



Problèmes d'acidité gastrique ? Plus jamais !

Problèmes d'acidité gastrique ?

PLUS JAMAIS !

John Ellis



**Problèmes
d'acidité gastrique ?**

PLUS JAMAIS !

John Ellis

Sommaire

Sommaire 2

Introduction 5

Bientôt vos ennuis digestifs ne seront plus qu'un mauvais souvenir 5

Chapitre 1

De la bouche à la circulation sanguine, les étapes de la digestion 8

Le péristaltisme œsophagien ou l'image de la saucisse vidée 9

Le sphincter inférieur de l'œsophage (SIO), porte de l'estomac 10

La digestion, à quoi ça sert ? 11

Chapitre 2

Quels sont les troubles et les risques que vous allez faire disparaître 13

Les brûlures : œsophage ou estomac ? 13

Cœur, appareil respiratoire... et si c'était le tube digestif ? 15

Les signaux d'alarme 16

Chapitre 3

Le reflux gastro-œsophagien ou RGO 17

Pourquoi le reflux ? 17

Le "petit rot" : commun à tous et parfaitement normal 19

Trop de graisses ? Le sphincter inférieur de l'œsophage se détend 19

Ce qu'on ne vous a jamais dit sur l'origine du reflux gastro-œsophagien 21

L'explication simple des brûlures 22

Une autre conséquence du relâchement sphinctérien : la hernie hiatale 24

Chapitre 4

Les méthodes palliatives 26

Ces astuces qui vont vous soulager 26

Les traitements médicaux : pas vraiment la panacée 28

Les traitements naturels 29

La gestion du stress 31

Chapitre 5

Vers la guérison 33

Quelques jours pour vous faire vraiment guérir 33

Pour accélérer le processus de remise en état 35

D'autres recommandations nutritionnelles pour renforcer la guérison 36

Ne pas confondre RGO et œsophagite éosinophile 38

Chapitre 6

Pour ne pas rechuter et prévenir toute inflammation 39

[L'art de la table qui permet d'éviter les récurrences 39](#)

[Combattre l'acidité, source de gastrites 41](#)

[Perdre du poids : pour votre santé en général et celle de votre tube digestif 42](#)

[L'équilibre acido-basique 44](#)

Chapitre 7

L'ulcère d'estomac : le guérir ou mieux encore, l'éviter 45

[Qu'est ce qu'un ulcère digestif ? 45](#)

[Quels sont les symptômes ? 47](#)

[Ulcer ou gastrite ? 49](#)

Chapitre 8

Les facteurs de l'ulcère : démêler le faux du vrai 50

[Halte aux idées reçues 51](#)

[L'helicobacter pylori : la bactérie fautive 52](#)

[Les autres éléments déclencheurs ou aggravants 53](#)

Chapitre 9

Se protéger de l'ulcère... ou le guérir 55

[1. La prévention 55](#)

[2. La guérison par les méthodes classiques 57](#)

[3. Enrayer un début d'ulcère avec des aides naturelles 58](#)

Chapitre 10

Champions toutes catégories 62

Chapitre 11

Les palmes d'or : l'apithérapie et l'aloé vera 66

[Petit panorama des bienfaits de l'apithérapie 66](#)

[Les autres produits de la ruche 69](#)

[L'aloé vera : la plante magique 72](#)

Table des Matières 75

Ceci est un extrait gratuit du livre
« Problèmes d'Acidité Gastrique ?
Plus Jamais ! »

La version complète est disponible ici :

optimoi.fr/reflux-gastrique/

Introduction

Bientôt vos ennuis digestifs ne seront plus qu'un mauvais souvenir

Ouf, ça va mieux ! L'incendie dans votre poitrine s'est éteint. Et pas pour 2 ou 3 jours comme cela vous arrivait parfois, mais vraiment pour de bon.

Vous pouvez jeter les comprimés antiacides, vous n'en avez plus besoin. Ces fichues brûlures d'estomac qui vous gâchaient tant la vie vont enfin cesser.

N'y a-t-il personne, vous demandiez-vous sans doute, capable de me débarrasser une fois pour toutes de ces sensations inconfortables et douloureuses ? Eh bien, justement, un ingénieux chercheur américain, souffrant lui-même de ces problèmes, s'est sérieusement penché sur la question.

Et, eureka !, il a fini par trouver la solution efficace pour parvenir à la guérison... la sienne d'abord, la vôtre pour très bientôt.

Comme pour l'œuf de Christophe Colomb, la méthode qu'il préconise est simple et naturelle. Encore suffisait-il d'y penser !

Aux États-Unis, un grand nombre de gens se sont mis à l'appliquer pour leur plus grand bien. Et vous allez la découvrir dans ce livre en exclusivité.

