

## Gabon/Santé : 11 conseils pour soigner les ballonnements

08-01-2015

Parfois, lorsque nous mettons notre pantalon ou notre jupe, nous nous apercevons que notre ventre est un peu enflammé, que nous paraissions un peu plus gros ou que nos vêtements sont un peu trop justes. Ce problème peut être dû à une accumulation de gaz, à une nourriture trop abondante ou ce peut être le symptôme de certaines maladies. En définitive, peu importe la raison, nous souhaitons éviter que cela arrive et nous voulons retrouver rapidement une sensation de légèreté. Vous désirez désenflammer naturellement votre ventre ?

Réduisez votre consommation de sel La consommation excessive de sel est l’une des raisons principales de la rétention d’eau qui, en plus de nous faire sentir plus lourd, plus ballonné, enflamme une partie de notre ventre. Qu’il soit présent comme condiment dans vos plats, ou dans la composition des aliments transformés, le sel est l’ennemi de votre santé et de votre organisme. Buvez plus d’eau Nous avons besoin d’une grande quantité d’eau pour nous maintenir hydratés ainsi que pour prévenir et combattre la rétention d’eau. Les experts recommandent de boire au moins deux litres d’eau par jour, ce qui est idéal pour nous aider à prévenir la constipation, l’une des principales causes du ventre gonflé. Mangez lentement Il est très important de prendre son temps pour manger lentement et pour bien mâcher les aliments. Cette bonne habitude contribue à une digestion saine qui nous aide à prévenir l’apparition de l’inflammation du ventre. De plus, les personnes qui mâchent bien leurs aliments parviennent plus rapidement à l’état de satiété, ce qui permet de manger en plus faible quantité et moins souvent. Évitez les boissons gazeuses Les boissons contenant du gaz favorisent la présence de gaz, de manière très logique, dans notre corps. Cela peut provoquer une inflammation de notre ventre et générer des problèmes comme l’excès de gaz, ou les flatulences. Mangez plus de fruits et de légumes Les fruits et les légumes sont les aliments les plus sains que nous puissions intégrer dans notre régime, car ils sont chargés en vitamines, minéraux et antioxydants, et sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. Ce type d’aliments améliore la digestion, prévient la rétention d’eau, aide à brûler plus de graisses et combat le ballonnement abdominal. Les plus recommandés pour ce genre de problèmes sont les carottes, les oranges, les melons et les pêches. Réduisez votre consommation d’aliments qui génèrent des gaz Certains aliments, très nutritifs, peuvent générer des problèmes comme les gaz et les flatulences. Parmi ces aliments on retrouve les haricots, les petits-pois, les lentilles, les choux-fleurs, les brocolis, les choux de Bruxelles, les choux, les oignons et les poivrons. Si vous souffrez d’un ventre trop gonflé, il n’est tout de même pas recommandé d’arrêter de consommer ces produits qui sont bons pour la santé en général. Mais réduisez-en légèrement votre consommation, notamment lorsque les symptômes sont très présents ou lorsque vous avez un événement spécial et que vous ne voulez pas paraître avec un ventre gonflé. Évitez les aliments frits Les aliments frits se digèrent lentement et provoquent des ballonnements gênants dans la zone de votre abdomen. Leurs fortes teneurs en graisses et en sel entraînent des prises de poids rapides et provoquent la rétention d’eau. Mangez de petites portions Pour prévenir et combattre les ballonnements, il est recommandé de manger plusieurs fois par jour de petites portions de nourriture qui seront bien plus faciles à digérer pour votre estomac et qui ne feront pas gonfler votre ventre. Consommez des fibres en petite quantité Les fibres sont des aliments recommandés pour avoir une bonne digestion et éviter les troubles comme la constipation. Les experts recommandent de consommer des aliments riches en fibres pour lutter contre les ballonnements, pour perdre du poids et pour atteindre facilement l’état de satiété. Mais, elles ne doivent pas être consommées en excès car elles peuvent provoquer une distension abdominale. Avoir une bonne activité physique L’exercice physique est la meilleure manière de faire travailler notre ventre et d’améliorer notre santé en général. Faire une activité physique améliore notre digestion, réduit la constipation, combat la rétention d’eau, aide à perdre du poids et apporte une sensation de bien-être qui améliore notre qualité de vie. Pour avoir un ventre plus plat, nous pouvons pratiquer des exercices centrés sur la zone abdominale. Des jus pour dégonfler le ventre Certains jus naturels peuvent aussi nous aider à dégonfler notre ventre rapidement pour obtenir une silhouette plus mince, plus ferme et plus esthétique. Le smoothie vert Ce délicieux smoothie vert nous aidera à améliorer notre fonction digestive, en favorisant l’élimination des déchets de notre organisme et en nous permettant d’obtenir un ventre plus plat. Ingrédients Un avocat Une poignée d’épinards Une banane mûre Un verre de jus de pomme Du miel

Comment le préparer ?

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mettez-le en marche jusqu’à obtenir une texture crémeuse. Jus de papaye et d’avoine

Ce délicieux jus combine les propriétés de la papaye à celles de la linette et de l’avoine. Ses propriétés aident à améliorer nos fonctions digestives et préviennent les ballonnements.

Ingrédients Une tasse de papaye en morceaux Une cuillerée de linette Deux tasses d’eau Deux cuillerées d’avoine cru

Comment le préparer ?

Mixez tous les ingrédients durant quelques, buvez sans filtrer et de préférence à jeun.

