

El restrenyiment

- ▶ Entenem per restrenyiment l'**absència d'evacuació després de més de tres dies**, i/o l'evacuació amb femta dura o de difícil expulsió.
 - ▶ Si la femta és dura o massa voluminosa, pot donar lloc a fissures anals i saignat. Les causes més freqüents solen ser **mals hàbits dietètics** (diètes baixes en fibra), **sedentarisme**, **ingesta de poc líquid**, i **no anar al servei quan se sent la crida**.
- També poden ser causa de restrenyiment l'**estrès**, els **viatges**, l'**embaràs**, **malalties** (intestinals o d'altres), **trastorns neurològics** o **psicològics** i la presa de **certs medicaments**.

La diarrea

- ▶ La diarrea, per contra, es caracteritza per la **presència de femta freqüent, aquosa o poc compacta, acompanyada o no de mal de ventre**.
- ▶ Les causes més comunes són infeccions virals lleus, intoxicació alimentària, paràsits intestinals o l'anomenada "diarrea del viatger", produïda normalment per la ingesta d'aliments o aigua contaminats.
- ▶ També origina diarrea la intolerància a certs aliments (sobretot lactosa i gluten), malalties intestinals (malaltia de Crohn, colitis ulcerosa, intestí irritable) o d'altres tipus i alguns fàrmacs.

Les plantes medicinals ens poden ajudar

- ▶ En fitoteràpia, les plantes medicinals ens ofereixen solucions per al restrenyiment.
- ▶ Les **plantes que contenen mucíl·lags tenen la capacitat d'absorbir aigua**, augmentant el volum de la femta i regularitzant el trànsit intestinal, alhora que lubriquen la femta facilitant-ne l'evacuació.
- ▶ Les principals són la plantago ovata, el lli, la saragatona, la malva i el malví. Estan indicades en cas de restrenyiment, hemorroides, restrenyiment per diètes hipocalòriques o canvis en els hàbits d'alimentació. **La seva presa s'ha de separar de la presa d'altres medicaments, ja que poden interferir en la seva absorció**. I estan contraindicades en cas d'oclusió intestinal, però es poden administrar a les embarassades.
- ▶ **També hi ha plantes medicinals que ens ofereixen solucions per a la diarrea**. Les infusions de plantes astringents, com el te, són útils contra la diarrea, i en cas que s'acompanyi amb gasos intestinals o espasmes, es poden utilitzar també infusions de camamilla (antiespasmòdica) i de plantes carminatives (facilitadores de l'eliminació de gasos), com els fruits d'anís, comí, comí de prat, coriandre i fonoll.

La higiene i la dieta

- ▶ En qualsevol cas de desajustament intestinal, el primer pas és aplicar les mesures higièniques i dietètiques correctores.
- ▶ **Si el problema és el restrenyiment**, són mesures imprescindibles una alimentació rica en fruita i verdura, beure almenys 1,5 litres d'aigua diaris, fer exercici moderat i no retardar el fet d'anar al servei arribat el moment.
- ▶ **Si es tracta de diarrea**, les primeres mesures consistiran a beure líquid abundant per prevenir la deshidratació, evitant la llet o les begudes amb cafeïna (cafè o cola); és convenient utilitzar solucions electrolítiques, sobretot en els nens. Les primeres 24 hores s'han d'evitar els aliments sòlids, i són aconsellables les sopes (com aigua d'arròs) i gelatines. A mesura que milloren els símptomes, es poden incorporar àpats lleugers a base d'arròs, peix blanc bullit, pa torrat, codony, plàtans i nabius (en temporada). S'han d'evitar els lactis, les fruites i les verdures.
- ▶ Tant si es presenta restrenyiment com diarrea en lactants o nens petits, cal anar al metge, el qual en diagnosticarà la causa i imposarà el tractament adequat.