



## Aperçu des plantes bonnes pour le système digestif

Diarrhée, crampes abdominales ou brûlures d'estomac ne sont que trois des multiples problèmes qui peuvent perturber notre système digestif. De nombreuses plantes peuvent en rétablir l'équilibre. Quelques exemples:

Plante médicinale	Préparation	Utilisation
<b>Camomille vraie</b> en cas d'irritation de la muqueuse gastrique	Verser 3 cc de fleurs de camomille séchées ou deux sachets de tisane dans une tasse, ajouter de l'eau chaude (mais pas bouillante). Laisser tirer à couvert pendant 5 à 10 minutes et filtrer.	Boire 3 à 4 tasses par jour à petites gorgées, de préférence le matin à jeun, entre les repas et le soir avant le coucher – En cas de coliques aiguës: boire 2 à 3 tasses à intervalle de 10 à 30 minutes.
<b>Menthe poivrée</b> contre les crampes d'estomac	Verser 2 cc de feuilles séchées ou deux sachets de tisane dans une tasse et ajouter de l'eau chaude (mais pas bouillante). Laisser tirer à couvert pendant 5 à 10 minutes et filtrer.	Boire chaud et à petites gorgées, de préférence après les repas. En cas de douleurs aiguës: diluer 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée dans un verre d'eau et déguster. – Attention: la menthe peut encore renforcer l'hyperacidité gastrique.
<b>Myrtilles</b> en cas de diarrhée	Faire bouillir 3 cs de myrtilles séchées dans 5 dl d'eau pendant 10 minutes et filtrer.	Boire plusieurs verres par jour. – Teneur en tanins: 7 %.
<b>Graines de fenouil</b> en cas de ballonnements	Verser 1 cc de graines fraîches écrasées dans une tasse et ajouter de l'eau chaude. Laisser tirer 5 minutes et filtrer.	Boire plusieurs tasses par jour. – Variation: ajouter de l'anis, de la camomille et du cumin à parts égales.
<b>Cumin</b> en cas d'irritation intestinale	Verser 1 cc de cumin fraîchement écrasé dans une tasse et ajouter de l'eau chaude. Laisser tirer 5 minutes et filtrer.	Boire trois tasses (chaudes) par jour pendant les repas. – Variation: ajouter de l'anis et du fenouil à parts égales.