

## Transit-Lax

*Pilulier de 60 gélules*

*Pilulier de 90 gélules*

*Pilulier de 210 gélules*

Combat la constipation

Produit constitué d'un assemblage de plantes ayant des propriétés spécifiques qui ont pour but de faciliter la progression des selles dans le côlon et la production de bile.

### La constipation en bref :

En France on estime qu'une personne sur cinq (majoritairement des femmes) souffre de constipation.

On parle de constipation quand la fréquence des selles est inférieure à trois fois par semaine et ce pendant plusieurs semaines.

Les matières fécales sont fabriquées à partir des aliments que nous mangeons. En fin de digestion, les aliments ont la consistance d'un chyme semi pâteux dont une partie sera utilisée par l'organisme tandis que le reste sera stocké dans le côlon qui en absorbera l'eau pour en extraire les matières fécales. Celles-ci seront ensuite dirigées vers le rectum avant d'être expulsées par l'anus. Le passage à travers le côlon (celui-ci mesure environ 1,25 mètre), peut prendre jusqu'à sept jours chez les personnes très constipées alors qu'il prendra 34 heures en moyenne chez le sujet sain.

La constipation s'accompagne dans la plupart des cas, de ballonnements, de douleurs abdominales, d'effort à la défécation avec bien souvent la sensation désagréable d'évacuation incomplète.

### Les causes de la constipation :

Tout ce qui peut nuire à la progression des selles vers l'intestin favorise la constipation.

#### • Causes techniques :

- La motilité (ou contractions) du côlon : Les contractions du côlon permettent la progression des aliments vers le rectum. Quand celui-ci se contracte peu, les selles progressent lentement. La qualité des contractions dépend grandement du type d'alimentation ingérée.

- La consistance des fèces : les fèces qui mettent trop de temps à parcourir le côlon deviennent facilement dures et sèches. Ceci aggrave la constipation car cette consistance les rend difficiles à évacuer.

- L'accumulation des fèces : la quantité s'accroît également lorsque les selles sont espacées. Les selles volumineuses et dures peuvent être difficiles et douloureuses à éliminer, ce qui peut faire hésiter les gens, Cette situation crée un cercle vicieux.

#### • Causes alimentaires :

La constipation est en grande partie liée à notre alimentation. Changer nos habitudes alimentaires suffit parfois à résoudre le problème.

#### • Causes reliées à une maladie :

- La colopathie ou le « côlon irritable » : L'intestin se contracte de manière spasmodique, mais sans propulser efficacement les matières fécales, ce qui entraîne douleurs et constipation (ou diarrhées en alternance).

- La dépression, l'anxiété, le stress ont un effet direct sur notre système digestif

- Certaines maladies telles que le diabète, l'hypothyroïdie, les états fébriles, favorisent la constipation.

- Certains médicaments prescrits pour la maladie de Parkinson, les troubles cardiaques, la douleur, la dépression et aussi paradoxalement l'usage régulier de laxatifs...

#### • Causes temporaires :

L'état de grossesse, les périodes menstruelles

#### • Autres Causes :

Le sédentarisme, le fait de se retenir, les changements d'habitudes (les voyages par exemple...).

### Vaincre la constipation grâce à :

#### • Une bonne hygiène alimentaire :

- Manger à heures régulières

- Manger lentement et bien mâcher les aliments

- Eviter les aliments qui constipent : Aliments raffinés (pain blanc, sucres, pâtes), les plats épicés, les aliments riches en graisse ou qui facilitent la formation de gaz (haricots blancs, choux, lentilles, trop de thé ou de café..).

- Favoriser les aliments riches en fibres (produits complets, céréales, légumes, fruits, pruneaux..)

- Boire plus en dehors des repas et peu pendant

- Au réveil, un demi verre d'eau à température ambiante, 10 min plus tard, 2 figues sèches

• Une activité physique régulière : Le sédentarisme entraîne un relâchement des muscles abdominaux, ce qui contribue à ralentir le transit. Quelques activités simples comme la marche ou monter les escaliers peuvent avoir des effets miraculeux sur l'intestin. Pour ceux qui peuvent

en faire un peu plus, les exercices en position couchée sur le dos qui sollicitent les muscles abdominaux sont un excellent remède. N'hésiter pas à masser votre ventre.

**Action de Transit-Lax :**

Toutes les plantes qui composent Transit-Lax ont pour but de faciliter la progression des aliments dans le côlon. Ainsi certaines plantes auront une action tonifiante sur les cellules musculaires de l'intestin. D'autres plantes vont stimuler la production de bile par le foie et faciliter l'assimilation complète des aliments tandis que d'autres permettront de maintenir un certain niveau d'humidité des selles.

**Mise en garde :**

- Les laxatifs quels qu'ils soient ne doivent pas être utilisés sans interruption. L'intestin perd l'habitude de se contracter et la constipation devient chronique, sans parler des risques d'irritation du côlon. Il est nécessaire d'alterner les temps d'utilisation.

- En cas de constipation prolongée, la consultation d'un professionnel de la santé est indiquée.

**Mode d'emploi :**

Selon les besoins, 1 à 3 gélules par jour. Une gélule après les repas.

**Composition :**

Aloe barbadensis miller, Cassia Senna, Emblica officinalis, Gummi Tragacanthae, Curcuma longa. Gélules végétales.

**Traitements d'accompagnement :**

**DynOrgan :** Stimulation des organes vitaux émonctoires

**Deflatil :** Contre les ballonnements et les flatulences

**Cure-H :** Pour le traitement efficace des hémorroïdes

© Botavie 2023 Tradition UNANI