

Constipation



PHYTOTHÉRAPIE



Mauve (fleurs) **et/ou Guimauve** (racine, feuille, fleur) **et/ou Hibiscus** (fleurs)

Prendre en tisane. Laisser infuser 5 à 10 minutes et boire 3 tasses par jour.

HYDROLATHÉRAPIE



Ortie piquante

En interne. Prendre 1 cuillère à soupe matin et soir avant les repas pendant 25 jours.

HOMÉOPATHIE



Collinsonia 5CH

Vous pouvez prendre 3 granules 3 fois par jour.

NUTRITHÉRAPIE



Fibres *selon la tolérance digestive de chacune.*

Augmentez votre consommation de fibres contenues dans les céréales complètes, figes sèches, brocolis, choux, pruneaux (++) , dattes, pommes, poires, légumineuses, graines de lin (++) (voir «hygiène & diététique plus bas»).

DIGIPUNCTURE



Pliez le bras et observez la pliure au niveau du coude sur l'extérieur près du coude, massez fermement le point dans le sens des aiguilles d'une montre.

Constipation *la fin*

HYGIÈNE ET DIÉTÉTIQUE

Graines de lin (riches en oméga 3) :

préparez dans un pot hermétique des graines de sésame et de Lin mixées (avec un moulin à petites lames), à garder pas plus de 5 jours au frigo, que vous saupoudrez sur vos plats, 1 cuillère à café 2 fois par jour puis tout doucement vous pourrez passer à 2 cuillères à soupe par jour.

Pruneaux (++) :

Faites tremper toute une nuit des pruneaux, que vous aurez fendu en 2, dans une eau peu minéralisée, le lendemain matin mangez-les et buvez leur eau. Augmentez la quantité jusqu'à ce que l'effet soit bénéfique.

Au pire un jus de pruneaux frais le matin.



Boire 1,5 L à 2L d'eau peu minéralisées par jour en dehors des repas, si vous voulez prendre une eau d'Hépar par exemple, n'en prenez qu'un seul verre par jour.

Marchez 30 minutes par jour minimum à 5 km/h, marche rapide autant que vous puissiez.

Probiotiques (++) :

La consommation de complément alimentaire contenant des probiotiques aura un effet légèrement laxatif mais pas que Voir LUNE 7.

Ex de marque en pharmacie ou internet : Nutergia, LPEV, Lactibiane, Bioprotus...

Respiration abdominale ample autant que vous puissiez la ressentir (en fonction de la grosseur du ventre), à pratiquer évidemment en dehors des repas.

Prenez la position du penseur de Rodin en positionnant un petit marche pied pour surélever vos jambes quand vous êtes sur les toilettes !

Toutes les thérapies peuvent être utilisées en complément les unes des autres, mais également seule en fonction de la posologie indiquée ou celle du fabricant.

Ces fiches ne se substituent pas au conseil médical personnalisé. Le lecteur doit consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un accord d'utilisation des techniques mentionnées.

Les propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés d'ouvrages ou sites Internet de référence. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.