



COMMENT PREVENIR LA CONSTIPATION ?

La première des chose à faire, c'est **BOIRE**. Boire sans désespérer comme dirait Dr Dukan . Il vous faut boire au minimum 2 l de liquide (à vous de voir si vous avez besoin de +, personnellement, apparemment, 2 l pour moi c pas assez)

NE JAMAIS RETARDER LE MOMENT D'ALLER AUX TOILETTES, sinon vous habituez votre corps à "garder". Qd vous sentez que vous devez aller aux toilettes, allez-y!

- chacun a ses petits trucs

voilà quelques astuces:

- 1 à 2 cc de graines de lin/jour (en pharma)
- de l'huile de parafine (en pharma) à vous de voir le dosage qui vous convient, on est pas tous pareils devant l'huile de parafine, commencez en douceur avec 1 ou 2 cc/jour. Vous pouvez aussi vous faire une mayo dukan.
- toujours manger la galette aux sons (1/j)

COMMENT SOIGNER LA CONSTIPATION

- J'ai lu qu'il y avait bcp d'adeptes du carré pruneaux Equilibrance (en pharma).
- huile de parafine
- graines de lin
- médicaments (ortisan par exemple)
- 2/3 petits expressos très très fort font des merveilles

ATTENTION: L'eau est tellement indispensable, que un jour sans la quantité requise peut vous être fatal. C ce qui m'arrive, je n'ai bu qu'un litre un jour au lieu de 2 l 1/2.

LE FECALOME

COMMENT LE reconnaître ?

- Diarrhée ou selles molles: oui c paradoxal, mais tous les déchets produits après l'apparition du fécalome (au moment où vous avez pensez avoir une constip' et que vous vous êtes soigné) sont liquides ou mous, donc glissent à côté du fécalôme.
- au bout de qq jours: douleurs atroces dans le bas ventre, mais atroces !

- vous allez aux toilettes, ça passe, mais sans sensations de satisfaction. En gros, après la diarrhée ou les selles molles, vous sentez que quelque chose doit encore sortir, mais ne sort pas !
- anus boursouflé

ATTENTION au bout de quelques jours, le fécalome devient si gros, que plus rien ne passe à côté ! Donc non seulement, c'est dangereux, mais en plus point de vue régime, je vous laisse imaginer les grammes de matières fécales coincées dans votre intestin ! Donc le résultat se retrouve sur la balance !

COMMENT SE DEBARRASSER D'UN FECALOME ?

Associez ces 2 trucs:

- lavement fleet en pharma, il existe aussi Microlax, mais je recommande plutôt **FLEET**, plus radical (utilisé dans les hôpitaux). Ce lavement va dissoudre les matières fécales et donc scinder le bouchon. Il vous faudra peu être en faire 2. Pour les **microlax**, il vous faudra peu être en faire plus. Sachez que c'est inoffensif, il faut juste, une fois le bouchon parti, reprendre des mesures de prévention, pour ne pas avoir recours uniquement aux lavements (peuvent provoquer de l'accoutumance sur le long termes). Autrement dit, faites autant de lavement que votre corps en réclame, **LE TEMPS DE VOUS DEBARRASSER DU FECALOME.**

- huile de parafine: pour aider à faire glisser le bouchon et ainsi vous évitez une grosse douleur !
- il peut arriver que vous mettiez 2/3 jours avant de vous en débarrasser.

ATTENTION ET TRES IMPORTANT:

POURQUOI UN TRAITEMENT DIFFERENT ENTRE LA CONSTIP ET LE FECALOME?

Tout simplement parce que si vous traitez le fécalôme de la mm façon que la constip, c à dire, par le dessus (bouche), ça ne fera que s'accumuler au dessus du bouchon! Vous ne traiterez que la partie située au dessus du bouchon. Cette partie sera débarrassée des déchets, mais ces mm déchets se retrouveront au dessus du bouchon.

Le fécalôme se traîte donc par le bas, afin de ne pas en rajouter, mais de le liquider à la base!!

Mon dernier avertissement, même si je détestais quelqu'un, je ne voudrais pas qu'il ai un fécalôme. C le truc le plus douloureux que j'ai jamais eu!! Je ne le souhaite à personne, donc ne laissez pas aller une constip'.

En gros, inquiétez vous pour la constipation après 2 jours sans selles, et le fécalôme au delà de 5 jours !

