

NOUVEAU

Enterofytol®

*Confort du côlon &
de l'intestin* ▶



FAS-ENTERO-02-revu

INCONFORT, TENSIONS,
BALLONNEMENTS



Tilman®

Votre santé par les plantes

BALLONNEMENTS, FLATULENCES, TENSIONS ABDOMINALES

Les inconforts intestinaux peuvent devenir très incommodants et impactent négativement la qualité de vie.

Certaines plantes comme le **curcuma** et le **fenouil** allègent ces désagréments et permettent une amélioration du confort de vie.

Le rhizome de curcuma contient un ensemble de substances appelées curcuminoïdes, dont la curcumine est la plus importante. Il contribue au confort intestinal.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les ballonnements abdominaux sont causés par une accumulation de gaz dans l'intestin entraînant une distension intestinale. Le volume de l'abdomen augmente, donnant une sensation de ventre gonflé.

Les composants du **curcuma** ne sont pas bien assimilés dans l'organisme.

L'**extrait bio-optimisé de curcuma** a été développé pour rendre la curcumine plus assimilable, ce qui garantit un **effet optimal**.



L'huile essentielle de **fenouil** atténue la production de gaz digestifs en cas de **ballonnements et de flatulences**.

■ *L'association de curcuma et d'huile essentielle de fenouil apaise durablement l'inconfort intestinal.*

Enterofytol®

Complément alimentaire à base d'**extrait bio-optimisé de curcuma standardisé** à 42 mg de curcumine et d'**huile essentielle de fenouil** 25 mg.

Recommandé en cas d'inconfort intestinal avec sensations de ballonnements, flatulences et tensions abdominales.

Conseils d'utilisation

2 capsules 2 fois par jour avant les repas, pendant 1 mois.

2 x 2/jour

Ensuite, 2 capsules 1 fois par jour.

Enterofytol® ne peut être utilisé en-dessous de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.

PRÉCAUTIONS

Ne doit pas être utilisé en cas de grossesse ou d'allaitement, ni en cas d'obstruction des voies biliaires. • Demandez un avis médical en cas de prise simultanée d'anticoagulants coumariniques ou d'héparines. • Suspendre l'utilisation en cas de diarrhée persistante.



PETITES ASTUCES pour un meilleur confort intestinal

1. Mangez des fibres

Augmentez la consommation de fibres solubles, douces pour l'intestin comme par exemple les céréales d'avoine et la farine d'avoine.



2. Réduisez les matières grasses

car elles stimulent beaucoup les contractions de l'intestin.

3. Limitez la consommation d'aliments qui peuvent causer des ballonnements et des gaz : haricots, choux, édulcorants, aliments sucrés, boissons gazeuses...



4. Evitez de consommer de l'alcool, du chocolat, du café et des boissons caféinées, car ils stimulent les contractions de l'intestin.



5. Remplacez les épices (poivre, chili, cayenne..) par des fines herbes.



6. Buvez de l'eau

régulièrement au cours de la journée.

7. Mangez à des heures régulières

mastiquez correctement et ne sautez pas de repas.

8. Essayez de réduire le stress :

c'est un facteur aggravant
(thérapie cognitivo-comportementale,
yoga, massothérapie, méditation)

9. Faites de l'exercice

physique régulièrement
(au moins 30 minutes par jour)



En savoir plus :
www.tilman.be