

Medycyna Komórkowa

TUESDAY, SEPTEMBER 10, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Jak pozbyć się hemoroidów?

Sam fakt, że to czytasz, mówi sam za siebie. Być może nie masz nic lepszego do roboty. A może masz wiele lepszych rzeczy do zrobienia, ale chcesz złagodzić, lub jeszcze lepiej zapobiec, obolałemu kręgosłupowi.

Po pierwsze, możemy przestać zabijać rekiny (jeden z naszych najnowszych zagrożonych gatunków). "Preparat H" i jego klony są wytwarzane z oleju z wątroby rekina. Zamiast tego należy stosować miejscowo witaminę E. Z medycznego punktu widzenia "miejscowy" oznacza "stosowany bezpośrednio na powierzchnię". To naprawdę działa o osób cierpiących na hemoroidy. Upewnij się, że odbyt jest czysty, a co ważniejsze, suchy. Po prysznicu lub kąpieli wytrzyj obszar czystą, białą chusteczką i odczekaj dziesięć lub piętnaście minut. Następnie nakłuj kapsułkę witaminy E za pomocą szpilki. Umieść otwarty koniec kapsułki witaminy E tuż przy odbycie i ściśnij kapsułkę. Rozprowadź lekko oleistą witaminę E wokół, a będziesz zadowolony z szybkich rezultatów. Powtarzaj dwa razy dziennie.

Jedz więcej błonnika. Oznacza to bardziej miękkie, łatwiejsze do oddania stolce.

Pij więcej wody. Potrzebujesz wody, aby błonnik mógł działać. Nawiasem mówiąc, jelita to centrum recyklingu wody. Wypróżnienie człowieka zawiera zwykle tylko około 150 ml wody. Reszta, a mówimy tu o litrach, jest odzyskiwana przez organizm, który w dwóch trzecich składa się z wody. Suche stolce są adaptacją zwierząt lądowych, zwłaszcza ptaków i gadów, które bardzo skutecznie oszczędzają wodę. Chociaż jesteśmy w stanie uformować bardzo solidny stolec, lepiej dla twojego tyłka, jeśli tego nie zrobisz.

Jedz mniej mięsa. Mięso nie zawiera błonnika. Nawet chude mięso zawiera dużo tłuszczu w porównaniu ze zbożami, fasolą, warzywami i owocami, które są pełne błonnika.

Unikaj operacji, wykonując cztery powyższe kroki.

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/hemorrhoids.html>