

## Conseils contre la constipation

La constipation se définit comme moins d'une selle par jour, soit au moins 365 jours par an. On peut tolérer une constipation naturelle d'un jour lors des voyages à cause des changements d'habitude. Physiologiquement c'est une, deux ou trois fois par jour, rythmée par les repas. Si la selle n'est pas évacuée, ses toxines sont résorbées par la paroi et éliminées par l'intérieur. Quand le foie est débordé, les manifestations se verront à la muqueuse ORL surtout chez les enfants, à la muqueuse vaginale chez l'adolescente, à la peau surtout à la puberté, aux poumons, à l'intérieur du corps sous forme d'engrassement. En fonction du lieu de dépôt on donne des noms différents arthrose, athérosclérose, tumeur bénigne ou maligne ou Alzheimer...

**Très bien mastiquer.** Au moins 10 fois par bouchée et plus si possible 20 fois ou plus si possible.

Manger une crudité au début de déjeuner et au moins 250 g des légumes à fibres cuites midi et soir.

**Prendre le temps d'aller à la selle après les principaux repas.** Le réflexe d'exonération est déclenché environ 20 mn après. Si nous sommes pris par une occupation familiale ou professionnelle il ne reviendra pas avant la fin du prochain repas.

**Pratiquer un sport** qui vous convient et qui vous plaît **au moins une fois par semaine**, au mieux du yoga avec ses postures de torsion et inversées. **Au minimum marcher 15 mn par jour** est bénéfique pour la santé.

Certains médicaments, antalgiques surtout les opiacés, anxiolytiques, antiacides, antidépresseurs, neuroleptiques, laxatifs utilisés en excès, anticholinergiques, anticonvulsivants, diurétiques, antispasmodiques, suppléments de fer et de calcium, antiparkinsoniens... et certaines maladies : hémorroïdes, tumeur du côlon, hypothyroïdie, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, accidents vasculaires cérébraux... sont des causes de constipation.

Commencer la journée avec un **grand verre d'eau chaude** sur terrain actif ou sympathicotonique ou d'eau froide sur terrain détendu ou parasympathicotonique. Rajouter si besoin un jus de citron ou de gingembre frais pour le goût.

**Boire dans la journée.** En fait mâcher 81 fois par bouchée réduit considérablement les besoins en eau 150 ml par jour au lieu de 1500 ml si les aliments sont avalés après quelques mastications.

**Manger des pruneaux ou des figes biologiques** au besoin pré trempés la veille car elles sont des laxatifs naturels.

Boire un petit verre de jus de pruneaux tous les jours.

**Manger des aliments complets biologiques** riches en fibre comme des fruits et légumes frais et de saison, du riz complet, du millet, du quinoa, de l'avoine. Dans ce cas boire d'avantage d'eau quand vous ajoutez des fibres à votre régime alimentaire.

**Éviter de manger des produits dénaturés riche en gluten**, partie protidique des céréales qui collent à la paroi tant qu'il y a moins d'une selle par jour. Le radical glu vient du gui, Viscum album en latin traduit tout ce qui colle, glue, agglutiner...

Trouver des solutions pour **ménager votre stress** qui bloque le péristaltisme intestinal.

Un apprentissage d'une **bonne relaxation et respiration correcte** est nécessaire.

Pour un soulagement rapide à votre constipation, pendant une demi-heure boire un grand verre d'eau chaude tous les 10 mn. Ajouter une goutte de citron frais ou du citron vert pour le goût.

Comme la lumière du côlon est diminuée car nous ne savons plus que son nettoyage régulier est nécessaire, une méthode naturelle comme le Nigari, le lavement colique ou le top, **l'irrigation du côlon** reste le **meilleur traitement contre la constipation**. Surtout s'il est suivi de la **prise de conscience des mauvaises habitudes alimentaires** qu'il faut lâcher pour adopter des bonnes.

Solutions naturelles en magasin diététique du plus simple au plus compliqué : **lin en graines 1 cuiller à café à faire tremper la veille ou à moulin au dernier moment**, psyllium en graines, flocons ou poudre, Cascara sagrada en extrait liquide 2 à 5 ml 3 fois par jour ou en infusion 2 g d'écorce séchée dans 150 ml d'eau bouillante, nerprun en infusion (2 g d'écorce séchée ou 2 à 4 g de baies dans 150 ml d'eau bouillante), Triphala® détoxiquant ayurvédique alliant les bienfaits de 3 fruits indiens (amalaki, bibhitaki et haritaki).

Suivre une cure Xantis est une autre possibilité.

Le yoga qui associe alimentation à prédominance végétarienne, détente du corps et de l'esprit, postures qui stimulent les sécrétions digestives et le péristaltisme intestinal sans oublier des pratiques de nettoyage (kriya) comme Shank Prakshalana est complet.