STAROČESKÉ OKÉNKO 29. 05. 2023

Babské rady na zácpu aneb Podpořte střevní peristaltiku přirozenou cestou!

Babské rady na zácpu neobsáhnou jen pověstné pojídání švestkového kompotu anebo popíjení šaratice. Existuje daleko více přirozených metod, jak svá střeva rozpohybujete. Pojďme si představit odvěké tipy, které vám pomohou od tohoto nepříjemného stavu.

V dřívějších dobách neexistovala v takové míře laxativa (léky podporující vyprazdňování/projímadla), kterými by si lidé pomohli. A tak vznikly babské rady na zácpu a jiné zdravotní obtíže. Pro lidský organismus jsou ostatně alternativní metody řešení těchto obtíží mnohem šetrnější a přirozenější. **Inspirujte se jednoduchými radami, jež snadno uvedete do praxe a také postupy, jak zácpě ideálně předcházet.**

Babské rady na zácpu v několika bodech

Než si vyjmenujeme konkrétní babské rady na zácpu, pojďme si nejprve představit definici tohoto nepříjemného stavu. **Zácpa neboli obstipace je definována jako porucha vyprazdňování – poznáte ji tedy snadno tak, že se budete vyprazdňovat méně jak třikrát týdně**. Toto je však obecná definice, která nemusí platit na každého. Střevní peristaltika totiž funguje u každého trochu jinak. Krom jiného se na její funkci podílí i nespočet dalších faktorů zahrnujících životní styl. Inklinovat k akutní obstipaci můžete více tehdy, pokud jste ve stresu, méně pijete vodu, máte málo pohybu a vaše strava neobsahuje dostatek vlákniny. Chronická zácpa je komplikovanější, neboť její průběh má dlouhodobý charakter. Na vině bývají léky, chronické nemoci trávicího traktu a podobně. Nyní si ale pojďme představit ony babské rady na rozpohybování střev:

1. **Kysané zelí a šťáva z něj:** nemusíte zrovna do lékárny pro projímadlo, pokud máte zácpu. Postačí, když si zajdete do nejbližšího obchodu a koupíte si kysané zelí. Tato potravina totiž obsahuje nejen notné množství vlákniny, ale i probiotika, která prospívají střevům. Hodnotná je ovšem i šťáva z kysaného zelí – popíjejte sklenici pravidelně každé ráno. Tak zlepšíte trávení a zácpa se brzy stane minulostí.
2. **Špenát:** pokud máte tuto listovou zeleninu rádi, jenom dobře! I špenát se totiž řadí mezi typické babské rady na zácpu. Dát si jej můžete v klasické vařené podobě či té syrové – tj. rozmixujete asi půl hrnku čerstvého špenátu v mixéru společně s hrnkem vody a vypijete.
3. **Káva:** všichni kávomilci nyní zajásají. Pravidelné popíjení kávy s kofeinem může totiž také pomoci v boji proti zácpě. Pozitivní vliv na střevní peristaltiku ostatně potvrdili už i vědci v roce 1998 – ti tvrdili, že káva s kofeinem dokáže stimulovat střeva stejně jako jídlo. Své oblíbené espresso (či jiný druh kávového nápoje) si však vypijte ideálně bez cukru a mléka. Tím umocníte účinky kávy. A nezapomeňte po šálku kávy na notnou dávku čisté vody, abyste se dostatečně zavodnili!
4. **Ovocný kompot:** tohle je největší klasika řadící se do babských rad na zácpu. Pomoci mohou nejen kompotované švestky, ale třeba i hrušky, jablka, meruňky, rybíz anebo angrešt. Dopřejte si tedy pravidelnou svačinku a vaše střeva začnou opět pracovat tak, jak mají.
5. **Pampeliška lékařská:** tato skvostně vyhlížející rostlina se žlutými květy nabídne člověku daleko víc, než se na první pohled zdá – dokáže zatočit s trávicími i močovými obtížemi. Vyrábět se z ní dá nejen skvělý med, ale i sirup. Proti zácpě může velmi pomoci i čaj s kořene pampelišky. Ten zakoupíte volně v lékárně či u bylinkářů. Dodržujte doporučené dávkování!

Když babské rady na zácpu nepomáhají a potíže přetrvávají

Pakliže budete bojovat se zácpou několik týdnů a nepomohou žádné léky ani babské rady, je již vhodné navštívit lékaře. **V tomto ohledu však platí – čím dříve, tím lépe** (ideálně tehdy, když po 14 dnech nic nepomáhá). Stolicí totiž přirozeně odcházejí toxiny z těla a při narušení tohoto procesu se mohou objevit i jiné nepříjemné příznaky, jako nafouklé a bolestivé břicho, nevolnosti, zvracení, horečky, krev ve stolici a podobně. Nepodceňujte tedy varovné příznaky a pečujte o své zdraví! Máte jen jedno.

Babské rady na zácpu nejsou vždy spásné. Změňte životní styl!

Babské rady na zácpu řeší primárně již vzniklý problém s vyprazdňováním. **Abyste však akutní i chronické obstipaci neboli zácpě předcházeli, je vhodné upravit životní styl.** Níže uvádíme

několik rad, které vaše střeva pomohou udržet v rovnováze:

- **Zařaďte do svého života více pohybové aktivity**. Zejména pak tehdy, pokud máte sedavé zaměstnání. Choďte na pravidelné svižné procházky, věnujte se oblíbenému sportu, zacvičte si doma, tančete. Dělejte zkrátka cokoliv, co podpoří střevní peristaltiku.
- **Do jídelníčku zařaďte vlákninu**. I babské rady na zácpu obsahují potraviny, které mají vysoký obsah vlákniny. Abyste poruše vyprazdňování předešli, jezte takové produkty skutečně pravidelně. Dopřejte si často ovoce (např. avokádo, maliny, pomeranče, hrušky, fíky, banány, jablka), celozrnné výrobky, zeleninu (např. brokolici, artyčoky, kapusty, zelí, kedlubny, batáty, lilky, mrkve), luštěniny, sušené ovoce, ovesné vločky a jiné obiloviny, mandle či další druhy ořechů.
- **Pijte dostatek tekutin**. Zácpa se snadno dostaví, když budete dehydratovaní – pijte tedy aspoň 2 litry vody denně. Přinutit se k pití čisté vody bez bublinek je ale občas obtížné. Zpříjemnit si jej můžete třeba různými přírodními ochucovadly.
- **Choďte na toaletu včas**. Zadržování nutkání na stolici může též vést k zácpě. Proto se tomuto snažte vyhnout a naslouchejte svému tělu!

Autor článku: Iveta Reinisch