



# CASA NATURALE RIMEDI

DR. PHILIP ALLEN



# **CASA NATURALE RIMEDI**

**L ultimo libro di casa rimedi e cure naturali per una dalla A alla Z di oltre sessanta comuni condizioni di salute.**

Il dott. Philip Allen

## **Esclusione di responsabilità e condizioni d'Uso ACCORDO**

Questa informazione ed è per la didattica e il solo scopo informativo. Il contenuto non è concepito per essere un sostituto di un parere medico professionale, diagnosi o trattamento. Cercate sempre i consigli del vostro medico o altro sanitario qualificato provider con tutte le domande che potete avere per quanto riguarda una condizione medica. Non ignorare mai la consulenza professionale medica o

ritardo nella ricerca di esso a causa di qualcosa che hai letto.

Questa informazione è esclusivamente per scopi informativi e non è destinato a fornire una consulenza medica. Né l'autore né publisher assumersi la responsabilità per eventuali conseguenze da qualsiasi trattamento, procedura, esercizio, modificazione dietetica, azione o l'applicazione del farmaco che risulta dalla lettura o seguendo le informazioni contenute in queste informazioni. La pubblicazione di tali informazioni non costituiscono la pratica

della medicina, e queste informazioni non sostituiscono i consigli del vostro medico o un altro operatore sanitario. Prima di intraprendere qualsiasi corso di trattamento, il lettore deve chiedere il parere del proprio medico o un altro operatore sanitario.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, compresa la scansione, fotocopiatrice, o altrimenti senza il previo consenso scritto del titolare del copyright. Copyright © 2015

Esclusione di responsabilità e condizioni d'Uso

ACCORDO

Ragioni per scegliere cure naturali e rimedi naturali su ortodossi trattamenti medici.

Rimedi naturali per Acne

Casa rimedi per smettere di bere

Rimedi naturali per la congestione

Rimedi naturali per la tosse

Rimedi naturali per il mal di gola

Rimedi naturali per il prurito agli occhi

Efficace la febbre da fieno rimedi

Rimedi naturali per il morbo di Alzheimer

Rimedi naturali per ansia

Casa rimedi per appendicite

Rimedi naturali aterosclerosi

Cura naturale per il colesterolo alto

Rimedi naturali asma

Cura naturale per il Disturbo da Deficit di Attenzione (ADD)

Cura naturale per vene a ragnatela

Migliori rimedi naturali per artrite

[Home rimedi per il piede d'Atleta](#)

[Casa rimedi per alito cattivo](#)

[Cura naturale per il Gas](#)

[Casa rimedi per bolle](#)

[Cura naturale per la bronchite](#)

[Casa rimedi per le ustioni](#)

[Cura naturale per le ustioni](#)

[Il cancro cure naturali](#)

[Cure naturali per afte](#)

[Casa naturale rimedi per il raffreddore](#)

[Cure naturali per insufficienza cardiaca congestizia](#)

[Casa rimedi per la Costipazione](#)

[Rimedi naturali per la depressione](#)

[Casa rimedi e trattamenti naturali per il diabete](#)

[Home rimedi per l'Ulcera peptica / ulcera di stomaco](#)

[Casa rimedi per Diverticular](#)

[Naturale di rimedi a base di erbe per le vertigini](#)

[Rimedi naturali per eczema](#)

[Rimedi a base di erbe per la fatica](#)

[Casa rimedi per Giardia](#)

[Cure naturali e casa rimedi per la gengivite](#)



[Rimedi naturali per Herpes](#)

[Casa rimedi per la pressione del sangue alta](#)

[Rimedi a base di erbe per alti livelli di zucchero nel sangue](#)

[Casa rimedi per il colesterolo alto](#)

[Rimedi naturali per Vampate di calore](#)

[Naturale di rimedi a base di erbe per l' impotenza](#)

[Casa rimedi per indigestione](#)

[Casa rimedi per le infezioni batteriche](#)

[Cura naturale per battiti cardiaci irregolari](#)

[Casa rimedi per Mestruation irregolare](#)

[Rimedi naturali per i dolori alla parte inferiore della schiena](#)

[Rimedi naturali per i dolori alla parte inferiore della schiena](#)

[Rimedi naturali per la malattia di mattina](#)

[Rimedi naturali per alleviare il dolore muscolare](#)

[Rimedi naturali per la nausea](#)

[Rimedi a base di erbe per la Sindrome Premestruale](#)

[Casa rimedi per suoni nelle orecchie](#)

[Rimedi naturali per il disturbo affettivo stagionale](#)

[Rimedi naturali per il trattamento di herpes zoster](#)

[Rimedi naturali per guarire un mal di gola](#)

[Home rimedi per il mal di denti](#)

[Home rimedi a base di erbe per vene varicose](#)

[Lievito infezione Home Remedy](#)

## **Ragioni per scegliere cure naturali e rimedi naturali su ortodossi trattamenti medici.**

Così, si sta considerando di usare cure naturali e di rimedi naturali per il vostro problema di salute standard invece di "farmaci o chirurgia" approccio?

Beh, buona per voi!

Hai sicuramente il posto giusto per trovare le risposte di cui avete bisogno.

Ma prima di andare alla ricerca di questo sito per i trattamenti naturali che stai cercando (o semplicemente in caso di dubbi in merito a se per prendere

l'approccio naturale), ecco 3 grandi motivi per cui si dovrebbe essere la scelta di cure naturali e casa rimedi oltre ortodossi trattamenti medici...

1. Sicurezza: è scioccante rendersi conto che oltre 200.000 persone muoiono negli Stati Uniti ogni anno dalla assunzione di farmaci.

Che il diritto, oltre 200.000! Un altro 300.000 persone muoiono ogni anno negli ospedali come un risultato di negligenza medica.

Che oltre mezzo milione di persone ogni anno (e queste statistiche sono molto

conservatore). Così come molte persone muoiono ogni anno da utilizzando rimedi naturali e medicina alternativa... praticamente zero!

2. Più conveniente: ortodossi trattamenti medici può costare una piccola fortuna - Assicurazione sanitaria privata, il costo dei farmaci Medicare e le fatture del medico (anche se non pagare per essa direttamente, si paga per esso nel vostro imposte).

Cure naturali e rimedi naturali sono invece molto meno costoso.

Specialmente se si crescere alcuni della

casa rimedi nel vostro giardino!

3. Essi lavorano meglio: Sì, è un dato di fatto. Rimedi naturali e cure più efficaci di ortodossi trattamenti medici.

Perché? Perché trattare la causa sottostante, non solo il sintomo.

Per esempio, la pressione del sangue la droga si abbassa la pressione sanguigna (curare il sintomo). Ma la causa alla base della tua pressione sanguigna alta (carenza di calcio/pH squilibrio) continua.

Se non è rettificata, la morte può essere il risultato finale!

Tuttavia, utilizzando trattamenti naturali e cure naturali la causa alla radice del problema viene risolto (mancanza di calcio, magnesio e vitamina D). Così la "cura" sarà reale e permanente.

"Ma il mio medico dice cure naturali e rimedi naturali sono solo un carico di 'ciarlataneria'"...

Questa è una tipica risposta che abbiamo sentito da persone quando essi consultare il loro medico circa utilizzando cure naturali e rimedi casalinghi.

Ma se si ottiene lo scorbuto, sai si possono curare con vitamina C. è stata provata! Infatti, indietro ai giorni di Christopher Columbus avrebbero assicurarsi ceste di arance e di limoni sono stati presi a bordo delle proprie navi in caso di epidemia di scorbuto.

Sapevate che l'anemia può essere indurita con ferro? Il "padre" della medicina, Ippocrate, sapeva questo migliaia di anni fa. Egli avrebbe immergere spade di ferro in acqua per rendere loro la ruggine e poi utilizzare questo per mescolare un elisir per dare



ai suoi pazienti anemici.

Il rachitismo (una degenerazione ossea) malattia possono essere induriti con calcio e vitamina D. è anche stato dimostrato. Torna negli anni trenta hanno aggiunto la vitamina D al latte e indurito il rachitismo completamente!

Sapevate goitre (allargamento della ghiandola tiroide può essere indurita mediante mangiare alghe?

La lista va avanti... ma penso che ottenete l'idea.

Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per "cura" noi stessi dalla malattia e la

malattia è già stato dato a noi. E il tutto era messo qui a lungo prima del nostro arrivo.

È il momento per noi di smettere di ascoltare il grande profitto pilotato imprese farmaceutiche che continuare a tentare di convincere noi abbiamo bisogno di loro farmaci.

E invece, torniamo alla natura!

È possibile battere facilmente il vostro problema di salute con rimedi naturali e cure...

Troverete importanti e potenzialmente il

salvataggio delle informazioni su praticamente ogni cura naturale e rimedio naturale che è disponibile, con quelli nuovi essendo aggiunto regolarmente.

Infatti molte sono ancora nuovo e fresco di stampa!

Migliore di tutti, tutto in questo libro è totalmente completo. Nessuna informazione viene trattenuto.

Troverete anche un sacco di risultati di ricerca e di studi per eseguire il back up e prestano vitale "prova" per molte delle cure naturali e rimedi casalinghi che

sono elencati in questo libro

## **Rimedi naturali per Acne**

L'acne è un problema grave e la tentazione di buttare prodotti chimici e medicinali al problema è allettante, ma tali trattamenti non necessariamente ottenere i migliori risultati, e ci possono essere alcune gravi effetti collaterali da prescrizione trattamenti di acne.

Ecco perché abbiamo guardato il miglior trattamento naturale acne là fuori, trattamenti che è possibile attuare oggi e iniziare a vedere i risultati immediatamente.

Alcuni di questi rimedi naturali per acne

lavorerà per alcuni e non per altri;  
alcuni funzioneranno immediatamente,  
mentre alcuni si prenderà un po'.

Quando mi è stato affetti da acne, ho cercato di porre rimedio dopo remedy e provato a non scoraggiarci se qualcosa non ha funzionato. Scegli uno, provare, e se non stai vedendo i risultati che speravano - basta provare un altro. La chiave è però che tutte queste soluzioni sono state collaudate per aiutare qualcuno, così mi auguro che essi saranno la soluzione per la vostra acne!  
Mentre questi naturale acne cure sono

certamente molto efficace ed essi mi hanno aiutato a combattere la mia focolai, è sempre una buona idea per trovare modi di combinare le soluzioni di seguito con una grande oltre il contatore acne facciale lavabile (rassegna in questo sito web come bene). Specialmente uno con un ingrediente attivo che vi aiuteranno a ottenere i migliori risultati nel modo più veloce possibile. È da nessuno mezzi necessari, ma è sempre una buona idea cercare tutte le vostre opzioni.

**La migliore casa rimedi per acne**

Ricordo di aver speso una piccola fortuna sulle migliori creme e pillole quando ho avuto l'acne. Ho anche comprato ogni nuova soluzione, quale rivendicato per curare anche il peggiore dei breakouts. Purtroppo nessuno di questi mai funzionato per me.

Le cose sono, ci sono molti posti economici e facili rimedi naturali per acne che fanno il lavoro. Vediamo quindi alcune delle migliori che puoi cominciare subito.

## **Succo di limone**

I limoni possono anche essere uno dei



più semplici e efficaci acne naturale rimedi sul pianeta.

Uno dei motivi è che essa contiene acido glicolico, che è un exfoliator utilizzato in molte costose creme per la pelle.

Esso aiuta a esfoliare la pelle rimuovendo lo strato esterno della pelle le cellule morte e di portare a un nuovo livello.

In aggiunta alle proprietà esfoliante, limoni sono anche un astringente - questo significa che i limoni saranno anche purificare i pori e rimuovere alcuni dell'olio in eccesso nella vostra

pelle. Questo porterà alla vostra pelle essiccazione - che in questo caso è una buona cosa e riducendo qualsiasi arrossamento dovuto a una breakout.

Tutto quello che devi fare è applicare un po' di succo di limone al viso, specialmente dove l'epidemia è attendere per circa venti minuti e poi lavare con acqua. È possibile utilizzare le mani per applicare il succo di limone o di alcune palline di cotone.

Assicurarsi di lavarsi accuratamente le mani prima di toccare il tuo viso tuttavia. Il modo alternativo di fare

questo è di tagliare un limone a metà e strofinare il presente sul viso.

È possibile eseguire questa operazione ogni giorno o se gli effetti sono troppo essiccazione per la vostra pelle, utilizzare questo metodo per ogni altro giorno.

### **Il succo di limone con sale**

Aggiungere sale al succo di limone può lavorare ancora meglio. Il sale aggiunto contribuirà a asciugare la pelle colpita ancora di più. È lo stesso metodo come sopra; basta aggiungere mezzo cucchiaino di sale per il succo di mezzo limone.

Questo è uno dei casalinghi in trattamenti di acne che alcune persone giuro per - così sicuramente uno per provare voi stessi.

## **Il bicarbonato di sodio**

Non ho potuto assolutamente credere quando ho sentito che è possibile usare bicarbonato di sodio per il trattamento di acne, ma si scopre di essere vero.

Bicarbonato di sodio (solo un amatore di modo di dire il bicarbonato di sodio è regolarmente utilizzato come un antiacido per trattare il bruciore di stomaco, ma non è come ampiamente sa

come un trattamento naturale acne. Il motivo per il bicarbonato funziona così bene è dovuto al suo mite antisettico e proprietà anti-infiammatorie combattere l'acne stessa, mentre la proprietà esfoliante di bicarbonato di sodio per contribuire a rimuovere le cellule morte dalla pelle.

Questo è veramente un miracolo per la vostra pelle. È possibile creare una macchia o una maschera fuori del bicarbonato di sodio - entrambi funzionano alla grande. Si potrebbe provare a entrambi e vedere che

funziona meglio per voi - non solo nello stesso giorno.

Per creare una soluzione di sodio bicarbonato maschera facciale, semplicemente Mescolare il bicarbonato di sodio con una quantità uguale di acqua fino a formare una pasta spessa, che deve essere applicato al vostro viso per circa tre minuti. Per ottenere i migliori risultati, massaggio lentamente il tuo viso mentre si applica il bicarbonato maschera facciale. Lasciare il vostro homemade acne maschera su per una ventina di minuti e

successivamente pulire il viso con acqua tiepida per sbarazzarsi di tutti i residui di cottura di pasta soda.

Se si sta preparando il bicarbonato scrub, seguire esattamente lo stesso processo come sopra, ma quando la miscelazione, aggiungere una quantità inferiore di acqua. Questa pasta più spessa deve essere massaggiato sul viso per 5 minuti. Sciacquare degli scrub accuratamente con acqua calda.

È possibile ripetere questo processo circa una volta a settimana. Alternare tra uno scrub e una maschera facciale come

entrambi sono potenti casa rimedi per brufoli.

## **Aloe Vera per l'Acne**

L'Aloe vera è famosa per le sue proprietà benefiche sulla pelle. Ho usato la prima volta per trattare le scottature e ha funzionato come un trattamento. Io personalmente ho utilizzato un fresco aloe vera pianta che mi è stata data al momento, ma c'è abbondanza di aloe gel là fuori è possibile utilizzare se non disponi di aloe in giro (basta provare a trovare un gel che è pura e non hanno un mazzetto di ingredienti extra aggiunto).



Aloe è usato per scottature a causa del suo effetto calmante - qualcosa di qualsiasi acne sofferente apprezzeranno. Mentre solo lenitivo ti dà un sollievo temporaneo, l'impianto di anti-infiammatoria e proprietà antibatteriche forniscono una soluzione più permanente.

Aloe vera è uno dei miei preferiti casa rimedi per brufoli e una volta provato, non sono sicuro che sarete d'accordo.

Basta aggiungere l'aloë sulle aree colpite - niente di più.

**Amamelide per l'acne**

Amamelide, proprio come i limoni come abbiamo visto in precedenza, è un Astringente naturale, ma ha anche una moderata azione anti-batterica effetti. È ben noto per il suo detergente per il viso benefici, ma se è il miglior trattamento naturale acne è altamente discutibile. Alcune persone giuro per amamelide, altri dicono che non li aiutano a tutti. Non ho mai usato personalmente ho studiato a fondo questo problema e può concludere che è un trattamento efficace, ma non il miracolo di curare alcune persone affermano che è.

Ogni pelle è diversa, in modo che i risultati saranno sempre variare - che è il motivo per cui in realtà non ho mai creduto in una soluzione adatta a tutti. È necessario sperimentare un po' per scoprire cosa funziona meglio per la vostra pelle.

Amamelide può aiutare a migliorare il look della tua pelle, con alcune persone reporting un bagliore dopo l'uso. Molte persone sono anche segnalato di avere la pelle più chiara dopo aver utilizzando amamelide (dovuta in parte all' anti-infiammazione effetti di amamelide), ma

ci sono ancora un sacco di persone che a prescindere dalla leggermente più chiaro della pelle, sono ancora affetti da acne grave. Forse una strega reale sarebbe più utile per questi malati di acne?

Il vantaggio principale, come con tutti i trattamenti di acne su questa pagina, è che amamelide è naturale, facile da ottenere e molto economici. Vi è quindi nulla di veramente voi fermare da provare. Sono ansioso di sentire se amamelide lavora per voi o non.

**Il burro di karité o burro di cacao?**

Il burro di karité e burro di cacao sono frequentemente utilizzato anche casa rimedi per acne, ma funzionano?

Il burro di cacao contiene la massa di cacao polifenolo, che è efficace nella riduzione di eruzioni cutanee, tuttavia, è stato segnalato che il burro di cacao si possono intasare i pori, di modo che è un non andare in termini di acne rimedi.

Il burro di karité è invece una migliore contender come esso è non-comedogenic - in altre parole esso non intasare i pori.

Il burro di karité ha anche proprietà antimicrobiche, che sono altamente

benefico.

Molte creme per il viso sono le vitamine A ed E aggiunto ad essi, che il burro di karité ha abbondanza di - questi contribuiranno a rendere la vostra pelle più forte e alla riparazione dei danni.

Se stai andando a provare il burro di karité, tenta di trovare un puro grezzo, il burro di cacao (ci sono un sacco di burri impuro pieno di additivi che potrebbero peggiorare le cose).

Peggiorare dei casi, se il burro di karité non cura acne, si raddoppia come una buona crema idratante - che è grande per

la vostra pelle comunque. Così i vostri sforzi non vadano sprecate.

Applicare il burro di karité come uno strato sottile sulle zone colpite, dopo un accurato lavaggio viso (preferibilmente la sua purificazione) e lasciarlo acceso per un paio di ore. In alternativa, se è possibile trovare un burro di karité sapone senza additivi, è inoltre possibile utilizzare questa funzione per pulire il vostro volto.

## **Il dentifricio**

Quando la vostra madre era che ti dice di lavarsi i denti ha ragione - ma lo

sapevate che mettendo una piccola quantità di dentifricio sulle macchie e lasciarlo attivato per tutta la notte può aiutare?

Casa rimedi per brufoli non essere più facile. Il dentifricio si seccano la cute interessata e si dovrebbe vedere risultati entro alcuni giorni.

Purtroppo io non ho mai visto risultati sorprendenti utilizzando il dentifricio, ma so che molte persone hanno così è sicuramente vale la pena di provare a vedere che vi ci vorranno solo pochi secondi per testare questo acne curare 1.



## **Il miele**

Il miele è detto di avere molti benefici per la salute, ma sono rimasto scioccato quando ho sentito che potrebbe aiutare a curare l'acne. Non ha senso visto che il miele presenta alcune gravi agenti antibatterici e anti-infiammatoria qualità

La domanda è semplice - basta applicare un po' di miele sulle aree breakout e lasciarlo acceso per un'ora. Pulire il viso con acqua calda dopo. È utile per alcune splash acqua fredda sulla pelle dopo aver lavato il viso con

acqua calda come questo aiuterà a chiudere i pori (acqua calda aiuta a pori aperti).

Come con molte altre cure ed antidoti qui esposto, è importante utilizzare puro e di elevata qualità per il miele acne

trattamento. Ci sono molti posti economici in miele artificiale che non hanno le stesse proprietà antibatteriche.

Il miele migliore da utilizzare per questo è miele di Manuka, come questo ha la più alta concentrazione di agenti antibatterici e proprietà anti-infiammatorie fuori di tutti i diversi tipi

di miele.

Dermatologi sono leggermente downbeat su utilizzando il miele come un trattamento naturale acne, tuttavia ci sono un sacco di persone che hanno riferito alcuni risultati sorprendenti. Queste persone dovrebbero essere utilizzati come fonte di ispirazione per provare il miele curare se stessi. Tenere a mente che la maggior parte delle persone che di segnalazione sono grandi risultati, sono utilizzando Manuka Honey - che è una maggiore qualità di miele e può essere un po' più costosi.

Tutto dipende dalla vostra pelle se il miele aiuteranno, ma in ogni caso l'antibatterico e proprietà anti-infiammatorie dovrebbe contribuire ad agevolare il gonfiore e arrossamenti anche se non riesce a rimuovere tutti gli spot.

## **Aspirina tritato**

Ho quasi non ha aggiunto l'aspirina a questo elenco, come non è più cura naturale là fuori, ma è nella maggior parte delle case delle persone ed è semplice da provare. È stato riportato

che l'aspirina può aiutare con zits. Hai bisogno di sciogliere 2 aspirine in acqua tiepida e utilizzare dei tamponi di cotone per applicare la soluzione per ogni tipo di pelle infiammata.

Essa contribuisce per il mal di testa, in modo questo potrebbe essere un buon trattamento brufolo a casa.

## **Apple di aceto di sidro**

Quando stavo ricercando apple di aceto di sidro è stato raffigurato come la cura di tutti - ma ero scettico così ho fatto qualche reale di scavare per scoprire se Apple di aceto di sidro è davvero un

buon modo per sbarazzarsi di acne veloce.

Sidro di mela aceto può aiutare a salvare la faccia a causa del suo odio per i batteri (cioè proprietà anti-batteriche). In aggiunta a questo si contribuisce a bilanciare i livelli di pH della vostra pelle e la rende difficile per quei batteri di riaffiorare. Se ciò non bastasse, apple di aceto di sidro è anche un astringente, che aiuta ad asciugare la pelle e respirate l'olio in eccesso.

Tutto questo mi ha convinto a renderlo degno di essere su questo elenco di casa

rimedi per l'acne. Se si desidera provare questo metodo, basta mescolare insieme alcuni apple di aceto di sidro con acqua (un cucchiaino di ciascuno dovrebbe essere sufficiente) e applica alle macchie con un batuffolo di cotone o di cotone. Lasciare questo su di voi per quindici minuti prima di lavare il viso. Si potrebbe voler aggiungere alcuni idratante alla fine, come questo può asciugare la pelle fuori un bel po'. Si potrebbe fare di questo fino a tre volte al giorno per ottenere i migliori risultati.

**Bollitore per tè**

Sappiamo tutti che bere il tè è buono per noi grazie agli antiossidanti. Ma non sto parlando di non bere, sto parlando di utilizzarlo per combattere quelle fastidiose macchie che sono disturbarti.

Ci sono stati alcuni interessanti studi pubblicati nel Journal of Investigative Dermatology, che suggeriscono che il tè verde può essere un efficace rimedio naturale per acne quando applicato esternamente. Vi è qualche suggerimento che bere il tè verde può avere effetti positivi come bene.

Al fine di provare questo rimedio,



prendere una tazza di tè verde (lasciare che le foglie o sacchetto da tè macerare per almeno 5 minuti in acqua bollente e attendere fino a quando l'acqua è confortevolmente calda (non applicare al vostro viso quando è ancora caldo!). Quindi o utilizza un tampone di cotone a crogiolarvi al tè verde e si applicano alle aree colpite o si potrebbero anche usare le bustine di the stesso per applicare per le aree del problema.

## **Home rimedi per Acne**

Alcune persone hanno segnalato inoltre alcuni buoni risultati con il processo

decisionale di cubetti di ghiaccio fuori del tè verde, e sfregamento questi oltre le zone difettose. Questo offre un ulteriore sollievo se gonfia.

Se ti senti experimental si potrebbe provare vari tè - ma il tè verde ha una elevata quantità di antiossidanti così è probabile che funziona meglio. Il basilico e il rosmarino e il tè è stato dice di lavorare come pure a causa di antisettico delle qualità di questa erba. Così ha il tè alla menta, poiché la menta è un naturale anti-infiammatoria quindi questo dovrebbe ridurre il gonfiore e

rossore.

In ogni caso, se non già, provare a bere più tisane, come il tè verde. Non risolvere il problema durante la notte, ma può aiutare a più lungo termine - la ulteriore idratazione fornisce il tè è anche importante per il vostro corpo per essere al suo meglio per combattere quelle brutte zits.

## **Il vapore**

Quando stavo soffrendo da macchie, ho utilizzato il vapore frequentemente per lasciare che il calore aprire il mio pori

e sciacquare alcune delle impurità.

Questo metodo è semplice, gratuito e si sente bene. È possibile appendere sopra una tazza calda di acqua con un asciugamano sulla testa o trovare una stanza a vapore da qualche parte.

Non si è mai sbarazzato della mia brufoli completamente, ma ha fatto aiutare leggermente. Alcune persone hanno riferito risultati migliori, ma nonostante ciò, realmente ho goduto il relax associato con il caldo vapore. Questo è uno di quei casa rimedi per

brufoli che è effettivamente più divertimento presso il locale spa - seduta in una camera a vapore batte seduti al vostro tavolo da cucina con un asciugamano in testa!

## **Aglione**

Vampiri potrebbe avere paura di aglio, ma così è l'acne.

L'aglio è incredibilmente sano, ma è anche un grande patrimonio naturale acne Remedy. L'aglio è un antibiotico naturale, a causa della sua qualità di

antibatterico. È una buona idea iniziare a mangiare aglio in più ma è anche possibile applicare topicamente alle aree colpite sulla vostra pelle.

Se lo si applica per via topica, schiacciare uno spicchio di aglio, diluirlo in un po' di acqua (lasciarlo macerare per 15 minuti) e utilizzare un batuffolo di cotone da applicare a brufoli.

Si potrebbe voler saltare questa casa acne trattamento se stai facendo una panoramica su una notte fuori, come aglio non hanno un forte odore.

## **Può un trattamento naturale acne veramente cura acne?**

Dermatologi e chiunque con un interessante nella vendita è costoso creme e pillole non sono sicuro circa le soluzioni naturali. In molti casi essi potrebbero essere giusto e non sono certo di andare a litigare con dermatologi se essi stanno ottenendo buoni risultati con i pazienti.

Tuttavia, dall'esperienza personale, molte delle creme semplicemente non funzionano e sono spesso basati su

ingredienti naturali in questo articolo comunque.

Ci sono molte persone che hanno beneficiato di tali rimedi naturali per acne e non riesci proprio a discutere con i risultati. In modo di rispondere a questa Domande frequente, sì tutti i trattamento naturale acne può e non funziona.

Ci sono un sacco di altri naturali e di erbe ed i rimedi omeopatici per acne che non ho coperto qui - non perché non funzionano ma perché ci sia una grave



mancanza di prove o di essi  
effettivamente non funziona affatto.

Richiede un po' di prova ed errore per trovare la soluzione migliore per il vostro tipo di pelle, e alcune cose non funzioneranno a tutti, ma tenete a mente che tutti i metodi di cui sopra hanno aiutato molte persone. Tutti da provare se è quello che ci vuole. Tutte queste soluzioni alternative sono semplici ed economici e per quanto posso vedere non hanno effetti collaterali. Ho anche provato l'acne farmaci che mi serviranno a coprire un altro tempo, e rispetto alla

naturale acne rimedi, farmaci tende ad avere un intero lotto di più effetti collaterali indesiderati.

Tenere a mente che i più gravi il vostro infiammazione è la più accurata la soluzione dovrà essere. Così la figura del tipo di focolaio della vostra sofferenza da e quindi la figura della soluzione basata su quella conoscenza. Se sei preoccupato in qualsiasi momento sulla vostra situazione, si deve sempre contattare un medico professionista.

In molti casi, alcuni di questi rimedi

naturali per acne potrebbe non essere una soluzione completa ma possono ridurre i focolai sufficientemente per mettere un sorriso sul tuo volto.

## **Casa rimedi per smettere di bere**

Se stai pianificando di smettere di alcolismo è decisamente una dura ma una saggia decisione. Tuttavia, come alcolismo è una dipendenza, è probabile a prendere più di una grande forza di volontà per sbarazzarsi del. Pertanto, si può sempre fare affidamento sul naturale casa rimedi per smettere di bere alcol per superare questa malsana abitudine.

È un fatto ben noto che alcool dipendenza non è un bene per la salute come causa di diversi a lungo termine problemi di salute come danni al fegato,

cirrosi, problema di rene, pancreatite, malattie cardiache, disturbi d'ansia, impotenza, immunità ridotta ecc. Alto contenuto di zucchero nelle bevande alcoliche aumenta il rischio di diventare obesi.

Essa provoca a breve termine problemi quali mal di testa, insonnia, diarrea, la mancanza di coordinamento e la stanchezza, la malnutrizione e altri simili effetti nocivi per la salute.

In aggiunta, la tossicodipendenza interessa sicuramente la vostra vita sociale come pure perché incoraggia

l'irritabilità e comportamento violento dando così origine ad un numero di problemi sociali come perdere il lavoro, separazione dei membri della famiglia, la violenza domestica, divorzio e così via. Di conseguenza, diventa imperativo per chiudere l'abitudine non appena possibile.

Così, se ci si sta chiedendo come uscire da alcole naturalmente poi potete prendere l'aiuto della seguente casa rimedi per smettere di bere.

- Mantenere la bocca e cervello occupato presso la maggior parte delle

volte è un utilissimo suggerimento per smettere di alcool dipendenza. Così, provare a inserire voi stessi in qualche altra attività assumendo un produttivo hobby. Compresi che esercitano nella vostra routine è un altro ottimo modo di rimanere innestato in modo positivo.

Inoltre, un buon allenamento stimola il cervello rilasciando la dopamina.

- Come alcool dipendenza è difficile rinunciare in una sola volta, è possibile ridurre il consumo di alcool a un livello di sicurezza ed eventualmente la fermata di bere del tutto.

È possibile iniziare a stare su un succo aumentato la dieta per dieci giorni per sostituire il corpo di spinta a consumare liquidi (come alcool) con sani succhi di frutta. In aggiunta, evitare di andare al pub, bar, non indulgere in attività sociali che coinvolgono il bere e mantenere una ferma e coerente determinazione a uscire da alcol. Rimanere ottimisti ed energico.

- Alcune vitamine (specialmente la vitamina B) e supplementi sono altamente benefici nel ridurre la dipendenza di alcool e di affrontare con i sintomi di astinenza. Dormire, troppo,



è uno dei più semplici naturale di casa rimedi per smettere di bere come evitare i sintomi di astinenza in una certa misura.

- masticare gomme senza zucchero mangiando caramelle e consumare cibi croccanti come apple, carota, cetriolo, insalata, etc è considerato come un efficace rimedio casalingo per sbarazzarsi di alcool dipendenza come questi elementi tenere la bocca occupata. Tuttavia, non provate a binge sul cibo spazzatura senza tregua. Limitare il fumo come bene perché tende

a stimolare la voglia di alcol.

- avete un bicchiere di acqua miscelata con mezzo bicchiere di succo di sedano è utile nel sopprimere lo zucchero voglie causato da limitare il consumo di bevande alcoliche. Pertanto, quando si stanno compiendo sforzi per arrestare bere alcool quindi assicurarsi di avere accesso a questo diluito succo di sedano due volte in un giorno.

Plus, includono più grani interi quali orzo, miglio, riso marrone e i dadi come raw mandorle, anacardi etc nella dieta. L'obiettivo, qui, è di stabilizzare in calo

i livelli di zucchero nel sangue risultante dal desiderio di alcol.

- semi di girasole, date, banane, carote, succo di mela e olio di enotera sono anche benefici per controllare il desiderio di alcol. Date, in particolare, non possono essere prese in forma di una miscela costituita da cinque date tritato mescolato in un bicchiere d'acqua. Continuare a consumare questa miscela due volte al giorno per circa un mese a sbarazzarsi dell'alcol-dipendenza.

- Una combinazione di tre parti di radice

di timo e due parti di ciascuna delle cime knotgrass ed assenzio cime è serve come una delle più pregiate erbe casa rimedi per smettere di bere.

Aggiungendo questa combinazione in acqua bollente e bere aiuta in casa il trattamento dell'alcol-dipendenza.

- Acorus, kudzu, radice dorata, fiore della passione e altri tali erbe funzionano anche come buone cure naturali per alcolismo come essi contribuiscono a ridurre la dipendenza di alcool. Si consiglia di consultare un nutrizionista qualificato prima di

adottare eventuali rimedi a base di erbe a smettere.

- avete un bicchiere di siero di latte mescolato con tre cucchiaini di succo estratto da gourd Amaro delle foglie è un altro efficace modo naturale per aiutare a smettere di bere alcol.

Prendete questa miscela presto al mattino a stomaco vuoto per almeno un mese. In aggiunta, essa aiuta a riparare danni al fegato come bene.

- Dieta uva popolare è un rimedio naturale per smettere di bere alcol. Essa non solo contribuisce a ridurre la

dipendenza ma aiuta anche nella disintossicazione del fegato. Questo trattamento naturale comporta una dieta in cui si sono ammessi solo per mangiare uva per tre volte in un giorno per circa 25 giorni.

- terapie alternative come lo yoga e la meditazione servono anche come altamente naturale benefico casa rimedi per smettere di bere mantenendo la mente e il corpo rilassato.

## **Rimedi naturali per la congestione**

Il rafano: il seno-cancellazione di aroma e sapore affilata di fresco di rafano grattugiato lo rendono utile per alleviare la soffocante nasi e congestione bronchiale. Preparare un brodo dalla macerazione diversi cucchiaino di grattugiato fresco root in un recipiente di acqua bollente o brodo.

La menta piperita: forse il più versatile di backyard fornitura, menta piperita infonde una piccante, il dolce sapore che indica la presenza del suo naturale

menthols, tannini e principi amari-  
insieme responsabili per la sua capacità  
di alleviare la congestione e migliorare  
la respirazione. Ripida freschi o secchi  
di foglie di menta piperita in acqua  
bollente per un rapido, testa-  
cancellazione brew.



## **Rimedi naturali per la tosse**

Semi di anice: Per incoraggiare una più produttivi di tosse, preparare una infusione di 1 o 2 cucchiaini di ammaccati i semi di anice immerso in 1 tazza di acqua bollente e bere. (livido semi da parte loro di frantumazione per rilasciare i loro oli.) Potete anche aggiungere una goccia di semi di anice olio essenziale di una tazza di tè alla menta o combinare una goccia con un cucchiaino di miele per il dosaggio rapido.

Il Sambuco: un ampio assortimento di

flavonoidi, vitamine (A, B e C), oli essenziali, zuccheri e carotenoidi contribuiscono alla azione di medicinali di sambuchi e fiori. Per trarre vantaggio dai fiori' azione espettorante, preparare un infuso di freschi fiori di sambuco da infusione di una manciata di fiori in una tazza di acqua bollente oppure cercare elder-rimedi basati a salute-negozi alimentari.

Il timo: le foglie e le sommità fiorite di cucina in comune il timo può essere di aiuto nel trattamento di tosse bronchiale irritazione, mancanza di respiro e mal di

gola. Preparare una infusione di 1 o 2 cucchiaini di timo essiccato per tazza di acqua bollente oppure cercare commercialmente preparati Timo tè alla salute dei negozi di alimentari.

## **Rimedi naturali per il mal di gola**

La cannella: l'aroma speziato, sapore fresco e azione antimicrobica di cannella forniscono un modo delizioso per lenire il mal di gola infiammata.

Preparare una tintura di cannella dalla macerazione di una manciata di ammaccati bastoncini di cannella in una pinta di vodka. Agitare ogni giorno.

Dopo circa due settimane, ceppo e travasare in una bottiglia scura per lo storage. Aggiungere poche gocce di tintura in una tazza di acqua calda, che potrete sorseggiare o gargarismi.

Lo zenzero: trattare un asciutto, gola irritata con tè allo zenzero. Lasciare sobbollire 1 cucchiaino di grattugiato fresco root in 1 tazza di acqua per cinque a dieci minuti. Il commercialmente disponibile essiccato, lo zenzero in polvere funziona bene, troppo. Cuocere da 1 a 2 cucchiaini per tazza di acqua fino a fragrante e piccante. Il miele fa una bella aggiunta.

Sage: Salvia può essere utile per alleviare il doloroso, membrane infiammate a causa tonsillite, mal di

gola o ulcere della bocca. Per effettuare un risciacquo della bocca, aggiungere 1 o 2 cucchiaini di salvia essiccata per una tazza di acqua e portare ad una leggera ebollizione. Togliere dal fuoco e ripida, coperto, per 10 a 15 minuti, quindi scolare. Utilizzare come un risciacquo della bocca e gargarismi.

## **Rimedi naturali per il prurito agli occhi**

La camomilla: per contribuire a lenire secco, prurito agli occhi, luogo refrigerato, wet camomilla bustine di tè oltre gli occhi chiusi per 3 a 5 minuti o più. La camomilla contiene proprietà anti-infiammatorie che possono contribuire ad alleviare i sintomi.

Tuttavia, si dovrebbe evitare di camomilla se siete allergici a ragweed.

Ortica: ortica può aiutare ad alleviare il prurito agli occhi e starnuti associato con febbre da fieno. I ricercatori pensano questo potrebbe essere a causa

di ortica e la capacità di ridurre la quantità di istamina il corpo produce in risposta ad un allergene. Alcuni medici raccomandano tenendo ortica prima di febbre da fieno stagione inizia per aiutare il vostro corpo affrontare più efficacemente con gli allergeni. Cercare di tè o capsule realizzate da fresco liofilizzato foglie.



## **Efficace la febbre da fieno rimedi**

### **Il miele**

Migliaia di persone giuro per il miele e non solo qualsiasi miele farà-ma il miele locale. Local api miele locale viaggiando intorno a piante locali e raccogliere il polline locale ed è questo polline locale che si stanno reagendo a quando hai la febbre da fieno. Dall ingestione di miele locale si crea l'immunità per gli allergeni. Questo non è un quick-fix; tuttavia, si dovrebbe essere a mangiare il miele locale durante tutto l' anno per ottenere il la

maggior parte dei benefici.

Provare una deliziosa bevanda allo zenzero mediante ebollizione la metà di un pollice root con dimensioni in 2 tazze di acqua. Aggiungere un cucchiaino o due di latte di cocco e miele per allentare la flemma e aiutare il sistema immunitario. In aggiunta ai numerosi vantaggi per la salute di miele, utilizzando realizzato localmente il miele aiuterà il vostro corpo riconosce che gli enti locali il polline non è una minaccia merita tutto l'infiammazione ed emozioni!

## **La camomilla**

Un'erba apprezzata per la sua qualità di calmante, camomilla può aiutare con la febbre da fieno. Di solito puoi acquistare una elevata qualità di tè in un health food store, ma è anche possibile trovare le erbe allentati per tè e inalazione.

## **Apple di aceto di sidro**

Sidro di mela Aceto è usato per aiutare a trattare veramente innumerevoli acciacchi, ed è anche incluso in febbre da fieno rimedi. Come riportato su

EarthClinic: "Apple di aceto di sidro è mani giù il nostro preferito porre rimedio per arrestare la maggior parte delle allergie come il polline, forfora, polvere, animali cibo, ecc. Non stiamo scherzando! Noi vogliamo di più persone conoscevano questa fantastica casa Rimedio per le allergie".

Un modo di consumare il sidro di mela aceto è di diluire 1-3 cucchiari in acqua e consumare la bevanda durante la giornata o nel corso di poche ore. A volte è necessario prendere ACV fino a tre volte al giorno, ma la parte migliore

è che se prese quotidianamente o preso sul comando per arrestare le allergie - funziona. Allergie potrebbe facilmente svaniscono entro un paio di ore di prendere il magico liquido, sebbene esso possa prendere un po' di più se hai riscontrato le allergie per un giorno o più.

## **Lo zenzero**

Okay, che cosa non lo zenzero? Lo zenzero è un antistaminico naturale e può rompere la congestione. Un rapido tè allo zenzero con il miele è un grande

scratchy-gola succhietto troppo.

## **Curcuma**

La curcuma è un altro spice che potrebbe aiutare con il trattamento di febbre da fieno e altre allergie se altre soluzioni non funzionano per voi.

## **Gli agrumi**

Non solo la vitamina C presente negli agrumi aiutare con sintomi, ma pompelmo in particolare può fornire un ulteriore rilievo. Basta far bollire la frutta con un po' di succo di limone e il

miele, creando un dolce tè.

## **Butterbur**

Butterbur riduce infiammazione e blocchi histamines e leucotrieni, e potrebbe essere efficace per alleviare il prurito agli occhi, congestione sinusale, starnuti e mal di testa.

Qualcosa di diverso per guardare fuori per è un composto chimico chiamato triclosan, una sostanza chimica non si sente di frequente. Il Triclosan è trovato in detersivi e saponi, spesso quelli reclamizza un anti-batterica etichetta. Esso viene aggiunto per ridurre la

contaminazione batterica, ma mentre la FDA dice che la sostanza non è attualmente considerato pericoloso, essi ammettono che alcuni pregevoli studi hanno collegato con diversi problemi. I giovani di età compresa tra i 18 e giovane che sono stati esposti a livelli più elevati della sostanza chimica sono stati trovati per essere più probabilità di avere la febbre da fieno e allergie.

Altre opzioni includono la calendula, tè verde, menta piperita, e persino le cipolle. Mentre quelle pillole di allergia che costano 30 dollari per una scatola di



dieci potrebbe aiutare temporaneamente, provengono con ingredienti sconosciuti e gli effetti collaterali. Questi naturale di febbre da fieno rimedi possono aiutare a combattere la febbre da fieno senza l'esecuzione finanziaria e fisica dei costi.

## **Rimedi naturali per il morbo di Alzheimer**

Il morbo di Alzheimer (AD) è parte di una serie di patologie cerebrali chiamato demenza. Esso è chiamato dopo il medico tedesco, il dottor Alois Alzheimer, chi per primo ha associato i sintomi di declino in memoria, di lingua e di pensiero con modifiche fisiche nel cervello del soggetto colpito. AD è una terribile condizione perché non vi è alcuna cura per esso o addirittura di invertire i sintomi. Tuttavia, i ricercatori hanno trovato che alcuni rimedi ci

aiutano a prevenire il suo sviluppo o almeno rallentare il processo degenerativo.

## **Gli acidi grassi Omega-3**

Acidi grassi Omega 3 sono stati inizialmente creduto per ridurre il rischio di malattie al cuore; in seguito, essi sono stati trovati per essere protettivi contro l'annunciano, troppo.

Questi acidi grassi appartengono alla classe di acidi grassi polinsaturi che si trovano nelle membrane intorno alle cellule nervose del cervello. Essi sono

creduti per avere una azione anti-inflammatoria che svolge un ruolo protettivo contro il deficit cognitivo. Consumare salmone e tonno, lino, edamame, fagioli, dadi come noci e mandorle, imbevuto o germogliato di grani interi e oli che sono fonti ricche di acidi grassi omega 3 possono pertanto contribuire a trattare gli effetti di annuncio.

## **Bacche scure**

Bacche scure come more e mirtilli, goji bacche e le fragole sono fonti ricche di

antiossidanti. Poiché AD è associata con un danno ossidativo alle cellule cerebrali, consumando queste bacche può aiutare a rallentare il processo ossidativo e hanno un effetto protettivo sulle cellule nervose. Aggiungere una manciata di bacche scure nella tua dieta giornaliera e si potrebbero notare il miglioramento nella funzione del cervello.

## **Il Ginkgo biloba**

Un rimedio tradizionale nella medicina cinese, Ginkgo biloba sta ricevendo un

sacco di attenzione da parte di ricercatori che studiano AD. Il Ginkgo è un estratto vegetale e contiene molti differenti composti che insieme esercitano un antiossidante e pertanto hanno azione antinfiammatoria sulle membrane delle cellule nervose; è anche creduto di giocare un ruolo nella regolazione dei livelli di importanti neurotrasmettitori e quindi ha un effetto positivo sulla funzione del cervello.

## **Olio di noce di cocco**

Le cellule cerebrali di una persona con

annuncio non può utilizzare il glucosio per energia; fornendo una fonte di energia alternata può quindi contribuire a ridurre la gravità dei sintomi di questa condizione. Questo è il punto in cui l'olio di noce di cocco - meglio conosciuto per il suo utilizzo come un cosmetico - arriva a. Olio di cocco contiene un trigliceride a catena media chiamato acido caprilico, che il nostro corpo è in grado di metabolizzare in presenza di corpi chetonici e quest'ultimo può essere utilizzato dalle cellule cerebrali per soddisfare il loro

fabbisogno di energia.

## **Ashwagandha**

L Ayurveda ha fatto uso del quasi magiche di Ashwagandha per migliaia di anni. La ricerca mostra ora questa erba di avere non solo proprietà adattogena - cioè la capacità di aiutare il corpo a far fronte allo stress - ma anche il potenziale per trattare gli effetti di annuncio come la perdita di memoria. È interessante notare, studi su animali hanno mostrato che Ashwagandha non agiscono direttamente sul cervello;



piuttosto, essa aumenta la produzione di una proteina del fegato che aiuta a cancellare le placche amiloidi che si sviluppano nel cervello di AD-individuo colpito.

## **Curcuma**

Dire la curcuma e la prima cosa che viene in mente sono le sue proprietà antisettiche e azione digestiva. La ricerca ha dimostrato di avere una azione protettiva contro la malattia cardiaca e alcuni tipi di cancro.

Tuttavia, il pigmento curcumina nella

curcuma è ora anche di essere accettato come un notevole antiossidante con la capacità di prevenire i mucchi di beta-amiloidi nel cervello - un processo che è associata con AD. Quindi, aggiungendo la curcuma per la dieta quotidiana può contribuire a rallentare il progresso degenerativi del morbo di Alzheimer.

## **Rosmarino**

Gli olii essenziali di rosmarino sono stati trovati per avere un ruolo vitale nel cervello della funzione cognitiva.

Questo può essere attribuito all'olio della forte azione antiossidante come pure la sua capacità di migliorare la fornitura di sangue al cervello.

Rosemary è pertanto uno dei più vitali le erbe che possono contribuire a rallentare la perdita di memoria associata ad.

Il morbo di Alzheimer è una condizione devastante perché le modifiche fisiche nel cervello produrre sintomi che causano un irreversibile declino della funzione mentale della persona interessata. Spesso questo richiede una

maggiore pedaggio su caregiver rispetto al paziente. Utilizzando i rimedi naturali qui menzionato può aiutare a trattare il processo degenerativo dell'annunciano e il loro impiego regolare da persone normali può anche avere una azione protettiva che previene lo sviluppo di questa terribile condizione.

## **Casa rimedi per l'Angina**

Si tratta di una situazione quando il cuore non riceve una quantità sufficiente di sangue ossigenato. Angina spesso si manifesta nella forma di un dolore al

petto, spalle, il braccio o il collo.

Un attacco di angina è una indicazione di una condizione cardiaca grave.

Teoricamente, angina è causata quando il cuore riceve una quantità insufficiente di sangue ricco di ossigeno, ma ci sono altre cause che possono scatenare un attacco. Alcune delle cause includono la fisica e mentale di sforzo eccessivo di freddo e di calore, extra ricchi pasti, di sigarette e di alcool.

Il modo migliore per impedire un attacco di angina è prendere piena cura del corpo. Questo include optando per

uno stile di vita sano che presenta un minimo uso di tabacco e di alcol, il regolare esercizio fisico e una buona dieta nutrizionale. Per coloro che hanno un alto conteggio per il colesterolo, la pressione sanguigna e il diabete deve prestare particolare attenzione.

Importante! - Se si sospetta che si riscontrano i sintomi di angina si deve cercare immediata assistenza medica.

## **Angina casa rimedi e trattamenti:**

### **Foglie di basilico**

Il modo migliore per consumare le foglie di basilico è a masticare un foglie

fresche di mattina presto. Tuttavia, se le foglie fresche sono non disponibili, estrarre il succo da poche foglie e mescolare con mezzo bicchiere d'acqua.

### **Miele e limone**

Mescolare il succo di un limone in un bicchiere di acqua tiepida. Aggiungere un cucchiaino di miele a questo e bere a stomaco vuoto al mattino.

### **Aglione**

Masticare 2-3 materie chiodi di garofano di aglio la mattina presto è

noto a dimostrare un deterrente efficace di angina. L'aglio dovrebbe anche essere incorporati nei pasti regolari.

## **Pompelmo**

Il pompelmo è un frutto meraviglioso per combattere gli effetti di angina. Esso dovrebbe essere idealmente una parte della dieta quotidiana per tutti coloro che soffrono di angina.

## **Melone**

Estrarre il succo da cantaloupes per



misurare 2 otto once di bicchieri. Bere questo due volte al giorno a diradare il sangue e ridurre i rischi di angina.

## Rimedi naturali per ansia

### La Cannabis

La cannabis è stata molto potenti proprietà neuroprotettive con un incredibile possibilità di regolamentare il comportamento emotivo e può essere la più affidabile delle piante medicinali disponibili come un bersaglio terapeutico per il trattamento di ansia e disturbi depressivi. Uno studio condotto con i topi suggerisce che il beta-cariofillené possono essere utili nel trattamento di ansia e depressione.

## **Valeriana**

Valeriana radice (*Valeriana officinalis*) è derivato da una pianta originaria di Europa e Asia ed è stato usato per migliaia di anni come un rimedio per curare diverse malattie. Si è creduto che la radice di valeriana ha un impatto sulla disponibilità del neurotrasmettitore GABA nel cervello. Il GABA è un neurotrasmettitore nel sistema nervoso centrale che è responsabile per la regolamentazione e in particolare per inibire l'attività dei neuroni del cervello. Extra di GABA nel vostro sistema

favorisce il rilassamento e abbassa i livelli di stress. Per questo motivo, valeriana radice è noto come un sedativo. La valeriana è molto efficace nell'alleviare lo stress stesso e insonnia causata da stress.

## **Il miele**

Il nutrients in miele producono un effetto calmante, specialmente quando presi in quantità significative. Il miele può anche essere miscelato con una bevanda adatta per una buona notte di sonno!

## **Melissa**

Una grande quantità di dati pubblicati è emerso sui vantaggi di melissa per alleviare l'ansia e disturbi dell' umore negli esseri umani. Negli ultimi cinque anni da soli, i potenti effetti rilassanti di melissa estratti sono stati documentati da scienziati di tutto il mondo. Questi studi confermano ciò che i professionisti di erbe per lungo tempo hanno conosciuto- che Melissa in combinazione con altri agenti di erbe è efficace per affrontare condizioni correlate allo stress e l'ansia.

