

**Főcím: Ha egyedül nem megy...**  
**Alcím: A krónikus székrekedés ellenszerei**

*Lead: A makacs székrekedés az utolsó tabutémák közé számít látszólag oly felvilágosult társadalmunkban. Milliók, elsősorban nők, szenvednek tőle. Szűnni nem akaró szorulás kínozza őket, s veszi el életörömlüket. Ám ez a civilizációs betegség sem feltétlenül elkerülhetetlen sors...*

Még ma is érvényes a gyógyítás atyjának bölcs felismerése: „A betegségek nem derültek égből villámcsapásként érnek minket, hanem a természet ellenében elkövetett mindennapos kis bűnökkel fejlődnek ki. Ha ezeket gyakran követjük el, a betegségek látszólag hirtelen törnek elő.”

A görög, Hippokratész, aki ezeket az orvosi alapigazságokat több mint 2400 éve megfogalmazta, 83 évet élt, ami abban az időben szinte hihetetlen élettartam. Azt is gondolhatnánk, hogy eme tétele pontosan a népbetegségnek számító „makacs székrekedést” akarta leírni, mert e betegség okai nagyon jól illenek az általa elmondottakhoz: *helytelen táplálkozás, hajszolt életvitel, némi stressz és a vegetatív idegrendszer ebből eredő zavarai.*

**Kc.: Több nő sújt...**

A lelki megterhelések, melyekkel az élet sújt bennünket, vagy amiket mi, magunk mérünk saját magunkra, továbbá a természet ellen elkövetett összes bűn oda vezetnek, hogy a székelés nem úgy működik, ahogyan kellene. Számos vizsgálatból kiderül, hogy *tényleg rettenetesen sokan szenvednek krónikus szorulásban*, és az is, hogy *a nőknél ez négyszer gyakoribb, mint a férfiaknál*. A panaszok – ami a vastagbél meglehetősen kiterjedt működési zavarából erednek – jelentősek és bizonyos körülmények között az életminőséget drasztikusan rombolhatják. A látszólag legegyszerűbb, a makacs, a szó szoros értelmében „megrekedt” problémára a *hashajtók* használata. Igen ám, de ez a legrosszabb megoldás, mert az újra és újra szedett hashajtók megszokáshoz, gyakran *függőséghez vezetnek*. Terhelik a szervezetet és a pszichét, a szenvedő ember egyre mélyebbre süllyed az ördögi körben.

**Kc.: Összetett gyógmód**

Valójában szinte minden érintett tett már saját kísérletet arra, hogy legyőzze a panaszait. Ám ezek az erőfeszítések nem túl gyümölcsözőek...

*A krónikussá váló szorulásra nincs gyors és mindig hatékony recept, csodaszer.*

Kiegyensúlyozott terápiás koncepcióval kell ezt a gonoszt tovaűzni.

Ma már létezik olyan kezelés, ami a modern orvostudomány, a klasszikus természetgyógyászat és a komplementer medicina alapelveire épül.

**Kc.: Holisztikus gyógmód**

A székrekedés holisztikus szemléletű, komplex gyógmódja esetén természetes alapanyagú szereket – például keserű- és glaubersó-tartalmú, forrásvízes ivókúra – kombinálnak olyan fizikai terápiákkal, mint a természetes izsappakolás és a bélmasszázsok, valamint a mozgásterápia. Természetesen a sikerhez a megfelelő táplálkozás is nélkülözhetetlen, ennek rejtelmait étrendi tanácsadás során ismerhetik meg az érintettek. Ehhez jön még a *pszichológiai gondozás* a kúra egész ideje alatt.

**TUDTA?** A legtöbb emésztési panasz, melyekhez a székrekedés is tartozik, az idegrendszer tartós túlingerléséből ered. Éppen ilyen problémák esetében jól bevált, ha a betegek megszokott környezetüket néhány hétre maguk mögött hagyják.

**FONTOS!** A hétköznapiakból való kikapcsolás és olyan emberekkel történő együttlét, akik ugyanattól a problémától akarnak megszabadulni, azért szükséges, mert a krónikus székrekedésben szenvedőknél követelmény, hogy életmódjukon változtassanak: felismerjük, mit csináltak eddig rosszul, és belássák, hogy sok mindenben változtatniuk kell, ha bélrendszerükkel jó viszonyt akarnak kialakítani.

**Kc.: Étkezési alapelvek**

Az első és messzemenően legfontosabb szabály a makacs székrekedésben szenvedők részére: változtatni kell a táplálkozásukon! Általánosságban érvényes az étkezésre: *„kemény be – puha ki; puha be – kemény ki”* szabályszerűség, ami ugyan pongyola megfogalmazás, mégis fedi a valóságot. A csokoládépudding és a tejszínes torta nemcsak kövéritenek, hanem elősegítik a szorulást is, s ha állandó időhiánytól sürgetve eszünk, s a reggeli sebtében elkortyolt kávé helyettesíti, majd pedig csak késő este jön el a főétkezés ideje, az emésztési problémák máris előreprogramozottak. A gyorsétkezés, a túl kevés folyadékfogyasztás – víz, levek vagy gyümölcsstea formájában – további bűnök az emésztés ellen.