Son inventeur, William Lagadyn, est le seul jusqu'à présent à proposer une panoplie de moyens innovants et totalement dépourvus d'inconvénients pour venir à bout de ce mal dont pâttissent environ 40 % de la population occidentale.

Plus de feu qui s'embrase dans votre tube digestif après les repas. Plus de renvois acides, plus de lourdeurs, ni de ballonnements. Plus de sommeil retardé par cette douleur, là, sous votre sternum.

Et même dans certains cas, plus de toux sèche le matin au réveil. De quoi se remettre à voir la vie en rose.

Avant d'en arriver à la méthode elle-même, nous commencerons par expliquer le fonctionnement de la digestion.

En effet, c'est en connaissant mieux les mécanismes d'un système qu'on comprend la manière dont il se détériore.

On sait vaguement par où passent les aliments. Mais comment ? Quelles voies suivent-ils précisément ? Vous devez bien vous en douter, vos brûlures digestives ont une cause.

Et quand on a compris la cause, on peut s'attaquer aux remèdes. Les causes, car il peut y en avoir plusieurs, vous allez les découvrir, peut-être avec un peu d'étonnement.

Certaines sont tellement évidentes que vous allez sûrement vous écriez "mais oui, mais c'est bien sûr"...

Elles appellent un traitement de bon sens que n'importe qui peut appliquer. Quelques jours à supprimer certains aliments et hop !, les brûlures disparaissent.

Et pour qu'elles ne reviennent pas, il suffit de très peu de choses : une petite modification de votre alimentation, l'ajout d'aliments ou de plantes bénéfiques. Lesquelles auront aussi le mérite d'améliorer globalement votre santé.

C'est tout. Rien de bien contraignant... Et au bout de tout cela un soulagement définitif.

Mais attention, dans le domaine médical, il ne faut jamais perdre le sens des réalités.

C'est pourquoi, avant d'aborder les traitements de William Lagadyn, nous vous indiquerons les signes qui doivent impérativement vous inciter à voir le médecin.

À un certain niveau de gravité, cette démarche est essentielle.

Mais sachez aussi qu'en appliquant dès maintenant les procédés naturels, vous éviterez probablement une aggravation de votre état et le recours à la médecine ou à la chirurgie.

Et on peut même dire à l'extrême que cela peut aller jusqu'à vous sauver la vie. Refusez donc de continuer à souffrir.

Prenez le temps de lire ce petit livre. Suivez ses recommandations, Vous verrez, votre vie va changer.

Chapitre 1

De la bouche à la circulation sanguine, les étapes de la digestion

Vous portez la fourchette à votre bouche, vous mâchez, vous avalez. Puis vous recommencez.

Vous éprouvez des sensations : c'est bon, c'est délicieux, ce n'est pas terrible. En même temps, vous parlez, vous lisez, ou vous pensez à des tas de choses.

Jamais sans doute ne vous interrogez-vous sur ce qui se passe dans votre corps pendant tout le temps du repas.

Voici donc un petit aperçu de ce qui se produit le long de votre tube digestif. Naturellement, tout commence avec la mastication.

Avec les dents et la langue démarre un processus de dégradation de la nourriture, à l'aide de la salive sécrétée par les glandes salivaires. Mâchés et mélangés à la salive, les aliments forment alors ce qu'on appelle le bol alimentaire.

La salive remplit 2 rôles : elle ramollit les aliments et lubrifie le tube digestif facilitant ainsi la progression du bol alimentaire dans le conduit digestif.

Combinée à la salive, la nourriture mastiquée est avalée et descend dans l'estomac. Mais avant d'arriver là, elle passe par plusieurs étapes dans ce long tube appelé œsophage.

Celui-ci comporte 2 sphincters. Les sphincters sont des petits muscles en forme d'anneau, disposés autour d'un orifice naturel qu'ils resserrent et ferment en se contractant.

Lorsque c'est nécessaire, le sphincter s'ouvre légèrement pour se refermer ensuite. Vous verrez plus loin le rôle capital qu'ils jouent, notamment l'un d'eux, dans vos brûlures digestives.

Le péristaltisme œsophagien ou l'image de la saucisse vidée

Quand la nourriture arrive, par petites fractions, au niveau du sphincter supérieur de l'œsophage, celui-ci s'ouvre et la laisse passer.

L'œsophage, qui assure le transfert de la nourriture jusqu'à l'estomac, est constitué de telle manière qu'il permet à celle-ci de descendre par des mouvements appelés péristaltiques.

C'est une sorte d'onde provoquée par des contractions de la musculature œsophagienne qui exercent une pression suffisamment forte pour pousser les aliments vers le bas.

