



## א'רות

היא מוגדרת ככזו, אם נכנסתם לשירותים פחות מ-3 פעמים בשבוע...

היא בקלות יכולה להפוך לכרונית והסיבות לה מגוונות ביותר: החל בחוסר שתייה, אכילה מועטת של סיבים תזונתיים, תופעת לוואי של המון תרופות, פועל יוצא של מחלות ותסמונות, חוסר איזון רגשי, גידולים במעי, חוסר פעילות גופנית, הריון, גיל...

עצירות עלולה להיות מלווה בתחושה של תפיחות בבטן, בכאבי בטן ובדימום או בכאב בזמן פעולת המעיים. גם המאמץ שמפעילים בשעת העצירות יכול לגרום לבעיות נוספות כדוגמת טחורים, פיסורה, דימום בלחמית...



החשוב ביותר בעצירות הוא למצוא את הגורם לה ולטפל בו. אל תתפתו לקחת משלשלים שאולי יעזרו לכם בהתחלה אבל בסופו של דבר יגרמו למעיים שלכם לשכוח... כיצד הם צריכים לעבוד!