

# Remontées gastro-oesophagiennes



## PHYTOTHÉRAPIE

*Mélisse (feuille) et/ou Camomille noble (capitule)*



En tisane 1 cuillère à café par tasse 3 fois par jour après repas

*Guimauve (fleur et racine)*

En tisane 1 cuillère à café par tasse 3 fois par jour après repas

## HYDROLATHÉRAPIE

*Basilic (250ml), Cassis (100ml), Marjolaine (100ml)*



Prendre 1 cuillère à soupe du mélange matin et soir avant le repas pendant 25 jours.

## HOMÉOPATHIE

*Robinia 5CH*



Prendre 5 granules avant chaque repas, avant le coucher et à chaque fois que nécessaire.



# Remontées gastro-oesophagiennes *la fin*

## HYGIÈNE ET DIÉTÉTIQUE

- **Bicarbonate de soude** (alimentaire) : Mélangez 1/2 cuillère à café avec quelques gouttes de jus de citron 100 ml d'eau tiède et buvez cette décoction dans la journée.

- **Consommez** lors d'un repas des **aliments à tendance alcalins** (fruits et légumes etc.)

- **La pomme de terre** : faites cuire à la vapeur vos pommes de terre, laissez-les refroidir au frigo et finissez vos repas en les consommant en purée, en salade etc... sauf en frites ou autres formes trop grasses, ou encore sous forme de jus en magasin bio,



- **Consommez** des fruits qui contiennent des **enzymes digestives** tels que : l'ananas, la papaye.

- **Respecter les règles alimentaires** mentionnées dans le premier module qui consiste à faire plusieurs repas par jour.

- **Ne pas s'allonger** tout de suite après le repas.

- **Mettez des cales** sous les pieds du lit pour le surélever d'une dizaine de centimètres, surtout pas de coussin qui pourrait engendrer des problèmes posturaux par la suite et des douleurs.

- **Évitez de porter des vêtements** qui comprimeraient encore plus l'abdomen.

- **Pratiquez régulièrement** les techniques aidant à faire baisser le stress (yoga, sophro).

Toutes les thérapies peuvent être utilisées en complément les unes des autres, mais également seule en fonction de la posologie indiquée ou celle du fabricant.

Ces fiches ne se substituent pas au conseil médical personnalisé. Le lecteur doit consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un accord d'utilisation des techniques mentionnées.

Les propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés d'ouvrages ou sites Internet de référence. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.