

עצירות

עצירות

- מספר היציאות משתנה מאדם לאדם: מפעם ביום למספר פעמים ביום, ומפעם ביום לפעם בכמה ימים.
- עצירות מוגדרת כיציאה שאינה יומית ו/או יציאה קשה ויבשה.
- חלק מהאנשים חווים עצירות מפעם לפעם
- בד"כ שינוי באורח החיים ובהרגלי האכילה פותרים את הבעיה

סימפטומים של עצירות

- יציאה שאינה יומיומית.
- יציאה קשה ובכמות קטנה.
- כאבים בזמן הטלת צואה.
- נפיחות, גזים.
- הליטוזיס – ריח רע מהפה – באשת.
- ריח רע מהגוף
- לשון עם חיפוי עבה.
- כאבי ראש.
- עוויתות בבטן.

סימפטומים של עצירות

- עייפות.
- שקיות שחורות מתחת לעיניים
- אקנה - אקנה יכול להיות תוצאה חוסר איזון הורמונלי אבל גם עודף רעלים בגוף שמתבטא בעור.
- ירידה בתיאבון.
- בטן נפוחה ורגישה למגע.
- הרגשה כללית רעה.

גורמים לעצירות

- חוסר שתייה, צריכת נוזלים לא מספקת
- מיעוט סיבים בתזונה
- אכילה מועטה מדי/ארוחה אחת ביום
- עודף צריכת סידן קרבונט
- חסרים: מגנזיום, ויטמינים מקבוצת B
- חוסר תנועה, חוסר פעילות גופנית
- היפוכלורידריה
- חסר בייצור אנזימים על ידי הלב
- תפקוד לקוי של כיס המרה

גורמים לעצירות

- עצירות עויתית- מופיעה כאחד הסימפטומים בתסמונת המעי הרגיז, כתוצאה ממתח נפשי או גירוי יתר של קצות העצבים.
- עצירות כתוצאה מבעיה נוירולוגית- פרקינסון, פגיעה בעמוד שדרה, טרשת נפוצה, ניוון שרירים. פרקינסון – יש נוקשות בשרירים ולכן גם בשרירי המעי.
- גיל מבוגר
- סוכרת שאינה מאוזנת
- היפותירואידיזם
- חסימה מכנית – דיבירטיקוליטיס, גידול במעי, כמות גדולה של סיבים לא מסיסים ללא שתית מים
- פסיכולוגי – עצירות הנובעת מחוסר יכולת לעכל את עובדות החיים, אנשים שחוששים להתפנות כתוצאה מטראומות, אנשים לחוצים שלא בטוחים שהתרוקנו מספיק ומפתחים תלות במשלשלים.
- אנשים בעלי אורח חיים לחוץ- אין זמן "לבזבז" בשירותים.
- שינוי סביבה – אנשים שמתקשים לתת צואה מחוץ לבית

גורמים לעצירות

- גמילה מעישון, קפאין
- הריון
- רמות גבוהות של סידן בסרום (חסר בויטמין D, רמה גבוהה של PTH)
- פגיעה בעמוד השדרה
- סיעודיים המרבים לשבת או מרותקים למיטה

גורמים לעצירות

תרופות לטיפול ב:

- דיכאון, חרדות
- כאבים (מורפיום)
- יל"ד
- מפחיתות הפרשת חומצת קיבה
- אנטי היסטמינים
- ברזל אנ-אורגני
- משלשלים, חוקנים – מביא למעי עצל, לחוסר טונוס
- קודאין (סירופ לשיעול)
- תרופות משתנות

טיפול תזונתי בעצירות:

- רקמת המעי מתחדשת לחלוטין כל 3 חודשים. לכן עצירות היא לרוב פתירה עם מעט סבלנות ועבודה נכונה.
- להימנע ממזונות מטוגנים ומזונות העשירים בשומנים רוויים - השומן מאט את קצב התקדמות הצואה במעי.
- להימנע ממזונות מעובדים, מזונות יבשים כמו נקניקים, פרכיות, קרקרים, טוסט, אלכוהול - הגורמים להתייבשות הצואה.

טיפול תזונתי בעצירות:

- להעלות את כמות הנוזלים ל-10 כוסות לפחות.
- לאכול בנחת וללעוס היטב.
- לחלק לארוחות קטנות
- תזונה מלאה: דגנים מלאים, קטניות, ירקות ופירות עם קליפה, אגוזים וזרעים.
- שמן זית ולימון במים פושרים על הבוקר, על בטן ריקה.
- לשתות 3 וחצי כוסות מים על הבוקר.
- לצרוך כמות גדולה של עלים ירוקים – עשירים בכלורופיל, סיבים, מגזניום, אפקט של ניקוי.
- סלק או מיץ שמשלב גזר וסלק- מגביר תנועתיות במעי.
- כדאי להתחיל בתוכנית ניקוי של 3 ימים מיצי ירקות מירקות ירוקים ומסלק.

