



LA DIARRHÉE DU VOYAGEUR OU LA TOURISTA

On parle de "**Diarrhée du voyageur**", lorsque la plupart du temps, ce phénomène très désagréable nous arrive, en dehors de notre lieu d'habitation et de notre mode de vie quotidien. Il suffit que l'on parte de chez nous, de notre endroit habituel, même en allant chez de la famille ou des amis, que l'on connaît bien et que l'on apprécie, notre cerveau, ayant tout emmagasiné depuis notre conception, peut s'en donner à cœur joie pour nous perturber.

Donc cela peut-être dû à l'alimentation, mais aussi au climat, si davantage de chaleur, à l'hygiène observée là, où l'on se trouve.... ou bien encore aux émotions....ou à une faiblesse de votre système immunitaire...

La plupart du temps, il s'agit d'un épisode diarrhéique, aigu ou bénin, qui se résout souvent spontanément en 2 ou 3 jours, mais qui reste très désagréable pendant le séjour. Accompagnée aussi de symptômes, tels que douleurs, crampes abdominales et nausées, vomissements ou malaises.

Très souvent lié à **une contamination alimentaire** (mais si les symptômes ne correspondent pas ou sont plus intenses ou bien encore traînent en longueur, consultez votre médecin)

Le décalage d'hygiène s'avère une cause aussi prépondérante, entre le pays d'origine et le pays visité.

Le risque de déshydratation accompagne souvent ce genre de phénomène, **donc boire, boire, boire** sera de rigueur pour éviter cela.

Les traitements antibiotiques ne semblent pas toujours efficaces, car ils sont responsables de résistance, les ralentisseurs de transit, peuvent aider à diminuer la fréquence des selles, mais attention à ce qu'ils ne rentrent pas le problème

Enfin l'utilisation des **probiotiques** sera indispensable pour empêcher le développement excessif de certains micro-organismes afin de neutraliser les effets indésirables en introduisant d'autres germes.

En prévention, d'ailleurs, avant un voyage , il est recommandé de faire une cure de probiotiques 3 semaines avant et tout le long du séjour.

Puis, vous aiderez votre organisme à vous prémunir de parasites et de mycoses supplémentaires, en prenant :

- **du Curcuma** aux vertus antiparasitaires puissantes, antibactériennes et anti-inflammatoires, **à prendre en prévention et tout le long du séjour.**

- **la chlorophylle :**

va permettre de lutter efficacement contre les mycoses, neutralise les bactéries et cicatrise la muqueuse intestinale.

- **La phycocianine :**

est le pigment bleu extrait de la spiruline, micro-algue fraîche issue des lacs d'eau douce des régions chaudes.

Selon des publications scientifiques, la phycocianine est antioxydante, antiradicalaire, anti-inflammatoire, stimule les globules rouges, détoxifie , améliore le système immunitaire.

Enfin, mon conseil de naturo, s'il s'agit bien d'une gastro-entérite :

Manger du riz blanc pour ne pas s'affaiblir et réguler l'intestin.

Boire de petites quantités d'eau alternativement sucrées et salées tous les quarts d'heure, notamment pour les enfants, afin d'éviter la déshydratation.

Munissez-vous de baies de myrtilles séchées : faites infuser 25g dans un litre d'eau. Boire le tout dans la journée, renouveler l'opération le lendemain, c'est fini !

Enfin, vous pouvez avoir recours aux huiles essentielles, mais mieux vaut vous entourer de conseils de votre thérapeute et ne pas jouer aux apprentis-sorciers.!

Que la santé vous accompagne toujours dans la joie et l'abondance

Législation.

La consultation d'un praticien de santé, d'un praticien EFT, d'un naturopathe ou d'un réflexologue ne se substitue en aucun cas à celle d'un médecin et ne remplace pas le diagnostic médical. Nous ne sommes pas habilités à poser de diagnostic. Toutes les informations dans ce site ne sont pas d'ordre médical Si votre état de santé le nécessite, il faut impérativement consulter votre médecin.

source : *SOFIBIO juin 2015*

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 33488028300083