

LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

Qu'est-ce que la constipation ?

C'est un ralentissement du transit intestinal, se traduisant par un espacement et une déshydratation des selles. Elle se définit par moins de 3 selles par semaine et la nécessité d'efforts prolongés pour évacuer.



Causes les plus fréquentes :

Mauvaises habitudes alimentaires, manque d'activité physique, stress, anxiété, présence d'hémorroïdes, prise de médicaments ou maladies plus complexes.

Prévention :

> **Adopter une alimentation riche en fibres végétales** : fruits, légumes, légumineuses, (Aubergine, Bette, Cardon, Courge, Chou, Épinard, Fenouil, Fraise, Groseille, Oignon, Oseille, Melon, Mure, Orange, Pêche, Poireau, Pomme, Salade, Prune, Raisin, Rhubarbe, Tomate) et céréales complètes (pain complet au son de blé), noix, graines et algues.

Conseil NaturHouse : **Consommer 2 cuillères à soupe / jour de Redunat Fibres***

> **Collation à base de Fruits** : fruits frais, compotes sans sucre ajoutée et jus de fruits 100% pur jus en privilégiant les agrumes.

> **Exercice physique régulier** : marcher, pédaler, être actif physiquement a une influence sur les muscles abdominaux et favorise le transit intestinal.

➤ **Boire suffisamment** : boire un verre d'eau fraîche le matin à jeun, privilégier les eaux riches en magnésium.

> **Répondre au besoin d'aller à la selle dès qu'il se présente**

> **Soyez détendu** : libérez-vous du stress et de l'anxiété. Essayez d'avoir un sommeil profond et des heures de sommeil régulières.

* En vente exclusivement dans les centres Naturhouse



Demandez conseil à votre diététicienne