

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



**Η δυσκοιλιότητα  
ταλαιπωρεί τους  
περισσότερους  
προκαλώντας τοπικά  
στην περιοχική οίδημα  
και φλεγμονή.  
Πώς προκαλείται  
και πότε πρέπει να  
επισκεφθούμε τον  
γιατρό; Πώς μπορούμε  
να την αντιμετωπίσουμε  
με φυσικό τρόπο;**

## Πώς θα αντιμετωπίσω τη δυσκοιλιότητα;

**Α**ν τα επεισόδια είναι συχνά μαζί με ισχυρούς πόνους και αιμορραγία, επισκεφθείτε τον γιατρό, γιατί ενδεχομένως υπάρχει διαταραχή του γαστρεντερικού. Σε γενικές γραμμές η δυσκοιλιότητα κάνει την εμφάνισή της αν δεν λαμβάνουμε αρκετές φυτικές ίνες, αν έχουμε πρόβλημα στο έντερο ή στην ορθοπρωκτική περιοχή αν λαμβάνουμε ορισμένα φάρμακα (π.χ. αντιόξινα που περιέχουν ασβέστιο ή ενώσεις αλουμινίου), αν πιεζόμαστε (κατάθλιψη ή έντονο στρες) ή δε ασκούμεσαστε. Ένοχες κρίνονται επίσης οι μονοφαγικές δίαιτες, η μη κατανάλωση φρούτων, ορμονικές διαταραχές (εμμηνόπαυση κ.ά.), η αφυδάτωση, νευρολογικές παθήσεις (Πάρκινσον, αλζήμευση κατά πλάκας κ.ά.). Αυτές οι διαταραχές μπορεί να επιβραδύνουν την κίνηση των κοπράνων μέσω του παχέως εντέρου, του ορθού ή του πρωκτού.

### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η διατροφή είναι βασικό όπλο στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας με φυσικό τρόπο.

### Καταναλώνουμε:

- **Πράσινα λαχανικά** (αγκινάρα, μαρούλι, χόρτα, σπανάκι, κολοκυθάκι). Η αγκινάρα προστατεύει το γαστρεντερικό σύστημα, ενώ το ωμό μπρόκολο παρέχει πολύτιμες φυτικές ίνες (αρκεί να το πλύνετε προσεκτικά). Πείτε ναί στο λάχανο (ωμό ή ο ζωμός του) γιατί περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, θείο, φώσφορο, κάλιο, νάτριο, ασβέστιο και μαγγάνιο. Το πράσο όχι μόνο καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα αλλά και τα παράσιτα του εντέρου, ενώ το σπανάκι είναι φυσικό καθαρτικό, που όμως δεν προκαλεί ερεθισμούς ή εθισμό όπως τα φάρμακα κατά της δυσκοιλιότητας. Καταναλώστε φυτικές ίνες σε ίσες ποσότητες μέσα στη μέρα, όχι μόνο μία φορά.
- **Φρούτα**. Μούρα, βατόμουρα, ακτινίδια, μήλα και φράουλες είναι πολύτιμα στη μάχη κατά της δυσκοιλιότητας. Τα αχλάδια αρκεί να είναι ώριμα, γιατί τα άγουρα προκαλούν τα

ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα. Καταναλώστε τα ανάμεσα στα δύο κύρια γεύματα. Και τα μήλα καταπολεμούν διάρροια, εντερικές διαταραχές αλλά και δυσκοιλιότητα.