## **Passiflora**

Sedativo naturale allevia ansia occasionali e mite di attacchi di panico. Fiore della passione è un vitigno di woody che porta le piccole bacche frutta simile called grandilla. I coloratissimi fiori e al di sopra di porzioni di terra del fiore della passione della vigna sono utilizzati per derivare composti medicinali che rilassano il sistema nervoso centrale e a promuovere un equilibrio emotivo.

## **Inverno Cherry**

Allevia la tensione nervosa, occasionali di ansia e di fatica mentale. Inverno ciliegia, o Ashwagandha Radice, è tra i più eminenti preparazioni a base di erbe usati in Ayurveda, un sistema olistico di medicina che hanno origine in India. La radice di questo piccolo arbusto sempreverde è principalmente riconosciuto per le sue proprietà adattogena, il che significa che naturalmente aumenta la resistenza dell'organismo a livello fisico e lo stress emotivo. I professionisti di Ayurveda tradizionalmente prescrivere

inverno Cherry per promuovere dolce relax ed equilibrio emotivo. La ricerca ha mostrato che l'inverno Cherry è una cassaforte, sedativo naturale che produce i più evidenti vantaggi seguenti uso giornaliero per due a sei settimane.

## **Lavanda**

Lavanda è una delle erbe più comuni utilizzati in aromaterapia per la salute mentale e l'umore. Lavanda è una parte di aromaterapia per il mal di testa e depressione. Lavanda è una parte di diversi prodotti profumati come profumi



saponi, shampoo e bustine. La pianta è di solito estratta in un olio e usato in aromaterapia per umore, lo stress e l'ansia. Lavanda dovrebbe essere usato con la raccomandazione di un medico, perché possono interagire con altri farmaci.

## **Ashwagandha**

Ashwagandha è un'erba ayurvedica dalle radici di *Withania somnifera*, un impianto in nightshade family. Essa è stata a lungo pregiati per centinaia di anni per la sua capacità di aiutare il

corpo a gestire lo stress. È stato anche utilizzato per potenziare il sistema immunitario, migliorare la memoria e a promuovere il benessere generale.

## **L-Teanina (o il tè verde)**

La ricerca mostra che L-Teanina aiuta a frenare un aumento della frequenza cardiaca e la pressione sanguigna ed umana degli studi hanno dimostrato che riduce l'ansia. In onestudy, ansia-prone soggetti erano più sereno e più concentrato durante una prova se hanno preso 200 milligrammi di L-Teanina in

anticipo. Sorprendentemente, anche estremamente un uso a breve termine di teanina avuto notevoli effetti sulle manifestazioni di ansia.

## **Rhodiola Rosea (Arctic Root)**

Allevia ansia occasionali e sostiene positivamente il corpo durante i periodi di stress. Arctic root è una pianta indigena della Siberia, dove fiorisce in alta quota e asciutto clima artico. Il primario di composti medicinali della radice artica sono derivati dalla radice della pianta.

In Russia, Scandinavia e gran parte dell'Europa, Arctic root è stata tradizionalmente riconosciuto per le sue proprietà adattogena. Un adaptogen è un agente fisiologico che naturalmente il corpo aumenta la resistenza al fisico e lo stress emotivo. La Rhodiola rosea è stato clinicamente dimostrato di stimolare la serotonina, norepinefrina e attività della dopamina e può aiutare a sostenere sano equilibrio dei neurotrasmettitori.

## **St Johns Wort**

Naturale inibitore di ricaptazione che supporta un sano equilibrio dei neurotrasmettitori. Erba di San Giovanni è una parte aromatica erba perenne con un abbondanza di golden-fiori gialli. Piccoli fori riempiti con fitochimico gli olii ricchi di coprire l'antenna (sopra-massa) porzioni di erba di San Giovanni e la resa di un estratto che conferisce alla pianta la sua primaria benefici per la salute. Utilizzo di corrente le statistiche indicano che milioni di americani integrano la loro dieta

quotidiana con erba di San Giovanni per promuovere stato d'animo positivo equilibrio. I componenti di medicinali di iperico, che includono ipericina e iperforina, sono state clinicamente dimostrato per promuovere un sano equilibrio dei neurotrasmettitori che possono contribuire a fornire stato d'animo positivo sostegno in seguito da due a sei settimane di uso continuato.

## **La camomilla**

Vi è una buona evidenza che la camomilla possiede ansiolitici (anti-ansia) proprietà e può essere usato per curare lo stress, l'ansia e insonnia.

## **Zucchetto**

Zucchetto è il rimedio di ansia per le persone che hanno esperienza di ansia lungo con inquietudine, tensione muscolare, e la ganaschia di aggraffaggio. Se si tendono a mescolare e girare a letto, o se ti senti come se può solo rilassarsi quando sei fuori a piedi (ma

ancora di seduta fa si desidera saltare fuori della vostra pelle), o se ti senti come "arrampicata pareti" quando sei bloccato al suo interno durante un bout di ansia, zucchetto può aiutare a rilassarsi non solo la vostra ansia, ma anche disegni tensione muscolare e inquietudine. Zucchetto è efficace nel tè o tintura (una tintura è un estratto di erbe in alcool) forma, ma se si può tollerare piccole quantità di alcol credo 20-40 gocce di tintura (per un 150-pound persona) è la forma più efficace.



## **La Kava Kava**

I principi attivi noti in kava fitochimici sono chiamati kavalactones. La Kava Kava è meglio conosciuto come un cerimoniale di Sud Pacifico bevanda. Sei grandi kavalactones sono usati per identificare il chemotype di varietà in quanto essi rappresentano più del 90 per cento della quantità totale di kavalactones entro il campione di kava. Questi kavalactones dare kava il suo stress combattimenti, rilassante muscolare, ansia riducendo gli effetti. Sono anche molto efficaci per la

depressione e insonnia.

## **Radice di liquirizia**

Contiene un ormone naturale alternativa al cortisone, che possono aiutare il corpo a gestire situazioni stressanti e può contribuire a normalizzare i livelli di zucchero nel sangue come pure il vostro ghiandole surrenali, fornendo l'energia necessaria per affrontare la situazione stressante a portata di mano. Alcuni sostengono la liquirizia stimola craniale e nel fluido cerebrospinale, così calmare la mente.

Supporto di neurotrasmettitore è uno dei migliori formulazioni sul mercato per il metabolismo energetico del cervello. Si tratta di una festa per il cervello in bisogno di restauro, fornendo la combinazione ottimale per facilitare il trasporto di sostanze nutritive vitali nelle cellule cerebrali e assistere nel ristabilimento della funzione neuronale. E si tratta di un snack sani per un invecchiamento cerebrale, nonché, dando ad esso tutte le caratteristiche essenziali necessarie per supportare il nostro stato d'animo, la memoria e le

capacità cognitive, che tendono a  
rallentare con il passare degli anni.

## Casa rimedi per appendicite

La situazione quando l'appendice diventa ampliata ed è sul punto di scoppiare, è noto come appendicite. In una tale situazione, l'appendice deve immediatamente rimossa.

Varie ragioni e cause portano alla comparsa di appendicite. Ostruzioni causate da prodotti alimentari o feci, worm infestazione, aumento della quantità di muco in appendice, il rigonfiamento delle ghiandole linfatiche, la comparsa di tumori o di certe infezioni potrebbero essere agenti

causativi per appendicite.

Non ci sono certo shot i modi di prevenzione appendicite, ma ci sono delle linee guida da seguire che potrebbero ridurre la possibilità.

Mangiare una dieta arricchita con cibi fibrosi è uno di tali misure preventive Remedy. La gente dovrebbe evitare un consumo eccessivo di caffeina e alcool e tabacco. Se il regolare esercizio fisico può essere incorporato, che sicuramente aiuta a prevenire l'appendicite. La ricerca ha anche dimostrato che i bambini che sono svezzati tardi, hanno

una maggiore probabilità di non soccombere alla appendicite

### **Casa rimedi e trattamenti:**

#### **Cetriolo, barbabietole e carote**

Preparare un succo combinando 100ml succo di cetriolo, 100ml succo di barbabietola e 100ml succo di carota. Bere succo di questo due volte al giorno.

#### **Fenugreek**

Prendere un litro di acqua a temperatura ambiente e aggiungere un cucchiaino di

semi di fieno greco. Portare a ebollizione e il lasciarlo raffreddare. Una volta che l'acqua scende ad una temperatura calda, ceppo l'acqua e bere acqua frequentemente durante il giorno.

## **Lo zenzero e la curcuma**

Tritare insieme materie lo zenzero e materie curcuma e consumare un paio di volte durante il giorno.

## **Latticello**

Consumare un litro di siero di latte in un



giorno per circa una quindicina di giorni. Latticello semplifica il sistema digestivo e fornisce sollievo da appendicite.

## **Di frumento**

Cuocere la crusca di frumento in un forno e quindi miscelare con regolari di farina di frumento. La proporzione di crusca di frumento per la farina di frumento deve essere da 1 a 6. Utilizzare questo mix per preparare la pasta per pane.

## **Green Gram**

Green gram è un efficace rimedio per appendicite e dovrebbe essere incluso nella normale dieta. Mangiare un cucchiaino tre volte al giorno. In alternativa, immergere una manciata di grammi di verde in un bicchiere di acqua e lasciate per una notte. Il ceppo dell'acqua il giorno successivo e bere tre volte al giorno.

## **Rimedi naturali aterosclerosi**

I termini aterosclerosi e arteriosclerosi sono frequentemente utilizzati come se fossero la stessa condizione. Mentre entrambe le condizioni sono tipi di malattia coronarica e può comportare la necessità di chirurgia cardiaca, non sono la stessa cosa.

L'arteriosclerosi è indurimento delle arterie. Questa condizione non solo si addensa la parete delle arterie, ma è anche causa di rigidità e una perdita di elasticità. Nel corso del tempo, le arterie diventano sempre più difficile in

quanto sono lentamente danneggiati dalla pressione del sangue alta.

L'arteriosclerosi può essere presente in qualsiasi arteria del corpo, ma la malattia è più relativo quando si attacca le arterie coronarie e minaccia di causare un attacco di cuore.

Sugo greggio terapia può trattare l'arteriosclerosi. I migliori alimenti naturali di succhi di frutta sono: pompelmo, ananas, limone, sedano, carota, lattughe e spinaci.

L'aterosclerosi è il tipo più comune di arteriosclerosi o indurimento delle

arterie e causato dalla placca edificazione nelle navi. Nel corso del tempo la placca provoca ispessimento delle pareti dell'arteria. Rigidità e una perdita di elasticità anche come risultato.

Per chiarire, un paziente con arteriosclerosi (indurito arterie) può non avere l'aterosclerosi (placca), ma un paziente con aterosclerosi non hanno arteriosclerosi. I pazienti spesso hanno entrambe le condizioni che possono causare una diminuzione del flusso di sangue al muscolo cardiaco.

Molto prima che i sintomi sono clinicamente evidente, malattia vascolare inizia come un malfunzionamento delle cellule specializzate che lineea le arterie. Queste cellule, chiamati cellule endoteliali, sono la chiave per l'aterosclerosi e sottostante la disfunzione endoteliale è la caratteristica centrale di questa malattia.

Non ogni persona che soffre di arteriosclerosi si presenta con i fattori di rischio comunemente associati con la condizione, come ad esempio il

colesterolo elevato, ma ogni singola persona con l'aterosclerosi è la disfunzione endoteliale. Invecchiamento gli esseri umani sono di fronte ad un assalto di aterogenica fattori di rischio che nel tempo contribuiscono alla disfunzione endoteliale e lo sviluppo di aterosclerosi.

In vista antiquato di medicina mainstream, vasi sanguigni hanno pensato come tubazioni rigide che gradualmente si intasano con eccesso di colesterolo circolante nel flusso sanguigno. La soluzione che i medici

consigliano la maggior parte spesso è abbassare il colesterolo farmaci, quale obiettivo soltanto un numero molto piccolo di numerosi fattori che contribuiscono alla malattia cardiovascolare.

Medicina convenzionale del metodo preferito di ristabilire il flusso di sangue nei vasi ostruiti è attraverso la chirurgia (bypass aortocoronarico) o mediante inserimento di cateteri il cuscinetto piccolo palloncini che schiacciare i depositi di placca contro le pareti arteriose (angioplastica), seguita da un



impianto di piccoli tubi di maglia (stent) per mantenere i vasi sanguigni aperti. Tuttavia, gli innesti utilizzati per ristabilire il flusso di sangue spesso sviluppano i depositi di placca stessi. Lo stesso era vero per angioplastica con palloncino; nei loro primi anni fino alla metà di tutte le procedure di angioplastica "Fallito" quando le arterie gradualmente chiuso nuovamente. Anche oggi, con l'utilizzo di stent migliorato, il tasso di guasto è considerevole e che hanno molte persone a sottoporsi ad angioplastica ripetuta o addirittura un

intervento chirurgico.

La causa e la progressione di malattia vascolare è intimamente legato alla salute della parte interna della parete arteriosa. I vasi sanguigni sono composte da tre strati. Lo strato esterno è principalmente il tessuto connettivo e fornisce una struttura a strati sottostanti. Lo strato intermedio è il muscolo liscio; esso si contrae e si dilata per controllare il flusso di sangue e di mantenere la pressione sanguigna. Il rivestimento interno è costituito da un sottile strato di cellule endoteliali (l'endotelio), che

fornisce una superficie liscia, superficie protettiva. Cellule endoteliali impediscono il passaggio di tossico, sangue-borne sostanze da penetrare nella muscolatura liscia del vaso sanguigno.

Tuttavia, come età, una valanga di fattori aterogenici, se lasciata incontrollata, danneggia le delicate cellule endoteliali. Questo danno conduce alla disfunzione endoteliale e in ultima analisi consente ai lipidi e alle tossine di penetrare nello strato endoteliale e di attivare le cellule di muscolo liscio. Ciò comporta l'apertura di una cascata ossidativa e infiammatoria

che culmina nella sviluppo di depositi di placca. Successivamente, queste placche iniziano a calcify e nel tempo diventano incline alla rottura. Se un deposito di placca si rompe, il risultato è spesso una corsa mortale provocando di coagulo di sangue.

Numerosi fattori che contribuiscono direttamente alla disfunzione endoteliale sono stati identificati e invecchiamento gli individui possono valutare facilmente il loro rischio di malattia vascolare attraverso analisi del sangue. I risultati di questi esami del sangue può

quindi essere usato per sviluppare strategie di intervento mirate a modificare i livelli dei fattori di rischio che non rientra in un intervallo ottimale. Fattori aterogenica che tutti gli individui di invecchiamento deve essere consapevole di includono:

Consumare abbondanza di pesce oleoso come le acciughe può impedire lo sviluppo di aterosclerosi.

Alti livelli di LDL colesterolo LDL è pericoloso perché può penetrare la parete endoteliale e contribuire alla creazione di cellule di schiuma, che

forma il nucleo di un deposito di placca.  
Ossidato LDL colesterolo LDL (che è stata esposta a radicali liberi)  
nell'endotelio attiva inoltre un processo infiammatorio che accelera la malattia vascolare. I livelli di colesterolo LDL dovrebbe essere inferiore a 80 mg/dL.

Bassi livelli di HDL colesterolo HDL: protegge contro la malattia vascolare mediante il trasporto di colesterolo dalla parete del vaso sanguigno al fegato per lo smaltimento attraverso un processo noto come invertire il trasporto

di colesterolo. Se i livelli di HDL sono basse, quindi invertire il trasporto di colesterolo diventa inefficiente, consentendo un aumentato accumulo di colesterolo nella parete del vaso. I livelli di HDL di almeno 50-60 mg/dL sono raccomandate per una ottimale protezione vascolare.

Elevati trigliceridi: trigliceridi interagiscono con il colesterolo LDL per formare un particolarmente pericoloso sotto-tipo di LDL noto come piccolo-LDL dense. Di piccole particelle LDL

dense di penetrare lo strato endoteliale e contribuiscono alla formazione della placca in modo molto più efficiente rispetto a quelli più grandi, più vivace particelle LDL. I trigliceridi a digiuno livelli dovrebbe essere al di sotto di 80 mg/dL per limitare la formazione di piccole particelle LDL dense.

LDL ossidata: l'ossidazione delle LDL comporta gravi danni vascolari.

Migliaia di studi rivelano come LDL ossidata contribuisce all'intero processo aterogenica dall'inizio alla fine.



Commerciale esami del sangue non sono ancora disponibili e a prezzi  
abbordabili per misurare la LDL  
ossidata. Invecchiamento gli individui  
dovrebbero assumere la loro  
antiossidante endogeno livelli (la  
superossido dismutasi, la catalasi e  
glutathione) sono in esaurimento e che la  
ossidazione della loro LDL è  
progressivamente peggiorando. Molti  
dei suggerimenti di nutrienti nel presente  
protocollo permettersi una notevole  
protezione contro l'ossidazione delle  
LDL.

Iperensione: Alta pressione sanguigna è noto ad aggravare la disfunzione endoteliale e portando i ricercatori hanno identificato l'endotelio come una "fine organo" per i danni causati dalla pressione del sangue alta. Ottimale della pressione del sangue di 115/75 mmHg (o inferiore) è raccomandato.

Elevati di proteina C-reattiva: Infiammazione è centrale per la disfunzione endoteliale che sottende una malattia vascolare. Un modo efficace

per misurare l'infiammazione è attraverso un ad alta sensibilità con la proteina C reattiva (CRP) esame del sangue. Gli studi hanno mostrato che livelli più alti di CRP sono associati con un aumentato rischio di ictus, attacchi di cuore e la malattia vascolare periferica. Pazienti affetti da stroke con i più alti livelli di CRP sono da due a tre volte più probabilità di morire o esperienza di un nuovo evento vascolare entro un anno che sono i pazienti con i livelli più bassi.

Elevata Lp-PLA2: Come CRP, Lp-PLA2 è un marcatore di infiammazione.

Tuttavia, Lp-PLA2 è un molto più specifica misura di infiammazione vascolare di CRP. Lp-PLA2 è un enzima secreto da infiammato di placca vascolare, quindi la quantità di esso in circolazione è correlato con la quantità di placca infiammata nei vasi sanguigni. Livelli di Lp-PLA2 al di sopra di 200 ng/mL sono indicativi di accresciuta livelli di placca vascolare di accumulo.

Elevata omega-6: omega-3 rapporto.  
Alti livelli di pro-infiammatoria di acidi grassi omega-6 rispetto ad antiinfiammatori acidi grassi omega 3 crea un ambiente che promuove l'infiammazione e contribuisce alla malattia vascolare. È stato dimostrato che riducendo l'omega-6:omega-3 rapporto diminuisce significativamente lesione aterosclerotica dimensioni e riduce le numerose misure di infiammazione. Un sangue omega-6:omega 3 rapporto di meno di 4:1 è raccomandato.

Elevato Glucosio: elevati livelli circolanti di glucosio nel sangue (e insulina) causare micro danno vascolare che accelera il processo di aterogenica, parzialmente contribuendo alla disfunzione endoteliale. È stato dimostrato che un livello di glucosio nel sangue in accelerazione maggiore di 85 mg/dL aumenta significativamente il rischio di malattie cardiovascolari mortalità correlata.

Eccesso di insulina come età, perdono la

loro capacità di utilizzare insulina per guidare in modo efficace il glucosio nel sangue in energia di cellule che producono. Come i livelli di glucosio aumentano nel sangue, il pancreas compensa la produzione di maggiori quantità di insulina. Come "insulino resistenza" peggiora anche una maggiore quantità di insulina è secreta nel tentativo di ripristinare il controllo del glucosio. Eccesso di insulina è associato a un rischio significativamente maggiore di malattia di cuore. La vita del digiuno insulina deve essere al di sotto di 5

mcIU/mL.

Elevata omocisteina: elevati livelli di omocisteina danneggiano le cellule endoteliali e contribuiscono alla patogenesi iniziale malattia vascolare. I livelli di omocisteina sono associati con il rischio di malattia di cuore. Per mantenere l'omocisteina endoteliale indotta da danni a un minimo, livelli di omocisteina dovrebbe essere mantenuta al di sotto di 7-8 pmol/L.

Fibrinogeno elevato: quando si forma un



coagulo di sangue, il fibrinogeno è convertito in fibrina, che forma la matrice strutturale di un coagulo di sangue. Fibrinogeno inoltre facilita l'adesione delle piastrine alle cellule endoteliali. Persone con elevati livelli di fibrinogeno sono due volte più probabilità di morire di un attacco di cuore o ictus come persone con normali livelli di fibrinogeno. Tale rischio aumenta ancora di più in presenza di ipertensione. Livelli di fibrinogeno deve essere mantenuta tra 295 a 369 mg/dl.

Insufficienza di vitamina D: la vitamina D protegge contro la malattia vascolare attraverso diversi meccanismi, tra cui la riduzione cronica reazioni infiammatorie che contribuiscono alla patologia della malattia. È stato dimostrato che il basso livello di vitamina D i livelli sono associati con un aumento di mortalità cardiovascolare. Il mantenimento di un 25-idrossi-vitamina D nel sangue il livello di 50 - 80 ng/mL può eliminare questo rischio.

Insufficiente la vitamina K è essenziale

per le proteine di regolazione nel corpo che dirigono il calcio per le ossa e tenerla fuori della parete arteriosa.

Bassa vitamina K lo stato di invecchiamento predispone gli esseri umani alla calcificazione vascolare, infiammazione cronica e nettamente superiore di attacco di cuore i rischi. La vitamina K esami del sangue valutare i livelli di vitamina K per mantenere sana la coagulazione, ma in questo momento non sono usati per identificare i livelli ottimali per ridurre attacco di cuore il rischio. Tuttavia, vi è una notevole

quantità di prove che suggeriscono che il consumo di alimenti ricchi di vitamina K facilmente corregge la vitamina K disavanzi che sono così comuni oggi.

Fonti naturali di vitamina K sono: erba medica, carciofi, asparagi, broccoli, cavolini di Bruxelles, grano saraceno, cavolo, cavolfiore, Collard verdi, crescione, Tarassaco, foglie di tè verde, kale, origano, prezzemolo, segala, olio di semi di soia, gli spinaci, le cime di rapa, crescione

Evitare: mandorle, cavolo & kale se la sofferenza con problemi tiroidei, rene &

calcoli biliari, problemi articolari o osteoporosi

Limitare cibi con Vitamina K: se in gravidanza, allattamento al seno o prelievi di sangue assottigliamento di farmaci (come anticoagulante/farmaci antiplastrinici)

Basso testosterone e un eccesso di estrogeni (nell'uomo): gli studi numerosi link a basso testosterone (ed eccesso di estradiolo) con maggiori attacchi di cuore e ictus rischio. Il Testosterone è profondamente coinvolta nella retromarcia del trasporto del

colesterolo, processo che rimuove il colesterolo dalla parete arteriosa da HDL. Un eccesso di estrogeni è legato con maggiore la proteina C reattiva e una maggiore propensione per anomali coaguli di sangue a formare nelle arterie, provocando un improvviso attacco di cuore o ictus. Gli uomini dovrebbero mantenere la loro libera di testosterone in un intervallo di 20 - 25 pg/mL e i loro livelli di estradiolo tra 20 - 30 pg/mL.

Insufficiente CoQ10: CoenzymeQ

supplementare10 altera la patologia delle malattie vascolari e ha il potenziale per la prevenzione di malattia vascolare attraverso la inibizione di colesterolo LDL ossidazione e dalla manutenzione del cellulare ottimale e la funzione mitocondriale in tutto le ingiurie del tempo e interna e sollecitazioni esterne. Il conseguimento di un più elevato dei livelli ematici di CoQ10 (3,5 microgrammi/mL) con l'uso di dosi più elevate di CoQ10 sembra migliorare sia la grandezza e il tasso di miglioramento clinico.

Fonti naturali di CoQ10 sono: grani interi, orzo, grano saraceno, avena, segale, quinoa, dadi, spinaci, fragole, fegato di vitello, halibut, aringa, sgombro, salmone, trota, tonno, yogurt.

Ossido nitrico deficit: ossido nitrico è un importante messaggero molecola richiesta per una sana funzione cardiovascolare. Ossido nitrico consente di vasi sanguigni di espandersi e di contrarsi con giovanile elasticità ed è vitale per mantenere l'integrità strutturale dell'endotelio, così da



proteggere contro malattia vascolare. Anche quando tutti gli altri fattori di rischio sono controllati, per l'età-relativo declino in cellule endoteliali di ossido nitrico troppo spesso causa accelerata malattia vascolare a meno che non siano adottate misure correttive. Commerciale esami del sangue non sono ancora disponibili e a prezzi abbordabili per valutare l'ossido nitrico stato. Invecchiamento gli individui dovrebbero assumere che sono in via di sviluppo un ossido nitrico disavanzo nel loro interno della parete arteriosa

(l'endotelio) e seguire le semplici operazioni descritte in questo protocollo per proteggere se stessi.

Per il corpo per produrre ossido nitrico i seguenti alimenti naturali devono essere consumati: manzo, barbabietole, broccoli, Collard verdi, spinaci, noci, pinoli, fagiolo, semi di zucca, i semi di sesamo, shell pesci.

Flavonoidi, compresi apigenina, impedire in vitro l'ossidazione delle LDL può aiutare a prevenire l'aterosclerosi. Gli alimenti naturali contenenti flavanoidi sono: Carciofo,

basilico, sedano, olive (in salamoia),  
prezzemolo, menta piperita, il timo.

## **Cura naturale per il colesterolo alto**

Il fegato è uno dei primi lavori di arresto di smistamento attraverso il cibo e le tossine che vengono ingeriti. Si può rigenerare se stessa se i danni minori causati da tossine eccessive si verificano ma alla fine si sono intasati e oberati di lavoro che è quando il cibo smette di essere digerito correttamente e il resto del sistema è interessato. Di seguito verrà pulito in modo che possa fare il suo lavoro. Il pancreas produce insulina e può essere facilmente danneggiata da tossine e alcool. Questo

rimedio servirà anche a sanare un danno al pancreas.

## **Quotidianamente mattina del fegato e del Pancreas detergente**

Questi ingredienti insieme preso in un bicchiere di acqua tiepida per prima cosa al mattino sarà disintossica il fegato succo di limone o lime (cucchiaino), Apple di aceto di sidro (cucchiaino), puro miele (cucchiaino), curcuma (pizzicare), il pepe di cayenna (pizzicare), rosmarino (pizzicare)

Provare il quotidiano del mattino detergente di fegato per due settimane e

poi hanno livelli di colesterolo controllato nuovamente. Se vi è anche una lieve riduzione del colesterolo LDL e un aumento del colesterolo HDL il problema è ovviamente il fegato così una più intensa a filo deve essere intrapreso. Si consiglia di provare questo metodo prima di ricorrere all'abbassamento del colesterolo farmaci che possono avere influenza debilitante sul corpo compresi il fegato. Una dieta che include almeno 25g di soia al giorno è stato associato a riduzione in LDL colesterolo e CVD.

Isoflavoni di soia in particolare hanno mostrato di ridurre il rischio di CVD in quanto inibiscono la crescita di cellule che formano la arteria-ostruzione della placca. La proteina di soia è anche un ottimo sostituto di carne. Un'altra buona fonte di proteina di soia è latte di soia e yogurt.

Consumando 2g di zenzero al giorno possono produrre significativamente maggiore la sensibilità di insulina che è benefico per i diabetici nonché di abbassare il colesterolo LDL e dei trigliceridi.

Fibra dietetica solubile, trovati in avena, grani interi, psillio sbuccia, fagioli e legumi possono aiutare ad abbassare il colesterolo LDL. Questi alimenti dovrebbe essere incluso come parte di un piano complessivo di una sana dieta bilanciata, almeno da due a tre volte a settimana.

Consumando una quantità moderata di alcol (1 bicchiere di vino al giorno) ha dimostrato di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Consumo di alcol può aumentare il colesterolo HDL e la rende meno probabile che i coaguli



formerà. Bere più di questo ha gravi effetti avversi.

Il succo di melograno ha dimostrato non solo di prevenire la placca costruire nelle arterie ma anche ridurre le placche già lì.

## **Rimedi naturali asma**

Quando un uomo sofferente di asma entra in contatto con qualcosa che irrita le loro vie respiratorie (asma trigger), i muscoli attorno alle pareti delle vie respiratorie (tubi bronchiali) serrare in modo che le vie respiratorie si restringono e il rivestimento delle vie aeree diventa infiammato e inizia a gonfiarsi. Talvolta, muco appiccicoso o flemma edifica, che può restringere ulteriormente le vie respiratorie, rendendo difficile respirare e portando a sintomi di asma.

## **Quali possono essere le cause dell'Asma**

- Una storia familiare di asma, eczema o allergie
- Molti aspetti della vita moderna - come la dieta e una maggiore igienicità ambientale possono avere contribuito alla nascita in asma negli ultimi decenni.
- Pesticidi chimici e additivi alimentari consumati su base regolare può essere la causa di asma
- Aerosol spray aria
- Casa tenere i prodotti di pulizia

- Alcuni tipi di plastica ivi inclusi quelli trovati in giocattoli, pavimenti vinilici, occhiali da sole, cruscotti per auto, le custodie dei CD, posate, lattine di lattina, doccia curtains, carte di credito e una miriade di altri oggetti di uso quotidiano
- Inquinamento ambientale può rendere i sintomi di asma peggiore e può svolgere un ruolo nel causare alcuni asma
- Animali domestici con pelo o piume
- Forti sentori di profumo e dopobarba
- Lo stampo e spore di funghi da

umidità in casa

- Leaky sindrome da intestino
- La ricerca ha dimostrato che il fumo durante la gravidanza aumenta significativamente il rischio di un bambino lo sviluppo di asma.
- Bambini i cui genitori fumano sono più probabilità di sviluppare asma.
- Adult Onset asma possono svilupparsi dopo una infezione virale
- Sostanze irritanti presenti negli ambienti di lavoro può portare ad una persona di sviluppare asma (noto come asma professionale)

## **Asma trigger**

Può essere difficile individuare esattamente ciò che innesca l'asma. A volte il collegamento è ovvio, per esempio quando i sintomi possono iniziare in pochi minuti di entrare in contatto con un gatto o un cane. Ma alcune persone possono avere una reazione ritardata per un trigger asma, così alcune extra di detective del lavoro può essere necessario. Provare a tenere un diario o registrare dei tempi e delle situazioni quando l'asma è peggio.

Questo aiuterà a identificare cosa l'asma trigger sono.

## **House-Dust acari**

I sintomi causati dalla casa-acari della polvere può essere ridotta seguendo tutte le raccomandazioni riportate di seguito:

- Usando i coperchi di barriera sul vostro materasso piumone e cuscini
- Rimozione di tutti i tappeti e sostituzione con pavimenti duri
- Aspirare spesso - chiedere a qualcuno di vuoto durante il vostro soggiorno al di fuori della sala

- Servendosi di un panno per la polvere
- Congelamento di peluche (in un sacchetto di plastica) per un minimo di sei ore ogni una o due settimane per uccidere casa-acari della polvere
- Lavaggio a caldo (60°C) le lenzuola, i copripiumini e le federe una volta alla settimana
- Pulizia morbidi arredi con anti-casa-acaro della polvere prodotti chimici
- Utilizzando un deumidificatore

## **Sintomi di asma**



Sintomi di asma possono variare da lievi, come dispnea, tosse cronica e dispnea durante attacchi gravi di asma. Questi sono alcuni dei segni premonitori e sintomi:

- Respiro affannoso e respiro corto
- Difficoltà a dormire a causa di mancanza di respiro, respiro affannoso e tosse
- Dolore toracico o tenuta
- Mancanza di respiro durante l'esercizio
- Maggiore necessità di broncodilatatori (farmaci che aprire

airways rilassante i muscoli  
circostanti)

- Asma può essere un segno di  
ipertensione polmonare (alta  
pressione sanguigna)

## Natura cure asma

Prendere una doccia calda con la testa  
di doccia su più vigorose e  
impostazione caldo come si può stare.  
Sedersi in modo che la vostra schiena  
sia per l'acqua e consentire di "battere  
sulla schiena'. L'acqua sarà rilassatevi,  
il vapore è buono per respirare e il

pounding aiuta ad allentare la flemma.

Rimuovere le sostanze chimiche.

Prendere tutti i profumi e sostanze chimiche artificiali al di fuori della vostra casa. Utilizzare solo saponi naturali e detergenti e deodoranti

Consumato solamente non processato naturale cibi biologici. I prodotti chimici utilizzati nei pesticidi, crescendo, elaborazione e aggiunti agli alimenti possono inasprire i sintomi di asma.

Mangiare una sana dieta bilanciata,

perdere peso extra e ottenere il regolare esercizio fisico tra gli attacchi di rafforzare il cuore e polmoni

Lo stress: evitare stress emotivo

Bere ginger ale. Caffeinated bevande possono irritare lo stomaco, così lo zenzero può aiutare. La carbonatazione rilasciare qualsiasi gas intrappolato nel petto e lo zenzero aiuta con nausea che può talvolta accompagnare l'asma.

Bere abbondanti quantità di tè in particolare il tè verde (aiuta a dilatare le vie aeree bronchiali) ma evitare caffè.

Vedere i pericoli di caffè,

Un tè fatto con daikon shittake, funghi ed alghe kombu è usato per abbassare la febbre e a combattere le infezioni.

Consumo di svedese può aiutare a ridurre il respiro affannoso di asma.

Qualsiasi tipo di grave e asma cronica può essere indurita con il consumo regolare di Zucca di Cenere di o il comune ortica.

Sugo greggio terapia può aiutare a ridurre i sintomi di asma. I migliori alimenti naturali di succhi di frutta sono: albicocca, limone, ananas, pesca, carota,

ravanelli e sedano

Fare un  
tè

Per migliorare la respirazione fare un tè  
con

2 cucchiaino da caffè di polvere di  
radice di indiani. 1 quarto di gallone in  
bottiglia o filtrata acqua bollente.

2 cucchiaino da caffè di granulati di  
radice di echinacea. 1 cucchiaino da  
caffè di fiori di camomilla.

2 cucchiaino da caffè di enula radice. 1

cucchiaino da caffè di radice di echinacea.

2 tazze di bottiglie di acqua filtrata o. 1 cucchiaino da caffè di mullein foglie.

Mescolare tutti gli ingredienti e lasciarli impostati per 2 ore 1 cucchiaino da caffè di foglie di passiflora.

Consumare una grande varietà di alimenti sotto nella dieta quotidiana per trarre beneficio dalla loro proprietà potenti. Provate a comprare verdure organiche per evitare residui di antiparassitari. Vedere il pesticida

pericoli pagina.

Mangiare una moltitudine (non solo 5) di frutta, verdura, erbe aromatiche e spezie al giorno verrà impostato il corpo sul cammino della piena salute molto rapidamente. Se non altro ma gli alimenti naturali elencati qui sono consumati per due settimane sarà la differenza di feltro.

Provare a vapore una vasta selezione dei vegetali elencati con le erbe e le spezie elencate e un cucchiaino o due di bottiglie di acqua filtrata o (più veloce nel microonde per 8 minuti circa) quindi



mettere in un frullatore per un sano  
deliziosamente potage zuppa e  
mangiare un piccolo recipiente prima di  
ogni pasto.

Analogamente blend una vasta selezione  
dei frutti con noce moscata e cannella e  
miele per fornire un gustoso nutriente  
'smoothie'. Aggiungere probiotici vivi lo  
yogurt organico per rendere il 'smoothie'  
o la zuppa cremosa.

Carni (3 volte a settimana)

Carne magra (organico), fegato di  
vitello, carni di organo, conigli, pollame

Pesce (4 volte la settimana)

Acciughe, bloaters pesce, carpa, anguilla, halibut, aringa, hilsa pesce, kipper, sgombro, polpo, sardine, se il salmone, sardine, crostacei, spratti, calamari, pesce spada, la trota, il tonno (solo fresco), Bianchetti

DAIRY (1 uovo x 3 volte a settimana, yogurt ogni giorno)

Uova, yogurt (live a basso contenuto di grassi) probiotici

Grani interi (almeno 1 grano intero ogni giorno)

Amaranto, orzo, riso, grano saraceno,  
avena, quinoa, segala, teff

Legumi (3 volte a settimana)

Fagioli neri, black eyed peas, fave, ceci,  
legumi, lenticchie, fagiolo di lima,  
fagioli cannellini, fagioli pinto, fagioli  
rossi, i semi di soia

Verdure (una selezione di almeno 3  
colori al giorno significa che tutti sono  
stati consumati almeno una volta alla  
settimana)

Succo di barbabietola (raw), il  
peperone (rosso, verde e giallo), daikon,

fieno greco, aglio, zenzero, ravanelli,  
pastinaca, carote (sugo greggio),  
zucchine, pomodori (mangiare con olio  
d'oliva, dadi o avocado) fienogreco,  
okra, cipolla, pastinaca, patate, piselli,  
ravanelli, spinaci, lo zenzero, i fagioli di  
soia, svedese, rape, crescione

Frutta (una selezione di almeno 3 colori  
al giorno significa che tutti sono stati  
consumati almeno una volta alla  
settimana)

Albicocca, bacche specialmente more,  
ciliegie, uva, kiwi, limone, calce,  
arancio, pesche, ananas, papaya, uvetta,

soursop, tangerini

(succo puro, additivo, libero - amaro  
quotidianamente il più spesso possibile)

Barbabietola (raw), carota, mirtillo  
rosso, sambuco, uva, limone, calce,  
mosambi, nasturtium (appena premuto),  
arancio, papaia, ananas, melograno,  
mandarino

I DADI (come snack o aggiunti ai pasti  
giornalieri)

Le noci del Brasile, noci di cocco,

nocciole

Semi (come snack, tè o aggiunti ai pasti giornalieri)

Flaxseeds, semi di uva, papavero, zucca, sesamo, girasole

Oli (per essere consumati quotidianamente in particolare con carotene contenere alimenti per consentire l'assorbimento)

Fegato di merluzzo, olio di noce di cocco, lino, semi di uva, olio di noce di

cocco, mullein, olio di oliva, di girasole, di una miscela di sesamo & crusca di riso oli

Erbe comuni (nutriente erbe per essere utilizzato come spesso come possibile)

Basilio, cardamomo, coriandolo, i chiodi di garofano, aneto, citronella, origano, prezzemolo, zafferano, cartamo, salvia, dragoncello timo

Le erbe medicinali (consumano come tè o aggiungere ai pasti come richiesto)

Zucca di Cenere, radice di bardana, comfrey, comune di ortiche urticante, Tarassaco, echinacea, enula, sigillo d'oro, ginkgo biloba, Huang lian, radice di liquirizia, mullien, impianto di noni, paico foglia, pan pien lien, fiore della passione, Pau d'arco, pervinca, trifoglio rosso, olmo americano, yerba santa

Le spezie (nutriente spezie per essere utilizzati per quanto possibile ogni giorno)

Tutte le spezie e la cannella, i chiodi di garofano, il cumino, pepe nero, il pepe



di cayenna, noce moscata, curcuma

Derivati (per essere consumato e usato  
come desiderato su base giornaliera)

Aloe vera succo, sidro di mela aceto,  
salamoia sottaceti, tè camomilla,  
comune ortica tè, ginger ale, miele,  
liquirizia, tè tè alla menta, ago di pino,  
thè, tofu

Esternamente

La foglia di alloro, aglio, comfrey (a  
caldo o a freddo la fomentazione

comprimere) mint (vapori), eucalipto (vapori)

Evitare

Il fumo di tabacco, prodotti chimici, stress, acari della polvere, gli animali con i peli o piume

Tuorli di uova, crostacei, carne, alcol, zucchero bianco, farina bianca, aspartame, sale, banane, ginseng, omogeneizzato o non organico non alimentati in erba prodotti lattiero-caseari

Sementi e i dadi se soffre di diverticolite

Mandorle se la sofferenza con problemi tiroidei, rene & calcoli biliari, problemi articolari o osteoporosi

Il rosmarino se in gravidanza o in allattamento o che soffrono di pressione del sangue alta

Lo zenzero, la curcuma, il rosmarino, il giapponese o il Poligono multiflore cinese se incinta o che assumono anticoagulanti (sangue assottigliamento farmaco) o antinfiammatori non steroidei come aspirina e ibuprofene

Avvertenza: alcune erbe possono reagire con farmaci. Controllare prima di prendere

Per beneficiare gli alimenti che contengono i carotenoidi come pomodori e carote sempre mangiare insieme con grassi ricchi alimenti come l'olio d'oliva, dadi o avocado poiché i carotenoidi sono solubili nei grassi, nel senso che essi sono solo assorbita nel corpo lungo con grassi e vengono

successivamente convertiti in  
l'essenziale vitamina un nutriente.

Per prevenire il cancro ai polmoni in  
quelli che fumano tabacco: fragole,  
carote, cipolle, semi di uva

" asma non trattate flare-ups può  
condurre al ricovero e può anche essere  
fatale. Non si tratta di una condizione  
che deve essere auto-trattati. Un medico  
è richiesta la supervisione. "

## **Cura naturale per il Disturbo da Deficit di Attenzione (ADD)**

Essa è la più comunemente i bambini che soffrono di disturbo da deficit di attenzione (ADD) e questo è un'afflizione terribile.

Solo quando i bambini sono di entrare e di raggiungere la loro altezza con la scuola, questo disturbo può prendere il sopravvento e causare la scuola per diventare un disagio.

Una perdita di concentrazione, mancanza di messa a fuoco, e il generale incapacità di comprendere i materiali

presentati sono solo alcune delle difficoltà.

Il Disturbo da Deficit di Attenzione può creare problemi non solo a scuola per un bambino, ma anche in situazioni sociali.

Anche se esistono vari livelli di questo disturbo, di solito i bambini hanno un tempo difficile stare seduti e quindi può diventare rapidamente emarginati tra gli altri ragazzi come sembrano diversi.

Come un genitore, non vorrete mai a vedere i vostri figli soffrono o male per qualsiasi motivo. Guardando un bambino andare attraverso i disagi che il

Disturbo da Deficit di Attenzione cause possono essere la tortura per il genitore tanto quanto i bambini.

Nella disperazione che un genitore si sente, faranno praticamente nulla per rendere al meglio il problema e più sopportabile.

Anche se vi è una grande quantità di farmaci che un bambino può prendere molti genitori sono alla ricerca di una cura naturale senza tutti gli effetti collaterali dannosi o dipendenza.

**Cure naturali per il Disturbo da Deficit di Attenzione:**



Cambiamenti nella dieta:

Potrebbe sembrare una piuttosto difficile compito di cambiare il vostro capretto della dieta per una versione più salutare, ma l'alternativa è spaventosa.

È suggerito che una cura naturale per aiutare coloro che soffrono di Disturbo da Deficit di Attenzione è circa la prevenzione di certi alimenti.

È imperativo stare lontano dalla caffeina, stimolanti di qualsiasi tipo, zucchero raffinato, alimenti trasformati ed eventuali additivi alimentari.

Questi alimenti possono agire come un trigger per i sintomi che derivano dal Disturbo da Deficit di Attenzione, quindi è una buona idea di stare lontano da alimenti che non offrono alcun valore nutrizionale.

## **Zinco:**

È stato trovato che in molti casi i bambini che soffrono di Disturbo da Deficit di Attenzione hanno bassi livelli di zinco nei loro corpi.

Pertanto è facile ed efficace come un rimedio casalingo per questo disturbo per fornire a questi bambini con

semplici integratori di zinco.

Lo zinco può essere trovato in alcuni alimenti come la carne rossa, grani interi e fagioli, ma per essere sicuri che i corretti livelli sono raggiunti, un supplemento è raccomandato.

Questa può essere una grande cura naturale nella riduzione di iperattività e altri sintomi correlati.

### **Olio di pesce:**

Pensando di acquistare un bambino a prendere olio di pesce può sembrare praticamente impossibile.

Tuttavia, fornendo un olio di pesce dietetico può essere di grande aiuto nell'abilità mentali di quei bambini affetti da Disturbo da Deficit di Attenzione e può essere un molto fattibile home Remedy.

## **Cura naturale per vene a ragnatela**

Vene a ragnatela sono ritorti rossastro, viola e blu le navi si vede comunemente sul viso e gambe. Questa vena è di vene varicose. La sola differenza consiste nel fatto che in cui vene a ragnatela sono più piccole vene varicose sono più grandi, sollevato e distende i vasi sanguigni con colpi di scena e svolte. Anomalie strutturali dei vasi sanguigni causa questi due. Vene a ragnatela può anche essere chiamato teleangectasie. Essi sono in grado di essere compreso come grappoli di piccoli vasi sanguigni vicino

lo strato superiore della pelle di un uomo adulto. Essi spesso appaiono come vene a ragnatela che sono spiderweb e così il nome. Vene a ragnatela di rado provocano gravi complicazioni. Solo alcuni individui possono sviluppare ulcere della pelle come un risultato di vene a ragnatela. Tuttavia, vene a ragnatela diventano un problema di attrattiva come un risultato di non-così-bel look. Troverete un sacco di trattamenti che il medico può dare uno per trattare vene a ragnatela compresi il trattamento laser, SCLEROTERAPIA,

con laser endovenoso, ablazione a radiofrequenza e la vena il funzionamento. Nel caso in cui lo stato delle tue vene è così buona come sviluppare complicazioni, è possibile eliminare le vene a ragnatela utilizzando assistenza da qualche casa naturale a base di erbe e trattamenti.

## **Trattamenti veloci per rimuovere vene a ragnatela**

Apple di aceto di sidro per vene a ragnatela

Questo è probabilmente il più semplice da risolvere per abbastanza successo

anche e vene a ragnatela. ACV aiuta aumentando il flusso di sangue alla regione colpita, ridurre il look di vene a ragnatela.

Ottenere questo:

Apple di aceto di sidro

Materiale di pulizia

Fare questo:

Utilizzando questo si applica al settore del vostro corpo dove hai vene a ragnatela!

Eseguire questa operazione 2 o 3 volte al giorno per non meno di un mese.



Immergere il tessuto con apple di aceto di sidro.

Let it be c per circa 15-20 minuti.

Continuare a fare dopo un mese se non questo fino a che questi scompaiono e tuttavia può vedere alcune vene a ragnatela.

2. estratto di Ginkgo Biloba per vene a ragnatela

L'erba di ginkgo biloba è utile nel rafforzamento. Occasionalmente seduto o in piedi per un po' di tempo possono

essere allungati pareti di vena. Se si tratta di un'usuale personalizzata nella vostra vita quotidiana, questo potrebbe danneggiare le valvole della vena e potrebbe indebolire le pareti delle vene, causando insufficienza venosa cronica. Il Ginkgo biloba può aiutare a rilassarvi e ad ampliare le arterie per modulare il flusso di sangue anche se vene a ragnatela non saranno classificati come insufficienza venosa cronica. Oltre a migliorare il flusso di sangue, migliora inoltre l'ossigenazione dei tessuti. Il Ginkgo biloba è realizzato un grande fix

per vene a ragnatela da questo. Si potrebbe assumere estratto di ginkgo biloba prodotta nelle foglie delle erbe.

## **Il modo migliore per prendere il Ginkgo Biloba per vene a ragnatela**

Ottenere l'estratto di ginkgo biloba, preferibilmente 50:1 standardizzato di estratto di ginkgo che dà la maggior parte del suo valore medicinale.

Prendere 140-240 mg di questo estratto per giorno, diviso in due o tre dosi. Per iniziare a prendere 40 mg di estratto di ginkgo per tre volte al giorno.

Consultare un erborista naturale per una

migliore comprensione delle dosi come per ogni vostra esigenza individuale.

## **Amamelide per vene a ragnatela**

Il abbastanza generalmente utilizzati amamelide e il tanto discusso può essere benefica nel trattamento di vene a ragnatela. È la proprietà astringenti di distillato di amamelide che vi aiuta a guarire le vostre vene a ragnatela. Molti studi hanno anche dimostrato che amamelide aiuta a rafforzare le arterie.

Il modo migliore per fare uso di amamelide per vene a ragnatela

Ottenere questo:

Sfera di cotone

Amamelide

Fare questo:

Utilizzare questa funzione per la regione è cambiata con vene a ragnatela.

Dunk il batuffolo di cotone in amamelide soluzione.

Eseguire questa operazione più volte al giorno prima di eliminare le vene a ragnatela.

**Ippocastano sementi per le vene a ragnatela**

Ippocastano semi sono abbondanti risorse di tannini e saponine e hanno eccezionali anti-infiammatorio e effetti circolatorio. Molti specialisti pensano che ippocastano seme è il più efficace porre rimedio a base di erbe per il rigonfiamento, malessere, prurito, e la fatica connessa con vene a ragnatela che sono tese lungo con per vene varicose. Questo potrebbe essere a causa della ragione che quelle vene che hanno perso la loro elasticità sono rafforzati da ippocastani. Molte ricerche cliniche hanno trovato che la circolazione del

sangue aumenta nelle gambe così come riduce infiammazione nonché rafforzare i capillari e vene.

Metodi per fare uso di Ippocastano per vene a ragnatela

Prendere 250 milligrammi di standardizzati Estratto di Ippocastano giornalmente fino al momento in cui il vostro vene a ragnatela scompaiono.

Si può anche applicare lozioni esterna avente ippocastano. Utilizzare questa funzione per il vostro proprio vene a ragnatela spesso fino a che svaniscono. La verità è che è possibile fare uso del

cavallo di crema di castagne ed estrarre insieme per risultati più rapidi.

Prendere dieci cucchiaini di distillato di amamelide e aggiungere 1 cucchiaino di ippocastano tintura per questo.

Mietitrebbia e applicare questo alle regioni aventi vene a ragnatela.

Acquistare l'estratto di ippocastano che inoltre vi fornisce un dosaggio giornaliero di 50 milligrammi di aescin.

Aescin è fra gli elementi chiave che include la perdita di fluido e rafforza le cellule capillari.

Precauzione: non prendere come si può



finire per essere pericolosi, eccessivo dosaggio per via orale di Estratto di Ippocastano. Il metodo più efficace sarebbe quella di consultare con un erborista per determinare il dosaggio preciso per lo stato.

