



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Η βασικότερη αιτία που προκαλεί δυσκοιλιότητα, η οποία ταλαιπωρεί τους περισσότερους, είναι η έλλειψη φυτικών ινών. Η σωστή διατροφή είναι το βασικότερο όπλο στην αντιμετώπισή της.



Η διατροφή φυσικό όπλο κατά της δυσκοιλιότητας

Η δυσκοιλιότητα προκαλεί τοπικά στην περιοχή οίδημα και φλεγμονή. Αν τα επεισόδια είναι συχνά μαζί με ισχυρούς πόνους και αιμορραγία, πρέπει να επισκεφθείτε τον γιατρό, γιατί ενδεχομένως υπάρχει διαταραχή του γαστρεντερικού. Άλλες αιτίες που προκαλούν δυσκοιλιότητα είναι πρόβλημα στο έντερο ή στην ορθοπρωκτική περιοχή ή λήψη ορισμένων φαρμάκων, η ψυχολογική πίεση ή η έλλειψη άσκησης. Ένοχοι για την εμφάνιση δυσκοιλιότητας είναι επίσης οι μονοφαγικές δίαιτες, η μη κατανάλωση φρούτων, ορμονικές διαταραχές, η αφυδάτωση και διάφορες νευρολογικές παθήσεις. Αυτές οι διαταραχές μπορεί να επιβραδύνουν την κίνηση των κοπράνων μέσω του παχέος εντέρου, του ορθού ή του πρωκτού.

Τι να κάνω:

Για να αντιμετωπίσουμε τη δυσκοιλιότητα με φυσικό τρόπο, καταναλώνουμε:

Πράσινα λαχανικά. Ειδικότερα η αγκινάρα προστατεύει το γαστρεντερικό σύστημα, ενώ το ωμό μπρόκολο παρέχει πολύτιμες φυτικές ίνες. Πείτε ναι στο λάχανο γιατί περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, θείο, φώσφορο, κάλιο, νάτριο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Το πράσο καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα αλλά και τα παράσιτα του εντέρου, ενώ το σπανάκι είναι φυσικό καθαρτικό, που όμως δεν προκαλεί ερεθισμούς ή εθισμό. Καταναλώστε φυτικές ίνες, σε ίσες ποσότητες μέσα στη μέρα.

Φρούτα. Μούρα, βατόμουρα, ακτινίδια, μύρτιλα και φράουλες είναι πολύτιμα στη μάχη κατά της δυσκοιλιότητας. Τα ακλάδια να είναι ώριμα, γιατί τα άγουρα προκαλούν τα αντίθετα αποτελέσματα. Καταναλώστε τα ανάμεσα στα δύο κύρια γεύματα. Και τα μήλα καταπολεμούν διάρροια, εντερικές διαταρα-

χές αλλά και δυσκοιλιότητα.

Ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης. Το ψωμί ολικής άλεσης δεν περιέχει πολλά λιπαρά και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες. Ωφέλιμο και το πολύσπορο ψωμί, όπως και το καστανό ρύζι.

Φασόλια και φακές. Τα όσπρια παρέχουν διπλάσιες ποσότητες φυτικών ινών από κάθε άλλο λαχανικό.

Αποξηραμένα φρούτα. Σύκα, δαμάσκηνα, βερνίκια και σταφίδες. Η σερβιτόλη που περιέχουν τα δαμάσκηνα αποτελεί «φυσικό καθαρτικό». Επιλέξτε τα αντί για γλυκό.

Σούπες λαχανικών. Ενυδατώνουν τον οργανισμό και βοηθούν στην κίνηση του εντέρου.

Νερό. Αφθονο όλες τις εποχές του χρόνου.

Φρέσκοι χυμοί φρούτων και ξηροί καρποί. Ενισχύουν την καλή κίνηση του εντέρου.

Άσκηση. Εστω και ήπια, βοηθά στις περισταλτικές κινήσεις του εντέρου.

