

Des conseils de base anti-constipation

- Boire plus.
- Manger des légumes fibreux cuits, des fruits, des pruneaux...
- Manger des céréales complètes (pain semi-complet, flocons...).
- Éviter les aliments qui constipent : les 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...).
- Pratiquer un exercice physique journalier minimum (ex : 20 minutes de marche).

Si vous êtes de nature constipée, vous connaissez sans doute ces conseils et peut-être même les avez-vous appliqués. **Cela suffit-il ? Pas forcément.**

Une tisane providentielle qui vient de Chine

Originnaire de l'Indonésie et du Tibet, la mauve frisée est une plante médicinale utilisée depuis plus de deux millénaires dans la médecine traditionnelle orientale. C'est le maître Li Se-Shenqui qui l'a étudiée de près et qui a mis en évidence ses propriétés au XVI^e siècle. Cette plante rare est le secret de ce remède que l'on peut se procurer sur internet, vendue sous le nom de Nature Slim Tea.

Cette tisane est composée de seulement deux plantes qui doivent être dosées avec précision vu leur grande efficacité :

- **La mauve frisée ou crépue** (Malva Verticellata)
- **Le Séné** (Cassia angustifolia)

La Malva (mauve frisée)

La mauve frisée est considérée comme une plante rare, vu qu'elle ne peut être récoltée qu'après sept ans. C'est le délai nécessaire pour que la plante soit mature et qu'elle libère tous ses principes actifs. Dans cette tisane, il s'agit de la malva des États-Unis cultivée dans les déserts arides, ce qui permet à la plante de développer des principes actifs très puissants pour résister à d'extrêmes températures saisonnières. Plusieurs concurrents utilisent de

la malva de Chine avec des principes actifs bien moins puissants, puisqu'elle est ramassée tous les ans et cultivée dans les plaines où le prix de revient est beaucoup plus bas.

Cette merveilleuse championne de l'anti-constipation répond, en plus des impératifs organiques cités plus haut, aux indications suivantes :

1. **Elle débarrasse l'organisme de ses impuretés et de ses toxines.**
2. **Elle élimine le pouvoir toxique de certaines substances.**
3. **Elle augmente la sécrétion urinaire (diurétique).**
4. **Elle aide à ramollir et à relâcher les tissus enflammés.**
5. **Elle dissout les surcharges graisseuses.**

Et en prime, elle est utile dans les cas suivants :

- abcès,
- bronchite,
- cataracte,
- cystite,
- dysenterie (marche aussi dans ce sens),
- furoncles,
- gonorrhée,
- œdèmes,
- surpoids,
- troubles rénaux et infections urinaires.

Le Cassia (séné)

Le séné pousse surtout en Afrique, au Moyen-Orient et en Inde. On utilise ses fruits ou ses feuilles séchées qui ont une action irritante sur le gros intestin, ce qui **stimule son péristaltisme** après une dizaine d'heures et provoque des **selles molles**.

Donc, c'est uniquement un **laxatif** qui, seul, ne devrait pas être utilisé plus de dix jours.

Conseils d'utilisation

Il existe deux formules :

- **Formule normale** (avec 60% de Malva et 40% de Cassia): elle est surtout détoxifiante en plus de moyennement laxative.
- **Formule extra forte** (avec 30% de Malva et 70% de Cassia): elle convient pour la constipation opiniâtre installée.

Préparez une infusion de tisane au coucher en laissant infuser votre sachet quelques minutes dans de l'eau chaude.

Lors des premières utilisations, **ne laissez pas infuser plus de trois minutes** pour que le corps s'habitue aux effets. En effet, comme la plupart des draineurs, la mauve crépue peut occasionner des diarrhées en début de traitement si les actifs sont trop fortement dosés, et cela dépend du temps d'infusion, (le maximum d'actifs se libèrent après dix minutes).

Après trois jours, vous pourrez laisser infuser plus de trois minutes chacun.

ATTENTION : avec la tisane extra forte, redoublez de prudence avec le temps d'infusion qui, mal adapté à votre organisme, pourrait occasionner des maux de ventre intempestifs (action trop irritante).

Prendre le premier mois une infusette tous les soirs puis diminuer la consommation à une infusette tous les deux jours pendant les deux mois restants. Il vous suffira ensuite de prendre la tisane de temps en temps après des excès afin d'éliminer les surplus.

Les pouvoirs laxatifs de la tisane étant très actifs, il est recommandé, par précaution, pendant la période de réglage en début de cure, de ne pas prévoir de « sorties » le lendemain de la prise.

Recommandations générales :

- **Pour une action détoxifiante :** en cure d'1 mois tous les 6 mois.
- **Pour une action anti-constipation :** en cure d'1 mois, puis continuer 1 jour sur 2 les mois suivants.
- **Pour accompagner un régime :** en cure d'1 mois, puis continuer 1 jour sur 2 les mois suivants, jusqu'à obtention du poids désiré. Prévoir assez de sachets (ex : 3 boîtes de 30 infusettes) pour reprendre une cure d'1 mois après des excès afin d'éviter de devoir recommencer un régime complet.

Contre-indications

1. Insuffisance rénale.
2. Diabète (diminue le taux de glycémie dans le sang).
3. Enfants de moins de 12 ans.
4. Femmes enceintes ou allaitantes. En effet, les composants de la mauve captent toutes les graisses, y compris celles nécessaires pour le développement du fœtus et de son système nerveux.

Commandes

Nous avons joint la société Santé Bio Europe qui commercialise cette tisane et avons obtenu pour nos lecteurs une réduction de 5%. **Pour en bénéficier, il suffit d'entrer le code AS2015 dans la case " Une remise ? Un bon d'achat ?" au moment de votre commande.**

Vous pouvez commander la tisane "normale" [en cliquant ici](#)

Vous pouvez commander la tisane "forte" [en cliquant ici](#)