

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑΣ

- Τακτικά γεύματα πέντε φορές την ημέρα
- Πηγαίνετε στην τουαλέτα χωρίς βιασύνη και συγκεκριμένη ώρα.
- Αν δυσκολεύεστε να εξωθήσετε τα κόπρανα ίσως ένα σκαμνάκι 30 εκ. κάτω από τα πόδια βοηθήσει την κένωση.
- Ρυθμίστε το άγχος σας

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΙΔΙΟΠΑΘΟΥΣ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑΣ

- Πίνετε πριν το πρωινό δύο ποτήρια κρύο νερό
- 4 κουτάλια γεμάτα με All Bran και 4 κουτάλια γεμάτα με corn flakes, με γιαούρτι
- Ψωμί ολικής αλέσεως με μαρμελάδα
- Μετά το φαγητό μείνετε στην τουαλέτα 5-10 λεπτά προσπαθώντας να αφοδεύσετε. Χαλαρώστε και μην σφίγγετε έντονα. Να είστε υπομονετικοί αν αυτό δεν δουλέψει από την πρώτη φορά.
- Στο κυρίως γεύμα να συμπεριλάβετε τροφές με υψηλό υπόλειμμα όπως όπως ρόκα, χόρτα, μπρόκολα, αχλάδια, **ξερά και νωπά δαμάσκηνα και βερίκοκα.**
- Μεταξύ των πρωτεϊνών, ξινόγαλα, κεφίρ και γιαούρτι συνιστώνται ιδιαίτερα.
- Να γυμνάξετε αν είναι δυνατόν καθημερινά
- Να πίνετε 2 λίτρα υγρά την ημέρα.
- Η δυσκοιλιότητα μπορεί να χειροτερεύσει αν τρώτε σοκολάτες, κόκκινο κρασί, μαύρο τσάι, άσπρο ψωμί καθώς επίσης αν παίρνετε φάρμακα που περιέχουν κωδεΐνη όπως Lonarid, ή σπασμολυτικά όπως Buscopan