Article : Transitobio

Summary

Pour un Transit paresseux !

Maladie taboue, volontiers tenue secrète, la constipation touche plus de 20 % de la population en France !

Ballonnements, ventre gonflé, douleurs intestinales, crampes abdominales, sensation de lourdeur, gaz, apparition d'hémorroïdes, etc… la constipation ne doit pas être prise à la légère.

Souvent majoritairement chez les femmes et les personnes âgées, personne n'y est à l'abri, notamment de par son origine.



Description

Les causes sont multiples : héréditaire, psychosomatique, stress, grossesse, fatigue, sentiment de peur ou d'impuissance, problèmes financiers, relations conflictuelles dans le travail, rapports tendus avec le conjoint, changement d'habitudes alimentaires, etc…

Il en découle une forte contraction musculaire qui déclenche une mauvaise digestion, et une constipation occasionnelle ou répétée.

Une alimentation pauvre en fibres, l'insuffisance de boisson (eau), un manque d'activité physique, et une détérioration de la flore intestinale sont autant d'éléments qui vont accentuer ce phénomène.

L'enveloppe de la graine de l'**Ispaghul**, le **tégument**, contribue au transit intestinal et à la fonction intestinale.

Le **Tamarin** est reconnu comme ayant la capacité d'alourdir les selles et donc d'accélérer le transit par effet de lest.

Les **Pectines**, fibres solubles présentes dans certains fruits (**Pomme**, **Ananas**), vont augmenter de volume avec l'eau présente dans les intestins. N'étant pas absorbées, elles vont donc lubrifier les selles.

Le **Pruneau** est l'un des plus anciens remèdes contre la constipation.

La Commission E *(Allemagne)* et l'ESCOP *(Europe)* reconnaissent les bienfaits des **Graines de Lin,** qui étaient déjà utilisées par les Égyptiens, et conseillées comme remède par Pline l'Ancien, pour traiter la constipation chronique.

Enfin le **Séné** et la **Racine de Rhubarbe** viennent compléter ce *« Team »*.

TRANSITOBIO associe 8 plantes traditionnellement reconnues comme bénéfiques pour favoriser le transit intestinal paresseux.