

DECALOGO STITICHEZZA

1	Assunzione regolare di fibre, verdure miste, cereali integrali, legumi
2	Assumere quotidianamente adeguate quantità di liquidi (1+1/2 L - 2 L al giorno)
3	Fare regolarmente attività fisica (camminare all'aperto, ginnastica,...)
4	Assumere alla sera 1-2 cucchiaini di olio di vasellina per lubrificare le feci
5	Evitare pasti abbondanti e ricchi di carboidrati e grassi; favorire pasti piccoli e frequenti
6	Preferire frutta fresca (kiwi) lontano dai pasti principali e quella cotta (mele, prugne) alla sera
7	Assumere probiotici
8	Prendersi tempo, rilassarsi durante la defecazione
9	Al bisogno usare microclismi
10	Al bisogno usare lassativi osmotici