

CONSTIPATION PERFORMANCE...

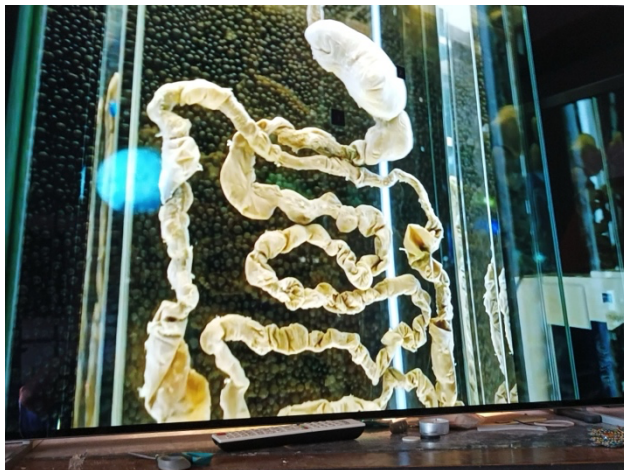
Pour tous les êtres vivants équipés d'un intestin, des plus petits aux plus grands, de la puce à l'éléphant, la vidange de cet intestin, représente une performance. C'est le signe d'une réussite finale, d'un extraordinaire exploit physicochimique. Il n'y a pas autant de selles que de repas.

Lorsque cette évacuation terminale ne se fait pas, c'est qu'un ou plusieurs grains de sable, se sont glissés dans les rouages ... et cela peut devenir grave. Tout le « *trajet* » est en cause.

Selon les personnes, un, deux ou trois repas peuvent s'accumuler avant évacuation normale.

L'INTESTIN, C'EST QUOI... ?

C'est un « *lieu* », un endroit effrayant, qui rampe comme un ver le plus clair du temps. À l'intérieur de ce « *ver* », il fait **chaud**, 37° en moyenne, et c'est variable selon les repas ; une tendance à être un peu en-dessous à la sortie de l'estomac, et un peu au-dessus à la sortie



(Illustration Chaîne ARTE- Vive les Microbes – Octobre 2024)

du grêle, mais on tourne toujours autour de 37°. Les réactions chimiques qu'il contient et provoque sur les aliments préparés par l'estomac, ont tendance à dégager de la chaleur. Leur analyse, leur étude et leur suivi exact, en extemporané, sont impossibles, en raison de leur variabilité extrême en fonction des repas, et de l'enchaînement des phases digestives. On ne doit jamais oublier, lorsqu'on en parle, qu'il s'agit du cœur de la vie de chaque individu, et qu'il s'y passe des opérations fondamentales.

LA SOLUTION N'EST PAS VERS LE BAS DE L'INTESTIN.

Si votre Médecin scientifique, votre spécialiste, examine votre problème par le côté de « **l'évidence** », qui est la stagnation des matières dans la partie terminale du « *tuyau* », il ne risque pas de vous aider à retrouver une fonction digestive normale, même et surtout, si le laxatif qu'il vous prescrit est très efficace ! Oui, beaucoup de personnes s'en contentent, sans chercher plus loin, comme s'il s'agissait de régler un *petit problème* passager, « *occasionnel* », dont il n'est même pas utile de parler. La « *Maladie des Laxatifs* » ne leur fait pas peur !

LES TRAINS S'ENTASSENT AVANT LA GARE.

On a mangé normalement, trois fois par jour ; les trains digestifs sont partis, les uns derrière les autres, mais ils s'accumulent sur les voies, avant d'arriver à la sortie naturelle. La fin du tuyau se remplit de matière de plus en plus dure, et qui ne s'évacue pas ! Plus la matière est dure, moins elle s'évacue ! Les premiers trains empêchent les suivants de passer. Il suffit donc qu'il y en ait un qui se bloque, pour que les autres s'accumulent derrière. Rien ne va plus ! La plus grande partie des produits que l'organisme doit rejeter, reste à l'intérieur et la **putréfaction** finit par dominer la fermentation, et cela se sent ! Cette putréfaction peut devenir dangereuse pour le constipé.

