

Gastrite & inconfort gastrique

Apaiser la muqueuse gastrique et restaurer le confort digestif.

40%

DES ADULTES CONCERNÉS

2-4

SEMAINES DE CURE APAISANTE

5-6PETITS REPAS PAR JOUR
CONSEILLÉS**H.pylori**CAUSE FRÉQUENTE À
DÉPISTER

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes apaisantes

- **Réglisse déglycyrrhizinée** — protège et répare la muqueuse gastrique.
- **Mauve** — mucilage adoucissant, apaise les irritations.
- **Camomille matricaire** — anti-inflammatoire et antispasmodique gastrique.
- **Aloe vera** — en jus, apaise et répare la muqueuse digestive.
- **Mélisse** — calme les spasmes gastriques liés au stress.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Zinc carnosine** — protecteur spécifique de la muqueuse gastrique.
- **Probiotiques** — souches spécifiques anti-H.pylori (*Lactobacillus reuteri*).
- **Vitamine B12** — souvent en carence si gastrite chronique.
- **Glutamine** — nourrit et répare la muqueuse digestive.
- **Curcuma** — anti-inflammatoire, à utiliser hors phase ulcéreuse aiguë.

ALIMENTATION APAISANTE

Ce qui soulage ou irrite

- **Favoriser** : aliments doux, cuits, riz, légumes vapeur, bouillons.
- **Éviter** épices fortes, café, alcool, plats très acides ou gras.
- **Repas fractionnés** — 5-6 petits repas plutôt que 3 gros repas.
- **Manger lentement** et mastiquer longuement, réduit le travail gastrique.
- **Éviter de manger tard** le soir — favorise le reflux nocturne.

* GESTION DU STRESS

L'axe digestif-nerveux

- **Cohérence cardiaque** avant les repas — le stress aggrave la sécrétion acide.
- **Manger dans le calme** éviter les repas sur le pouce et les écrans.
- **Respiration abdominale** stimule le nerf vague et la digestion.

HYDRATATION & HABITUDES

Les gestes protecteurs

- **Eau tiède** plutôt que glacée, moins agressive pour l'estomac.
- **Éviter l'aspirine** et anti-inflammatoires sans avis médical.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles digestives

- **Basilic exotique** — antispasmodique digestif, en massage abdominal dilué.
- **Citron** — stimule légèrement la digestion, en olfaction.
- **Camomille romaine** — apaisante en cas de spasmes douloureux.

⚠ **Quand consulter ?** Douleur intense et soudaine, vomissements de sang, selles noires, perte de poids inexpliquée → consultation médicale urgente pour écarter un ulcère ou une cause plus grave.

Source : *Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel*, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr