

Lorsque les fibres n'aident pas:

Le séné en cas de constipation

La vidange régulière des intestins est une condition de base pour une bonne santé. C'est pourquoi les aliments riches en fibres tels que les légumes, les fruits, les noix et les céréales complètes constituent la base d'une alimentation saine. Cependant, si les résultats ne sont pas suffisants et que même l'apport supplémentaire de fibres telles que les fibres de psyllium, les fibres de noix de coco, les graines de lin ou le son d'avoine n'apporte pas de réconfort, alors la nature réserve encore le séné végétal pour certains.

La base pour la santé

Avec le dicton « la mort est dans l'intestin », les médecins de l'Égypte ancienne soulignaient déjà que pour une santé optimale, des selles régulières sont indispensables. Nous savons en effet aujourd'hui que la constipation ou un transit intestinal lent est une (co)cause de nombreuses maladies chroniques. En cas d'intestins « paresseux », il est surtout important d'augmenter la quantité de fibres dans l'alimentation et de prendre des fibres supplémentaires comme les fibres de psyllium, les fibres de noix de coco, les graines de lin et le son d'avoine. S'ils n'offrent pas de solution ou si leur utilisation est jugée trop lourde, alors le séné peut offrir une solution.

Un stimulus supplémentaire

Le séné, originaire d'Afrique du Nord et d'Arabie, contient des substances spéciales dans ses feuilles et ses gousses : les « anthraquinones ». Ces substances stimulent les muscles de la paroi intestinale à une plus grande mobilité péristaltique du gros intestin, bien plus que la capacité des fibres alimentaires. Le séné extrait également moins d'eau et de minéraux du contenu intestinal. En conséquence, la fréquence des selles augmente et le contenu intestinal devient plus mou. Ce dernier élément est à son tour le bienvenu pour les personnes dont les selles sont trop dures. Il est généralement recommandé

de prendre du séné le soir, ce qui permet généralement d'avoir des selles molles le matin.

De bons alliés

Cependant, les personnes ayant les intestins sensibles peuvent éprouver des crampes intestinales dues à l'effet stimulant du séné. C'est pourquoi, une bonne préparation de séné doit également contenir une plante antispasmodique telle que l'anis, le fenouil, le cumin des prés ou la menthe poivrée.

Mincir en même temps

Il n'est pas rare que la combinaison d'un transit intestinal lent et de la rétention d'eau soit à l'origine d'un excès de poids. Dans ces cas, le séné peut être utilisé pour atteindre un poids normal grâce à une vidange régulière des intestins et ceci en combinaison avec des plantes diurétiques telles que le bouleau, la verge d'or et le thé java.

Attention

Le séné ne convient pas aux femmes enceintes, qui allaitent et en période de menstruation, ni aux personnes souffrant de maladies gastro-intestinales ou de côlon irritable. Les enfants de moins de 12 ans ne doivent prendre du séné que s'il est prescrit par un médecin. Il est également recommandé de ne pas utiliser le séné trop longtemps, car cela peut entraîner un intestin « paresseux ».