

# Emistil<sup>®</sup> Gingembre

## un **nouveau stil** s'impose

Les fêtes de fin d'année, les repas conviviaux entre amis, sont souvent l'occasion d'excès alimentaires. Malheureusement, les aliments gras et sucrés, parfois arrosés d'alcool ne font pas bon ménage dans notre estomac. En effet, **après un repas trop copieux, le travail de digestion de l'estomac est plus long et difficile. D'où l'apparition de certains inconforts digestifs** : éructations, ballonnements, douleurs abdominales, gaz... Ceux-ci sont provoqués par l'envoi d'un message au cerveau pour que le corps réagisse en rejetant le contenu de l'estomac. **Mais grâce au gingembre, vous pourrez éviter cela.**

Inconfort digestif ?

Excès alimentaires ?



### Le gingembre <sup>(1)</sup>

**Le gingembre** (*Zingiber officinale*)

est une plante originaire d'Asie du Sud-Est, utilisée depuis des siècles dans les médecines traditionnelles asiatiques, pour ses multiples vertus. Les bienfaits tirés de son rhizome (*tige souterraine*) sont d'ailleurs reconnus par l'OMS depuis 1999. En effet, le gingembre contient un composant particulier, le **gingérol-6**, permettant de stimuler la production de bile par le foie et de faciliter la digestion.

**Que ce soit en cas d'excès alimentaires ou de digestion lente, le gingembre est donc une solution d'origine naturelle pour accélérer la vidange gastrique (élimination du contenu de l'estomac) et vous aider à garder l'estomac léger.**

### Pour bien gérer les fêtes, voici quelques astuces

#### Les jours précédents :

- Mangez des aliments riches en vitamine C (*goyave, fruits rouges, poivrons crus, citron, kiwi, orange, choux de Bruxelles...*)
- Faites une cure préventive détox à base d'artichaut ou de radis noir
- Buvez beaucoup d'eau riche en minéraux et bicarbonates (*Vichy, St Yorre...*)
- Consommez beaucoup de fruits et légumes en début de repas et des oméga-3 (*huître, saumon, noix*), du gingembre et curcuma pour limiter l'inflammation

#### Le jour même :

- Mangez pour ralentir la vitesse d'absorption de l'alcool dans l'estomac (*ex : quelques dés de fromage ou des crudités trempées dans de l'houmous*) mais évitez de vous ruer sur les petits-fours salés, qui incitent à boire
- Si vous buvez de l'alcool, alternez avec d'autres boissons non alcoolisées (*eau minérale ou plate, jus, thé, tisane*) ou désalcoolisés (*ex. : bière 0,5 %*)
- Évitez le café, notamment en fin de soirée
- Une fois la fête terminée, n'oubliez pas de boire un grand verre d'eau avant le coucher

## un **nouveau stil** d'extrait de gingembre

- ✓ 1<sup>er</sup> extrait huileux ultra concentré
- ✓ 25% de gingérols-6
- ✓ Format MINI CAPS  Sans goût ni odeur ; Facile à avaler
- ✓ Utilisation simple

### Que manger les lendemains de fêtes ?

- ✓ Buvez beaucoup : eau nature ou aromatisée, bouillon de légumes ou de poulet, jus de tomate, tisanes digestives (*fenouil, cumin, anis, mélisse*)
- ✓ Privilégiez les aliments faciles à digérer et peu acides (*légumes vapeur, fruits, riz, compotes sans sucre...*). Évitez ceux qui alourdissent le travail du foie (*viandes, charcuteries, agrumes, café, fromage...*)
- ✓ Évitez les laitages et les aliments contenant du gluten pendant 2 jours
- ✓ Mangez plus légèrement ; un jeûne d'une journée a pu montrer des effets bénéfiques



### Conseils d'utilisation

Adultes et enfants dès 6 ans : 1 capsule, 1 à 2 fois /jour  
Femmes enceintes : 1 capsule, le matin