

הוצאה לפועל

תופעת העצירות שכיחה יותר בגיל השלישי, אבל לא חייבים לרוץ לרופא שירשום לכם משלשלים. אפשר בתשומת לב הראויה לפתור את הבעיה, תוך כדי אימוץ הרגלים משחררים

מאת | שלי אליעזר

משלשלים אלה יכולים לגרום להתמכרות של המעי ומשם קשה הדרך חזרה.

כאמור, גם לאורח חיים יש תרומה גדולה לפעילות המעי. כל בוקר לפני הפעילות הרגילה שלכם הקפידו לבצע תרגילי נשימות: קחו כמה נשימות עמוקות ואיטיות, שיעזרו לפעילות מעי טובה יותר. הקפידו לבצע פעילות גופנית מתונה כמו הליכה, פילאטיס, יוגה או שיטת פאולה כשלוש-ארבע פעמים בשבוע, 30-40 דקות בכל פעם.

גם עיסוי שמנים עשוי להועיל לשיפור תפקוד המעי ולהרגשה כללית, עם שמן קמומיל או שמן מנטה על הבטן בכיוון השעון למשך חמש דקות פעם ביום, או כאשר יש גזים וכאבי בטן.

ולבסוף, עצה לכריאות: השתדלו לא לנעוס, לא לשמור טינה ובכלל, לא לאגור רגשות שליליים. זיכרו, זה תמיד חוזר כבומרנג.

הכותבת היא תזונאית קלינית טבעית, www.shelleys.co.il, טל': 054-2121740

דרכים להשתחררות

ברוב המקרים, תזונה נכונה ושינוי בהרגלי החיים עשויים להקל על התסמינים ולמנוע עצירות, אך אם תקפה אתכם עצירות, עשו למען עצמכם ואמצו את העצות הבאות:

תזונה נכונה - הקפידו לאכול כל שלוש-ארבע שעות ארוחות קטנות ומזינות. לפני הכל, התחילו את הבוקר עם חצי לימון שחוט וכפית שמן זית בחצי כוס מים פושרים. אם אתם מסתייגים משתיית שמן זית, תוכלו בשלב הראשון לדבוק בלימון. תרומה זו תנקה את גופכם מרעלים ותגרום להרגשה טובה וקלילה במערכת העיכול.

שתו הרבה, כשלושה ליטרים נוזלים ביום, בעיקר מים, תה ירוק ותה צמחים. השתייה עוזרת לנקות את הגוף, להיפטר מרעלים ולהגדיל את נפח הצואה.

הוסיפו לתזונה היומיומית הרבה ירקות ירוקים ובנבטים. כמו כן, הוסיפו תפוח עץ ירוק בקליפתו, סלק מבושל או טרי ותאנים טריות.

השרו שני שזיפים מיובשים בכוס מים. קצת לפני השינה, איכלו את השזיפים ושתו את המים שבהם הושרו. אם לא שזיפים, נסו אשכולית, שאפשר לאכול כפרי, לשתות כמיץ או ליטול על קיבה ריקה שתי טיפות שמן אתרי על כוס מים פושרים, פעמיים ביום. האשכולית עוזרת לטיפול בכל בעיות העיכול.

הוסיפו למזון סיבים תזונתיים: סובין חיטה, סובין שיבולת שועל, פסיליום, נבט חיטה, זרעי פשתן טחונים (להשיג במרכולים ובחנויות הטבע). את אלה אפשר להוסיף למרק, לפשטידה, ליוגורט או לדייסה. ככלל, הקפידו לאכול מזונות מלאים כמו לחם מחיטה מלאה, אורז מלא ודגנים כמו קינואה, כוסמת וברוגל.

