

# Dilaxflor

**Αποτελεσματική δράση  
στην αντιμετώπιση  
χρόνιας και παροδικής  
Δυσκοιλιότητας**

**Το Dilaxflor προσφέρει ασφαλή και  
πολύ αποτελεσματική δράση  
στη δυσκοιλιότητα, στις αιμορροΐδες  
και στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.**



**ΣΥΝΘΕΣΗ:**  
Σκόνη από το φυτό Psyllium 310 mg,  
Εκχύλισμα Λιναρόσπορου 80 mg,  
Εκχύλισμα Αγκινάρας 60 mg

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ  
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

**meta·pharm: 2310 234 768**

## Αντιμετώπιση χρόνιας δυσκοιλιότητας

■ Από την επιστημονική ομάδα της **metapharm**

Σύγχρονες μελέτες δείχνουν πως η δυσκοιλιότητα ταλαιπωρεί το 15%, κατά μέσο όρο του πληθυσμού στον δυτικό κόσμο, ενώ εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες και στους ηλικιωμένους. Στην Ελλάδα, 16% του πληθυσμού αναφέρει δυσκοιλιότητα μέσα στον τελευταίο χρόνο, ποσοστό που αυξάνεται στο 20% σε αναφορά του συμπτώματος, τουλάχιστον μια φορά στο παρελθόν, σύμφωνα με μελέτη του Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής. Το ανησυχητικό είναι ότι σύμφωνα με τη μελέτη μόνο το 47% των πασχόντων στον ελληνικό πληθυσμό έχει συμβουλευθεί γιατρό, ενώ το 29% των υπολοίπων δεν έχει συμβουλευθεί κανέναν ειδικό.

Η δυσκοιλιότητα είναι σύμπτωμα, δεν είναι ασθένεια. Δεν υπάρχει ορισμένος αριθμός κενώσεων που να θεωρείται φυσιολογικός. Γενικά όμως θεωρούμε ότι ένα άτομο πάσχει από δυσκοιλιότητα όταν έχει λιγότερες από τρεις κενώσεις την εβδομάδα. Δεν ξέρουμε πάντοτε το αίτιο της δυσκοιλιότητας. Οι συχνότερες αιτίες για τη δυσλειτουργία αυτή του εντέρου μπορεί να είναι η φτωχή διαίτα σε φυτικές ίνες, η μη πρόσληψη ικανής ποσότητας υγρών, η κατάχρηση υπακτικών (φαρμάκων που βοηθούν στην αφόδευση) ή και άλλων φαρμάκων, όπως αντιυπερτασικά, αντιόξινα, αντιισταμινικά και διουρητικά.

Άλλες αιτίες δυσκοιλιότητας είναι η έλλειψη άσκησης, όπως συμβαίνει με τους μακροχρόνια κατακεκλιμένους ασθενείς, η παραμέληση του αισθήματος για αφόδευση (πολλά άτομα προτιμούν να έχουν κένωση μόνο στο σπίτι τους), καθώς και οργανικές παθήσεις του εντέρου, όπως κολίτιδα, καρκίνος, πρόπτωση του ορθού.

Στις περισσότερες περιπτώσεις η λειτουργική δυσκοιλιότητα αντιμετωπίζεται με επιτυχία, με την προσθήκη στην καθημερινή διατροφή τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, όπως είναι τα δημητριακά, τα φρούτα, τα χόρτα και τα λαχανικά.

Το αποτέλεσμα της κατανάλωσης τέτοιων τροφών μπορεί να φανεί ύστερα από εβδομάδες, μερικές φορές έπειτα από μήνες. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων υγρών (νερού ή χυμών) αυξάνει τον όγκο των κοπράνων και βοηθά στην κανονικότητα των κενώσεων.

Ο προγραμματισμός συγκεκριμένες ώρες αφόδευσης στη διάρκεια της ημέρας βοηθά επίσης στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Το ίδιο αποτέλεσμα μπορεί να έχει και η άθληση.

Συνήθως οι ασθενείς πάσχουν χρόνια από δυσκοιλιότητα και έχουν δοκιμάσει πολλές φαρμακευτικές και μη θεραπείες. Η χρόνια και επίμονη δυσκοιλιότητα συνήθως συνοδεύεται και από άλλα συνοδά προβλήματα υγείας όπως υπερχοληστεριναιμία, διαβήτη, ευερέθιστο έντερο, εντερικές ενοχλήσεις, δυσπεψία κ.ά. Για αυτό πολύ χρήσιμη και αποτελεσματική βοήθεια χωρίς επιπλοκές και παρενέργειες, προσφέρει η χρήση διαφόρων βιολογικών σκευασμάτων που περιέχουν ευεργετικές φυτικές ίνες και εκχυλίσματα.