Lo zenzero per vene a ragnatela

Il comune di zenzero erbe usati spesso in cucina ti può aiutare a sbarazzarsi di vene a ragnatela. C'è questo sangue proteina chiamata fibrina che si svilupperà in luoghi dove il tuo vene ferirsi. Questo rende il tuo vene notevoli

e visibili. Lo zenzero si rompe la fibrina fino a ridurre le vene a ragnatela. Lo zenzero migliora il flusso di sangue abbassando la pressione del sangue. La minima pressione è esercitata dalla bassa pressione del sangue nelle vene. Lo zenzero potrebbe anche avere sangue-effetto di assottigliamento rendendo più facile per il cuore. Ma se stai prendendo il sangue farmaci di assottigliamento, potrebbe essere più saggio di parlare con il proprio medico prima di sollevare la quantità di zenzero nella tua dieta giornaliera.

Fare alcuni tè allo zenzero

Ottenere questo:

Il miele (discrezionale) - 1-2  
cucchiaini

Acqua calda - 1 tazza

Lo zenzero fresco pezzo - 1 pollici  
pezzo

Fare questo:

Griglia o smash lo zenzero.

Coperchio e ripida per circa 10!

Adoperarsi in caso lei non godere di  
masticare lo zenzero non vi è alcuna  
richiesta di ceppo.

Hanno questo tè. Hanno il tè allo zenzero 2-3 volte al giorno.

Aggiungere il miele se si utilizza.

Versare l'acqua calda.

Metterlo

Il mirtillo per vene a ragnatela

Il mirtillo e utilizzando il suo viola-blu bacche continua a essere utilizzato per trattare disturbi oculari, diabete, diarrea, bocca e gola infiammazioni e scarso flusso di sangue. Questa proprietà del mirtillo a flussi di boost viene fornito al

vostro aiuto nella rimozione di vene a ragnatela. Inoltre è ricca di acidi fenolici e tannini, proantocianidine, flavonoidi. Inoltre esso è dotato di una proprietà antiossidante che protegge il tuo vene da eventuali danni. I vasi sanguigni inoltre rafforzare oltre a migliorare il flusso di sangue. In un nutshell, mirtillo e opere di tessuto connettivo nonché rafforzare le pareti del capillare. Ma perché il mirtillo inoltre abbassa livello di zucchero nel sangue, è necessario consultare il medico se siete sul diabete farmaci.

Il modo migliore per prendere estratto di mirtillo per vene a ragnatela

Richiedere da 20 a 40 milligrammi di estratto di mirtillo per tre volte al giorno. Ottenere l'infusione che 25% di 20 a 40mg mirtillo e antocianidine. Ma se stai prendendo corteccia di pino, evitare di utilizzare estratto di mirtillo.

Precauzione: non prendere più di 6 settimane, estratto di mirtillo. Se il prelievo di sangue di assottigliamento di medicinali o di alcuni farmaci anti-infiammatori, evitare di prendere.

Il pepe di cayenna per vene a ragnatela

Il pepe di cayenna è un convenzionale trattamento di erbe per un sacco di malanni e ora è sempre stata applicata dai moderni farmaci anche. Essa è necessaria in quanto può aumentare il flusso di sangue nel trattamento di vene a ragnatela. A causa del principio attivo capsaicina, il pepe di cayenna è particolarmente utile per la circolazione e alleviare il dolore. Voi aiutate ingrandire i vasi sanguigni così come ridurre le sollecitazioni sul vicino capillari che è essenziale nel trattamento

di vene a ragnatela quando si prendono cayenne internamente. La capsaicina nel pepe di cayenna inoltre funziona come un trigger che rende opportuno per combinazioni di erbe che moltiplica l'efficacia delle altre erbe aromatiche. Come un esempio, abbiamo visto in precedenza che il ginkgo biloba è un eccellente herb per vene a ragnatela di trattamento. Alcune ricerche cliniche hanno concluso che il ginkgo è 75 per cento potente se è combinato con il pepe di Caienna e hanno esaminato il pepe di cayenne. È perché migliora la



circolazione e quindi fornisce nutrienti al tessuto a una velocità che è estremamente veloce.

Il modo migliore per fare uso di pepe di cayenna

Ottenere questo:

Il pepe di cayenna -  $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di inizialmente

Acqua o succo di frutta fresco - 1 tazza

Fare questo:

Nella prossima settimana, aumentare la quantità totale di cayenne a  $\frac{1}{2}$

cucchiaino in una tazza di fluido.

È necessario aggiungere un bicchiere pieno di acqua del succo spremuto. o di fresco e  $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di pepe di cayenna per

Mantenere fino a di iniziare avete 1 cucchiaino di pepe di cayenna, crescendo del 25% di Cayenne.

Hanno 1 cucchiaino di pepe di cayenna per mezzo di acqua o il vostro succo per un minimo di un mese. Questo può aiutare a pulire le arterie anche in modo che tu possa rimanere sani.

Si potrebbe avere il pepe di cayenna

per coadiuvare il trattamento di varie condizioni di salute compresi varici e vene a ragnatela.

Hanno questo ogni mattina attraverso la settimana iniziale quando si iniziano a avere cayenne.

Gotu Kola per vene a ragnatela

Gotu kola appartenenti alla famiglia di prezzemolo è comunemente utilizzata oggi negli Stati Uniti e in Europa come un trattamento di vene varicose e di insufficienza venosa cronica in cui pool

di sangue nelle gambe. Esso può essere efficacemente anche utili per il trattamento di vene a ragnatela. Un numero di ricerca mostrano che il gotu kola può ridurre il gonfiore e la circolazione sanguigna migliora. Gli studi hanno anche dimostrato che coloro che prendono gotu kola hanno. Gotu kola sono prontamente disponibili nel benessere negozi nel tipo di tè, erba essiccata, tintura, capsule, unguento lungo con le pillole.

Era prendere Gotu Kola

Gotu kola estratto può essere ottenuto.

Hanno 50 - 250 milligrammi di infusione tale 2-3 volte al giorno. La infusione che si acquista dovrebbe comprendere 40% asiaticoside, 29 - 29, 30% di acido asiatico - 30% acido madecassic, e 1 - 2 per cento madecassoside. Per insufficienza venosa, uno deve avere circa 180 200 milligrammi di gotu kola giornaliera di estratto tuttavia è ancora consigliabile avvalersi della consulenza di un erborista per il corretto dosaggio.

Se si utilizzano erbe in polvere, ha capsule (1000-4000 mg) 3 volte al giorno. Prima di prendere questo tipo di

numero tuttavia è consigliabile consultare un erborista. La pratica erboristerie può difendere il dosaggio appropriato per lo stato speciale.

Fare Gotu kola tea macerando i suoi erbe disidratato (foglie essiccate) in acqua calda. Avere questa 3 volte al giorno

È possibile anche prendere Gotu Kola tintura. Hanno 30-60 gocce giornaliere.

Precauzione: Gotu kola ha può essere un male per il fegato. Non utilizzare gotu kola herb per più di 6 settimane e consultare il vostro medico prima di

prendere, particolarmente se avete alcuni problemi al fegato. Prendere un periodo di riposo di almeno 2 settimane prima di prendere gotu kola dopo 6 settimane.

La senape e olio di noce di cocco per vene a ragnatela

Massaggio con olio è tra i grandi trattamenti per vene a ragnatela. Un ottimo flusso di sangue assicura che non si ottengono vene a ragnatela nonché il massaggio è una tecnica comune per migliorare il flusso di sangue così come

tratta quelli presenti nelle vostre gambe. Due oli sono particolarmente consigliati per vene a ragnatela e stanno la senape e olio di cocco. L'olio di senape può essere detto di essere grande nel stimolando il flusso di sangue insieme per rafforzare le valvole. Olio di noce di cocco, d'altro canto, permea profondi per la vostra pelle e trattare i capillari. Ripristinando il normale colore della pelle potrebbe ugualmente aiutarvi a. Ottenere questo:

L'olio di senape o di olio di noce di cocco



Fare questo:

Massaggiare la zona interessata o le vostre gambe almeno due volte al giorno prima di eliminare le vene a ragnatela.

Prendere una parte di olio caldo sul palmo della mano e usare questo per la posizione in cui hai vene a ragnatela.

Fare uno sforzo per mantenere i tratti verso la direzione del vostro cuore per migliorare il flusso di sangue mentre massaggiando!

Il petrolio un po'!

Massaggio leggermente la regione.

Macellerie Scopa per vene a ragnatela  
Un'erba appartenenti alla famiglia  
Giglio, macellai di ginestra, include  
questo composto chiamato ruscogenine,  
che può essere considerato come un  
potente antiinfiammatorio. In aggiunta,  
esso tratta le vene che sono più poveri  
in modo efficiente. Visto ruscogenine in  
macellai ginestra può essere compreso  
come i composti efficaci che migliorano  
la generazione di collagene insieme con  
il flusso di sangue. Essa aiuterà a  
rafforzare le vene e la diminuita delle

valvole. Per essere esatti, ruscogenina funziona come uno steroide building block che significa che permette al fine che la resilienza della vena può provocare il corpo crea i suoi steroidi. A spianare il muscolo della parete di vena che riporta il suo contorno regolare ruscogenina aiuta a. Questo a sua volta, rende anche le vene varicose e le vostre vene a ragnatela osservabile.

Il modo migliore per prendere i macellai scopa per vene a ragnatela

Anche se ovviamente si tratta di una saggia di consultare con un erborista di

salute prima di aver erbe, è generalmente raccomandato di prendere 100 -300 milligrammi di macellai di ginestra tre volte al giorno. È che quando si prende il suo tipo di capsula.

Bioflavonoidi di vene a ragnatela  
Sono alimenti con bioflavonoidi per trattare vene a ragnatela. I potenti antiossidanti, bioflavonoidi, hanno proprietà antiinfiammatorie e così che possano aiutare a mantenere le pareti della vena forte. Bioflavonoidi

interrompere i radicali liberi in aggiunta alla protezione inoltre l'integrità strutturale delle pareti vascolari. Vi sono almeno due importanti bioflavonoidi che aiuterà anche il vostro navi potenti e potenzia la tua salute vascolare. Tutte queste sono le proantocianidine (ben noto come il marchio brevettato pycnogenol) e grapeseed. Per aiutarti ad avere anche esso in qualsiasi tipo di salute accessibili negozi Pycnogenol è all'interno di corteccia di pino. Quando si parla di alimenti, i bioflavonoidi

necessari da voi per prevenire e trattare  
vene a ragnatela sarà fornito da uva  
frutta.

Fare questo:

Hanno pompelmi quotidianamente. Si  
può anche pensare di aver estratto di  
semi di pompelmo.

La vitamina C per vene a ragnatela

La vitamina C migliora la generazione di  
proteine chiamate di elastina e  
collagene. Il collagene è la costruzione  
di blocchi di arterie e la vostra pelle.

Entrambi di elastina e collagene aiutano a mantenere il tuo pareti di vena potente e flessibile. Il vostro capillari anche di rafforzare la. Anche la vitamina C ha un numero elevato di bioflavonoidi quindi è saggio per ottenere un tonnellate di alimenti che contengono la vitamina C

Gli alimenti sono pieni di vitamina C

Peperoni rossi

Di agrumi e di succhi di frutta, in particolare di arancia e di limone

Cavolfiore

13. Alimenti per vene a ragnatela con

vitamine del gruppo B

B vitamine aiutano a mantenere il tuo vene potente. Vene a ragnatela sono veramente impedita da queste vitamine accada. È necessario ottenere un numero sufficiente di vitamina B, di acido folico e vitamina B12 nella vostra dieta quotidiana, soprattutto se si hanno spesso problemi con le vene a ragnatela e coaguli di sangue. La vitamina B3 è estremamente efficace nel migliorare il flusso di sangue nelle vene avente questo diventa un must.

Sono alimenti ricchi di vitamine del



gruppo B

Arachidi

Bistecca

Fegato

Semi di girasole

La vitamina E per vene a ragnatela

La vitamina E è di parecchi solubili nei grassi, antiossidante ricco di composti.

Antiossidanti combattere i radicali liberi che possono essere dannosi per la salute delle cellule del corpo. Gli antiossidanti possono anche assistere nel

fissare il tuo vene danneggiate oltre a prevenire. Oltre a rafforzare il vostro capillari quando si danno adeguate di vitamina E per il corpo umano, protegge la pelle e le membrane delle cellule. Vene a ragnatela formazione è impedito da questo.

Sono alimenti ricchi di vitamina E

Oli vegetali

Verdure verdi

Noci e semi

Olio di germe di grano

La vitamina E olio per il viso vene a ragnatela

Quando siamo consapevoli del fatto che la vitamina E non è male per la robustezza delle vostre vene, dobbiamo anche pensare circa il fatto che la vitamina E olio può essere usato per rimuovere vene a ragnatela nel tuo volto. Amamelide è solo un altro vene a ragnatela trattamento che abbiamo discusso in precedenza in questo post. Ottenere questo:

La vitamina E olio - 1 cucchiaino di

Amamelide - 1/2 cucchiaino

Fare questo:

Unisciti a vitamina E olio e amamelide in un contenitore che è minuscolo avente un raccordo di tenuta coperchio!

Per qualche tempo finché non si asciuga completamente, lasciare!

Lavare il viso con acqua fredda e asciugateli.

Duplicato per tre volte al giorno. Ma nel caso in cui ti senti irritazione, cessare di applicare questo trattamento.

Agitare bene per unirsi.

Ora massaggio leggermente un po' di miscela su una regione che è interessato.

Contengono fibre nella dieta giornaliera per eliminare le vene a ragnatela

Questo può sembrare un po' confusa per voi se siete in cerca di trattare vene a ragnatela, ma avete fibre possono anche essere significativi. Fibre allevia la stipsi che avrà luogo una smisurata quantità di pressione nelle vostre vene. Il tuo vene può indebolire e causare il rigonfiamento lungo la parte posteriore

con il flusso di sangue. Così, dispongono di alimenti fibrosi in particolare fibra insolubile che può consentire il corpo rilassate le feci, eccessivamente giorno per giorno. Che rende più facile per il corpo senza immissione pressioni indebite nel tuo sistema per sbarazzarsi dei rifiuti.

Gli alimenti hanno piena di fibra

Lino

I legumi

Le carote

Frutti di bosco

Di avena

I piselli

Oli essenziali Mix per vene a ragnatela

Ci sono un sacco di oli essenziali che aiutano a ridurre il look di vene a ragnatela nel tuo volto. Alcuni di tali oli essenziali sono olio essenziale di spinaci e carote olio essenziale.

La carota olio essenziale ha emenagogue, disinfettante, disintossicante, antiossidante, anticarcinogenic, carminative,

depurative, diuretiche, antisettico, stimolante, cytophylactic e proprietà toniche. Non solo il flusso di sangue è stimolata da esso della sua funzione metabolica ma anche il tuo corpo. Si tratta di un tonico e quindi tonifica i muscoli e i tessuti per farli diventare produttivi e più potente. Semi di carota olio essenziale stimola lo sviluppo di nuove cellule e tessuti che sarà un aspetto utile per trattare vene a ragnatela. I dolori muscolari allevierà anche.

Olio di spinaci che è essenziale anche



ha molte proprietà favorevoli come antiossidante, diuretiche, lassativo, astringente, proprietà emolliente etc.

Non è incapace di calmante i vasi sanguigni mantenendo appropriato flusso di sangue. Quando la tensione delle navi e delle arterie è ridotta, inoltre, riduce la deformazione nel vostro sistema cardiovascolare e aumenta l'ossigenazione durante il corpo. Che è anche non male per un appropriato funzionamento del tuo vene.

Il modo migliore per fare uso di oli essenziali

Ottenere questo:

L'olio di jojoba - 20 cucchiaini

La carota olio essenziale - 1  
cucchiaino

Bottiglia o vaso - 1

Gli spinaci olio essenziale - 1  
cucchiaino

Tampone di cotone

Fare questo:

Dab su questo tampone di cotone sulla  
regione modificata con vene a ragnatela.

Lasciare questa miscela olio nella  
vostra pelle per circa mezz'ora

La miscela rimangono al sicuro per circa un mese quando si riporre in un luogo fresco e posizione dim.

Prendete un po' di miscela su di un tampone di cotone.

Unire la carota olio essenziale e spinaci olio essenziale con olio di jojoba in una bottiglia o vaso

Ripetere questa operazione per due volte al giorno.

Agitare bene per aderire correttamente.

Lavare con acqua che è cool.

Altri suggerimenti per trattare e prevenire vene a ragnatela

Oltre alle erbe, casa rimedi e alimenti ecc. Ci sono molte le abitudini di vita e routine che avete bisogno di trasformare o abbracciare se effettivamente il desiderio di liberarsi di vene a ragnatela.

Fare uno sforzo per dormire costantemente nella schiena con le gambe sollevate. Mettere un cuscino sotto le gambe per migliorare il flusso di sangue e di alleviare la pressione nelle vostre gambe.

Si potrebbe anche considerare l'utilizzo di calze a compressione come essi contribuiscono a promuovere il flusso di sangue verso il cuore invece di rendere pool di sangue nelle gambe. Che in realtà è utile quando si deve stare sul proprio piedi tutti

Dont stare seduti o in piedi per ottenere un periodo di tempo prolungato in un tratto. Andare intorno un po' tra o continuano a cambiare posizione.

Fare alcuni gamba esercizio tonificante per eliminare le vene a ragnatela. Camminare può anche

contribuire ad elevare la circolazione.

Impedire il consumo eccessivo di alcol. Booze provoca i vasi sanguigni si dilatino. Consumo eccessivo di alcol su un periodo di tempo prolungato potrebbe causare il tuo vene a dilatarsi per sempre risultante in vene a ragnatela.

Esercizio per aiutare a mantenere un salutare il flusso del sangue. Inoltre, questo è di vitale importanza per il vostro benessere generale.

Limitare la vostra ingestione di sale. Sale in eccesso risultati nella infiammazione e vene a ragnatela.

Evitare di indossare tacchi alti. Come le tue gambe soggiorno in una postura anomala contro la forza di gravità hanno posto un sacco di pressione nelle vostre vene.

Bere acqua a sufficienza per mantenere il vostro corpo idratato. Ciò mantiene il vostro metabolismo e completa consente di lavare le tossine dal corpo. In aggiunta è vitale per mantenere il vostro tessuti connettivi morbida.

Mantenere le vostre gambe elevato quando si è seduti per ottenere un

periodo di tempo prolungato. Per di più come è tagliato fuori circolazione risultanti in vene a ragnatela, dont seduti con le gambe incrociate!

Perdere peso in caso siete sovrappeso. Il peso eccessivo mette più pressione sulle proprie gambe!

Evitare le bevande con enormi quantità di caffeina come caffè, pop e caffeinated tè ecc. Essi conducono alla costipazione come pure alla disidratazione che sarà spesso uno dei fattori principali di vene a ragnatela formazione.



Dont smoke. Da indurimento delle  
arterie e vene vene a ragnatela per  
essere portato a.

## **Migliori rimedi naturali per artrite**

Farmaci prescritti per l'artrite reumatoide sono centinaia. Se realmente ha funzionato così bene, dovete chiedervi - perché abbiamo bisogno di così tanti? Vi sono numerosi rimedi naturali per artrite che sono altrettanto vantaggioso per ridurre il dolore e gonfiore che causa artrite, specificatamente da la causa alla radice di infiammazione nel corpo.

Qui ci sono 6 dei modi migliori per ridurre infiammazione nel corpo attraverso gli alimenti naturali. Provare

questi 6 rimedi naturali per artrite oggi:

## 1. Curcuma

Sì, avrete sicuramente sentito parlare di questa incredibile root molte volte. Se lo sapevate che la curcuma è pieno di proprietà antinfiammatorie? Estratto di curcuma, ha infatti scoperto di essere superiore ad un molto popolari artrite farmaco che costa centinaia di dollari per gli individui, e molti miliardi ai contribuenti che aiutano a sovvenzionare tali farmaci attraverso e Medicaid Medicare. Curcuma di costo è di pochi centesimi per un serve ogni giorno.

## 2. Ananas

Abitazione costiere maori hanno molto bassa incidenza di osteoartrite probabilmente a causa della inclusione di ananas nella loro dieta. L'enzima bromelina ha eccellenti proprietà anti-infiammatorie. Ananas accade anche di essere grande per stimolare rene salute, nonché l'aumento della densità ossea e di liberare il corpo di parassiti.

## 3. Lo zenzero

L'anti-infiammatoria di natura lo zenzero è stato conosciuto per secoli. Gli studi suggeriscono che lo zenzero funziona

inibendo CO-X2, che è un pro-inflammatoria di enzima. Uno studio su pazienti che hanno dato 225 mg due volte al giorno notato ridotto dolore nel 63% dei pazienti che hanno ricevuto supplementi di zenzero rispetto al 50% che avevano ricevuto il placebo.

Anche se sarebbe difficile da consumare questo molto zenzero senza prendere un supplemento, questo sarebbe ancora preferibile per un prodotto farmaceutico med, molti dei quali hanno effetti collaterali indesiderati.

#### 4. Le ciliegie

Tra i migliori rimedi naturali per le artriti sono le ciliegie. Questo gustoso frutto è piena degli antocianosidi, pigmenti vegetali che hanno un potente antiossidante e proprietà anti-infiammatorie.

Ricercatori presso il Philadelphia VA Medical Center hanno scoperto che i pazienti che hanno consumato due 8 once di bottiglie di tart succhi di ciliegie (pari a circa 45 ciliegie) ogni giorno per 6 settimane ha subito un enorme miglioramento nel dolore, rigidità e la funzione fisica. I partecipanti allo studio

hanno anche mostrato una marcata diminuzione ad alta sensibilità con la proteina C reattiva (CRP), un marcatore di infiammazione.

## 5. Chia, lino e i semi di canapa

Gli alimenti che sono alti in Omega 3s sono estremamente buoni per controllare artrite flare-ups naturalmente. Anche se si può anche ottenere il tuo Omega 3s dal pesce, è sempre più difficile trovare catturati selvatici o di allevamento sostenibile il pesce che non è contaminato.

Chia, lino e canapa sono tutti pieni della

stessa gli acidi grassi essenziali che non solo migliorano il funzionamento misto, ma anche accrescere la potenza del cervello e agire come un nutriente essenziale per la crescita di organismi. Omega 3s aiutarci quando siamo giovani e ci aiutano quando ci sono vecchi.

6. Apple organico di aceto di sidro

Che cosa non ACV?! Questo apple fermentato bevone fatto da mele biologiche contiene speciali enzimi in grado di promuovere la guarigione nel corpo in numerosi modi. Artrite è spesso causato dalla mancanza di una corretta



dei minerali nel corpo. Calcio, magnesio, potassio e fosforo sono essenziali per alleviare i dolori articolari e ACV è piena di tutti loro.

Ripristina anche il corpo al suo livello di pH adeguato ed è pieno di antiossidanti come il beta-carotene e acido acetico che producono quasi effetti miracolosi per alleviare il dolore di artrite. Nel caso in cui non si conosce già, apple di aceto di sidro le cure sono quasi infinite.

## Home rimedi per il piede d'Atleta

La tinea fungo come la tigna, provoca la comune infezione fungina della pelle del piede, sportivi piede. Questa è una malattia contagiosa e inoltre si può ottenere semplicemente toccando qualcuno. Quando si cammina a piedi nudi sui pavimenti umidi in alcuni luoghi pubblici come docce pubbliche, spogliatoi ecc. altre probabilità di infettare sono anche si può ottenere che gli animali da fattoria come inoltre da quelli dei paesi vicini così come la famiglia e gli amici o i vostri animali

domestici. Nel caso in cui il proprio sistema immunitario non è forte quindi si potrebbe essere in pericolo superiore gruppo di persone inclini ad atleti piedi. Prendere l'aiuto della casa rimedi per gli atleti piede, in caso che si sono infettati con tutto il fungo e la necessità di eliminare quelle prurito, bruciore, poco blister in aggiunta a infiammazione e incrinato, pelle squamosa tra le dita dei piedi.

## Trattamenti per atleti piede

1. Di olio di albero del tè per gli atleti piede

Tea Tree (melaleuca) olio ha eccezionali antibatterico, anti microbica, e antisettiche. Inizialmente appartenenti ad Australia, erbe di questo olio è diventato trovato in tutto il mondo. Tea Tree foglie erano bagnate e la propria infusione è stata preparata a prendersi cura di un certo numero di altri disturbi lungo con malattie della pelle. Ora è facilmente accessibile in più potente della merce, l'olio di albero del tè che funzionano molto meglio rispetto al commercialmente accessibile ant

antifungini creme e lozioni. Non sportivi di questo olio può anche trattare toenail fungo piede e che di unghie delle dita che sono occasionalmente anche non trattate da potenti antimicotici sistemici.

- Lavare e asciugare i vostri piedi correttamente.
- Utilizzare un sottile strato di olio di albero del tè sul tuo infezione fungina.
- Ripetere questa operazione 3 o 4 volte al giorno.

2. Estratto di semi di pompelmo per gli

atleti piede

Estratto di semi di pompelmo proviene dalla polpa, semi e buccia di pompelmo.

Si tratta di potenti proprietà antimicrobiche che potrebbe trattare un gran numero di virus e di malattie infettive. Questo è un disinfettante forte che occasionalmente si comporta rispetto ad altri trattamenti di erbe come quello con di olio di albero del tè. Esso acne come pure gli atleti e il piede è stata tradizionalmente utili per il trattamento di varie condizioni della pelle incluso freddo piaghe e le

verruche come pure la forfora. La sua applicazione esterna permetterà di accelerare la procedura di indurimento per il tuo piede sportivi mentre è possibile assumere estratto di semi di pompelmo anche.

Fare questo:

Prendere forza totale estratto di semi di pompelmo

Duplicato da due a tre volte al giorno.

Utilizzare per la regione che è interessato.

### 3. Aglio per gli atleti piede

Si tratta di un trattamento eccellente per le persone che hanno problemi con ricorrenti infezioni fungine del piede. Occasionalmente quando i sintomi di sportivi piede regrediscono successivamente inoltre perché il trattamento si arresta anche se il fungo si sofferma sul, restituisce entro alcuni giorni. L'aglio è un composto chiamato ajoene efficiente che consente di liberarsi del fungo. Aglio continua ad essere storicamente utilizzata a causa della sua potente antimicotico e anti



microbica in modo propriet  perch  non puoi usare le infezioni fungali da trattare

Metodi per utilizzare l'aglio per gli atleti  
piede

- Smash alcuni spicchi di aglio.  
Aggiungi questo al tuo piede bagno d'acqua. Immergere i vostri piedi per 30 minuti in quest'acqua.
- Tritate o smerigliare alcuni spicchi di aglio. Mietitrebbia con olio di oliva. Utilizzare questa funzione per il vostro fungul infezione regione colpita. Ripetere 2 o 3 volte al giorno.

- Aggiungere l'aglio crudo ai vostri propri alimenti come nei condimenti per insalate, salse e zuppe.

#### 4. Olio di Lavanda per gli atleti piede

Olio di lavanda è potente antisettico e anti fungine proprietà quando usata a concentrazioni che sono basse. Il composto, alfa pinene, che può anche essere presente nella trementina e rosmarino, sembra contribuire a guarire la malattia. Quando si uniscono altri oli essenziali come olio di albero del tè e questo olio o olio di mirra, collettori

aumentare. Qui sono alcune strategie per fare uso di olio di lavanda con o senza.

Metodi per fare uso di olio di Lavanda per gli atleti piede

- Prendere dieci gocce di mirra olio o di olio di albero del tè e dieci gocce di olio di lavanda. Combinare entrambi gli oli usando un veicolo come amamelide o aloe vera gel. Utilizzare questa funzione per la regione che è interessato per tre volte
- Aggiungere 2 o 3 gocce di olio di lavanda per 1-2 cucchiaini di un

vettore come olio di jojoba o olio di oliva. Utilizzare questa funzione per la zona colpita 2-3 volte al giorno.

- Aggiungere 7 gocce di olio di albero del tè e dieci gocce di olio di lavanda per acqua calda in un piede bagno lavandino. Immergere i vostri piedi. Eseguire questa operazione per 2-3 volte a settimana inizialmente e poi una volta a settimana.

5. Olio di mirra per gli atleti piede

Olio di mirra ha molte proprietà tra cui

antiossidante, antiinfiammatoria, analgesica e anti-infettivi, antivirale, antisettico, astringente tra molti di più. Questo olio è stato usato dagli antichi egizi. Non si può semplicemente mettere da utilizzare per il trattamento di altre infezioni fungine che includono la Candida, eczema, tigna, mugugno vaginale etc. ma in aggiunta agli sportivi piede

Il modo migliore per fare uso di olio di mirra per gli atleti piede?

- Si possono anche utilizzare olio di mirra di bagnare i piedi. Miscela di

olio in acqua calda e immergere i vostri piedi. Si possono anche aggiungere alcune gocce di olio di albero del tè

- Basta applicare e strofinare alcune gocce di olio alla regione che è interessata.
- Essa sarà alleviare il prurito che è doloroso ed eventualmente trattare gli sportivi a piedi.
- Ripetere questa operazione 2 o 3 volte al giorno.

6. Il bicarbonato di sodio in pasta per

gli atleti piede

Il bicarbonato di sodio è antibatterico e antimicotico proprietà che rende difficile per il fungo di prosperare tra le dita dei piedi. Questo potrebbe essere dovuto alla natura alcalina inoltre che rende un ambiente ostile per tutti e i batteri.

Ottenere questo:

Acqua - 1 cucchiaio di

Il bicarbonato di sodio - 3 cucchiaini

Fare questo:

Combinare il bicarbonato di sodio e

acqua per creare una pasta.

Strofinare leggermente tra le dita dei piedi anche.

Applicare questa pasta al tuo piede.

Ora pulire i vostri piedi e asciugarli correttamente.

Lavare e asciugare i vostri piedi correttamente.

Lasciare asciugare da sé.

7. Sale immergere per gli atleti piede

È possibile garantire il trattamento lenitivo per curare piaghe dovute agli



atleti di piede, utilizzando il sale per preparare il vostro piede soak. Per rendere questo ammollo mentre è possibile utilizzare semplici sale, sale di Epsom consentirà di aggiungere ulteriori vantaggi. Il magnesio solfato e in Sale di Epsom sono facilmente assorbiti dalla pelle e aiutare a lavare le tossine dal corpo lungo con ridurre infiammazione.

Ottenere questo:

Sale (o sale di Epsom) - 2-3  
cucchiaini

Acqua calda per immergere i piedi

Fare questo:

Aggiungere il sale per l'acqua calda in una ciotola.

Dopo aver imbibito, asciugarli correttamente.

Ripetere 3 o 4 volte al giorno.

Immergere i vostri piedi in questo per 5-10 minuti.

8. La senape per gli atleti piede

Semi di senape hanno sospeso la antifungine e proprietà antibatteriche. Tra un certo numero di altri contenuti, semi di

senape hanno questi due composti chiamati myrosin sinigrin e. È Sinigrin myrosin e un glicoside. Sinigrin è sollecitato da myrosin quando entrano a contatto dell'acqua. Questa attività stabilisce isotiocianato di allile (l'olio di senape) gratis. Questo olio di senape ha molte proprietà tra cui anti infiammatori e proprietà germicide.

Ottenere questo:

La senape in polvere - 1 cucchiaino di senape o di olio - 1/2 - 1 cucchiaino

Acqua calda per immergere i piedi

Fare questo:

Riempire un piede ciotola con acqua calda.

Aggiungere la senape in polvere all'acqua.

Immergere i vostri piedi in questo per 30 minuti.

Ripetere questa operazione ogni giorno e durante la notte.

## 9. Yogurt per gli atleti piede

Lo yogurt che è salutare può anche venire al tuo salvataggio quando siete afflitti da questa infezione fungina di

piedi. Acidophilus batteri entro lo yogurt che non zuccherato è tenerli da sviluppare anche al tempo stesso come rimuove il fungo.

Fare questo:

- Insieme con l'aiuto di il palmo e le dita o un bastoncino di cotone, utilizzare questo yogurt per le regioni che sono colpite.
- Dopo disidratato, macchie incrostato sarà lasciato da yogurt nella vostra pelle.
- Lasciare asciugare.
- Ripetere 3 o 4 volte al giorno.

- Lavare i piedi fuori con acqua calda e asciugarli completamente.
- Prendere alcuni yogurt (non aromatizzato e non zuccherato).

## 10. Apple di aceto di sidro per gli atleti piede

Apple di aceto di sidro possiede antibatterici, antifungini ed antivirali qualità. Medicina popolare utilizza questo aceto quasi come una panacea che potrebbe trattare solo di tutti i mali. Tuttavia, limitando i suoi effetti sulla propria malattia e pelle, a volte si dice

che essa potrebbe trattare la forfora, acne, allergie, Candida, e un certo numero di altre malattie fungine e batteriche compresi gli atleti piedi. Questo potrebbe anche essere come risultato dell'effetto alcalino che crea un ambiente ostile per fungo.

Ottenere questo:

Acqua - 1 componente

Apple di aceto di sidro - 1  
componente

Fare questo:

Mietitrebbia sidro di mela aceto e

acqua in una ciotola del piede.

È sufficiente immergere un batuffolo di cotone al suo interno nel caso in cui vorreste fare uso di aceto di vino non diluito e implementare questo per le regioni che sono colpite.

Immergere il piede in questa soluzione per circa dieci minuti.

## 11. La Calendula per gli atleti piede

La Calendula o Calendula ha eccellenti anti-infiammatorio e antimicrobici proprietà astringenti che aiutano a



ridurre il prurito, infiammazione e malattie. In alcuni studi di laboratorio, calendula veniva scoperto di essere meglio antimicotico di alcune tradizionali farmaci antifungali. È possibile rimuovere il fungo anche come ridurre qualsiasi rigonfiamento seguita lungo con i tuoi atleti piede da immersione semplicemente i vostri piedi.

Ottenere questo:

Acqua bollente

Disidratati fiori di calendula - 3/4 di  
tazza

Fare questo:

Versare acqua bollente su di esse per riempire pentola o il vasetto di vetro!

Ora mettete i vostri piedi e lasciarli riposare per circa 20 minuti!

Ora setacciare e versare il liquido in un recipiente del piede.

Impostare la calendula fiori in un vaso o un vasetto di Quart.

Aggiungere un po' di acqua calda, abbastanza per immergere i vostri piedi se necessario!

Duplica quotidianamente.

Lasciare in infusione per circa un ora o così.

12. Succo di cipolla per gli atleti piede  
Onion ha molti composti che sono importanti per il benessere umano. Due di essi - la quercetina e zolfo - sono potenti antiossidanti che proteggono le membrane delle cellule del corpo e aiutano a neutralizzare i radicali liberi. La resistenza aumenta ulteriormente. Tali fitochimici in cipolle come vinil dithiols e disolfuri, trisulfides, cepaene hanno proprietà antimicrobiche

rendendolo un idoneo per il trattamento di infezioni fungine.

Ottenere questo:

La garza

Cipolle - 2

Fare questo:

Smerigliare le cipolle.

I piedi asciutti.

Lasciare per circa trenta minuti.

Duplica giornaliero, 2-3 volte al giorno.

Esprimere il succo di cipolla insieme con l'aiuto di garza.

Applicare il succo di cipolla per le regioni che sono colpite!

13. Fare di mallo di Noce Nera Salve per gli atleti piede

Nero di gusci di noce hanno antimicotico, antisettico, astringenti e proprietà antivirali, in particolare quando le noci sono verdi. Questo salve inoltre utilizza olio di oliva e burro di cocco. Olio d'oliva ha anche proprietà antibatteriche. Il burro di cacao può anche essere grande per la pelle e può essere usato anche per il trattamento di

condizioni della pelle che sono come dermatite ed eczema.

Ottenere questo:

Il burro di cacao - 2 cucchiaini

Olio di oliva - 2 cucchiaini

Acerbi noci neri - 2

Salsa pan - 1 (non usare pentola in alluminio)

La cera ammorbidito - 2 cucchiaini

Fare questo:

Questo balsamo non solo nei vostri atleti regione del piede che è cambiato ma in aggiunta ad un'altra malattia.

Prendere alcuni di fuori e lasciarlo raffreddare. Questo è privo della necessaria coerenza di salve, aggiungere più cera d'api in caso vedete.

Aggiungere olio di oliva se una partita è temprato.

Mettere questo fracassato nero guscio di noce in padella.

Attendere che si raffreddi e conservare in un luogo buio luogo fresco da sun.

Ora mettere la sostanza che viene estratto torna in tegame a fuoco basso.

Smash loro in un mortaio e un pestello

fino a essi ottenere fiacco.

Dividere la lolla di verde delle noci.

Aggiungere olio di oliva e burro di cacao.

Mettere la pentola sul fornello a fuoco basso.

Premere correttamente per quanto possibile.

Utilizzare una garza o un filtro da caffè di ceppo l'olio e togliere le pule.

Consentono di cuocere a fuoco moderato per 1 ore. Mescolare spesso.

Mescolare continuamente fino a la



cera fonde completamente verso il basso.

Versare il salve in un vasetto di vetro.

Aggiungere cera d'api.

14. Il tè verde per gli atleti piede

Essa conserva le preziose molecole chiamate polifenoli, come il tè verde non è fermentato mentre facendo. I polifenoli sono creduti per fermare l'infiammazione e il trattamento delle malattie comprese quelle causate da virus del papilloma umano (HPV).

Estratti di tè verde hanno la caffeina e catechine che possiedono potenti proprietà antimicrobiche per combattere vari microrganismi. Immergere il piede con il tè verde continua ad essere un efficace rimedio casalingo per gli atleti piedi.

Ottenere questo:

Acqua bollente

Il tè verde borse - 5-6 o di foglie di tè verde - 1 tazza

Fare questo:

Consentire il tè ripida sino a che

l'acqua diventa calda per immergere i piedi!

Immergere i vostri piedi per 10-15 minuti in questa acqua!

Duplica giornalmente fino a rimuovere la malattia.

Mettere foglie staccate in un pediluvio ciotola o il tè verde sacchetti!

Non risciacquare e asciugare solo i piedi.

Versare acqua bollente su di esso.

15. Oli essenziali piedi Spray per

## fermare gli atleti piede

Abbiamo osservato alcuni oli essenziali trattare gli atleti piedi. Questa ricetta per piede spray utilizza alcuni degli oli che sono tali che abbiamo discusso. Questi oli essenziali hanno una o più proprietà come antibatterico, antimicotico, anti infiammatorie ecc che possano contribuire alla lotta contro la tua malattia del piede. Questo spray anche impedire il suo ritorno se sei inclinato per ottenere gli atleti piedi.

Ottenere questo:

Olio di lavanda - 10 gocce

La bottiglia spray

Acqua distillata - 1 tazza

Olio di mirra - 10 gocce

Di olio di albero del tè - 10 gocce

Fare questo:

Versare acqua sul flacone spray.

Prima di indossare i calzini uso regolare questo spray preventiva.

Basta spruzzare solo un piccolo numero e questo è tutto.

Aggiungere ciascuno degli oli che sono essenziali per l'acqua.

È anche possibile prendere questo

flacone spray nonché di spruzzo su alcuni di essi dopo aver lasciato un pubblico doccia o palestra!

Tremare bene.

16. Home Made anti fungine soluzione per gli atleti piede

Che è davvero un altro successo del trattamento con oli essenziali e pochi altri ingredienti antifungali come apple di aceto di sidro. In aggiunta alla mirra olio e olio di albero del tè questo trattamento utilizza olio di timo, olio di geranio e tintura di benzoino. Olio di

geranio è un astringente naturale ed è popolare per il trattamento di acne, contusioni, ustioni, ferite, dermatite eczema, tigna. Olio di timo è famosa per le sue proprietà antisettiche. In aggiunta, dispone di antivirali, antifungini, antiparassitari, e proprietà antimicrobiche e quindi è utile per tali disturbi come psoriasi, dermatite, nonché altre malattie infettive. Si chiama tintura di benzoino quando l'alcol è aggiunto per il benzoino olio essenziale. È naturale anti infiammatori e proprietà antisettiche. Pertanto rendono questa

forte anti fungine soluzione nella home  
prevenire e trattare gli atleti piedi.

Ottenere questo:

Tintura di benzoino - 1 TB

Olio di mirra - 2 gocce

Bottiglia di storage, la bottiglia spray  
può essere utilizzato

Olio di geranio - 8 gocce

Di olio di albero del tè - 12 gocce

Sidro di mela aceto - 4 cucchiaini di

Olio di timo - 3 gocce

Fare questo:



Questa soluzione può essere applicata direttamente da voi per la regione che è interessato.

Unire tutti gli ingredienti e il negozio nella bottiglia.

Agitare bene ogni volta prima di impiegare l'opzione.

Ripetere 2 o 3 volte al giorno.

17. Fatto in casa polvere antifungina per gli atleti piede

In caso non si godono il wetness di soluzioni e spray, si possono anche

effettuare una polvere antifungina per essere utilizzati nei vostri atleti piede influenzato le regioni. Youll hanno per utilizzare tale potente antifungino oli come olio di geranio e di olio di albero del tè. Insieme a questi, è inoltre dovrebbe ottenere la menta piperita, olio di salvia e amido di mais. La salvia olio essenziale ha proprietà astringenti e così è calmante per la pelle ma in aggiunta, ha proprietà antisettiche, antimicotico, antibatterico, antivirale, e proprietà disinfettanti che rende opportuno per un sacco di condizioni della pelle

comprendenti atleti piedi. Finora come olio di menta piperita è interessato, molte ricerche dimostrano che quando applicata, molte infezioni fungine sono curate da esso. In questa ricetta per polvere antifungina, è possibile utilizzare anche utilizzare il succo di limone olio di eucalipto. Questo olio ha eccellenti proprietà antisettiche, antivirale, battericida, fungicida e proprietà. Come esso assorbe umidità, amido di mais può essere utilizzato in questa ricetta come base. L'amido di mais guarda solo i migliori ingredienti

per la loro valutazione come siamo consapevoli che i funghi prosperano in ambiente umido.

Ottenere questo:

Amido di mais - 1/4 di tazza

Olio di menta piperita - 1 goccia

Di olio di albero del tè o di limone  
olio di eucalipto - 15 gocce

Olio di geranio - 8 gocce

Sacchetto di plastica richiudibile o in  
un vasetto di vetro con un coperchio  
avente fori

Olio di salvia - 5 gocce

Fare questo:

Agitare bene per lasciare tutti gli oli sono assorbiti dall'amido di mais.

Si potrebbero utilizzare questa polvere di spruzzare in agli atleti a piedi prima di indossare delle scarpe e il tuo calze o dopo essiccamento e lavando i piedi durante la notte. Si potrebbe mettere a utilizzare entrambi i tempi allo stesso tempo.

Mettere l'amido di mais nel contenitore di vostra scelta - vasetto in vetro o sacchetto di plastica!

Suddividerli se alcune palline forma.

Versare su di esso la distribuzione di esso tutto!

Oltre a prendere ogni misura per trattare la prevenzione atleti piede utilizzando casa rimedi, si ha avuto anche meglio prendere cura dei piedi e le scarpe se si visita umidi luoghi pubblici. Mantenere le vostre scarpe pulito e libero da infezioni utilizzando antibatterica o antifungina spray. Lavare costantemente la vostra doccia o vasca con soluzione antisettica dopo ogni uso che il fungo sarà catturato da te stesso. In spogliatoio

e docce pubbliche, tentativo di indossare flip flop in modo da non portare i vostri piedi in connessione con le pavimentazioni che vengono usati liberamente. Così si tendono a non ottenere gli atleti piede di assicurare in modo coerente per rendere i vostri piedi asciutti prima di indossare quelle scarpe e calze.

## **Casa rimedi per alito cattivo**

Alito cattivo o alitosi è un termine comunemente usato per descrivere i cattivi odori da una persona quando essi espirano respiro. Alito cattivo associato con la bocca e causati da molte ragioni come bocca secca, malattie gengivali, mangiare il cibo che è forte odore, condizioni sinusale, accumulo di batteri nella vostra bocca (tra i denti o la lingua), stress, ecc bocca secca, emorragia in le gengive, infezioni delle vie respiratorie, scarsa igiene dentale, infezioni nella tua bocca sono alcuni dei



sintomi di questo alito cattivo.

Alito cattivo è un semplice e comune problema ma non una malattia e può essere evitato facilmente. Per che, capire cosa provoca alito cattivo per voi e per evitare che uno, bere molta acqua, seguire questi rimedi e suggerimenti per evitare di essa.

Casa rimedi per alito cattivo:

Soffre di alito cattivo e impossibile aprire te stesso? Quindi provare queste persone fisiche casa rimedi che sono efficaci nel trattare il tuo alito cattivo problema e vi mantiene alito fresco

come possibile per più tempo.

1 bicarbonato di sodio

Il bicarbonato di sodio aiutano a livello l'equilibrio del pH nella vostra bocca e rende difficile per i batteri per fest. Esso aiuta anche a rimuovere i ceppi sui vostri denti ma ricordate che esso è corrosivo sui vostri denti e peggiorare la situazione se si uso eccessivo di esso e sciacquare la bocca completamente e accuratamente dopo l'uso di bicarbonato di sodio per un alito fresco.

Processo - 1:

- Prendere alcuni bicarbonato di sodio

spruzzando loro nel vostro palmare Palm.

- Immergere quindi il vostro spazzolino da denti e di avere il vostro normale spazzola con questo bicarbonato di sodio in polvere.
- La spazzolatura con questo bicarbonato di sodio sarà aiuta a pulire i denti e dare nuovo respiro.
- Seguire questo processo regolarmente per un alito fresco.

Processo - 2:

- Avere il vostro pennello con il tuo normale dentifricio.
- Quindi sciacquare la bocca correttamente.
- Ora lavarsi i denti con una piccola quantità di bicarbonato di sodio come collutorio o bocca ripasso.
- Lavare accuratamente la tua bocca come questo bicarbonato di sodio granuli non facilmente andare lontano.
- O è possibile utilizzare semplicemente il dentifricio che contiene bicarbonato di sodio come

un ingrediente.

Processo - 3:

- Prendere un cucchiaino di bicarbonato di sodio e mescolare bene in un bicchiere di acqua calda
- Assicurarsi che il bicarbonato di sodio deve essere sciolto completamente in acqua calda.
- Quindi utilizzare questa soluzione per gargarismi bocca per diverse volte in un giorno.
- Ripetere regolarmente per risultati migliori da alito cattivo uccidendo

l'odore involucre batteri.

## 2. Il finocchio

Il finocchio agisce come naturale antimicrobica e altre proprietà che aiutano a prevenire l'alito cattivo come questi semi possono aiutare a risolvere il problema digestivo che è una delle cause principali per l'alito cattivo. Esso fornisce anche fresco profumo aromatico.

Processo - 1:

- Prendere un cucchiaino di semi di

finocchio e masticare

immediatamente dopo l'assunzione di cibo con odori forti

- Masticare accuratamente che rinfrescano il vostro respiro e stimolare la produzione di saliva nella bocca.
- È inoltre possibile ottenere i migliori risultati quando viene miscelato con altre spezie aromatiche come il cardamomo e i chiodi di garofano, ecc.
- Regolare abitudine di masticare il finocchio dopo assunzione di pasti

darà risultati migliori per prevenire l'alito cattivo.

## Processo - 2: (finocchio tè)

- Prendere un cucchiaino o due di semi di finocchio e schiacciarle.
- Aggiungere una tazza di acqua bollente e ripida per 5 - 10 minuti
- Il ceppo il tè e bevande aggiungendo miele o latte o qualsiasi edulcorante come per le tue preferenze
- Bere questo regolarmente per sbarazzarsi dell'alito cattivo e il problema di avere un fresco di lungo



respiro duraturo per tutta la giornata.

### 3. La cannella

La cannella ha aldeide cinnamica che è un tipo di olio essenziale che non solo permette di cancellare le alito cattivo ma riduce anche la quantità di batteri nella vostra saliva.

Processo - 1:

- Prendere un cucchiaino di cannella in polvere e aggiungere questo una tazza di acqua
- Far bollire per circa 5 - 10 minuti

- È possibile aggiungere alcune foglie di alloro e cardamomo anche in questa acqua
- Il ceppo la soluzione e utilizzare questa soluzione di risciacquo della bocca che aiuta a fresco il tuo respiro.

Seguire questo rimedio per due volte al giorno.

Processo - 2: (cannella collutorio)

La cannella aiuta a evitare che i batteri nella vostra bocca, il miele contiene agenti antibatterici e proprietà antimicrobiche che uccide i batteri e il

limone ha forti rinfrescante proprietà di agrumi che si cancella l'alito cattivo problema.

Processo:

- Prendere mezzo cucchiaino di cannella in una bottiglia o il vaso che ha stretto raccordo coperchio.
- Quindi aggiungere un succo di 2 limoni che è stata spremuta e poi aggiungere uno e mezzo cucchiaino di miele.
- Mescolare tutti questi aggiungendo una tazza di acqua calda in quel vaso.

- Mescolare bene e tenuto a parte per alcune ore.
- Utilizzare questa funzione per gargarismi o alla moda di 1 - 2 cucchiaini per un minuto dopo aver agitato bene.

Un utilizzo regolare di questa volontà di collutorio aiuta a prevenire l'alito cattivo.

#### 4 Apple di aceto di sidro (ACV)

Sidro di mela aceto è acida e proprietà antisettiche che aiuta a rottura di placca

e lotta contro i batteri che causano alito cattivo.

Processo - 1:

Prendere un cucchiaino di apple di aceto di sidro e mescolare bene in un bicchiere di acqua

Bere questo liquido prima di mangiare i vostri pasti.

Questo rimedio è da seguire il regolare che aiuta anche a ottenere sollievo dalla indigestione e altri problemi di stomaco.

Processo - 2:

Prendere un cucchiaino diluito di apple  
di aceto di sidro (ACV)

Bere questo dopo aver preso ogni  
pasto

Seguire regolarmente per raggiungere  
un completo sollievo dall'alito cattivo

Oppure puoi semplicemente  
gargarismi con il sidro di mela  
soluzione di aceto (un cucchiaino di  
ACV miscelati in una tazza di acqua  
calda)

5 di olio di albero del tè

Di olio di albero del tè ha naturale anti fungine e proprietà antisettiche che aiuta nell'uccisione di funghi e batteri che si nutrono di bocca in forma di particelle di cibo che viene lasciato nella vostra bocca.

Processo - 1:

Prendere parti uguali di olio di albero del tè, olio di limone e olio di menta piperita

Mescolare tutti questi bene in un bicchiere di acqua e utilizzarlo come un collutorio per sbarazzarsi dell'alito cattivo regolarmente.

## Processo - 2:

Prendere alcune gocce di olio di albero del tè e utilizzarlo per lavare i denti

Eseguire questa operazione dopo la spazzolatura con il tuo normale dentifricio o con il tuo normale dentifricio

O è possibile utilizzare semplicemente il dentifricio che ha di olio di albero del tè come suo ingrediente principale.

