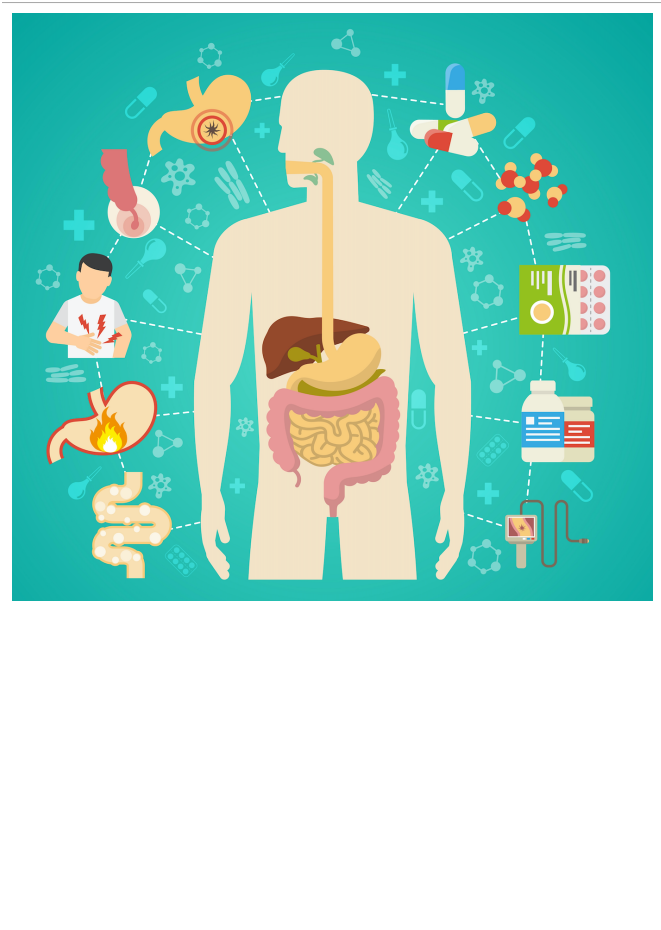


Les huit stratégies pour soulager vos inconforts digestifs

1. Moduler notre **respiration** est le moyen le plus puissant de calmer notre stress. On l'emploie en yoga, en taï-chi / Qi-gong, en méditation et lors d'approches qui modulent le stress et nos pensées. La respiration est le pont entre le corps et l'esprit, entre le conscient et l'inconscient. Avec la concentration, elle entraîne l'esprit et nos émotions à s'apaiser. Un exercice très puissant qui favorise une meilleure digestion est la cohérence sensorielle pratiquée avant les repas et lors de situations très stressantes.



NaturaMed- Révolutionnez votre assiette,
transformez votre relation aux aliments et votre vie!



2. Les **enzymes** sont essentielles pour défaire les aliments en petits fragments afin qu'ils soient bien absorbés et non perçus par notre corps comme un ennemi. Notre intestin doit aussi avoir une muqueuse pas trop perméable, le Leaky Gut. Il y a quatre catégories d'enzymes: les protéases pour digérer les protéines, les lipases pour digérer les gras, les amylases pour digérer les amidons, les enzymes sucrase, invertase et lactase pour digérer les sucres et les cellulases pour digérer les fibres.

3. Réparation de l'**intestin hyperperméable** ou *Leaky Gut*, c'est un intestin qui laisse passer ces particules de nourriture non complètement digérées vers le flot sanguin pour atteindre certaines de nos cellules plus fragiles (poumon /asthme, articulation/ arthrite articulaire aigüe, peau/ eczéma, etc.), et qui peuvent provoquer une intolérance retardée. Ce qui aide à le réparer: oméga 3, vitamine A, l-glutamine et certains symbiotiques (probiotiques et pré + postbiotiques)



NaturaMed- Révolutionnez votre assiette,
transformez votre relation aux aliments et votre vie!



4. La **bétaïne HCl** est très importante pour pouvoir augmenter l'acidité de votre estomac. Quand ça brûle, mais que vos aliments - surtout les protéines, - tombent dans votre estomac comme une roche et y reste longtemps, c'est très souvent qu'il manque de feu digestif. La bétaïne augmente ce feu digestif. C'est comme si on mettait une grosse buche dans le foyer, mais que le feu était trop faible. Ça va l'éteindre!

NaturaMed- Révolutionnez votre assiette,
transformez votre relation aux aliments et votre vie!

5. Les **sels biliaires** favorisent une meilleure digestion des gras, de certaines vitamines solubles dans les gras (vitamines ADEK), du cholestérol et des graisses.



NaturaMed- Révolutionnez votre assiette,
transformez votre relation aux aliments et votre vie!



6. Les **plantes amères** favorisent la production de salive. Cela a pour effet d'accroître la quantité d'amylase dans la bouche. Les amers ont aussi une fonction stomachique, c'est-à-dire qu'ils ouvrent l'appétit en libérant de la gastrine – une hormone qui stimule la sécrétion d'acide gastrique. Finalement, ils agissent aussi comme cholagogues en stimulant la sécrétion de bile par la vésicule biliaire. Le gingembre, l'artichaut, le pissenlit et le chardon-Marie de même que la gentiane, la camomille, le curcuma, la bardane et le noyer noir pour ne nommer que celles-là.

NaturaMed- Révolutionnez votre assiette,
transformez votre relation aux aliments et votre vie!

7. La **réglisse DG (DGL, L pour licorice)** - qui fait augmenter la tension artérielle, - ce qui la rend aussi adaptée aux personnes souffrant d'hypertension artérielle. La réglisse:
1. Aide à soulager les maux d'estomac, tels que l'indigestion et les brûlures d'estomac
 2. Favorise la guérison du tube digestif
 3. Aide à soulager les douleurs abdominales et les sensations de brûlure dans l'estomac
 4. Protège la muqueuse de l'estomac des irritations lors de la digestion
 5. Stimule la formation et la sécrétion de mucine dans le tractus gastro-intestinal.



NaturaMed- Révolutionnez votre assiette,
transformez votre relation aux aliments et votre vie!



8. Les **symbiotiques**

- Fournissent des prébiotiques (fibres), des probiotiques (bactéries et levures), des postbiotiques (enzymes, AGCG, peptides et vitamines) et des parabiotiques soit des cellules microbiennes inactivées de probiotiques qui nourrissent le microbiome et lui donnent une signalisation positive (feedback).
- Aide à reconstruire la muqueuse et à recréer un équilibre microbien.