

Jak zwalczyć zaparcia?

Na zaparcia cierpi ok. 20-30% ludzi, ale u osób z nadwagą lub otyłością powijają się one w 50-70% przypadków. Kiedy się mówi o zaparciach? Gdy wypróżniamy się rzadziej niż 3-4 razy w tygodniu lub gdy mimo codziennych stolców, oddajemy je z trudem. Są one twarde i często towarzyszy temu uczucie niepełnego wypróżnienia. Same w sobie nie są one chorobą, ale zawsze sygnalizują o niewłaściwych procesach zachodzących w organizmie lub niewłaściwym stylu życia. Problemu tego mimo, że jest wstydlivy nie należy bagatelizować. Niestrawione resztki pokarmów powinny być wydalane na bieżąco. Zalegając w jelitach zaczynają po prostu gnić, stają się dla naszego organizmu trucizną, źródłem toksyn. Osoby cierpiące na zaparcia mają „uczucie pełnego brzucha” często są rozdrażnione, zmęczone, mają obniżoną odporność. Po miesiącach, a nawet latach życia z zaparciami mogą ich czekać hemoroidy, zapalenia i nowotwory jelit.

Przyczyny zaparć bywają najróżniejsze, są nimi m.in.: mięśniaki, narośle, nowotwory, kamica nerkowa, żółciowa, zaburzenia hormonalne, cukrzyca, depresja. Wówczas należy rozpocząć leczenie istniejącego schorzenia oraz jeśli jest to możliwe włączyć inne metody jak dieta i zdrowy tryb życia. Przyjmowanie niektórych leków i preparatów również może powodować zaparcia, np.: żelaza, środków na zgagę zawierające aluminium, leków przeciwdepresyjnych, nadciśnieniowych, moczopędnych. Bardzo często pojawiają się one u ciężarnych, u chorych leżących i osób starszych. Jednak w większości przypadków zaparcia są po prostu skutkiem niewłaściwego stylu życia i odżywiania. Coraz więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej, co spowalnia perystaltykę, czyli ruchy jelit. Podobnie na te ruchy wpływa palenie papierosów. Ciągłe się spieszymy, zwłaszcza rano, a to fizjologicznie najlepszy moment na wypróżnienie. A kiedy pojawiają się zaparcia łągamy po najłatwiejsze rozwiązanie, czyli środki przeczyszczające. Niestety, jeżeli stosujemy je regularnie, jelito grube powoli przestaje być wrażliwe na ich działanie, co zwykle skłania do zwiększenia dawki środka. W efekcie zamiast pomóc doprowadza to do zaparć przewlekłych. Poza tym dieta przeciętnego Polaka również sprzyja zaparciom.

Co więc powinniśmy jeść, a czego nie, aby ich uniknąć? Po pierwsze należy dostarczać odpowiednią ilość płynów, czyli ok. 2-2,5 l dziennie, poza tym mocno ograniczyć takie produkty jak: czekolada, kakao, gruszki, jagody, alkohol, a zwłaszcza czerwone wino, bardzo tłuste lub wysmażone potrawy, dania fast food, napoje gazowane, cukier oraz białą mąkę (jasne pieczywo, ciastka, ciasta, makaron, pizza, pierogi, naleśniki, itp.).

Jeśli zaparciom towarzyszą wzdęcia i ból wówczas należy także unikać wzdymających warzyw, owoców ze skórką, niedojrzałych, suszonych lub z drobnymi jadalnymi pestkami jak truskawki czy porzeczki oraz serów żółtych. Pomogą wówczas spore

ilości warzyw i owoców, ale rozdrobnionych i nie w postaci surowe. Mogą więc one być gotowane na parze, duszone, pieczone, blanszowane. Nie powinno się także, w tym przypadku, jeść grubych kasz, otrąb i pieczywa pełnoziarnistego (najlepiej jeść mieszane). Osobom z zaparciami bez wzdęć, zaleca się dużo warzyw i owoców również surowych, produkty pełnoziarniste, otręby i siemię lniane. Taką dietę zawsze wprowadza się sukcesywnie, aby jelita mogły przyzwyczać się do zwiększonej ilości błonnika.

Nieodzownym elementem w walce z zaparciami jest także ruch, najlepiej skutkują spacery i ćwiczenia mięśni brzucha. Pomocny we wszelkich problemach jelitowych jest także Barley Grass firmy Dorsim. Zamiast działać przeczyszczająco i odwadniająco jak większość produktów na zaparcia, regulują zarówno konsystencję jak i częstotliwość wypróżnień. Już po zaledwie kilku dniach stosowania odczuwa się pierwsze efekty oczyszczania jelit. A po 1-2 tygodniach widać znaczne różnice także w wyglądzie brzucha, staje się on bardziej płaski. Barley Grass jest polecany również przy zespole jelita drażliwego, objawiającego się m.in. naprzemiennymi zaparciami i biegunkami. Daje bardzo dobre skutki u osób cierpiących na chorobę Leśniewskiego – Crohna, czy na zapalenia i nowotwory jelit.

BARLEY GRASS to liofilizowany proszek uzyskany z zielonych pędów jęczmienia. w stosunku do innych roślin zawiera unikalne, najwyższej wartości substancje odżywcze. Jęczmień ten rośnie na terenach ekologicznie czystych, a podczas uprawy nie stosuje się żadnej chemii. Preparat rozpuszcza się w letniej wodzie i pije 1-3 razy dziennie. Taki napój jest w 100% naturalny, biologicznie aktywny, zawierający wyjątkowo dużą ilość chlorofilu, zapewniający komplementarne odżywienie ludzkiego organizmu.

Zawiera on w swym składzie:

- Chlorofil
- 17 aminokwasów
- Składniki mineralne
- Zespół witamin z grupy B, w tym wit. B17
- Antyoksydacyjne witaminy A, C i E
- Beta-karoten (prowitamina A)
- Wit. K ,D
- Kwas foliowy
- Błonnik
- Aktywne enzymy

- Cholinę

Jeśli stosujemy właściwą dietę, pijemy 2-2,5 l. płynów, dbamy o codzienny ruch, wspomagamy

się odpowiednimi preparatami, a zaparcia dalej utrzymują się, to jest to sygnał, że należy skonsultować się z lekarzem, w celu zdiagnozowania ich przyczyny.

dietetyk mgr inż. Kinga Karalus