

HELLO ! Solutions

Réflexion • Innovation • Créativité

🤔 **Qu'est-ce que c'est ?** La mauvaise digestion, aussi appelée dyspepsie, se manifeste par des ballonnements, lourdeurs, remontées acides ou douleurs abdominales après les repas. Elle peut être occasionnelle ou chronique.

🤔 Les causes possibles :

- ✓ **Alimentation inadaptée** : Repas trop riches, gras, sucrés ou ultra-transformés 🍔
- ✓ **Mauvaise mastication** : Manger trop vite surcharge l'estomac 🗣️
- ✓ **Stress et anxiété** : Perturbent le transit intestinal 😬
- ✓ **Excès de boissons gazeuses ou d'alcool** : Irritent la muqueuse digestive 🍷🍹
- ✓ **Intolérances alimentaires** : Lactose, gluten... 🌿
- ✓ **Flore intestinale déséquilibrée** : Manque de probiotiques 🦠
- ✓ **Manque d'hydratation** : Ralentit le transit 💧

🌱 Les solutions naturelles :

- 🍵 **Tisanes digestives** : Menthe, fenouil, gingembre, camomille
- 🥒 **Favoriser les aliments riches en enzymes** : Ananas, papaye, radis noir
- 🍽️ **Alléger les repas du soir** : Éviter les plats lourds et gras
- 💧 **Boire suffisamment d'eau** : Favorise une digestion fluide
- 🚶 **Bouger après les repas** : Marche digestive pour stimuler l'estomac
- 💊 **Prendre des probiotiques** : Aident à rééquilibrer la flore intestinale
- 🍊 **Jus de citron et eau tiède** : Stimule la digestion au réveil

⚠️ Quand consulter ?

- Si les troubles digestifs sont persistants ou douloureux
- En cas de perte de poids inexpliquée
- Si des symptômes inhabituels apparaissent (sang dans les selles, fièvre, douleurs intenses)



Astuce express : Un massage circulaire du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre peut soulager les tensions et favoriser la digestion !

🌿 **Une digestion saine pour un bien-être**

HELLO ! Solutions

✉️ hellosolutions9@gmail.com