Colon irritabile: ecco i rimedi per curarlo al meglio

Data: Invalid Date | Autore: D.ssa Mariarita Albanese



"Dottore, da qualche giorno vado continuamente in bagno e ho come delle fitte allo stomaco: devo preoccuparmi?"L'altro giorno, in farmacia, ci è capitato di dover rispondere alla preoccupazione di una giovane donna che ci ha chiesto un consulto.La colite acuta, in effetti, può manifestarsi in maniera improvvisa senza che la persona abbia avuto, in precedenza, sintomi simili.

Ti è capitato di avere crampi all'addome, gonfiore, stomaco teso, stitichezza improvvisa o forte diarrea e senso di pesantezza dopo i pasti? Allora, è probabile che sia colon irritabile.

Questa sindrome può avere diverse cause: in primo luogo stress e ansia, che vengono "somatizzati" dal nostro corpo specie da stomaco e intestino, il nostro "secondo cervello".

Ma il problema non è solo lo stress: anche uno stile di vita sedentario, una dieta povera di fibre e di acqua e ricca di cibi grassi o industriali, le intolleranze alimentari e alterazioni della flora intestinale possono essere causa di attacchi di colite e irregolarità nel transito intestinale.

Come puoi curare l'infiammazione acuta del colon e i suoi disturbi? Qui ti diamo alcuni consigli.

-UNA TERAPIA SU MISURA

In generale, se il disturbo si manifesta con diarrea, è utile usare fermenti lattici e antispastici contro i crampi addominali.

Se invece soffri di stitichezza, assumi invece probiotici con prodotti

capaci di richiamare acqua nell'intestino rendere più facile l'espulsione delle feci. Non solo: in quest'ultimo caso, le fibre sono più che consigliate, mentre in caso di colon irritabile con episodi di diarrea, si sconsiglia caldamente l'assunzione di fibre e verdure, che potrebbero peggiorare il disturbo.

-BEVI MOLTA ACQUA

Se non bevi a sufficienza, le feci saranno dure e sarà difficile eliminarle senza difficoltà. Bere i famosi "otto bicchieri di acqua" durante la giornata è il rimedio migliore per avere il giusto livello di idratazione. E in estate, i bicchieri possono aumentare! Non aspettare lo stimolo della sete: precedi il tuo corpo e bevi appena puoi!

-CONTROLLA LO STRESS

Spesso, il colon irritabile si manifesta in persone ansiose o preda di forte stress. Se pensi che il tuo disturbo sia dovuto ad una forma di somatizzazione, controlla lo stress anche con prodotti naturali che possano regolare il tono dell'umore. Prova ad esempio con la fitoterapia: una miscela di macerati di Escolzia, Tiglio o Melissa sono perfetti per regolare il tono dell'umore e favorire il rilassamento.

-EVITA QUESTI CIBI

Sei nella fase acuta della colite? Allora è ti consigliamo di evitare alcuni cibi che possono aumentare i disturbi e la loro gravità.

Tra questi:

-carciofi, broccoli, insalata e verdure a foglia verde, aglio, cipolla, legumi, latte e latticini, cibi zuccherati e dolci, alcol e caffè.

#Pilloledisalute della d.ssa Mariarita Albanese *Seguici su*Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/colon-irritabile-ecco-i-rimedi-curarlo-al-meglio/115488