

Tvrdá stolice, tlačení a nafouklé břicho nejsou obtíže, které musíte kvůli programu přetrpět. Během příštích sedmi dnů vyzkoušejte tyto jednoduché kroky a sledujte, co Vám pomáhá. Cílem je měkká stolice, která odchází snadno; nemusí přijít každý den.

Po celý týden: dodržujte svůj jídelní plán, gramáže a fázi programu. Nové potraviny, semínka a vlákninové doplňky nezařazujte bez domluvy s poradcem. Doporučené doplňky nejsou povinnou kombinací.

1. Zkontrolujte pitný režim

Pijte přesně množství vody uvedené ve Vašem plánu, rovnoměrně během dne. Dva až tři dny si ověřujte, kolik skutečně vypijete. Ráno začněte sklenicí příjemně teplé vody.

2. Vyzkoušejte dušenou zeleninu místo syrové

Po dobu 5-7 dní upřednostněte teplou zeleninu: poduste ji, připravte v páře nebo uvařte a rozmixujte na polévku. Jen druhy z plánu, bez zvýšení porcí. Předepsanou bílkovinu zachovejte; olej přidejte až podle fáze.

3. Vyberte vhodné ovoce

Z ovoce v plánu zkuste kiwi, hrušku či švestky, pokud je máte povolené. Ovoce můžete podusit nebo rozmixovat bez cukru. **Sušené švestky a meruňky** pouze v povoleném druhu a porci; pokud je v plánu nemáte, domluvte se s poradcem. Nepřidávejte je navíc.

4. Zařadte kvalitní oleje podle fáze

Jakmile Vaše fáze dovoluje přidané tuky, použijte **Iněný olej** jako část předepsaného množství. Přidávejte ho do hotového jídla, nezahřívejte. Může některým ženám usnadnit vyprazdňování, účinek ale není zaručený. Další lžíce navíc ani olej nalačno nezařazujte bez domluvy.

5. Hořčík: konkrétně OVONEX, kapky 100 ml

V článku doporučuji **tekutý hořčík OVONEX**. Výrobce uvádí **33 kapek ráno a 33 večer**, nařazených ve vodě. Řiďte se aktuální etiketou. Jde o doplnění hořčíku, nikoli spolehlivé projímadlo; kvůli zácpě dávku nezvyšujte.

6. Minerální vody: Magnesia a Zaječická hořká

Pití můžete doplnit **neperlivou Magnesii**. V článku uvádím také **1 dcl (100 ml) Zaječické hořké po jídle**. Jde o projímavou minerální vodu: vhodnost a četnost ověřte s lékárníkem, nepijte ji neomezeně a nekombinujte sama s dalšími projímadly.

7. Podpořte mikrobiom: ZinoBiotic

Konkrétní přípravek z článku je **ZinoBiotic / ZinoBiotic+**, prebiotická směs vláknin. Zařazení a počáteční dávku domluvte s poradcem podle fáze a snášenlivosti; pak dodržujte etiketu svého balení. Při výrazném nadýmání dávku nezvyšujte ani nepřidávejte další vlákninu.

8. Pohyb a pravidelný ranní rituál

Každý den si dopřejte 20-30 minut chůze podle svých možností. Po snídani zkuste 5-10 minut klidu na toaletě, s chodidly na nízké stoličce. Uvolněte břicho, klidně dýchejte, netlačte silou a přirozené nutkání neodkládejte.

Pitný režim, teplou zeleninu, ranní rituál a pohyb držte po celý týden. Další podporu vybírejte podle potřeby a domluvy; nemusíte čekat na konkrétní den, pokud už máte výrazné obtíže.

Den 1 Zapište si množství vody z plánu. Odměřte ji do lahve nebo džbánu.

Den 2 Nahraďte syrovou zeleninu tepelně upravenou. Dodržte druh i gramáž.

Den 3 Vyberte ovoce z plánu. Sušené švestky či meruňky a jejich porci ověřte s poradcem.

Den 4 Zkontrolujte fázi programu a zařazení Iněného oleje v povoleném množství.

Den 5 Pokud chcete doplnit hořčík, ověřte vhodnost OVONEX kapek a dávku na etiketě.

Den 6 Proberte podle potřeby Magnesii, Zaječickou a ZinoBiotic. Nezačínejte vše současně.

Den 7 Porovnejte stolicí a pocit v břiše se začátkem. Co pomohlo, ponechte; obtíže řešte.

Večer stačí zapsat slovy

Stolice: nebyla / tvrdá / měkká; odchod: snadný / tlačení / bolest.

Břicho: klidné / nafouklé / bolí. Do poznámky napište použitou podporu a dávku.

Den	Stolice a odchod	Nadýmání / komfort	Co jsem zkusila
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Když stolice zůstává tvrdá

Při přetrvávající tvrdé či bolestivé stolici nebo 4-5 dnech bez stolice s obtížemi nečekejte do konce týdne. Ozvěte se poradci a lékárníkovi či lékaři; může být potřeba cílené změkčení stolice, například makrogolem. Opakovaná zácpa patří k lékaři.

Pomoc bez odkladu: silná či trvalá bolest břicha, zvracení, nemožnost odchodu plynů, krev ve stolici nebo horečka. Při onemocnění ledvin užití hořčíku a Zaječické nejprve ověřte s lékařem; při užívání léků s lékárníkem.

Vychází z článku Báry o zácpě a navazujících doporučení. OVONEX · ZinoBiotic+ · Zaječická · NIDDK. Podpůrný průvodce, nikoli náhrada vyšetření.