

# CONSTIPATION

## UNE CLÉ POSSIBLE À VOTRE DÉPRESSION ?

Très peu de gens comprennent la dépression. Une personne déprimée porte en elle le sentiment que tout va mal. Elle est constamment triste et ne parvient pas à se sortir de son mal-être. Il est fréquent que la famille ou les proches n'arrivent plus à supporter le malade, car celui-ci véhicule en permanence des idées négatives. Une personne fragile pourrait même déprimer à son tour si elle restait en contact trop longtemps avec un dépressif.

En fait, les médecins, commencent à comprendre que la dépression est une maladie chronique, comme le diabète ou l'hypertension et qu'elle réclame un traitement à long terme. Il en est de même pour les traitements naturels, ceux-ci ne doivent pas être pris à la légère.

Alors, comprenez bien qu'il faut détecter la dépression à son début. De cette manière, vous pouvez parfaitement l'endiguer.

Rappelez-vous que la dépression peut être passagère! Elle s'en vient aux jours de mauvais temps, réapparaît le jour d'un conflit, puis, surenchérie après une déception, elle s'installe tout doucement dans le quotidien, presque tous les jours jusqu'à devenir chronique. Mais, saviez-vous qu'à l'origine d'une dépression il peut y avoir un autre problème dont on ne soupçonnerait pas un seul instant les conséquences ? La constipation. En effet, quand le système digestif est dérégulé souvent, la dépression s'installe.

Heureusement, il existe des remèdes efficaces pour ce genre de problème. Nul n'ignore plus les effets bénéfiques des fibres alimentaires. Hé bien, figurez-vous qu'il existe une préparation formidable, qui permet de réunir dans une boisson suffisamment de fibre pour se sentir soulagé, sans avoir besoin de consommer toute la journée des légumes verts.

Le smoothie vert est préparé avec plusieurs fruits, de l'eau de la glace et certains légumes verts, tout cela soigneusement mélangé et malaxé. On obtient alors une délicieuse mixture capable de vous assurer l'apport quotidien de fibre nécessaire à l'organisme. Grâce à cette recette, la constipation disparaîtra rapidement, et la dépression avec.

Publié par robbie77 dans Développement personnel