

# Le emorroidi



La stitichezza deve essere corretta: diminuendo la consistenza delle feci si rende l'evaquazione più facile.

## Consigli generali

- Sarà quindi importante **introdurre nella dieta una maggior quantità di fibre (alimenti integrali, frutta e verdura)** e cercare di **bere molta acqua**, evitando alimenti "irritanti" come ad esempio alcol, fritti, spezie, frutta secca e dolci.
- Per chi non riesce a modificare il proprio regime alimentare **l'uso di integratori di fibre sono molto validi**. L'uso di altri lassativi che non agiscono sul volume e sulla consistenza delle feci è irrazionale e, alla lunga, pericoloso.
- **Il prurito può essere alleviato con una accurata igiene locale**: lavaggi con acqua tiepida e sapone con pH corretto (4,5-5,5), asciugando senza sfregare, ma tamponando delicatamente. L'uso di soluzioni disinfettanti è inutile. Un notevole sollievo lo si ottiene da frequenti "bidet" con acqua tiepida (3-4 volte al giorno per alcuni minuti).



## Integrazione

### LAXfluid:

1misurino la sera prima di coricarsi, 1 misurino al mattino al risveglio.

### VENcap PLUS:

1-2 cps lontano dai pasti.

Per alleviare l'irritazione applicare più volte al giorno la PROCTOcrema e detergere con il Detergente intimo fisiologico Lichene e Calendula o con il Fisiodetergente non sapone Zuccheri attivi.



## Alimenti sconsigliati

Formaggi fermentati, stagionati, piccanti, salumi e insaccati, selvaggina, scatolame, fritti, cipolle, legumi, melanzane, peperoni, aglio, funghi, sottaceti, frutta secca, aceto, spezie, dolci ricchi di zucchero, miele, cacao, cioccolato, mandorle, caffè, tè, vino, birra.



Il consiglio del tuo farmacista