



## PROBLEMES DE DIGESTION

### Flatulences

- Anis, gingembre, coriandre, cumin, cumin blanc ou noir, mélisse, menthe, cannelle, (dosage et préparation voir PDF « Herbes médicinales et épices qui soulagent »).
- Manger dans une ambiance tranquille. Manger sous stress laisse pénétrer plus d'air dans l'intestin.
- Ne pas manger de nourriture crue le soir. (Fermentation dans l'intestin).

### Sensation de saturation/nausée le soir

- Gingembre, cardamome, cumin, cumin blanc ou noir, curcuma + mélisse, noix de muscade, origan, menthe, thym, cannelle (dosage et préparation voir PDF « Herbes médicinales et épices qui soulagent »).
- Le soir réduire la consommation de pain et de produits laitiers.
- A cause d'une mobilité très restreinte et des problèmes respiratoires, il est conseillé de réduire l'apport calorique et de prendre le dernier repas (aussi par la sonde PEG) vers 17 heures.

### Constipation

- Gingembre (dosage et préparation voir PDF « Herbes médicinales et épices qui soulagent »).
- Boire suffisamment entre 1,5 à 2 litres par jour (prendre de l'eau minérale avec une grande teneur en magnésium (100 mg/l).
- Bouger tous les jours activement ou passivement.
- Manger tous les jours des fruits et des légumes.
- Prendre des pruneaux secs trempés.
- Boire le matin du jus de fruits ou par exemple du jus de pomme en ajoutant un peu de sel.
- Augmenter doucement les produits riches en fibres.

### Soutien médicamenteux en cas de constipation :

- \* Transipeg sachets (½ à 2 sachet par jour)
- \* Movicol sachets, action plus forte que Transipeg
- \* Gouttes Laxoberon
- \* Des préparations de magnésium
- \* Avoir en réserve en cas d'urgence : Microclyss = petit lavement