

Stitichezza

Sia per curare le emorroidi, che per disintossicare l'organismo, è bene evitare la stitichezza. Questo file raccoglie (abbastanza alla rinfusa) appunti, tabelle e consigli sull'argomento.

Prima di tutto è consigliabile visitare questo sito, importantissimo e veramente completo: <http://www.harr.org/rrr/stitichezza>

E' anche utile seguire questi consigli:

- Ogni giorno, appena sveglio, bere una tazza di acqua calda col limone e un cucchiaino di Semi di Chia..
- Poi seguire con normale colazione, ma i semi vanno presi a prescindere dalla colazione.
- Durante il resto della giornata, bere almeno 1.5 litri di acqua.

Nelle prossime pagine tabelle, post e appunti, raccolti qua e la in Internet.

Tipi di lassativi

Tipo di lassativo	Funzionamento	Effetti collaterali
Osmotici uso orale: °Laevolac, °Portolac, °Lattulosio, °Mannitolo °Macrogol (Movicol)	Attraggono nel colon l'acqua presente nei tessuti circostanti e facilitano il transito intestinale.	Gonfiore, crampi, diarrea, nausea, flatulenza, aumento della sete.
Integratori di fibre per uso orale: °Psillio °Psyllogel °Benefibra	Assorbono l'acqua e permettono la formazione di una massa maggiore di feci più morbide, stimolando la normale contrazione dei muscoli dell'intestino	Gonfiore, flatulenza, crampi, ostruzione o aumento della costipazione, se non sono assunti con una sufficiente quantità d'acqua.
Emollienti per uso orale: °Olio di vasellina, °Supposte di glicerina	Idratano le feci consentendo di andare in bagno senza sforzo.	Irritazione alla gola, crampi
Stimolanti per uso orale: °Pursennid	Provocano contrazioni ritmiche dei muscoli intestinali, facilitando l'evacuazione	Eruttazione, crampi, diarrea, nausea, cambiamento di colore delle urine
Stimolanti per uso rettale: °Dulcolax °Sodio fosfato	Provocano contrazioni ritmiche dei muscoli intestinali, facilitando l'evacuazione	Irritazione rettale, mal di stomaco, crampi.

Informazioni varie raccolte in Internet

Lattulosio e Macrogol (Movicol)

Il Lattulosio forse è il meno dannoso dei lassativi (è più efficace se abbinato ad una bevanda calda, sciolto nell'acqua calda o nel te' funziona che è una meraviglia)

Lattulosio può richiedere fino a due giorni per avere effetto, quindi non è adatto per il rapido sollievo dalla costipazione. Possibili effetti collaterali includono dolore addominale e gonfiore. Alcune persone lo trovano di sapore sgradevole.

Macrogol (Movicol) agisce più velocemente, e può essere utilizzato anche in dosi elevate, per eliminare il carico fecale o una occlusione.

Forti lassativi osmotici (come i sali di magnesio e clisteri fosfato), possono essere utilizzati per svuotare l'intestino rapidamente ed in situazioni speciali, ad esempio prima della chirurgia intestinale o di esami.

Sorbitolo

Il sorbitolo è uno zucchero naturale. Non viene digerito molto bene e attira acqua nell'intestino, che ha un effetto di ammorbidire le feci. In effetti, agisce come un lassativo osmotico naturale (lassativi osmotici sono spiegati in seguito). Quindi, si potrebbe desiderare di includere alcuni alimenti che contengono sorbitolo nella vostra dieta. Frutti (ed i loro succhi di frutta) che hanno un alto contenuto di sorbitolo includono le mele, albicocche, uva spina, uva (e uva passa), pesche, pere, susine, prugne, lamponi e fragole. La concentrazione di sorbitolo è circa 5-10 volte maggiore nella frutta secca. Frutta secca o semi-secchi fanno buoni spuntini e sono facilmente imballati per il trasporto - ad esempio, in un pranzo al sacco.

Esercizio regolare, se possibile

Mantenere il corpo attivo aiuta a mantenere l'intestino in movimento. Le persone disabili e le persone allettate (anche se solo temporaneamente) hanno maggiori probabilità di essere stitiche.

Post sul Glicerolo

In passato ho sofferto per 10-15 giorni di stitichezza e lo risolto con le "Supposte glicerolo carlo erba" le metti per via rettale e vedrai che dopo 15-20 minuti lo stimolo ti viene e poi non fanno nemmeno male quindi puoi utilizzarne anche un paio se non ti sblocchi, spero di esserti stato utile.

Post sul No-Stip

A tutti: lo sciroppo naturale No stip 2 cucchiari la mattina a digiuno a me è servito molto più del Guttalax o del Movicol.

