



Yvan Bourgault

Diplômé en pharmacie,
homéopathe
et copropriétaire de Naterro

Comment favoriser votre digestion naturellement

D'ABORD, PARLONS ENZYMES !

Participant à presque toutes les activités biochimiques de l'organisme, les enzymes ont mérité leur réputation à titre d'« étincelles de vie ». Les enzymes sont des catalyseurs de la digestion des aliments, de la stimulation du cerveau, de l'approvisionnement en énergie des cellules et de la réparation des tissus, des organes et des cellules. En deux mots, nous ne pouvons vivre sans les enzymes.

Malheureusement, pour la grande majorité d'entre nous, nous ne consommons pas suffisamment d'enzymes dans notre régime alimentaire. La transformation et la cuisson excessives des aliments modernes peuvent détruire ces molécules importantes. L'apparition périodique de l'indigestion est souvent le symptôme initial d'une activité enzymatique déficiente. Une telle déficience existe lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'enzymes pour digérer adéquatement les aliments. Les aliments mal digérés se retrouvent alors bas dans le tube digestif et comme les bactéries du microbiote sont alors plus abondantes, une fermentation se crée et la fermentation, ça produit des gaz.

Un complément d'enzymes peut être un moyen efficace de soulager les symptômes de l'indigestion causée par une variété d'aliments. Un supplément complet devrait notamment contenir les enzymes suivantes :

- / la protéase et la broméline pour dégrader les protéines;
- / la lipase pour dégrader les matières grasses;
- / l'amylase et l'amyloglucosidase pour dégrader les glucides;
- / la cellulase et l'hémicellulase pour dégrader les fibres;
- / la lactase pour dégrader le sucre de lait.

RÔLE DE L'HOMÉOPATHIE

Pour un inconfort temporaire résultant d'un excès de table ou pour un traitement plus en profondeur d'un désordre digestif, pensez à l'homéopathie. Par exemple, des médicaments comme **Nux vomica** ou **Antimonium crudum** vous seraient très utiles.

RÔLE DE L'ACIDE GASTRIQUE

Les différents symptômes d'une mauvaise digestion sont souvent reliés à une faible acidité gastrique. Les ballonnements, les rots et les flatulences après les repas, l'indigestion, les brûlures d'estomac, la diarrhée ou la constipation sont tous des symptômes reliés à une acidité gastrique insuffisante. Une faible acidité gastrique peut causer des problèmes de santé sérieux. Par exemple, il peut en résulter une faible absorption des minéraux et vitamines, en particulier le calcium, le fer, la vitamine B12 et l'acide folique. Récemment, certains médicaments qui diminuent la production d'acide gastrique ont été reliés à une réduction de 41 % de l'absorption du calcium chez les femmes. Plusieurs professionnels de la santé recommandent une supplémentation en chlorhydrate de bétaïne pour maintenir une production d'acide gastrique suffisante.



Certains produits naturels ne sont pas recommandés avec la prise de médicaments prescrits. Consultez des experts qui connaissent les deux approches pour plus de sûreté.

*Références disponibles sur demande.

Pour en savoir davantage : NATERRO.COM