Οχι σε: Ασπρο ρύζι, τηγαντές πατάτες, επεξεργασμένα φαγητά, κρεμμύδι, αλκοόλ και καφέ, ενώ αν καταναλώσετε αμυλούχα, ενδιάμεσα καταναλώστε κρέας ή ψάρι.

Γιατροσόφια για τη δυσκοιλιότητα

Μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Το πρωί, πριν καταναλώσετε οτιδήποτε.

Δύο κουταλιές λιναρόσπορο την ημέρα. Προσφέρει φυτικές ίνες, Ω-3 λιπαρά οξέα, ασβέστιο, πρωτεΐνες και μαγνήσιο.

Γιαούρτι με προβιοτικά. Ρυθμίζει τη μικροχλωρίδα του εντέρου.

Τσάι από πικραλίδα. Δύο κούπες τη μέρα, αρκεί να είναι βιολογικής προέλευσης.

Μία κουταλιά καστορέλαιο. Προσθέστε τη στον πρωινό χυμό και θα «κινητοποιήσει» το έντερό σας.

Ζεστό νερό αναμεμιγμένο με αποξη-

Πώς δεν θα κρυολογήσω την άνοιξη;

Οι απότομες αλλαγές του καιρού και οι ιώσεις συνθέτουν ένα εκρηκτικό ανοιξιάτικο κοκτέιλ. Για να προστατευθείτε:

Φρέσκος αέρας. Οι λοιμώξεις στο ανώτερο αναπνευστικό προκαλούνται συνήθως από ιούς που κυκλοφορούν σε κλειστούς χώρους. Παράλληλα, οι απότομες εναλλαγές θερμοκρασίας προκαλούν αλλαγές στη δομή λάρυγγα και τραχείας, διευκολύνοντας τους ιούς να εισβάλλουν.

Βιταμίνη C. Δεν αποτρέπει από μόνη της το κρυολόγημα αλλά μειώνει τη διάρκειά του.

Κατάλληλη διατροφή. Μειώνει τη διάρκεια και την ένταση του κρυολογήματος ή αποτρέπει την εμφάνισή του. Οργανισμός πλήρης σε βιταμίνες, ικνοστοιχεία και άλλα πολύτιμα συστατικά, έχει ισχυρό ανοσοποιητικό. Ναι σε ψάρια, ωμούς ανάλατους ξηρούς καρπούς, μπανάνα, όσπρια και σιτηρά ολικής άλεσης, πρωτεΐνες, φρούτα και λαχανικά εποχής.

Γιαούρτι και κεφίρ. Τα προβιοτικά τους μειώνουν τις λοιμώξεις στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα.

Κατόσουπα. Ενυδατώνει και ανακουφίζει τα ιγμόρεια.

Μέλι. Τα πολύτιμα συστατικά του συμβάλουν στη διαχείριση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος αλλά δεν το αποτρέπουν.

Βιταμίνη D. Ενισχύει τα οστά και υποστηρίζει το ανοσοποιητικό.

Γαργάρες με αλατόνερο. Ιδανικές για αντισηψία, απομάκρυνση ιών και βακτηρίων από τον φάρυγγα και βελτίωση των συμπτωμάτων.

Ενυδάτωση. Ναι σε υγρά και φρέσκους χυμούς, ιδιαίτερα πορτοκαλί.



ραμένα σύκα, κουρμάδες ή δαμάσκηνα. Πιείτε το νερό όταν κρυώσει και καταναλώστε τα φρούτα.

Δύο κουταλιές μπλόξιδο σ' ένα ποτήρι νερό. Ενδείκνυται για δύο φορές την ημέρα.

Σε κόψα καυτό νερό αναμειγείτε φύλλα πράσινου τσαγιού (3 gr) και μία κουταλιά σούπας μέλι. Αφήστε τα φύλλα για δέκα λεπτά και πιείτε το ζεστό μετά το γεύμα.