

# 6 απλές κινήσεις που θα ανακουφίσουν από τη δυσκοιλιότητα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:mylady.gr

Η δυσκοιλιότητα αποτελεί ένα πρόβλημα χρόνιο για πολλούς ανθρώπους, αλλά και παροδικό όπως στις εγκύους, σε άτομα που έχουν ξεκινήσει κάποιο πρόγραμμα αδυνατίσματος ή λόγω της χρήσης συγκεκριμένων φαρμάκων. Ανεξάρτητα όμως από το αίτιο, το πρόβλημα αυτό είναι αποδεδειγμένα αρκετά ενοχλητικό και επηρεάζει την καθημερινή μας διάθεση και ενέργεια. Ας δούμε μερικούς εύκολους, φυσικούς και αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισής της.

## **1. Αυξήστε τις φυτικές σας ίνες**

Είναι απαραίτητες για την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος, καθώς βοηθούν στην αποκατάσταση της εντερικής λειτουργίας. Καταναλώνετε καθημερινά τροφές πλούσιες σε διαλυτές φυτικές ίνες (όπως μήλα, καρότα, φράουλες, εσπεριδοειδή, όσπρια, βρώμη), οι οποίες φαίνεται να συμβάλλουν ως ένα βαθμό στην αντιμετώπιση του προβλήματος και κυρίως αδιάλυτες φυτικές ίνες (όπως δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά, σιτάρι, δαμάσκηνα και άλλα φρούτα). Αν συνυπολογίσετε το γεγονός ότι ο σύγχρονος άνθρωπος σπάνια ξεπερνά τα 10-12 γρ ημερησίως, τότε εύκολα αντιλαμβανόμαστε ότι οι αλλαγές στη διατροφή μας θα πρέπει να είναι περισσότερο δραστικές. Σε περιόδους που το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας είναι έντονο, καθιερώστε τα δημητριακά ολικής άλεσης στο πρωινό σας, τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα και όσπρια

τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

## **2. Καταναλώστε αρκετά υγρά**

Μεταφέρουν τις άχρηστες ουσίες και κάνουν τα κόπρανα πιο μαλακά. Παράλληλα ενισχύουν την κινητικότητα του εντέρου, βοηθώντας το να κάνει περισταλτικές κινήσεις, ενεργοποιώντας έτσι την κένωση. Να θυμάστε ότι το σώμα μας χρειάζεται περίπου 2-2,5 λίτρα υγρών ημερησίως, τα οποία μπορείτε να προσλάβετε τόσο από το νερό όσο και από όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα και ποτά, όπως ο καφές, το γάλα, το τσάι, οι χυμοί και τα αναψυκτικά.

## **3. Βάλτε το μέλι στη διατροφή σας**

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι τα πρεβιοτικά συστατικά που περιέχει (ολιγοσακχαρίτες και ινουλίνη) συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Για να επωφεληθείτε από τις ευεργετικές του ιδιότητες, πίνετε κάθε πρωί ένα ποτήρι ζεστό (σχεδόν καυτό) νερό στο οποίο θα έχετε προσθέσει μισή κουταλιά του γλυκού μέλι.

## **4. Βρείτε έναν χρήσιμο σύμμαχο στον βασιλικό**

Είναι ευεργετικός ενάντια σε όλες τις παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος, γιατί περιέχει φλαβονοειδή συστατικά και αιθέρια έλαια που φαίνεται να ενεργοποιούν την κινητικότητα του εντέρου. Φτιάξτε ένα θεραπευτικό ρόφημα, κόβοντας μερικά φρέσκα φύλλα βασιλικού σε μικρά κομμάτια και προσθέτοντάς τα σε ένα φλιτζάνι με ζεστό νερό. Εναλλακτικά, καταναλώστε μερικά τρυφερά φρέσκα φύλλα του με λίγο λάδι.

## **5. Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο**

Το ελαιόλαδο συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εντέρου. Μην το παραλείπετε, λοιπόν, από το διαιτολόγιό σας, ακόμα και αν ακολουθείτε δίαιτα αδυνατίσματος. Προσθέστε τουλάχιστον μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο στη σαλάτα σας και θα εξασφαλίσετε ακόμη καλύτερη εντερική λειτουργία.

## **6. Αυξήστε την πρόσληψη προβιοτικών**

Το γιαούρτι, και ακόμα περισσότερο το ξυνόγαλο, περιέχει προβιοτικούς οργανισμούς (κυρίως μπιφιδοβακτήρια και λακτοβάκιλλους) που συμμετέχουν καθοριστικά στη διατήρηση της ισορροπίας της εντερικής χλωρίδας. Συνδυάστε το με λίγο μέλι και ωμά αμύγδαλα ή με δημητριακά ολικής άλεσης και σύντομα θα αισθανθείτε τη βελτίωση. Εναλλακτικά, μπορείτε να προσλάβετε συνδυασμό προβιοτικών συστατικών με ακόμη πιο αποτελεσματικό τρόπο, επιλέγοντας

συμπληρώματα προβιοτικών που βοηθούν στη βελτίωση της κινητικότητας του εντέρου και στην επαναφορά της εντερικής χλωρίδας.

*γράφει ο Αναστάσιος Παπαλαζάρου, Επιστημονικός Διευθυντής της nutrimed*

Αναδημοσίευση: περιοδικό «Άρτιον», τ.3