

## REGOLE GENERALI NELLA STIPSI

1. BERE MOLTI LIQUIDI - ALMENO 1,5 LT DIE
2. DIETA RICCA DI SCORIE 150 gr VERDURA A PASTO + FRUTTA
3. SE GRAVE DIFFICOLTA' NELL'ASSUMERE SCORIE O PER AUMENTARNE LA QUANTITA'
  - PERGIDAL 1 BUST 2 O 3 VOLTE DIE CON 2 BICCHIERI DI ACQUA
  - Oppure PSYLLOGEL 1 BUST 2 O 3 VOLTE DIE CON 2 BICCHIERI DI ACQUA
  - Oppure MOVICOL 1 BUST 2 O 3 VOLTE DIE CON 2 BICCHIERI DI ACQUA
  - Oppure PLANTALAX 1 BUST DIE Oppure SELG
4. NON USARE LASSATIVI - SE FECI MOLTO "DURE" ASSUMERE LUBRIFICANTI ( OLIO DI VASELINA 1 CUCC x 3 )
5. DOPO IL SECONDO GIORNO SUPP DI GLICERINA – MICROCLISMA O CLISTERE
6. FARE MOLTO MOVIMENTO
7. ATTENZIONE AL LEXIL ED AGLI SPASMOLITICI INTESTINALE CHE PEGGIORANO LA STIPSI

## Esempio di cosa deve prevedere una dieta per stipsi senza patologia colica evidente

**Al risveglio:** 1 o 2 bicchieri d'acqua

**Colazione:** succo di prugna o mela o pera oppure prugne o fichi cotti ; fiocchi d'orzo o avena o granoturco o riso con latte, panna e zucchero a piacere; una fetta di pane integrale con burro + miele o marmellata o gelatina di frutta; 1 bicchiere d'acqua o di qualsiasi altra bevanda

**A metà mattina:** 1 bicchiere di succo di frutta

**Pranzo:** succo di pomodoro o pompelmo o 1 macedonia come aperitivo; primo e secondo a piacere con Contorno di pomodori e lattuga o altra verdura; 1 bicchiere di latte; frutta cotta (prugne, fichi, mele, pesche, albicocche)

**A metà pomeriggio:** succo di frutta o 1 bicchiere di latte

**Cena:** 1 bicchiere di succo di pomodoro o di pompelmo oppure macedonia di frutta come aperitivo; primo e secondo a piacere (carne , pesce, pollame) comprese uova e frittate con contorno di verdura a piacere + pane integrale a piacere; a scelta la seguente frutta: banana matura composta di frutta (come mele e pere) cruda o cotta

**Tarda sera:** mela o pera crude oppure un succo di frutta

**NB. - Bere ogni giorno almeno 8 bicchieri d'acqua**