טיפול תזונתי בעצירות:

- לצרוך נבטים – עשירים באנזימים וכלורופיל
- סיבים מסיסים: שיבולת שועל, צ'יה, פשתן, במיה, פטריות, אצות
- להוסיף סובין שיבולת שועל לתזונה.
- פטריות מאכל: פלאורוטוס (יער, ירדן), שיטאקה, שמפיניון, פורטבלו וכו'
- פירות יבשים אורגניים. להיזהר משזיפים – לאורך זמן ממכרים
- מיץ עגבניות.

עזרה ראשונה

- **מלח אנגלי** (מלחי מגנזיום) או כמוסות מגנזיום או מגנזיום בנוזל (מגנוקס)-סופח נוזלים לצואה ומרכך אותה.
- 2 כפיות אבקת מלח אנגלי בחצי כוס מים חמימים. לעשות זאת באופן חד פעמי. כנ"ל כשיש תולעים שלא נפטרים מהם. על קיבה ריקה. מומלץ להתהלך כרבע שעה ולאחר מכן, לשכב על צד ימין עם בקבוק מים חמים מתחת לכבד. יהיה שלשול תוך זמן קצר.
- **ויטמין C** (חומצה אסקורבית לא בשחרור מושהה) – 2 גרם כל שעה עד להתפנות
- **מיץ אלורה** – 50 מל כל שעה
- **מיץ שזיפים**
- **תערובת משלשלת לבוקר:** 2 שזיפים, 2 דבלים, 1 תמר, כף זרעי פשתן, כף סובין ש. שועל - להשרות כל הלילה במים ולאכול לפני ארוחת בוקר.
- **Aloe, Rehum** – פורמולה לפני השינה שתגרום ליציאה בבוקר.
- *** **שמן פאראפין** – תכשיר לקסטיבי שנותנים לפני ניתוחים, מרכך את הצואה. מפחית את הספיגה של ויטמינים מסיסי שומן וחומצות שומן ולכן צריך להיזהר ממנו.

תוספים וצמצמים

- תוסף מגנזיום לבליעה
- תוסף סיבים + שתייה
- פרוביוטיקה – לפחות 10 ביליון * ביום. בבוקר ולפני השינה. על בטן ריקה.
- אנזימי עיכול
- אצת כלורלה – אצה כחולה ירוקה מיקרוסקופית עתירה בסיבים תזונתיים, מזון מלא, מינרלים, ויטמינים. מעודדת את שגשוג החיידקים הידידותיים. יש לה יכולת ספיחת רעלים ועוזרת לניקוי רעלים מהגוף. מעודדת פריסטלטיקה, לא משלשלת. האפקט לוקח שבוע עד 10 ימים. לוקחים 5 כדורים * פעמיים ביום. מגיעים למינון הזה בהדרגה. (פוקה, פרופשונלס, Green Gem של ג'מוקה)
- משקה כלורופיל או אבקה של ירוקים

תוספים וצמחים

- מיץ אלוורה – כף לפני כל ארוחה, מרככת צואה, מנקה את המעי מרעלים.
- פשתן לא טחון, צ'יה – מושרים במים
- אניס, שומר, קמומיל, ג'ינג'ר – קרמינטיביים
- טריפאלה – פורמולת צמחים הודית, מחממת ומניעה את המעי.
- Sweedish bitter (תערובת צמחים מרים, כולגוגים, משלשלים, ארומטיק ביטר, נוגדי זיהום ונוגדי דלקת) או פורמולה לניקוי כבד
- משלשלים מרתיים/עדינים : Rumex, Juglans, Polygonum, Humulus, Radix Taraxacum
- סופרלס של אלטמן – לקסטיב. 1-2 כמוסות לפני השינה. מכיל: אלוורה, אניס, שזיפים, ריבס (רהום), סירפד (עלים), ברומלין (אנזים עיכול). כאשר העצירות היא על רקע מבני/נוירולוגי/תרופתי, יש לתמוך עם לקסטיבים.

אמצעים נוספים

- **ארומתרפיה:** פלפל שחור ומיורן – מחמם ומעורר את מערכת העיכול. בשמן נשא או באמבט.
- עיסוי של הבטן בכיוון השעון כמה פעמים ביום
- **פעילות גופנית נמרצת** – חשובה מאוד.
- **שיטת פאולה**