Enteroclisi e clisteri

Enteroclisi

Per ottenere pronte evacuazioni dei segmenti distali del tubo digerente s'introduce acqua semplice, bollita, tiepida, in quantità variabile secondo i casi ma sempre superiore ai 500 cmc.

Il liquido introdotto è senz'altro emesso in tempo più o meno breve, dopo avere rammolliti e disgregati gli accumuli fecali, provocando contrazioni peristaltiche per lo stimolo che esercita sulle pareti intestinali.

Allo scopo di lavare meglio l'intestino, si fa passare il liquido ripetute volte. Bisogna evitare pressioni smodate nello spingere il liquido.

Clisteri

Allorché s'introducono quantità di liquido inferiori ai 500 cmc., si parla più propriamente di clisteri.

Aggiungendo al liquido svariate sostanze nella pratica medica, si hanno le più diverse azioni medicamentose. Si somministrano in tal modo clisteri purgativi o lassativi (infusi di Foglie di Senna, emulsioni oleose, soluzioni di Solfato di Sodio, di Magnesio, di Cloruro di Sodio, ecc.).

Possono introdursi coi clisteri svariate sostanze medicinali che, assorbite dalla parete dell'intestino, svolgono azioni generali (clisteri sedativi, antipiretici, balsamici, ecc.).

Psillio

Lo Psillio è generalmente indicato per le stipsi croniche, perché i suoi semi lo rendono un efficacissimo ma innocuo lassativo naturale, grazie alla presenza di una mucillagine, che al contatto con l'acqua si rigonfia e aumenta di volume. Le mucillagini sono polisaccaridi di composizione chimica complessa, appartenenti alla categoria delle fibre idrosolubili e dotati di effetto emolliente e protettivo per le mucose e lassativo.

A contatto con l'acqua, infatti i semi si aprono completamente, aumentano di volume fino a di 30 volte il rispetto alla loro forma secca, producendo un gel capace di incrementare la quantità della massa fecale, ammorbidendone il contenuto. Questo effetto lubrificante lo rende utile in caso di emorroidi e ragadi anali, nella sindrome dell'intestino irritabile e diverticolosi; per la stitichezza in gravidanza e allattamento; per bambini e i cardiopatici e in tutti i casi in cui non si possono assumere lassativi che provocano la peristalsi in modo aggressivo e contrazioni muscolari.

Questa capacità di facilitare lo svuotamento dell'intestino e la defecazione in maniera delicata è chiamata "bulk forming", tipica dei lassativi che aumentano ed ammorbidiscono la massa fecale (detti "meccanici"), particolarmente apprezzati per la loro sicurezza ed efficacia, perché puliscono al loro passaggio le pareti intestinali e facilitano l'evacuazione, per effetto meccanico. Tuttavia lo Psillio è utile non solo in caso di stitichezza, ma anche in caso di diarrea. In quest'ultimo caso agisce assorbendo l'eccesso di liquidi e aumentando la consistenza del bolo fecale (detto anche chimo).

La mucillagine ha inoltre proprietà antinfiammatorie e lenitive sulla mucosa, è quindi indicata nelle coliti e in tutte le irritazioni delle pareti del sistema gastroenterico.

I semi di Psillio vantano anche proprietà prebiotiche, grazie alla loro capacità di favorire la crescita di una flora batterica Psilli, a discapito dei ceppi patogeni ad azione putrefattiva. Sono quindi utili per rinforzare le difese immunitarie, migliorare l'efficienza intestinale e prevenire il cancro al colon-retto (la loro fermentazione dà origine ad acidi grassi a corta catena che, oltre a fungere da substrato energetico per le cellule della mucosa del colon, sembrano esercitare un ruolo protettivo sullo sviluppo di questa patologia).

Infine, i semi contenendo questa fibra, contribuiscono a ridurre l'assorbimento intestinale dei grassi e degli zuccheri con diminuzione del colesterolo e dei trigliceridi e della glicemia a livello ematico.

Modalità d'uso

Come tutte le fibre, assunti in contemporanea con altri farmaci possono ridurre l'assorbimento intestinale di tali sostanze curative, sia sintetiche, che vegetali. Essi vanno quindi presi almeno 1 ora prima o almeno 3 ore dopo l'ingestione dello Psillio. È importante ricordare che questa pianta va assunta con abbondante acqua.

Immergere 1-3 cucchiaini di semi di Psillio in 150-200 ml d'acqua per ogni cucchiaino, lasciare macerare per diverse ore, oppure bere con abbondante acqua lasciando che il gel si formi all'interno dello stomaco. Assumerli mattina e sera, dopo i pasti.