



TRATAMENTOS PARA ALÍVIO INSTANTÂNEO E A LONGO PRAZO DE OBSTIPAÇÃO

Dependendo da gravidade da obstipação, os tratamentos recomendados diferem. Para quem sofre regularmente ou semi-regularmente de obstipação, pode tratá-la naturalmente ou com medicação como o [Molaxole®](#), ou uma combinação dos dois. Se sofre de períodos prolongados de obstipação, o seu médico de família já deve ter recomendado um tratamento - caso não tenha ainda consultado o seu médico, deve fazê-lo.

Quais são os melhores tratamentos naturais para a obstipação?

Para a maioria das pessoas que sofre de obstipação, os seus tratamentos têm um resultado semelhante - "aumentar o volume" das fezes e adicionar água para que saiam rapidamente do seu sistema, sem dores e sem esforço. Para isto, há várias linhas de orientação que pode seguir, que ajudam a prevenir a obstipação a longo prazo:

- **[Beber quantidades adequadas de líquidos](#)**

Os líquidos são essenciais para manter os movimentos intestinais regulares e um cólon saudável.

Adicionalmente, um dos sintomas principais da obstipação são fezes duras; assegurar que o seu organismo tem líquidos suficientes ajuda a evitar isto. Idealmente, deve consumir 1,5 litros de líquidos não-desidratantes por dia.

- **[Comer uma dieta rica em fibras](#)**

As fibras "aumentam o volume" das fezes, o que ajuda a assegurar que ficam com a forma correta. Assim, o trânsito através do sistema digestivo e ânus será mais fácil. As fibras encontram-se em tudo, desde legumes, frutas, leguminosas e sementes.

- **[Faça exercício regularmente](#)**

Exercício físico regular assegura que os resíduos são transportados através do cólon, de forma rápida e eficiente. Isto significa que há menos tempo para remoção de líquidos, sendo assim mais provável ter fezes macias e fáceis de evacuar. Exercícios aeróbicos, como caminhar e correr são ideais, e devem ser feitos diariamente.

- **[Escute o seu corpo](#)**

Não "adie" ir à casa de banho quando tem vontade. Pode criar uma acumulação de fezes no seu cólon, que vão ficar duras e difíceis de evacuar. Isto vai resultar em adiar novamente, dando início a um ciclo vicioso.

- **[Sente-se corretamente na sanita](#)**

Sente-se no centro da sanita e incline-se ligeiramente para a frente, vai ver que é mais fácil evacuar. Se a sanita é demasiado alta, deve considerar colocar os pés num banquinho para elevar ligeiramente os pés.

- **[Reduza o stress na sua vida](#)**

Reduzir o stress na sua vida pode até ser stressante em si, mas o facto é que o stress causa obstipação. Se reduzir os seus níveis de stress (não através de medicação dado que pode ter um efeito oposto no seu sistema interno), o seu cólon e intestino vão também reagir positivamente.

Se isto não ajudar a resolver os seus problemas, deve tentar um tratamento para a obstipação.

E os medicamentos para obstipação?

Há vários medicamentos que pode tomar para aliviar a obstipação, que trabalham lado a lado com os tratamentos naturais acima mencionados para aliviar obstipação.

- Os laxantes osmóticos, [como o Molaxole®](#), retêm a água nas fezes, fazendo que fiquem mais macias e assim aumentam o seu volume, normalizando o trânsito intestinal
- Laxantes estimulantes forçam os músculos dos intestinos a contrair para empurrar as fezes para fora
- Laxantes que aumentam o volume, adicionam fibras às fezes fazendo que fiquem maiores e mais macias
- Laxantes lubrificantes revestem as fezes para ajudar a passar pelo cólon

- Amaciadores de fezes adicionam líquidos às fezes

Se continuar a sofrer de obstipação, mesmo depois de experimentar uma medicação, deve consultar o seu médico de família.



COMA ALIMENTOS RICOS EM FIBRA!

Uma dieta bem equilibrada contém fibras. Quais são os alimentos melhores para quem sofre de obstipação?