La constipation

La constipation correspond à un ralentissement de la fréquence des selles (moins de trois selles par semaine) associé à une difficulté pour les éliminer. Elle peut être aiguë ou chronique si elle évolue depuis plus de 6 mois.

Conseils :

✅ Consommer des aliments riches en fibres. Les fibres augmenteraient la fréquence des selles, amélioreraient leur consistance et diminueraient la prise de laxatifs. Exemple : légumes (betterave, épinard, asperge etc.), fruits (pomme, fruits rouges etc.), légumineuses (haricots rouges, pois chiches, lentilles etc.), oléagineux (amandes, noisettes, noix etc.), céréales complètes et semi-complètes (avoine, riz brun, quinoa etc.), fruits secs (abricots et pruneaux etc.).
✅ Boire 1,5 L d'eau par jour (6 à 8 verres) et de préférence des eaux riches en magnésium. Consommer des aliments riches en magnésium améliorerait le transit intestinal grâce à son effet laxatif. Exemple : Hépar et Quézac.
✅ Relever légèrement les pieds à l'aide d'un marche-pied, cela permettrait de libérer la pression sur le rectum.
✅ Pratiquer une activité physique régulière car la sédentarité favorise la constipation. Exemple : 30 minutes de marche par jour.
✅ Se présenter aux toilettes tous les jours à la même heure et ne pas attendre, y aller quand vient l'envie.
✅ Manger lentement, à heure fixe, et bien mâcher.

🔺 Si vous êtes constipé à la suite de la prise d'un nouveau médicament, parlez-en à votre médecin car certains médicaments peuvent entraîner une constipation.

🔺 Consulter votre médecin si vous avez toujours eu un transit normal et qu'une constipation apparaît récemment.

☑️ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.

Herbafolia

Laurie conseillère en produits naturels chez Herbafolia