

Stop zaparciom!

Ci cierpiący na nie wyjątkowo często z reguły sami je sobie fundują: nieregularnym jedzeniem, upodobaniem do ciężkostrawnych, tłustych i słodkich dań, pić małej ilości płynów. Choć zaparcia nie są chorobą, sprawiają wiele dolegliwości, ze złym samopoczuciem włącznie. Czy potrzebujemy jeszcze jakichś powodów, by się ich pozbyć?



Nie ma jednego wzoru określającego częstotliwość wizyt w toalecie, który obowiązywałby nas wszystkich. Są osoby udające się tam, gdzie nawet królowie chadzają piechotą 2-3 razy dziennie, są też bywający na „dłuższym posiedzeniu” zaledwie 5 razy w tygodniu. Wszystko zależy od naszego trybu życia i wielu składających się nań czynników, m.in. wieku, diety, aktywności fizycznej, narażenia na stres, współistniejących chorób. Kluczową sprawą jest tutaj regularność wypróżniania się – jeśli ten nasz naturalny rytm jest stały, nie mamy powodów do niepokoju. Gorzej, jeśli przybiera dość „przypadkowy” charakter, powodujący w dodatku dyskomfort w obrębie brzucha. O zaparciach mówimy zatem wtedy, gdy nasze wizyty w WC zdarzają się rzadziej, niż dwa razy w tygodniu, a stolec jest zbity i twardy – pozbycie się go sprawia nam dużą trudność; możemy też mieć wrażenie niepełnego wypróżnienia się. „Sedesyowym” problemom czasami towarzyszą bóle i wzdęcia brzucha, uczucie pełności i nienajlepsze samopoczucie. Co wtedy robić?

Jelita pod kontrolą

Kłopoty z prawidłowym trawieniem, a zatem także z zaparciami, powstają najczęściej

pod wpływem złych nawyków żywieniowych: zastanówmy się, jak często jadamy nieregularnie, o różnych porach dnia, kładąc na talerzu produkty przetworzone, tłuste i słodkie, z małą ilością błonnika? Zaparciom sprzyjają też upodobania do menu serwowanego w fast foodach, picie zbyt małej ilości płynów, stres i ciągły pośpiech, a także brak aktywności fizycznej oraz siedzący tryb życia. Logiczne, że wszystkie odwrotne działania, a więc dieta pełna warzyw i owoców, regularny sport i odpowiedni relaks będą sprzyjały pracy naszego układu pokarmowego. Zacznijmy je zatem wprowadzać do codziennego „grafiku” zajęć: po pierwsze rano koniecznie znajdziemy czas na dłuższą wizytę w toalecie. W ciągu dnia mamy zwykle nieco mniej czasu. Jesteśmy bardziej zajęci i dlatego nierzadko „zapominamy” o konieczności odwiedzenia łazienki, albo lekceważymy skurcze jelit, wstrzymując ich naturalny odruch oczyszczania się – to prowadzi do tzw. zaparć nawykowych, związanych z zanikaniem naturalnego odruchu żołądkowo-jelitowego. Po drugie starajmy się jeść regularnie – zamiast ogromnego obiadu i kolacji spożywajmy 4-5 małych posiłków w ciągu dnia i unikajmy przejadania się.

Mocnym orężem w walce z zaparciami jest picie dużej ilości niesłodzonych napojów, np. wody mineralnej oraz herbatek ziołowych, przynajmniej 2-3 litry dziennie. Na układ pokarmowy dobrze działają także soki, zwłaszcza warzywne i te zawierające drobiny miąższu owocowego. Spróbujmy także od czasu do czasu pić napary z ziół pobudzających trawienie i regulujących pracę jelit, np. z mięty, rumianku, babki jajowatej i babki psiskowej, kruszyny, rzewienia, itp., a także „napój” z siemienia lnianego.

Owoce na pomoc

Kiedy zaparcie „zaatakuję”, próbujemy sobie pomóc silnie przeczyszczającymi i rozkurczającymi jelita syntetycznymi preparatami. To błąd! Nadmierne stosowanie tego typu środków sprawia, że bez ich „wspomagania” jelita w ogóle odzwyczajają się od prawidłowej pracy. Traktujmy zatem te specyfiki tylko jako doraźną pomoc w naprawdę „awaryjnej” sytuacji. By uregulować

rytm wypróżnień, sięgnijmy raczej po preparaty oparte na naturalnych substancjach, np. zawierających polisacharydy śluzowe i związki irydooidowe, które skracają pasaż jelitowy i ułatwiają wydalanie. A na przyszłość pamiętajmy o tym, by zmienić nieco dietę: jak najczęściej spożywajmy suszone i świeże owoce, które działają jak doskonale, a przy tym bardzo smaczne lekarstwa, m.in. agrest, śliwki, morele, figi, jeżyny i jagody. Zawierają one cenne dla naszego zdrowia substancje: dużo pektyn, kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy A, grupy B, C i E oraz pierwiastki – magnez, cynk, potas, żelazo, fosfor i wapń. Do tego działają łagodnie przeczyszczająco – „wymiatają” z jelit zalegające tam resztki pokarmów, a oprócz tego wzmagają ich ruchy robaczkowe, przywracając im prawidłową pracę. Szczególnie wspaniałe działanie mają śliwki, morele i figi – w formie suszonej zawierają nawet siedem razy więcej błonnika, niż świeże!

REKLAMA

ISPAGUL

- Likwiduje zaparcia
- Ułatwia wypróżnianie
- Wspomaga kuracje odchudzające
- Obniża poziom cholesterolu

PRODUKT DOSTĘPNY
W APTEKACH
I ZIELARNIACH



Wskazania: zaparcia nawykowe, choroby w których pożądane jest wypróżnienie miękkim stolicem np. przy szczelinach odbytu, hemoroidach, po zabiegach operacyjnych na prośnicy i odbycie, w czasie ciąży, pomocniczo w biegunkach różnorodnego pochodzenia oraz w podrażnieniu jelit.

www.ispagul.pl

HERBA STUDIO