

Une silhouette bien formée comporte un ventre plat. Mais que faire si votre ventre est ballonné ? Avec des huiles essentielles de cumin, fenouil et anis, belloform® a la solution. Afin que votre silhouette retrouve son harmonie.

# Ventre ballonné

## Des huiles essentielles vous aident

En joyeuse compagnie. On vous offre des boissons pétillantes, on cause, on goûte des encas succulents du grand buffet. Pas trop d'excès, car votre ligne pourrait en souffrir. Mais vous sentez soudain votre ventre gonfler sous l'effet des gaz. Par expérience, vous savez que chez vous, ce genre de situation peut durer longtemps. Et le pire survient : non seulement vos jeans vous compriment, mais votre silhouette n'est plus aussi avantageuse.

### Ce qui crée les gaz dans le ventre

On appelle « ventre ballonné » un ventre gonflé par des gaz. Ces effets résultent souvent de l'ingestion de boissons gazeuses. Même si vous renoncez aux boissons pétillantes, lorsque vous digérez certains aliments, il peut arriver que vous absorbiez beaucoup de gaz, voire plusieurs litres par jour. Ces gaz sont formés par certaines bactéries intestinales. Si des excès de gaz se produisent, vous ne pouvez plus ni les absorber entièrement dans votre sang, ni les éliminer. Et votre ventre gonfle. Pour beaucoup, les légumineuses, le blé complet, les oignons et les poireaux, mais aussi les denrées contenant de la lactose, de la fructose et de la sorbite – et aussi les douceurs – déclenchent des ballonnements.

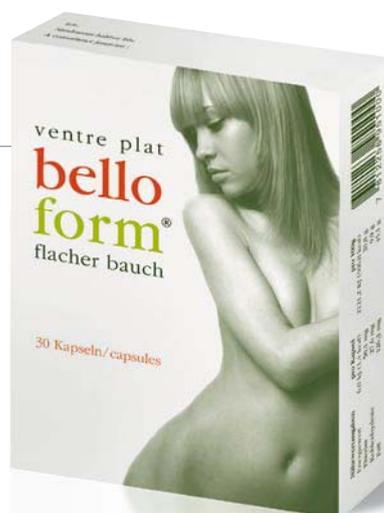
### Prévenir les ballonnements

On ne peut pas toujours renoncer aux aliments provoquant des ballonnements. Nombre de plats « critiques », mais app-

réciés, contiennent des ingrédients anti-ballonnements : on ajoute du cumin à de nombreux plats gras, on trouve du coriandre et du cumin dans les choux, et le fenouil convient aux salades mêlées. L'anis, l'aneth et la marjolaine font aussi partie des aliments favorisant la digestion. D'autres « médicaments maison » préviennent les ballonnements : ne pas trop parler pendant les repas afin d'avaler peu d'air ; bien mâcher ; boire assez et faire la fameuse promenade de « mille pas » après le repas.

### De vieux remèdes sous une nouvelle forme

Lors de ballonnements, la chaleur (bouillottes, enveloppements chauds) ou des massages de ventre doux ont des effets apaisants. Pour soigner un ventre ballonné, des tisanes spécifiques ont fait leur preuves ; dans ces mélanges, on trouve surtout du cumin, du fenouil et de l'anis. Des tisanes composées de ces trois « classiques » sont si protectrices qu'elles peuvent même déjà être utilisées pour de petits enfants.



belloform® contient des huiles essentielles d'anis, de fenouil, de cumin ainsi que de mélisse et de menthe poivrée. Ces capsules sont très faciles à prendre. Car une silhouette bien formée comporte un ventre plat. belloform® est disponible dans les pharmacies et les drogueries au prix de CHF 29.50 (recommandation de prix sans engagement).