



MÉDECINES DOUCES

remèdes naturels

4 solutions à la constipation



Le bourgeon de sureau noir

> Pourquoi ça marche ?

Indiqué en cas d'encombrement, il favorise les fonctions d'élimination. Considéré comme un « éboueur de l'organisme », il stimule la dégradation des matières organiques et la décomposition rapide des aliments.

> Comment l'utiliser ?

Mettre 5 gouttes dans un verre d'eau et avaler le soir au coucher pendant 5 jours. En l'absence d'amélioration, passer à 10 gouttes.

> Produits prêts à l'emploi

Sureau noir, Herbalgem, 11 € les 15 ml. Dans les magasins bio. www.herbalgem.com
Transigem bio transit intestinal, Herbalgem, 11,75 € les 15 ml.

> Les conseils en plus

- Prendre ses repas à heures fixes. L'intestin n'aime pas les changements de rythme.
- Renforcer ses abdominaux par une activité physique : sport, marche, vélo, danse...
- Pratiquer la respiration abdominale pendant 5 minutes après les repas. Le rire constitue aussi un vrai massage naturel.



Les probiotiques

> Pourquoi ça marche ?

Ces micro-organismes vivants sont de bonnes bactéries qui aident à reconstituer la flore intestinale (microbiote). Ils contribuent à la digestion des aliments et exercent une action bénéfique sur le transit.

> Comment les utiliser ?

En cure sous forme de gélules. Respecter la posologie indiquée par le fabricant.

> Produit prêt à l'emploi

PhysioStim Confort Digestif, ImmuBio, 19 € les 30 sachets. Pharmacies.

> Les conseils en plus

- Boire beaucoup et de préférence une eau riche en magnésium (Hépar).
- Préparer des tisanes adoucissantes : racines de guimauve, fleurs de mauve ou encore fleurs fraîches de bourrache (2 cuillerées à café pour 25 cl d'eau bouillante au coucher).



Les graines de psyllium blond

> Pourquoi ça marche ?

Recommandé par Hildegarde de Bingen (1098-1179), auteure d'ouvrages de phytothérapie, le psyllium est une graine issue du plantain noir. Il contient des mucilages qui se gorgent d'eau et forment un gel dans le tube digestif. Ce qui augmente le poids des selles et accélère le transit. Non irritant pour l'intestin, le psyllium convient à tous : enfants, femmes enceintes, personnes souffrant de diverticules ou d'hémorroïdes.

> Comment les utiliser ?

Ajouter 1 cuillerée à soupe de graines de psyllium dans un yaourt ou une compote, en buvant suffisamment ensuite. On peut aussi l'avalier directement, puis boire 0,25 l d'eau. À prendre de préférence le matin ou éventuellement entre les repas, pendant 2 ou 3 jours en cas de constipation occasionnelle. À poursuivre 5 jours sur 7, pour une action mécanique en continu s'il s'agit de lutter contre une constipation chronique.

> Les précautions d'emploi

- Ne pas prendre ses médicaments en même temps, car sa présence dans l'intestin peut ralentir l'absorption. Respecter un délai de 30 minutes entre les prises.
- Il est contre-indiqué en cas de douleurs abdominales dont la cause n'est pas connue et si on suspecte une occlusion intestinale.

REMÈDE D'AUTREFOIS

Huile des grands-mères

- Verser de l'eau bouillante sur un morceau de gingembre frais écrasé.
- Laisser infuser 5 minutes.
- Ajouter 1 cuillerée à café d'huile de ricin.
- Bien mélanger et boire.



Notre expert



CÉCILE ADANT
pharmacienne
et aromaturge
(Belgique)



Stress, changement d'alimentation... l'intestin n'aime pas être bousculé. Pour échapper aux perturbations, on teste les solutions douces.

ÉVELYNE DELICOURT



L'huile essentielle de mandarinier

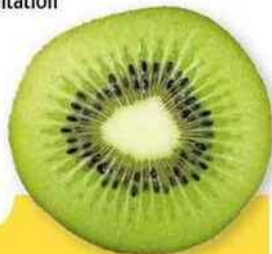
> Pourquoi ça marche ?

C'est un tonique digestif (laxatif léger) avec une action carminative (contre les ballonnements). Apaisante et antistress, elle a un effet calmant sur le système nerveux.

> Comment l'utiliser ?

Constipation occasionnelle : tous les soirs au coucher, masser le ventre et le bas du dos dans le sens des aiguilles d'une montre avec 3 gouttes d'huile essentielle de mandarinier diluées dans 3 gouttes d'huile de macadamia jusqu'à amélioration (pas plus de 7 jours).

Constipation chronique : effectuer ce massage 3 ou 4 fois par jour jusqu'à régularisation du transit, en associant les graines de psyllium et en adoptant une alimentation plus équilibrée (voir ci-dessous).



PLUS DE FIBRES !

- **Mettre des légumes au menu** : carotte, courgette, artichaut, aubergine, fenouil, haricot vert, chou, céleri.
- **Manger des fruits régulièrement** : pomme, raisin, figue, pruneau, kiwi. Crus ou cuits, au choix.
- **Compléter avec des légumes secs** : lentilles, pois cassés, haricots blancs, pois chiches... sont riches en fibres.
- **Ajouter des céréales complètes** : son de blé et d'avoine, boulgour et riz complets, pain aux céréales...
- **Utiliser de l'huile d'olive ou de lin** en assaisonnement.
- **Préférer les aliments à effet prébiotique** : banane, ail, oignon, asperge, mais aussi les aliments fermentés comme la choucroute, les yaourts maison...

