



Minutes de Santé — Health minute

Maranatha Christ Revient

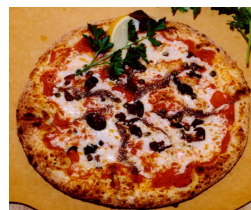
Hyperacidité de l'Estomac

Tout au cours de la vie, l'indigestion ou les petits ennuis gastriques passagers nous indiquent combien il est important d'entretenir une bonne digestion. Lorsque le ballonnement, les gaz et les crampes deviennent un événement quotidien, lorsqu'on est en butte à des indigestions fréquentes, il est temps de se poser des questions sur le fonctionnement de notre estomac. L'acide produit par l'estomac aide en général à la digestion de la nourriture. Lorsqu'on entretient de mauvaises habitudes alimentaires et une mauvaise hygiène de vie, l'acide est relâché au mauvais moment ou en trop grande quantité. Ce surplus d'acide attaque les parois de l'estomac et casse la chaîne nutritive qui permet à la nourriture de nous "nourrir". Le reflux d'acide peut aussi faire du tort à l'oesophage et à la gorge. Tous ces problèmes d'estomac peuvent devenir très douloureux. Il faut ajouter que la souffrance mentale, le stress, les pensées négatives qui reviennent et l'hypersensibilité mentale le peuvent aussi être la cause des problèmes d'estomac.



Système digestif

En examinant de près comment, quand et ce que nous mangeons sans éliminer trop d'éléments nutritifs, nous pouvons re-habituer notre estomac à une bonne diète. En faisant des ajustements à notre façon de penser, beaucoup arriveront à éliminer les soins coûteux et de longue durée lesquels, nous dit-on trop souvent, sont le meilleur moyen. Une infusion digestive après repas telle la Menthe ou la Mélisse, une relaxation appropriée après une dure journée de travail, des changements bénéfiques du mode de vie, l'exercice, le rire sont des éléments-clé d'un estomac en bonne santé.



Éviter l'indigestion
En mangeant des
nourritures saines

Your Health Minute
By Martine Théodore Pressoir, aromathérapie



**Maranatha
Christ
Revient**

PO Box 439458
Chicago, IL 60643

Phone: 773-821-
5650
Web:
www.mcrministry.org
Email:
info@mcrministry.org



Médicament
pharmaceutique
disponible pour
l'indigestion