

# Constipation, remède et traitement

**La constipation, très souvent accompagnée de ballonnements et de spasmes, est une sensation souvent désagréable qui peut très facilement vous gâcher la journée, surtout en ce mois sacré de Ramadan durant lequel vos habitudes alimentaires changent, ce qui perturbe souvent votre système digestif. Heureusement, il existe des remèdes naturels et efficaces pour faciliter votre transit !**

**LA SOLUTION MAGPHARM :**  
La tisane Santé Vie Constipation, libérez vos intestins !

Cette tisane a été spécialement conçue pour améliorer votre transit. Grâce à ses actifs reconnus, elle agit comme stimulant naturel et efficace du transit intestinal. Composée de feuilles de séné connu pour ses effets laxatifs, de pulpe de pomme riche en fibres,

de citronnelle de Madagascar et de feuilles de camomille relaxante, elle agit en douceur pour restaurer votre confort intestinal et apaiser les spasmes et les douleurs intestinaux. Son arôme de pomme verte lui donne un goût agréable au palais.

La tisane Santé Vie Constipation veille à votre bien-être et à préserver votre santé, naturellement...



### SACHEZ QUE...

Désormais, et ce, après plusieurs dizaines d'études sur le sujet, la science admet que de nombreuses douleurs cervicales ont pour origine une tension émotionnelle. Les préoccupations, les états d'anxiété, le stress et la dépression, entre autres, génèrent une charge que le corps perçoit le plus souvent dans les épaules, dans le cou et dans le dos.

### Diminuer le stress avec la patate douce

Ce féculent contient du magnésium, un minéral dont la vertu antistress n'est plus à démontrer. Il favorise la détente, le calme et la bonne humeur, en plus de favoriser une bonne santé des artères, du sang, des os, des muscles et des nerfs.

### Ce fruit favorise la santé prénatale

La fraise est une bonne source de vitamines B, recommandée aux femmes enceintes ou qui souhaitent le devenir... Durant les premiers stades de la grossesse, le folate participe au développement du fœtus, et l'acide folique aide à prévenir certaines malformations congénitales.

### Lotion qui resserre les pores

Cette lotion astringente, qui resserre les pores, est particulièrement recommandée aux peaux grasses :

- Préparez une infusion bien soutenue, composée à parts égales de thym et de romarin, à raison d'une bonne cuillère de chaque.
- Ajoutez l'équivalent d'une cuillère à soupe de jus de citron.
- À l'aide d'un coton, passez cette lotion sur votre visage une ou deux fois par semaine.

### Le sirop à l'oignon

C'est un remède naturel qui vous permet de bénéficier de

### Le teint de pêche : parlons-en...

Si on dit «avoir un teint de pêche», ce n'est pas pour rien ! Goûtez aux joies de l'été par tous les pores de votre peau en préparant également un lait de toilette particulièrement onctueux : Écrasez une pêche bien mûre et mélangez sa pulpe à 50 g de crème fraîche. Ajoutez délicatement une cuillère à soupe d'huile d'amande douce, et mélangez bien. Utilisez comme crème pour nettoyer votre visage.

toutes les propriétés de l'oignon. Il est également recommandé à ceux qui souffrent de toux, ou qui commencent à sentir les symptômes du rhume. Coupez des oignons en petits morceaux et mélangez-les avec la même quantité d'eau, ainsi qu'avec du sucre ou du miel que vous avez choisi. Mettez ce mélange dans une casserole avec couvercle, puis faites cuire à feu moyen durant trois heures. Une fois cela réalisé, filtrez le liquide, mettez-le dans un récipient, et votre sirop est prêt.

### Il a une action anti-inflammatoire

Le jus de pomme de terre peut aider à traiter l'arthrite et d'autres formes d'inflammations, en particulier dans les articulations, et les maux de dos. De plus, le jus de pomme de terre stimule la circulation sanguine dans toutes les parties du corps. Lavez les pommes de terre, pelez-les et enlevez toutes les parties vertes. Puis râpez-les et mettez-les dans

un linge. Récupérer le jus par expression (vous pouvez aussi utiliser un presse-agrumes). Toujours boire le jus fraîchement pressé, et si vous le trouvez fade, vous pouvez le mélanger avec le jus de citron, de pommes, de carottes et du miel.

### La menthe bonne pour le foie

En apaisant l'estomac et en stimulant la bile, la menthe permet au foie d'éliminer efficacement les toxines.

C'est donc, comme le citron, un détoxifiant actif.

### LE SAVIEZ-VOUS... ?

**Avant le 26 septembre 1820, la tomate avait la réputation d'être toxique et de pouvoir provoquer l'appendicite, le cancer et la «fièvre cérébrale». Rien que ça. Dès lors, inutile de le préciser, personne n'osait en manger. Mais cela, c'était avant qu'un colonel du nom de Johnson, de réputation assez excentrique, décida de manger ce désormais si commun fruit-légume, ce fameux 26 septembre 1820. Non pas une tomate d'ailleurs, mais bien tout un panier, et ce, devant un parterre de personnalités, afin d'en prouver la non-toxicité. Et comme nous nous en doutons, cela a fonctionné à merveille.**

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Une boisson qui nettoie l'organisme intégralement

Une boisson purifiante qui apportera à votre corps ce «coup de pouce» pour l'aider à éliminer au plus vite tous les déchets dont il n'a pas besoin.

Elle facilitera non seulement l'élimination des toxines du corps, mais vous aidera également à perdre du poids et à vous sentir mieux dans votre corps.

#### Ingrédients :

- 2 litres d'eau.
- 1 citron.
- 1 concombre frais.
- 10 feuilles de menthe.

#### Préparation :

Lavez le concombre et le citron, et coupez-les en rondelles. Ensuite, mettez-les dans une carafe et ajoutez les feuilles de menthe. Versez 2 litres d'eau tiède sur les ingrédients et mettez le mélange dans le réfrigérateur.

L'idéal est de boire cette boisson deux fois par jour jusqu'à ce que le corps ait terminé sa désintoxication.

Il est recommandé de suivre le traitement pendant 15 jours et de le répéter tous les deux mois.

Pour de meilleurs résultats, il est important d'éliminer de votre régime alimentaire les graisses, les sucres, les produits laitiers et les farines pendant cette période de nettoyage.

Publicité