Συγκεκριμένα φυτικές ουσίες όπως αυτές που αναφέρονται στη συνέχεια έχουν αποδεδειγμένα με σειρά μακροχρόνιων μελετών πολύ καλά και ασφαλή αποτελέσματα στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.

### Σκόνη από το φυτό Psyllium

Το Psyllium είναι μια διαλυτή φυτική ίνα που προέρχεται από έναν θάμνο, αποκαλούμενο Plantago Psyllium. Οι διαλυτές φυτικές ίνες που βρίσκονται στο φλοιό μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση της χοληστερόλης. Το Psyllium μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση τόσο της δυσκοιλιότητας όσο και της διάρροιας και επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου, για αιμορροΐδες και άλλα εντερικά προβλήματα. Έχει χρησιμοποιηθεί επίσης για να βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σε άτομα με διαβήτη. Όταν το psyllium έρχεται σε επαφή με το νερό, διογκώνεται και σχηματίζει μια ζελατινοειδή μάζα που βοηθά τη μεταφορά των αποβλήτων μέσω του εντερικού σωλήνα. Ύστερα από τις αρχικές ελπιδοφόρες μελέτες, τα τελευταία αποτελέσματα που εξετάζουν το κατά πόσο μια διαίτα πλούσια σε ίνες προστατεύει από τον καρκίνο του παχέος εντέρου είναι ανάμικτα. Οι μεγαλύτερες και οι πιο καλοσχεδιασμένες μελέτες έχουν δείξει μόνο μια ελάχιστη σύνδεση μεταξύ της πρόσληψης φυτικών ινών και του κινδύνου ορθοκολικού καρκίνου. Επιπλέον, οι ίνες δεν φαίνεται να προστατεύουν από την επανεμφάνιση του καρκίνου του παχέος εντέρου.

### Εκχύλισμα από λιναρόσπορο

Το εκχύλισμα από λιναρόσπορο είναι ένα υψηλής δραστηριότητας καθαρτικό, ανεκτό χωρίς παρενέργειες, κατάλληλο για χρήση στη δυσκοιλιότητα. Τόσο η Γερμανική Επιτροπή Ε όσο και η Ευρωπαϊκή Ένωση Φυτοθεραπείας (ESCOP) συνιστούν τη λήψη λιναρόσπορου σε περίπτωση δυσκοιλιότητας. (συνέχεια στη σελίδα 31)

## Γνωρίζετε ότι...

**Η λαχανάλημη (σαουερκράουτ) είναι τόσο πλούσια σε βιταμίνες και προβιοτικά, που οι ναυτικοί της αρχαιότητας επέλεξαν να την τρώνε στα μακρινά τους ταξίδια για να παραμένουν υγιείς!**

Οι ωμές, μεστωμένες τροφές είναι γεμάτες προβιοτικά που προάγουν την ανθρώπινη υγεία, γι αυτό και ανήκουν στα βασικά είδη διατροφής του ανθρώπου εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Μία από αυτές τις αρχαίες τροφές είναι και η σαουερκράουτ ή πιο ελληνικά, η λαχανάλημη, που φτιάχνεται απλά βυθίζοντας ένα λάχανο σε νερό ώστε να σκεπαστεί και αφήνοντάς το έτσι για αρκετές εβδομάδες. Τα φυσικά βακτήρια που υπάρχουν στην επιφάνεια των λαχανόφυλλων αναπτύσσονται κάτω από τις συγκεκριμένες συνθήκες, μεταβάλλοντας χημικά το λάχανο και αυξάνοντας το περιεχόμενό του σε βιταμίνη Β. Ίσως γι αυτό και το μεστωμένο λάχανο να χρειάζεται περισσότερο καιρό για να χαλάσει από το φρέσκο.

Οι ναυτικοί της αρχαιότητας εκμεταλλεύονταν αυτή την υπερτροφή, παίρνοντας στα μακρινά τους ταξίδια μεγάλα βαρέλια με σαουερκράουτ για να μην πάθουν σκορβούτο, την πολύ σοβαρή ασθένεια που παρουσιάζεται λόγω έλλειψης βιταμίνης C και τότε αποτελούσε έναν από τους μεγαλύτερους κινδύνους του επαγγέλματος. Σύμφωνα με τα ναυτικά ημερολόγια, η πάθηση αυτή δεν παρουσιαζόταν σε κανένα πλοίο που μετέφερε σαουερκράουτ.

