



Bonjour

Je m'appelle Élodie, je suis responsable de l'envoi de nos newsletters depuis deux ans maintenant. J'ai intégré Navoti suite à une reconversion professionnelle.

Au cours de ces deux années, j'ai été le lien entre vous et nos différentes voix qui écrivent les messages, mais je n'ai jamais pris la parole en mon nom.

Aujourd'hui, j'ai envie de partager mon témoignage avec vous sur un sujet dont on ne parle que très rarement, presque tabou, mais qui concerne beaucoup de personnes.

Écrire régulièrement sur nos produits m'a souvent donné envie de les tester moi-même. Certains d'entre eux ont littéralement **sauvé ma vie**.

Depuis aussi loin que je me souviens, j'ai toujours souffert de problèmes de transit. Aller aux toilettes en dehors de chez moi était un véritable défi.

Ces problèmes survenaient particulièrement lors de changements dans mon rythme de vie, comme les voyages, les nouvelles relations amoureuses, les déplacements professionnels... Mais cela revenait toujours à la normale en rentrant à la maison.

Et puis un jour, j'ai décidé d'arrêter de fumer.

Cela a été une période particulièrement difficile pour moi mais aussi pour ma famille. Ce n'était pas tant le manque de nicotine ou la crainte de prendre du poids qui m'ont perturbée, mais plutôt les effets néfastes sur mon corps, notamment sur mon deuxième "cerveau", mon ventre.

Comme tout fumeur le sait, il y a la fameuse "règle des 3 C " (cigarette, café, c...). La nicotine contenue dans la fumée de tabac agit sur le système nerveux autonome en stimulant les récepteurs nicotiniques cholinergiques. Cette

stimulation accélère le péristaltisme intestinal, augmentant ainsi la vitesse du transit. C'est pourquoi fumer est souvent associé à un **effet laxatif**.

Il faut dire qu'en tant que fumeuse depuis de nombreuses années, stopper cette habitude à l'âge de 35 ans après 24 ans de tabagisme n'a pas été bien accueilli par mon organisme.

"Pour moi, cela a été une véritable descente aux enfers."

Je souffrais de constipation sévère, passant des heures, assise aux toilettes, à essayer de forcer mon corps à évacuer. J'ai essayé les diverses choses qui m'avaient été suggérées : faire du sport, boire beaucoup d'eau, consommer mes 5 fruits et légumes par jour comme cela est recommandé, mais aussi manger des aliments connus pour leurs effets laxatifs tel que du pruneau, rien n'y faisait.

J'ai même tenté les laxatifs oraux, les lavements à répétition, et la seule chose qui me soulageait un peu étaient les suppositoires à la glycérine. C'était devenu ma routine quotidienne.

Mon malaise intestinal a eu des répercussions sur tous les aspects de ma vie : mon bien-être mental, social et physique en ont été affectés. Je n'étais pas en mesure d'être pleinement présente pour mes enfants ni pour mon conjoint.

J'avais perdu la sensation de faim, souffrant constamment de douleurs comme si mes intestins étaient en feu. J'ai traversé une période assez sombre qui a duré plusieurs mois.



Mon organisme a fini par s'habituer aux traitements, lesquels ont rendu mes intestins fainéants et complètement dépendants à l'assistanat médical. Et en fin de compte, rien ne semblait plus fonctionner, ce qui m'a conduit aux urgences, craignant une occlusion intestinale.

C'est alors que mon conjoint, voyant ma détresse, a commencé à me parler des produits vendus par son entreprise, **Navoti**. Je n'y travaillais pas encore à l'époque.

J'ai d'abord entamé une cure de [Regulat Pro Bio](#) afin de restaurer ma flore intestinale sérieusement perturbée par l'utilisation de lavements. Cette initiative a entraîné **une amélioration efficace de ma digestion et de mon transit**, ce qui a été d'un grand secours au moment où aucunes solutions me permettaient d'aller bien.

À présent, je vais mieux, le retour à la normale ne s'est pas fait du jour au lendemain bien sûr, mais progressivement, j'ai recommencé à voir la lumière.

Aujourd'hui, en plus d'une cure de Regulat tous les ans, je consomme régulièrement de [l'herbe de blé](#) le matin pour combler mes besoins en fibres. Elle permet aussi de ramener le calme en soi, de rétablir les actions biochimiques et hormonales faussées par la nicotine, grâce à ses apports et son action apaisante. Merci Matthieu de me l'avoir conseillé.

Enfin, en cas de constipation, j'ai recours au [psyllium blond bio](#) en poudre pour réactiver le péristaltisme et pour son effet "pansement" qu'il a sur la paroi intestinale. Du coup, pas de douleur persistante. Je l'incorpore dans une compote et le problème est rapidement évacué ! 😊

Peut-être que mon témoignage a fait écho et qu'il profitera à certains, si toute fois, vous êtes dans le même cas, je souhaite vous rappeler que tous ces produits naturels ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

N'ayez pas peur d'en parler autour de vous, des solutions naturelles pour contribuer à votre bien-être existent.

Merci de m'avoir lu,

Navoti, artisan de votre bien-être !



Élodie REGNIER
Chargée webmarketing

NAVOTI

Copyright © NAVOTI SAS, Tous droits réservés.

Pour nous contacter : contact@navoti.info

NAVOTI SAS, ZA Polaxis, avenue de Boulnay, 37360 NEUILLE PONT PIERRE , France

Vous recevez notre lettre d'information par e-mail sur votre adresse

"{{ contact.EMAIL }}"

Vous pouvez limiter les communications que vous recevez en cliquant ci-dessous...



Pas envie de recevoir de messages sur la nutrition ?

[Cliquez ici](#) et vous n'en recevrez plus 

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos messages :

[cliquez ici pour vous désinscrire définitivement](#)