

## Constipatia ("Farmacia Naturii" sept-oct 2008)

Constipatia nu este o boala ci o stare patologica care poate aparea în boli digestive sau extradigestive dar cu efect la distanță. Constipatia în funcție de modul de apariție și durată poate fi acută și cronică. În constipatia acută se recomandă de obicei purgative saline sau uleioase, dar și unele preparate din plante, în timp ce în constipațiile cronice accentul se pune pe regimul igienico-dietetic, pe înlăturarea cauzei sau combaterea mecanismului de apariție a constipatiei.

Profilactic acetul se pune pe reflexul de defecare la ore fixe, asociat cu o ceașcă de cafea bună dimineața sau un pahar cu apă în care s-au dizolvat 2 lingurițe cu miere.

În ceea ce privește tratamentul cu plante medicinale a acestei stări pe primul loc pentru eficacitatea sa se află coaja de crușin care provine din ramurile tinere ale arbustului. Deși cantitatea cea mai mare de substanțe active se găsește în ramurile groase ale plantei nu se recomandă recoltarea acesteia pentru protecția arbustului. Heterozidele pure extrase din coaja de crușin prezintă o acțiune relaxantă asupra tractului intestinal, în timp ce extractele complete prin sinergism, acționează ca stimulente ale peristaltismului intestinal. Heterozidele pure din coaja de crușin în absența enzimelor hidrolizante nu au acțiune laxativă sau purgativă. Acestea sunt motivele pentru care se preferă extractele totale precum pulberea sau decoctul și mai puțin infuziile și extractele fluide.

Decoctul din coajă de stejar se prepară din 1-2 lingurițe de coajă fragmentată, care se oprește (pentru imbibicție), cu o cană de apă fiartă. Se lasă în repaus o jumătate de oră, apoi se fierbe la foc domol 15-20 minute. Acest decoct se va bea cu lăcuș, îndulcit cu miere seara înainte de culcare. În constipații rebele se poate bea și dimineața. În cazul constipațiilor cronice, se va bea infuzie din 2 lingurițe coajă la o cană cu apă și se beau seara 1-2 cni și o jumătate până la o linguriță rasă pulbere de coajă de crușin, seara la culcare.

Alte specii de plante cu acțiune laxativă și purgativă sunt: volbura, cupa vacii preparate sub formă de infuzie, 2 lingurițe plantă la o cană cu apă, pulbere de plantă din care se ia 1/2 linguriță (pusă într-o linguriță miere) dimineața pe stomacul gol sau tinctură care se prepară din 20 g plantă macerată timp de 8 zile în 100 ml alcool de 70°, se iau 2-6 linguri de tinctură cu miere dimineața pe stomacul gol sau seara, la o oră după masă; rădăcina de cicoare și rădăcina de lemn dulce folosite sub formă de infuzie, decoct scurt (5-10 minute) sau pulbere din rădăcină decojită (lemn dulce) din care se iau 1-3 g pe zi. Foarte bune în tratarea constipatiei sunt și semintele de in și muștar, întregi deoarece pot fi iritante și chiar toxice dacă sunt sfărâmate. Semintele de in au acțiune mecanică și emolientă, datorită mucilagiilor pe care le conțin, sunt recomandate în constipații rebele, 1-2 lingurițe seminte spălate într-un curent de apă și cinute o jumătate de oră într-un pahar cu apă, se vor lua de preferință seara. Cele de muștar se vor lua în puțină apă, în doze progresive, începând cu o linguriță ajungându-se la o linguriță pe zi. Nu se vor face tratamente prelungite și nu se vor administra copiilor.

Toate ceaiurile medicinale care conțin coajă de crușin sau foliole de sena etc, trebuie utilizate cu prudență și limitate la 7 zile pe lună. Se alternează cu seminte de in, țărățe de grâu sau infuzii din flori de soc, o linguriță la o cană cu apă din care se beau 2 cni pe zi.

La copii, cei mici în special, rareori constipatia ridică probleme speciale și de aceea nu au nevoie de un tratament special, mai ales dacă în ciuda constipatiei pe care o prezintă, creșterea în greutate este normală. După 2 zile de constipatie se va recurge la supozitoare cu glicerină sau clisme cu infuzie de mușcel și doar la nevoie se poate administra copilului ulei de ricin.

Educarea copiilor să încerce să elimine scaunul la timpul fixat este foarte important pentru a preveni constipatia obișnuită, cauzată de lipsa stimulilor. Obiceiul de a merge la toaletă la aceeași oră în timpul unei zile previne dezvoltarea constipatiei și la adult.

Pauzele lungi între mese pot cauza perturbări ale ritmului normal al mișcărilor intestinale. Scurtarea pauzelor dintre mese și dieta bogată în substanțe organice sunt elemente importante în profilaxia constipatiei.

Activitatea fizică, exercițiile de dimineață, mersul pe jos, sporturile de apă sunt de asemenea factori importanți în prevenirea constipatiei, mai ales pentru cei care lucrează la birou.

Ramona BOTEZATU