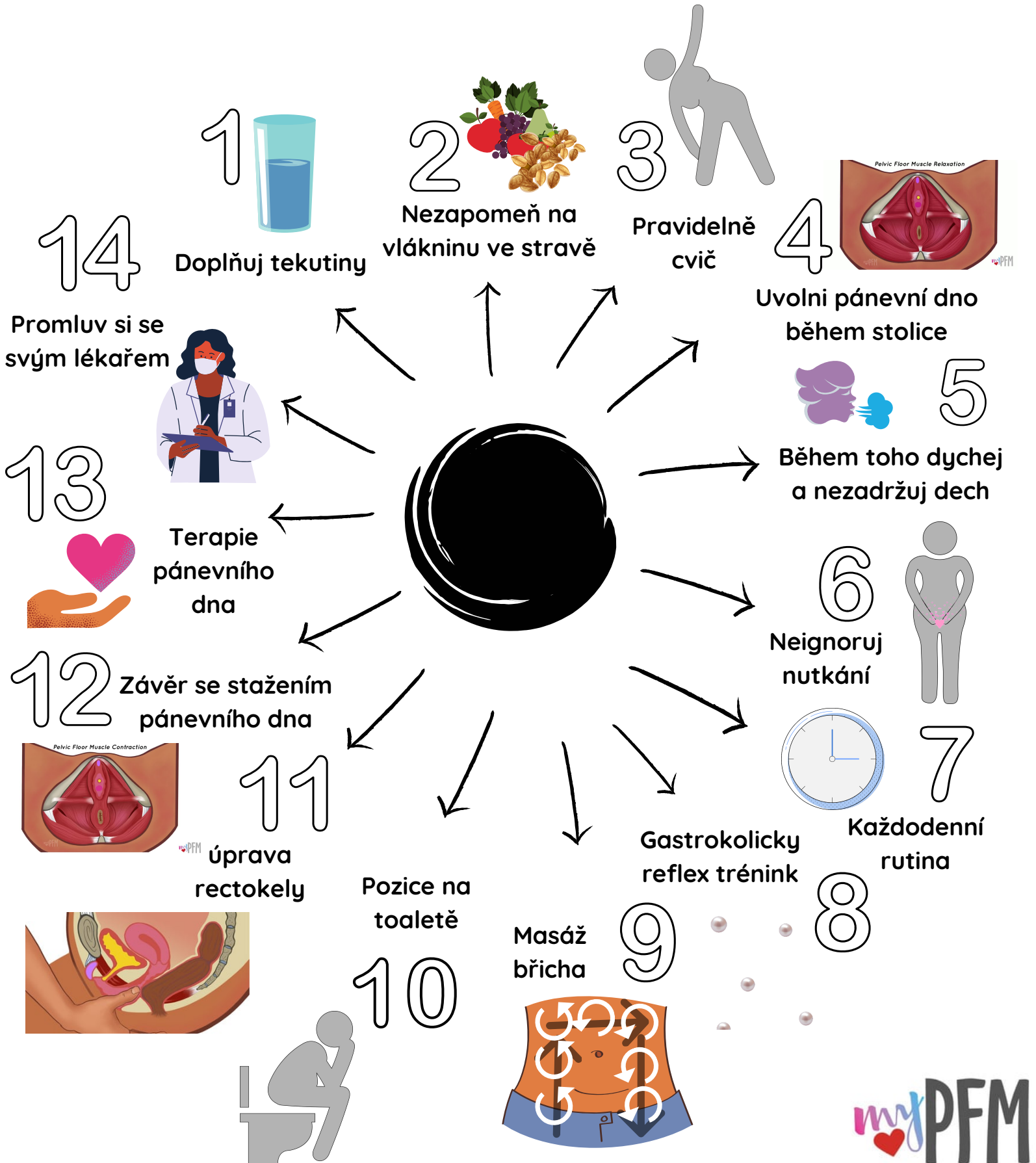


# 14 tipů proti zácpě

Tipy ti pomůžou, když potřebuješ jít na záchod!



1

Hydratace pomáhá udržet stolicí měkkou a pohyblivou ve tvých střevech.

2

Strava bohatá na vlákninu pomáhá udržovat správnou konzistenci stolice a "nezasekne se". Vlákninu najdeme v celozrnných produktech, ovoci a zelenině.

3

Pravidelné cvičení pomáhá našemu trávicímu systému zůstat zdravý. Stále nejsi přesvědčena? Co se pravidelně stane když venčíš psa? Správně, pes obvykle kadi.

4

Tvoje svaly pánevního dna udržují konečník zavřený a ve správný čas zase povolují. Potřebujeme mít konečník uvolněný, aby mohla stolice jednoduše odcházet.

5

Zadržování dechu stresuje tvé pánevní dno a okolní tkáně. To často vede ke kontrakci pánevního dna. Řekni "moooo" nebo "grrrr" během stolice. To je fajn způsob jak pracovat s dechem.

6

Potřeba jít na stolicí musí být vyslyšena nebo bude slabší a slabší. Někteří lidé ignorují potřebu tak dlouho, že ji nedokáží ani cítit.

7

Tvá střeva milují konzistenci. Zkus si nastavit denní režim, který zahrnuje návštěvu toalety ve stejný čas každý den můžeš trénovat svá střeva dle svých možností.

8

Gastro kolicky reflex se aktivuje za 20-30 minut po jídle. A to je jedna z možností jak můžeš trénovat své vyprazdňování.

9

Masáž břicha zahrnuje masáž břicha, která stimuluje pohyb střev. Ujisti se ze jsi relaxována a máš blízko toaletu.

10

Pozice dřepu byla stanovena jako nejefektivnější pozice pro vyprazdňování.

11

Jestliže máš rectokelu nebo povolení zadní stěny pochvy, stolice může "uvznout v kapse". Zadržení rectokely pomůže vyprazdnit "kapsu".

12

Poté co dokončíš vyprazdňování tak udělej pár stahů pánevního dna pro lepší pocit, že jsi kompletně vyprazdňena

13

Fyzioterapeut ti může pomoci s body 1-12.

14

Další možnosti včetně laxativ můžeš probrat se svým lékařem.