

**HORMONY DAJĄ SZCZĘŚCIE KOBIECIE!**

Nr 9 wrzesień 2006  
Cena 4,90 zł (w tym 7% VAT)

www.poradnikzdrowie.pl

CHCE MI SIĘ ŻYĆ!

# zdrowie®

**4 rady,  
jak pokonać  
zaparcia**

**Zamiast tabletki  
domowa nalewka**

ZDROWIE MĘCZYZNY

**Pożegnanie  
z brzuszkiem**

**Martyna  
Wojciechowska:  
Na przekór  
chorobie**

**LECZENIE ZĘBÓW  
bez bólu**

URODA

**Usuwanie  
przebarwienia**

SZCZEPHENIA

**Najlepsza  
ochrona  
zdrowia**

PSYCHOLOGIA

**Odrabianie  
lekcji na piątkę**

**Małe zmiany,  
duża korzyść!**

TEMAT MIESIĄCA

**Gdy ciśnienie  
idzie w górę**

**Sposoby  
na nadciśnienie**





**Brak regularnych wypróżnień to dziś przypadłość pospolita i bagatelizowana. Niestuszenie, bo jej konsekwencją bywa coraz częściej rak jelita grubego. W większości przypadków możemy to sami w prosty sposób zmienić.**

# Bez zaparć

tekst: Katarzyna Szroeder-Dowjat  
konsultacja: lek. med. Ewa Matyska-Piekarska, internista, dietetyk,  
Europejskie Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych w Warszawie

**P**roblem dotyczy aż 30 proc. społeczeństwa. Boryka się z nim co druga kobieta i co czwarty mężczyzna. Kryteria są jasne: stolec powinien być wilgotny, miękki,

obfity i z łatwością co dzień wydalany. Gdy jest skąpy, suchy, twardy, skawalony, zaś wypróżnienie sprawia ból, wymaga wysiłku i długiego siedzenia w toalecie lub jeśli czujemy, że jest niepełne, a odbywa się rzadziej niż co dwa dni – świadczy to o zaparciach.

## To ci pomoże

Aby pobudzić ruchy robaczkowe jelit:

■ Rano w pozycji leżącej palcem wskazującym lub środkowym naciskaj coraz mocniej pępek przez 1–1,5 minuty. Powtarzaj to systematycznie przez 2 tygodnie.

■ O ile to możliwe, podczas wypróżnienia przyjmij pozycję kuczną.

■ Zastosuj akupresurę: uciskaj delikatnie przez minutę punkt na samym środku podeszwy. Następnie masuj to miejsce okrężnymi ruchami przez 5–8 minut. Zrób zabieg na obu stopach.

Wszystko, co nie zostało strawione, trafia do jelita grubego. W jego pierwszym odcinku – okrężnicy – następuje zagęszczanie resztek i formowanie stolca. Trwa to zazwyczaj 12–36 godzin (jeśli jemy dużo błonnika – krócej). Gdy ten proces się przeciąga, resztki zaczynają gnić. Po 48 godzinach prócz szkodliwych produktów przemiany materii gromadzą się też indol, skatol, fenol – toksyny produkowane przez bakterie gnilne.

## Konsekwencje

Z zaparciami, jak z niedrożną kanalizacją, nie ma żartów. Musimy mieć świadomość, że im dłużej śluzówka jelita ma kontakt z toksynami, tym więcej ich wchłania się do krwi. W wyniku permanentnego zatrucia możemy odczuwać wzdęcia i gazy, mieć kłopoty z cerą, przykrym zapachem z ust. Czujemy się ociężali, osłabieni, zmęczeni, boli nas głowa. Tracimy również odporność, zwiększa się ryzyko wielu chorób, m.in. alergii.

Zapchane jelito grube ma trudności z porządnym uformowaniem i przepchnięciem mas kałowych. Długie i intensywne parcie na stolec, na skutek wzrostu ciśnienia w żyłach okołoodbytniczych, może doprowadzić do powstania hemoroidów (które bywają także przyczyną zaparć, bo utrudniają wypróżnienie).

Ściana przeciążonego jelita traci elastyczność, w jego błonie śluzowej rozwija się stan zapalny, którego konsekwencją mogą być nadżerki, a w przyszłości – nowotwór.

## Wiele przyczyn

Zdarza się, że nieregularne wypróżnienia są skutkiem rozwoju choroby, np. niedoczynności tarczycy, schorzeń

w obrębie jamy brzusznej (uchyłków jelita grubego, stanów zapalnych błony śluzowej odbytu, zwężenia okrężnicy i odbytnicy, wreszcie polipów, ropni, nowotworów). Zaparciom sprzyja cukrzyca, a także depresja.