Il regolare utilizzo verranno elimina



completamente l'alito cattivo problema.

## 6. Prezzemolo

Alito cattivo avviene solitamente da zolfo producendo batteri in bocca e questo prezzemolo aiuta a eliminare i batteri con la sua clorofilla (anti-batterica) di proprietà e aiuta ad avere il fresco respiro. Esso aiuta anche a stimolare il flusso della saliva.

Processo - 1:

Prendere una manciata di prezzemolo fresco foglie e immergerlo in aceto

Masticare accuratamente per un minuto o due per sbarazzarsi dell'alito cattivo istantaneamente.

La regolare assunzione di questo prezzemolo sarà completamente aiuta l'alito cattivo problema.

Processo - 2:

Prendere pochi fresche foglie di prezzemolo e renderlo un succo con l'aiuto della centrifuga

Poi sorseggiare questo succo in qualsiasi momento in un giorno per

ottenere instant freschezza in bocca.

Il protocollo SIP è regolarmente per sbarazzarsi dell'alito cattivo e anche problemi intestinali quali indigestione, gas, ecc.

Processo - 3:

Prendere 2 tazze di acqua e aggiungere alcune molle di prezzemolo tritato.

Portate a bollore per pochi minuti aggiungendo pochi chiodi di garofano interi in esso.

Dopo la bollitura spegnere il fuoco e mescolare la miscela in modo continuo fino a che non si raffredda.

Utilizzare questo liquido come collutorio dopo la deformazione della soluzione.

Gargarismi con questo liquido regolarmente dopo ogni pasto che aiuta a mantenere il tuo alito cattivo a baia.

## 7. Fenugreek

Fenugreek è avente la proprietà di guarire le condizioni causati a causa di

alito cattivo e altre vie respiratorie problemi. Inoltre aumenta la produzione di saliva nella bocca e impedisce l'alito cattivo.

Processo:

Prendere un cucchiaino di semi di fieno greco

Fate bollire in un mezzo litro di acqua fredda

Lasciarlo cuocere a fuoco moderato per circa 15 - 20 minuti a fiamma bassa.

Quindi il ceppo il tè e bere questo tè per impedire l'alito cattivo.

Consumare regolarmente vi consentirà di impedire l'alito cattivo completamente.

## 8. Bollitore per tè

Il tè o il tè verde o tè nero aiuta molto nel prevenire l'alito cattivo. Tè nero aiuta a controllare la placca così come batteri e impedisce l'alito cattivo. Il tè verde ha composti antibatterici che lotta contro i germi in bocca in modo che mantiene il tuo alito fresco. Si è anche trovato che il contenuto di polifenoli nel tè eviterà che il cattivo odore

formazione da crescita batterica.

Processo:

Prendere un sacchetto da tè e ripida in una tazza di acqua calda

Mescolare e togliere il sacchetto da tè

Bere questo tè regolarmente per sbarazzarsi dell'alito cattivo.

O si può fare una tisana mettendo due cucchiaini di erba medica disidratata di foglie in una tazza di acqua bollente

Ripida per circa quindici minuti e scolatelo e bere questo tè alle erbe per avere un alito fresco.

Bere tè questi per diverse volte al giorno saranno aiuta a tenere lontano l'alito cattivo completamente.

## 9. Chiodi di garofano

Chiodo di garofano contiene oli che hanno anti-effetti microbici e antisettiche che aiutano a sbarazzarsi dell'alito cattivo.

Processo - 1:

Prendere alcuni pezzi di chiodi di garofano in bocca e masticare accuratamente e completamente.



Masticare questo aiuta a eliminare l'alito cattivo problema completamente in pochi minuti

La masticazione regolare questi spicchi dopo assunzione di pasti contribuirà a raggiungere un completo sollievo dall'alito cattivo.

Processo - 2: (spicchio tè)

Prendere 3 - 4 chiodi di garofano interi e metterlo in 2 tazze di acqua calda.

Lasciate macerare per circa venti

minuti e mescolare di tanto in tanto di volta in volta.

Il ceppo il tè e bevande questo regolarmente aggiungendo alcuni dolcificante naturale come per la tua preferenza

È possibile bere questo come tè o semplicemente come collutorio per due volte al giorno per ottenere sollievo dall'alito cattivo problema.

## 10. Limone

Limoni contengono elevate acide e

proprietà di agrumi che impedisce la crescita di batteri sulla lingua e le gengive. Esso si aggiorna il tuo soffio eliminando alito cattivo.

Processo:

Prendere un cucchiaino di succo di limone e mescolare bene in una tazza di acqua

È inoltre possibile aggiungere un po' di sale in esso.

Mescolare bene e utilizzare questa di risciacquare a fondo la bocca.

Esso sarà efficace quando si

sciacquarla prima di andare a letto

Ripetere periodicamente in modo che si possa risolvere il problema della bocca secca (una delle principali cause di alito cattivo)

## 11.           Acqua

L'acqua è un rimedio essenziale che consente di avere un alito fresco in continuo. Essa aiuta a pulire la bocca rimuovendo il intrappolato le particelle di cibo e batteri.

Processo:

Prendere piccole quantità di acqua e di acqua di raffinati intorno alla tua bocca per almeno 20 secondi

Questo raffinati contribuirà ad allentare le particelle di cibo e pulire la bocca

Funziona anche come collutorio e mantiene la bocca per avere un alito fresco.

Ripetere quotidianamente per sbarazzarsi dell'alito cattivo.

12.                    Piano di dieta

Anche dieta sarà aiuta ad avere un alito fresco così, pianificare la vostra dieta con questi articoli alimentari e hanno regolarmente per sbarazzarsi dell'alito cattivo.

Evitare gli alimenti che sono noti come l'aglio, le cipolle, gli alimenti zuccherati, pesce, pollame, carne, uova, ecc. che provoca alito cattivo a voi quando è presa.

Prendere frutta fresca e verdura che realmente contribuire a purificare il vostro sistema e i risultati in un alito fresco.

Masticare fresco menta piperita, menta verde, prezzemolo, basilico invece di gomma per una fresca di lunga durata di respiro.

Mangiare guaiava, uva spina e altri alimenti ruvida come il pane che vi aiuta a pulire la bocca e la gola. Dopo aver preso questo cibo e bere acqua in abbondanza.

Formaggio combatte contro placca e l'odore della bocca. Così, hanno un po' di bassa - formaggio grasso di cibo come spuntini regolarmente per un alito fresco.

## **Suggerimenti per ridurre l'alito difettoso:**

In aggiunta alla casa rimedi, puoi anche provare questi suggerimenti per ottenere risultati efficaci e per prevenire l'alito cattivo completamente.

- Lavare a fondo i denti almeno due volte al giorno cioè una volta la mattina e una volta la sera prima di andare a letto e il filo interdentale una volta quotidiana che aiuta a mantenere i batteri dalla vostra bocca.



- Il cibo e i batteri che viene trattenuto tra i denti e sulla linea gengivale sarà rimosso con spazzolatura perfetta e il filo interdentale. Se il filo interdentale non è fatto poi porta a un cattivo odore e periodicamente si traduce in cronicamente alito cattivo e denti problema.
- La lingua anche svolgere un ruolo importante in un alito fresco. Quindi è meglio per pulire con una spazzola la vostra lingua dopo lavarsi i denti o altro si avrà come risultato un alito.

- Se stai indossando le dentiere quindi non indossare mai loro durante la notte mentre stai andando a dormire. Dare loro una pulizia approfondita e lasciate per una notte e indossare la mattina dopo aver cancellato il tuo dentiere e accuratamente la bocca.
- A bocca asciutta rappresenta sempre un alito cattivo. La saliva aiuta a pulire la bocca come è naturale azione antibatterica e lava via le particelle di cibo che sono struckked nella tua bocca. Così, provare a succhiare caramelle senza zucchero

che stimolerà la produzione di saliva ed elimina l'alito cattivo.

- Non farti ha sottolineato come lo stress provoca anche la bocca secca che si traduce in un alito. Così, provare un po' di stress attività di rilievo come yoga, meditazione, respira profondo, ecc per ottenere sollievo da stress e in tal modo l'alito cattivo.
- Evitare sempre potente cibi come aglio, cipolle e altri prodotti alimentari che contiene zolfo e alcuni pesci come le acciughe, alghe, ecc.

come essi causano alito cattivo quando ci si muove nel tratto intestinale.

- Masticare i semi di erbe aromatiche come il chiodo di garofano, cardamomo, finocchio, ecc. Dopo aver preso i vostri pasti come queste spezie contengono proprietà antimicrobiche che può contribuire a frenare l'alito cattivo.
- Non saltare i pasti per un tempo più lungo in quanto aiuta la crescita di batteri. E anche portare sempre uno spazzolino da denti con voi e

spazzola immediatamente dopo ogni pasto per evitare che il cibo di percosse e la crescita di batteri.

- Smettere di fumare e anche di altri prodotti del tabacco che aumenta anche il rischio di contagio di malattie gengivali causando alito cattivo.
- Controllare con il vostro dentista almeno per una volta l'anno per ottenere una perfetta igiene orale e controllo completo dei denti e altri problemi orali.
- Check out il cibo che provoca alito

cattivo e provare a diminuire o evitare questo cibo.

Alito cattivo è una condizione comune caratterizzato da un costante alito cattivo odore. Essa verrà trattata in modo efficace con queste persone fisiche casa rimedi e suggerimenti. Anche se non avete trovare alcun miglioramento nel tuo respiro quindi immediatamente consultare il medico come si traduce in qualsiasi altro grave problema di salute come gomma relative, denti correlate, ecc per la meditazione.



## Cura naturale per il Gas

Il gas è qualcosa che tutti esperienze, anche se è più eccessivo e doloroso per alcuni. Esso ha molte cause come mangiare o bere troppo veloce, gomme da masticare, fumatori, indossando il raccordo allentato dentiere, alcoli potabili, stress, ecc.

Il bicarbonato di sodio o bicarbonato di sodio) è un comune casa tenere ingrediente che ha molti usi, uno di loro è la capacità di curare problemi di stomaco. Si



neutralizza acido e opera veloce nel dare sollievo da problemi di stomaco come gas, gonfiore, disturbi di stomaco, GERD, ecc.

È Bicarbonato di Sodio buona per gas?

Il bicarbonato di sodio ha molte proprietà sorprendenti che aiutano nel trattamento di gas dello stomaco e di altri problemi di digestione.

Esso agisce come un antiacido che aiuta a neutralizzare gli acidi dello stomaco e allevia i sintomi di gas.

Quando miscelato con acido cloridrico prodotta da stomaco,

aumenterà il biossido di carbonio che vi incoraggia a rutto.

Quando mescolato con acqua, rilascia le proprietà di un antiacido, antisettico e alcalinità che aiuta ad alleviare in qualche modo dello stomaco e problemi digestivi.

Il bicarbonato di sodio per il rilievo di gas:

1. Il bicarbonato di sodio con il limone

Metodo - 1:

Questo aiuta a neutralizzare il gas dello stomaco da digerire il cibo

correttamente, che agisce come un efficace antiacido. Si può anche trattare il gonfiore e stomaco di altri problemi correlati.

Spremere un limone fresco in mezzo bicchiere di acqua.

Aggiungere un cucchiaino di bicarbonato di sodio, aggiungere più acqua al vetro mentre si frizza e mescolare fino a quando è disciolto.

Bere lentamente e sentire i suoi effetti entro pochi minuti.

Metodo - 2:

Aggiungere un cucchiaino di succo di limone e 1/2 di cucchiaino di bicarbonato di sodio per una tazza di acqua fredda.

Mescolare bene.

Questa bevanda al giorno dopo i pasti.

2. Il bicarbonato di sodio con acqua e aceto

Mescolare un cucchiaino di bicarbonato di sodio con due cucchiaini di aceto di sidro.

Mescolare in un bicchiere di acqua e bere questo per ottenere sollievo da gas e indigestione.

Bere questo 2 - 3 volte al giorno a seconda della gravità della patologia.

3. Il bicarbonato di sodio con il succo di limone, sale e acqua

Aggiungere la metà di un cucchiaino di bicarbonato di sodio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale in un bicchiere di acqua tiepida.

Mescolare bene.

Bere questo per ottenere sollievo dai

gas di stomaco e gonfiore dei problemi.

4. Il bicarbonato di sodio con il succo di limone e foglie di menta piperita

Prendere 1/2 - 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio e un cucchiaino di succo di limone e poche finemente frantumato di foglie di menta piperita

Aggiungere questi a 1/2 tazza di acqua e mescolare bene.

Bere questo miscuglio immediatamente.

Nota: è possibile aggiungere i cubetti di ghiaccio.

## 5. Il bicarbonato di sodio con acqua

### Metodo - 1:

Prendere un cucchiaino di bicarbonato di sodio (o in polvere o in forma supplementare) e aggiungere un bicchiere di acqua.

Mescolare bene e bere questa soluzione a stomaco vuoto.

Continua a bere questo regolarmente fino a raggiungere un completo sollievo dal gas.

### Metodo - 2:

Prendere  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di bicarbonato

di sodio e aggiungere a 8 ozs d'acqua.

Mescolare fino a quando il bicarbonato di sodio si è disciolto.

Bere questa miscela e ripetere ogni 2-3 ore. Non più di 5 cucchiaini al giorno.

Questo processo è anche usato per trattare gas e gonfiore dei problemi.

Precauzioni e consigli da seguire:

Seguendo questi suggerimenti per ulteriore sollievo!

Usando troppo bicarbonato di sodio si tradurrà in diminuzione della quantità di acido dello stomaco, che può essere



pericolosa.

Essa può aumentare i livelli di pressione arteriosa, pertanto coloro che soffrono da: pressione sanguigna problemi, un sodio dieta ristretta, le donne incinte e i bambini di età inferiore a 7 anni, dovrà evitare di esso.

Evitare di prendere il bicarbonato di sodio con antiacidi.

Utilizzare sempre la migliore qualità di bicarbonato di sodio.

Non utilizzare il bicarbonato di sodio metodi per più di 2 settimane nel trattare i problemi di stomaco. Consultare un

medico se ci sono eventuali problemi.

Assicurarsi di diluire il bicarbonato di sodio.

È possibile prendere il bicarbonato di sodio in qualsiasi forma supplementare come compresse, polvere, ecc.

## Casa rimedi per bolle

Non è solo lo staphylococcus aureus batteri che è diventato resistente agli antibiotici e i batteri neisseria gonorrea, che provoca il altamente prevalente la malattia trasmessa sessualmente gonorrea, ora è diventato resistente a tutti ma un antibiotico che è di grave preoccupazione.

L'organismo di Staphylococcus aureus è disponibile su molti individui di pelle e di solito non provoca problemi di salute. Tuttavia, se si arriva all'interno del

corpo, per esempio sotto la pelle o nei polmoni e può causare sgradevoli, e in alcuni casi gravi infezioni come bolle o polmonite.

Gravi complicazioni possono svilupparsi se i batteri si diffonde in altre parti del corpo come le ossa e altri organi che possono causare insufficienza d'organo. Questo è raro e di solito accade solo per le persone con un sistema immunitario soppresso o che sono fragili e poco in altri modi o che hanno subito un intervento chirurgico.

Il primo segno di una infezione da

MRSA è un forte innalzamento della temperatura (febbre). Esso può anche causare ricorrenti come uva blisterato eruzioni cutanee che sono simili per le assicelle e che può essere erroneamente interpretato come tale.

Lo *Staphylococcus aureus* può essere trasmesso ad altri attraverso il contatto di base con ogni comune le superfici di casa compreso biancheria e indumenti a causa del fatto che i batteri possono risiedere al di fuori del corpo per lunghi periodi di tempo e di resistere alle alte temperature ed elevata negli ambienti di

sale che lo rende un problema particolare e difficile da eliminare.

## Prevenzione

Per combattere la diffusione di questo tipo di infezione la risposta è di tenere molto pulito. Per uso personale e domestico di pulizia è di massima importanza. Lavare la biancheria e gli asciugamani e le lenzuola ogni giorno dopo uso e superfici di candeggio specialmente in cucina e bagno. Non condividere vasi potabile o posate e non da swig, bottiglie o cartoni che altri si utilizza. Prendere di olio di albero del tè

e aloe vera terme periodicamente ed essere particolare circa pulizia dei passaggi nasali dove risiede MRSA.

Lavare le mani regolarmente utilizzando un olio di tea tree o soluzione di sapone antibatterico.

È saggio per trattare tutte le persone che vivono nello stesso nucleo familiare come i batteri possono diffondersi così facilmente. I visitatori e i contatti con gli altri dovrebbero essere evitati durante episodi di MRSA e acute infezioni batteriche.

Gli individui possono diventare

portatori di MRSA nello stesso modo in cui essi possono diventare un vettore di ordinaria di *Staphylococcus aureus* che è mediante il contatto fisico con l'organismo. Se l'organismo è sulla pelle allora può essere fatta passare attorno a mediante il contatto fisico. Se l'organismo è nel naso o è associato con i polmoni piuttosto che la pelle potrebbe essere quindi fatta passare attorno da goccioline diffusione dalla bocca e naso. I medici possono scoprire se e dove lo *Staphylococcus aureus* è situato su un paziente prendendo vari campioni



di inviarli al laboratorio e crescente dell'organismo. Test eseguiti su qualsiasi Staphylococcus aureus coltivati da tali esemplari possono quindi decidere come sensibile gli organismi è di antibiotici e se si tratta di un resistente alla meticillina (MRSA) organismo. Queste prove di solito prendere 2-3 giorni.

## IMPETIGO

Questo può svilupparsi da Staphylococcus aureus e causare prurito red eruzioni cutanee.

Applicazione di aglio schiacciato

sull'area interessata è uno dei più semplici e altrettanto efficace naturale di casa rimedi per Impetigo home il trattamento. In aggiunta a questo, il consumo di due o tre spicchi di aglio su una base regolare aiuta anche nel processo di guarigione.

Aloe vera gel aiuta anche a curare Impetigo naturalmente quando utilizzato regolarmente da quattro a cinque volte al giorno.

Olio d'oliva, aglio, olio di olio di albero del tè e estratto di semi di pompelmo

sono terapeutiche eccellenti casa rimedi per Impetigo.

Utilizzo di Apple di aceto di sidro diluito in olio d'oliva per la pulizia della zona colpita aiuta a rimuovere Impetigo croste.

Prendere 2 oz ciascuno di timo e rosmarino e lascia sobbollire in circa due tazze di acqua per circa 15 minuti. Infine, utilizzare questa casa rimedio su Impetigo piaghe da curare loro in modo naturale. Quando usato regolarmente come una miscela di nettatura, questo di sicuro Impetigo rimedio naturale dà

risultati incoraggianti. (rosmarino non dovrebbe essere consumato da donne in gravidanza o in allattamento).

La rapa è considerato come uno dei migliori Impetigo casa rimedi. Per questo, fette di rapa devono essere immersi in acqua di riso o apple di aceto di sidro per circa sei ore. Quindi, mangiare queste fette di rapa su base regolare come un efficace rimedio naturale per malattia Impetigo.

Interno Home trattamenti, rimedi e cure per la MRSA & bolle

Evitare gli alimenti trasformati in

particolare farina bianca, lo zucchero, la maionese, gelati, dolci e il cioccolato come questi mangimi tutti i batteri e aiutare la sua diffusione.

Un trattamento naturale alternativa agli antibiotici è fagara

Allicin avviene naturalmente con aglio e ha dimostrato una potente arma contro MRSA che è resistente al normale trattamento antibiotico.

Betulinic acido è un tumore combattimenti, anti fungine, anti infiammatori e anti composto batterico trovati nella corteccia di betulle bianche

che può trattare MRSA.

½ cucchiaino di curcuma in polvere in acqua calda 3 volte al giorno.

Un quarto di cucchiaino di noce moscata al giorno.

Mangiare abbondante di acidophilus arricchito di yogurt live per potenziare il sistema immunitario. Salamoia sottaceti e miso può aiutare troppo.

Il pepe di cayenna e i Nasturzi entrambi hanno dimostrato buoni risultati durante il trattamento di MRSA.

Rabarbaro cinese radice può trattare

bolle.

Bere un cucchiaino di apple di aceto di sidro, un cucchiaino di miele mescolato in una tazza di acqua calda almeno due volte al giorno più di due litri di acqua minerale al giorno. Se il bollore non venite ad una testa dove si sta per aprire continuare a bere il tè di aceto e l'acqua. Utilizzare hot pack in ebollizione per 15-20 minuti per tre volte al giorno. Affettare la pastinaca e immergere in apple di aceto di sidro per 6 ore poi mangiare piccole porzioni di ogni giorno.

Apple, bacche, uva, mango, arancio, papaia, pera, ananas, mandarino e altri tali frutti e i loro succhi sono altamente benefico.

Le infezioni delle vie urinarie possono essere causate da *Staphylococcus aureus* in modo bere abbondanti quantità di amaro succo di mirtillo palustre e mangiare ananas come questo fermerà i batteri aderiscano alle pareti della vescica. Anche ananas reidrata il corpo quando la febbre accompagna una infezione batterica.

Bere molta acqua minerale in bottiglia



per lavare dal sistema.

Ottenere fuori nel sole. Carenza di vitamina D è drammaticamente in aumento a causa della mancanza di esposizione al sole sulla pelle nuda. Appena dieci a quindici minuti di mezzogiorno di esposizione del sole sulla pelle fornirà il corpo con tutta la sua vitamina D prescritta. Indossando sunscreen smette di questo processo e di sole attraverso una finestra non attiva la produzione di vitamina D. Fonti alimentari di vitamina D sono il latte di capra, pesce oleoso, aringhe,

tonno, funghi selvatici, uova, olio di fegato di merluzzo

Controllare il pH della saliva con carta pHHydrion. Se il pH della saliva è inferiore a 7.2 allora si sono a rischio. Per aumentare il pH per via orale ad un normale 7,2 o superiore, bere 1 cucchiaino di puro bicarbonato di sodio sale (bicarbonato di sodio) in 2 once di acqua distillata. Che sia così semplice per neutralizzare gli acidi che causano il dente, cavità, piaghe nella bocca, virus del papilloma umano (HPV16), batteri, di lievito e di cancro orale.

# Home esterno rimedi e cure per le bolle

Ci sono molti rimedi naturali trattamenti per bolle. Diversi da quelli di lavoro per persone diverse. Provare i seguenti trattamenti esterni uno a uno finché non si trova quello che funziona per voi;

1. Applicare 1 goccia di 100% puro olio di albero del tè direttamente a bollire e coprire con un cerotto o telfa (nonstick) pad con del nastro per grandi bolle) 2-3 volte al giorno. Evitare di utilizzare plain garza, esso tende a rendere il bollire a secco o scab oltre. Si desidera mantenerlo umido. Utilizzare un

comprimere umido caldo come si può stare (io uso un bollitore per il tè), applicare il tea tree e/ olio di lavanda per massimizzare gli effetti. Eseguire questa operazione più volte al giorno. Una volta far bollire ha una punta bianca o ha aperto, dovrebbe essere tenuto coperto e trattata liberalmente con tea tree direttamente nella ferita se possibile.

Nota su olio di albero del tè: ha dimostrato molto efficace contro MRSA, quasi come efficace come i migliori antibiotici. Per testare la sensibilità di

olio di albero del tè: Applicare una goccia sul braccio interno e coprire con un Band-Aid. Attendere 1-2 ore e rimuovere Band-Aid se il rossore o gonfiore si verifica non si deve utilizzare olio di albero del tè.

2. Per indurire in ebollizione e grandi brufoli fare una pasta fuori di bicarbonato di sodio e acqua. Pack sul posto infetto e funziona per disegnare l'infezione. Il bicarbonato di sodio combinato con alcuni oli essenziali come lavanda e limone  
Lavorare troppo ma gli oli essenziali

non sono adatti per le donne in gravidanza.

3. Mescolare la pasta di farina di avena, aggiungere sale marino e applicare direttamente sulla ebollizione e lasciate per una notte.

4. Applicare un spicchi di aglio schiacciati, fieno greco e creta rossa impiastro.

5. Mettere qualche olio di ricino su un batuffolo di cotone e coprire il bollore con esso. Lasciare riposare una notte.

6. Aprire un uovo, svuotarlo e utilizzare il bianco/Clear film all'interno della

shell. Posizionare questo oltre l'ebollizione e lasciarlo lì.

7. Una fetta di lardo messo direttamente a ebollizione e lasciate per una notte trae fuori il pus.

8. Tagliare una fetta sottile da un organico di barbabietole. Sul lato che viene a poggiare sul ascesso, tagliare le linee poco per aiutare a liberare il succo di barbabietola. Fissate le barbabietole con un ampia banda di aiuti. Cambiare due volte al giorno, al mattino e al momento di andare a letto.

Dovrebbe curare il bollore entro 2/3

giorni.

9. Tagliare il pomodoro a metà e riscaldarlo (microonde farà).

Posizionatelo sopra il bollore e lasciarlo lì. Tenerlo in posizione con una garza e band-aids e mantenuto lì finché non si raffredda. Quindi posizionare l'altra metà del pomodoro in ebollizione e ripetere l'operazione. Il bollore dovrebbe aprirsi da sé e questo metodo potrebbe fermare bolle ricorrenti in futuro.

La pasta di pomodoro, mare bagni di sale e prezzemolo hanno anche mostrato



buoni risultati.

Avvertenza - Non schiacciare mai una ebollizione!

Esso può diffondere il contagio molto rapidamente il tessuto circostante. Se vedi red spider web come linee intorno al bollore, consultare immediatamente un medico. Questo può essere un segno di contagio nel sangue, che è molto pericoloso.

Dopo MRSA

Dopo un attacco di MRSA prendere un piccolo pulire il vasetto di vetro e mescolare circa 2-3ml (pensare ditale

pieno o meno) di Gelatina KY o  
equivalente con 1-2 gocce di puro 100%  
di olio di albero del tè. Tappo vaso e  
agitare per mescolare completamente.  
Prendete un batuffolo di cotone e  
immergerlo nella soluzione e applicarlo  
all'interno delle narici, un bastoncino  
pulito pieno per narice (sting un bit di  
prima ma ti abitua rapidamente). Una  
volta che avete in entrambe le narici  
pizzicare il naso chiuso e squish il tuo  
naso intorno a stenderlo all'interno del  
naso. Eseguire questa operazione due  
volte al giorno religiosamente fino a

dieci giorni dopo si sono bollire libero.  
Quindi farlo 2-3 volte a settimana per un  
mese. Questo passaggio è estremamente  
importante perché MRSA sarà di solito  
appendere sul tuo naso anche dopo tutto  
appare infezione andato dietro la sua  
testa ugly nuovamente quando le  
condizioni sono a destra.

## **Cura naturale per la bronchite**

Una malattia respiratoria dovuta ad una infiammazione della mucosa presente nel passaggio bronchiale dei polmoni, bronchite può causare altri problemi respiratori, se lasciata non trattata.

Caratterizzato da tosse persistente, questa condizione clinica può essere efficacemente trattata a casa con rimedi naturali. Così provare queste rapide e semplici home-care aiuti per alleviare i sintomi della bronchite, prima di recuperare quelle pillole!

## Curcuma latte

L'antisetico e proprietà astringenti di curcuma combinato con l'effetto calmante di latte sono responsabili per fornire un rapido sollievo da bronchite. Basta aggiungere un pizzico di curcuma in polvere e zucchero per un bicchiere di latte e far bollire per circa 10 - 15 minuti. Raffreddare e bere quando è caldo giornaliero a sbarazzarsi di questo problema respiratorio. Qui ci sono più ragioni per iniziare a bere a haldi doodh.

## Mulethi losanga

Noto anche come yashtimadhu, mulethi può ridurre i sintomi di bronchite in quanto possiede una forte attività anti-infiammatoria. La presenza di glicirrizina in questa radice blocca la crescita microbica in tal modo combattere infiammazione bronchiale. Per il sollievo tutto ciò che dovete fare è masticare un piccolo pezzo di yastimadhu proprio come una losanga. In alternativa, è anche possibile staccare la corteccia esterna e farli lessare in acqua. Il protocollo SIP su questa

soluzione per rilievo.

## Inalazione di vapore

Inalazione di vapore è un metodo di introduzione dell'aria calda e umida nei polmoni attraverso il naso e gola per il beneficio terapeutico. Il vapore caldo umidifica i passaggi nasali, così, decongestionando il tuo naso chiuso e apertura di congestione dei seni, consentendo di respirare più facilmente. Tutto ciò che dovete fare è aggiungere le foglie di basilico, chiodi di garofano, olio di eucalipto e rosmarino olio

all'acqua e inalare il vapore. Eseguire questa operazione due volte al giorno per ottenere sollievo da bronchite naturalmente.

### Aneto semi di decozione

Semi di aneto sono confezionate con flavonoidi e monoterpeni che agiscono come potenti agenti antinfiammatori, aiutando a migliorare la vostra reazione immunitaria contro l'infiammazione. Questi semi sono efficaci contro una vasta gamma di malattie respiratorie, come l'influenza e freddo. Per trarre



benefici medicinali, mescolare quantità uguali di aneto semi di decozione con miele e consumare questa miscela 3 volte al giorno. Leggete di più su benefici per la salute di aneto o semi sowa.

Chiodo di garofano, miele e aglio

Chiodi di garofano agire come un efficace aiuto naturale contro una vasta gamma di problemi respiratori, vale a dire la bronchite. Da tre a cinque gocce di olio di chiodi di garofano, aggiungere alcune gocce di miele e uno spicchio di

aglio. Consumare questa miscela prima di andare a letto. Questa miscela aiuta ad alleviare la dolorosa tosse spasmodica comuni nelle persone affette da bronchite.

### Fenugreek tea

Questo rimedio è particolarmente efficace durante le fasi iniziali di bronchite e di altre infezioni respiratorie. Si può bere circa 4 tazze di questo tè in un giorno e ridurre la quantità una volta che la condizione Avvia per migliorare. Questo tè aids il

corpo a sudare e abbassare la temperatura corporea, ridurre infiammazione e dissipare tossicità dal corpo. Ecco come utilizzare methi o fieno greco per 20 problemi di salute.

Foglie di basilico decotto

Foglie di basilico o tulsì è ben noto per i suoi importanti proprietà medicinali che spaziano da antivirali e anti-infiammatorio. Questa è la ragione per la quale un decotto di queste foglie con miele e zenzero (o sale comune e chiodi

di garofano) agisce come un ottimo rimedio naturale per curare la bronchite. Tuttavia, assicurarsi di far bollire l'acqua fino alla metà del volume originale e quindi consumano la soluzione.

## Succo di cipolla

Le cipolle sono state utilizzate come un efficace aiuto naturale nel trattamento della bronchite per secoli. Essere confezionati con proprietà espettoranti, cipolle liquefare la flemma e impediscono anche la sua formazione.

Per ottenere risultati efficaci, consumare un cucchiaino di greggio di succo di cipolla di mattina presto per pochi giorni.

## Alsi incolla

La presenza di acidi grassi omega 3, lignani e ALA (acido alfa-linolenico) in flaxseeds è noto per bloccare il rilascio di agenti infiammatori, aiutando in questo modo nel trattamento della bronchite. Preparare la pasta di alsi miscelando una tazza di flaxseeds con sufficiente quantità di acqua (per

rendere una sottile pasta). Applicare questa pasta sulla parte anteriore e posteriore del torace quando poco caldo per alleviare i sintomi della bronchite.

Oltre a questi, hot epsom bagni di sale, Rimanere idratati, facendo passeggiate giornaliere e di eseguire lo Yoga asana gioca un ruolo chiave nel fornire una migliore sollievo.

## Casa rimedi per le ustioni

La pelle è la base per il nostro corpo e rende il corpo per funzionare correttamente. Burns influirà sulla pelle in forma di calore brucia, temperatura fredda burns, ustioni termiche o liquido scotti burns, elettriche burns, ustioni chimiche, catrame o plastica calda scottature che sarà leggera, lieve, moderata e severa sulla vostra pelle. In realtà essi sono tre tipi di ustioni. Primo Grado Burns: Queste ustioni influenzeranno lo strato esterno della pelle chiamato epidermide. Queste

ustioni provoca dolore e rossore ma hanno una bassa probabilità di formazione di vesciche e può essere indurito naturalmente con alcuni farmaci di uso domestico come scottature, luce ustioni di vapore ecc. Il secondo grado

**Burns:** Queste ustioni riguarderà sia l'epidermide ed il derma (strato intermedio della pelle) della pelle provocando arrossamento, dolore e gonfiore. Qui vi è la possibilità di formazione di vesciche. Tuttavia, alcuni sono trattati a casa e alcuni che sono profondamente colpite ha al medico.



Esempio: elettrica burns, più separazioni ustioni solari. Ustioni di terzo grado: Questi sono i più gravi di tutte le ustioni in quanto incide il più profondo strato di pelle chiamato tessuto sottocutaneo dove le ossa, muscoli e nervi e vasi sanguigni ghiandole sono situati. Se questo tipo di ustioni si verifica significa che la persona ha di andare per le cure mediche così come può essere una minaccia per la vita.

Esempi : chemicals, elettricità, ecc.

Casa rimedi per le ustioni:

Non vi è alcun rimedio per le ustioni di

terzo grado oltre a prendere un trattamento medico. I seguenti sono i prodotti naturali fatti in casa rimedi che aiuta a curare il grado di primo e secondo grado ustioni.

### 1 acqua fredda

Acqua fredda sarà utile nel trattamento delle ustioni e anche per fermare la diffusione di bruciature alle altre parti.

Processo:

Versare acqua fredda corrente oltre la zona di masterizzazione per pochi minuti (10 - 15 minuti) vi darà sollievo dalla ustioni.

È anche possibile applicare comprimere a freddo oltre la zona colpita e ripetere il comprimere per diverse volte al giorno per alleviare dal dolore.

Ma non utilizzare invece di ghiaccio di acqua fredda come si può resistere il flusso del sangue e causando danni al vostro delicati tessuti.

Utilizzano il freddo il latte intero al posto di acqua fredda e fare lo stesso processo di sbarazzarsi delle ustioni.

## 2 Materie di patate

Materie le patate hanno anti irritante e lenitive con cui essi possono essere utilizzati per trattare le lievi ustioni della pelle. Esso aiuta a ridurre il dolore e diminuisce anche la possibilità di formazione di vesciche.

Processo:

Prendere un grezzo di patata e tagliatela a fette e rub questa fetta sulla masterizzazione e intorno ad esso.

Durante lo sfregamento, assicurarsi che non sia su strofinata con pressione e

anche vedere il succo viene rilasciata dalla patata in tutta la zona o non.

Utilizzando questo rimedio immediatamente dopo la masterizzazione si verifica darà migliori risultati.

Ripetere il processo di sfregamento se ritenete necessario

### 3 Il miele

Esso può essere efficacemente utilizzato per disinfettare le ferite e anche per guarire le ustioni. Esso agisce come un agente lenitivo troppo. Il miele, quando

applicata a bruciature trarrà fluidi fuori dei tessuti e pulisce la zona bruciata.

Processo:

Prendere il miele e la diffusione sul area bruciata direttamente

Lasciare come quella senza disturbarla

Oppure potete prendere il miele e la diffusione sul Benda di garza

Metterlo direttamente sulle ustioni

Lasciare simili che per alcune ore

Assicurarsi di modificare il bendaggio 3 - 4 volte al giorno.

Ripetere regolarmente per ottenere una rapida guarigione dalle ustioni.

4 Nero bustine di tè

Il tè nero contiene acido tannico che aiuta ad assorbire il calore fuori delle ustioni e riduce in tal modo il dolore causato da ustioni.

Rimedio - 1:

Processo:

Prendere tre bustine di tè e metterlo in una tazza di acqua fredda

Lasciarlo riposare per alcuni minuti

Dab le bustine di tè delicatamente  
sull'area bruciata

O potete anche mettere il freddo,  
umido bustine di tè direttamente  
sull'area interessata e coprire con il  
pezzo di garza per mantenerli in tale  
posizione.

Rimedio - 2:

Processo:

Prendere 3 - 4 bustine di tè e fare di  
vestirsi aggiungendo 2 tazze di foglie di  
menta fresca e 4 tazze di acqua bollente



e mescolare bene

Il ceppo il liquido nel vaso e lasciarlo raffreddare per alcuni minuti

Quindi tamponare il liquido sulla zona bruciata/pelle con un batuffolo di cotone o un panno di lavaggio.

## 5 Aloe Vera

Si tratta di uno dei più antichi remedy usata per trattare delle bruciature. Che contiene le proprietà di antidolorifiche, astringente, tessuto - la guarigione, lenitivo, che aiuta a curare la brucia

rapidamente.

Processo:

Prima di tutto, sciacquare la parte interessata con acqua fredda o aceto

Raccontare poi un piccolo pezzo di foglia di aloe vera dalla pianta e spremere il gel fresco da esso

Applicare questa sulla parte interessata e massaggiare direttamente

Lasciarla così come si dà sollievo dal suo effetto di raffreddamento e guarisce le ustioni al più presto.

Se non disponi di aloe vera pianta

nelle vicinanze che allora si può acquistare una crema che ha aloe vera come ingrediente del medico di negozi e applicarlo su ustioni.

Ripetendo questo processo si rende il processo di guarigione più veloce.

## 6 succo di cipolla

Le cipolle contengono zolfo e la quercetina che aiuta a dare sollievo dal dolore e guarisce le ustioni. Si riduce inoltre la possibilità di formazione di vesciche.

Processo:

Prendete una cipolla e tagliare in piccoli pezzi

Applicare il succo di cipolla su Masterizza direttamente strofinando delicatamente

Assicurarsi che devi utilizzare appena tagliato le cipolle come dopo pochi minuti, le cipolle possono perdere le loro proprietà mediche.

Processo deve essere ripetuto più volte al giorno per ottenere sollievo dal dolore e ustioni.

## 7. Aceto

Contiene aceto astringenti e antisettiche che aiuta nel trattare le scottature e impedisce la infezione.

Processo:

Prendere aceto (qualsiasi tipo) e diluire con una quantità uguale di acqua.

Ora utilizzare questa soluzione diluita per sciacquare la zona bruciata

Prendete un panno o cotone che è imbevuta di aceto di vino diluito e

coprire la zona con esso

Sostituire il panno di cotone / con una fresca una volta in ogni 3 ore.

Facendo questo processo sarà continuamente si traduce in un abbassamento del dolore e anche per curare la zona bruciata.

## 8. L'olio essenziale di lavanda

L'olio essenziale di lavanda è antisettico e proprietà antidolorifiche, quindi è utile nella cura delle ustioni e riduce inoltre il rischio di cicatrici.

Processo:

Prendere alcune gocce di olio di lavanda e applicare direttamente sulle ustioni per diverse volte al giorno

O è inoltre possibile versare olio di lavanda su un pezzo di garza o un panno pulito e mettere che sulla zona bruciata

La garza deve essere sostituito con uno nuovo per ogni 2 - 3 ore.

## 9. Il latte

Il contenuto di grasso che è presente nel latte materno aiuta a calmare le

bruciature e aiuta anche ad accelerare il processo di guarigione. O se si prendono non grasso di latte, esso contiene speciali enzimi che aiuta a veloce il processo di guarigione da ridurre il dolore. Quindi è bene prendere qualsiasi tipo di latte.

Processo:

Prendere il latte in una terrina e farli macerare la zona bruciata nel latte per circa quindici minuti

Oppure si può semplicemente applicare un panno di lavaggio che è imbevuto di latte sulla pelle bruciata



Lasciare per pochi minuti e continuare il processo per ogni 3 - 4 ore per ottenere sollievo dal dolore e per sanare la ferita

Ma assicuratevi di lavarsi le mani o zona bruciata, panno dopo ventiquattro ore di tempo con acqua e sapone per sbarazzarsi dell'asprezza.

## 10. Piantaggine foglie

Piantaggine foglie sono ricchi di anti infiammatori, antimicrobici, anti emorragica e espettoranti che aiuta a

guarire le ustioni senza cicatrici.

Processo:

Prendere pochi fresche Piantaggine foglie e schiacciarle a prendere l'estratto di succo.

Poi strofinare il succo direttamente sulla masterizzazione

Oppure potete anche pound della foglia con un oggetto piccolo e quindi avvolgere la foglia intorno all'area interessata di bruciature. Come la triturazione delle foglie sarà aiuta a aumentare il rilascio di succo dalle foglie.

## 11. Soluzione di sale

Il sale aiuta a curare le bruciature causate dal disegno di tutti i liquidi e lo rende secco per ottenere più velocemente sollievo dal dolore e bruciore. Esso sarà guarire le ustioni in bocca anche, come mangiare cibo che è caldo sarà bocca provoca la masterizzazione.

Processo:

Mescolare 1/2 di cucchiaino di sale in circa 8 once di acqua calda

Sciacquare la zona bruciata con sale di questa soluzione in acqua per almeno una volta in due ore.

Facendo questo processo aiuta ad alleviare il dolore e guarisce la ferita più veloce.

## 12 Yogurt

Lo yogurt è un guaritore naturale. Esso agisce come un antidoto contro le ustioni. Esso inoltre lenisce la zona

bruciata e la rende fresca per ottenere sollievo dal dolore.

Processo:

Prendere una tazza di yogurt e applicare direttamente sulla zona bruciata

Lasciare per circa 15 - 20 minuti

Lavare delicatamente la parte interessata per ottenere sollievo dal dolore e in ultimo dalla pelle bruciata.

Yogurt bianco è più raccomandato rispetto a quello aromatizzato.

Processo deve essere ripetuto per ottenere sollievo dal dolore.

### 13 la buccia di banana

La luteina, un potente anti ossidante che presenti nella buccia di banana sarà aiuta a ridurre il gonfiore e infiammazione causata dalla combustione e aiuta anche a guarire la zona bruciata riducendo il dolore causato da essa.

Processo:

Mettere una buccia di banana sulla zona bruciata e strofinare delicatamente

Lasciare simili che fino a quando non diventa di colore nero.

Ripetere il processo per ottenere sollievo dal dolore e per guarire più velocemente.

14 cubetti di ghiaccio

Le persone o i bambini o adulti che mangiano il loro cibo caldo come le zuppe, cioccolata calda o qualsiasi altra cosa prima di arrivare cool causerà la

linguetta masterizza.

Processo:

Il cubo di ghiaccio è efficace nel trattare la linguetta masterizza. Quindi prendere un cubetto di ghiaccio e succhiare in bocca

Assicuratevi di risciacquare il cubo in acqua e poi aspirare ad essa, così che non bastone per la vostra lingua o sulle labbra e anche oltre il raffreddamento sarà ridotto e vi fa succhiare senza alcun problema.



## 15. La Salsa di soia

La salsa di soia quando applicato allevierà il dolore e rende la vostra pelle non per formare vescicole. Esso viene usato in modo efficace per curare prima e seconda ustioni.

Processo:

Prendere la salsa di soia e applicarlo delicatamente le aree bruciate

Lasciare per circa trenta minuti

Lavarla off completamente dopo una mezz'ora.

## 16. Vitamina E OLIO

Assunzione di Vitamina E aiuta a guarire le ustioni riducendo il dolore. È possibile sia prendere il cibo che ha la vitamina E o di olio, la capsula che ha la vitamina E.

Processo:

Assumere vitamina E olio e applicare direttamente sulle ustioni

Let it be like che senza disturbarla.

Sicuro di sperimentare la guarigione ripetendo il processo in continuo.

## 17. La senape

La senape aiuterà anche a guarire le ustioni. Nonostante puntoria, aiuta a prendere il via il dolore e riduce gli alveoli e quindi la cicatrizzazione.

Processo:

Prendere la senape e strofinare sulla pelle bruciata ma attenzione che non sia eccessivamente rub.

O dovrebbe essere applicato come stile hot dog e lasciarlo in pochi minuti

Lavare con acqua fresca dopo il completamento di un'ora.

## 18. La curcuma e l'olio di senape

La curcuma è un antibiotico e aiuta a guarire le ustioni. L'olio di senape quando applicata darà sollievo dal dolore.

Processo:

Prendere 1 cucchiaino di curcuma in polvere e 1 cucchiaino di olio di senape

Mescolare bene e applicarlo sulla  
masterizzazione

Lasciare per 30 minuti e risciacquate

con acqua normale

Processo deve essere ripetuto due volte al giorno per ottenere sollievo dal dolore e per guarire le ustioni.

19 fiocchi d'avena

Rischi di scottature durante la guarigione, essi provocano prurito e devi rispondere correttamente oppure può condurre a un altro problema.

Farina di avena servirà ad alleviare il prurito.

Processo:

Prendere 1 tazza di fiocchi d'avena  
cruda e aggiungere questo in una vasca  
di acqua tiepida

Macerare per circa quindici o venti  
minuti

Aria secca in modo che il sottile  
rivestimento di fiocchi d'avena rimane  
sulla vostra pelle.

Lasciare per alcuni minuti

Essere a conoscenza durante il  
recupero in e fuori dalla vasca da bagno  
come farina di avena rendono le  
superfici scivolose.

O si può anche applicare la lozione per il corpo per evitare il prurito.

## 20. Piano di dieta

Pianificare la vostra dieta sarà aiuta a guarire le ustioni e rafforzare il sistema immunitario per rendere il processo di guarigione più veloce.

La vitamina C aiuta a guarire le ustioni ed altre ferite rapidamente. In modo di mangiare il cibo che ha la vitamina C come agrumi, patate, broccoli ecc.

La vitamina A e la vitamina E sarà inoltre contribuisce ad accelerare il processo di guarigione in modo prendere il cibo che è ricco di vitamina A ed E come il verde la frutta e la verdura, i cereali e i dadi ecc.

Bere molta acqua e prendere tutti gli altri fluidi sani per ottenere idrato di te stesso e anche per rafforzare il sistema immunitario a combattere contro qualsiasi problema.

Mangiare il cibo che è ad alto contenuto di proteine e calorie, vitamine, minerali di zinco, che aiuta a



velocizzare il processo di guarigione.

## Cura naturale per le ustioni

Altri a casa rimedi, devi seguire questi suggerimenti per accelerare il processo di guarigione e per curare bruciature senza danneggiarla.

In casa, la cucina è il luogo di ottenere brucia piuttosto che tutte le altre camere. Così, prestare attenzione mentre si lavora in cucina e di indossare il grembiule durante la cottura.

Abbassare la temperatura del riscaldatore sotto 120 gradi F durante il riscaldamento dell'acqua come ustione di secondo grado si succedono

rapidamente in acqua ad una temperatura superiore a 120 gradi.

Provare a tenere un estintore e una scatola di bicarbonato di sodio nelle vicinanze.

Coprire tutte le vostre prese elettriche con alcuni coperchi speciali o evitare i pericoli.

Applicare pasta dentifricia bianca sulla tua ferita o area bruciata e lasciare per il pernottamento. Si essicca l'infiammazione e aiuta a guarire in fretta.

Utilizzare Calendula basato unguenti,

gel o creme che aiuta a guarire le ustioni rapidamente come esso contiene anti infiammatori, antisettico e delicato anche proprietà astringenti che aiuta a guarire le ustioni rapidamente.

Evitare di toccare la tua pelle dove viene bruciato direttamente con la punta delle dita in quanto ciò aumenta il dolore e anche di permettere la diffusione batterica. Se si dispone di un secondo grado o ustioni di terzo grado quindi non pop il blister o prelevare il peeling pelle intorno le ferite o area bruciata. Questa azione si porta a un

altro problema.

Non applicare ghiaccio direttamente sulla zona bruciata dato che questo può causare più danni alla vostra pelle bruciata a causa di variazioni di temperatura. Così, applicare sempre acqua fresca o utilizzare un asciugamano per applicare il ghiaccio sulla zona bruciata.

Non rimuovere i vestiti dall'area bruciata se è bloccato per masterizzare come si conduce al sanguinamento ma rimuovere i gioielli e indumenti di incombusti.

Lavarsi le mani prima e dopo aver toccato e il trattamento delle ustioni o se possibile indossare guanti protettivi.

Ustioni di secondo grado, terzo grado o da un qualsiasi materiale radioattivo non dovrebbe essere trattata a casa, consultare il medico curante immediatamente per un trattamento medico.

Smettere di fumare, come si rallenta il processo di guarigione perché perché riduce il rifornimento di sangue e tessuto ritardi riparazioni.

Applicare crema di protezione solare

e altro corpo lozioni sulla zona bruciata come si indurisce il burns diffondendo come uno strato sopra la zona bruciata ed evitare inquinamento, polvere, sole effetto su di esso.

Applicare del bicarbonato di soda (pasta di lievito in polvere miscelata con acqua) o bianco d'uovo sulla pelle bruciata sarà aiuta a ottenere sollievo dal dolore e contribuisce per una guarigione più veloce.

Medicazione regolarmente aiuterà a guarire le ferite rapidamente e aiuta anche a tenere lontano dalle infezioni.

Se una qualsiasi delle suddette remedy è allergico a voi quindi evitare che Remedy e scegli l'altra. Questi rimedi sarà sicuramente aiuta nella cura delle ustioni di primo e secondo grado ma se succede qualcosa, consultare il medico curante immediatamente per un trattamento medico.



## **Il cancro cure naturali**

### **Il Cancro**

Il cancro è una delle peggiori di tutte le malattie perché sembra non importa come montare e attivo è qualcuno o che età sono, può colpire in qualsiasi momento e ovunque e alcuni tipi, se lasciata non trattata, può essere fatale.

In una persona sana, la cellula di cancro 'apoptosi' è un normale, la parte sana di biologia. Ogni sistema vivente crea cancerose (o anormale di cellule). Ci

sono centinaia o migliaia di "micro tumori" in ogni essere umano che vive oggi, ma le cellule cancerose in persone sane vengono attivati per distruggere se stessi una volta che il sistema realizza sono viziato.

Questo "cellulare alization", tuttavia, richiede una sana comunicazione cellulare dal 'messengers', e che dipende dal corretto friendly batteri, fitofarmaci, vitamine, minerali, fibre e proteine essendo disponibile nel corpo. Più carenza nutrizionale può passare inosservato per un po' di tempo che è il

motivo per cui apparentemente "sano"  
La gente può essere colpito da cancro  
troppo. Lo sviluppo di queste carenze  
potrebbero essere dovuti a genetici,  
ambientali, dieta e stile di vita fattori.

