

LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

La constipation est un trouble courant de l'appareil digestif : elle survient lorsque les selles sont difficiles à excréter ou deviennent moins fréquentes. D'un point de vue naturopathique, une personne doit avoir une selle par jour : au-delà, on commence à parler de constipation.

Causes de la constipation



- Alimentation : apport en eau insuffisant, manque de fibres, consommation de grandes quantités de produits laitiers, ainsi que des différentes perturbations dans l'alimentation, des voyages...
- Pathologies : l'hypothyroïdie, Parkinson, la sclérose en plaques, la dépression, les troubles de l'alimentation, le syndrome du côlon irritable, le cancer du côlon...
- Médicaments : laxatifs, pris en excès et qui au fil du temps affaiblissent les muscles du côlon, les anti-acides (contenant du calcium ou de l'aluminium), les médicaments contre la douleur (comme les stupéfiants, narcotiques ou les antidépresseurs), des comprimés de fer...
- Etats physiologiques : la grossesse, le stress, le manque d'activité physique ou l'immobilité, le fait de résister à l'envie d'aller à la selle...



Remèdes naturels

- Boire suffisamment (1.5l/j) une eau type Hepar riche en Mg
- Consommer certains fruits : papaye, figue, raisins, pruneaux
- Les jus d'agrumes (orange, pamplemousse...) sont d'excellents laxatifs naturels : tous les matins à jeun.
- Plus de fibres : préférez les céréales complètes (riz, pâtes, pain...)
- Du sport : en raffermissant vos muscles abdominaux, la pratique régulière d'un exercice physique contribue également évacuer plus fréquemment les selles
- Se masser le ventre pour activer un intestin paresseux *dans le sens des aiguilles d'une montre*
- Prendre le temps pour aller aux toilettes, y aller à des horaires réguliers, ne pas se retenir
- Le soir, mouliner une cuillère à soupe de graines de lin dans un verre d'eau ; laisser toute la nuit ; boire à jeun au réveil.



- Lorsque l'on est assis sur les toilettes, les genoux doivent être plus hauts que les fesses et l'ampoule rectale : utiliser un petit tabouret pour surélever les jambes par rapport au bassin