

Fiche Mémo

Soutenir la digestion biliaire

Les acides biliaires sont indispensables à la digestion et l'absorption des graisses et micronutriments liposolubles.

Par ailleurs, les acides biliaires permettent également un effet "Karcher".

Symptômes :

- difficultés à digérer les graisses (cuites surtout)
- barbouillé après un repas gras
- selles collantes / salissantes (besoin de beaucoup de papier wc)
- pesanteur gastrique après repas (gras)
- lenteur digestive
- diarrhée - constipation
- douleur en regard de la vésicule biliaire (3 doigts au dessus du nombril puis 2 doigts à droite quand on appuie à cet endroit)

Conséquences :

Par conséquent, en cas d'insuffisance biliaire, on retrouve souvent :

- Une pullulation de bactéries dans l'intestin grêle (SIBO)
- Un déficit des vitamines A; D; E; K
- Des troubles digestifs
- Un déficit d'absorption des graisses (notamment les oméga 3)
- Une altération de la fonction détox du foie

Prise en charge :

La prise en charge pour soutenir la digestion biliaire repose sur 3 axes :

Augmenter la production d'acide biliaire :

- Consommer de la betterave, du quinoa et des épinards
- Se compléter en bétaine
- Boire des tisanes d'Achillée Millefeuille / Matricaire
- En phytothérapie : mélange de Fumeterre / Curcuma

Soutenir la digestion des graisses :

- Se compléter en enzymes digestives : lipase / pancréatine

Substituer :

- Acide ursodesoxycholique ou bile de boeuf

En cas de spasme d'oddi :

- Cohérence cardiaque
- Magnésium
- Fumeterre

Fumeterre 500mg sur www.123gelules.com - 8,99 € - 200 gélules
1 gélule 2x / jour (aux repas de midi et du soir)
Durée : + de 3 mois pour une boîte

Chez Nutravita sur Amazon
17,99 € - 180 gélules
1 gélule midi / 1 gélule soir
Durée : 3 mois pour 1 boîte



Bile Activ'
Chez Nutri-logics - 31,34 € - 90 gélules
1 gélule 3x / jour aux repas
Durée : 1 mois pour une boîte