Costantemente bombardando il corpo  
con prodotti chimici insalubri o alimenti  
come zucchero, alcool, fumo di tabacco,  
inquinamento e farmaci causerà  
eventualmente troppo sforzo sugli organi  
e ciò consentirà di abbattere le cellule  
dei processi naturali a livello  
molecolare e portare ad infezioni,

malattie e cancro. Stress, Sopra sforzo e il danno cellulare da trauma può portare allo stesso stato. Al fine di far fronte con il giorno moderno stile di vita, è ancora più importante che il corpo è alimentato con tutti i fitonutrienti necessaria per tutti i processi di lavoro correttamente.

Molti domestico quotidiano e prodotti cosmetici contengono tossine chimiche che possono accumularsi nel corpo e infine portare a tumori cancerosi. Per esempio; l'uso regolare di alluminio contenente deodoranti possono

contribuire all'intasamento delle ascelle  
i linfatici e quindi al seno problemi  
come la malattia cistica e tumori.

Tinture per capelli contengono prodotti  
chimici che reagiscono a sostanze  
chimiche nel fumo di sigaretta e  
inquinamento atmosferico da traffico e  
produrre la maggior parte dei composti  
cancerogeni noti all'uomo. Il tabacco da  
fumo è stato ora dimostrato di causare  
vari tipi di cancro dovuto ai prodotti  
chimici velenosi che vengono inalati  
regolarmente ogni giorno.

Lo stato mentale di mente può influenzare la capacità del corpo di ward off e lotta contro il cancro. Stress, sdegno e amarezza renderà il corpo acida che aiuta il cancro prosperare considerando che un atteggiamento positivo e proattivo senza preoccupazioni e le insicurezze può rilassare il corpo e consentire processi molecolari di lavorare come si deve. Sonno ristoratore è anche di vitale importanza. Purtroppo molte persone di vita quotidiana sono pieni di lontano troppo stress in questi giorni e questa è

una delle cause di un aumento di malattie come il cancro.

Quattro segni di cancro

Il sangue - spurgo ma senza segni evidenti di lesioni

Grumo - un grumo inspiegabili

Perdere peso - perdita di peso non spiegata con nessun cambiamento di dieta o di esercizio

Il dolore - un dolore costante in qualsiasi area che non andare via

La chemioterapia, trattamento con

radiazioni e chirurgia

Ci sono i pro e i contro di sottoporsi a chemioterapia e trattamento con radiazioni. Gli effetti collaterali possono essere molto difficili da combattere con e può anche provocare tanto stress che il corpo non è in grado di far fronte sia con il cancro e il trattamento

La chemioterapia coinvolge avvelenamento la rapida crescita di cellule di cancro ma si distrugge anche in rapida crescita di cellule sane nel midollo osseo, gastro-intestinale etc e



può provocare danni di organi come il fegato, reni, cuore, polmoni etc.

Radiazione, mentre la distruzione di cellule tumorali anche bruciature, lesioni e danni alle cellule sane, tessuti e organi.

Il trattamento iniziale con la chemioterapia e la radiazione sarà spesso a ridurre le dimensioni del tumore. Tuttavia un uso prolungato della chemioterapia e radiazioni non producono più distruzione del tumore.

Quando il corpo è troppo onere tossici da chemioterapia e radiazione il sistema immunitario sia compromesso o distrutto e quindi la persona può soccombere a vari tipi di infezioni e complicazioni. La chemioterapia e le radiazioni possono causare anche cellule tumorali per mutare e diventare resistenti e difficili da distruggere.

La chirurgia è di solito successo nella rimozione di tumori cancerosi ma può anche causare alle cellule tumorali di diffondersi in altri siti.

Molto la rilevazione precoce migliora i risultati di tutti i trattamenti tremendamente come fa la commutazione a un molto sano zucchero libero dieta e una sostanza chimica libera di vita nell'ambiente.

La dieta

Alimentazione bilanciata è il fattore più importante nella prevenzione e combattendo contro il cancro così una dieta che fornisce tutte le proteine

necessarie, fibre, vitamine fitonutrienti e minerali è essenziale. Organici naturali non alimenti geneticamente modificati senza additivi sono state collaudate per prevenire e curare anche alcuni tipi di cancro perché contengono molto più naturalmente bilanciata nutrienti e no prodotti chimici sintetici o residui di antiparassitari.

Una dieta composta da 80% di ortaggi freschi e succhi di frutta, grani interi, semi, frutta a guscio e frutta aiuta a mettere il corpo in un ambiente alcalino.

Circa il 20% possono essere da cibi cotti compresi i fagioli. Freschi succhi vegetali fornire gli enzimi vivi che sono facilmente assorbiti e il raggiungimento di livelli di cellulari entro quindici minuti per nutrire e favorire la crescita di cellule sane.

Per ottenere enzimi attivi per la costruzione di cellule sane bere freschi succhi di verdura (più verdure compresi i germogli di soia) e consumare alcune verdure crude 2 o 3 volte al giorno è di vitale importanza. Gli enzimi vengono

distrutti a temperature di 104 gradi F (40 gradi C).

Vi sono almeno 100 note minerali che sono di vitale importanza nella dieta per la prevenzione e la lotta contro il cancro. Venti anni fa l'incidenza del cancro tra gli Indiani Pueblo era 1 nel 1000 rispetto a 1 in 4 nelle nazioni sviluppate. Era lo stesso di quello per la Hopi indiani, poiché il loro cibo era essenzialmente lo stesso. Ma a differenza degli Hopi, questi Indiani sono maturati alcuni elementi al di fuori

del loro ambiente, quindi i supermercati sono stati installati nella zona. Oggi l'incidenza di cancro tra il pueblo è aumentato a 1 in 4. Va sottolineato che l'elevata incidenza del cancro non è dovuta a ciò che è nel supermercato cibi, capanna piuttosto a quello che non è in esso. Esso è essenzialmente privo di rubidio e cesio e bassa di magnesio, di potassio e di zinco.

Gli Indiani che vivono in America centrale e sull'altopiano di Perù e Ecuador hanno molto bassa incidenza di

cancro e di alcune tribù del sud America mai a sviluppare tumori a tutti. Il suolo, nelle aree in cui il cancro è scarso, è vulcanica. Frutto dalle aree è stata ottenuta e analizzati per il rubidio e cesio e trovato per eseguire molto elevata in entrambi gli elementi. I casi sono segnalati in modo affidabile in cui persone con advanced inutilizzabile il cancro sono andati a vivere con questi Indiani e ha constatato che tutte le masse tumorali scompaiono entro pochi mesi.

È sempre più dimostrato che alcuni



fitonutrienti, come il complesso di vitamine B, in particolare di vitamina B12, vitamina B13 e vitamina B17 e minerali come il rubidio, cesio, magnesio, potassio, zolfo e zinco, che sono carenti in tutto il mondo occidentale elaborata e raffinata diete alimentari possono essere responsabile per l'aumento dei casi di cancro.

La lattoferrina trovati in cottage, formaggio di latte di vacca (organico) non pastorizzato, latte di capra (organico) non pastorizzato kefir

grapesmilk, yogurt e siero di latte sopprime il cancro e crescita di tumore e impedisce la diffusione del cancro ai polmoni e del fegato ed è particolarmente efficace contro il cancro della pelle e la leucemia. Eccessiva quantità di ferro nella dieta può aumentare il rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro. Molte malattie e tumori bisogno di ferro di riprodursi e di crescere. Da fame le cellule di cancro di ferro, lattoferrina aiuta a privarli della vita.

Studi recenti hanno scoperto che vi sono inorganici composti minerali quali iridio e rodio in semi di uva e oro colloidale in uva nera le pelli che provoca il cancro a cellule "suicidio" entro ventiquattro ore senza influenzare che circonda le cellule sane.

In una persona sana, cancro apoptosi cellulare è un normale, la parte sana di biologia. Ogni sistema vivente crea le cellule cancerose. Ci sono centinaia o migliaia di "micro tumori" in ogni essere umano che vive oggi, ma le cellule

cancerose in soggetti sani di distruggere se stessi una volta che essi capiscono che sei viziata. Questo cellulare "realizzazione", tuttavia, richiede delle cellule sane e di comunicazione che dipende il corretto nutrienti, minerali e proteine essendo disponibile nel corpo.

La leucemia cancro cellule esposte di estratto di vinaccioli sono uccise rapidamente attraverso il processo di suicidio cellulare noto come "l'apoptosi.". Un sorprendente 76% di cellule di leucemia si è suicidato entro

ventiquattro ore grazie alla capacità di composti che si trovano nei semi di uva che attiva una proteina chiamata JNK, che regola l'apoptosi.

Metti semplicemente un tumore è il risultato al di fuori del controllo della crescita cellulare. Per assicurare che il ciclo cellulare - la cellula nel suo processo di duplicazione di se stesso per rendere più celle - si svolga senza intoppi, una grande rete di proteine indica altre proteine che cosa fare e quando farlo. Quando qualsiasi di questi

strati di proteina regolamento fail, la crescita cellulare può sfuggire di mano. A livello molecolare, JNK influenza le funzioni cellulari mediante il contrassegno di altre proteine con un fosfato gruppo chimico (un processo noto come fosforilazione), un meccanismo comune utilizza cellule per attivare gli enzimi su on e off. La fosforilazione è così importante che quando JNK va storto, un certo numero di diversi disturbi possono comportare, come il cancro, il diabete o malattie neurodegenerative come il morbo di

## Parkinson e il morbo di Alzheimer.

Questa attivazione di JNK composto non può essere trovato in seedless uva (ovviamente) o olio di semi di uva come il processo per rendere l'olio lo rimuove. Estratto di vinaccioli possono essere trovati come un supplemento ma, se è possibile trovare uve con semi intatti, è perfettamente sicuro per masticare e deglutire i semi e può aiutare nella lotta contro il cancro. Perché non provare la macinazione dei semi (che non gusto amaro) in una

polvere e aggiunta a bevande e pasti quotidianamente per prendere vantaggio di questa sana e nutriente fonte di combattere il cancro cibo?

I semi o noccioli di frutta come albicocche e pesche sono uno dei principali corsi di cibo nelle culture come indiani Navajo, Hunzas il Abkhasians e molti di più. Entro queste tribù non è mai stato riportato un caso di cancro.

Gli alimenti ricchi di vitamina E sono



noti per causare l'apoptosi o morte cellulare programmata, il corpo del normale metodo di smaltimento di anormali, danneggiati o indesiderati celle non necessari.

## Il Cactus e il cancro

Dal 2012, saponine in agave schottii è stata studiata per il trattamento del cancro. Cactus piante che crescono su bassa suoli nutriente e/o in condizioni climatiche estreme, quali temperature estreme, intensa radiazione solare e la scarsità d'acqua, sono particolarmente

suscettibile agli attacchi di specie di ossigeno reattivo e si sono evoluti antiossidanti efficaci sistemi di difesa. Molti esempi di piante del deserto visualizzazione effetti antitumorali indica che la stessa difesa metaboliti secondari proteggendoli contro il duro ambiente può anche giocare un protettivo o un ruolo curativo contro il cancro, come fanno anche contro il diabete, malattie neurodegenerative e altre malattie acute e croniche. Poiché molte delle tribù indigene in America, che hanno utilizzato il cactus nel loro

diete per migliaia di anni non hanno mai sviluppato il cancro, questo potrebbe essere il motivo per cui.

## Natura cure dieta Micro

Provare la natura cure Micro germogli di dieta per guadagnare una vasta selezione di nutrienti essenziali in piccole porzioni di germogli. Il corpo ha bisogno di tutti i fitofarmaci e minerali che attiverà naturale di apoptosi nelle cellule tumorali. Senza tutti i fattori di co essendo presente nel corpo la

battaglia per fermare le cellule cancerose presa in consegna non sarà vinto. Per scoprire come far crescere la vostra i germogli in un vasetto di marmellata con un semplice risciacquo giornaliero di acqua fare clic qui.

Frutta, verdura, pesce oleoso, semi, noci, legumi, cereali integrali, latte, yogurt, siero di latte, erbe e spezie sono la maggior parte dei benefici nella prevenzione e nel trattamento di cancro. Acqua minerale, mare verdure, kelp, alghe, polpo, pesce oleoso, ostriche,

calamari e crostacei e puro non raffinato il sale di mare sono anche di vitale importanza per ottenere tutti i minerali necessari per prevenire e combattere il cancro.

Gli alimenti naturali per la prevenzione e cura

La seguente funziona particolarmente bene nella prevenzione e nella lotta contro i determinati cancri elencati:

La vescica

Aloe vera, astragalo, tè nero, gatti

artiglio, succo di mirtillo palustre,  
Tarassaco, echinacea, tè verde, okra,  
cipolle, funghi shiitake, ananas, riso  
marrone, grani interi

## Cervello

Melanzana, fichi, tè verde, semi di uva,  
frutta secca e semi

## Mammella

Barbabietola, betulinic, acido flaxseeds,  
semi di uva, halibut, nocciole, polpo,  
pesce oleoso, olio di oliva e di semi di

papavero, lamponi, rucola, sardine,  
soursop, frumento, pomodori, curcuma,  
alato fagioli

Cervicale.

Uva nera e semi, melassa nera, lino, tè  
verde, zenzero, ginkgo biloba, nocciole,  
lamponi, rucola, fagioli alato

Il colon e del retto

(manzo magro a basso contenuto di  
grassi organici), barbabietola, acido  
betulinic, riso marrone, cicoria, cod,  
mais, cumino, pompelmo, semi di uva,

halibut, legumi, limone, tigli, arance,  
papaia, pere pesce oleoso, polpo, okra,  
lamponi, rucola, soursop, tangerini,  
pomodori, curcuma, anguria, grani interi

## Testa e collo

Semi di uva, soia, cartamo, spinaci,  
mais, semi di girasole, mandorle, orzo,  
riso, segale, avena

## Polmone

Mele, barbabietole, acido betulinic,  
semi di uva, kiwi, mango, polpo, papaia,



cachi frutta, pesche, scorza di arancia,  
soursop, tangerini, anguria, peperoni,  
mais, okra, piselli, tuorlo d'uovo,  
curcuma, alato fagioli

## La leucemia

Ashitaba, Carciofo, basilico, sedano,  
cicoria di Bruxelles Cavoli, cavolfiori,  
cavoli, cod, semi di uva, halibut, funghi,  
pesce oleoso, olive (in salamoia),  
prezzemolo, menta piperita, timo

## Del fegato e della cistifellea

Apple di aceto di sidro, orzo, broccoli,  
riso marrone, cavolfiore, cavolo,  
cicoria, cumino, noce moscata, okra,  
papaia, lamponi, grani interi

Il linfoma

Cavoletti di Bruxelles Cavoli,  
cavolfiori, cavoli, cicoria, cod, semi di  
uva, funghi, succo di mirtillo palustre,  
salmone

Rene e vescica (carcinoma renale)

Mandorle, lievito di birra, riso marrone,

cicoria, succo di mirtillo palustre, cod,  
mais, uova, aglio, il latte di capra,  
halibut, okra, pesce oleoso, oli di noce,  
semi di uva, cartamo, alghe, molluschi,  
soia, spinaci, semi di girasole,  
pomodori, grani interi

Orale bocca

Zucca di Cenere, bicarbonato di soda,  
uova, tè verde, miele, polpo, okra,  
piselli, pesche e pomodori

L'esofago

Uova, tè verde, miele, polpo, okra,  
pesche, kaki frutto, pomodori

## Ovaio

La melassa nera, lino, tè verde, zenzero,  
ginkgo biloba, nocciole, lamponi,  
rucola,

## Al pancreas

Il bicarbonato di sodio, cicoria, aglio, tè  
verde, semi di uva, polpo, papaia,  
lamponi, soursop, pomodori, tutti gli  
agrumi in particolare i tangerini e limes

## Prostata

Tutti gli ortaggi, le mandorle, acido betulinic, lievito di birra, riso, uova, latte di capra, tè verde, di mais, di succo di mirtillo palustre, aglio, semi di uva, oli di noce, polpo, pesce oleoso, Prugne Prugne Lamponi, rucola, cartamo, alghe, molluschi, soursop, soia, spinaci, semi di girasole, pomodori, curcuma, grani interi, alato fagioli

## Pelle

Carciofo, basilico, sedano, cod, semi di uva, noce moscata, okra, (olive in salamoia), prezzemolo, menta piperita, timo, fagioli alato

Esternamente: aglio (tagliata a fette e trattenuto sul cancro della pelle esternamente per 1 minuti due volte al giorno fino a quando lo spot guarisce) o fare una pasta in un frullatore con il essiccato poke root, Trifoglio rosso fiori, (fresca o secca) con olmo americano, aglio tritato finemente, apple di aceto di sidro, carbone di legna e

bloodroot. Applicare la pasta e coprire con un po di cotone puliti tamponi di lana e il nastro in posizione. Lasciare per tutta la notte. Di olio di albero del tè e bicarbonato di soda bagni possono anche aiutare a curare il cancro della pelle.

## Stomaco

Mele, orzo, bicarbonato di soda, riso marrone, cicoria, cumino, aglio, pompelmo, semi di uva, tè verde, limone, tigli, avena, polpo, okra, arance, papaia, lamponi, tangerini, pomodori,

segala

Per prevenire il cancro in quelle che il fumo

Mele, barbabietole, peperoni, carote, mais, tuorlo d'uovo, semi di uva, mango, polpo, cipolle, papaia, cachi frutta, pesche, scorza di arancia, lamponi, fragole, tangerini, cocomero

Evitare

- Pompelmo se prendendo farmaci farmaceutici come statine



- Sementi e i dadi se soffre di diverticolite
- Il grano se soffre di intolleranza al glutine o sconvolgimenti intestinali come si può irritare il rivestimento dello stomaco
- Mandorle, cavolo, kale, susine e prugne se la sofferenza con calcoli renali, calcoli biliari, problemi articolari o osteoporosi
- Lo zenzero e la curcuma se incinta o che assumono anticoagulanti (sangue assottigliamento farmaco) o antinfiammatori non steroidei come

aspirina e ibuprofene a causa del rischio di sanguinamento

- Aloe vera, gatti claw tarassaco, echinacea, astragalo e rosmarino se in gravidanza o in allattamento o hanno alta pressione sanguigna

Attenzione: gatti artiglio, Tarassaco, echinacea & astragalo può avere una interazione con alcuni farmaci

Cibo per tagliare

Drastica azione immediata deve essere presa a destra l'equilibrio nel corpo che è il motivo per il quale cancerose

cellule anormali sono in grado di prosperare e duplicato. La mancanza di una sana amichevole flora batterica nel corpo non è stato in grado di fare il suo lavoro perché sia stata affollate da batteri patogeni o eliminati mediante uso di antibiotici e di altre sostanze tossiche che sono state ingerite. Vedere la pagina di fibra per saperne di più.

Per permettere al corpo di lavorare in modo naturale contro le crescite cancerose una dieta corretta è assolutamente vitale. Il tempo è

essenziale perché i batteri patogeni e cellule tumorali replicare ad una velocità incredibile quindi non ritardo nelle seguenti guide su questa pagina e ridurre immediatamente le seguenti:

Tutti gli elaborati e i cibi raffinati e additivi artificiali

Evitare alimenti contenenti additivi sintetici e dolcificanti artificiali nella droga, prive di zucchero prodotti come le gomme da masticare e concentrata e

bevande gassate soprattutto se  
contengono aspartame che ha dimostrato  
di causare tumori al cervello in ratti.

Vedere i pericoli di aspartame

Tagliare

Lo zucchero, lo sciroppo di mais, caffè,  
farina bianca, riso bianco, sale da  
tavola, grassi di carni rosse, margarina,  
concentrato e bevande gassate, latte o  
cioccolato bianco, crema, non pressato a  
freddo oli, dolce o salato snack,  
farmaci, alimenti trasformati,  
preconfezionati cereali, congelati e

premade pasti pronti, confezionati e conserve di salse e zuppe, torte, pasticcini, biscotti, torte.

Il caffè

Bere tè particolarmente il tè verde, noce di cocco, orzo acqua, succhi di frutta e verdura invece. Il caffè ha molti malsana lato negativo influisce e riduce l'assorbimento di molti nutrienti. Vedere i pericoli di caffè

Grassi animali

Utilizzare olio di colza, d'oliva, sesamo, lino e crusca di riso oli e consumare di ippoglossio nero, olio di krill, pesce oleoso, noci, semi, grani interi, legumi e soia per proteina invece.

Farina bianca, sale da tavola & riso in bianco

Utilizzare la soia, segale, grano intero, riso e farina di avena invece. Farina bianca, sale da tavola e riso bianco ha avuto la parte nutriente strappata nel processo di produzione e il cloro è utilizzato per sbiancare loro bianco.

## Lo zucchero

Utilizzare il miele come un sano nutriente alternativo (pura Manuka e miele di acacia sono i migliori) o provare a utilizzare il latte di cocco, pastinaca, patata dolce, uvetta, datteri, fichi, mele, albicocche, banane, bacche, pesche, pere, papaia, mango o melone per addolcire. Lo zucchero dovrebbe essere evitata a tutti i costi in quanto non contiene sostanze nutritive, deruba il corpo di fitonutrienti essenziali al fine di essere metabolizzato in grasso, è più per



colpa di obesità a consumare grassi, è altamente coinvolgente e alimenta il patogeno (BAD) batteri, lieviti e virus che causano malattie e cancro. Vedere i pericoli di zucchero pagina

NON organici e prodotti geneticamente modificati

Il valore nutritivo è equilibrato e ben maggiore in gli alimenti biologici come è perso molto nella trasformazione e nel transito. Le colture geneticamente modificate sono costretti a resistere alle

potenti insetticidi, fungicidi ed erbicidi che sono spruzzati con il consumatore ingerisce di residui di tali sostanze chimiche. Essi sono inoltre cambiati per essere in grado di resistere a lungo il transito e il magazzinaggio e di essere di dimensioni più grandi ma anche questo si abbassa il loro valore nutritivo.

Agricoltura intensiva sanguisuga  
tecniche importanti minerali dal terreno che non vengono mai sostituiti. Quindi il cibo cresciuto in questo terreno è carente in questi minerali specialmente magnesio che è di vitale importanza per

la salute umana.

NON organiche

Mele, peperoni, sedano, ciliegie, le fave di cacao, uva, nettarine, pesche, pere, patate, rosso lampone, gli spinaci e le fragole devono essere evitate in quanto questi hanno mostrato di contenere quantità elevate di pesticidi e diserbanti e fungicidi. Vedere la pagina di pesticidi.

Acqua di rubinetto

Bere 2 litri di acqua minerale in bottiglia invece di uso quotidiano per evitare il consumo di cloro e fluoro che viene aggiunta ad acqua di rubinetto.

Acqua in bottiglia spesso contiene molti minerali fondamentali così è una sana alternativa.

### Tagliare la proteina della carne

Le cellule di cancro prosperano in un ambiente acido. Una dieta a base di carne è acida ed è meglio mangiare il pesce e un po' di pollo piuttosto che la carne bovina o suina. Anche la carne

contiene il bestiame di antibiotici e ormoni della crescita e dei parassiti che sono tutti nocivi, specialmente per le persone con il cancro.

La proteina della carne è difficile da digerire e richiede un sacco di enzimi digestivi. La carne non digerita, rimanendo negli intestini, diventerà putrefied e conduce a più tossico costruire.

**8 PASSI PER AIUTARE IL CORPO A**

# COMBATTERE IL CANCRO

1. Cancellare la cucina armadi, frigorifero e congelatore di tutti i cibi raffinati, cibo con gli eventuali additivi o e numeri, carni grasse, premade pasti pronti, salse, farina bianca, zucchero, cioccolato, caffè, dolci e salati, spuntini e frizzante e bevande concentrate

2. La scorta di grani interi, miele, semi, legumi, noci, uva sultanina, spezie e erbe ed infusioni soprattutto tè verde. Poi acquistare pesce fresco, carne e verdure, yogurt, uova e frutta ogni pochi

giorni. Provate a comprare organico dovunque possibile.

3. Investire in una centrifuga per ottenere ancora di più dal nutrizionale di frutta e verdura

4. Comprare un pestello e mortaio per macinare noci, semi e chicchi interi per rendere il vostro proprio additivo e prive di sostanze chimiche la farina e il dado e burri di seme con olio di colza, di oliva o di olio di sesamo.

5. Acquista o raccogliere alcuni vasi e riempirli con semi, noci, frutta secca, erbe aromatiche e spezie poi etichettarli tutti i.

6. Acquisto di un frullatore. Provare a vapore (più veloce nel forno a microonde 8 minuti circa) una vasta selezione dei vegetali elencati qui di seguito con le erbe e le spezie elencate e un cucchiaio o due di bottiglie di acqua filtrata o quindi mettere in un frullatore per un sano deliziosamente potage zuppa



e mangiare un piccolo recipiente prima di ogni pasto. Analogamente blend una vasta selezione dei frutti con noce moscata e cannella e miele per fornire un gustoso nutriente 'smoothie'.

Aggiungere probiotici vivi lo yogurt organico per rendere il 'smoothie' o la zuppa cremosa. Il frullatore consente anche di fare proprie le salse con ingredienti sani e senza additivi.

7. Provare a casa la germogliazione per un Intensamente nutriente dieta Micro che fornirà molti dei nutrienti necessari

sia per scongiurare e lotta contro il cancro. Particolarmente utile quando l'appetito è bassa e così facile da coltivare in un vasetto di marmellata con un risciacquo giornaliera di acqua. Vedere il Micro dieta pagina germogliazione

8 Avviare il latte salamoia acida decapaggio di verdura, frutta, erbe aromatiche e spezie per aggiungere un elevato assorbimento di fitonutrienti e essenziale batteri amichevole a ther dieta quotidiana. Sottaceti fatti in questo

modo durerà per dodici mesi.

La natura del colore del cibo codificato

"5 un giorno" frutta e verdura consigli di governo non è del tutto corretto perché i diversi colori di frutta e verdura è anche importante. La natura ha gentilmente codificati a colori degli alimenti per noi e ciascuno ha diversi composti che il corpo ha bisogno di su una base quotidiana. Consumando uno di ciascun colore è di vitale importanza per il massimo della salute. Quindi scegliere

almeno uno per ogni colore al giorno:

1) rosso - mele, barbabietole, peperoni, ciliegie, peperoncino, Mirtilli Bacche di goji, fagioli, fagioli pinto, fichidindia, ravanelli, lamponi, cavolo rosso, rabarbaro, fagioli rossi, le cipolle rosse, melograni, rosa canina, fragole, pomodori

2) Verde - Mele, alfalfa, Carciofo, ashitaba, asparagi, avocado, basilico, peperoni, fave, broccoli, i cavoli di

Bruxelles, verza, sedano, peperoncino, erba cipollina, Collard verdi, crescione, zucchine, coscia, verde uva, olive verdi, fagiolini, erba, foglie di cavolo riccio, kiwi, lattuga, calce e sbucciate, okra, origano, prezzemolo, piselli, semi di zucca, rucola, alghe, spinaci, cipolline, semi germinati, cereali, noci e legumi, i fagioli alato

3) Giallo/arancio - albicocche, peperoni, carote, ceci, peperoncino, mais, lo zenzero, i limoni, le lenticchie, mango, arance, papaia, pesche, ananas,

fichidindia, zucca, svedese, patata dolce, tangerini, curcuma, la buccia di colore giallo e arancio agrumi

4) blu/viola/nero - melanzana, barbabietole, nero banane, fagioli neri, more, ribes nero, tè nero, mirtilli, datteri, fichi, uva nera, olive nere, fagioli cannellini, prugne, semi di papavero, fichidindia, prugne, viola cime di broccoli, uvetta

5) bianco/crema - melanzana, solo banane mature, noci del Brasile, il burro

I fagioli, la zucca, noci di acagiù, sedano, castagne, noci di cocco, aglio, porri, noci macadamia, fagioli, funghi, fagioli cannellini, cipolle, pastinaca, arachidi, noci di pecàn Pinoli Pistacchi, patate Ravanelli, soia, cipolline, rapa

6) marrone/GOLD - riso Marrone, le fave di cacao, date, nocciole, funghi, dado di pelli, bucce di patate, semi, noci, cereali integrali

Alcuni tipi di frutta e verdura hanno più

di un colore come cipolline per esempio dove la base è bianco e le cime sono di colore verde.

Per trarre beneficio da frutta, verdure, fagioli, erbe e spezie li la purea in un frullatore come potage zuppe e succhi di frutta. Aggiungi organici vivi probiotici yogurt per un effetto cremoso.

Estratto il succo da frutta e verdura può anche fornire il corpo con tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno.



Entrambe le fibre solubili e insolubili sono anche di vitale importanza per un sano sistema digestivo che consente al corpo di produrre l'essenziale fitochimici che sarà naturalmente arrestare lo sviluppo e la diffusione del tumore canceroso.

Anche se alcuni alimenti funziona particolarmente bene nella prevenzione e nella cura di alcuni tipi di cancro, la dieta dovrebbe consistere di una ampia varietà di nutrienti alimenti naturali e le seguenti saranno tutti prevenire molte

forme di cancro nonché contribuire alla loro eliminazione. Le infezioni sono facilmente contratta quando il corpo soffre il cancro in modo aggiunta di alimenti che possono combattere queste infezioni è un modo per contribuire a prevenire questo. Il corretto nutrienti in posizione nel corpo attivano automaticamente i processi che saranno non solo interrompere le cellule cancerose di replicarsi, ma anche la loro trigger per morire naturalmente.

Aggiunta di sostanze tossiche nocive per il corpo è una scommessa, in questo

momento, come ha abbastanza per contendersi con già senza i dannosi effetti collaterali di potenti sostanze chimiche.

Il soursop efficacemente obiettivi e uccide le cellule maligne in 12 tipi di cancro incluso cancro del colon, seno, prostata, polmone e cancro pancreatico. La struttura ad albero composti si sono dimostrati fino a 10.000 volte più forte nel rallentare la crescita di cellule tumorali di adriamicina, comunemente il farmaco chemioterapeutico. Che cosa è

più, a differenza di chemioterapia, il composto estratto dalla Graviola tree cacce selettivamente verso il basso e uccide solo le cellule di cancro. Non danneggiare le cellule sane.

I minerali inorganici composti di iridio e rodio non solo proteggere contro il cancro possono causare anche le cellule cancerose a morire. Gli alimenti naturali ricchi di questi composti sono: mandorle, carote, olio di lino, semi di uva, tè verde, funghi shiitake e crescione.

Controllare il pH della saliva con carta pHHydrion. Se il pH della saliva è inferiore a 7.2 allora siete a rischio di infezioni. Per aumentare il pH per via orale ad un normale 7,2 o superiore, bere 1 cucchiaino di puro bicarbonato di sodio sale (bicarbonato di sodio) in 2 once di acqua bollita e rinfrescata. Che sia così semplice per neutralizzare gli acidi che causano la cavità del dente, piaghe nella bocca, virus del papilloma umano, batteri, lievito, virus e infezioni da parassiti e cancro, in particolare

cancro orale. La pulizia dei denti dopo ogni pasto con bicarbonato di sodio al posto del dentifricio può fornire una tossina di via libera a sradicare il male i batteri in bocca così come mantenere il corpo in un equilibrio alcalino acido/stato.

Gli alimenti naturali che contengono la vitamina B9 (acido folico) essenziale per la prevenzione della formazione di anormale di cellule del cancro; ashitaba, asparagi, orzo, carni bovine, carni bovine fegato, crusca, lievito di birra,

broccoli, cavolini di Bruxelles, grano saraceno, formaggio, pollo, cicoria, Collard verdi, date, uova, legumi, funghi, okra, arance, piselli (freschi), riso (marrone), segale, salvia, soia, spinaci, spirulina, fragole, agnello, latte, carni di organo, coniglio, tangerini, tonno, grani interi

Gli alimenti naturali contenenti vitamina E sono potenti antiossidanti e essenziale per la respirazione cellulare che può aiutare nella battaglia contro il cancro; mandorle, ashitaba, asparagi, orzo,

peperoni (rosso), broccoli, grano saraceno, kiwi, mango, papaia, Collard verdi, mais, nocciole, pesce (olio di fegato di merluzzo e krill), olio di lino, kale, avena, pesce oleoso, olio di oliva, olio di semi di colza, crostacei, soia, spinaci, spirulina, suma, olio di semi di girasole, semi di girasole, oli di noce, pomodori (cotto), cime di rapa, di germe di grano

Alimenti contenenti beta-carotene sono essenziali: mele, albicocche, asparagi, tè nero, peperoni (rosso, verde e giallo)



Bacche, broccoli, cavolo cinese), le carote, il pepe di cayenna, Ciliegie acide (rosso), il peperoncino in polvere, erba cipollina, mais, mirtilli, tarassaco foglie, pompelmo (rosa), uva, tè verde, guaiava, kale, kiwi, limone, mandarino arance, mango, melone, cipolle (rosso), origano, papaia, paprica, prezzemolo, frutto della passione, pesche, piselli, ananas, prugne, zucca, spinaci, zucca, patate dolci, segale, tangerini.

Per il beta-carotene per essere assorbita e per la vitamina A che deve essere

realizzata, alimenti come avocado, oli o i dadi devono anche essere mangiato allo stesso tempo per fornire i grassi perché i carotenoidi sono solubili nei grassi, nel senso che sono assorbiti nel corpo lungo con grassi.

Pomodori (specialmente cotta) contengono il beta-carotene e quando consumato con grasso molto ricco di alimenti come avocado, oli o i dadi sono stati collaudati per la lotta contro il cancro.

I lamponi sono la fonte più ricca di ellagitannin che il corpo converte in acido ellagico. Acido ellagico attiva gli enzimi detossificanti nel fegato, con conseguente eliminazione di cancro provocando le sostanze nel siero. Può anche impedire che agenti cancerogeni da attaccare al DNA cellulare e stimolare il sistema immunitario a combattere efficacemente le cellule di cancro e trigger apoptosi (auto-distruzione di cellule cancerose).

La leucemia cancro cellule esposte di

estratto di vinaccioli (GSE) sono state uccise rapidamente attraverso il processo di suicidio cellulare noto come "l'apoptosi. In questi studi di laboratorio, un sorprendente 76% di cellule di leucemia si è suicidato entro ventiquattro ore grazie alla capacità di proantocianidine in semi di uva per attivare una proteina chiamata JNK, che regola l'apoptosi. Le normali cellule sane erano rimaste illese e molti altri studi hanno evidenziato risultati simili. È difficile trovare le uve con semi intatti in questi giorni ma vale la

pena di sourcing loro, masticare e deglutire i semi o la molatura in una polvere per aggiungere quotidianamente per zuppe, pasti e bevande di frutta. Leggete di più su semi di uva.

E bacche di rosa canina contiene proantocianidine e può risultare utile nel ripristino e nella lotta contro il cancro.

Jiaogulan cinese è un razzo in medicina tradizionale cinese. Gypenosides estratto da Jiaogulan diminuire il cancro di vitalità cellulare, l'arresto del ciclo

cellulare e indurre la apoptosi (morte cellulare) nel cancro umano.

L'estratto dall'Oleander pianta è un potente sistema immunitario stimolatore ed inibisce l'angiogenesi e fattore NF- $\kappa$ B in cellule di cancro. Essa provoca anche l'apoptosi in cellule cancerose (naturale morte cellulare) e ha aumentato i tassi di cancro autophagic la morte della cellula quando viene testato sul cancro pancreatico.

Mangiare organico yogurt probiotici con le colture vive ogni giorno, utilizzare invece della crema, come una medicazione e nelle salse e zuppe.

Organico puro latte di cocco può essere utilizzata al posto della panna e ha molto elevato valore nutrizionale come pure antibatterico, antimicotico, antivirale e anti-parasite proprietà.

Apple di aceto di sidro ha grande qualità di pulizia in particolare per il

fegato e aids assorbimento di calcio.

Provare il Intensamente nutriente dieta  
Micro i germogli, specialmente se  
l'appetito è bassa. Germogli possono  
essere coltivati facilmente a casa entro 4  
a 5 giorni usando un vasetto di  
marmellata e un risciacquo giornaliero  
di sola acqua. Erba medica è uno dei più  
eccezionalmente nutrienti semi di  
germinazione che può essere mangiato  
liberamente in qualsiasi momento.  
Tentare di effettuare una speziata  
insalata di germogli Snack Pot di



conservare in frigo. Non richiede cottura.

Mangiare puro lolla di psillio spruzzata in bevande e pasti al giorno per il loro ottimo contenuto di fibra. Bevete sempre un vetro extra di acqua dopo il consumo di psillio pule. La fibra è essenziale per i processi negli intestini che producono fitonutrienti che sono responsabili per la prevenzione di cellule da diventare cancerosa. Grani interi devono essere consumati quotidianamente. Visita la pagina di fibra per scoprire come creare

un perfetto equilibrio della flora  
intestinale di aiuto nella lotta contro il  
cancro

Betulinic acido è un tumore  
combattimenti, anti fungine e batteriche  
anti composto trovato nella corteccia di  
betulle bianche che può trattare cancri  
della pelle, melanoma cheratosi attinica,  
polmone, colon, seno, prostata e cancro  
cervicale. Chaga funghi e fagioli alato e  
sono anche prime fonti di acido  
betulinic.

Per beneficiare gli alimenti che contengono i carotenoidi come pomodori e carote sempre mangiare insieme con grassi ricchi alimenti quali olio di semi di colza, olio di oliva, dadi o avocado poiché i carotenoidi sono solubili nei grassi, nel senso che essi sono solo assorbita nel corpo lungo con grassi e può quindi aiutare con la fabbricazione delle vitamine essenziali di un nutriente. Olio di semi di colza è particolarmente buona per cucinare come esso ha una più alta temperatura di combustione rispetto ad altri oli e più

nutrienti.

Ottenere fuori nel sole. Carenza di vitamina D è drammaticamente in aumento a causa della mancanza di esposizione al sole sulla pelle nuda. Appena dieci a quindici minuti di mezzogiorno di esposizione del sole sulla pelle fornirà il corpo con tutta la sua vitamina D prescrivizioni. Indossando sunscreen smette di questo processo e di sole attraverso una finestra non attiva la produzione di vitamina D o. alimenti naturali fonti di vitamina D sono: uova,

funghi, pesce oleoso, organo salumi e olio di fegato di merluzzo.

Perché non provare a vapore di un ampia varietà di verdure in una vasca di microonde con 1 o 2 cucchiaino di acqua vitale (minerali e vitamine fuoriuscire in acqua in modo utilizzare il meno possibile) quindi posizionare le verdure e il succo in un frullatore e aggiungere le erbe aromatiche e le spezie dalla lista qui sotto per fare una purea potage zuppa. Consumare una piccola ciotola di questa prima di ogni pasto.

Miscela di quattro o cinque tipi di frutti dal seguente elenco e aggiungere la noce moscata, la cannella, miele, noce di cocco e vivere lo yogurt probiotici per un sano ricco di nutrienti 'smoothie'.

Alimenti naturali sia per prevenire e curare tutti i tipi di cancro

Carni (3 volte a settimana)

(manzo magro a basso contenuto di grassi, erba alimentato), fegato di vitello, carni di organo, coniglio, carne

di cervo

Pesce (almeno 4 volte la settimana)

Acciughe, bloater pesce, carpa, cod, anguilla, halibut, aringa, hilsa pesce, kipper, sgombro, rana pescatrice, polpo, pesce oleoso, sardine, se il salmone, sardine, spigola, crostacei, spratti, pesce spada, tonno fresco (solo), trota,

Bianchetti

DAIRY (yogurt e kefir latte giornaliero, uova e formaggio 3 o 4 volte la

settimana)

Uova, kefir latte, formaggio blu,  
organico 'live' yogurt probiotici

Verdure (una selezione di almeno 5 al  
giorno significa che tutti sono stati  
consumati almeno una volta alla  
settimana)

Erba medica, carciofi, asparagi  
melanzane, avocado, barbabietole,  
peperoni (rosso, verde e giallo), cavolo  
cinese, broccoli, cavolini di Bruxelles,  
verze, carote, cavolfiore, sedano,  
cicoria, mais, zucchini, cetrioli, fieno



greco, aglio, zenzero, kale,  
laminaria, cavolo rapa, lattuga, midollo,  
funghi, okra, cipolle, ravanelli,  
pastinaca, zucca, rutabaga (svedese),  
zenzero, funghi shiitake, alghe, spinaci,  
pomodori, rape, crescione

Legumi (4 volte la settimana)

Fagioli neri, black eyed peas, fave, ceci,  
fagioli di lima, lenticchie, fagioli  
cannellini, piselli, fagioli pinto, i  
fagioli, soia, fagioli alato

Grano intero fibra (almeno 1 grano intero ogni giorno)

Tutti i grani interi soprattutto amaranto, orzo, riso, grano saraceno, avena, quinoa, segala

Germogli (vedere la dieta Micro la germogliazione pagina per scoprire come far crescere la vostra quindi aggiungere ai pasti e spuntini durante il giorno)

Erba medica, mandorla, amaranto, orzo, broccoli, grano saraceno, cavolo, ceci,

mais, nocciola, fieno greco, flaxseeds,  
kamut, porro, citronella, lenticchia,  
lattuga, cardo mariano, mizuna, fagioli,  
senape, avena, cipolla, pisello arachidi,  
Rafano, riso, rucola, segala, la quinoa,  
sesamo, spinaci, cipolline, girasole,  
rapa, crescione, frumento

Frutta (una selezione di almeno 4 al  
giorno significa che tutti sono stati  
consumati almeno una volta alla  
settimana)

Mele, albicocche, banane, tutte le  
bacche specialmente more, di ciliegie,

di soffocare le bacche, pompelmo, uva,  
kiwi, limone, tigli, mango, melone,  
papaia, cachi frutta, ananas, pesche,  
pere, prugne prugne, melograni,  
lamponi, bacche di rosa canina, soursop,  
fragole, tangerini, cocomero

(succo puro, additivo, libero - amaro  
quotidianamente il più spesso possibile)

Il mirtillo palustre, mirtillo, mango,  
melograno

Frutta secca (come snack o aggiunti ai

pasti giornalieri)

Albicocche, datteri, fichi, uva passa

I DADI (come snack o aggiunti ai pasti giornalieri)

Noce di cocco, mandorle, arachidi (non salati), noci del Brasile e noci

Semi (come snack o aggiunti ai pasti giornalieri)

Flaxseeds, semi di uva, nasturtium, papavero, zucca, sesamo, girasole, cocomero

## Oli

Lino, semi di uva, dado, oliva, una miscela di sesamo e crusca di riso oli

Erbe comuni (nutriente erbe per essere utilizzato come spesso come possibile)

Basilio, cardamomo, coriandolo, i chiodi di garofano, aneto, citronella, origano, prezzemolo, menta, rosmarino, zafferano, cartamo, salvia, dragoncello timo

Le erbe medicinali (consumano come tè o aggiungere ai pasti come richiesto)

Zucca di Cenere, astragalo, bdellium gum, radice di bardana, gatti artiglio, comfrey, Tarassaco, ginkgo biloba, ginseng, biancospino bacche, Giapponese o knotweed cinese, jiaogulan, cardo, Ortica, psillio sbuccia, suma

Le spezie (nutriente spezie per essere utilizzati per quanto possibile ogni giorno)

Pepe nero, il pepe di cayenna, la curcuma, il cumino, la paprika, il coriandolo, noce moscata,

Derivati (per essere consumato e usato come desiderato su base giornaliera)

Apple di aceto di sidro, aloe vera succo acido betulinic, bicarbonato di soda, cinturino nero di melassa, salamoia sottaceti, tè verde, miele, miso, (olive in salamoia), tè, tofu

Tagliate la carne grassa prodotti,



zucchero, caffè, alimenti trattati con additivi, prive di zucchero prodotti specialmente aspartame, gli oli raffinati, margarina, di farina bianca

Per evitare fungicida chimico e di pesticidi che possono seriamente minore resistenza alle infezioni, arrestare il corpo da una lotta contro i cancri e assorbimento di arresto di vitale fitonutrienti solo di coltivazione biologica la frutta e la verdura deve essere consumato. Le seguenti sono state collaudate per contenere questi residui tossici: mele, peperoni, sedano, ciliegie,

le fave di cacao, caffè in grani, uva, nettarine, pesche, pere, patate, rosso lampone, gli spinaci e le fragole.

Evitare

Pompelmo se prendendo 'Statins' per abbassare il colesterolo o i farmaci per la pressione sanguigna e alcuni altri farmaci.

Sementi e i dadi se soffre di diverticolite

Mandorle, cavolo, kale, susine e prugne se la sofferenza con rene & calcoli

biliari, problemi articolari o  
osteoporosi

Il giapponese o il Poligono multiflore  
cinese, zenzero e la curcuma se  
assumendo anticoagulanti (sangue  
assottigliamento farmaco) o  
antinfiammatori non steroidei come  
aspirina e ibuprofene, hanno problemi di  
cuore e durante il primo trimestre di  
gravidanza

Attenzione: gatti artiglio, jiaogulan,  
Tarassaco, echinacea, suma & astragalo  
può avere una interazione con alcuni  
farmaci

## Cause del cancro

-Eventuali fattori collaterali in costante aumento del numero di casi di cancro in tutto il mondo possono essere:

-insetticida pesante, erbicida e fungicida utilizzare

-la mancanza di magnesio e di altri minerali nel suolo dovuta all'agricoltura intensiva tecniche

-intensivo carni insalubri agricola con iniettata e alimentati gli antibiotici e gli ormoni

- inquinamento atmosferico
- esposizione a radiazioni
- geni ereditari
- diagnosi errate di condizioni mediche
- over e uso improprio degli antibiotici  
creazione di resistenti di batteri virulenti
- non trattato, batteri, virus, lieviti, funghi  
e infezioni da parassiti
- , fibre minerali e fitonutrienti deficienza  
dovuta alla dieta povera di economici  
grassi trasformati e il salato fast foods
- sovraindulgenza di zucchero e caffè che  
sia causa di squilibrio della flora interna

che conduce alla malattia e infezione

-carenza di vitamina D causata dalla mancanza di sole sulla pelle a causa di uso di filtri solari e lavoro in ambienti interni

-mancanza di organici locali prodotti freschi

-le colture geneticamente modificate che hanno perso valore nutrizionale e sono stati resi resistenti alla ancora più potenza di pesticidi

-prezzo superiore di alta sana nutrizione alimenti

- prezzo conveniente e facile
- disponibilità di nutrienti carenti
- potenziata chimicamente gli alimenti
- trasformati
- elevato consumo di alcool
- decenni di tabacco da fumo
- vita sedentaria trascorso seduti a casa o in ufficio
- trapianto di organo operations
- l'HIV (AIDS) infezione
- il mercurio avvelenamento da dente ripieni; una sostanza tossica che si infiltra fuori negli anni & raccoglie in

diversi luoghi nel corpo

-fluoruro aggiunto ad acqua e dentifricio

-un uso eccessivo di farmaci prescritti causando debilitanti effetti collaterali, malassorbimento di sostanze nutritive e lo squilibrio della flora intestinale.

-la tossina di detersivi e prodotti cosmetici

-malsani additivi alimentari, come aspartame

-scarsa cura dentale

Le cellule del cancro



Quando le cellule hanno duplicato producono nuove cellule con DNA identico. Ma ogni uno su un milione ha un difetto nel DNA e per il trucco è un anormale delle cellule. In una bilanciata dal punto di vista nutrizionale singoli queste cellule anomale vengono istruiti a livello molecolare al suicidio e vengono sciolti. Tuttavia, se taluni fitofarmaci sono mancanti, questa procedura normale non ha luogo e le cellule anormali cominciano a moltiplicare e causare una massa di cellule anormali noto come un tumore che può essere

benigno o maligno.

## Tumori

Un tumore è una massa o grumi di tessuto costituito da incontrollata, la duplicazione di cellule anormali. I tumori possono essere benigni o maligni. I tumori benigni non sono cancerose, e cellule di tumori benigni non si diffondono ad altre parti del corpo. Nella maggior parte dei casi, i tumori benigni non tornano indietro dopo che sono stati rimossi. I tumori benigni sono raramente una minaccia per la vita. I

tumori maligni sono cancerose. Essi sono generalmente più gravi e possono invadere e danni nei dintorni di tessuti e organi.

I tumori benigni

Questo significa che la duplicazione di cellule anormali per soggiornare in una posizione e non causare eventuali gravi problemi di salute a meno che il tumore cresce troppo grande. In molte occasioni un tumore benigno può essere fermato dal crescente dal corpo della propria difese naturali e può rimanere nel corpo

per la vita senza causare sintomi o problemi di salute.

## Tumori maligni

Questo significa che la massa di duplicazione di cellule hanno avuto fuori controllo e il sistema di difesa naturale del corpo non è stata in grado di fermare la loro diffusione ad altre parti del sistema. Questo accadrà quando il saldo dei corpi naturalmente fabbricato prodotti chimici è stato sconvolto. Questo può accadere per una varietà di ragioni ma la dieta è

fondamentalmente la causa principale.

## Cause

Il cancro è causato da una mancanza di "attivazione" dei messaggeri chimici che sarà naturalmente causa l'anomala "il cancro delle cellule a "suicidio". Invece queste cellule anormali continuano a moltiplicarsi perché il corpo non è fornire il 'arresto' messaggio per dire loro di smettere. Ci sono molte ragioni per cui questi messaggeri chimici non sono prodotti in quantità sufficiente nel corpo.

## Le tossine

Un accumulo di tossine nel corpo può evitare l'assorbimento di fitonutrienti necessarie alla fabbricazione di questo vitale sistema messenger e uccidere i batteri amichevoli che sono coinvolti in questo processo.

Essi possono mantenere i batteri amichevole lontano dalla parte del corpo che hanno preso residenza in e così le cellule anomale non riceverà il

messaggio per interrompere la replica.

Questo è il motivo per cui è così importante includere detergente naturale e disintossicare alimenti che possono lavare le tossine e metalli pesanti fuori del sistema nella dieta quotidiana. Il più delle tossine di trovare la loro strada nel corpo il più di questi alimenti sono richiesti per sciacquare il loro ritorno.

Un accumulo di tossine da acqua di rubinetto e di additivi alimentari, Inquinamento atmosferico, di pesticidi e

di farmaci (come antibiotici) può bloccare l'assorbimento dei nutrienti vitali soprattutto la vitamina B complesso e fitonutrienti essenziali per il cellulare e il sistema nervoso. Le tossine possono creare nel corso di decenni e che può essere ingerita in un numero di modi:

Polmoni: respirare aria inquinata nei polmoni significa che le tossine può essere assorbito nel sangue e viaggio intorno al corpo finalmente arrivando a riposo in eventuali tessuti dove potranno



costruire nel corso del tempo.