**Keretes: A jólét ára?**

Minden zavar és betegség, amely összefügg civilizált életmódunkkal, egyre gyakoribbá válik. Elsősorban azokban az

országokban, ahol jólét uralkodik, a krónikus székrekedés széles körben elterjedt probléma – civilizációs betegség.

**Kc.: Megszívlelendő tanácsok**

A következőket minden érintettnek érdemes alaposan megfontolnia:

— Naponta öt kisebb étkezés jobb, mint három nagy!

— Szánjunk időt az evésre, rájunk hosszasan, nyugodtan és tudatosan! Legalább két étkezéshez üljünk terített asztalhoz!

— Kerüljük a szigorú diétákat, melyek elveszik a kedvünket az evéstől!

— Táplálékunk bőségesen tartalmazzon teljes kiőrlésű termékeket, sok gyümölcsöt, zöldséget és salátát! De csak kevés húst fogyasszunk!

— A feketetea, a vörösbor és minden kakaótartalmú étel és ital elősegíti a szorulást.

— Naponta 2-2,5 liter folyadék az ideális a jó emésztéshez.

— Az aszalt gyümölcs és a búzacsíra fogyasztása megnöveli a szükséges ballasztanyagok arányát a táplálékban.

A szükséges életmódbeli változtatásoknál rögtön a második helyen áll: többet kell mozogni! *Minden embernek naponta legalább fél óra mozgásra van szüksége, melyet szervezete megkíván, de nem jelent túlterhelést.* Ez lehet gyors járás, futás, kerékpározás, tornázás, úszás vagy többféle mozgásfajta kombinációja. *A testi tevékenység mindenféle formája pozitívan hat a bél saját mozgására, a bélperisztaltikára.*

Harmadrészt, a krónikus székrekedésben szenvedőknek meg kell tanulniuk, hogy a napi székletürítésre elegendő időt szánjanak! Az olyan kifogás, mint „most éppen nincs időm”, veszélyes!

A terápiás program további fontos pontjai a betegek vegetatív átállítása és pszichés felvilágosítása. De a gyógyszerek leépítése, a bélflóra regenerációja és még néhány más dolog is mind a rendszeres székelést szolgálja.

Mindenkinek, aki krónikus székrekedésről panaszodik, tisztában kell lennie azzal, hogy *a bevett szokások a megzavart emésztésben nagy szerepet játszanak!*

**FIGYELEM!** Bizonyos mértékű önfegyelem elengedhetetlen ahhoz, hogy a káros szokásokat egészségesebbekre cseréljük. Az információ önmagában nem elegendő, az ismeretet cselekvésre kell váltani!

**Kc.: Tipp a mindennapokhoz**

— *A vastagbélmasszázs* is célirányosan serkenethető a béltartalom továbbbítése. Ennek során a jobb kezünkkel patkó alakban, enyhe nyomás

kíséretében „körözzünk” a hasfalón!  
Jobboldalt alul, a vakbél területén  
kezdjük, ezután kezünket jobboldalt  
húzzuk felfelé egészen a bordákig! Innen  
kezünk balra, majd a bal oldali  
bordaívektől lefelé vándorol, mindig az  
óramutató járásával megegyező irányba.  
Ezt a speciális masszázst legjobb  
reggelente, felkelés előtt elvégezni,  
ideális esetben tíz percen keresztül.

— *Az izometrikus hasi nyomás* is bevált  
módszer. A hasat – amennyire csak lehet  
– be kell húzni, lassan tízig számolni,  
majd lazítani! Ezt a gyakorlatot érdemes  
háromszor ismételni, napi három  
alkalommal.

— Jól bevált régi háziszser, ha 6-8 szem  
*aszalt szilvát* negyed liter vízbe áztatunk  
este lefekvés előtt. A megduzzadt  
szilvaszemeket aztán reggel, éhgyomorral,  
a levükkel együtt fogyasszuk el! Ihatunk  
aszalt szilvalevet vagy savanyú  
káposztalevet is éhgyomorral.

— Sokat segíthet a lenmag és a  
mustármag is. 1-2 evőkanálnyi  
keverjük 2-3 dl vízbe és igyuk meg  
étkezések előtt!

— Az indiai útifűmag (psyllium)  
őrleménye sok folyadékkal együtt az  
előbbiekhöz hasonló módon hatva segíti a  
spontán székletürítést.

— A homeopátiás szerek közül a  
Calcium carbonicum, a Silicea, a  
Natirum chloratum, a Nux vomica jönnek  
többek közt szóba.

— Ha nem boldogulunk a fentiek  
egyikével sem, próbáljuk ki a kolon-  
hidroterápiát, vagyis az intenzív meleg-  
hideg vizes bélfürdőt!  
Ez nemcsak kitisztítja a vastagbeleket, de  
azok izomzatát is megtornáztatja, edzi.  
Vagyis a renyhe bélfalat megerősíti.

Bárdosi Erika

INFO

— Ajánlott irodalom: Thilo Schleip–dr.  
Gabi Hoffbauer: A bélérzékenység  
(Holló és Társa)

— Kolon-hidroterápia, emésztésjavító  
kezelések: 315-2018; 315-2069