

Ballonnement, flatulence et aérophagie

L'aérophagie est l'un des symptômes fonctionnels digestifs les plus fréquents et correspond à la présence d'air dans l'estomac. Les ballonnements sont dus à une accumulation de gaz dans l'intestin. Ils peuvent être douloureux et être fortement inconfortants au quotidien.

LES SYMPTOMES

Le météorisme, ou ballonnement intestinal, se caractérise par une présence excessive d'air dans l'intestin. S'ils sont expulsés, les gaz - composés d'azote, de CO₂, d'oxygène, d'hydrogène et de méthane - répandent une odeur peu odorante.

En revanche, lorsqu'ils proviennent de la fermentation d'aliments carnés regorgeant de sulfure d'hydrogène, ils sont nauséabonds. S'ils ne s'évacuent pas, ils provoquent des douleurs abdominales. Dans les deux cas, les symptômes sont très inconfortables et peuvent même être handicapants.

L'aérophagie est un trouble fonctionnel digestif bénin qui se produit lorsqu'une personne "mange de l'air" au sens littéral du terme. En avalant trop d'air, l'estomac se dilate provoquant des tiraillements au niveau du ventre. Une partie de l'air est évacuée par la bouche et l'autre par les intestins, augmentant le volume des flatulences.

LES CAUSE DU BALLONNEMENT

Les bactéries naturellement présentes dans l'intestin décomposent les aliments en divers éléments, parmi lesquels des gaz. Certains aliments comme l'oignon, les haricots, le chou ou les féculents provoquent des ballonnements, tout comme le fait d'avalier de l'air en mangeant. Le stress et un mauvais régime alimentaire peuvent être en cause, mais aussi lorsque l'on mange trop vite ou que l'on consomme à l'excès boissons gazeuses, chewing-gums, alcool, tabac, café...

Le stress altère les capacités digestives de différents organes et ralentit les vitesses de réaction, notamment du transit intestinal, et la qualité de la digestion. L'ensemble donne des symptômes localisés selon l'organe en faiblesse.

La prévention passe avant tout par une bonne hygiène de vie. En règle générale, il est possible de limiter la consommation d'aliments réputés pour donner des gaz. Mais il est important de déterminer les causes des flatulences pour pouvoir agir dessus. Si vous êtes sujets à

l'aérophagie, il est recommandé de manger lentement et dans le calme, de bien mâcher pour d'éviter d'avaler trop d'air. Si vous êtes sujet au stress, évitez les excitants.

Certains compléments alimentaires comme le charbon actif, les probiotiques et des plantes telles que le cumin, l'anis ou l'aneth peuvent être des aides. Leurs principes actifs absorbent les gaz, boostent la flore intestinale ou stimulent la digestion. Le fenouil aurait également un effet sédatif sur l'intestin efficace contre les ballonnements et les flatulences.

PRISE EN CHARGE EMOST

Un organisme normal est capable de tout digérer. Si vous devez supprimer de votre alimentation des aliments, c'est qu'une partie de votre système digestif ne fonctionne pas bien et qu'il faut intervenir. Bien entendu, trop d'un aliment qui produit de la fermentation et ceci au quotidien, n'est pas une pathologie, mais une régularisation alimentaire à mettre en place.

Si votre organisme ne fonctionne pas et donne naissance à des symptômes, dans plus de 90% des cas au minimum, c'est que l'un des méridiens, ou plusieurs méridiens du tube digestif sont bloqués et qu'il faut les corriger. Et cela, la médecine classique ne sait pas le faire.

Le tube digestif est un système qui réagit très fortement au stress et aux contrariétés. Chaque organe et donc chaque méridien répond à une autre émotion, et la technique EMOST est là, non seulement pour corriger ces méridiens, mais également pour vous dire ce qui ne va pas, quelle émotion vous ronge et perturbe le système. Il est toujours plus cohérent de régler le problème à la base, plutôt que de prendre des aides à la digestion toute votre vie.

Bien souvent, la rate et le foie sont les deux organes en causes, parce qu'ils sont à la base du système digestif et contrôlent une partie des fonctions intestinales. Le foie est directement lié au stress, la rate aux problèmes de clan, de famille. Beaucoup de personnes pensent ne pas avoir de stress ou de soucis, mais la qualité de leur digestion prouve le contraire.