Bocca: tossine può essere deglutizione ingerendo droghe sintetiche e additivi alimentari e pesticidi chimici sul cibo. Essi dovranno quindi non solo uccidere friendly batteri nell'intestino ma trovare la loro strada nel flusso sanguigno e viaggio per il loro ultimo luogo di riposo dove costruire negli anni.

Pelle: la pelle non solo può assorbire la radiazione proveniente dal sole di raggi

nocivi, che provoca il cancro della pelle, è anche in grado di assorbire micro tossine chimiche da cosmetici.

Deodoranti, lozioni, creme solari, creme, oli da bagno e profumi realizzati con sostanza nociva che non dovrebbe mai essere ingerite sono costantemente applicati alla pelle dove il micro prodotti chimici sarà assorbita. Ora vi è anche un enorme impennata della carenza di vitamina D causa filtri solari stanno bloccando tutti i raggi del sole in modo questo nutriente essenziale non è fabbricato nel corpo.

## I BATTERI

Il corpo umano è composto di trilioni di diverse specie di batteri la maggior parte dei quali sono innocui come lungo come essi risiedono nella giusta posizione nel corpo.

I batteri potenzialmente patogeni sono costantemente mettere sotto controllo dal "amichevole" batteri della crescita economica. Il cordiale i batteri sono responsabili di più di un semplice che

però.

Essi sono coinvolti nei processi di fabbricazione di 'messengers' che raccontano le cellule di cancro di morire.

Essi sono anche coinvolti nei processi di fabbricazione di sostanze nutritive per tutte le cellule dell'organismo e dei processi. Questo include combattendo contro virus e infezioni da lieviti.

Senza di loro il corpo umano cesserebbe di essere. La fondamentale importanza di questi organismi non può essere sollecitata abbastanza ancora non sono presi in considerazione durante la pianificazione dei pasti. Essi devono essere alimentati il diritto alimenti contenenti tutti i fitonutrienti loro necessario per eseguire i loro ruoli.

Fibra; questo è uno dei più importanti ingredienti che dovrebbero essere consumati su una base quotidiana per alimentare il cordiale batteri

nell'intestino e aiutare la digestione. Senza questo sistema comincia a rompersi. Non trasformate grani interi, frutta e verdura sono il solo modo di ottenere un numero sufficiente di fibra per mantenere il sistema ben funzionante.

Vitamine, fitonutrienti e minerali; il corretto equilibrio di tutti questi ingredienti essenziali è necessaria perché essi sono tutti interconnessi con i batteri nel corpo e senza proprio uno di questi processi naturali entro il sistema

umano inizia a smettere di lavorare.

Cercando di prendere una scorciatoia utilizzando supplementi è inutile poiché non contengono la naturale e micro corretto equilibrio nutriente naturale che non alimentare. Per esempio; non vi è alcun punto di consumare il beta-carotene sul proprio come è liposolubile e non sarà assorbita senza grassi.

La droga

La interdipendenza non possono ancora

essere replicato sinteticamente mediante l'uomo perché egli è ancora nel processo di apprendimento di fitonutrienti, batteri e tutto il complesso micro processi coinvolti. La tendenza attuale della prescrizione di farmaco fabbricato per curare infezioni di tutti ha avuto risultati disastrosi e causa debilitante effetti collaterali.

Antibiotici, per esempio, sono riusciti a sviluppare la MRSA 'superbugs' (Staphylococcus aureus) che hanno superato di nuovo uomo di tentativi di



interferire con i processi naturali. Ora altre gravi malattie come la gonorrea e la tubercolosi stanno diventando resistenti troppo. Non solo ma i prodotti chimici della droga aggravano il problema anche ulteriormente aggiungendo un sovraccarico tossico per il già indebolito il corpo umano e sconvolto il corpo naturali difese e processi.

Il 'side effetti' di statine e molti altri farmaci non sono solo ma debilitante può essere pericoloso. Essi sono

costantemente ignorati fino a migliaia di persone sono colpite e non vi è un clamore pubblico. Tanti soffrono in silenzio o prendere più farmaci per combattere il lato non interessa sapere che stanno danneggiando il loro delicato altamente sensibili a volte il sistema oltre la riparazione perché hanno fiducia nella salute medico sapere per loro. Il cibo è naturalmente equilibrato e il corpo è usato per trattare con esso. Sostanze chimiche e additivi sintetici semplicemente sconvolto il naturale equilibrio che deve esistere per una

salute ottimale.

## Lavorazione alimentare

La maggior parte di produzione alimentare e i processi di imballaggio aggiungere sostanze che non solo sono innaturali e insalubre per essere consumata ma può effettivamente diventare tossine che costruire per anni nel sistema umano come nel dolcificante aspartame che provoca tumori al cervello in ratti. molte di queste sostanze di assorbimento del blocco di vitale fitonutrienti e alcuni processi

completamente la striscia di sostanze nutritive importanti per la salute dal cibo del tutto. Gli scienziati sono solo di recente scoperti solo come essenziali di questi fitonutrienti sono per il sistema umano per mantenersi in perfetta salute e ordine di lavoro. Ciò dimostra che gli alimenti trasformati che contengono additivi artificiali sono quasi sicuramente una delle principali cause del massiccio incremento nei casi di allergie e di infezioni e può anche essere responsabile di malattie come il morbo di Parkinson, il morbo di Alzheimer, la

malattia di cuore e del cancro che hanno salito alle stelle anche nel numero di casi poichè massa alimenti trasformati è diventato il modo normale per mangiare.

## Contenuto di cibo

Sapere esattamente ciò che viene consumato è molto difficile a causa del considerevole aumento di ristoranti da asporto e fast food. Questi alimenti i fornitori non sono tenuti a informare i loro consumatori esattamente ciò che hanno messo nel cibo e possono anche "legalmente" nascondere l'esatto

ingredienti come una "ricetta segreta"! Di recente è venuto alla luce che anche elaborati supermercato cibo può contenere sostanze sgradevoli per anni senza i consumatori della conoscenza".

## Moderazione

Il corpo umano può sopportare con la maggior parte delle cose che vengono ingeriti con moderazione ma oggi, in eccesso in così tanti modi sembra essere la regola del pollice. Vi è un equilibrio naturale che deve essere attentamente considerata se il cancro è da evitare. È

quasi come se il cancro è un avvertimento che il tentativo di interferire con nature già perfetto sistema è inutile.

Consumare una grande varietà di piccole quantità di ogni prodotto alimentare naturale che ha il contenuto nutrizionale richiesto è tutto ciò che serve per diventare un sano e soggiorno gratuito di cancro. Purtroppo per molti è una corsa contro il tempo perché le cellule di cancro di replicare in modo rapido. Quindi la risposta è quella di fornire il

giusto carburante per il corpo in primo luogo in modo tale che il cancro non può mai prendere il sopravvento.

Una volta che il cancro ha preso tenere la corretta alimentazione è ancor più vitale. Tagliare fuori tutto lo zucchero, caffè, grassi animali, alimenti trasformati, prodotti chimici sintetici e le tossine dalla vostra vita. Riempire il corpo invece con i fitonutrienti ha bisogno consumando il grezzo naturale cereali integrali, verdura, legumi, noci, semi, frutta, erbe e spezie e pesce



oleoso che sono elencati in questa pagina per dare al vostro corpo una possibilità di riuscita. Il cancro ha dimostrato che essa risponde a semplici alimenti naturali come il piccolo insignificante di vinaccioli.

Ogni corpo umano è univocamente diversi e devono essere trattati come tali. Se è dotato di un ampio array di organico alimenti puri sarà naturalmente utilizzare solo ciò che è necessario e di espellere il resto. Interrompere questo processo introducendo potenti sostanze

chimiche sintetiche, concentrati o estratti ed il risultato può essere disastroso e mortali.

Cinquanta anni di studi scientifici indicano che la maggior parte delle malattie visto in paesi moderni, così come le principali cause di morte, sono il risultato di dieta.

Così si va senza dire. Mangiare bene per vivere bene.



## Cure naturali per afte

Che cosa è una batteriosi vascolare mal?

Hai mai avuto una piaga in bocca che male piuttosto male? Essa ha preso in eterno per andare lontano?

Probabilmente hai avuto una batteriosi vascolare ferita.

Così appena che cosa è una batteriosi vascolare mal? Afte (ulcere aftose o stomatiti aftose) sono piccole ulcere o lesioni localizzate in bocca di solito a base di gomme in tessuto morbido. Afte possono anche essere situato sul rivestimento interno delle guance, la

lingua e l'interno delle vostre labbra.

Afte non sono contagiose e di solito andare lontano sulle proprie entro 1-2 settimane.

Afte possono essere tuttavia dolorose e puoi velocemente sbarazzarsi di loro se seguite il suggerimento che io sto per darvi...ma prima parliamo della sintomi di afte.

Quali sono i sintomi di afte?

Sintomi comuni di afte sono:

Un formicolio o sensazione di bruciore di solito compare all'interno

della bocca 24 ore prima di essere visualizzato.

Un bianco, grigio o giallo cratere appare all'interno della bocca con un bordo rosso che lo circonda.

Le afte diventano molto dolorosa e può essere difficile da bere o mangiare con il dolore.

Si possono anche sperimentare i seguenti: (Questi sintomi sono molto meno comune)

Febbre

Ingrossamento dei linfonodi

Sensazione che scorrono giù, o pigro

Contatti il medico o il dentista se afte durano più di 3 settimane, se si dispone di una febbre o se iniziano a diffondersi in tutta la tua bocca.

Afte non sono le stesse di febbre blister

Molti confondono afte con febbre blister o herpes labiale. Essi non sono lo stesso.

Febbre blister o freddo piaghe sono causati dal virus herpes simplex (HSV).

Essi sono contagiose e di solito vengono visualizzati sulla parte esterna della bocca o area labiale.

Afte non sono causati da un virus e non sono contagiose. Può essere difficile per sbarazzarsi di una batteriosi vascolare mal, tuttavia ho una prova certa soluzione per aiutarvi a sbarazzarsi di un afte dolore entro pochi minuti.

Qual è l'ingrediente magico per sbarazzarsi di afte?

Può essere difficile da guarire una batteriosi vascolare mal perché è dentro la bocca. È molto umido e che può



rendere molto difficile di guarire una ferita.

Per velocizzare il tempo di guarigione, ho trovato per essere benefica per rimuovere l'umidità dall'ulcera. Questo può essere difficile da fare perché la bocca è sempre una zona umida.

Polvere di allume è utilizzato per la realizzazione di sottaceti e tira l'acqua fuori del cetriolo. Lo stesso vale per una batteriosi vascolare mal di troppo.

Aggiungendo polvere di allume di afte, si rimuove l'umidità dall'ulcera.

Quando si rimuove l'umidità, l'ulcera ha

una possibilità di guarire.

Polvere di allume

Come naturalmente a sbarazzarsi di afte

Così naturalmente a sbarazzarsi di afte, si può usare polvere di allume, un comune spice trovata nella maggior parte delle cucine. Ecco come!

Seguire questi passi per naturalmente sbarazzarsi di afte:

Collocare una piccola quantità di allume (circa le dimensioni di un pisello) direttamente sulla batteriosi vascolare ferita.

Consentire di sedersi sulla batteriosi vascolare mal per 60 secondi. Esso non ha un buon sapore, è molto amaro. Non ingerire l'allume!

Dopo 60 secondi sputare fuori la saliva e l'allume. Non sciacquare la bocca con acqua! Entro alcuni minuti a 24 ore il dolore scompare.

L'ulcera possono soggiornare per un giorno o due dopo aver trattato la batteriosi vascolare mal, ma il dolore sarà andato. Se il dolore non è scomparso dopo 24 ore, riapplicare l'allume con una seconda applicazione e

ripetere la procedura sopra riportata.  
Questo è tutto! In modo facile ed  
efficace. La prossima volta che avete  
una batteriosi vascolare mal di  
assicurarsi di provare questo metodo  
fuori!

## Casa naturale rimedi per il raffreddore

Il trattamento di un raffreddore comune possono essere estremamente difficile, soprattutto se si hanno bambini piccoli. La vostra famiglia potrebbe spendere centinaia o addirittura migliaia di dollari ogni anno su Doctor's visite e farmaci a freddo, ma è un dato di fatto non vi è alcuna cura scientifica per un comune raffreddore.

Alcuni esperti ritengono che i farmaci over-the-counter possono essere pericolose quando somministrato a

bambini, soprattutto se essi sono al di sotto dei due anni, e alcuni popolari farmaci commerciali come Tylenol contengono acetaminofene, che possono causare danni al fegato o di guasto se assunto in dosi elevate. (Infatti, come di gennaio 2008 la US Food and Drug Administration ha avvertito i genitori circa i pericoli di dare over-the-counter tosse e raffreddore farmaci per i bambini).

Poiché vi sono numerosi trattamenti naturali che può essere efficace come trattamento di raffreddore comune, con

gli strumenti adeguati e rimedi si potrebbe non solo ridurre la durata di vita di un raffreddore, è anche possibile evitare che i bambini possano contrarre un raffreddore anche in futuro.

Ecco dieci rimedi naturali che sono noti per essere altrettanto efficaci nel trattamento di un raffreddore comune:

### 1. La vitamina C

La vitamina C è uno dei più efficaci rimedi naturali nel trattamento di un raffreddore perché aumenta la produzione di globuli bianchi, e può anche aiutare a prevenire la moltiplicazione del virus riducendo il

muco e infiammazione nei passaggi nasali.

È possibile assumere vitamina C in un modulo della pillola, ma altri alimenti che sono sorprendentemente ricco di vitamina C includono le arance, cavolfiore, limoni, broccoli, fragole, cavolo, pesche, kiwi, i pomodori e il prezzemolo.

## 2. Bollitore per tè

Come molte mamme probabilmente già sanno, la chiave per la vulcanizzazione di qualsiasi tipo di freddo è di bere un



sacco di liquido. Naturalmente questo può avvenire sotto forma di acqua o succo di frutta, ma il tè è un liquido caldo che può aiutare a prevenire l'essiccazione del tuo bambino di del naso e della gola. Bere il tè è anche un altro popolare, casa naturale rimedio per il trattamento di flus perché può aiutare a prevenire la disidratazione e. La camomilla e tè verde specificamente può essere estremamente efficace nel trattamento di un freddo perché come altri tè essi agiscono come un antiossidante che può aiutare a

rimuovere eventuali tossine nel corpo come pure le infezioni batteriche.

### 3. Aaglio

L'aglio contiene proprietà antisettiche che potrebbe contribuire a proteggere il sistema immunitario contro un raffreddore comune, e studi scientifici hanno dimostrato che il allocine contenute nell'aglio può anche agire come stimolatore di cellule bianche del sangue. L'olio di aglio aiuta anche aprire le vie respiratorie e se adottate in forma di zuppa può aiutare a lavare tutte le tossine nel tuo bambino di sistema e

anche portare verso il basso la febbre come bene.

Far bollire tre a sei spicchi di aglio tritato in una tazza di acqua, e di avere il vostro bambino bere il liquido in una zuppa di forma e di bere da due a tre volte al giorno. (Se il tuo bambino non è un fan di zuppa di aglio si potrebbe anche provare a far cadere da tre a cinque gocce di olio di aglio nel loro cibo o bevande).

#### 4. Acqua di sale gargarismi

Forzare il vostro bambino per gargarismi con calda acqua di sale può

essere un compito scoraggiante, ma possono effettivamente contribuire a rimuovere eventuali batteri dal tuo bambino di bocca e gola. Miscela di circa  $\frac{1}{4}$  e  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale reale in un 8 once di bicchiere di acqua calda e mescolare fino a quando tutto il sale viene disciolto prima gargling.

## 5. Pepe

Se il vostro bambino ha un naso che cola o ripiene fino naso, mangiare il pepe con un pasto, gargling pepe in acqua calda, o anche semplicemente annusando il pepe può aiutare a rompere qualsiasi

congestione nel tuo bambino di polmoni o dei seni. Pepe può contribuire a rompere la congestione in modo efficace grazie ai suoi componenti di capsaicina che sono noti per il muco sottile e sono anche efficaci nel contribuire a liberarsi dei germi in passaggi nasali e.

## 6. Lo zenzero

Mangiare lo zenzero greggio o di bere il tè allo zenzero sono entrambi naturale popolare casa rimedi che sono noti per contribuire a trattare i sintomi di un raffreddore comune. Prendere circa dieci grammi di zenzero e tagliarlo in

piccoli pezzi prima dell'ebollizione in una tazza di acqua e quindi avere il vostro bambino bere la miscela almeno due volte al giorno.

## 7. Il miele

Perché il miele è stato usato come un freddo combattente per anni, esso non può venire come una sorpresa per alcuni che il miele può essere efficace in un accorciamento della durata di vita di un freddo. Gli esperti hanno accertato che il miele di grano saraceno può aiutare a trattare la tosse perché cappotti e lenisce la gola irritata, e altri ricercatori hanno

trovato che esso può anche aiutare i bambini malati dormire meglio la notte come bene. Tuttavia, se hai un figlio di età inferiore a uno non conferisce loro il miele come esso potrebbe condurre a botulismo.

## 8. La cannella

La cannella è noto per alleviare il dolore di un asciutto o mal di gola ed è lodato da "naturalisti" a causa della sua effettiva proprietà curative. È possibile provare a bollire un cucchiaino di cannella in polvere in un bicchiere di acqua e quindi la miscelazione con un

pizzico di pepe in polvere e miele per un effetto straordinario. O si può anche dare al vostro bambino di due o tre gocce di olio di cannella applicando al loro cibo o bevanda.

## 9. Zuppa di pollo

Zuppa di pollo è ricco di sostanze nutritive e di vitamine che sono essenziali per il trattamento di un comune raffreddore. Studi scientifici hanno dimostrato che essa può effettivamente sottilire secrezioni di muco e i carboidrati dal brodo e tagliatelle



possono aiutare a mantenere il vostro bambino il livello di energia come bene.

## 10. Aromaterapia

Eucalipto Olio Essenziale è comunemente usato in aromaterapia grazie alle sue proprietà antisettiche (è stato dimostrato per uccidere i batteri). Quando viene inalato, esso agisce anche come espettorante per allentare la flemma che tipicamente accompagna il raffreddore e influenza. È utilizzato anche per il dolore, così fa un grande bagno d'olio per alleviare il freddo influenza o dolori muscolari. Il 100%

puro eucalipto raffreddore e influenza  
sollevio del bagno di vapore è un ideale  
naturale di raffreddore e influenza  
rimedio. Si tratta di un 4 oncia flacone  
di vetro ambrato. Un po' va un senso  
lungo, così una bottiglia vi durerà per un  
po' di tempo.

Anche utilizzando vari oli  
essenziali per aiutare i nostri corpi  
quando abbiamo un freddo. È molto  
importante utilizzare certificati di grado  
terapeutico Oli Essenziali solo.

## **Cure naturali per insufficienza cardiaca congestizia**

Insufficienza cardiaca congestizia è una condizione anomala in cui il cuore si sente difficoltà a pompare una quantità sufficiente di sangue. In caso di insufficienza cardiaca congestizia muscoli del cuore diventare deboli e rigidi e non in grado di eseguire compiti usuali. Diversi trattamenti naturali simili alle erbe e non i supplementi a base di erbe si sono rivelati utili nel trattamento dello scompenso cardiaco. Insufficienza cardiaca congestizia è una grave

condizione e se lasciata non trattata può portare a tre complicate condizioni di salute: edema polmonare, completa insufficienza cardiaca irregolare e ritmi cardiaci.

Suggerimenti per curare insufficienza cardiaca congestizia naturalmente

Uso di erbe e di non- trattamenti di erbe è il modo tradizionale per il trattamento di insufficienza cardiaca congestizia.

Gli oli di pesce

Olio di pesce è uno dei migliori rimedi per le malattie di cuore. Mangiare pesce olio o acqua fredda pesce aiuta a ridurre

il rischio di sviluppare disturbi del ritmo cardiaco ed inoltre riduce efficacemente il cuore palpitazioni, aritmia ventricolare. La supplementazione con acido grasso omega-3 migliora la condizione ancora di più. Carezza di vitamina D può portare a disfunzioni cardiache e morte improvvisa cardiaca a causa di insufficienza cardiaca.

La vitamina D

La vitamina D ha efficacia nel migliorare congestive heart in mancanza di sintomi. La vitamina D permette

anche di ridurre lo stoccaggio dei liquidi. Fonti organiche di vitamina D includono latticini, pesce, uova e fegato di merluzzo, olio di organo. La luce del sole è anche una fonte naturale di vitamina D. È inoltre possibile integrare D in forma di pillole.

## La vitamina E

La vitamina E è considerata come una naturale anti-ossidante che consente di liberarsi delle tossine nel corpo che distrugge i componenti cellulari. Esso contiene d-alfa-tocoferolo, che fornisce resistenza per i muscoli del cuore.

## Terapia di compressione

Terapia di compressione anche noto come stretto la terapia della gamba è popolare remedy per insufficienza cardiaca congestizia. La terapia viene utilizzata per curare spider vasi sanguigni, venosa piaghe, grave insufficienza venosa e trombosi, importante fattore di rischio per pazienti clinicamente identificate come aventi insufficienza cardiaca congestizia.

Parlare delle opzioni con il medico.

Gamba tenuta la terapia non è consigliato in caso di vanno incontro a

de-compensazione insufficienza  
cardiaca congestizia o grave malattia  
arteriosa. Ridurre lo stress sulla linea di  
pensiero superfici delle vene utilizzando  
la pressione collant o wrap bendaggi  
flessibile attorno a piedi. Tenuta  
Trattamenti gambe aiutano a mantenere  
la struttura dei vasi sanguigni.

La dieta

Pazienti con insufficienza cardiaca  
congestizia deve mangiare cibi che siano  
a basso contenuto di sale. Seguendo le  
cose dovrebbero essere considerati  
nella dieta: mangiare molta frutta fresca



e verdure, evitare alimenti ricchi di sodio e ad alto contenuto di sale, prendere le erbe, spezie, succhi di frutta, leggere il contenuto prima di comprare alimenti confezionati. Alimenti trasformati sono elevati in sodio, grassi e mancano di vitamine e minerali essenziali che sono presenti negli alimenti freschi. Buone scelte che dovrebbero essere inclusi nella dieta di insufficienza cardiaca paziente includono: frutta fresca e verdure, carni fresche come magra tagli di carne di manzo e di pollo.

## Esercizio

Esercizio fisico regolare di 30 minuti, due volte a settimana, aiuta molto a ridurre il rischio di morte nei pazienti affetti da insufficienza cardiaca. Se si può fare più esercizio fisico, quindi il beneficio sarà ancora di più. Camminare a 2 miglia per ora ogni giorno per 30 a 40 minuti sarà sicuramente fare la differenza. La pratica dello yoga è il miglior esercizio. Una prolungata autonomia formaziona aiuta a impedire il cuore di irrigidimento, una condizione caratterizzata dalla comparsa di

insufficienza cardiaca.

## Casa rimedi per la Costipazione

La costipazione è un comune problema gastrointestinale prevalente in bambini e adulti di tutto il mondo. Si tratta fondamentalmente di un risultato di malsana dieta e stile di vita. Assunzione di over-the-counter lassativi per la condizione spesso risultati nella persona di diventare dipendente da queste sostanze. Così, il modo migliore per trattare stitichezza è attraverso metodi naturali utilizzando facilmente disponibile ingredienti.

Che cosa è la stitichezza?

La costipazione è difficoltà con intestino irregolare, o passando attraverso rigidi e secchi sgabello. Le principali cause della stipsi è dovuto al basso livello di dieta di fibre o disidratazione. La stipsi è comune tra i bambini di età compresa tra quelli e alle donne in stato di gravidanza. Ogni individuo ha diversi modelli intestinali. Alcuni dei sintomi associati con la stipsi sono gonfiore, scomodo e lentezza. In generale la stipsi non è un problema grave. Comprendere la giusta causa aiuterà a prevenire la stitichezza.

## Comuni Cause di stipsi

- Bassa dieta in fibra
- Bassa aspirazione di fluido
- La mancanza di esercizio fisico
- Gravidanza
- Dimagrimento
- Le emorroidi
- l'ansia
- debole muscolatura intestinale
- sindrome da intestino irritabile
- Alcuni farmaci
- Un eccessivo apporto di calcio o ferro

Casa rimedi per la stipsi nei neonati, i neonati e i bambini

Sintomi di stipsi nei bambini sono facili da identificare. Essi hanno ridotto il movimento intestinale, per esempio, meno di 3 a settimana. I bimbi di età inferiore 2 passerà hard o ciottolo-come gli sgabelli con tendere, ritenuta alla fonte o dolorosa la defecazione. I bambini possono anche avere dolore addominale o dolore mentre passa uno sgabello o ci può essere sangue nelle feci. Feci o incontinenza urinaria è

anche non di raro.

"strumento di manovre di ritenuta può essere interpretato erroneamente come sforzare. Nei neonati back-arching, e nei bambini più grandi/i bimbi, in piedi sulle dita, estendendo le gambe o in presenza di oscillazioni in avanti e indietro la prevenzione anal relax sono caratteristiche tipiche. Alcuni bambini possono nascondere in un angolo permanente o rigidamente squatting", affermano i pediatri dal NHS Trust, Inghilterra.

Cercate assistenza medica se la



costipazione è grave o se il vostro bambino è al di sotto dei 4 mesi di età. Lieve e moderato costipazione può essere facilmente raddrizzata tramite casa rimedi. Qui sono alcuni di essi:

1. I succhi di frutta come quelli di prugna, pera o apple help ammorbidire le feci. Non dare prune juice per i neonati, anche se esso è annacquato; essa serve come irritanti. Dare 2 a 4 once di altri succhi di frutta una volta al giorno e da 4 a 6 once di una volta al giorno per i bambini più grandi. Non annacquare pera o succo di mela. Prune

sugo può essere ridimensionato al rapporto di 1:1. Succo di frutta, tranne che di prugna secca, non è molto utile per i bambini sopra i 3 anni perché i loro intestini sono più efficienti e ad assorbire la maggior parte degli zuccheri nel succo.

2. Fibra di alta alimenti come i cereali integrali e le albicocche, patate dolci, pere, prugne, pesche, prugne, fagioli, piselli, broccoli o spinaci semplificano il passaggio delle feci. Evitare di succo di mela e carota; essi possono essere constipating.

3. Prodotti lattiero-caseari o carboidrati raffinati può essere constipating per i bimbi. 'evitare di mucca o di bufala o di latte di capra se qualsiasi dato al bambino o neonato. Se il bambino è la formula alimentato, aggiungere acqua intermittente tra sips feed, o sostituire uno dei mangimi con acqua per una settimana. Sgabelli ottenere duro quando il contenuto di acqua del feed o sgabelli ottenere minore o il contenuto di fosfato aumenta.

4. Fluidi adeguate sono necessarie per risolvere la stitichezza. Garantire che i

bambini siano adeguatamente idratato.

Tuttavia, una quantità eccessiva di fluidi troppo non aiuta.

5. Wc-addestrare il vostro bambino per motivare e incoraggiare la loro. È importante disporre di una normale routine di toilette. Per i bambini più anziani, chiedere loro di sedersi per dieci minuti sul wc una volta al giorno, soprattutto entro trenta minuti dopo un pasto - colazione o cena.

6. Evitare gli alimenti per bambini che sono più elevati in caseina o quelli con riso cereali. Queste formule tendono a

constipate il vostro bambino. Le formule con ferro da stiro sono buoni per alleviare costipazione.

Casa rimedi per la stipsi in adolescenti e adulti

Prevenire è meglio che curare. Questo si applica facilmente anche a costipazione negli adolescenti e adulti. Qui ci sono alcuni rimedi casalinghi che si può provare se si hanno una tendenza a costipazione.

1. Includono fibre nella tua dieta su una base regolare. Per esempio,

- mescolare i semi di lino nel vostro cereali per la prima colazione ogni mattina o aggiungerli all'acqua calda e bere al mattino presto.
- smerigliare uguali quantità di semi di girasole, semi di sesamo e prendere un cucchiaino da tavola di questa miscela una volta al giorno per una settimana.
- consumare arance ogni giorno. Questi sono ricchi di vitamina C così come fibra.

2. Immergere un paio di date in latte, squash a fare una pasta e portarla con

latte per una settimana per alleviare costipazione.

3. Triphala churna (una miscela di uva spina indiana o LRD, haritaki e vibhitaki) prese con miele due volte al giorno è un ottimo rimedio prescritto da esperti di ayurveda per la stipsi.

4. Con un cucchiaino di ghee miscelato in un bicchiere di latte caldo prima di andare a letto è una vecchia Indiana rimedio tradizionale per la stipsi.

5. Far bollire un paio di fichi (fresche e mature o secchi) in un bicchiere di latte e bere questa miscela di notte prima di

andare a letto. Le figure hanno elevato contenuto di fibre e forniscono un rapido sollievo da costipazione.

6. Bere una mezza tazza di succo di cavolo due volte al giorno può aiutare ad alleviare costipazione.

7. Bere mezzo bicchiere di succo di spinaci mescolati con mezzo bicchiere di acqua 2 volte al giorno per due o tre giorni e trovare sollievo anche da stipsi grave.

8. Bere almeno 3 litri di acqua ogni giorno per mantenere il corpo idratato e migliorare il movimento intestinale.



9. Tagliare verso il basso sull'alcool, bollitore per tè e caffè in quanto essi possono peggiorare la stipsi.

10. Il regolare esercizio fisico è un must per il corretto movimento intestinale. Pranayama e yoga sono Top 10 casa rimedi per la tosse secca che vi darà sollievo immediato anche benefici.

Una tosse secca è un tipo di tosse che non producono alcun espettorato o flemma. Tale tipo di tosse è comune quando si sviluppa una infezione virale del naso o della gola. Ci si sente come

se qualcosa è bloccato in gola e non è possibile farlo anche con continui colpi di tosse. Un secco, hacking la tosse può anche essere il risultato di una esposizione ad allergeni e ambienti polverosi. Un tickle casuale nella parte posteriore della gola porterà anche a tosse secca. Qualunque sia la causa, è sempre possibile fare uso di alcune casa rimedi per la tosse secca per migliorare la vostra condizione.

Top 10 casa rimedi per la tosse secca che vi darà sollievo istantaneo

## Il miele

Perché aiuta a: Il miele è uno dei più antichi tosse secca rimedi casalinghi e anche uno dei più comunemente utilizzati componenti in alcuni sciroppi per la tosse. Funziona a causa delle sue proprietà analgesiche che eliminare il muco e lenisce la gola. Il miele è efficace anche perché ha forte anti-ossidante e anti-microbici proprietà, sia efficace per alleviare il mal di gola.

Come applicare: il modo ideale per prendere il miele è mediante miscelazione con latte caldo. Questo

sarà anche andare un modo lungo di alleviare il dolore al petto si si sentono di solito a causa di incessanti colpi di tosse.

## Curcuma

Perché aiuta a: La curcuma contiene curcumina, l'agente attivo che ha forte anti-virali, anti-batterico, e proprietà anti-infiammatorie. Pertanto è molto efficace nel trattamento di infezioni virali come tosse e raffreddore.

Come applicare: prendere un cucchiaino di belle curcuma in polvere e mescolare con una quantità uguale di carambola

semi. Aggiungere ora loro di acqua bollente e lasciate bollire fino a che solo la metà di esso rimane. Aggiungere un po' di miele a questa soluzione e prendere per tre volte al giorno. È anche possibile bere latte caldo con alcuni curcuma per sperimentare sollievo per tosse secca.

## Lo zenzero

Perché aiuta a: lo zenzero è un analgesico naturale, ed ecco perché è un ingrediente comune in alcuni sciroppi per la tosse e losanghe. Esso aiuta a lenire le irritazioni e graffiatura

provocata dal mal di gola. Essa ha anche proprietà antinfiammatorie e lascia un effetto di pulizia sul vostro sistema respiratorio.

Come applicare: tagliare un zenzero in piccoli pezzi e li schiacciare completamente. Aggiunta di acqua ed iniziare a ebollizione. Una volta raffreddato, si dovrebbe almeno tre volte al giorno per la tosse secca di rilievo.

Inoltre, strofinando il petto con olio di zenzero o masticare le fette di zenzero sono tra i più semplici casa rimedi per

la tosse secca.

## Aglione

Perché aiuta a: aglio ha anti-microbici, anti-batterica ed anti-proprietà virale, e grazie al suo agente attivo chiamato "allicin", esso può essere uno dei più efficaci rimedi casalinghi per la tosse secca. Essa contribuisce anche a migliorare il vostro sistema immunitario e vi aiuta a combattere con infezioni che provocano una tosse secca.

Come applicare: far bollire un bicchiere di acqua e aggiungere un paio di spicchi di aglio. Mentre è in ebollizione,

aggiungere un cucchiaino di origano per la miscela. Una volta raffreddato, aggiungere un po' di miele e consumare questa miscela due volte al giorno.

Mescolare l'aglio con olio di chiodi di garofano e miele aiuterà anche alleviare il dolore.

### Gargarismi Acqua di sale

Perché aiuta a: acqua salata aiuta a curare il mal di gola attraverso osmosi, e può essere un buon rimedio per una tosse secca come bene. L'idea funziona perché il sale all'interno delle cellule del vostro membrane mucose fluisce



fuori per bilanciare il sale al di fuori delle celle, e ciò consentirà di ridurre il gonfiore.

Come applicare: mescolare un cucchiaino da tè di sale in 8 once di acqua calda. Prendere un sorso, gargarismi per 15 secondi, e allo spiedo. Prendere un altro sip e ripetere lo stesso. Essere sicuro per sciacquare la bocca con acqua normale successivamente.

Il vapore

Perché aiuta a: il vapore si allenta la flemma e la mucosa e aiuta a migliorare

la vostra condizione. È possibile aggiungere oli essenziali specifici e approfittare della loro azione antibatterica ed anti-virali, e proprietà anti-infiammatorie.

Come applicare: Avete bisogno di una ciotola di acqua e un panno pulito, un paio di gocce di olio di eucalipto e 3 gocce di olio di albero del tè. Bollire acqua in un recipiente resistente al calore e aggiungere gli oli essenziali. Ora sporgersi sopra il recipiente e inalare il vapore per 5-10 minuti per tre volte al giorno. Mantenere la testa

coperta con un asciugamano per ottenere effetti migliori.

## Radice marshmallow

Perché aiuta a: grazie al suo dolore e infiammazione alleviando le proprietà, marshmallow root può essere un efficace rimedio casalingo per tosse secca. Essa inoltre protegge la mucosa del tessuto e lo salva da ulteriori danni.

Come applicare: ripide circa 3 grammi di essiccato marshmallow foglie in una tazza di acqua calda per 10-12 minuti.

Ora il ceppo fuori l'erba e bere la soluzione per il sollievo dal dolore.

Bere 3 tazze di tè marshmallow ti aiuterà a trovare sollievo dalla tosse secca.

Riscaldare il latte e miele

Perché aiuta a: miele ha proprietà antinfiammatorie, considerando che il latte caldo contribuirà a portare il muco fino dal tuo petto e del tratto respiratorio. La combinazione di entrambi servirà come uno dei migliori rimedi casalinghi per la tosse.

Come applicare: mescolare un cucchiaino di miele in un bicchiere di latte caldo e bere prima di andare a

letto. Questo vi aiuterà a dormire meglio e rendono più facile per ottenere sollievo dalla tosse. Potabile regolare aiuterà a curare le irritazioni della gola in modo efficace.

## Origano

Perché aiuta a: origano funziona come un espettorante e ti aiuta a sbarazzarsi di muco. Per trovare sollievo dalla tua tosse secca, potrebbe essere necessario utilizzare un tipo speciale di origano che appartiene alle erbe perenni ed è noto come maggiorana.

Come applicare: bollire origano in una

tazza di acqua. Filtro e bere regolarmente per aiutare a migliorare la vostra condizione.

## Gola losanghe

Utilizzando gola losanghe è un modo efficace per trattare le irritazioni causate dai colpi di tosse. Il suo utilizzo sarà inoltre trattare il mal di gola e prevenire la tosse. Puoi acquistare medicated losanghe che contengono ingredienti come benzocaina o destrometorfano o scegliere Altre tavolette che contengono mentolo, miele, olio di eucalipto, olio di menta piperita o altri ingredienti lenitivi.

Il colore rosso varietà di zucchero candito (Mishri in hindi), in alcuni casi, è dato ai bambini piccoli per succhiare il come un modo di fermare la tosse.

In aggiunta a queste efficaci rimedi casalinghi per la tosse secca, si possono considerare anche spendere un po' di tempo a guardare il video seguente per ulteriori modi per alleviare una tosse secca:

## **Rimedi naturali per la depressione**

Come con molte condizioni mentali, persone che soffrono di depressione spesso si sentono che è impossibile da superare. Ciò è aggravato dal fatto che i sintomi della depressione includono di solito aventi bassi livelli di energia e di motivazione. Non esiste una soluzione semplice per depressione, ma molte persone ritengono che una combinazione di rimedi naturali e terapie possono aiutarli a beat it. La chiave per la guarigione dalla depressione è in piccoli passi per superare esso piuttosto che per



una notte di curare o aspetta di essere liberi di farlo rapidamente. Suggesto di provare un rimedio e una terapia per iniziare ad essere gentili con voi stessi e non ci aspettavamo di cose da migliorare immediatamente. Quando trovate quello che funziona per voi nel lungo termine di tutte le iniziali di duro lavoro sar  stato ne vale la pena.

## Rimedi naturali

### 1. Erba di San Giovanni

Erba di San Giovanni era un rimedio comune utilizzato nella Grecia antica per trattare "disturbi nervosi". L'erba medicinale è stata usata per trattare varie malattie tra cui la depressione. Uno studio ha trovato che l'erba di San Giovanni è stato efficace come standard di antidepressivi nel trattare i sintomi della depressione e si ebbero significativamente meno effetti collaterali di farmaci da prescrizione. Erba di San Giovanni è ideale per il trattamento di grado lieve o moderatamente grave di disturbi

depressivi e in alcuni paesi non è prescritta ai pazienti da parte di medici. Erba di San Giovanni è la migliore presa in forma di pastiglia, ma tè sono disponibili come bene. Poiché dosi attraverso bere il tè può essere difficile da accertare, iniziare con piccole quantità e utilizzare l'erba con parsimonia, finché non vi sentite a vostro agio con aumento del dosaggio.

Erba di San Giovanni possono interagire con altri farmaci, per esempio si può interrompere il controllo delle nascite

farmaci da lavorare, quindi è importante consultare il medico prima di auto-riparazione.

## 2. Lavanda

Lavanda è un ben noto rimedio per il trattamento di ansia e di efficacia simile è stato riscontrato mediante prove di collaudo l'uso di lavanda per il trattamento della depressione. Mentre è necessario svolgere ulteriori ricerche in questo settore per scoprire come questo funziona, lavanda è un sicuro e facile porre rimedio da utilizzare e lo

consiglio vivamente. Poiché il profumo di lavanda da solo può contribuire a calmare le persone verso il basso, vale la pena di mantenere l'erba fresca nella vostra casa o luogo di lavoro o. Mi raccomando crescente di lavanda in una pentola in casa o in giardino e portante anche intorno a fazzoletti che è stata tamponata con olio essenziale. Inalare il profumo da il fazzoletto per tutto il giorno e vedere se questo aiuta a sollevare il tuo umore o allontanare gli altri sintomi della depressione.

### 3. Zafferano

Lo zafferano è stato a lungo conosciuto come la spezia che vale il suo peso in oro. Uno studio ha anche trovato che la supplementazione di zafferano significativamente ridotto i sintomi di depressione nei partecipanti. Mentre questo rimedio non è disponibile in forma di compresse e gli effetti dell'assunzione a lungo termine non sono ancora noti, non vi è nulla di male ad aggiungere lo zafferano per la vostra cucina. Le culture orientali sono state cucinando con lo zafferano per secoli, e

se è possibile aumentare la quantità di si consumano nel tempo potreste ritrovarvi a sentirsi molto più sano mentalmente.

#### 4. Vitamine del gruppo B

Sebbene il collegamento tra vitamine B e umore non è completamente compreso, vi è qualche ricerca che mostra un collegamento tra la mancanza di vitamine B, specificamente B12, e depressione. Con questo in mente, vale la pena prendere un multivitaminico generale contenente vitamine B, specialmente se non avete una buona

dieta bilanciata già. È inoltre importante aumentare l'assunzione di cibi che contengono vitamine B, specificamente B12. Alcuni cibi ricchi di vitamine comprendono estratto di lievito, verdure, cereali per la prima colazione, porridge, patate, cereali integrali e riso marrone - tutti gli alimenti che compongono una dieta sana e bilanciata.

## 5. La vitamina D

Alcuni interessanti la ricerca è stata effettuata nell'effetto di insufficienza di vitamina D su di umore e la depressione.



Una carenza di vitamina D è stata legata a livelli più elevati di ansia e depressione, il quale suggerisce che l'integrazione di vitamina sarebbe il risultato di ridurre i casi di depressione. Ulteriori studi hanno bisogno di essere fatto conoscere questo per certo, ma non vi è nulla di male nel prendere un multivitaminico che contiene la vitamina D che può essere la vostra fonte di depressione. Provare ad aumentare la gamma di prodotti freschi. alimenti non trasformati si mangia pure, per garantire una dieta equilibrata

## Terapie

È difficile rimanere motivato quando hai premuto ma speriamo che uno dei rimedi naturali sopra elencati possono aiutare a superare tale sintomo sufficiente per impostare una sana terapia di routine.

Gli esseri umani sono creature di abitudine così se ci si impegna in uno dei seguenti terapie come una normale routine, le probabilità sono voi sarete in grado di mantenerla fino. Nel corso del tempo sarà quasi certamente sentire la salute mentale benefici di farlo.

## 6. L'agopuntura

Uno studio ha trovato che electroacupuncture (EA) stimolazione è efficace come il farmaco prescritto amitriptilina per il trattamento di pazienti con depressione. Dopo sei settimane di trattamento di agopuntura pazienti riferito di sentirsi meno premuto e anche abbassare i livelli di ansia, senza gli effetti collaterali del comunemente prescritti farmaci.

Suggerisco la firma per un periodo di sei settimane di corso di agopuntura e di

tenere un diario in tutto in modo che sia possibile tenere traccia dei vostri umori prima e dopo il trattamento.

L'agopuntura è stato trovato avere altri benefici per la salute troppo, così non hai niente da perdere con impegnandosi a questa terapia per un po'.

## 7. La meditazione

Vi è nulla di meditazione non può trattare? La meditazione ha una lunga storia in molte tradizioni di tutto il mondo ed è ancora praticata in alcuni luoghi di lavoro e nelle scuole in culture

orientali oggi. Sebbene sia stato crescendo in popolarità negli ultimi trent'anni nella cultura occidentale, poche persone si rendono conto che la meditazione non è circa staring blankly nello spazio ma su calming e della formazione della mente che spiega la potenza base dietro la terapia.

In realtà, la ricerca suggerisce che appena trenta minuti di meditazione un giorno possono migliorare i sintomi della depressione e ansia. L'utilizzo più efficace della meditazione è stata trovata in otto settimane di 'mindfulness

meditazione", che prevede la focalizzazione sul rilassante del corpo e della mente pur accettando i vostri sentimenti e pensieri senza giudizio.

Suggerisco di fare meditazione un abito per farlo in un momento specifico della giornata, ogni giorno senza errori e partendo dalla piccola, dire per 10-15 minuti in un momento, costruendo poi fino al 30-40 minuti per ottenere in pieno i benefici per la salute.

Assicurarsi di praticare la vostra routine in una camera tranquilla con pochi o nessun distrazioni. Lasciare il telefono

al di fuori della stanza e sedersi a gambe incrociate con la schiena diritta.

Respirare e concentrarsi su sfruttando la vostra consapevolezza. Persone che sono nuovi per la meditazione trova che questo è più facile a dirsi che a farsi ma non desistete e verrà con il tempo. La cosa importante è di essere consapevoli, ie consapevoli di ciò che sta avvenendo dentro di voi. Consentire la vostra mente e il vostro corpo a rilassarsi e visualizzare i pensieri e i sentimenti nella tua mente senza soffermarsi su di essi o di analizzare come si farebbe

normalmente. La maggior parte delle persone sentirsi rinfrescati dopo una singola sessione di meditazione in modo questo dovrebbe aiutare il carburante è di mantenere la routine.

## 8. Lo Yoga

Vi è stata molta ricerca sugli effetti dello yoga sul corpo umano e ha sempre dimostrato di ridurre i sintomi di ansia e depressione. Regolare la pratica dello yoga è stato trovato per ridurre lo stress, ridurre la sensibilità al dolore, migliorare l'umore e ridurre



significativamente i livelli di tensione, rabbia, ansia, depressione e affaticamento. Così che cosa stai aspettando? Iscriviti per un regolare corso di yoga ora, e ne fanno parte della vostra routine fare yoga a casa ogni giorno o come molte volte a settimana come è possibile gestire. Un CD di yoga può aiutare a guidarvi attraverso le posture, oppure è possibile utilizzare tutorial gratuiti che si possono trovare online compresi i video di YouTube se avete bisogno di una guida visiva. A mio parere un insegnante di yoga è

essenziale per cominciare con. Le persone che hanno difficoltà a sedersi ancora meditare e trovare che lo yoga è particolarmente utile per loro nel contribuire a concentrare le loro menti.

## 9. Terapia Comportamentale cognitiva (CBT)

Vi sono molte prove per l'efficacia della terapia comportamentale cognitiva per il trattamento di depressione, molto più della consulenza. CBT si concentra su volti per il pensiero razionale affrontando le emozioni, i

comportamenti e i processi cognitivi che contribuiscono o causare la depressione. Attraverso lo sfarinamento su obiettivi chiari e i modi per superare insalubri abitudini mentali CBT consente a singoli per affrontare le radici della loro depressione. Se possono permettersi di investire in un potenzialmente costose ma estremamente efficace nella terapia, rendono questo uno si sceglie. La vostra salute mentale è valsa la pena di investimento.

## 10. Esercizio

Vi è abbondanza di ricerca in impatti di esercitare sulla salute mentale e di esercizio fisico regolare è stato trovato per migliorare l'umore in persone con depressione da lieve a moderata. L'esercizio fisico può anche aiutare a trattare la depressione severa in pazienti che sono già su antidepressivi, e contribuire a sostituire gli antidepressivi nel tempo. Infatti, uno studio ha trovato che gli effetti di un regolare esercizio ginnico effettivamente è durato più a lungo rispetto a quelli di antidepressivi, e che i partecipanti erano meno

suscettibili di ricadere in depressione quando hanno mantenuto un regolare esercizio di routine.

Così come molto esercizio avete bisogno di fare per ottenere in pieno i vantaggi? Uno studio ha trovato che mediamente veloce a piedi per circa 35 minuti al giorno cinque volte a settimana o un ora al giorno per tre volte a settimana, ha avuto una notevole influenza sulla depressione da lieve a moderata sintomi. Così che cosa stai aspettando? Andare per una camminata o una corsa intorno al blocco di destra

ora, e quasi certamente è garantita a tornare a casa sentirsi bene abbastanza per affrontare la sua depressione.

# Casa rimedi e trattamenti naturali per il diabete

## **Apple di aceto di sidro**

Le componenti nutrizionali di Apple di aceto di sidro aiutano a controllare l'aumento dei livelli di zucchero nel sangue quando si mangia un pasto.

Prendere 2 cucchiaini di apple di aceto di sidro e aggiungere un pizzico di sale.

Mescolare in un bicchiere d'acqua.

Bere questo prima di ogni pasto grande.

Olio di lino

Integratori contenenti acidi grassi essenziali, quali olio di lino, può aiutare a riparare il danno cellulare causato da una vita di elevato consumo di zucchero.

Mietitrebbia 4 onces di formaggio con 1,5 oz. di semi di lino olio e 1 oz. di latte in un frullatore.

Aggiungere il miele o frutta fresca per aggiungere la dolcezza.

Blend questa miscela e bere ogni giorno ogni mattina.

Erba medica



Ricco di vitamine e minerali e altre sostanze nutritive, Alfalfa rende un incredibile porre rimedio a base di erbe per abbassare i livelli di zucchero nel sangue.

Prendere un cucchiaino di semi di erba medica e si cospargono su ogni pasto si mangia.

Erba medica le capsule possono anche essere prese seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

La cannella

La ricerca ha dimostrato che piccole dosi di cannella può essere benefico nel trattamento del diabete di Tipo 2, poiché essa può ridurre i livelli di zucchero nel sangue mentre aumentando contemporaneamente il corpo naturale produzione di insulina.

Prendere un mezzo cucchiaino di cannella in polvere ogni mattina.

Ripetere questa operazione per 40 giorni.

La cannella in polvere possono essere

consumati in un numero di modi:

Cospargere di cannella nel vostro caffè.

Aggiungere un bastoncino di cannella ai tuoi preferiti tè alle erbe.

Mescolare la polvere di cannella in salsa di mele non zuccherata.

Aggiungere la cannella in polvere al vostro o di cereali di avena.

Nota: Se lei sta assumendo farmaci per controllare i livelli di zucchero nel

sangue, qualsiasi consumo regolare di cannella dovrebbero essere adottate solo previa consultazione con il vostro medico.

Rimedio naturale per il diabete utilizzando cibi integrali

Tutti gli alimenti come frutta, verdura, cereali, fagioli, noci e semi sono ricchi di fibre e altri fattori nutrizionali che aiutano a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue.

Mangiare almeno cinque frutti ogni giorno. Frutti come banane, blackberry,

mirtilli americani, mirtilli, fichi, pompelmo, succo di melograno, le mele Granny Smith, kiwi e agrumi sono altamente raccomandato.

Provate a mangiare ogni colore da Whole Foods ogni giorno di controllo ad alto livello di zucchero nel sangue.

Eccellente vegetali includono carciofo, fagioli neri, Cavoli Carote Cetrioli, aglio, lattuga, cipolla, Rafano, fagiolini, pomodori, spinaci, squash, rape e riso marrone.

Utilizzando l'esercizio come una casa

## Rimedio per il diabete

L'obesità è una delle cause principali di diabete. La maggior parte delle persone con diabete di tipo 2 sono da 30 a 60 libbre sovrappeso. Per loro solo perdere questo peso eccessivo può controllare il loro diabete. La costruzione del muscolo, e il peso della formazione possono svolgere un ruolo importante nel controllo del diabete. Avere più muscoli e meno grasso riduce l'assunzione di insulina requisito.

Tenendo camminare a passo svelto per circa 45 minuti ciascuno per 1 ora

ogni giorno aiuta a normalizzare il peso corporeo. Esso può anche aiutare a correggere la resistenza di insulina che è il problema principale nel diabete di Tipo 2.

