

# CONFORT DIGESTIF

## ALLER AU CHARBON

**S**ensation déplaisante de pesanteur dans l'abdomen, ventre gonflé, besoin d'éructer ou d'émettre des flatulences après les repas, spasmes et maux de ventre... les ballonnements (ou météorismes) sont dus à l'accumulation de gaz dans l'intestin et nous causent de nombreux tracas.

Tandis que les bactéries bienfaites de notre flore intestinale jouent leur rôle dans la digestion (dont la décomposition des aliments sous forme de gaz), le stress, la constipation, les bouleversements hormonaux ou de mauvaises habitudes alimentaires dérèglent le processus et provoquent cette surproduction de gaz intestinaux.

Les ballonnements sont souvent le signe de fermentations excessives de certains types d'aliments dans le système digestif. Pour les éviter, il est nécessaire de bien mastiquer, surtout les féculents (pain, pâtes, pomme de terre, etc.), de manger dans une ambiance agréable, et de vérifier si certains aliments sont mal tolérés en les supprimant de son assiette pendant 1 semaine (pain, viennoiserie, produits laitiers, certains légumes ou fruits, etc.).

Reconnu pour aider à réduire les ballonnements en captant les gaz issus de la fermentation digestive, le charbon actif contribue au confort digestif.

Expert des bienfaits de la nature et des plantes, **BIOSENS a sélectionné un charbon végétal français issu d'une forêt de châtaigniers située dans le parc naturel du Limousin, gérée de façon éco-responsable (certifiée PEFC) et dont 70ha sont certifiés BIO. Transformé en France, le charbon BIOSENS est activé à la vapeur d'eau, un processus naturel et hautement efficace pour favoriser une adsorption optimale.**

### CHARBON ACTIF BIO BIOSENS LABORATOIRE

Pilulier 40 gélules végétales : 5€89  
 Prendre avec un verre d'eau 2 gélules  
 après le repas, le midi ou le soir.



## BALLONNEMENTS OU AÉROPHAGIE ?

L'aérophagie est une cause de ballonnements et de maux de ventre. En effet, elle correspond au fait d'avaler de l'air en mâchant (des chewing-gums notamment), en parlant ou en fumant. Elle entraîne une augmentation des gaz dans les voies digestives et en premier lieu dans les parties hautes comme l'estomac.

### 3 RÉFLEXES POUR RÉDUIRE LES INCONFORTS INTESTINAUX

- ▶ Éviter les repas trop riches ou copieux
- ▶ Manger dans un endroit calme et mastiquer les aliments doucement par petites quantités.
- ▶ Marcher quelques minutes après le repas



FABRIQUÉ EN FRANCE



TOUS LES PRODUITS LÉA NATURE BIOSENS LABORATOIRE SONT DISPONIBLES EN GMS AU RAYON COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET SUR [WWW.LEANATUREBOUTIQUE.COM](http://WWW.LEANATUREBOUTIQUE.COM)