

## **Des extraits de plantes et des enzymes végétariennes pour une bonne digestion**

**Notre alimentation nous apporte chaque jour trois groupes de nutriments : les glucides, les lipides et les protéines. Les enzymes de la salive, de l'estomac, du pancréas et des sucs intestinaux décomposent ensuite ces substances longues et complexes en petites unités, qui sont ensuite absorbées dans l'intestin grêle. Lorsque cela ne se passe pas bien et que la digestion est surchargée, des extraits de plantes et des enzymes supplémentaires peuvent être utilisés comme compléments alimentaires.**

### **L'estomac lourd, des remontées acides**

L'homme occidental produit souvent trop peu d'enzymes dans l'estomac et les intestins pour une bonne digestion. Les causes sont le stress, une mastication insuffisante, manger trop rapidement, le processus de vieillissement et la consommation d'aliments de qualité incomplète, trop cuits et transformés. On devine le résultat : des particules alimentaires insuffisamment digérées et non absorbées sollicitent le tube digestif. Un estomac « lourd », une « brique » dans le ventre, des remontées acides, des ballonnements, des reflux, des nausées, des gaz intestinaux, des crampes d'estomac et des selles difficiles sont alors les plaintes les plus fréquentes.

### **Des conseils pratiques**

Manger lentement dans une atmosphère détendue et mastiquer soigneusement sont les premières mesures à prendre en cas de digestion difficile. Veillez à inclure beaucoup d'aliments frais – en particulier des fruits et légumes – dans le menu, car ceux-ci contiennent encore naturellement des enzymes. Les coupables sont les aliments frits, les viandes transformées (saucisses, charcuteries), l'alcool, les plats cuisinés, les conserves, les produits à base de farine blanche et surtout toutes les confiseries. Et ne mangez pas de trop ! Si vous voulez bien faire, faites attention aux combinaisons d'aliments appropriées, en évitant la consommation simultanée de protéines et de glucides concentrés (pain, pâtes, légumes à racines et à tubercules).

## **Des plantes utiles**

Il existe de nombreuses plantes qui peuvent favoriser la digestion. Une synergie dont l'efficacité a été scientifiquement prouvée est la racine de gingembre et la feuille d'artichaut sauvage (cardon). Le gingembre favorise principalement le fonctionnement de l'estomac, avec une meilleure sécrétion des enzymes et une vidange plus douce de l'estomac. Le cardon favorise notamment la sécrétion d'une plus grande quantité de bile de bonne qualité, ce qui permet de bien contrôler la digestion des graisses. En duo, ces plantes soulagent clairement une digestion difficile avec toutes les plaintes associées.

## **Des enzymes végétariennes supplémentaires**

Le manque d'enzymes digestives peut également être comblé par un complément alimentaire. Il existe deux sources d'enzymes digestives. D'une part, il y a les enzymes animales, qui sont extraites des organes de bœuf ou de porc, comme les enzymes du pancréas de porc. D'autre part, il existe aussi des enzymes végétariennes. On connaît surtout la broméline qui est extraite de l'ananas et de la papaye. Ces enzymes protéolytiques ou qui fractionnent les protéines peuvent être complétées, pour un effet plus large, par des enzymes végétales produites par des micro-organismes « favorables » par fermentation. Ces micro-organismes peuvent être comparés aux organismes qui acidifient les produits laitiers en yaourt, décomposent les céréales en sirops de céréales ou transforment le jus de raisin en vin. En plus des enzymes qui fractionnent les protéines, ils peuvent également nous fournir des enzymes qui fractionnent les glucides (amylases) et les lipides (lipases). Les enzymes végétariennes sont absolument préférables : vous n'avez pas à abattre des animaux pour les obtenir et elles sont plus efficaces que les enzymes animales. Elles exercent leur effet digestif dans une plus large gamme de température et dans une plus grande acidité.

## **La combinaison pour une bonne digestion**

Pris avec les repas, l'association du duo de plantes gingembre et artichaut sauvage avec des enzymes végétariennes peut fortement favoriser la digestion. Elle soulage les plaintes telles qu'une digestion lourde et surchargée, une sensation de trop-plein ou de « brique » dans le ventre, des remontées acides, des reflux, des flatulences, des crampes et des intestins pollués.