

Constipation

La constipation est une problématique fréquente.

On distingue trois cas de figure :

- La **constipation occasionnelle**, connue du sujet.
 - Elle s'installe lors d'un voyage ou d'un changement d'habitude de vie, et disparaît spontanément quand le sujet retrouve ses habitudes.
- La **constipation ancienne** ("*depuis toujours...*") Celle-ci a bien entendu été explorée par le médecin (il faudra quand même vérifier, par prudence) et, dans bien des cas, aucun traitement ne fonctionne à long terme.
- La **constipation d'apparition récente**, inhabituelle mais ayant tendance à s'installer.
 - Dans ce cas, il est impératif, en plus du conseil, de demander à la personne d'en parler à son médecin.
 - En effet, une constipation d'apparition récente est parfois le premier symptôme révélateur d'un **cancer du colon**.

Exemple de conseil :

- HE **Romarin verbénone**, *Rosmarinus officinalis CT verbénone* 2 ml
- HE **Cardamome**, *Elettaria cardamomum* 2 ml
- Extrait fluide de racine de **Guimauve**, *Althaea officinalis* 50 ml
- Jus d'**Aloe vera** 450 ml

Prendre une cuillerée à soupe du mélange après les repas, midi et soir dans un peu d'eau tiède.

