



Όταν η κοιλίτσα... φουσκώνει!



Εχθές φορέσατε το εφαρμοστό σας μπλουζάκι και καμαρώνετε μπροστά στον καθρέφτη, σήμερα όμως ψάχνετε στα συρτάρια για να βρείτε ένα ... πιο άνετο. Για ποιο λόγο άραγε η κοιλίτσα μας πρήζεται κάποιες μέρες, ενώ άλλες είναι «πιο μέσα»;

Τα κυριότερα αίτια περιλαμβάνουν:

- **Αγχος-Stress.** Ω ναι! Είναι το πρώτο στη λίστα. Όταν είμαστε αγχωμένοι, δεν εκτελούμε ολόκληρες αναπνοές (από την κοιλία προς τα πάνω). Η αναπνοή μας είναι ταχεία, οι εισπνοές μικρής διάρκειας και ξεκινούν από το διάφραγμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μη λαμβάνουμε επαρκείς ποσότητες οξυγόνου.
- **Δυσκοιλιότητα ή μη-λειτουργικά υπακτικά.** Μία μέρα αποχή από την τουαλέτα δεν κάνει τη διαφορά. Όταν όμως οι μέρες συσσωρευτούν κάποια στιγμή αυτό θα αρχίσει να φαίνεται και ... προς τα έξω. Επίσης, αν χρησιμοποιείτε υπακτικά φάρμακα, καλό είναι να γνωρίζετε ότι συνήθως δε λειτουργούν σε όλους με τον ίδιο τρόπο. Σε πολλές περιπτώσεις δεν φέρνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, παρά μόνο προκαλούν φούσκωμα και δυσφορία. Τέλος, η χρόνια κατάχρηση υπακτικών μπορεί να οδηγήσει σε δυσκοιλιότητα.
- **Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (σπαστική κολίτιδα).** Σε περιόδους έξαρσης (π.χ. σε συναισθηματική φόρτιση) αποφεύγετε τροφές που έχετε παρατηρήσει ότι επιδεινώνουν τα συμπτώματα της κολίτιδας (π.χ. ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, καφέ, αλκοόλ, αναψυκτικά).
- **Φυτικές ίνες.** Αν τις εντάξετε απότομα στη διατροφή σας, τότε μάλλον βιαστήκατε. Οι φυτικές ίνες πρέπει να εντάσσονται στο ημερήσιο μενού σταδιακά. Αν από τον ενθουσιασμό σας μετατρέψατε όλα τα σιτηρά και δημητριακά σε «ολικής άλεσης», τρώτε ξαφνικά 2 σαλάτες (εκεί που δεν τρώγαμε καθόλου) και καταναλώνετε 2-3 φρούτα την ημέρα ως σνακ, τότε ο οργανισμός απλά δεν έχει προλάβει να προσαρμοστεί.
- **Η καρέκλα!** Μπορεί να έχουμε καταναλώσει ένα ισορροπημένο πρωινό (στο σπίτι), μια σαλάτα μόνο για μεσημεριανό (στο γραφείο) και παρ' όλα να βλέπουμε την κοιλίτσα μας φουσκωμένη. Σε αυτή την περίπτωση χρειαζόμαστε έναν περίπατο!



Όλες τις προσφερόμενες υπηρεσίες, καθώς και χρήσιμες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε μέσα από το www.yournutrition.gr.

Ακολουθήστε το

[yournutrition.gr](http://www.yournutrition.gr) στο



Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να λαμβάνετε ενημερωτικά email newsletters απαντήστε στο παρόν μήνυμα με θέμα «Διαγραφή». Οι προσωπικές πληροφορίες επικοινωνίας διατηρούνται μόνο από το www.yournutrition.gr, και σε καμία περίπτωση δεν δίνονται σε άλλες εταιρίες ή πρόσωπα για χρήση.