, carvi, gingembre, camomille, aneth, coriandre, thés noirs...).

Menthe

Les composés organiques puissants constituant la menthe ont longtemps été loués pour leur refroidissement, leurs propriétés apaisantes, et leurs effets anti-inflammatoires. Mâcher des feuilles de menthe pour les problèmes de gastro-entérite et tout problèmes d'estomac connexes a été dans la pratique depuis des milliers d'années. Le thé à la menthe fraîche est aussi un remède efficace contre les vomissements, car il peut réduire l'inflammation dans l'intestin.

Cannelle

L'un des recours les moins "scientifiques" pour la gastro-entérite est la consommation de cannelle et de miel en infusion, qui fut un remède maison durant des siècles. La voie exacte de la façon dont cela soigne la gastro-entérite est inconnue, mais le miel et la cannelle cumulés ont des composés organiques puissants qui favorisent l'immunité et réduisent l'inflammation.

Le curcuma

Cette épice "à tout soigner", nous venant d'Inde s'est vite popularisée à travers le monde et est souvent considérée comme l'un des remèdes à base de plantes les plus polyvalents et efficaces pour un large éventail de conditions de santé. Le mélange complexe d'antioxydants, de bioflavonoïdes, des vitamines et des minéraux présents dans le curcuma en font un tonique merveilleux pour un corps malade, surtout si vous êtes souffrant de gastro-entérite.

Lavez-vous les mains

Cela paraît anodin, mais la gastro étant très contagieuse, il est important d'adopter une hygiène irréprochable, particulièrement sur les mains (pas seulement après être passé aux toilettes ou avant de passer à table). Utilisez un gel désinfectant ou du vinaigre blanc. Nettoyez aussi les surfaces touchées (poignées de portes, plans de travail...)

Un dernier mot d'avertissement
Hygiène et gastro

Hygiène et gastro

Si par hasard vous ne rencontriez pas d'amélioration après avoir utilisé ses remèdes ou si votre diarrhée dure plus d'une semaine, ou que vous constatez du sang dans vos selles, ou en cas de fièvre très élevée, appelez d'urgence votre médecin pour stopper votre gastro par la voie des antibiotiques. Mais sauf en cas d'intoxication alimentaire sévère, cela ne devrait pas arriver. Soyez tout de même vigilants en cas de gastro chez un nourrisson ou un enfant en bas âge, car la déshydratation est plus rapide.

<https://www.remedes-de-grand-mere.com/remede/gastro-remedes-naturels-efficaces/>