

fUn&tEch

C'est un vaste sujet, bien souvent très inconfortable et terriblement nuisible pour la santé. Vous êtes constipé si vous allez à selles moins d'une fois tous les trois jours et si vos selles sont dures (déshydratées). Ceci est une définition "classique" qui ne me convient pas et qui ne convient surtout pas à votre santé. Je serais ravie si vous alliez à selles tous les jours mais je pourrais, dans certaines circonstances, m'accommoder d'une fois tous les deux jours !

Website :



Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

"LA CONSTIPATION NE DOIT JAMAIS ÊTRE CONSIDÉRÉE COMME BANALE"

Commençons par un peu de théorie : les déchets produits par votre organisme sont, entre autres, éliminés par les selles. Si vous êtes constipé, cette élimination sera moindre, les selles resteront plus longtemps dans vos intestins avec un risque d'auto-intoxication.

Que faire si vous souffrez de constipation ?

- Buvez au moins 1.5 litre d'eau par jour, ne forcez pas sur le pain blanc, le riz blanc et le sucre, marchez et octroyez-vous des moments pour décompresser.
- Mangez des fibres : légumes, fruits frais et secs ainsi que de la salade.
- Prenez soin de votre foie : un manque de bile (produite par votre foie) peut être à l'origine de la constipation.
- Consommez des graines de sésame ou de tournesol par exemple.
- Ne négligez pas l'aspect émotionnel et surtout la gestion du stress : prenez le temps de vous chouchouter.
- Mangez 5 pruneaux le matin au réveil ou le soir avant le coucher, après les avoir fait tremper dans de l'eau pendant au moins 3 heures, voire toute la nuit ; buvez le jus également.
- Si vous préférez les figes, ce sera la même préparation avec 3 figes.
- Consommez du son d'avoine ou de blé.
- Préparez-vous un peu de psyllium : 1 à 2 cuillères à soupe,

laissez tremper 30 minutes dans de l'eau et avalez le tout 30 minutes avant le repas.

- Faites régulièrement une activité physique : allez marcher par exemple, cela fera un bien fou à votre corps mais à votre esprit également et stimulera par la même occasion votre transit.
- Ne forcez pas sur les laxatifs qui à la longue aggravent le problème.
- Volontairement, je ne parle pas des graines de lin car même si elles sont riches en "plein de bonnes choses" pour la plupart des personnes, elles sont à consommer avec parcimonie, dans certaines situations, notamment les cancers hormono-dépendants ou en cas d'inflammation du tube digestif.
- Massez-vous le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Si malgré tout ce qui précède, vos intestins font de la résistance, voici quelques bonus :

- Un petit tabouret dans les toilettes ? Oui, notre anatomie a parfois besoin d'un petit coup de pouce. Si vous surélevez vos pieds afin que vos genoux soient plus hauts que votre "postérieur", l'extrémité de votre intestin sera beaucoup mieux positionnée pour faciliter l'évacuation.
- Le chlorure de magnésium. Ce remède peu onéreux présente de nombreux bénéfices dont celui de réguler votre transit intestinal. Même si son goût est un peu désagréable, c'est très efficace.
- La griffe du chat (uncaria Tomentosa) : 2 à 4 gélules par jour. Je ne peux omettre d'en parler même si je l'utilise très peu. Je suis plutôt une adepte du Rosmarinus BGD1 (romarin) – LE remède pour détoxifier le foie et souvent régulariser un transit par la même occasion. Pour conclure, si vous êtes constipé prenez le temps de trouver la solution qui vous convient afin d'être soulagé une bonne fois pour toute. Ceci est primordial pour votre santé.

www.sandrastallaert.com