LES MOYENS NATURELS...

Nos lointains ancêtres n'auraient pas survécu, sans des moyens naturels, qu'ils nous ont transmis par leurs gènes, assurant le transit de l'organe central de la vie, n'est-ce pas ? La **fermentation**, produisant des gaz, par des bactéries « *sulfatoréductrices* », décolle les matières des parois insuffisamment lubrifiées, par un mucus trop sec, par manque de boisson d'eau claire du robinet reposée. (*En ne buvant que des tisanes, sirops, sodas, cafés, thés, et autres boissons diurétiques, on dessèche le mucus.*) En décollant les matières, l'évacuation est facilitée. Encore faut-il que les « bonnes bactéries » aient pu se développer dans un milieu digestif **sans produits chimiques** qui les en empêchent, ou qui favorisent des concurrentes dangereuses... ! La perméabilité de la muqueuse, liée à l'inflammation, est en cause.

LE CHOIX DES ALIMENTS ...

C'est, bien sûr par là qu'il faut commencer, après avoir assuré à son organisme, des apports réguliers et suffisants d'eau plate du robinet reposée, jusqu'à avoir une urine claire. Les aliments les plus favorables à un bon transit, sont les « *aliments à fibres* ». Ces fibres, qui ne sont pas directement attaquées par nos enzymes, servent de support aux « *bonnes bactéries* » qui constituent notre « *microbiote* ». On les appelle « *prébiotiques* ». Le Docteur Martine Cotinat, a publié aux éditions Thierry Souccar, des développements clairs et utiles sur ces sujets importants.

DÉJÀ PUBLIÉ SUR LE SITE :

Pour **enrichir votre alimentation en fibres et en prébiotiques**, tournez-vous vers certains fruits, légumes, graines et racines. **Voici les 10 aliments les plus riches en prébiotiques :**

1. La chicorée : 68 % des fibres contenues dans la racine de chicorée sont composées d'inuline.
2. L'artichaut apporte 2g d'inuline pour 100 g.
3. L'ail
4. L'oignon
5. Les poireaux : ail, oignons et poireaux appartiennent à la même famille et sont très riches en inuline.
6. Les asperges
7. Les bananes : *bien mastiquées*, elles apportent en moyenne 2,6g de fibres pour 100g.
8. L'orge, bien mastiquée.
9. L'avoine, *bien mastiquée* : consommée complète, l'avoine contient des quantités très intéressantes de fibres solubles de la famille des polysaccharides.
10. Les pommes, *avec la peau bien lavée au savon de Marseille et rincée* : leur pectine est un excellent prébiotique.

Parmi les autres aliments riches en prébiotiques naturels, *toujours bien mastiqués*, on peut aussi citer le blé complet, les pommes de terre vapeur, cuites de la veille, les graines de lin, les racines de konjac et de bardane, les graines de cacao ou encore les algues.

AVEC TOUT CELA... !

Si vous voulez en finir avec la constipation (*qui vous empoisonne la vie, au sens propre*), vous devez la considérer comme **un vrai problème de santé**, car comme les personnes obèses qui ne se reconnaissent pas malade, vous devez faire l'effort d'entrer dans une démarche habituelle alimentaire intelligente et vigilante. Les aliments « *qui constipent* », comme la banane ou le riz, ne constipent plus *si on les mange doucement*, en mastiquant assez longtemps ; tous les féculents doivent être mastiqués et insalivés. (*Pain, pommes de terre, pâtes, gâteaux, riz, pizzas, tous les plats farineux, quinoa, sarrasin, ...*) La poire et la prune « *relâchent* ».

ASSAINIR L'INTESTIN...

Il n'existe pas de « *recette contre la constipation* ». Il faut tout faire pour rendre ses fonctions naturelles à l'intestin, en appliquant tous les conseils développés sur le site. Les recommandations pour un intestin et un microbiote en bon état de marche, sont toujours les mêmes, ce sont ceux de l'hygiène familiale ; manger doucement, mastiquer, boire de l'eau claire avant le repas, mais ni pendant, ni juste après... etc. Marcher régulièrement ... etc.