**Εκτός και αν είναι οργανικά, σχεδόν όλα τα προϊόντα καλαμποκιού και σόγιας ή υποπροϊόντα της αμερικανικής αγοράς είναι γενετικά τροποποιημένα και πιθανώς να βάζουν την υγεία μας κίνδυνο.**

Περισσότερο από το 90% των σπόρων σόγιας που καλλιεργούνται στις ΗΠΑ είναι γενετικά τροποποιημένοι ώστε να αντέχουν στα φυτοκτόνα με τα οποία ψεκάζονται διαρκώς και σε μεγάλες ποσότητες. Το 85% πάλι της συνολικής ποσότητας καλαμποκιού που καλλιεργείται στη χώρα, είναι επίσης γενετικά τροποποιημένο, είτε για επιπλέον αντοχή σε φυτοκτόνα, είτε για να παράγει μέσα στους ίδιους τους ιστούς του φυτοφάρμακα. Από τη στιγμή που οι αγρότες πουλούν το καλαμπόκι και τη σόγια τους σε μεγάλους διανομείς, οι οποίοι αναμειγνύουν τη συνολική ποσότητα του προϊόντος προκειμένου να το επεξεργαστούν, το αποτέλεσμα είναι ότι το 100% των μη οργανικών προϊόντων σόγιας και καλαμποκιού να είναι γενετικά τροποποιημένα. Και από τη στιγμή που τα παράγωγα καλαμποκιού και σόγιας είναι τόσο συνηθισμένα σε συσκευασμένα τρόφιμα, η Ένωση Βιομηχάνων Τροφίμων της Αμερικής εκτιμά ότι το 80% των επεξεργασμένων τροφίμων που πωλούνται στα ράφια των σουπερμάρκετ στις ΗΠΑ, περιέχουν γενετικά τροποποιημένα συστατικά.

Οι τροποποιημένοι καρποί είναι με μια λέξη ανασφαλείς. Εκθέτουν τον κόσμο σε νέα και πιθανώς επικίνδυνα αλλεργιογόνα, καθώς και σε αυξημένα επίπεδα φυτοφαρμάκων. Ζώα που χρησιμοποίησαν ως τροφή γενετικά τροποποιημένους καρπούς πέθαναν, εξαιτίας ρήξης των εσωτερικών τους οργάνων. Παρόλα αυτά, συνεχίζουν να εντοπίζονται στο 80% των συσκευασμένων τροφίμων μέχρι σήμερα και ο μόνος τρόπος να τα αποφύγουμε είναι να επιλέγουμε οργανικές τροφές ή να δημιουργήσουμε τον δικό μας λαχανόκηπο.

### Πηγές:

[http://www.naturalnews.com/029213\\_sauerkraut\\_probiotics.html](http://www.naturalnews.com/029213_sauerkraut_probiotics.html)  
<http://www.wildfermentation.com/resources.php?page=sauerkraut>  
[http://www.gmocompass.org/eng/agri\\_biotechnology/gmo\\_planting/341.genetically\\_modified\\_maize\\_global\\_area\\_under\\_cultivation.html](http://www.gmocompass.org/eng/agri_biotechnology/gmo_planting/341.genetically_modified_maize_global_area_under_cultivation.html)  
[http://www.organicconsumers.org/articles/article\\_18445.cfm](http://www.organicconsumers.org/articles/article_18445.cfm)  
[http://www.calgefree.org/facts\\_on\\_ge.html](http://www.calgefree.org/facts_on_ge.html)  
<http://www.ResponsibleTechnology.org>

(συνέχεια από τη σελίδα 31) Οι σπόροι λιναρόσπορου δρουν διογκωτικά μέσα σε υγρές ουσίες και έτσι ο όγκος τους πολλαπλασιάζεται. Επομένως είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στην επαρκή λήψη υγρών. Ο λιναρόσπορος είναι κατάλληλος για χρήση στα παιδιά που πάσχουν από παροδική δυσκοιλιότητα.

### Εκχύλισμα αγκινάρας

Το εκχύλισμα από συγκεκριμένα μέρη του φυτού αγκινάρα λειτουργεί ως ήπιο τονωτικό του ήπατος, με ευεργετική επίδραση στη λειτουργία του ήπατος και της χοληδόχου κύστης. Βοηθά εξαιρετικά στην πέψη και ανακουφίζει από δυσκοιλιότητα και δυσπεψία, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν ενοχλήσεις από κακή καύση του λίπους (φούσκωμα, αίσθημα κορεσμού). Έχει διουρητική δράση με πολύ καλά αποτελέσματα σε νεφρικές παθήσεις και στο διαβήτη. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων του αίματος. Εξισορροπεί την πεπτική λειτουργία ενεργοποιώντας την παραγωγή γαστρικών υγρών. Η αγκινάρα περιέχει μεγάλες ποσότητες ινωδών ουσιών και παρόλο που οι ουσίες αυτές δεν περιέχουν θρεπτικά στοιχεία, αποτελούν ωστόσο ένα αποτελεσματικό μέσο για τον καθαρισμό του οργανισμού από τοξίνες.