10 a 40 minuti di yoga ogni giorno può aiutare ad alleviare lo stress, che è un fattore importante per il diabete di Tipo 2.

Se l'esercizio fisico quotidiano e stanno prendendo iniezioni di insulina, è necessario controllare il livello di zucchero nel sangue strettamente poiché

esercizio può consentire di abbattere la sua insulina dal 30 al 50 per cento.



## **Home rimedi per l'Ulcera peptica / ulcera di stomaco**

Che cosa è l'ulcera peptica (ulcera di stomaco)?

Ulcera peptica è una piaga aperta o erosione sul tratto gastrointestinale che è doloroso. Esso si sviluppa quando acido cloridrico nei fluidi digestivi e l'enzima pepsina nello stomaco di danneggiare il tratto gastrointestinale. Un'ulcera dello stomaco è chiamato ulcera gastrica e nel duodeno è chiamato un'ulcera duodenale. Le ulcere gastriche e duodenali insieme sono indicati come

ulcere peptiche.

Cause comuni di ulcere peptiche

- infezione batterica (*Helicobacter pylori*)
- Antiinfiammatory non steroidei farmaci come aspirina, ibuprofene (FANS)
- Il fumo, stress, ecc. aumentare la suscettibilità
- alterazioni immunitarie
- alcolismo

Casa rimedi per ulcere peptiche

Suggerimento 1:

Fenugreek lascia contengono composti che possono guarire ulcera. Bollire 1 tazza di foglie di fieno greco e aggiungere un pizzico di sale. Bere questo due volte al giorno.

Suggerimento 2:

Materie da bere succo di cavolo è molto efficace per il trattamento di ulcera di stomaco. Consumare fresco succo di cavolo ogni giorno prima il vostro momento di coricarsi. Ciò contribuirà a rafforzare il rivestimento dello stomaco e sanare l'ulcera.

Suggerimento 3:

Le banane contengono sostanza antibatterica che contribuiscono a rallentare la crescita di ulcera dello stomaco. Quindi mangiare una banana ogni giorno dopo la vostra prima colazione.

Suggerimento 4:

Materie di miele naturale ha proprietà curative che opera meraviglie per il trattamento di ulcera di stomaco.

Prendere un cucchiaino di miele ogni giorno prima di gustare la vostra colazione o hanno in qualsiasi momento

della giornata con alimenti come pane di grano. Questo aiuterà a ridurre infiammazione dello stomaco e tenere lontano altre malattie dello stomaco.

Suggerimento 5:

Uno spicchio di aglio è altamente raccomandato per l'ulcera dello stomaco. Mangiare 2- 3 spicchi di aglio al giorno durante i vostri pasti giornalieri per facilitare l'infiammazione nello stomaco.

Suggerimento 6:

Il pepe di cayenna è un altro rimedio che è utile per il trattamento di ulcera. Il pepe aiuta a prevenire le cause di ulcere e uccide anche i batteri che sono state ingerite all'interno dello stomaco.

Suggerimento 7:

Polvere della corteccia di Olmo Americano e aggiungere una tazza di acqua calda e mescolare bene e bere la miscela fino a tre volte al giorno. La corteccia di olmo americano è stato usato per lenire le membrane del muco che la linea dello stomaco e del duodeno.

## Suggerimento 8:

Olio di noce di cocco è stato ampiamente utilizzato come un ingrediente naturale per il trattamento di vari disturbi nello stomaco. Esso ha anti-proprietà batterica che uccide i batteri che causano la comparsa di ulcere.

## **Casa rimedi per Diverticular**

Come si invecchia, il rischio di sviluppare una malattia diverticular cresce. Anche la maggior parte dei minori preoccupazioni del colon può essere scomodo e possono sviluppare in qualcosa di molto più grave. Eppure esse sono trattabili con alcuni rimedi casalinghi puoi trovare proprio a casa. Qui impareremo a conoscere la diverticular malattie che colpiscono il colon e come trattare la maggior parte dei minori della loro casa rimedi dalla tua cucina.



## Prevenzione dei problemi

La diverticolosi è una condizione comune in cui piccole sacche, chiamato diverticoli, sviluppare nel colon. Ciò accade quando il rivestimento interno dell'intestino crasso è costretto, sotto pressione, attraverso i punti deboli nello strato esterno del colon. Nessuno è sicuro che cosa provoca la diverticolosi, ma una bassa-fibra dieta e la mancanza di esercizio fisico sono state mostrate per mettere a rischio maggiore. Il diverticular sacche sono presenti in circa il 50 per cento delle

persone di età superiore a 60 anni, e che essi stessi non sono un problema tanto. Tuttavia, quando una particella di cibo o un pezzo di materiale di scarto lodges in sacche, può diventare infiammata e causare un più grave malattia chiamata diverticolite. La diverticolosi può variare da una infezione da lieve a grave uno che richiede il ricovero in ospedale e persino di chirurgia.

## Sintomi

La diverticolosi di solito non provoca sintomi. La maggior parte delle persone

non sanno di avere la condizione a meno che non abbia mostrato su una routine colonscopia o sviluppate in diverticolite. Ma la diverticolosi non hanno sintomi che includono:

Crampi addominali, solitamente più gravi sul lato inferiore sinistro

Dolore addominale innescato da toccare

Nausea

Gas, eruttazioni, gonfiore

Febbre

Diarrea, costipazione o molto sottile

sgabelli

Sangue nelle feci

La sensazione generale di essere stanco o di esecuzione verso il basso

Home Remedy trattamenti per la malattia Diverticular

La casa rimedi disponibili di seguito possono essere utili quando si tratta di un ostacolo nel vostro sistema digestivo. È possibile trovare questi rimedi casalinghi in cucina, e sollievo sarà rapido nei prossimi.

Attenzione! I seguenti sono per aiutare a prevenire lo sviluppo di diverticolite o per facilitare il più mite dei sintomi. Per tutti gli altri sintomi, consultare un medico!

Dalla casa rimedi armadio

Orzo. Questo grano è un digestivo anti-infiammatorio. Aggiungere alcuni di zuppa di verdure o stufato. O acquistare qualche Farina di orzo, fiocchi, e grits.

Riso marrone. È facile sul sistema digestivo, ricco di fibra e calma

infiammazione e spasmi nel colon.

Mangiato da solo o come un dessert con un po' di miele e mescolare con le verdure per friggere, provare la mattina a colazione il cibo invece di fiocchi d'avena, o far bollire per un tè e bere il liquido in aggiunta a mangiare il riso.

Non ci sono limiti per i modi in cui è possibile servire fino riso marrone.

L'aglio. Questo può aiutare a prevenire le infezioni. Mangiare 1 chiodo di garofano, tre volte al giorno. Tritare in insalata, o aggiungerlo alla zuppa o stufato. (Per poter mantenere la sua

efficacia, aggiungere l'aglio crudo dopo il cibo viene cotto, perché il calore può distruggere i benefici medicinali.) Pasta salsa, tuttavia, non è una buona scelta per l'aggiunta di aglio, come a base di pomodoro, piccante e alimenti acidi può esacerbare i sintomi.

Dalla casa rimedi frigorifero

La papaia. Questo lenisce diverticolite.

Trovare una bella mature, rosso-tinto papaia, tagliarlo aprire, buttare via i semi e mangiare. Utilizzarla in un insalata di frutta; è particolarmente buona con i meloni. O metterlo nel

frullatore e rendere il succo. Aggiungere un po' di miele per addolcire fino, se necessario. Papaya ha un insolito ma piacevole aroma.

Pera. Un altro frutto che possono lenire l'infiammazione, pere non è necessario alcun doctoring per mangiare.

Basta trovare quello più mature e godere.

Patate. Sono gustosi e nutrienti, e hanno lenitivo, proprietà anti-infiammatorie che sono particolarmente buona per mali digestivi. Poiché il grasso può aggravare



la diverticolosi, evitare di patate fritte di qualsiasi sorta. Ma qualsiasi altro metodo di cottura farà: cottura, broiling, o di ebollizione.

Ricordate

Esercizio. Tutto nel vostro corpo funziona meglio, compreso il vostro apparato digerente, durante l'esercizio.

Saltare la caffeina. Esso può causare disturbo della digestione.

Non affrettare le cose. Si prende tempo per le tue viscere per spostare, in modo consentire un tempo sufficiente.

Tagliare la carne rossa. Esse indeboliscono la parete del colon, dove le sacche in diverticolosi start.

## **Naturale di rimedi a base di erbe per le vertigini**

Vertigini è un account ordinario per molti diversi sentimenti. La sensazione di vertigine può essere molto familiare a voi, ancora difficile da descrivere.

Vertigo è un termine medico per spiegare la sensazione di rotazione, vorticoso o movimento o di te o il vostro dintorni.

Vi è una tendenza ad usare i termini come "capogiro" e "vertigo" nel raccontare lo stesso fenomeno - queste

due circostanze sono tuttavia altrettanto esclusivo e fare riferimento alle diverse circostanze.

Una sensazione di instabilità o di svenimento è cosa vertigini è tutto il circa; il più grave disorientamento di vertigo comportano di solito una sensazione dove il mondo esterno sembra essere la filatura per l'uomo.

Vertigini è una zona dove i medici e i pazienti non riescono a vedere negli occhi. Le persone sono considerate da diversi specialisti e finiscono con pali oltre i pareri.

Si può avere l'idea che nessuno sta ascoltando o preoccupazioni circa il vostro problema.

Vertigini è la circostanza in cui uno si sente debole o debole, con tutto intorno sembra essere la filatura.

Esso è generalmente dovuta ad alta o bassa pressione sanguigna, anemia, disidratazione, colpo di calore, cuore o cervello salute mali o vertigini.

Il vomito è invece una situazione in cui uno genera il contenuto dello stomaco dall'inizio alla fine la bocca. In generale è dovuta ad una malattia

gastrointestinale come cibo veleno o influenza.

## Cause di vertigini

1. Anormale della pressione del sangue
2. Problemi neurologici
3. Mali cardiovascolare
4. Problemi di metabolismo
5. Problemi psicologici

## Sintomi di vertigini

1. Perdita di equilibrio
2. Stordimento
3. Sensazione di svenimento

4. Debolezza

5. Sensazione di rotazione incessante di auto o dintorni

6. Offuscamento della visione come testa gira

7. Nausea

Trattamento di vertigini

In caso di vertigini continua, la terapia con il farmaco può dimostrarsi cortese.

A causa di problemi circolatori spesso causa vertigini, il farmaco può essere impostato per controllare la pressione del sangue o per trattare

l'arteriosclerosi.

Sedativi può essere utile per alleviare la tensione che possono provocare o aggravare le vertigini. Un basso livello di zuccheri nel sangue legati al diabete di volta in volta provoca vertigini e viene trattata dalla furbizia dei livelli di zucchero nel sangue.

Un essere umano può essere chiesto di evitare la caffeina, la nicotina, alcol e sostanze che provocano reazioni allergiche. Un basso-sale di dieta può anche aiutare alcune persone.

Casa rimedi per le vertigini



1. Aggiungere il succo di limone in un bicchiere di acqua con un pizzico di nero e cospargere di sale. Bere questa soluzione. Funziona bene per le vertigini.

2. Fare una pasta con tre cucchiaini di chicchi di grano, un cucchiaino di semi di papavero, 10 mandorle e zucche da intrisa esso per tutta la notte.

Poi bollire questa pasta con il latte da oltre due chiodi di garofano e un cucchiaino di ghee. Lo zucchero può essere aggiunto come per il gusto.

Lo consumano spesso per alcuni giorni.

Questo è un naturale casa rimedi per le vertigini.

3. Prendere tre foglie di basilico santo e metterlo in una tazza di latte bollito.

Bere questo latte prima latente. Essa aiuta a ridurre la sensazione di vertigine.

4. In un bicchiere di acqua aggiungere lâ aceto, formaggio, pepe, senape, cayenne e un pizzico di sale. Consumare questa risposta di frequente. Questo è anche un utile rimedio casalingo per le vertigini.

5. Facendo esercizio fisico e lo yoga si può stare lontano da capogiro.

## Casa rimedi curare Earaches

Per capire come alleviare un mal di orecchi aiuta se capisci cosa sta accadendo nei tessuti quando essi diventano infiammato. L'infiammazione si verifica ogni volta che vi è un qualche tipo di irritazione o danni ai tessuti che possono o non possono comportare infezioni. Quando il set di infiammazione in esso provoca il rigonfiamento, arrossamento, di calore e di dolore.

Tipicamente, cosa succede con un mal di orecchi è qualcosa che provoca la tuba uditiva di diventare infiammata. La tuba uditiva eseguito dall'orecchio interno nella parte posteriore della gola. Questo consente al airpressure per pareggiare su entrambi i lati del timpano. Probabilmente hai già sperimentato le orecchie di "scoppio" quando vi è stato un brusco cambiamento nella pressione dell'aria. Che "pop" era aria viaggiando attraverso trombe di Eustachio a normalizzare la pressione dell'aria.

Questi tubi anche permettere al fluido di defluire dall 'orecchio interno nella gola.

Quando la tromba di Eustachio diventa infiammata si gonfia, proprio come qualsiasi altro tessuto nel corpo. Questo rigonfiamento provoca la tuba uditiva per chiudere, che impedisce che la normalizzazione della pressione su entrambi i lati del timpano. L'orecchio interno, canale uditivo e timpano può anche diventare infiammata e gonfio, creando più pressione che intensifica il dolore. Proprio come con qualsiasi altro

tipo di infiammazione, la chiave per la rapida risoluzione di un mal di orecchi è quello di ottenere il sistema linfatico per drenare il fluido in eccesso lontano dai tessuti così il gonfiore diminuirà e le cellule smetterà di inviare segnali di dolore al cervello.

Questo può essere ottenuto utilizzando due semplici terapie. Primo, possiamo utilizzare un qualche tipo di rimedio naturale che riduce l'infiammazione e gonfiore, pur promuovendo il flusso linfatico, sia come eardrops o come comprimere sopra l'orecchio. In secondo

luogo, possiamo fare massaggio drenante per ridurre il gonfiore. Una volta che abbiamo ridotto il gonfiore e "raffreddato" l'infiammazione, il dolore si abbasserà e i tessuti irritati inizierà a guarire.

Passo 1: utilizzare un rimedio per ridurre infiammazione e gonfiore aglio cipolla

Qui ci sono un paio di rimedi a base di erbe che ho trovato più efficace per earaches. Probabilmente avete almeno uno di questi rimedi in casa tua adesso.

Aglio:

L'aglio è molto efficace per alleviare earaches e può essere impiegata in un numero di modi. Olio di aglio (che è semplicemente infuso di aglio in olio d'oliva) può essere riscaldata e utilizzata nell'orecchio come gocce auricolari. Ancora meglio è una combinazione di aglio con fiori mullein e/o erba di San Giovanni Fiori. L'aglio olio può anche essere sfregato intorno all'orecchio stesso e utilizzato lungo il lato del collo per il massaggio drenante.

L'aglio contiene potenti composti



aromatici che hanno un antisettico e azione anti-infiammatoria. La mia personale esperienza e quella di molti dei miei amici e colleghi, suggerisce che l'aglio è effettivamente più veloce e più potente a combattere infezioni alle orecchie di antibiotici farmaceutica. L'antisettico composti sarà assorbito attraverso la pelle e il timpano nell'orecchio interno e dei tessuti circostanti, combattere infezioni e riducendo infiammazione allo stesso tempo.

Un altro modo per utilizzare l'aglio è di prendere uno spicchio di aglio fresco e tagliare un pezzo per il formato che si adatta comodamente nell'orecchio esterno. Non mettere uno spicchio di aglio nel canale uditivo; si desidera solo che si appoggi sulla orecchio esterno (tipo di come una vecchia protesi).

L'aglio crudo può causare una sensazione di bruciore che può essere attenuato dal rivestimento del lato che entreranno in contatto con l'orecchio con olio di oliva. Questa non può essere la più socialmente accettabile per

combattere un'infezione all'orecchio, tuttavia questa tecnica è molto efficace.

Cipolle:

Uno dei rimedi che ho trovato che di solito allevia Mal di orecchi dolore molto rapidamente è di cipolle. Come con l'aglio, vi sono un certo numero di modi la cipolla può essere utilizzato. Avviare per vaporizzazione o la cottura una cipolla con la pelle fino a quando non è morbida. Mantenere la pelle su aiuta a tenere la cipolla succhi di frutta all'interno. Schiacciare alcune

della cipolla cotta in una ciotola per estrarre alcuni dei succhi di cipolla. (Se necessario, aggiungere una piccola quantità di acqua per estrarre alcuni del succo.) usando un contagocce, posizionare alcuni del succo di frutta caldo nell'orecchio. Di solito, questo allevia il dolore in una questione di minuti.

Un metodo alternativo è quello di tagliare la cipolla cotta a metà e collocare la superficie tagliata contro l'esterno dell'orecchio e tenerlo premuto

per 5-20 minuti. Anche questo ha dimostrato di essere estremamente efficace per alleviare il dolore.

Assicurarsi che la cipolla si è raffreddato a sufficienza che è caldo ma non abbastanza caldo per bruciare la pelle.

Ho amici che hanno utilizzato crudo succo di cipolla, ma trovo questo brucia ancora più di aglio crudo. Il mio suggerimento, se si desidera utilizzare materie cipolla, sarebbe per diluire il succo con un poco di olio di oliva o olio

di glicerina prima di mettere qualsiasi nell'orecchio.

Olio di cannella:

Una levatrice amico mi ha insegnato questo uno. Se non hai le cipolle o aglio maneggevole, quindi è probabile che alcuni cannella nel vostro armadio delle spezie. Cospargere un po' di cannella in olio di oliva (o di un altro olio vegetale se non hai alcun olio d'oliva, ma l'olio d'oliva è il migliore). Scaldare l'olio oltre la stufa ad una temperatura bassa. Ostetrica mio amico pone l'olio d'oliva

e la cannella in un cucchiaino, lo trattiene con un tampone di caldo e riscalda il cucchiaino sopra i fornelli. Quando l'olio è caldo, rimuoverlo dalla stufa e lasciare raffreddare alla temperatura corporea. Il ceppo è attraverso un sottile panno e utilizzare l'olio come gocce auricolari.

Argento colloidale ed oli essenziali:

Un finale di mal d'orecchi remedy che ho trovato molto utile è l'argento colloidale. Se è possibile ottenere, a 500 parti per milione di argento

colloidale è migliore. Se non cercate un marchio che è almeno 100 parti per milione. Argento colloidale può essere riscaldata e fatta cadere direttamente nell'orecchio, ma è anche più efficace miscelati con alcuni oli essenziali. La lavanda, cajeput, tea tree e timo sono tutti molto efficace per earaches.

Utilizzare 1 goccia di oli essenziali per 10-20 gocce di argento colloidale. Oli essenziali può anche essere diluito in olio d'oliva (quando l'argento colloidale non è disponibile) per un effetto simile. Come l'aglio e cipolle, queste miscele a



combattere le infezioni e ridurre  
infiammazione.

Mentre questo non è un rimedio è  
probabile che per avere in giro per la  
casa è un rimedio mi consiglia per la  
vostra casa di erbe medicina del torace.

Attenzione: far cadere qualcosa di  
freddo nell'orecchio aumenta la  
sensazione di dolore, e non si desidera  
masterizzare l'orecchio da mettere  
qualcosa di troppo caldo in essa. Così, è  
molto importante per riscaldare

qualsiasi miscela si sta per utilizzare per la temperatura del corpo prima di metterlo nell'orecchio. È possibile eseguire questa operazione posizionando il flacone contenente il rimedio sotto il braccio, in tasca o altrimenti vicino al vostro corpo fino a quando non raggiunge la temperatura corporea. Un modo alternativo per riscaldare il rimedio è quello di mettere la bottiglia del rimedio in un contenitore riempito con acqua calda. Controllare la temperatura del rimedio mettendo una goccia sul vostro polso prima di mettere

qualsiasi nell'orecchio. La miscela dovrebbe sentirsi neutra in temperatura o leggermente caldo sul vostro polso. Ho solo fatto lo sbaglio di caduta di una tintura a freddo nel mio orecchio una volta. Male abbastanza che sapevo di non fare mai che di nuovo.

Passo 2: Utilizzo di massaggio drenante per ridurre il gonfiore e alleviare il dolore

Il modo più efficace che ho trovato per alleviare rapidamente earaches è di utilizzare la seguente sequenza. Primo,

hanno la persona giaceva sul suo lato con l'orecchio dolente rivolto verso l'alto. Poi mettere le gocce auricolari (olio di aglio, cipolla, succo d'argento colloidale, ecc.) nell'orecchio. Afferrare la parte inferiore dell'orecchio e iniziare stretching e il massaggio. Questo aiuta il rimedio raggiunge il timpano e inizia il processo di drenaggio linfatico.

Infine, dopo pochi minuti di massaggio dell'orecchio, iniziare utilizzando un "" mungitura tecnica per aumentare il drenaggio linfatico del collo e della

gola. Posizionare il dito nella rientranza appena sotto l'orecchio e dietro la mandibola. Corsa delicatamente il collo verso il basso da questo punto.

Massaggiate delicatamente i linfonodi nella zona della gola, troppo. Saprai cosa sono perché vi sentirete indurito, grumoso aree nel collo e alla gola.

Questi movimenti aumenta notevolmente il flusso della linfa che allontanandosi dall'orecchio.

Se il primo round di questa procedura non è completamente alleviare il dolore

di essere paziente. Basta continuare a ripetere lo stesso processo una volta ogni ora o così.

Queste tecniche non funzionano. Come ho detto in precedenza, il più lungo mai mi prese per alleviare un mal di orecchi in uno dei miei bambini è stato di cinque ore e ho visto un mal di orecchi permanentemente andato in poco meno di un ora e mezza di che è stato speso la cottura di una cipolla per rendere eardrops. Basta essere paziente e persistente.

Se la tecnica non funziona in un ragionevole lasso di tempo, è possibile andare al medico, ma questo è raramente necessario. Una volta che i fluidi che sono intrappolati nei tessuti delle trombe di Eustachio e orecchio interno sono disegnati nel sistema linfatico e il rigonfiamento è placata, il mal d'orecchi sarà andato. Ciò comporta lo stesso processo che aiuta a alleviare il dolore di un dito fracassato o altre lesioni.

## Rimedi naturali per eczema

Ci sono alcune cose che possono essere usati topicamente per accelerare la guarigione o limitare il disagio durante il tempo di guarigione. Per noi queste cose sono state utili:

### 1. Olio di noce di cocco

Io uso olio di noce di cocco per tutto. È una delle cose che sarebbe assolutamente sul mio elenco in un voi-sono-going-di-un-isola-e-può-solo-portare cinque cose tipo situazione. Lo utilizziamo per la pelle, capelli, denti salute e anche creazione di sapone a



casa nostra, ma è anche ideale per il  
eczema (fintanto che la persona non è  
allergico/intollerante al Coconut!).

Ho scoperto che per noi, un sottile strato  
di olio di noce di cocco o di olio di  
noce di cocco bar lozione aiuta a  
raffreddare eczema prurito e dolore. Per  
quelli sensibili di olio di noce di cocco,  
questi ipoallergenico barre di lozione  
per il lavoro davvero ben troppo.

## 2. Sea Spray

Per eczema che è umido/stillare, ho  
trovato che l'asciugatura che funziona  
meglio di quella di cercare di idratare it

e offre sollievo. Per questo, possiamo utilizzare un sale di casalinghi e magnesio spray. Ho sentito parlare spesso di persone con problemi di pelle dire che si sentivano meglio in spiaggia e ha senso. Tra la vitamina D, il magnesio e i minerali dell'acqua, la spiaggia è grande per la salute della pelle!

Per coloro che non vivono in prossimità dell'oceano, questa casa spray può aiutare a conseguire alcuni degli stessi vantaggi a casa.

3. Fermentato olio di fegato di merluzzo

Suona brutto (non sapore così grande) ma fermentato olio di fegato di merluzzo è uno dei supplementi prendiamo ogni giorno. Da un passato post:

Fermentato olio di fegato di merluzzo (FCLO) è raccomandato dal Weston A. Price Foundation ed è una grande fonte di grassi sani per il corpo. Questo supplemento è anche parte integrante del dente remineralization processo come dettagliato dal dottor prezzo e dai rami Nagel nel curare la carie. Questi due ridurre infiammazione nel corpo e portano alla cellula sana, ormone e

sviluppo del cervello. Essi sono particolarmente importanti durante la gravidanza e per i bambini mentre i loro cervelli sono in via di sviluppo.

Olio di fegato di merluzzo/Alta vitamina burro olio sono una grande fonte di vitamine liposolubili A, D, E e K e come tali sono favorevoli di centinaia o di processi nel corpo. I supplementi sono piuttosto caro, ma abbiamo visto una grande differenza di aggiungere questo al nostro regime (compresi la salute della pelle!)

Prendiamo fermentato olio di fegato di

merluzzo in capsule o fermentato olio di fegato di merluzzo/Alta vitamina butter oil miscela in forma di gel.

Sì, il sapore è terribile e sì che i miei figli non hanno a prendere comunque. È possibile sneak il cioccolato aromatizzato nel gel frullati però.

semplice sorriso

#### 4. Bagni di magnesio

Per alcune persone con eczema, immersione in acqua che è peggio. Per coloro che lo tollerano, bagni di magnesio e di altri tipi di detox bagni possono essere utili nella

cicatrizzazione della pelle.

Ho regolarmente aggiungere una tazza di sali di epsom o scaglie di magnesio e un paio di cucchiaini di Sale Himalayano per i miei bambini bagni. Quando ho il tempo, ho concedersi rilassanti bagni in questa miscela anche.

Quando non riesco a prendere il tempo per un bagno, olio di magnesio aiuta anche a. Sorprendentemente, ho notato i benefici del magnesio transdermico (bagni o olio di magnesio) molto più rapidamente rispetto a quando mi prende forme interne di magnesio.

Il mio preferito di magnesio la ricetta del bagno è:

1-2 tazze di sali di epsom o scaglie di magnesio (fiocchi di magnesio vengono assorbiti molto più facilmente)

1/2 tazza di Himalayan o sale di mare

1/2 cucchiaino di naturale di estratto di vaniglia

10-15 gocce di olio essenziale di scelta (io amo la lavanda e menta)

Questi tre bagno detox ricette sono anche tutti i grandi se la persona può gestire acqua calda.

## 5. Probiotici

Proprio come con il fermentato di olio di fegato di merluzzo, i probiotici sono un supplemento che sembra fare una notevole differenza con la salute della pelle (se il problema è la dieta/gut correlati). Per noi, alta qualità probiotici erano di vitale importanza quando ci sono state intensamente facendo lacune.

Probiotici e probiotici ricco di alimenti sono un altro elemento che spesso manca dalla dieta moderna. Sto vedendo sempre di più la ricerca sui molti modi



che batteri intestinali influenza la nostra salute. In passato le persone spesso cibo conservato dalla fermentazione di essa, che è stata anche una buona fonte di probiotici per loro. Ora, la maggior parte degli alimenti sono morti e noi raramente fermentare loro in modi tradizionali, quindi non possiamo consumare probiotici alimenti ricchi senza uno sforzo specifico per farlo. Dobbiamo anche fare uno sforzo per lavare le nostre mani e i nostri alimenti (una buona cosa con i prodotti chimici su di loro in questi giorni) che anche

lavare la benefica suolo microrganismi che forniscono amichevole-batteri per l'intestino.

Poiché batteri intestinali è così importante, i probiotici sono un supplemento ho sempre assicurarsi di prendere. È possibile ottenere alcuni probiotici in alimenti fermentati e bevande quali:

Il Kombucha Soda

Acqua Kefir

Crauti

Lacto-fermentazione di quasi tutti i

tipi di verdure usando siero di latte  
(come per rendere al siero di latte)

Prendiamo Bio-Kult probiotici

(sviluppato dal fondatore della dieta  
lacune... non devono essere refrigerati)

e ho visto miglioramenti digestivi da  
questo marchio (ho spesso di vedere  
nessun risultato da altri probiotici). Noi

tutti questi come una manutenzione  
giornaliera, ma al primo segno di guai  
digestivi o malattia, dobbiamo

raddoppiare o triplicare la dose finché  
non siamo meglio. Ho preso anche  
questi per guarire dopo ho avuto

avvelenamento da cibo ed era tornato alla normalità in un paio di giorni.

Io li sneak nella kids frullati e bevande, e il mio più vecchi verranno anche ingoiare o masticare le capsule (essi sono piccoli).

## 6. Ulteriori Gelatin-Rich alimenti

Ho menzionato che il brodo di osso è stato una parte importante di una dieta di guarigione per noi e questo è stato parzialmente a causa del suo alto contenuto di gelatina. La gelatina è molto rilassante all'intestino ed è perfetto anche per i capelli, la pelle e le

unghie salute.

Homemade, nutriente denso brodo di osso è incredibilmente facile e poco costoso da realizzare. Non vi è alcun confronto al negozio-hanno comprato le versioni che contengono spesso MSG o altre sostanze chimiche e che mancano di gelatina e di alcuni altri di salute-proprietà di survoltaggio di brodo casalinghi.

Nel selezionare le ossa per brodo, cercare di alta qualità le ossa da erba alimentato al bestiame o bison, pascolati pollame o wild pescato. Poiché sarà

necessario estrarre i minerali e loro da bere in forma concentrata, si desidera assicurarsi che l'animale è stato sano come possibile.

Ci sono diversi posti per trovare buone ossa per stock:

Salvare gli avanzi di quando si arrostitire un pollo, anatra tacchino o oca (pascolati)

Da un macellaio locale, specialmente uno che le macellerie l'animale intero

Da agricoltori locali che sollevare erba animali alimentati (chiedere circa presso il locale mercato agricolo)

Online da aziende come noi Wellness

Le carni (anche dove posso ottenere erba sego alimentati alla rinfusa- vendono pre-realizzato ad alta qualità di brodo) o tradizioni tropicale (i fine di carni bovine di alta qualità, bisonti, agnello e le ossa del pollo da loro a buoni prezzi)

Questa ricetta per il brodo di coltura è il mio preferito ed è un adattamento della ricetta per nutrire le tradizioni.

Per coloro che non sono pronti per passare a avere una pentola bollente le ossa sulla stufa, alcuni degli stessi

vantaggi possono essere ottenuti da prendere Gelatina come un supplemento al posto. Utilizziamo Grandi Laghi Kosher poiché mi è stato in grado di verificare con la società che si è originato da erba-fed, umanamente sollevato vacche, e come tale è maggiore di nutrienti.

Io uso anche la gelatina in ricette simili:

Homemade vitamine masticabili

Homemade marshmallows probiotici

Homemade "Gell-o"

Homemade spuntini di frutta



## 7. Homemade Balsamo Curaferite

Per le cicatrici o in blister da eczema che prendere più tempo per guarire, a casa Balsamo Curaferite era utile per noi. Nostro figlio sarebbe ottenere eczema sulla sua faccia prima siamo stati in grado di guarire il suo intestino e stiamo ancora lavorando per invertire le cicatrici da quella. Una cosa che sta aiutando è questa casa Balsamo Curaferite.

La mia guarigione casalinga salve (o "boo-boo lozione", secondo i bambini) è disponibile su eczema come pure: tagli, ammaccature, punture, poison ivy e irritazioni della pelle. Esso consente inoltre di esantema da pannolino e baby irritazioni della pelle- Basta non usare con i pannolini di stoffa o di linea prima di loro!

## Rimedi a base di erbe per la fatica

La fatica anche chiamato stanchezza, spossatezza e stanchezza è completamente diversa dalla sonnolenza. La sonnolenza è il bisogno di dormire, considerando che la stanchezza è la mancanza di energia e la motivazione. Molte volte la depressione, underactive tiroide, disturbi del sonno, cancro, diabete, anemia e farmaci provocano affaticamento. Fatica, che è pro-sospirato per almeno sei mesi è chiamato anche la fatica cronica. La stanchezza è descritto come fatica fisica

e fatica mentale.

Stanchezza fisica significa mancanza di attività fisica, considerando che la fatica mentale significa che siete più inclinate verso il sonno e non essendo in grado di concentrare in modo corretto. Di seguito sono elencate alcune erbe aromatiche, che aiuterà a trattare con i vostri problemi di affaticamento.

## **Rimedi per la fatica**

Erba di San Giovanni

Erba di San Giovanni è stato usato per

secoli per combattere l'ansia, disturbi del sonno e depressione, quali sono le cause principali di affaticamento. Questa erba aiuta a ritrovare una chiara riflessione a causa del suo effetto calmante.

Ipericina e iperforina sono i due importanti composti disponibili in erba di San Giovanni, che aiuta ad inibire la degradazione di neurotransmitters nel cervello per coloro che soffrono di depressione. Erba di San Giovanni erba è disponibile sopra il contatore negozi locali nel tablet e tintura forma. Le

donne incinte e in allattamento dovrebbero evitare di utilizzare questa erba.

## Il Ginseng

Il ginseng è un famoso impianto di erbe che aiuta a combattere la fatica. Ginseng americano contiene ginsenosidi, che sono sostanze fitochimiche, contribuendo in tal modo il corpo per alleviare da sollecitazioni esterne.

Esso contiene antiossidanti, che crede per supportare il sistema immunitario per funzionare correttamente. Il Ginseng aiuta ad alleviare la fatica con pazienti

affetti da cancro e possono essere adottate anche per un lungo periodo. Il Ginseng può essere consumata come un tè o in forma supplementare.

## Gingko Biloba

Gingko anche ben noto come 'gingko biloba' è un eccellente di erbe utili nel trattamento di numerose condizioni di salute compreso affaticamento. Le foglie di questa pianta è utilizzata per il suo uso medicinale come esaurimento.

Gingko biloba allevia da ansia e depressione, che è dovuto ad una cattiva circolazione del sangue. Questa erba

contiene antiossidanti contribuendo a migliorare la circolazione sanguigna e è la migliore presa in forma di tè.

## Ortica

Ortica ha molte proprietà naturali che aiuta a combattere la stanchezza e affaticamento cronico. Ortica contiene minerali, quantità elevate di clorofilla, acido malico, potassio, rame, manganese, vitamine, composti anti-infiammatori e antiossidanti, che aiuta a guarire il corpo e ridare energia.

Sensazioni puntorie ortiche aiuta ad aprire i vasi sanguigni e aumentare la



circolazione del sangue in tutto il corpo, contribuendo ad alleviare la stanchezza e affaticamento. Questa erba è meglio per essere preso come un tonico giornaliero.

## Radice di Maca

Radice di Maca è un'erba naturale che ha proprietà adattogena aumentando del corpo stamina verso un trauma, lo stress e la fatica. Consumo di radice di maca supplementi contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario e aumenta la potenza, contribuendo ad alleviare la fatica.

Sensazioni puntorie ortiche aiuta ad aprire i vasi sanguigni e aumentare la circolazione del sangue in tutto il corpo, contribuendo ad alleviare la stanchezza e affaticamento. Questa erba è meglio per essere preso come un tonico giornaliero.

## Radice di Maca

Radice di Maca è un'erba naturale che ha proprietà adattogena aumentando del corpo stamina verso un trauma, lo stress e la fatica. Consumo di radice di maca supplementi contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario e aumenta la

potenza, contribuendo ad alleviare la fatica.

Radice di Maca è migliore per il trattamento di lieve affaticamento o sindrome da affaticamento cronico.

Questa erba è un un sapore di nocciola e può essere preso di materie o come verdure cotte. La polvere di questa erba è utile in aggiunta a frullati nutrizionali e spruzzata sulla frutta o verdura.

## Echinacea

Echinacea è un popolare contenenti erbe immuno stimolanti e proprietà anti-

infiammatorie, che è considerato come purificatore del sangue, trattando in tal modo fatica cronica. Echinacea è per essere consumato ogni due ore e la dose deve essere poi ridotto a tre volte al giorno per una ottimale della funzione immunitaria. È raccomandabile prendere 40 gocce di estratto o 1000 milligrammi di terra di erbe.

Se si desidera impedire la fatica di mangiare una dieta sana e bilanciata, che include frutta e verdura, mantenere coerente la pianificazione di pausa, bere almeno 8 once di acqua al giorno e di

esercitare regolarmente.

## Casa rimedi per Giardia

Giardia intestinalis è un parassita che provoca infezioni nel piccolo intestino nota come giardiasi. Questo è il più familiarità causa di parassiti malattie gastrointestinali e circa il 20 per cento della popolazione mondiale è cronicamente infettati con Giardia lamblia. Un certo numero di erbe, supplementi e raccomandazioni alimentari può essere usato come un modo naturale di trattamento di giardia.aglio: vecchi studi umani nel sostenere l'uso di aglio nel trattamento

di giardia. L'aglio è stato trovato avere attività contro Giardia Lambia. Uno ha per miscelare una parte di aglio grattugiato con una parte di rafano grattugiato. Poi abbiamo per mescolare ½ litro di vodka per 50 grammi di miscela di aglio e rafano. La miscela è quindi necessaria per mantenere in un luogo buio a temperatura ambiente per circa dieci giorni. Quindi dopo la filtrazione dell'estratto, uno deve prendere un cucchiaino da tavola di esso almeno due volte al giorno circa mezz'ora prima dei pasti. Giardias può

essere indurita in questo modo.

Goldenseal: Goldenseal è un perenne trovato nel fiume Ohio Valley.

Laboratori suggeriscono che Berberine, il costituente attivo di goldenseal, è attivo contro la Giardia lamblia. Esso inibisce la crescita di questo parassita. Studi clinici hanno dimostrato che la terapia berberine possono migliorare i sintomi GI nei pazienti affetti da Giardia.

Assenzio: l'erba assenzio è stato usato per secoli come un rimedio naturale per il parassita intestinale. Giardia è



protozoi che influenzano i parassiti di animali a sangue caldo trasmessa attraverso le cisti, cibo o acqua contaminati. Sesquiterpine lattoni in assenza hanno una azione statica su questi parassiti.

Noce Nero: Nero noce è un efficace rimedio naturale per la Giardina è un astringente e il raffreddamento di erbe comunemente utilizzati per il trattamento di diarrea e infezioni gastrointestinali. Questo è un molto utile herb quando viaggiano in aree dove il cibo e acqua può contenere batteri e parassiti.

Di semi di pompelmo: Estratto di semi di pompelmo (GSE) è molto utile nel trattamento di Giardia e altri parassiti. GSE è altamente attiva contro i protozoi e batteri, di lievito e di alcuni virus ed è stato utilizzato per molto tempo nel trattamento di infezioni parassitarie. Tutti i suddetti rimedi naturali può lavorare efficacemente per curare la sindrome denominata giardia.

## Cure naturali e casa rimedi per la gengivite

La gengivite è un tipo di malattia gengivale caratterizzata da arrossamento e irritazione e gonfiore. Questa condizione può essere abbastanza mite così tante persone nelle prime fasi non sono consapevoli che qualcosa è sbagliato. Se lasciato non trattato, può portare alla gengiva recessione e ulteriori problemi che può iniziare ad attaccare la salute generale. La gengivite è più spesso causata da una scarsa igiene orale, ma alcune persone sono più

inclinati. Ci sono cose che si possono fare a casa e alcuni rimedi naturali che possono aiutare con la gengivite.

Ridurre lo stress

Ridurre lo stress è certamente più facile a dirsi che a farsi ma una sollecitazione eccessiva può aumentare di accumulo di placca e questo contribuisce a malattie gengivali. Sono stati condotti degli studi, come uno all'università di Dusseldorf, che guardò il sanguinamento gengivale e la placca e come lo stress urti tali. Lo studio a Dusseldorf guardato gli studenti intorno al tempo di esami e i tassi di

gingiviti e placca hanno mostrato di essere significativamente più elevati nel corso dei tempi d'esame.

## La vitamina C

Vi è un ben stabilito un collegamento tra le malattie gengivali e carenza di vitamina C. Questo va indietro di secoli e i marinai nel XVIII secolo utilizzato per impedire il sanguinamento delle gengive durante prolungati periodi di tempo in mare da mangiare limes, un frutto alto in vitamina C. vi è uno studio pubblicato nel Journal di Parodontologia

che dimostra che la malattia parodontale si verifica più spesso nelle persone con un basso livello di vitamina C entrate.

Le donne in età adulta a partire da età 19 bisogno almeno di 75 milligrammi al giorno e gli uomini adulti a partire da età 19 bisogno almeno di 90 milligrammi al giorno. Questa vitamina è anche un potente antiossidante e questo è creduto per aiutare a prevenire le malattie delle gengive perché aiuti per accelerare la rigenerazione ossea e aiuta a riparare i tessuti connettivi.

Di olio di albero del tè

Di olio di albero del tè è un applicato topicamente olio con comprovate proprietà antibiotiche ed è ben noto per i suoi effetti benefici per la salute orale. Sono stati effettuati studi guardando le persone che soffrono di una grave e cronica, gengivite. Nello studio, essi spazzolare due volte al giorno con di olio di albero del tè e a quattro e otto

valutazioni della settimana di studio i partecipanti hanno sperimentato una significativa riduzione del sanguinamento gengivale e gengivite.

L'una cosa circa di olio di albero del tè è che esso non può essere utilizzato perché dritto quando è non diluito e non può causare problemi, quali irritazioni che possono peggiorare la gengivite. Vi è olio di tea tree disponibile di dentifricio che è progettato appositamente per contribuire a migliorare la salute orale.



## Il coenzima Q10

Il coenzima Q10 è stata legata per aiutare a prevenire le malattie gengivali e migliorando la preesistente malattia gengivale quando le persone sono sempre abbastanza di questo antiossidante ogni giorno. Abbassare i livelli di questo antiossidante sono state legate a malattie gengivali. Sebbene non tutti i ricercatori sono sulla stessa pagina, alcuni ritengono che il tessuto gengivale può essere riparato con questo antiossidante.

Infatti, un'Osaka University studio ha trovato che dopo aver utilizzato il coenzima Q10 dentifricio per tre settimane, i partecipanti allo studio hanno avuto un miglioramento in gomma di infiammazione e infezione. Il coenzima Q10 dentifricio è naturale e può essere trovato alla salute dei negozi di alimentari. Esso deve essere utilizzato due volte al giorno con una buona salute orale di routine che include il filo interdentale e collutorio. Mediante somministrazione orale il coenzima Q10 può anche essere utile e

se qualcuno vuole integrare, la dose ideale è da 30 a 120 milligrammi al giorno. Il vostro medico può aiutarvi a scegliere la dose esatta per lei.

## La vitamina D

La vitamina D è il più noto per il suo ruolo nella salute delle ossa, ma questa vitamina aiuta anche a ridurre il rischio di malattie gengivali. La Boston University ha condotto uno studio e dopo aver valutato i denti di 6.700 persone, i ricercatori hanno trovato che livelli più elevati di questa vitamina significava

che indagine gengivale è stato meno probabilità di provocare sanguinamento. Così, le gengive sono più sani e meno incline alla malattia nelle persone con adeguate di vitamina D i livelli. La vitamina D i livelli sono spesso inferiori a quelli che vivono lontano dall'equatore, quelli che vivono in zone con una significativa copertura nuvolosa, coloro che vivono in pesantemente inquinate città e quelli che non ricevono adeguata esposizione al sole. La razione giornaliera raccomandata per questa vitamina è di

600 UI per adulti età da 19 a 70 e 800 UI per gli adulti più vecchi di 70. Il modo migliore per ottenere la vitamina D è naturalmente attraverso la luce solare, ma se i livelli sono bassi il medico può consigliare un supplemento alla giusta dose di aumentare i livelli nel sangue di questa vitamina.

Il mirtillo palustre

Il mirtillo palustre ha la possibilità di evitare che i batteri dall'aderire ai denti e batteri è un terreno fertile per la gengivite. Per il mirtillo palustre al

lavoro che ha da essere una forma naturale che non hanno zucchero aggiunto, così un 100% di succo di mirtillo palustre senza zuccheri aggiunti è ideale.

Integratori di mirtillo palustre non sarà efficace poiché il succo dispone effettivamente di venire a contatto con i denti. Se si dispone di calcoli renali o prendere il warfarin, un assottigliamento del sangue farmaco, non avviare un regime di mirtillo palustre senza prima consultare il medico.



## **Rimedi naturali per Herpes**

Herpes, sia orale e genitale, non è solo imbarazzante e doloroso, ma può anche portare a più gravi e condizioni potenzialmente letali più tardi nella vita come la demenza di Alzheimer e il morbo di Parkinson. Purtroppo si è stimato che più di 80 per cento degli adulti negli Stati Uniti hanno herpes orale e che una stima di 50.000.000 di persone hanno herpes genitale. Se si desidera rimanere o diventare liberi di herpes, si deve imparare a trattare herpes - completamente naturale.



# **Come per trattare l'Herpes | Soluzione per detergere il corpo del virus erpetico**

La medicina tradizionale gli indirizzi comunitari herpes o da trattare i sintomi di andata o cercando di spingere il virus ancor più in profondità nel corpo in modo che i focolai non si verificano; entrambi questi metodi sono problematici. Il problema con il trattamento di sintomi di andata è che essa non risolve il problema di fondo - herpes virus che si nascondono nelle cellule dei gangli spinali. Il problema

associato con la spinta dei virus più in profondità nel corpo è che alla fine potrete avere i focolai quando il sistema immunitario è bassa e si stanno aumentando le possibilità di sviluppo di demenza, la malattia di Alzheimer e il morbo di Parkinson più tardi nella vita.

Così, uno dei migliori metodi per trattare l'herpes e combattere il virus herpes è ottenere che fuori della sua cassaforte nascondiglio in gangli spinali dove si attacca alla cella del DNA e replica, invio di nuovo virus-ridden

cellule che causare epidemie. Poiché il sistema immunitario del corpo non attaccano le proprie cellule di midollo spinale, è indispensabile utilizzare un altro metodo per forzare il virus fuori del suo luogo sicuro. Beh, un po' a tutti noto prodotto naturale può essere in grado di fare proprio questo - ed è chiamato ResolveHerpes.

Risolvere combina sommamente minerali puri da Nuova Zelanda e Australia per costruire i livelli di tali minerali nel corpo per un 50-day detox

al punto tale da penetrare in ogni cellula del corpo, comprese le cellule nei gangli spinali. La prima parte delle forze detox il virus fuori delle cellule di midollo spinale e nel flusso sanguigno. La seconda parte del detox cancella il virus dal flusso sanguigno e al di fuori del corpo. Così, a differenza della tradizionale comunità medica, risolvere corregge il problema sottostante.

Inoltre, poiché la risoluzione non è virus-specifici, esso può anche essere utilizzato per detox il vostro corpo da

virus che causano HPV (Human papilloma virus), sindrome da affaticamento cronico, herpes zoster, fibromialgia, e altre comuni infezioni virali - questa non è solo una soluzione per come per trattare l'herpes.

Sebbene altri metodi naturali possono aiutare a fermare il virus erpetico, spesso è difficile trovare uno che non funziona solo per il vostro corpo, ma anche quella in cui gli ingredienti o materiali sono facilmente acquisito. Puoi sempre provare aromaterapia,

cambiamenti nella vostra dieta, erbe aromatiche, omeopatia, spremute specifiche combinazioni o DMSO, ma spesso le persone non vogliono andare attraverso la difficoltà di provare in modo molte soluzioni diverse. È vero che l'herpes può essere correttamente mantenuta a baia da essendo priva di stress e stimolare il sistema immunitario, ma mentre questi altri metodi naturali possono mantengono la promessa una volta che il diritto si è trovata, la produzione può essere visto come un più serio metodo di

disinfestazione di te di herpes virus  
naturalmente.

## Casa rimedi per la pressione del sangue alta

Bere acqua di cocco per combattere la pressione del sangue alta

Acqua di cocco è un gustoso e nutriente bevanda che ha anche dimostrato di essere efficace per abbassare la pressione sanguigna. In uno studio in cui gli autori hanno investigato gli effetti di acqua di cocco quando consumata regolarmente, hanno scoperto che l'acqua di cocco è stata in grado di abbassare sensibilmente la pressione



sanguigna nel 71 per cento dei partecipanti allo studio. Questa bevanda rinfrescante è anche stato mostrato a salire al di sopra di bevande sportive nella idratazione mentre causando non quasi come molti dolori di stomaco. Questo è solo uno dei molti acqua di cocco benefici.

Apple di aceto di sidro

Effettivamente aiutando migliaia di salute disturbi quali strep gola e reflusso acido, i vantaggi di Apple di aceto di sidro si estendono anche per il trattamento di alta pressione sanguigna.

Solo un paio di cucchiaini al giorno per un mese potrebbe avere un impatto drammatico. Ho visto la gente della pressione sanguigna andare da 150/80 a 130/80 in appena un mese mentre prendendo 2 cucchiaini di ACV un giorno. Molti altri hanno sperimentato lo stesso scenario, e farmaci per la pressione arteriosa sono spesso bloccato. Questo è uno dei molti rimedi casalinghi per alta pressione sanguigna che potrebbe aiutare anche voi.

La vitamina D

La ricerca evidenzia che la vitamina D

può essere una soluzione efficace per abbassare la pressione sanguigna, promuovere salute vascolare aiutando i vasi sanguigni e contribuire ad una sana le arterie. Pur contribuendo ad abbassare la pressione sanguigna, questo potente guerriero del cancro può anche proteggere voi da l'influenza 800% migliore rispetto a qualsiasi vaccino antinfluenzale.

Aloe Vera, Hibiscus tè, di pepe di cayenna

Per aggiungere alla casa rimedi per alta

pressione sanguigna, aloe, il pepe di cayenna, miele e tè sono tutti favolosi per aiutare con tutta una serie di problemi di salute. Essi sono spesso usati in combinazione per il trattamento di qualsiasi cosa da strep gola ad abbassare i livelli di insulina per incentivare la salute generale. Non sorprendentemente, alcuni individui hanno anche trovato questa combinazione per ridurre efficacemente la pressione sanguigna.

In aggiunta a tutte queste soluzioni, vivendo complessivamente un sano stile

di vita con qualche esercizio aiuterà anche notevolmente. Ciò significa evitare il fruttosio, che è stata mostrata in alto il rischio di avere livelli di pressione sanguigna di 160/100 mmHg del 77 per cento con il consumo di 74 grammi (2,5 bevande zuccherate).  
Mantenere un peso sano riducendo il fruttosio aspirazione per non più di 20g al giorno sono eccellenti misure preventive. Anche se ci sono molti rimedi casalinghi per alta pressione sanguigna, iniziare con questi e misurare i risultati !!!!



