

Cum sa combati constipatia prin mijloace naturale

BUCURESTI - 14 mai 2018 ora 13:52

Comunicat tip General in Monden / Lifestyle, Sanatate, Farmaceutic

Constipatia si balonarea- cele 2 simptome pe care fiecare om le experimenteaza macar o data in viata, sunt din ce in ce mai prezente in viata noastra.



Constipatia

Cauzele constipatiei

Fie ca este vorba de o alimentatie dezorganizata sau nesanatoasa, sedentarism, hidratare necorespunzatoare, un colon mai lung sau cu un diametru mai mare, administrarea unor medicamente, constipatia cronica este nu doar un motiv de disconfort, ci si un element de ingrijorare, dat fiind ca este un factor de risc pentru mai multe tipuri de cancer. Cu cat bolul fecal stagneaza mai mult in intestin, cu atat toxinele care trebuie eliminate au contact prelungit cu mucoasa si pot determina modificari locale (inclusiv dezvoltarea ulterioara a canecerului intestinal) sau pot fi resorbite in sange. Constipatia cronica presupune in general mai putin de 3 scaune / saptamana, timp de mai multe luni.

Efectele negative ale constipatiei cronice variaza de la hemoroizi, fisuri anale, prolaps rectal sau cancerul colorectal sau gastric, diverticulita, fiecare conducand in general la complicatii serioase. Mai frecvent afectate sunt femeile, iar inaintarea in varsta incetineste peristaltismul intestinal, accentuand constipatia. Mucoasa intestinala este expusa continuu atat substancelor cu potential nociv din bolul fecal, dar si microbilor

ingerati odata cu alimentele, motiv pentru care turn over celular (regenerarea celulelor) este foarte rapid.

Cum putem combate constipatia

Primul pas in combaterea constipatiei habituale(obisnuite) este un stil de viata sanatos, cu o alimentatie sanatoasa, impartita in 3 mese principale +/- 2 gustari, aport optim de fibre, fructe si legume proaspete, miscare si hidratare. Este important nu sa mancam, ci sa ne hranim, sa alegem alimente cat mai putin procesate, cat mai variate si sa ne acordam timp pentru masa. Daca ne grabim, vom mesteca mai putin, alimentele ajung in stomac ca si bucati mai mari, ceea ce va determina o crestere a secretiei acide (pentru a compensa pregatirea incompleta a alimentelor de la nivelul cavitatii bucale). Consecinta? Disconfortul dupa masa, balonarea, constipatia si aparitia mai rapida a senzatiei de foame...

Daca nu se amelioreaza constipatia desi avem un stil de viata sanatos, putem alege alimente cu potential laxativ , cum ar fi perele, varza, prunele, mazarea, utilizarea laxativelor fiind recomandata ocazional si dupa optimizarea dietei. Aportul de legume si fructe proaspete favorizeaza sanatatea mucoasei intestinale nu doar prin fibrele care se hidrateaza si maresc bolul fecal (scazand astfel si concentratia toxinelor din el), dar si prin flavonele care stabilizeaza peretele celular supus constant agresiunii externe. Semintele de in, chia, taratele integrale, frunzele si semintele de senna sunt alte optiuni utilizate pentru normalizarea tranzitului. De asemenea, elemente ajutatoare pentru sanatatea tractului intestinal in general sunt legumele si fructele colorate(vitamina C, P si A), wasabi (anti cancerigen si anti Helicobacter pylori). Asadar, inca o data afirmatia lui Hipocrate " Fie ca hrana sa iti fie medicament si medicamentul hrana" este mai reala ca niciodata si chiar daca ritmul alert al vietii cotidiene impune uneori alegeri mai putin sanatoase, este important sa cunoastem alimentele functionale si rolul lor in viata noasta.

Despre WEBSEM PUBLICITY

WebSem este o firma de Web Design si Promovare Google. Va oferim un concept inteligent de vanzari pe internet folosind tehnologia web de ultima ora si strategii de PROMOVARE ONLINE.



Dan Cristian Alexandrescu - Administrator

websem.ro@gmail.com

0760604849

WEBSEM PUBLICITY

<http://websem.ro/>