



# Se libérer de la constipation

*Christopher Vasey*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Se libérer de la constipation** Christopher Vasey

 [Download Se libérer de la constipation ...pdf](#)

 [Read Online Se libérer de la constipation ...pdf](#)

# **Se libérer de la constipation**

*Christopher Vasey*

**Se libérer de la constipation** Christopher Vasey

## Téléchargez et lisez en ligne **Se libérer de la constipation** Christopher Vasey

---

224 pages

Extrait

Introduction

Le but de ce livre est d'aider le lecteur à trouver quelles sont les causes de sa constipation et comment les supprimer.

Trop de personnes constipées se contentent de prendre l'un ou l'autre des très nombreux remèdes, naturels ou non, proposés sur le marché. Mais, généralement, elles le font sans savoir si ceux-ci correspondent véritablement à leurs besoins

- la constipation a en effet de nombreuses causes. Le plus souvent d'ailleurs, ces remèdes n'agissent que sur les effets et non sur l'origine des troubles. La prise de remèdes, des laxatifs par exemple, n'est donc pas une solution. Ils ne s'attaquent pas à la racine du problème, qui réside dans l'hygiène de vie du sujet.

Comme tous les organes, les intestins ne peuvent fonctionner efficacement que s'ils sont utilisés correctement. L'hygiène de vie de la personne souffrant de constipation est donc primordiale à considérer. Il faut examiner avec soin son mode de vie pour découvrir les erreurs qu'elle commet, afin d'y remédier.

Si la première partie de ce livre présente ce qu'est la constipation et comment fonctionnent les intestins, la deuxième partie

- la plus importante du livre - est entièrement consacrée aux erreurs d'hygiène qui sont les causes de ce problème de santé.

Il y a huit grandes causes de constipation :

- ° le manque de ballast ;
- ° le manque d'eau ;
- ° l'insuffisance hépatique ;
- ° la prise d'aliments ou de médicaments constipants ;
- ° la faiblesse musculaire ;
- ° le déséquilibre de la flore intestinale ;
- ° le stress ;
- ° les carences nutritionnelles.

Chacune de ces causes fait l'objet d'un chapitre. L'exposé de l'erreur est chaque fois directement suivi des conseils pratiques à mettre en oeuvre, ce qui permet de passer tout de suite à l'action.

Au cours de sa lecture, le lecteur découvre ainsi peu à peu les raisons de sa constipation. En suivant les conseils donnés, il soutient le travail de ses intestins au lieu de s'y opposer comme jusque-là, par ses erreurs d'hygiène. Les intestins reprennent ainsi progressivement leur rythme de travail et la constipation disparaît.

Pour être complet, la troisième partie de ce livre présente quelques moyens énergiques pour vider les intestins : les laxatifs, les purges et les lavements. Nous sortons ici de l'hygiène de vie pour entrer dans la thérapie. Il ne s'agit cependant que d'une thérapie anti-symptomatique. Elle permet de soulager le malade en le vidant de ce qui l'encombre, mais elle ne s'attaque pas aux causes de l'accumulation de matières.

Le traitement de base de la constipation demeure celui qui consiste à supprimer ses causes, ce qui réside dans l'adoption d'une hygiène de vie conforme aux besoins des intestins. Présentation de l'éditeur

Des réponses naturopathiques fiables et pertinentes pour traiter efficacement les causes de la constipation !

Souvent, les remèdes à la constipation proposés, naturels ou non, agissent sur les effets plutôt que sur l'origine des troubles. Or, comme tous les organes, les intestins ne peuvent fonctionner efficacement que s'ils sont utilisés correctement.

Le traitement de base de la constipation demeure celui qui consiste à supprimer ses causes, ce qui réside dans l'adoption d'une hygiène de vie conforme aux besoins des intestins. Comment fonctionnent ceux-ci ? Quelles sont les erreurs à ne pas commettre ? Les huit grandes causes de constipation sont traitées ici :

le manque de ballast

le manque d'eau

l'insuffisance hépatique

la prise d'aliments ou de médicaments constipants

la faiblesse musculaire

le déséquilibre de la flore intestinale

le stress

les carences nutritionnelles.

L'exposé de l'erreur est suivi de conseils pratiques à mettre en œuvre immédiatement. Vous saurez ainsi comment soutenir le travail de vos intestins qui

reprendront progressivement leur rythme. En cas de nécessité, vous trouverez également dans ce livre des moyens énergiques pour un soulagement rapide de votre mal. Biographie de l'auteur

Christopher Vasey est un naturopathe installé en Suisse qui a fait connaître à un plus large public les principes de base de la naturopathie, tels que les concepts d'équilibre acido-basique, d'élimination des toxines, d'équilibre entre les carences et les surcharges, etc. Il a ainsi contribué à mettre à disposition des moyens puissants, simples et efficaces pour gérer son bien-être, sa santé et sa vitalité. Ses livres sont traduits dans de très nombreuses langues et rencontrent un large succès aux États-Unis.

Download and Read Online *Se libérer de la constipation* Christopher Vasey #NSQ0TIX36WV

Lire Se libérer de la constipation par Christopher Vasey pour ebook en ligneSe libérer de la constipation par Christopher Vasey Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Se libérer de la constipation par Christopher Vasey à lire en ligne.Online Se libérer de la constipation par Christopher Vasey ebook Téléchargement PDFSe libérer de la constipation par Christopher Vasey DocSe libérer de la constipation par Christopher Vasey MobipocketSe libérer de la constipation par Christopher Vasey EPub

**NSQ0TIX36WVNSQ0TIX36WVNSQ0TIX36WV**