Pour vous donner une idée plus précise de ce péristaltisme, procédons à une comparaison. Imaginez que vous coupez l'extrémité d'une saucisse et que vous en pressez le haut pour faire sortir son contenu.

Celui-ci progresse vers l'extérieur de façon ondulante. C'est ainsi que les choses se produisent dans votre tube digestif.

Les fibres qui composent la musculature de votre œsophage sont d'abord striées puis lisses. Les cellules qui les composent sont d'une extrême fragilité.

Il faut le savoir car cette fragilité conditionne pour beaucoup les ennuis qui motivent cet ouvrage.

Le sphincter inférieur de l'œsophage (SIO), porte de l'estomac

C'est lui qui permet l'entrée du bol alimentaire dans votre estomac. Il s'ouvre juste assez pour laissez passer les aliments, puis se referme aussitôt.

Mais vous allez bientôt voir que, chez de nombreuses personnes, il ne remplit pas correctement cette fonction. Phénomène aux conséquences désagréables, voire désastreuses.

Le principal but de ce livre est justement de vous aider à rectifier ce qui ne va pas. Mais poursuivons d'abord notre description de la digestion.

Dans l'estomac, la nourriture est mélangée à de l'acide chlorhydrique et à des enzymes. Cet ensemble poursuit le processus de dégradation. Celui-ci n'est possible que grâce à une pression très forte.

Naturellement plus le repas a été copieux, et surtout gras, plus la pression s'accroît.

Lorsque les aliments sont bien digérés, le liquide résultant, appelé chyme, franchit encore un sphincter, appelé pylore, pour entrer dans le duodénum puis dans l'intestin grêle où il transitera.

Dans ce long tuyau intestinal aux multiples circonvolutions, les nutriments du chyme sont absorbés pour passer dans la circulation générale, laissant les résidus inutilisables. Ces derniers iront dans le gros intestin pour être évacués.

Et voilà comment depuis votre assiette, les aliments ont traversé de haut en bas tout votre corps. Tout ce qui est utile à ce dernier ne lui sera distribué que vers la fin du voyage.

La digestion, à quoi ça sert ?

Transformer les aliments en nutriments utilisables par nos cellules, tel est le rôle principal des organes du tube digestif.

Pour que l'organisme puisse profiter de tous les nutriments indispensables que lui apportent les aliments (protides, lipides, glucides, vitamines, minéraux) ceux-ci doivent être digérés, c'est-à-dire transformés et absorbés.

C'est seulement après leur transformation en substances chimiques simples qu'ils peuvent passer dans la circulation pour aller nourrir les différents organes du corps et les faire fonctionner.

À chaque étape de la digestion, des phénomènes mécaniques et biochimiques se conjuguent pour réduire les aliments à l'état de molécules utiles et de déchets qui seront éliminés.

Le croiriez-vous ? Au total les aliments accomplissent un parcours d'une douzaine de mètres.

L'estomac occupe naturellement une fonction essentielle dans la digestion. Les aliments y séjournent plusieurs heures (environ 6), durée pendant laquelle ils sont à la fois broyés par ses contractions et dégradés par les sucs gastriques qui sont très acides.

Cette acidité, qui se révèle souvent bien gênante, est néanmoins nécessaire à la dégradation de la nourriture. Sans la participation de l'acide chlorhydrique, les aliments ne pourraient pas se séparer en plus petites molécules.

Ces molécules vont encore subir une digestion dans l'intestin grêle, aidées cette fois par les sécrétions du pancréas et de la vésicule biliaire.

Enfin les résidus obtenus seront progressivement assimilés ou éliminés.

Grâce à sa grande capacité, l'intestin peut constituer des réserves qui vont servir à alimenter en permanence nos cellules en énergie.

La boucle est bouclée. Vous avez mangé pour le plaisir et votre système digestif a fait tout le travail pour que vous profitiez au mieux de votre alimentation.

Hélas, ce n'est souvent pas sans poser de plus ou moins grands problèmes.

Chapitre 2

Quels sont les troubles et les risques que vous allez faire disparaître

Nombreux sont les symptômes qui signalent des perturbations au cours de ce long travail qu'est la digestion. Ceux qui généralement ne vous laissent aucun doute sont provoqués par l'indigestion.

Vous avez trop mangé, ou mangé trop gras, un peu trop bu peut-être.

Ou bien vous avez avalé un aliment avarié, pas frais (cas connu des crustacés douteux). Bref, il y a quelque chose qui ne passe pas.

Quelque temps après le repas, vous avez des renvois pénibles, vous avez trop chaud comme si vous étiez févreux. Les nausées s'installent avec envie de vomir. Et souvent vous vomissez.

Après ça va mieux. Bien entendu, dans un tel cas, le traitement est...

[Découvrez la suite et bénéficiez de 20% de remise en cliquant ici](#)