הפחיתו מזונות עם רמת שומנים גבוהה או מזונות מטוגנים אך עם זאת הוסיפו לתזונתכם שומנים "טובים". הכוונה היא לשומנים רב בלתי רוויים

וחד בלתי רוויים, כגון: שמן זית, אבוקדו, אגוזים וזרעי פשתן. הוסיפו ממרחים כמו טחינה משומשום מלא וממרח שקדים. גם יוגורט פרוביוטי אחד ביום יעשה את העבודה (אפשר לחתוך תפוח ירוק לקוביות ולהוסיפו ליוגורט).

בקטגוריית תוספי המזון, נסו תכשיר פרוביוטי כמו תוסף אצידופולוס לשיקום וחיזוק המעי. כמו כן, ניתן להוסיף גם אנזימי עיכול לסיוע לעיכול תקין.

חשוב מאוד: לעתים העצירות גורמת למעשה נואש למען ההתרקנות. בשום מקרה, אין לקנות תה או תוסף מזון משלשל ללא פיקוח או התייעצות עם רופא או מומחה לתוספי מזון. חומרים

עצירות היא חוסר היכולת לשחרר... אולי לכן פריד ראה ביציאות סדירות אקט של נדיבות ונתינה. לעתים ניתן למצוא קשר ישיר בין אורח החיים לבין עצירות, כאשר אורח חיים לחוץ או תובעני מדי. חוסר פעילות גופנית וכן תזונה לקויה הם לרוב הגורמים הישירים לבעיה.

תופעת העצירות שכיחה בקרב אוכלוסיות רבות, ובמיוחד אצל נשים מעל גיל 50. הגיל השלישי מביא עימו סיבות נוספות לעצירות, ביניהן ירידה בספיגת ויטמינים, ירידה בקצב חילוף החומרים, ירידה בתנועתיות המעי ונטילת תרופות שונות.

בארה"ב, 40 אחוז מאוכלוסיית בני 65 ומעלה סובלים מעצירות, מה שמביא למכירת חומרים משלשלים בארה"ב לכדה במאות מיליוני דולרים בשנה. אבל לא חייבים לרוץ לבית המרקחת. אפשר בתשומת לב הראויה לפתור את בעיית העצירות, תוך כדי אימוץ הרגלים משחררים.

מה גורם לעצירות

קיימים מספר גורמים העלולים לקדם עצירות. אחת הסיבות העיקריות להתפתחות הבעיה היא תזונה לקויה, הכוללת צריכת מזונות מעובדים ומזונות דלים בסיבים תזונתיים, חוסר נוזלים, שתיית משקאות חומציים (כגון קולה וקפה) ואכילת מזונות מטוגנים - כל אלה גורמים לקשיים בעיכול וכתוצאה מכך לעצירות.

ידוע כי פעילות גופנית עוזרת לחילוף חומרים תקין ולעבודת מעיים תקינה. בהעדר פעילות גופנית עולים הסיכויים לפתח עצירות. גם לתרופות שונות, בעיקר כאלו הניתלות על בסיס יומיומי בגיל השלישי, יש השפעה שלילית על המעי. התרופות עלולות לפגוע בפעילות התקינה של המעי או להפחית את קצב חילוף החומרים בגוף.

מחלות מטבוליות כמו סוכרת, תת פעילות של בלוטת התריס ואחרות מהוות אף הן סיבה לעצירות, כמו גם הפרעות נירולוגיות כמו פרקינסון, טרשת נפוצה, שבץ מוחי או פגיעה בעמוד השדרה וכן מחלות מעיים שונות, טחורים או פיסורה. גם מתח נפשי או דיכאון "תורמים" להתהוות עצירות.

איך מזהים שאכן מדובר בעצירות? הסימנים העיקריים הם כאשר היציאה מכאיבה או מתבצעת לעתים נדירות או במאמץ. הצואה קשה ובכמות קטנה, ובאופן כללי יש הרגשה של חוסר התרוקנות מוחלטת והבטן קשה.

הסימנים הנלווים הם הרגשת נפיחות וגזים, ריח רע מהפה, כאבי ראש, עוויתות בבטן, עייפות, בעיות עור, ירידה בתיאבון, טחורים או פיסורות ועוד.

