

## El restrenyiment crònic

*Restrenyiment crònic* vol dir fer poques deposicions a la setmana, dures i que requereixen massa esforç. És molt freqüent, especialment en dones i en la gent gran. Provoca molèsties a la panxa, gasos, hemorroides i fissures anals. Però l'hàbit intestinal es pot reeducar.

- **Beveu diàriament al menys 2 litres** de líquid: aigua, brous vegetals, suc de fruita, infusions, etc. Cada matí, en dejú, beveu un o dos gots d'**aigua tèbia** (o calenta) o de suc de taronja natural.

- Mengeu més **fibra**: verdura, amanides, llegums, fruita (les **prunes** i el **kiwi** són les més laxants), fruita seca (com les prunes panses) i cereals integrals. Mengeu **iogurt** cada dia (no és laxant, però és un regulador del budell).

- **Quan tingueu ganes de defecar, no ho deixeu mai per a després.**

- Intenteu anar al vàter sempre a la mateixa hora (després d'esmorzar acostuma a ser més fàcil). Preneu-vos-hi un temps prudencial, de 15 a 20 minuts, però si teniu hemorroides no hi estigieu massa temps. La **millor postura** per defecar és assegut a la tassa amb els peus aixecats mig pam o un pam (es col·loquen, per exemple, sobre un caixó, un tamboret baix o una capsa de sabates).



- A algunes persones els poden anar bé els supositoris de glicerina, com a inductors de la deposició, però no se n'ha d'abusar.

- **Feu exercici físic**: com més exercici feu, millor funcionarà el vostre budell.

- Afegiu una mica de **segó** de blat en el menjar, normalment a la verdura, no al iogurt o a la llet. Comenceu amb poca quantitat i, si cal, aneu-la augmentant fins a 4 cullerades soperes al dia. Convé beure molt líquid amb el segó.



- A algunes persones els va bé llegir al vàter. Es pot fer, però sempre que no hi estigieu massa estona.

- **Eviteu** les situacions que afavoreixen el restrenyiment, com l'estrès, l'ansietat i alguns medicaments.

Si seguïu aquestes indicacions, poques vegades caldrà afegir alguna medicació. Si en un mes no noteu una millora amb aquestes mesures, **consulteu el vostre metge** i, sobretot, consulteu abans de prendre laxants o purgants. Alguns laxants, inclosos els derivats de plantes, poden produir inflamació greu del budell.