

## Flatulences et ballonnements

### Réduisez ou évitez:

- les édulcorants artificiels, le sucre raffiné
- les légumineuses (haricots)
- le lait
- l'oignon, l'ail
- le pain, les produits à base de céréales
- la levure
- les choux
- les pommes, les cerises

### Augmentez la consommation de:

- Carottes (cuites à la vapeur)
- Fenouil
- Verveine, anis, coriandre, cumin

Bien mâcher la nourriture est un remède simple, mais étonnamment efficace. Il faut éviter si possible les aliments provoquant les flatulences et les ballonnements, de manger en quantité excessive (surtout le soir), de manger trop vite et d'avaler de l'air.

### Mesures recommandées

- Appliquer une bouillotte ou un cataplasme (pour les « recettes », voir ci-dessous).
- Faire de l'exercice ou marcher après le repas.
- Boire des tisanes (fenouil, carvi, anis, anis, menthe poivrée).
- Si vous vous sentez ballonné(e), les préparations à base de plantes amères comme la racine de gentiane, la centaurée ou la racine d'angélique peuvent vous soulager.
- Des gouttes ou comprimés antispasmodiques sont recommandés contre les crampes abdominales douloureuses.

### Instructions pour les cataplasmes chauds

- Versez un peu d'eau bouillante sur de la camomille fraîche, laissez infuser pendant cinq minutes puis filtrez le liquide (l'infusion doit rester chaude). Enroulez une serviette et versez la solution de camomille dessus. Essorez bien la serviette et appliquez-la déroulée aussi chaude que possible (mais pas trop chaud en raison du risque de brûlure) sur le ventre. Recouvrez par une deuxième serviette pour conserver la chaleur. Ce cataplasme est aussi relaxant en utilisant uniquement de l'eau chaude.
- Cuisez la polenta, étalez-la sur un torchon, appliquez tant qu'elle est chaude et recouvrez le tout d'une serviette.

Tout examen utile ou médicament approprié doit faire l'objet d'une discussion avec votre médecin.