

Lutter contre la constipation



Nous allons voir dans cet article comment faire pour lutter contre la constipation. Et plus précisément les points suivants : qu'est-ce que la constipation ? D'où ça vient ? Comment lutter contre et l'éviter durablement ? Nous avons conscience qu'être constipé est très gênant, voyons ensemble la première partie.

Qu'est-ce que la constipation et d'où ça vient ?

Tout d'abord, nos excréments sont composés de selles qui sont produites régulièrement. On parle de constipation quand ses selles ne sont plus produites en quantité suffisante et une difficulté à les évacuer. Quand les selles sont trop dures, ils seront beaucoup plus difficiles à éliminer du corps ce qui cause de nouveau un problème de constipation. Il arrive souvent qu'aller aux toilettes devienne désagréable, et même douloureux à cause de la difficulté à libérer les selles de notre corps. À noter qu'il existe 2 types de constipation. Il y a la constipation occasionnelle qui survient de temps en temps sans trop de complications. Puis il y a la constipation chronique qui est plus importante.

Pourquoi on est constipé ?

La constipation peut venir de beaucoup de facteurs. Il y a le facteur environnemental et psychologique. Si vous devez aller aux toilettes chez quelqu'un d'autre ou en sachant que quelqu'un est à proximité, vous pouvez avoir tendance à être constipé inconsciemment. Le stress est aussi un facteur qui joue sur la constipation. Le fait de

se retenir est très mauvais, car vous allez finir constipé par vous-même en accumulant les excréments. L'alimentation a un rôle majeur dans tout ça. en effet, une alimentation pauvre en fibre peut provoquer une constipation. Le manque de sport a tendance a constipé donc il reste important d'en faire.

N'oublions pas que la prise de médicament est aussi une cause tout autant que la sous-alimentation qui constipe aussi. Il y a aussi certaine maladie qui peut la causer. Les femmes sont aussi touché par ça. En effet les règles, la ménopause et la grossesse peuvent aussi être une variation dans la production de selle par le corps.

Comment lutter contre la constipation et l'éviter ?

Pour commencer il est très conseiller de boire beaucoup d'eau. Cela va permettre d'hydrater votre corps et donc vos selles seront moins dur. Vous aurez donc plus de faciliter a aller aux toilettes. Comme dit auparavant l'alimentation joue un rôle important. Consommer des fibres pour ne plus avoir de problème de selle est donc de fibre. Par exemple, mangez des lentilles, des framboise, des avocats, des carottes, des amandes, etc... Consommer **du séné séché** ou **du miel blancaide** fortement a aller aux toilettes. C'est très connu pour les problèmes intestinaux et ce n'est naturel donc pas de risque là-dessus.

Augmenter votre **activité physique** ! Vous allez pouvoir stimuler vos intestins et vous permettre d'aller plus aux toilettes. Vous aurez non seulement travailler votre corps, mais aussi votre santé. Faites très attention quand vous avez envie d'aller aux toilettes. En effet, ne repoussez jamais le moment d'aller aux toilettes. Par exemple, vous pouvez y aller tous les jours à une heure prédéfinie pour donner une habitude a votre corps et vous permettre d'y aller facilement.

Etape 1 : Lutter contre la constipation

Lutter contre la constipation, Découvrez comment ne plus avoir de difficulté a aller aux toilettes rapidement et facilement !