

# Brûlure d'estomac remède naturel

## Une alimentation équilibrée

- Vous vous en doutez bien, l'alimentation est importante pour limiter les brûlures d'estomac.

Aussi, on vous recommande de manger lentement, assis et de ne pas faire trop d'excès.

Évidemment, côté boisson contre les brûlures d'estomac, c'est de limiter la prise de café ou encore d'alcool. Et c'est sans parler du tabac qui a un effet déplorable sur la santé, bien entendu

## Jus maison

- Si vous souffrez de brûlures d'estomac, le remède de grand-mère le plus utilisé est de boire un bon et délicieux jus de légume. On pense notamment aux carottes mais aussi aux concombres voire à la betterave. Le mieux étant bien entendu de les préparer vous-même chez vous à l'aide d'un juicer, c'est-à-dire un extracteur de jus.

## Le bicarbonate de soude

- Comme toujours le bicarbonate de soude, c'est la vraie bonne idée qui va vous permettre de lutter contre l'acidité gastrique le plus rapidement possible. C'est donc un très bon remède brûlure d'estomac.
- Pour cela, vous allez simplement avoir besoin de mélanger la moitié d'une cuillère à café de bicarbonate de soude avec un petit peu de jus de citron et de l'eau tiède.

## Limiter le stress

On sait aussi que parmi les facteurs les plus importants dans l'apparition de problèmes d'acidité gastrique et de brûlures d'estomac, il y a le stress.

C'est la raison pour laquelle, on vous recommande de tenter la méditation mais aussi de vous détendre et de prendre le temps de vous détendre et de ne pas entretenir votre angoisse et vos anxiétés.

Contre les maux d'estomac il y a aussi:

- **Le gingembre est un excellent produit contre les brûlures d'estomac**
- **Les amandes, empêchent les symptômes des brûlures d'estomac**
- **les bananes, avant ou après votre repas**
- **le vinaigre de cidre, qui permet de soulager les douleurs**
- **Le remède de grand-mère brûlure d'estomac qui marche : le melon. Il permet de vous débarrasser de l'acidité de l'estomac**
- **Le persil, un remède de grand- mère brûlure d'estomac très efficace**
- **Faites cuire des pommes de terre**
- **Gardez l'eau de cuisson, et buvez quand elle est tiède**
- **manger un chewing-gum. La salive qui sera alors produite va pouvoir neutraliser l'acide gastrique, et donc vos maux d'estomac**
- **le curcuma Vous pouvez le manger dans un plat, Le faire en infusion, Le mélanger à de l'eau**
- **manger de la guimauve cette plante qui est particulièrement connue pour soulager les douleurs de l'estomac. Il vous suffit de la faire infuser dans une tasse, et d'en boire tant que vous le souhaitez.**

# **Brûlure d'estomac : adoptez la bonne position après manger**

Vous ressentez un mal d'estomac, une sensation de brûlure ? **C'est peut-être parce que vous avez fait une sieste, directement après votre repas.** Ce n'est pas une bonne idée. En fait :

- Le corps a besoin de réaliser une vidange des aliments vers le bas, on appelle cela la vidange gastrique
- Si vous vous mettez dans la position allongée directement après la prise de votre repas, alors la vidange gastrique ne pourra pas se faire correctement. Aussi, vous allez ressentir des brûlures d'estomac, ainsi que des reflux gastro-œsophagiens

De ce fait, notre brûlure d'estomac remède est le suivant : attendez la fin de votre vidange gastrique, soit environ 2 heures après la fin du repas, pour faire une sieste. De cette manière, vous n'allez pas souffrir pendant la digestion. **Autres brûlures d'estomac remèdes grand-mère : privilégiez la sieste dans un fauteuil, et si vous mangez à peine avant d'aller vous coucher, alors surélever le haut de votre corps avec des coussins.** De cette manière, vous allez éviter de manière efficace la brûlure d'estomac.

## **Eviter le sport après manger**

il est nécessaire de laisser son corps digérer les aliments, en opérant la vidange gastrique. Aussi, évitez absolument de pratiquer une activité sportive après manger, et surtout :

- La course à pied
- Les sports qui nécessitent de pencher votre corps en avant

Lorsque vous allez vous pencher, pendant la vidange gastrique,

alors vous allez favoriser les brûlures d'estomac.

**LES CONSEILS DE NINA:** optez pour une marche lente ou à une vitesse modérée après manger. Cela vous permettra d'améliorer votre digestion.

## **Arrêtez de fumer !**

- Lorsque vous fumez, l'acidité de l'estomac augmente
- La sécrétion de salive est ralentie
- Les muqueuses de l'estomac perdent de leur tonicité
- tout cela va entraîner des reflux gastriques.