Dość często dochodzi do zaparcia pod wpływem antybiotyków, leków zobojętniających kwasy żołądkowe (przeciw zgadze), preparatów z wapniem, przeciwdepresyjnych, nasercowych, moczopędnych (zażywanych przy nadciśnieniu), a także stosowanych w chorobach nerek. Oczywiście również na skutek nadużywania środków przeczyszczających.

U małych dzieci zatwardzenie może być wywołane przedawkowaniem witaminy D, a u kobiet w ciąży – zmianami hormonalnymi. Czasem zaparcia są wynikiem

skłonności dziedzicznych. W większości jednak sami sobie jesteśmy winni. Trudności z oddawaniem stolca wynikają z reguły z powtarzanych latami błędów. Należą do nich niewłaściwe odżywianie, niedostatek płynów, życie w pośpiechu i stresie oraz brak ruchu.

### Ważne dla seniorów

O systematyczne usuwanie resztek pokarmowych szczególnie powinny dbać osoby po 60. roku życia. Ich jelita nie pracują już sprawnie, słabiej reagują na bodźce nerwowe, co spowalnia przesuwanie się treści jelitowej. Słabszy przewod pokarmowy nie radzi sobie z trawieniem, bo znajduje się w nim coraz mniej enzymów, a jedzenie jest źle pogryzione (sztuczna szczeka!). Zmienia się też skład flory bakteryjnej jelit: zmniejsza się liczba pożytecznych drobnoustrojów, natomiast te przyspieszające procesy gnilne rozwijają się szybko. Uczestniczące w wydalaniu mięśnie brzucha, ścian jelit i dna miednicy wiotczeją, więc praca jelit jest utrudniona.

Zaparciom sprzyja tryb życia seniorów – zażywanie dużych dawek różnych leków, np. nasercowych, jedzenie białych bułek i słodyczy oraz unikanie pokarmów wymagających gryzienia.

Wydalenie twardego stolca to dla starszego człowieka naprawdę spory wysiłek. Gdy ktoś z niewydolnym krążeniem przez kilka albo kilkanaście minut nadyma się i wstrzymuje oddech, ciśnienie mu gwałtownie skacze i osłabione naczynia są w niebezpieczeństwie. Może się to skończyć udarem, a nawet śmiercią.

### Pożyteczne bakterie

Zywe kultury bakterii kwasu mlekowego (tzw. probiotyki np. z rodzaju *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum*) powstają w wyniku fermentacji mleka. Szczepy tych bakterii znajdują się w niektórych jogurtach, kefirach, maślanie, zsiadłym mleku. Napoje te znakomicie regulują skład flory bakteryjnej w jelitach, ułatwiają wędrówkę pokarmu, regulują czas i liczbę wypróżnień, powstrzymują rozwój bakterii chorobotwórczych, a także utrudniają wytwarzanie i wchłanianie substancji toksycznych. Ponadto poprawiają odporność organizmu, zmniejszają wchłanianie cholesterolu i ryzyko alergii, biorą udział w syntezie witamin B i K.

Gaz, węgiel, olej, prąd... Sprawdź, ile zapłacisz za ogrzewanie

BUDOWA I REMONT KROK PO KROKU

www.murator.pl

# murator

9  
(2001)  
2006

Na drewno, pelety, owies...

85 kotłów na paliwa odnawialne – przegląd

Tanio, szybko i łatwo

Scany działowe z betonu komórkowego

Podjazd z fasonem

DOM Z WYSOKĄ IQ

Proszę niż

Trudne wybory

Okna drewniane czy plastikowe?

Zdejmowanie eternitu – montaż blachodachówki

Czas trwania prac, koszty  
Relacja z wymiany pokrycia

murator  
MULTIMEDIA

DODATEK!

Program informacyjny o pustakach szklanych

Pustaki szklane CLAROGLOSS

Aranżacje, asortyment, montaż

KREISEL

Film instruktażowy Układanie glazury i terakoty

Płytki dobre na wszystko

DO SALONU, KUCHNI, ŁAZIENKI, NA TARAS...

4500 płytek polskich firm pomysłów na aranżacje 400

© Copyright by Wydawnictwo REKLAMA 2006

na płycie CD

4500 wzorów płytek  
400 aranżacji

## Dobroczynny błonnik

W codziennym pożywieniu powinno być 25–40 g błonnika, przy zaparciach – więcej. Błonnik to włókna stanowiące strukturę ścian komórkowych roślin. Nasz organizm ich nie trawi, ale bardzo ich potrzebuje. Błonnik usuwa resztki pokarmowe z jelit, zapobiega ich przyleganiu

do nabłonka, chłonie toksyny – a więc zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu okrężnicy i odbytnicy, normuje poziom glukozy i insuliny, obniża poziom cholesterolu, ogranicza przyswajanie tłuszczu. W przewodzie pokarmowym pęcznieje jak gąbka, dzięki czemu stolec zwiększa objętość i pobudza jelita do pracy.



