**Środki na zaparcia czyli jak walczyć z tą dolegliwością?**

**Uczucie wzdęcia, ucisk w żołądku i rozdrażnienie. Zaparcia to powszechny problem który dotyka każdego z nas, niezależnie od wieku. W dzisiejszym wpisie informujemy jakie mogą być przyczyny i w jaki sposób zapobiegać temu problemowi!**

**Co na zaparcia?**

Mówi się, że dobra kondycja układu pokarmowego to podstawa świetnego samopoczucia. W końcu właśnie tam zachodzą istotne przemiany - przemiana treści żołądkowej w energię i odżywianie naszego organizmu.

**Przyczyny obstrukcji**

Niewątpliwie, jednym z najczęściej występujących problemów żołądkowych, są zaparcia. Zatrzymywanie treści jelitowej w przewodzie pokarmowym i, spowodowane tym spowolnione oddawanie stolca, wpływa na komfort życia codziennego. Według szacunków, w zależności od wagi i wieku metabolicznego, powinniśmy wypróżniać się codziennie lub co 2-3 dni. Czynniki takie jak stres, dieta czy nieodpowiednia podaż płynów mogą wydłużać ten proces, a, jeśli dolegliwość utrzymuje się ponad 4 dni, konieczne mogą okazać się **środki na zaparcia**. Masa kałowa zatrzymująca się u ujścia układu pokarmowego czyli w odbytnicy, może prowadzić nawet do zapalenia jelit - warto więc mieć na uwadze dobrą kondycję swojego układu trawiennego.

**Jakie środki na zaparcia stosować?**

Najlepszym sposobem leczenia zaparć jest ich unikanie. Zmiana nawyków, zwiększenie ilości płynów w diecie, regularne spożywanie błonnika i ruch pobudzają pracę jelit i przekładają się na nasze zdrowie. Kiedy jednak *środki na zaparcia* okazują się być niezbędnym uzupełnieniem diety, warto sięgać po naturalne preparaty. Często dobrym wyjściem jest wprowadzenie do diety środków na bazie lnu. Mielony, zalany wrzątkiem, tworzy charakterystyczny kleik który "otula" jelita i pobudza perystaltykę. [Środki na zaparcia](https://www.webpharm.pl/bez-recepty/preparaty-i-leki-na-trawienie/leki-i-suplementy-na-zaparcia) to również tabletki ziołowe lub syropy na bazie laktulozy, preparatu który rozbija twardy stolec i umożliwia bezproblemowe wypróżnienia.