



# LA CONSTIPATION

Voici quelques astuces pour lutter contre la constipation.

## Conseils divers

Vous pouvez commencer par boire des tisanes dans la journée. Les plus efficaces sont les tisanes à base de fenouil, de thym, de romarin ou les compositions de tisanes spéciales «transit» ou «foie».

- **Le Nigari**

Mettre 20 g de nigari dans 1 litre d'eau.

Prendre 2 à 3 cuillères à soupe par jour le matin à jeun (sauf en cas de problèmes de reins et de régime sans sel) pendant 15 jours.

Attendre 1/2 h avant de manger.

- **Les pruneaux**

Faire tremper les pruneaux la veille dans un bol d'eau.

Boire le jus (vous pouvez manger plus tard les pruneaux).

- **Les graines de lin**

Faire tremper 1 cuillère à soupe de graines de lin la veille au soir dans de l'eau, boire à jeun et manger les graines.

- **L'huile d'olive**

Le matin à jeun 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec un peu de jus de citron. Ne pas manger avant 3/4h. Faire cette cure pendant quinze jours.

- **L'aloé véra**

Vous pouvez faire une cure interne d'aloé vera en jus ( voir la quantité à ingérer sur les bouteilles).

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :  
UNE NÉCESSITÉ**



# LA CONSTIPATION

## Notre sélection

- **Jus digestion** de **Fructivia** (très bien pour les enfants à partir de 6 ans. Le matin à jeun dans un jus de fruits frais dilué. Le Jus digestion de Fructivia n'est pas très laxatif mais stimule bien tout le système digestif.
- **Transit plantes** de **Fitoform**
- **Hepactif** de **Fitoform** (quand on draine le foie les intestins suivent)
- **Carré transit** de **Super diet**

## Cas urgents

En cas de constipation prolongée, vous pouvez faire un lavement ou une douche rectale (vous trouverez le nécessaire en pharmacie). Ces méthodes soulagent immédiatement et réactivent les fonctions réflexes de l'intestin.

## Et encore quelques astuces...

Les bains chauds dilatent les intestins et stimulent le foie. Vous pouvez également dormir avec une bouillotte sur le ventre surtout en hiver.

Faites de l'exercice qui sollicite les abdominaux (pas de bons intestins sans bons abdominaux).

En terme d'hygiène alimentaire, éviter les viandes et les féculents (surtout les raffinés) ainsi que le lait de vache.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :  
UNE NÉCESSITÉ**