By ułatwić wypróżnienia, warto dosypywać do potraw sproszkowany błonnik (Microstructure, 11–13 zł). Pomocny może być też Fructolax (Ortis, 22 zł) – preparat m.in. z fig, daktyli, rabarbaru i proszku jogurtowego zawierającego bakterie kwasu mlekowego.

### Ważne zasady

Leczenie zaparć trzeba rozpocząć od zmian w sposobie odżywiania i stylu życia.

#### 1. Zmień dietę

Do wielu chorób cywilizacyjnych – a więc i zaparć – przyczynia się jedzenie żywności pozbawionej błonnika (przetworzonej), zbyt kalorycznej i ciężko strawnej. Zamiast białego pieczywa wybieraj chleb razowy. Dziennie jedz 500 g warzyw (zwłaszcza surowych lub krótko gotowanych) i 200–300 g owoców. Zjadaj skórki. Polub warzywa strączkowe, grube kasze, nieoczyszczony ryż.

Aby zwalczyć zaparcia, spróbuj zjadać codziennie pół talerza gotowanych buraków lub 10 suszonych śliwek (zalej je na noc wrzątkiem, rano wypij wodę, a śliwki zjedz). Podobny efekt dają rodzynki, daktyle, figi, jabłka, pestki słonecznika.

Jeśli lubisz kanapki, dodawaj do każdej choćby plasterki pomidora, ogórka, listek sałaty, kawałek papryki. Przy-

najmniej jeden posiłek w ciągu dnia musi być gotowany. Wyklucz słodkie, czekoladę, ryż biały, jasne pieczywo i inne produkty z białej mąki, cukier, mocną herbatę, fast foody. Ogranicz mleko krowie i tłuszcze zwierzęce.

#### 2. Więcej pij

Płyny są konieczne, by stolec mógł się uformować. Im więcej ważymy, tym więcej pły-

### Gdzie go szukać

w 100 g:	
otręby pszenne	44,0 g
morele suszone	24,0 g
wiórki kokosowe	23,5 g
figi suszone	18,5 g
śliwki suszone	16,1 g
warzywa	
strączkowe	5,4–16,0 g
migdały	11,9 g
płatki kukurydziane	11,0 g
pietruszkę	9,0 g
orzechy brazylijskie	8,7 g
maliny	7,0 g
pieczywo razowe	4,5–6,0 g
buraki	2,3 g
w 1 sztuce:	
jabłko (surowe, ze skórką)	3,3 g
gruszka (średnia)	5,1 g



nów potrzebuje nasz organizm. Powinniśmy wypijać 2 litry dziennie (w upały więcej). Najlepiej pół godziny przed posiłkiem pić szklankę przegotowanej wody (może być z miodem) lub soku warzywnego. Nie zapominajmy o ziółkach – siemieniu lnianym, nasionach babki płasznik. A także o kwaśnym mleku, jogurcie, kefirze – źródłach probiotyków, czyli pożytecznych bakterii.

### 3. Nie śpiesz się

Bardzo sobie szkodzą ci, którzy jedzą byle co, w pośpiechu i nieregularnie. Połykają, zamiast gryźć. Prostą drogą do zaparć jest także częste powstrzymywanie naturalnego odruchu fizjologicznego na sygnał z odbytnicy. Zdarza się to np. w pracy. Warto zostawić sobie rano więcej czasu, bo to pora wzmożonej aktywności jelita grubego i wtedy dobrze funkcjonujący organizm domaga się wypróżnienia. Jeśli to lekceważymy, okrężnica szybko się uczy: nie ma co naciskać, bo „dalej nie puszczają”, i przestaje wysyłać sygnały do mózgu. Dochodzi do tzw. zaparć nawykowych. Ich ofiarą padają też dzieci. Żeby nie przerywać zabawy, odwołują się do ubikacji. Trzeba to kontrolować.

### 4. Ćwicz brzuch

Mięśnie muszą pracować, by były sprawne. W wypróżnianiu uczestniczą nie tylko mięśnie brzucha, ale też ściany jelit. Rozleniwia je siedzący tryb życia, a ich wzmocnienie poprawia przemianę materii.

W następnym numerze napiszemy o środkach przeczyszczających. Są dopuszczalne w sytuacjach wyjątkowych, bo jelita szybko się do nich przyzwyczajają.