

Proctosoll®



E-book

EMORROIDI E ALIMENTAZIONE

suggerimenti per
un'alimentazione
equilibrata.





Alimentazione per emorroidi esterne: cibi amici e cibi no.

Prestare attenzione a ciò che mangiamo è un'importante abitudine che tutti dovremmo condividere. Purtroppo però seguire una **dieta consapevole**, corretta ed equilibrata non sempre si allinea con la propria **routine quotidiana**: ritmi lavorativi frenetici, sovrapposizione di impegni, lasciano poco tempo da dedicare a una **sana nutrizione**.

Spesso un panino al volo è una soluzione adottata da molti, ma abbiamo mai pensato che, se siamo soggetti a malattia emorroidaria, possa esserci **correlazione** tra la patologia e le nostre **abitudini alimentari**?

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Una giusta alimentazione per emorroidi esterne ci aiuterà sia a **prevenire** il disturbo, sia a limitarne la **fastidiosa sintomatologia**.

Anzitutto sappiamo che una corretta alimentazione per emorroidi esterne dev'essere sostanzialmente finalizzata a **regolarizzare il transito intestinale**, contrastando il rischio di **stitichezza: sforzi eccessivi durante l'evacuazione** potrebbero provocare la fuoriuscita dei cuscinetti emorroidari dal canale anale, con possibile **sanguinamento**.

Anche la **diarrea** può provocare l'insorgenza di emorroidi esterne, a causa dell'**acidità delle feci liquide** e delle **frequenti evacuazioni**, con conseguente **irritazione** della zona ano-rettale e possibile scivolamento delle emorroidi dal canale anale.

Una **alimentazione** indicata per emorroidi esterne favorirà la **riduzione delle secrezioni acide** a beneficio della mucosa emorroidaria.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Alimenti sconsigliati

Cibi irritanti (attenzione a pepe e peperoncino), **astringenti, lassativi**
Eccessi di **carne rossa e insaccati salati**

Cibi grassi e fritti

Cioccolato

Pane e pasta a base di **farine raffinate**

Bevande: **caffè e tè; bibite gassate; alcolici** (evitiamo il vino) e **superalcolici**.



Alimenti consigliati

Alimenti ricchi di fibre

Frutta: specialmente a **buccia scura**

Verdura a foglia larga

Yogurt: uno **smoothie yogurt, fragole e banane**

Alcune **spezie:** curcuma, zenzero, anice stellato; **pollo allo zenzero**.

Alimenti con farina integrale.

Cereali integrali, riso e pane integrale, pasta integrale: **fusilli integrali alle zucchine**.

Cipolla e aglio: un'**insalata con cipolle di Tropea**.

Bevande: **acqua, tisane: un'acqua aromatizzata all'ananas**.



Oltre a una mirata **alimentazione per emorroidi esterne**, per **prevenire o porre rimedio** al disagio del disturbo emorroidario sarà opportuno adottare alcuni **accorgimenti** per migliorare lo **stile di vita** e aumentare la tonificazione vascolare: una leggera attività fisica quotidiana e la cura della propria igiene intima sono buone pratiche da eseguire per scongiurare il rischio di emorroidi esterne.

Non dimentichiamo, inoltre, di utilizzare **cuscini ortopedici per emorroidi esterne** per distribuire il peso del corpo su una superficie più ampia, alleggerendo la pressione sulla zona rettale.

Una **pomata per emorroidi esterne** ad uso locale potrà contribuire a ridurre la fastidiosa sintomatologia del disturbo.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Ricordiamo, infine, che la malattia emorroidaria è piuttosto diffusa: non spaventiamoci se pensiamo di riconoscerne i sintomi. Se sapremo superare **l'imbarazzo iniziale** e sottoporci a una **visita specialistica** per ottenere tempestivamente una diagnosi riusciremo a contrastare questo fastidioso disturbo in modo efficace.

Vuoi saperne di più su queste tematiche? Leggi gli approfondimenti su Emorroidi e Alimentazione sul sito www.proctosoll.it.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



EMORROIDI E ALIMENTAZIONE

CONSIGLI



Una dieta consapevole aiuta a prevenire la malattia emorroidaria e limitarne la sintomatologia



cibi irritanti
cibi lassativi
cibi astringenti
cibi fritti e grassi
cioccolato
farine raffinate
caffè, tè, alcolici
bibite gassate



cibi ricchi di fibre
frutta a buccia scura
verdura a foglia larga
yogurt
curcuma, zenzero
anice stellato
acqua 2 litri al di
tisane



Azione
anestetica locale

Azione
antinfiammatoria

Azione
anticoagulante



Per le tue emorroidi ti consigliamo una visita dal tuo medico e puoi provare Proctosoll

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE

Proctosoll[®]



È un medicinale a base di benzocaina,
idrocortisone acetato ed eparina sodica.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 27/03/2018