

PLANTES ET REFLUX

Plantes et parties utilisées	Effets	Formes	Doses	Contre-indications, effets indésirables et précautions
<i>Aloe vera</i> <i>Aloe barbadensis</i> Feuille succulente	Anti-inflammatoire Cicatrisant Antimicrobien	Gel buvable	1 c. à c. jusqu'à 2 c. à s. par jour au coucher pdt 2 semaines Augmenter progressivement les doses jusqu'à amélioration	Précaution en cas de prise d'anticoagulants et antidiabétiques Gel de la plante fraîche contre-indiqué aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux enfants avant 12 ans
Camomille allemande <i>Matricaria recutita</i> Fleurs	Antireflux Améliore digestion et ballonnements Antispasmodique Anti-inflammatoire Antiulcéreux Sédatif Antimicrobien	Infusion	5 g de plantes sèches pour ¼ litre d'eau par jour, à boire en dehors des repas pdt 3 semaines	Rares réactions allergiques Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux enfants avant 12 ans
Camomille noble ou romaine <i>Chamaemelum nobile</i> Fleurs	Antidouleur Anti-inflammatoire Antispasmodique puissant Antibactérien Antifongique Antiallergique Sédatif	Huile essentielle	Traitement d'urgence : 1 goutte sur 1 comprimé neutre à avaler ou 1 goutte à appliquer en massage sur le plexus solaire	Précaution en cas d'allergie aux Astéracées Contre-indiqué aux femmes enceintes (jusqu'au 3 ^e mois de grossesse) ou allaitantes, et aux enfants avant 3 mois
Curcuma <i>Curcuma longa</i> Rhizome	Antibactérien Antiviral Antifongique Anti-inflammatoire Antioxydant Antiulcéreux Action sur le cancer Antiagrégant plaquettaire Hépatoprotecteur Augmente la sécrétion de bile Peut améliorer la stéatose	Infusion Extrait de plante sèche EPS	1 g de poudre sèche dans 150 ml d'eau pdt 4 semaines Dose selon le produit ½ c. à c. dans de l'eau, à prendre matin et soir avant le repas pdt 4 semaines, en association avec autre plante à la même dose	Contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires ou de prise d'anticoagulants Femmes enceintes ou allaitantes, et enfants/ados avant 18 ans : demander un avis médical
Gingembre <i>Zingiber officinale</i> Rhizome	Augmente la salive Antiulcéreux Anti-dyspeptique Antinauséux Antivomitif Antimicrobien intestinal Anti- <i>Helicobacter</i> Fongicide Antidouleur Anti-inflammatoire Antioxydant Protecteur hépatique Peut améliorer la stéatose	Infusion (poudre) ou décoction (rhizome) Gélules	5 g de rhizome frais pour ¼ litre d'eau par jour (ou 1 à 2 g sec), à prendre en dehors des repas pdt 1 à 3 semaines Dose selon le produit	Contre-indiqué en cas de prise d'anticoagulants Déconseillé en cas d'obstruction des voies biliaires Risques de brûlures d'estomac à forte dose Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux enfants avant 6 ans
Réglisse <i>Glycyrrhiza glabra</i> Racine	Antiacide Anti-inflammatoire puissant du tube digestif Antiulcéreux Protège la muqueuse gastrique Cicatrisant Antioxydant Antibactérien (anti- <i>Helicobacter</i>) Antiviral Antiparasitaire Anti- <i>Candida</i> Antispasmodique Hépatoprotecteur Réduit les sécrétions bronchiques et facilite leur élimination	Décoction EPS Gélules	8 g dans ¼ litre d'eau par jour, à prendre en dehors des repas pdt 4 semaines 1 c. à c. dans un peu d'eau, à prendre matin et soir avant le repas pdt 4 semaines, seule ou avec la mélisse (1/2 c. à c. de chaque plante) Selon le produit	Ne pas associer à d'autres produits contenant de la réglisse Effets indésirables graves possibles à forte dose : rétention d'eau, baisse du potassium, hypertension, trouble du rythme cardiaque Déconseillé en cas de maladies rénales, hépatiques ou cardiovasculaires, hypertension artérielle, carence en potassium, de prise de digitale, corticoïdes, diurétiques, laxatifs irritants, contraceptifs oraux Ne pas prendre en continu Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux enfants/ados avant 18 ans