

Zácpa a její léčba



Touto nepříjemností trpěl přinejmenším jednou v životě snad každý. Břicho je nafouknuté, bolestivé a ne a ne organismus přinutit k potřebnému kroku. Ano, zácpa patří v dnešní době k častým obtížím, které dokážou znepříjemnit naše životy.

Co to vlastně zácpa je a jaké jsou její příčiny?

Jedná se o méně časté či obtížné vyprazdňování střeva. Příčin, které vedou k tomuto nepříjemnému stavu, je hned několik. Stravovací a jiné důležité návyky mnohých z nás jsou přímo katastrofální a hlavně díky tomuto faktu se lékařům plní ordinace lidmi, kteří mají časté trávicí potíže, bolesti břicha a nevědí, čím to může být.

Zde jsou hlavní faktory, které mohou zapříčinit zácpu:

Nedostatek pohybu, špatně zvolená strava (s nízkým obsahem vlákniny), nemoci s poruchou příjmu potravy (anorexie, bulimie), snížený příjem potravy, oslabení břišního svalstva, deprese a celkový stres, snížená funkce štítné žlázy, špatný přístup k WC, dehydratace, léky snižující schopnost vyprazdňování.

To je jen pouhá část, která může problémy způsobit.

Zácpa není jen neškodný stav, může být příčinou i řady dalších problémů, které v některých případech mohou být i velmi vážné.

Potenciální komplikace při zácpě:

Hemoroidy, fisury (praskliny v oblasti konečníku), inkontinence stolice, střevní obstrukce, časté bolesti břicha, nechutenství, zvracení, plynatost, nádorová onemocnění trávicího traktu atd.

Správná výživa, dostatek tekutin a pohybu

K tomu, abyste zácpě předcházeli nebo ji léčili, nepotřebujete mnoho. Stačí se začít správně a pravidelně stravovat. Strava by měla být bohatá na vlákninu, popřípadě

„hodné“ bakterie, které přispívají ke zdravé mikroflóře ve střevech (jogurty, kefíry atd.). K sehnání jsou v dnešní době i doplňky stravy bohaté na prebiotika (stimulují růst a aktivitu střevní mikroflóry) a probiotika (živé mikroorganismy, které v přiměřeném množství prospívají organismu). Nedílnou součástí zdravého životního stylu je i dostatečný příjem tekutin, nejlépe čistá neperlivá voda, popřípadě kvalitní čaje (vynechejte černé čaje).

Pravidelný a přiměřený pohyb je samozřejmostí. Udržujete tak metabolismus v rovnováze, což přispívá k dobrému trávení. Zvolte si tedy pohyb, který vám vyhovuje, a můžete ho dělat pravidelně. Pakliže jste přes týden pracovně vytížení, tak i krátká svižná procházka na oběd je znát.

S projímadly opatrně!

Jestli vaše zoufalost už přerostla a sáhli jste po projímadlech, buďte opatrní. Užívejte pouze předepsané množství stanovené lékařem. Při nadměrném užití může dojít k dehydrataci či dalším komplikacím. Jako spolehlivé přírodní projímadlo funguje například směs jablek, švestek a vlákniny (12 polévkových lžic švestek zbavených pecek, 9 polévkových lžic jablečného pyré, 15 polévkových lžic vlákniny přelijeme 0,5 litrem vařící vody – vše dobře rozmixujeme a užíváme 2 lžíce denně).

Na závěr:

Pokud se budete řídit výše zmíněnou kombinací **„Správná výživa, dostatek tekutin a pohybu“**, komplikací se tak vyvarujete a nebudete potřebovat žádného lékaře. Dnešní svět je ale bohužel tak uspěchaný, že lidé mají problém udělat si na sebe čas. Proto prosím, buďte k sobě ohleduplní a starejte se občas také sami o sebe a nejen o ty druhé. Tím, že vy budete v dobré kondici, ostatní se od vás budou moci poučit a budete možná jedním z těch, kdo tento svět udělá zase o trochu lepším, třeba i „jen“ chudším o choroby zažívacího traktu.

Přečtěte si také:

[Nejsou tuky jako tuky](#)
[Zacvičte si pilates](#)

Objednejte si:

[„Emoční rovnice- Revoluční metoda pro změnu života \(praktické CD\)“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.