- **Ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης**, καστανό/αναποφλοιώτο ρύζι ή ψωμί πολύσπορο. Το ψωμί ολικής άλεσης δεν περιέχει πολλά λιπαρά και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες.
  - **Φασόλια και φακές**. Τα όσπρια παρέχουν διπλάσιες ποσότητες φυτικών ινών από κάθε άλλο λαχανικό.
  - **Αποξηραμένα φρούτα**. Σύκα, δαμάσκινα, βερικόκα και σταφίδες. Η σορβιτόλη που περιέχουν τα δαμάσκινα αποτελεί «φυσικό καθαρτικό». Επιλέξτε τα αντί για γλυκό.
  - **Σούπες λαχανικών**.
  - **Νερό**. Αφθονο όλες τις εποχές του χρόνου. Η ενυδάτωση είναι σημαντική για να καταπολεμήσουμε τη δυσκοιλιότητα. Φρέσκοι χυμοί φρούτων και ξηροί καρποί.
  - **Ασκηση**. Εστω και ήπια, βοηθά στις περισταλτικές κινήσεις του εντέρου.
- Μείνετε μακριά από άσπρο ρύζι, τηγανιτές πατάτες, επεξεργασμένα έτοιμα φαγητά, κρεμμύδι, αλκοόλ και καφέ, ενώ ενδιάμεσα της κατανάλωσης αμυλούχων καταναλώστε κρέας ή ψάρι. Πριν χρησιμοποιήσετε φυτικά σκευάσματα κατά της δυσκοιλιότητας, συζητήστε το με τον γιατρό σας.**

### Βότανα και γιαιτροσόφια

- Βότανα και γιαιτροσόφια βοηθούν να αντιμετωπίσετε τη δυσκοιλιότητα.
- **Μία κουταλιά τις σούπες ελαιόλαδο**. Το πρωί, πριν καταναλώσετε στιδήποτε.
  - **Δύο κουταλιές λιναρόσπορο την ημέρα**. Προσφέρει φυτικές ίνες. Ω-3 λιπαρά οξέα, ασβέστιο, πρωτεΐνες και μαγγάνιο.
  - **Γιαούρτι με προβιοτικά**. Πρωινό που ρυθμίζει τη μικροχλωρίδα του εντέρου.
  - **Τσάι από πεκλαλίδα**. Δύο κύπες την μέρα,

## Πώς δεν θα κρυολογήσω;

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

**Βιταμίνη C**. Αν και δεν αποτρέπει από μόνη της το κρυολόγημα, μπορεί ωστόσο να μειώσει τη διάρκειά του.

**Κατάλληλη διατροφή**. Μειώνει τη διάρκεια και την ένταση του κρυολογήματος ή και αποτρέπει την εμφάνισή του. Οργανισμός πλήρης σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και άλλα πολύτιμα συστατικά, έχει ισχυρό ανοσοποιητικό. Ψάρια, ωμόι ανάλατοι ξηροί καρποί, μπανάνα, όσπρια και σιτηρά ολικής άλεσης, πρωτεΐνες, φρούτα και λαχανικά εποχής.

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

**Κότσουνα**. Ενυδατώνει και ανακουφίζει τα γυμρόσια.

**Μέλι**. Τα πολύτιμα συστατικά του συμβάλλουν στη διαχείριση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος αλλά δεν το αποτρέπει.

**Βιταμίνη D**. Ενισχύει τα οστά και υποστηρίζει το ανοσοποιητικό.

**Γαργάρες με αλατόνερο**. Ιδανικές για την αντισηψία, την απομάκρυνση ιών και βακτηρίων από τον φάρυγγα και την αποτροπή επιδείνωσης των συμπτωμάτων.

**Ενυδάτωση**. Βοηθά ν' αντιμετωπίσουμε το κρυολόγημα. Ναί σε υγρά και φρέσκους χυμούς, ιδιαίτερα πορτοκαλί.



να είναι βιολογικής προέλευσης.

- **Μία κουταλιά καστορέλαιο**. Προσθέστε στον πρωινό χυμό και θα «κινητοποιήσει» το έντερό σας. Σε μικρή ποσότητα είναι ασφαλές και με ταχύτητα δράσης.
- **Ζεστό νερό αναμεμιγμένο με αποξηραμένα σύκα, κουρμάδες ή δαμάσκινα**. Πιείτε το υγρό όταν κρυώσει και καταναλώστε τα φρούτα.
- **Δύο κουταλιές μπλόξιδο** σ' ένα ποτήρι νερό. Πιείτε δύο φορές την ημέρα.
- **Πράσινο τσάι**. Σε μια κούπα καυτό νερό αναμειξτε φύλλα πράσινου τσαγιού (3 gr) και μία κουταλιά σούπας μέλι. Αφήστε τα φύλλα για δέκα λεπτά και πιείτε ζεστό μετά το γεύμα.