



CENTRO ANALISI MONZA

Rassegna Stampa

Data
Pubblicazione
Frequenza

17 febbraio 2016
whatsinmylife.net
quotidiano

How to Deal with Constipation Conditions



Constipation is an acute or chronic condition in which bowel movements occur less than usual or consist of hard, dry stools that are painful or difficult to pass. In Italy there are millions of patients suffering of this disorder where mostly of them are women. The negative effects of constipation can lead to swollen belly, diffuse abdominal pain, digestive disorders and anxiety that can affect a woman's lifestyle. Italian Doctor Maurizio Biraghi, specialist in Homeopathy and Phytotherapy recommends the following Medical Routine to deal with Constipation:

Water – Physical Activity – Nutrition

1. **Water:** To have a good level of hydration and health, ones should drink around 1,5 to 2 liters of water a day. For a patient with a Constipation condition, the ideal Medical Routine should be drinking 2 glasses of still water in the morning (normal temperature) before having breakfast because it helps the normal intestinal functions.
2. **Physical activity:** Maintaining a regular physical activity is key to maintain a good level of Health. The ideal Routine for a patient with this kind of condition is to walk without pausing for at least 30 minutes every single day at high speed. This helps to maintain a good intestinal movement.
3. **Nutrition:** Ingredients that can help patients in this case are: Integral bread or crackers, vegetable soups, cooked vegetables (carrots, green beans, spinaches), fresh legumes, raw fresh fruits (pear, grapes, peach, prunes), cooked fruits, yogurt and honey.

Even though this is a Medical Routine that can help most of the patients, I always recommend a personalised treatment. Constant communication and regular visits with your trusted Doctor is always the best strategy when dealing with your health!

Doctor Maurizio Biraghi, [CAM Lei Monza](#), Italy

La stipsi (costipazione o stitichezza) è un “disturbo”, un disordine dell’intestino che si riscontra in alcuni milioni di pazienti in Italia, con netta prevalenza nel genere femminile, che consiste in una frequenza ridotta della evacuazione (inferiore a 2-3 volte /settimana), con emissione di feci eccessivamente asciutte (-70% di H₂O rispetto al normale), con defecazione spesso dolorosa e incompleta che porta come corredo sintomatologico “indiretto” una influenza negativa sulla qualità della vita della donna. Pancia gonfia, dolori addominali diffusi, disturbi digestivi, crescente “ansia” che portano, se non si interviene in tempo, ad una cronicizzazione con necessità di utilizzare “lassativi vari” che fanno entrare la paziente in un vortice senza fine con continue e diverse consultazioni mediche e utilizzo di svariati preparati spesso creduti “naturali” e quindi falsamente innocui che peggiorano sempre di più la situazione e creano dipendenza.

Medical Routine per trattare la Stipsi

Acqua – Attività Fisica – Alimentazione

1. **Acqua:** come per altre patologie importanti il corretto fabbisogno di acqua nella nostra giornata varia, ma fondamentalmente l’ideale è fra 1,5 e 2 litri al dì. Routine per la paziente con disturbi di evacuazione sono 2 bicchieri al mattino a temperatura ambiente, ovviamente naturale, a digiuno (perché “muove” “attiva” le funzioni intestinali favorendo l’evacuazione).
2. **Attività fisica:** come per tante problematiche del nostro organismo (app. cardiovascolare, nervoso, emotivo) l’attività fisica è indispensabile. Routine per la paziente con disturbi di evacuazione è la semplice camminata, a buon passo (senza sosta vetrine) per 30 min al giorno, sempre per mantenere attivo l’intestino nei suoi movimenti.

3. ***Alimentazione:** Anche qui attenzione ai luoghi comuni, ai consigli dell'amica sul tipo di verdura ideale e su... "solo fibre"! Routine per la paziente con disturbi di evacuazione è introdurre costantemente nella dieta pane e cracker integrali, passato di verdure, verdure cotte (carote, fagiolini e spinaci), legumi freschi in genere, frutta fresca cruda (pere, uva, pesche, prugne) e frutta cotta, yogurt, marmellata e miele.*

Comunque sempre, il confronto con un Medico esperto per una diagnosi corretta che tenga in considerazione "tutta la persona" e non solo il suo intestino, è il migliore consiglio, per intraprendere una corretta terapia, se occorre, con i più moderni preparati che oggi abbiamo a disposizione, efficaci e sicuri!

Dottore Maurizio Biraghi, [CAM Lei Monza](#), Italia.



