**ZATVOR ( OPSTIPACIJA) TEMA O KOJOJ SE MALO GOVORI...**

Puno ljudi pati od kroničnog zatvora i lijene probave. Smatra se da je pojavljuje u populaciji razvijenih zemalja- 15-30 %. Uzroka je mnogo: način ishrane- malo vlakana i vode, slabije kretanje, stres, ali pored ovoga jedan od veoma čestih razloga je PREDISPOZICIJA, odnosno sklonost, često i genetski uslovljena.

Normalno pražnjenje crijeva je 2-3 stolice dnevno do 3 puta sedmično. Ako je pojavnost stolice rjeđa od 3 puta sedmično, a dugoročno, ( 2-3 mjeseca) kažemo da osoba pati od – KRONIČNE OPSTIPACIJE ILI LIJENIH CRIJEVA.

Zašto se javlja lijena probava?

Crijeva su jako dugačka. 8 metara. Tanko i debelo crijevo. A to znači i mnogo rada crijeva. Prolazak sadržaja u crijevima zove se PERISTALTIKA, i odvija se uz pomoć crijevnih mišića i nervnih vlakana. I to BEZ UTICAJA NAŠE VOLJE, a to znači da mi ovim postupkom svjesno- ne upravljamo. Asamo pražnjenje crijeva ( defekacija) je POD UTJECAJEM NAŠE VOLJE- veoma složen proces- koji se odvija uz pomoć mozga, psihe, kičmene moždine, crijevnih mišića i nervnih vlakana.

Pored načina ishrane i konstitucije, mnoge bolesti, ( Parkinson, Multipla skleroza...) uzimanje nekih lijekova mogu izazvati dugotrajnu opstipaciju. Javlja se često i u zadnja tri mjeseca trudnoće...

**Naša prva preporuka:**

Naša prva preporuke je uzimanje prirodnih preparata za olakšavanje probave. **SALUFRANGOL SIRUP**

Njemački proizvod koji sadrži: ekstrakt proda smokve i kruške, koji dopinose normlnoj funciji crijeva, tamarind koji djeluje laksativno a ne izaziva grčeve, sena i ekstrakt rabarbare pojačavaju peristaltiku, a ekstrakt anisa, komorača i korijandra smanjuju nadimanjei uklanjanju gasove.

Uzimanje ovakvog sirupa ne izaziva navikavanje, nema štetnih djelovanja.

Savjet plus: uzimanje vode obogaćene magnezijumom ( Donat Mg), uzmanje većih količina vode ( do 2-2,5 litre dnevno), vlakna u hrani (oko 30 grama dnevno)- pojačati voće umjesto slatkog dezerta na kraju jela i kao međuobrok, svježe povrće, integralni kruh i sl., kretanje, izbjegavanje stresa odnosno uzimanje PASIFLORE ( kapi, ili tablete) za bolej podnošenje stresa.

Lako ovaj sirup možete kupiti na www.eapoteka.ba