

## Les bienfaits des olives noires

Publié le 07/09/2010 à 10:47 par medical Tags : [femme](#) [chez tube digestif](#) [remède](#) [intestin](#) [background](#) [ballonnement](#) [fond](#) [sur eau](#) [tube film](#) [traitement](#) [colon](#) [constipation](#)



**Les olives noires ont la capacité de nettoyer en profondeur le tube digestif et sans effet secondaire.**

L'huile contenue dans les olives permet de lutter efficacement contre la constipation chronique. L'huile des olives lubrifie le colon et empêche toute matière de s'accrocher aux parois intestinales. Une hygiène intestinale est un remède contre les ballonnements et flatulences.

Il est conseillé de manger 3 fois par semaine 4 olives noires par jour afin d'avoir une hygiène optimale des intestins et du colon. L'olive noire est le seul aliment qui peut procéder à un nettoyage en profondeur du tube digestif de manière efficace et sans effets secondaires, l'huile contenue dans les olives pénètre en profondeur le colon et les intestins et transforme le transit et le colon en véritable patinoire pour les selles. L'huile libérée par les olives dans l'organisme se transforme en un film entre le tube digestif et les selles, c'est aussi une prévention du cancer du côlon.

Attention les olives noires qui sont salées peuvent influencer sur la tension artérielle en la faisant baisser si la personne est gravement malade ou si elle suit un traitement médical lourd. Dans ce cas il faut arroser le repas ou le dîner ou le sandwich du patient d'une cuillère d'olive. Dose recommandée une cuillère à soupe une fois par jour..

En cas de diverticule ou de mégacôlon ou constipation chronique ou infection intestinale, il faut manger 10 olives noires par jours ou même plus, 5 pendant le repas du midi et pour le repas du soir et boire un litre d'eau minérale riche en magnésium ( hepar, contrex, vittel )

Pour une action plus optimale de lubrification du colon, il suffit de manger 4 olives et 4 olives vertes, l'association de ces deux olives est recommandée pour les personnes qui souffrent de constipation chronique.

Source : medical