## Rimedi a base di erbe per alti livelli di zucchero nel sangue

Malattie croniche ad alto tenore di glucosio o il livello di zucchero nel sangue possono infliggere danni su organi vitali come il fegato e rene. Alti livelli di zucchero nel sangue può anche danneggiare la visione e le cellule nervose. Se lei soffre di livelli elevati di zucchero nel sangue e stai cercando un modo naturale per controllare il problema si può sempre fare affidamento sul regalo della natura-erbe! Erbe quando combinato con un

stile di vita disciplinato può aiutare a ridurre il problema dello zucchero e aiutarvi a condurre una vita più sana.

Rimedi per alti livelli di zucchero nel sangue

Ginseng americano

Questo è un molto popolare cinese tradizionale di erbe. L'erba ha la capacità di ridurre il livello di zucchero nel sangue. Esso contiene ginsengosides che stimola la secrezione di insulina riducendo in tal modo il livello del glucosio nel sangue. Potete prendere il ginseng americano nel tè, tintura o sotto



forma di estratto. Assicurarsi di prendere 2-3 grammi di herb everyday 2 ore prima del pasto.

## Il Melone amaro

Il melone amaro appartiene alla famiglia delle zucche. Il frutto di forma oblunga è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo per trattare crescenti livelli di zucchero. Migliora la capacità del corpo di utilizzare lo zucchero nel sangue e aumenta anche la tolleranza del corpo verso il glucosio fino a una certa misura. Gli studi hanno anche mostrato che amaro succo di melone inizia la

produzione di cellule beta del pancreas. Le cellule beta sono responsabili per la produzione di insulina. È possibile utilizzare il melone amaro per la cottura. Forma essiccata di questa erba è anche disponibile che può essere utilizzato per preparare il tè.

## Bardana

Bardana è scientificamente noti annuncio *Arctium lappa*. Essa appartiene alla famiglia di girasole. Bardana aiuta a diminuire il livello di zucchero nel sangue e mantenendo sotto controllo. Le radici dell'erba contengono insulina

naturale che rende questa erba estremamente vantaggiosa per i diabetici. Per preparare il tè di bardana, Prendere 2 tazze di acqua e aggiungere 1 cucchiaino di radice essiccate. Lasciare sobbollire entrambi insieme per circa venti minuti. Bere almeno 2 bicchieri di ogni giorno.

## Gurmar

Gurmar, un membro della famiglia milkweed è stato utilizzato in medicina ayurvedica per il trattamento del diabete. In sanscrito il nome stesso significa - distruttore di zucchero. Studi

di ricerca hanno dimostrato che gli estratti fogliari da questa erba riduce il livello di zucchero nel sangue in tutti i pazienti diabetici.

Il modo migliore per utilizzare questa erba per controllare lo zucchero è di portarlo in forma di tè. Tuttavia, il tè è estremamente amaro e quasi sgradevole. Al fine di evitare il sapore amaro è possibile utilizzare la forma di capsula che è anche ampiamente disponibile.

Jambul

Nella terminologia scientifica questa

erba è noto come *Eugenia jambolana* e appartiene alla famiglia di mirto. Jambul è stato una parte della tradizionale medicina asiatica. I semi, foglie e la corteccia di questa erba contengono un composto chimico chiamato oleanolic acido che può ridurre il livello di zucchero nel sangue.

È possibile aggiungere Jambul semi per la vostra cucina. Si è visto che le proprietà di Jambul per ridurre il livello di zucchero nel sangue aumenta i collettori quando viene mangiato insieme con l'okra. È stato spiegato che

l'okra e Jambul agiscono come sinergisti. Jambul è anche disponibile in capsule di estratto e di forma.

Del legno di sandalo rosso

Del legno di sandalo rosso è ampiamente utilizzato in medicina ayurvedica. Questa erba è usata per normalizzare i livelli di zucchero nel corpo. Si rivitalizza e ripara le cellule beta pancreatiche. Infatti gli studi hanno dimostrato che il livello di zucchero riducente di proprietà del Legno di Sandalo Rosso è alla pari con la metformina, un popolarmente medicina

prescritta per i diabetici. Si può prendere nel tè o sotto forma di estratto.

## **Casa rimedi per il colesterolo alto**

Colesterolo alto spesso è causato da uno stile di vita poco salutare scelte come una dieta ad alto contenuto di grassi saturi e la mancanza di una adeguata attività fisica.

Fattori come l'obesità, il fumo, il consumo eccessivo di bevande alcoliche, invecchiamento (arterie tendono a stretto con l'età), la genetica, e talune condizioni di base come il diabete, pressione del sangue alta, e reni o malattia del fegato anche aumentare il rischio di sviluppare questo tipo di



problema.

Il colesterolo è una sostanza grassa presente nel sangue che è necessario per costruire e mantenere le membrane cellulari, conversione di sole alla vitamina D e altre importanti funzioni.

Tuttavia un elevato livello di colesterolo, chiamato anche ipercolesterolemia, è malsano e può portare a gravi e perfino fatali problemi di salute. Il colesterolo tende ad accumularsi lungo pareti delle arterie e aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiache.

Di solito, i livelli di colesterolo nel sangue deve rimanere al di sotto di 200 mg/dL (milligrammi per decilitro di sangue). Esso è considerato ai limiti di norma elevata quando è tra 200 e 239 mg/dL, e quando essa aumenta a 240 o maggiore mg/dL è considerato come il colesterolo alto.

Soprattutto, un test chiamato profilo lipoproteico è usato per testare i livelli di colesterolo in termini di colesterolo totale (la somma di HDL e LDL e VLDL), HDL e LDL e dei trigliceridi. Di questi, HDL o lipoproteine ad alta

densità, è considerata buona perché esso porta il colesterolo nel fegato ove esso può essere scomposto e rielaborati.

Anche se è bene per questo motivo, il tuo corpo ha bisogno di una certa quantità di colesterolo HDL per eseguire la sua funzione completamente. Quelli con bassi livelli di HDL sono considerati ad alto rischio di sviluppo di malattie cardiache.

LDL, oppure lipoproteina a bassa densità è invece considerato nocivo. È il colesterolo che tende ad accumularsi lungo le pareti interne delle arterie e nel

tempo provoca il restringimento di questi vasi sanguigni.

Qui sono i top 10 casa rimedi per il colesterolo alto.

### 1. Semi di coriandolo

La ricerca ha mostrato che il coriandolo aiuta a ridurre i livelli di colesterolo totale, LDL (il "cattivo") colesterolo e trigliceridi. I semi di coriandolo hanno anche effetti ipoglicemizzanti e possono essere utili nella gestione del diabete.

Aggiungere due cucchiaini di semi di coriandolo in polvere per una tazza di acqua.

Far bollire la miscela e quindi il ceppo.

Bevete una volta o due volte al giorno. È possibile aggiungere il latte, lo zucchero e il cardamomo e usarlo come una sostituzione per regolare il vostro tè.

Se non si dispone di seme di coriandolo in polvere, poi semplicemente utilizzare i semi di coriandolo o arrosto di secco e smerigliare per rendere la polvere.

## 2. Cipolle

Le cipolle rosse sono benefici nel

trattamento con livelli di colesterolo elevati. Gli scienziati di Hong Kong ha constatato che essi contribuiscono a ridurre il colesterolo cattivo e buono di elevare i livelli di colesterolo. Questo a sua volta riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache.

Mescolare un cucchiaino di succo di cipolla e miele. Bere una volta al giorno.

Aggiungere una cipolla tritata finemente e un quarto di cucchiaino di pepe a una tazza di siero di latte. Consumare su una base regolare.

Includono anche la cipolla, lo zenzero e aglio nella tua dieta.

### 3. Uva spina indiana

Indian gooseberry o LRD, agisce come un naturale ipolipidemia agente, il che significa che favorisce la riduzione delle concentrazioni di lipidi nel siero. Uno studio pubblicato nella rivista

Internazionale di Ricerca medica & Scienze della Salute ha rivelato che questo frutto ha antiiperlipemica a base, anti-aterogena e ipolipidemia effetti.

Alta cholesterol home remedy utilizzando

## l'Uva spina indiana

Mescolare un cucchiaino di uva spina indiana, in polvere o essiccato e polverizzato ribes indiano, in un bicchiere di acqua tiepida.

Bere ogni giorno al mattino a stomaco vuoto.

## 4. Apple di aceto di sidro

Apple di aceto di sidro aiuta a ridurre il colesterolo totale e i trigliceridi. In aggiunta, è una grande casa Rimedio per un certo numero di disturbi



comprendenti acidi reflusso, alta pressione sanguigna, gotta, infezioni del tratto respiratorio superiore e gli altri.

Mescolare un cucchiaino di mela biologico aceto di sidro in un bicchiere d'acqua.

Bere questo due o tre volte al giorno per almeno un mese.

È possibile aumentare gradualmente la quantità di apple di aceto di sidro per due cucchiaini per vetro. Se non vi piace il sapore di mela di aceto di sidro, si possono mescolare con succo di arancia, succo di mela, succo d'uva o di altri

succhi di frutta.

## 5. Succo di arancia

Bere tre bicchieri di succo d'arancia fresco quotidianamente possono essere di grande aiuto nel ridurre i livelli di colesterolo nel sangue naturalmente perché è ricca di vitamina C, acido folico, e flavonoidi.

Uno studio pubblicato nel giornale americano di nutrizione clinica trovato che bere 750 mL di Puro succo di arancia quotidianamente possono aumentare il colesterolo HDL e dei trigliceridi e diminuire la LDL/rapporto

HDL in pazienti ipercolesterolemica.

Succo di arancia fortificato con steroli è ancora meglio. Gli studi hanno mostrato che circa 3 grammi di fitosteroli al giorno può aiutare ad abbassare il colesterolo totale fino al 11% e LDL da fino a 15%. Così, bere due bicchieri di sterolo vegetale arricchiti di succo di arancia al giorno.

## 6. Olio di noce di cocco

Se controintuitivo, olio di noce di cocco è considerato un benefico home Remedy per il colesterolo alto, anche se si tratta di un grasso saturo. Olio di cocco

contiene acido laurico che aiuta ad aumentare il colesterolo HDL (il "bene" colesterolo) e migliorare la LDL/HDL ratio.

Aggiungere una quantità moderata di organico olio di noce di cocco per la vostra dieta. Si può avere uno o due cucchiaini di olio al giorno. Non utilizzare raffinate o elaborate di olio di noce di cocco.

## 7. Farina di avena

Godendo di una ciotola di farina di avena è un semplice ma efficace per ridurre i livelli di colesterolo. È pieno

di fibra solubile e riduce l'assorbimento di colesterolo e abbassa il colesterolo cattivo i livelli.

Uno e mezzo tazze di farina d'avena cotta o una tazza di crusca di avena contengono circa tre grammi di fibra solubile, beta-glucano. È inoltre possibile aggiungere i frutti e i dadi come mele, banane, fragole e noci al vostro farina di avena per aggiunta di benefici per la salute.

## 8. Olio di pesce

Gli oli di pesce e i pesci grassi come lo

sgombro, il tonno, trota, aringa, salmone, pesce azzurro, sardine e simili sono ricchi di acidi grassi omega 3. Essi contribuire ad abbassare i trigliceridi (dei grassi nel sangue) e impedire la malattia di cuore.

Consumano circa da uno a quattro grammi di olio di pesce al giorno. Se avete adottato un vegan o dieta vegetariana, quindi includere suolo flaxseeds, che inoltre sono ricchi di acidi grassi omega 3, nella tua dieta.

## 9. Lievito di riso rosso

Lievito di riso rosso contiene composti

noti come monacolins che inibiscono la sintesi del colesterolo e quindi contribuire ad abbassare il colesterolo. Semplicemente mettere, è il riso fermentato da rosso (Lievito Monascus purpureus). Per migliaia di anni è stato utilizzato in Cina per scopi medicinali. È possibile ottenere il riso di lievito rosso compresse da farmacie o la salute dei negozi di alimentari.

Per il colesterolo alto, prendere 1200 a 2400 mg del supplemento di una volta o due volte al giorno. Gli studi hanno mostrato che il presente integratore

dietetico può diminuire la totale e LDL ("cattivo") i livelli di colesterolo.

Tuttavia essere cauto tenendo questi supplementi come il loro corretto dosaggio e gli effetti a lungo termine sono ancora poco chiari.

Inoltre alcuni di lievito di riso rosso prodotti possono contenere la lovastatina e altri prodotti chimici che possono causare effetti collaterali. È meglio consultare il proprio medico prima di iniziare a prendere loro. Non prendere questi integratori durante la gravidanza, l'allattamento al seno o



quando soffre di problemi al fegato.

## 10. I dadi

Le noci, le mandorle, le arachidi, nocciole, pistacchi noci pecan, e altre noci e semi sono utili per controllare il colesterolo alto perché essi sono ricchi in steroli vegetali e fibre. Le noci, in particolare, sono stati trovati per aiutare ad abbassare il colesterolo totale e i trigliceridi.

Così, ora avete un buon motivo per godere di una manciata (uno e mezzo di once) di delicious tostate regolarmente; ma non strafare. Inoltre, aumentare il

consumo di cereali integrali e altri con alto livello di fibre alimentari.

Insieme a questi rimedi casalinghi, è indispensabile fare una dieta salutare e scelte di stile di vita. Eliminare i grassi trans dalla vostra dieta; essi aumentano il vostro LDL ("cattivo") colesterolo e ridurre il colesterolo HDL ("buono" colesterolo). Plus, mangiare una dieta ad alto contenuto di vitamina C (100 a 200 mg al giorno) per aiutare ad abbassare il colesterolo.

## **Rimedi naturali per Vampate di calore**

Battere il calore con questi rimedi naturali in grado di spegnere il tuo fuoco interiore.

Vampate di calore, la private picchi di potenza, un personal estate - non importa ciò che viene chiamata, le riprese di calore e sudore che accompagnano la menopausa sono la roba di legenda per il medio-età della donna.

Molte donne sembrano indossare le vampate di calore come una ben meritata medaglia d'onore e vistosamente stessi

della ventola in pubblico, mentre altri a nascondere i loro picchi di temperatura con qualsiasi mezzo possibile. Ma qualunque sia la bulletta è prendere il calore può essere mighty scomodi e può richiedere il pagamento di un pedaggio su una buona notte di sonno.

Perché vampate di calore vengono attivati mediante il ritiro di estrogeni dal corpo, i medici spesso prescrivono (estrogeni o progesterone) per contrastare gli effetti. È considerato il più efficace trattamento, ma la terapia ormonale viene fornito con una miriade

di potenziali effetti collaterali, come coaguli di sangue nelle gambe e nei polmoni, e un possibile aumento del rischio di malattia di cuore e ictus. In aggiunta, alcuni di marca medicazioni estrogeni sono derivati da urine di donne incinta cavalli, una pratica che di attivisti per i diritti degli animali con tutto il cuore la protesta. La metà di tutte le donne potranno ottenere caldo lampeggia nuovamente una volta che smettere di prendere ormoni. Questi fattori e altri sono perché molte donne scelgono di non prendere il percorso di

ormone.

Quasi il 80 per cento delle donne  
esperienza vampate di calore, che può  
verificarsi durante una qualsiasi fase  
della menopausa, comprese prima che si  
avvii. La menopausa può iniziare in  
qualsiasi momento tra le età di 45 e 55 e  
durare fino a cinque anni - così non  
sorprende che i rimedi naturali sono un  
tema caldo (per così dire). Qui ci sono  
tre approcci per provare a.

Ridurre i fattori di rischio

Smettere di fumare: le donne che  
fumano hanno probabilmente aumentata

vampate di calore.

Perdere peso: le donne con un elevato indice di massa corporea (BMI) hanno più vampate di calore.

Ottenere in movimento: Le donne che non esercitano, hanno maggiori probabilità di avere vampate di calore.

Effettuare le regolazioni dello stile di vita

Conservare al fresco: anche un aumento minimo nella temperatura centrale del corpo può iniziare vampate

di calore. L'abbigliamento a strati, vestiti possono essere scartati come necessario. Mantenere aria che fluisce dalle finestre di apertura o utilizzando un ventilatore. Ruotare verso il basso il calore. Bere bevande fredde.

Guarda che cosa va in bocca: caldo e cibi speziati, caffeinated bevande e alcool può portare informazioni su hot lampeggia. Ognuno di noi ha la propria trigger in termini di cibo e bevande, quindi è importante riconoscere la tua trigger per evitare le conseguenze.

Ottenere Zen: alcune donne giurare da



battito caldo lampeggia con stress-riduzione per mezzo di yoga e meditazione, relax o altre tecniche di calmante.

Provare i supplementi

Estrogeni vegetali: donne in paesi asiatici relazione un minor numero di vampate di calore e altri sintomi menopausali rispetto a quello che fanno le donne nei paesi occidentali. Una teoria è che la loro dieta include composti estrogeno-simili, come quelle che si trovano nella soia, trifoglio rosso e molte altre piante.

Cimicifuga racemosa: Questa erba è popolare nella lotta contro i sintomi della menopausa, sebbene studi non sono stati in grado di confermare definitivamente la sua efficacia. (Nota: eccessiva può danneggiare il fegato).

Il Ginseng: il ginseng non è stato dimostrato scientificamente per ridurre le vampate di calore, ma sembra per migliorare l'umore e aiutare il sonno - che può aiutare a smussare le altri sintomi.

Alcune donne hanno successo con supplementi naturali. Ma solo perché sei

la persona fisica non si intende i supplementi sono sempre al sicuro, in modo di controllare con il vostro medico prima. (supplementi possono anche interagire con farmaci utilizzati per altre condizioni mediche).

## **Naturale di rimedi a base di erbe per l' impotenza**

Disfunzione erettile, noto anche come impotenza maschile è uno dei più comunemente visto disturbi sessuali negli uomini. L'incapacità di sviluppare o mantenere un sano erezione del pene durante le interazioni sessuale è generalmente riconosciuto come la disfunzione erettile.

Anche se ci sono un sacco di trattamenti medici per la disfunzione erettile, essi si trovano di conseguenza in vari altri effetti collaterali. Fortunatamente, ci

sono un paio di eccellenti così come sicuro cure a base di erbe che possono essere usate per indurre i disturbi erettili negli uomini.

Migliori rimedi a base di erbe per la disfunzione erettile

Ashwagandha

Ashwagandha è uno dei ben noti erbe usate nella cura di molti disturbi sessuali includendo disfunzione erettile. Utilizzando ashwagandha nel trattamento può essere utile nel ridurre i disturbi mentali come ansia e stress.

Questa erba può anche essere vantaggioso nel rafforzare i muscoli del corpo come pure i nervi. Sano di mente e corpo è rivelato necessario per un più sano le prestazioni sessuali.

Ashwagandha è benefica anche nel migliorare la libido in modo molto efficace.

### Corteccia di Catuaba

Catuaba corteccia è un altro prezioso cura di erbe utilizzato in caso di disfunzione erettile. Questa erba si trova principalmente in Amazzonia brasiliana regioni. Consumare questa erba è

risultato essere vantaggioso nel rafforzare il coordinamento nervoso.

Catuaba corteccia è dimostrato di essere utili nel migliorare le debolezze sessuali. Questo afrodisiaco è molto efficaci nella cura di disturbi sessuali, specialmente visto negli uomini.

## Il Ginkgo Biloba

Il Ginkgo biloba è un efficace herb usato nel trattamento della disfunzione erettile in modo molto efficiente. Utilizzando questa erba è trovato essere favorevole per migliorare il flusso di sangue.

Questa erba è anche dimostrato di essere vantaggioso in affilatura di concentrazione e sollievo da stress e tensioni.

Il Ginkgo biloba è considerato come un efficace a base di erbe Cinesi per curare la disfunzione erettile e di molte altre disabilità sessuale. Esso può anche essere utile nel promuovere la stamina nonché sentimenti.

### Horny Goat Weed

Questa erba è considerato molto efficace come pure utile per superare il problema della disfunzione erettile. Consumare



questa erba lungo con altri prodotti alimentari sani può essere utile per aumentare il desiderio sessuale nonché le attività.

Horny goat weed è anche trovato per essere efficace nel migliorare il flusso di sangue, la produzione di sperma e di mantenere l'erezione. Migliore resistenza, durezza, esperienza ecc. può anche essere ottenuta utilizzando questo semplice, ossia corneo erbaccia di capra.

### Saw Palmetto

Saw Palmetto è un altro eccellente cura

alle erbe in caso di disfunzione erettile. Consumare questa erba è considerato per essere molto utili nel migliorare l'erezione del pene durante la performance sessuale.

Questa erba è vantaggioso anche per aumentare la produzione di sperma, la libido come pure il desiderio sessuale. Appena estratto il succo di questa erba, ossia Saw palmetto è dimostrato di essere utile nel trattamento del disordine completamente e in modo efficiente.

Questa erba può essere utilizzata nel trattamento di differenti disturbi sessuali

visto in entrambi i sessi.

Yohimbe

Questo è un altro importante porre rimedio a base di erbe usati per il trattamento della disfunzione erettile.

Appena estratta sap della corteccia può essere benefico nel combattere i problemi di impotenza nonché disturbi erettili. Evitare di utilizzare grandi quantità di questa erba, in quanto potrebbe causare altri problemi quali nausea e nervosismo.

Tongkat Ali, Tribulus terrestris,

Damiana ecc sono altre erbe utili le cure

per i problemi di disfunzione erettile.

## **Casa rimedi per indigestione**

Con queste persone fisiche casa rimedi per indigestione sei salvato. Essi sono potenti, collaudate e molto efficace dopo cena questo indigestione, chiamato anche dispepsia, è preoccuparsi voi o il vostro bambino. Ti senti la pancia gonfia dopo il pranzo o la cena e sembra che il pasto non vuole andare verso il basso. Qualcosa sembra tenerlo da andare al suo normale modo, sappiamo tutti come che si sente

O peggio ancora, il vostro bambino è a urlare e non avete idea di cosa fare. Sei

disperato per dare un po' di sollievo per il vostro bambino...e te stesso

Questi rimedi casalinghi per indigestione sono state molto utili per milioni di persone. Essi erano alle prese con gli stessi problemi che si stanno occupando adesso, ma che sono stati salvati. E oggi la maggior parte di sapere cosa fare e cosa evitare per non permettere che accada di nuovo.

Queste efficaci e collaudate indigestione naturale rimedi sono qui per aiutarvi. Troverete la casa naturale rimedio che dà quella indigestione di rilievo. E

potrete trovare dei modi per impedire che si ripresenti in futuro

La maggior parte degli ingredienti per questi rimedi casalinghi per indigestione probabilmente avete già nella vostra cucina o armadietto di medicina. Essi sono economici e facili da applicare e molto potente.

Inizieremo con i rimedi e dopo di esso darvi alcune utili cose da fare e da non fare s. Abbiamo suddiviso la casa rimedi in diverse sezioni per rendere la vostra ricerca più semplice.

Più naturali di casa rimedi per

indigestione sono semplicemente  
alimenti o erbe probabilmente avete  
memorizzate da qualche parte nel vostro  
mobili da cucina adesso. Così sono  
facili da creare e utilizzare.

## Apple di aceto di sidro

Sidro di mela aceto è considerato un  
"multi-cure" nella cura naturale paese. È  
molto utile per trattare molti tipi di  
disturbi. È anche un potente rimedio  
casalingo per indigestione

Mescolare circa da due a tre cucchiaini  
di apple di aceto di sidro con 16 oz. Da



1/2 litro d'acqua. Mescolare bene e bere durante il giorno. È utile per prevenire indigestione se ne bevete almeno un ora prima di un pasto

## Latticello

Il latticello è utilizzato per secoli in molti modi differenti come un rimedio naturale per una indigestione. Si neutralizza l'acido che provoca indigestione e ricopre lo stomaco. Vi daremo cinque modi diversi per utilizzare.

La più evidente è la versione semplicemente per bere un bicchiere di latticello subito dopo la prima colazione o il pranzo; ciò migliorerà la vostra digestione drammaticamente

Quando si aggiunge un po' di sale e arrosto di sementi di cumino in polvere al vostro latticello sarà anche in grado di potenziare l'effetto

Si potrebbe anche rilasciare uno o due cucchiaini di succo di coriandolo in esso, questo aiuta anche il vostro sistema digestivo

Un altro modo è quello di prima

immergere un cucchiaino di semi di sedano in un bicchiere di latticello per circa cinque a sei ore. Quindi bere. Come si vedrà in seguito, il sedano è usato come un rimedio in tutto il mondo contro indigestione

L'ultimo modo è quello di macinare e mescolare quantità uguali di zenzero, pepe nero e sale di roccia. Prendere circa un terzo di un cucchiaino da tè di questo mix e metterlo in un bicchiere di latticello. Bere questo immediatamente ogni volta che hai indigestione, che permetterà di risolvere il problema in

pochi minuti

Lo zenzero

Lo zenzero è stato usato come un rimedio naturale per una indigestione e altri problemi digestivi per migliaia di anni. È possibile assumere fondamentalmente in due modi per aiutare efficacemente voi nel vostro caso di indigestione

Il primo è semplicemente quello di masticare un pezzo piccolo di zenzero fresco con alcune sale da cinque a dieci minuti prima dei pasti. Questo stimolerà la vostra digestione molto

effectivelyThe secondo è quello di fare una bella tazza di tè allo zenzero e bere dopo i pasti. Questo favorisce anche una buona digestione

Per rendere la freschezza si può spellare un 2 pollici di pezzo di zenzero fresco e affettarla, Prendere 4 tazze di acqua e far bollire in una pentola. Quindi aggiungere lo zenzero, coprire e ridurre a sobbollire per 15-20 min. ceppo il tè. È possibile aggiungere il miele e limone q.b. Inoltre allevia lo stomaco

Acqua calda

Se stiamo parlando di semplice casa rimedi per indigestione, questo deve essere il re della semplicità. Ma questa semplicità non incide sulla sua efficacia a tutti

Semplicemente bere due bicchieri di acqua calda (caldo come potete prendere). Questo è particolarmente utile quando la digestione è causato dalla consistenza farinosa cibo o riso

Semplice acqua di soda

Un altro molto semplice home remedy

per indigestione è quello di bere un bicchiere di semplice acqua di soda

La cannella

Per l'età nell'Indiana e cucina araba cannella è molto comune spice utilizzato come un rimedio naturale per una indigestione

Per indigestione dopo una seria pasto pesante aggiungere due o tre cucchiaini di cannella per un bicchiere d'acqua.

Bere circa un ora dopo il pasto e vi darà sollievo.

## Il bicarbonato di sodio

Per un immediato sollievo indigestione di mettere il succo di mezzo lime in un bicchiere di acqua tiepida e risolvere un cucchiaino di bicarbonato di sodio in questo. Bere non appena si sente indigestione provenienti

### Attenzione

Siate cauti con l'uso interno di bicarbonato di sodio, non utilizzare troppo in una sola volta o troppo per un periodo di tempo più lungo, questo può fare più male che bene.



## Succo di limone

Il succo di limone è molto efficace indigestione sollievo e può evitare indigestione acida. Prendere una tazza di acqua calda e mescolare in un cucchiaino di succo di limone. Bere prima di un pasto, o utilizzarlo per tre o quattro volte durante il giorno

È anche possibile mescolare un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di zenzero e due cucchiaini di miele in acqua calda. Mescolare bene e bere a risolvere immediatamente il

vostro indigestione

## Prezzemolo

Il prezzemolo è uno di quelli naturali lato paese indigestione rimedi. Molto fresco e efficace.

Si può mangiare  $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di prezzemolo essiccato o qualche rametto di prezzemolo fresco. Masticare il prezzemolo molto bene e prendere un bicchiere di acqua a destra dietro di essa

**Casa rimedi per indigestione**

## Frutta e verdura come rimedi naturali per una indigestione

Ci sono molte verdure e frutta che potete aggiungere al vostro pasto, fare insalate da mangiare o separatamente, come alcuni frutti, per indigestione sollievo

### Il sedano

Per alcune persone di mangiare una costa di sedano ai primi segni di indigestione è quasi una religione, che è efficace come il sedano può essere. È noto età e età per aiutare il vostro sistema digestivo

Quando si utilizza il sedano in insalate che andare con piatti pesanti sei già impostazione di un buon meccanismo contro indigestione

Potato

Alcune persone giuro per mangiare una patata grezza per indigestione di rilievo. Mangiano soltanto una parte della patata grande come il pollice. Masticare molto bene prima di ingerirla

Le banane

In India i medici prescrivono le banane o polvere di banana per per persone che

soffrono di disturbi digestivi. Un western studio dell'uso di polvere di banana contro indigestione ha dimostrato che il 75% (!) dei pazienti sono stati sollevati dal loro indigestione

Ora non ci aspettiamo di avere direttamente un vasetto con banana in polvere nel vostro armadio cucina, ma mangiare un maturo banana giallo è sicuramente vale la pena

Attenzione

Come al solito, non andate banane sulle banane perché troppe possono peggiorare la vostra indigestione e

persino causare stipsi. Come può il verde, questi può causare più indigestione o stitichezza

## Ananas

Ananas contiene un'altra combinazione di enzimi digestivi chiamato bromelina. È possibile bere freschi succhi di ananasso dritto in alto o prendere una tazza di succo di frutta fresco e aggiungere un pizzico di zenzero, un pizzico di pepe nero e  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di zucchero organico. Bere questo tre volte al giorno

## Papaya

Contiene l'enzima digestivo papaina e è ben noto per aiutare a digerire il cibo e cancellare il vostro stomaco

## Melograno

Il succo di melograno è noto per aiutare il vostro sistema digestivo

## Arancione

Le arance sono anche molto efficaci per una indigestione sollievo perché essi facilità l'apparato digerente e anche di nutrizione di alimentazione

## Uva

Ancora una volta molto efficace come un rimedio naturale per una indigestione, facilita anche l'irritazione dello stomaco

## Pompelmo

Un novizio di frutta-paese (solo 300 anni) ma già riconosciuto per il suo aiuto per il vostro sistema digestivo

## Nota

Tutti questi frutti e verdure sono molto utili come rimedi casalinghi per indigestione senza dubbio. Ma ricordate che una dieta sana con un sacco di frutta e verdura lavoro per evitare



indigestione comunque

## **Rimedi naturali per una indigestione**

Indigestione di rilievo con tisane alle erbe

Tisane possono fare meraviglie sul tuo stomaco e sistema digestivo

specialmente quando essi sono preparati freschi. Abbiamo già menzionato il tè allo zenzero ma qui sono tre più che può risolvere il tuo problema di indigestione

Tè alla menta

Livido circa 1/2 tazza di pranzo di foglie di menta in una teiera, aggiungere 2

cucchiaini di sciolti la polvere da sparo  
cinese tè o tè verde e versare 4 tazze di  
acqua bollente su di esso.

Successivamente aggiungere il miele  
q.b.

Fiori di camomilla tè

Aggiungere 1 cucchiaino di camomilla  
essicata le teste dei fiori per una tazza  
di acqua bollente e lasciare in infusione  
per dieci minuti. Il ceppo e bere un paio  
di tazze. Lenisce il tratto  
gastrointestinale

Il tè di finocchio

A causa della sua natura dolce finocchio

è molto utile nei bambini giovani,  
specialmente per indigestione dopo un  
pasto ricco in carboidrati. Era in realtà  
un farmaco ufficiale negli USA  
e utilizzata principalmente per  
indigestione

Schiacciare o rettificare alcuni semi di  
finocchio prendere uno o due cucchiaini  
di questo metterlo in una tazza e povero  
di acqua bollente su di esso. Lasciare  
per dieci minuti, quindi svuotarlo e bere

Trattamenti alternativi per una  
indigestione sollievo

## Massaggi

Mescolare una tazza di olio di semi di soia con tre gocce di olio di aglio utilizzare questo per massaggiare delicatamente il vostro stomaco, questo stimolerà il vostro sistema

## Ghiaccio

È possibile mettere una borsa di ghiaccio sul tuo stomaco subito dopo un pasto. Effettuare questa operazione per circa mezz'ora. Il freddo stimola il flusso di sangue e attiva il sistema

Freddo bagno di attrito

Questo è fondamentalmente un vecchio rimedio per stimolare la circolazione.

Dopo aver preso una doccia calda prendere un toalhinha e immergerla in acqua fredda circa 50 o 60 gradi F (10-15 gradi C). Ora saldamente strofinare il tuo corpo o la zona colpita in modo circolare con il freddo toalhinha.

Quando hai finito di nuovo saldamente rub te stesso a secco con un asciugamano

### Hot & Cold bath

Stimola nello stesso modo come il freddo bagno di attrito. Alternare tra

doccia calda e fredda o calda e bagno  
freddo

Alcune cose da fare e da non fare

Prima alcune cose da fare

Rendere i vostri pasti leggeri e  
relativamente piccolo e pieno di verde e  
di alto livello di fibre vegetali

È meglio prendere 4-5 piccoli e piatti  
sani un giorno di assunzione di un pasto  
pesante. Provare anche a mangiare a  
orari fissi del giorno

Mangiare lentamente e masticare il  
vostro cibo accuratamente. Si impiegano

10 minuti prima il vostro stomaco segnala il tuo cervello che sei pieno. Mangiare lentamente quindi evita surriscaldamenti. Generalmente è meglio mangiare solo un po' meno di quanto si vorrebbe; 80% pieno è sufficiente!

Rilassatevi mentre si mangia. Se decidete di mangiare quando si è sottolineato, nella fretta, sconvolto o molto stanco questo farà aumentare la probabilità di ottenere una indigestione

Fare esercizi regolari, questo ti mantiene in forma e il vostro peso è sotto controllo e impedisce l

indigestione

Bere molta acqua ogni giorno. A seconda del tuo build 7 o 8 bicchieri di acqua al giorno è un buon inizio

Per alcune persone una dieta low-carb può controllare indigestione

Quindi continuiamo con alcuni Don'ts

Non overeat, essa provoca indigestione. Mangiare solo tanto quanto il vostro stomaco consente

Mantenere i pasti a basso contenuto di grassi e di evitare cibi oleosi. Così non si mangia fritto, grassi e oltre il cibo



piccante

Evitate alcool, caffeina, tè, bibite gassate e cioccolatini, essi tutti può provocare o aggravare la vostra indigestione

Ci sono combinazioni di alimenti che è meglio evitare, come: il latte e lo zucchero, la frutta e la verdura, lo zucchero e la proteina. Questi possono provocare o aggravare la vostra indigestione

Per i vostri bambini, non lasciarli giocare subito dopo il pranzo, lasciate che il pasto assestarsi prima

Dopo un pasto, non immediatamente fare sul serio lavoro fisico pesante, lasciate che il cibo si assestino.

Attendere almeno 1 ora prima di fare qualsiasi seria attività fisica

Non bere liquidi, specialmente quelli a freddo, con o subito dopo i pasti, perché questo diluisce il vostro stomaco succhi di frutta e rallenta la digestione in basso

Non mescolare cibi caldi e freddi, mangiare loro separati

La carne è molto duro da digerire e quindi se lei soffre di indigestione un

sacco, provare a tagliare la carne o non mangiate a tutti

Non mangiare frutta a destra prima o dopo un pasto, mangiare due ore prima o dopo un pasto

Se avete scoperto che alcuni alimenti o bevande causare indigestione, semplicemente smettere di prendere loro. Per un sacco di gente il latte provoca indigestione, questo è perché hanno l'intolleranza al lattosio. Poi si deve ovviamente evitare il latte e i prodotti lattiero-caseari

Non mangiate sotto- o cotto troppo

cibo

Sappiamo come suona ma diciamo comunque: Smettere di fumare ! Prima di tutto si tratta di molto insalubri per voi e per il vostro ambiente. E la seconda può causare indigestione o fare quello che stai soffrendo anche peggio

## **Casa rimedi per le infezioni batteriche**

Le infezioni batteriche vengono normalmente trattati con antibiotici e rilievo raggiunti attraverso il completamento del corso. Come vari tipi di batteri che interessano uno o altra parte del corpo per tutto il tempo, questa è una ricorrenza molto comune in tutta la nostra vita.

Esistono alcune semplici ma molto forte casa rimedi che possono essere utilizzati per trattare le infezioni batteriche del corpo. Qui sono alcuni di loro che può essere provato a casa se la infezione è

da lieve a moderata.

Modi per curare le infezioni batteriche

Probiotici

Probiotici lavoro sul corpo aumentando la quantità di batteri buoni e riducendo il funzionamento dei batteri nocivi, dando così la resistenza del corpo e immunità per combattere l'infezione batterica. Il modo migliore per conseguire questo è quello di prendere due tazze di yogurt fresco con vivere la cultura in modo tale che i batteri nocivi possono naturalmente essere scoraggiato.

Supplementi di probiotici sono anche disponibili per consumi. I probiotici sono migliori per il trattamento di infezioni del tratto urinario, vaginosi batterica, batteriche infezioni della pelle, infezioni intestinali e infezioni dello stomaco ecc.

## Aloe Vera

Un naturale agente anti-infiammatorio che è anche tremendamente agenti antibatterici come bene, Aloe Vera ha molti medicinali e proprietà curative a prescindere dal raffreddamento del corpo e aumentando la sua immunità.

Aloe gel che viene estratto dalla pianta di aloe può essere utilizzato per il trattamento di infezioni da interno, batteriche infezioni della pelle, infezioni vaginali e infezioni del tratto urinario, ecc. Aloe gel può essere applicato direttamente sulla zona colpita e un quarto di tazza di succo consumato come pure per il trattamento di pelle batteriche infezioni.

## Curcuma

La curcuma è un potente erba che è noto anche per ridurre e trattare i tumori. La



curcumina, che è presente nella curcuma, ha azione antibatterica e proprietà anti-infiammatorie insieme con il suo alto contenuto di antiossidanti. Curcuma pasta può essere realizzato da una macinata di curcuma e può essere applicata sulla pelle per batterico infezioni della pelle.

La curcuma in polvere può essere consumato lungo con un bicchiere di latte caldo o acqua per infezioni respiratorie. La curcuma può anche essere utilizzato come prevenzione per molte infezioni batteriche del corpo

aggiungendo in abbondanza nella vostra dieta o prendendo la curcumina integratori o un cucchiaino di curcuma ogni giorno.

Apple di aceto di sidro

Un altro anti-batterica ed anti-infiammatoria agente che può aiutare a trattare un ospite di infezioni batteriche del corpo, apple di aceto di sidro opere di mantenimento o correggendo il pH di equilibrio o di squilibrio e prevenire l'azione batterica da sostenere nella zona di infezione.

Sidro di mela aceto può essere applicata

direttamente sulla pelle o diluito e applicato se la pelle è sensibile. Per infezioni interne, un cucchiaino di apple di aceto di sidro può essere diluito con una tazza di acqua e preso come per le indicazioni fornite dal vostro erborista.

Di olio di albero del tè

Questa forte olio essenziale è più anti-virali di antibatterico. Tuttavia, è molto efficace nel trattamento di un ospite della pelle e infezioni vaginali causate da batteri. Di olio di albero del tè può essere applicato sulla pelle o cosparsi all'interno del canale vaginale per

distruggere l'azione batterica. Esso deve sempre essere diluito adeguatamente per evitare di bruciare la pelle. Come l'olio è molto potente e può essere utilizzato per il trattamento e il controllo anche infezioni croniche e senza effetti collaterali.

## Aglione

Questa semplice soluzione dalla cucina è uno dei più potenti e facilmente disponibile casa rimedi per il trattamento di un numero di infezioni batteriche e fungine del corpo. Tenendo 4-5 spicchi di aglio in un giorno è uno

dei modi migliori per tenere lontano da tutti i tipi di attacchi batterici e anche trattare infezioni batteriche della pelle, respiratorio, digestivi e del tratto urinario.

Aglio può essere consumato in molti modi. Il modo migliore, tuttavia è per loro masticare e deglutire loro crudo. Le capsule sono disponibili come bene, anche se potrebbero non essere altrettanto efficace. Il tè di aglio troppo può essere preparata dopo la bollitura un paio di spicchi di aglio e macerazione per dieci minuti.

## Lo zenzero

Lo zenzero è usato per la cura di malattie respiratorie e nello stomaco di infezioni causate da batteri. Lo zenzero si riscalda il corpo e favorisce la circolazione del sangue, riducendo in tal modo l'azione di batteri nel corpo. Il tè allo zenzero possono essere consumati 3-4 volte al giorno per il trattamento di infezioni respiratorie. Lo zenzero estratto può essere utilizzato anche per il massaggio sulle zone colpite del corpo per il trattamento di infezioni batteriche e anche per il controllo del dolore.

Prendere una levetta di zenzero ogni giorno per prevenire le infezioni del corpo.

Il miele

Questa lieve agente antisettico aiuta nel trattamento di pelle e infezioni respiratorie causate da batteri e anche per la guarigione e la rilassante area interessata. Miele biologico può essere consumato lungo con tè allo zenzero o lungo con un bicchiere di acqua calda troppo calmare gola irritata a causa di tosse. Il miele può essere utilizzato per inalazione come bene per l'apertura di

naso chiuso.

Applicare il miele sulla pelle per avviare la guarigione e anche per impedire che batteri nocivi penetrino la ferita aperta o attraverso tagli e graffi sulla pelle.

Il bicarbonato di sodio

Il bicarbonato aiuta nella regolazione dell'equilibrio del pH della pelle e del corpo e quindi un ottimo trattamento per molte infezioni batteriche della pelle, del tratto intestinale, infezioni respiratorie ecc. Mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio può essere



consumato lungo con un bicchiere di acqua per il trattamento di infezioni di stomaco e infezioni respiratorie.

Il bicarbonato di sodio può essere usato come un immergere e agente di risciacquo e aggiungendo una tazza di polvere in una vasca di acqua calda e di immersione per venti minuti ogni giorno. Applicare una pasta di bicarbonato di sodio e acqua per il trattamento di infezioni della pelle.

## Limone

Troppo di limone può essere usato per trattare le infezioni batteriche del corpo,

specialmente infezioni respiratorie.

Limone aiuta nel ridurre il muco si accumulano all'interno del tratto respiratorio e questo sarà a sua volta rimuovere i batteri che possono rimanere intrappolati all'interno della mucosa e causare infezioni.

Il succo di mirtillo palustre

Un ottimo rimedio per il trattamento vaginale e infezioni del tratto urinario, succo di mirtillo palustre può essere tranquillamente utilizzata anche da donne in gravidanza per il trattamento di infezioni batteriche. Fresco di succo di

mirtillo palustre che non è registrato e dolcificati possono essere necessarie diverse volte al giorno di sopraffare i batteri nel corpo.

## Cura naturale per battiti cardiaci irregolari

Cardiaca o aritmia cardiaca, noto anche come dysrhythmia cardiaca, è niente ma un disturbo o una fluttuazione in il ritmo regolare del battito cardiaco. Esso può verificarsi a causa di irregolari attività elettrica del cuore e alcune forme sono comunemente indicati come batticuore. Sebbene la maggior parte delle aritmie cardiache non sono una minaccia per la vita, alcuni possono essere indicativi di un arresto cardiaco che, se non ha partecipato nel tempo può anche portare

alla morte. Ci sono vari i farmaci tradizionali che aiutano con il pounding o svolazzanti sensazioni; tuttavia alcune misure dietetiche possono aiutare a controllare un battito cardiaco irregolare.

Vi è una crescente evidenza che aumentare l'assunzione di acidi grassi omega 3 possono aiutare a prevenire nonché controllo aritmia del cuore.

[1,2,3] acido alfa-linolenico (ALA) è il genitore di acidi grassi della famiglia omega-3, con altre due grandi a lunga catena di derivati di acido

eicosapentaenoico (EPA) e docosaesaenoico (DHA).

Una delle più ricche fonti di ALA nel North American dieta sono flaxseeds.

Un 2004 studio condotto da scienziati canadesi è stato in grado di evidenziare la antiaritmica di questi piccoli semi. Lo studio è stato effettuato in conigli, è stata in grado di dimostrare che il lino dietetici esercita effetti antiaritmia, eventualmente tramite accorciamento del potenziale d'azione.

Altre fonti ricche di acidi grassi omega 3 sono le noci e il pesce grasso come

il salmone, cod, tonno e halibut.

Come prendere loro

Ci sono diversi modi per incorporare flaxseeds nella tua dieta giornaliera. Il più semplice è quello di cospargere un cucchiaino sul tuo cereali per la prima colazione.

Rettificare alcuni flaxseeds e aggiungere la polvere al tuo sandwich o senape maionese.

Aggiungere una manciata di il vostro succo di frutta fresco o frullato. Ecco come è possibile fare un frullato delizioso con foglie verdi & flaxseeds.

Il loro gusto corposo e può anche migliorare il sapore dei vostri beni cotti al forno.

## **Un trattamento naturale delle aritmie**

Aritmie o aritmie cardiache sono indicati come irregolarità del battito cardiaco. Essi sono di gran lunga peggiori rispetto a cuore le palpitazioni e il paziente potrebbe sentirsi come se egli/lei ha saltato un battito o due. A differenza di cuore palpitazioni, aritmie non può essere corretto da loro stessi e



potrebbe risultare in un attacco di cuore mortale o ictus.

Il ritmo regolare del battito cardiaco è essenziale per la regolazione del flusso di sangue in tutto il corpo. Ma in alcuni individui, il cuore non riesce a funzionare normalmente risultante in una più veloce del normale o più lenta del normale battito del cuore.

Ci sono tre tipi di aritmie cardiache:

Tachicardia: questo tipo di aritmie

risultato in battiti cardiaci più veloce.

Bradycardia: questo tipo di aritmie risultato in più lento di battiti cardiaci.

Battiti prematuri: si riferisce alla presenza di un ulteriore heartbeat tra due battiti normali.

Non tutte le aritmie sono pericolosi, ma alcuni possono essere potenzialmente a rischio di vita e possono richiedere assistenza medica immediata.

Un trattamento naturale per le aritmie cardiache:

La più prominente causa di aritmie è un sottostante disordine cardiaco. È pertanto essenziale per voi di consultare il vostro medico di fiducia al fine di ottenere una corretta diagnosi e trattamento. È necessario apportare alcune modifiche al vostro stile di vita e di modelli di dieta al fine di impedire il verificarsi di aritmie. I seguenti suggerimenti possono aiutarvi a condurre una vita più sana.

**Smettere di fumare:** Questo è per tutti quegli individui che prosperano su nicotina. Se vi capita di essere affetti da

aritmie è necessario smettere di fumare fin da subito come fumo di sigaretta è dannoso per la salute del cuore e può peggiorare la situazione.

Evitate alcool: alcool è un nervoso centrale e depressivi possono causare aritmie anche dopo una singola drink in alcuni casi. Pertanto, si consiglia di evitare l'alcol al fine di migliorare la vostra salute cardiaca.

Dilguard è un porre rimedio a base di erbe che rafforza i muscoli del cuore e aumenta immunità. Questo prodotto di erbe per cuore sano è disponibile sotto

forma di capsule vegetali e possono essere adottate su una base regolare per incrementare la salute cardiaca.

Relax: meditazione e altri esercizi di respirazione profonda aiutano a trasportare più ossigeno a tutti gli organi del corpo e portare ad una sensazione di calma globale. Le tecniche di rilassamento aiutano anche a combattere lo stress e la tensione mentale, che aiuta a migliorare la salute generale del corpo e della mente.

Gli acidi grassi Omega-3: Come per la ricerca, gli acidi grassi omega-3

rafforzare muscoli del cuore e aiutare a prevenire battiti cardiaci irregolari.

Pesci come sardine, salmone e sgombro abbondano in omega-3 acidi grassi e deve essere incluso nella tua dieta.

**Aglione:** Come per la ricerca, aglio abbonda di proprietà antiossidanti e contiene un certo numero di composti di zolfo che sono ottimi per mantenere la salute complessiva del cuore. È possibile includere l'aglio come parte della vostra dieta giornaliera o prendere le capsule di aglio su una base quotidiana.

Esercizio: esercizio fisico regolare aiuta a combattere lo stress e rilascia le endorfine nel corpo che sono ottimi per la salute cardiaca. Provare semplici esercizi come lo yoga, aerobica, fitness palla, passeggiate in bicicletta o a piedi su una base quotidiana per migliorare la salute globale del vostro cuore.

## Casa rimedi per Mestruation irregolare

Dal momento in cui una donna prima ottiene il suo periodo durante la pubertà fino a quando si ferma durante il periodo mestruale in menopausa, lei può sperimentare periodi irregolari. È previsto che una donna ha delle modifiche nella sua ormoni, e come risultato cambiamenti nel ciclo mestruale.

Alcuni studi hanno suggerito che solo il dieci per cento di tutte le donne arrivare alla menopausa senza sofferenza da



eventuali periodi irregolari. Essi possono essere spaventoso, fastidioso e scomodo, ma tipicamente non dovrebbe destare preoccupazioni. Se si desidera regolare i periodi, ci sono alcuni metodi che possono aiutare a.

Casa rimedi per periodi irregolari

Erbe aromatiche

Erbe naturali e supplementi come

Cimicifuga racemosa e dong quai sono riconosciuti a livello mondiale di

prodotti che contribuiscono a ridurre

l'impatto dei sintomi della menopausa.

Tisane fatte con prezzemolo e salvia può

anche aiutare a regolare i periodi e altri sintomi.

## Succhi di frutta

Verdure e succhi di frutta sono buoni per garantire di avere un numero sufficiente di vitamine e di sostanze nutritive e può anche aiutare a gestire i periodi di irregolare. Mosti di uve e il succo di carota sono due dei più comuni esempi.

## Le sementi

Semi di sesamo miscelato con semi di

cumino e miele sono il pensiero di essere una grande casa Rimedio per periodi irregolari. Infatti molti semi possono essere accoppiati con il coriandolo e il coriandolo per renderli più efficaci.

Papaya

È stato segnalato che alcune persone hanno scoperto che immaturo papaia verde in grado di normalizzare i periodi irregolari durante la menopausa.

Esercizio inferiore

Una mente sana è un corpo sano.

Esercizio è grande per la vostra salute

generale e benessere. Provare a lavorare fuori per almeno trenta minuti al giorno. Tuttavia, non oltre l'esercizio. Atleti o donne che esercitano eccessivamente sono più inclini a periodi irregolari.

Queste sono le cinque dei migliori casa rimedi per periodi irregolari durante la menopausa e molti sono utilizzati dalle donne di tutto il mondo. Ci possono essere molte cause per periodi irregolari ma considerando i cicli mestruali rapporto con gli ormoni è sensato che la menopausa può causare.

Da parte vostra per il rifornimento di

estrogeni e progesterone livelli attraverso la dieta, esercizio e supplementi naturali periodi irregolare può essere ridotta e addirittura fermato.

## Rimedi naturali per la Sindrome da Intestino Irritabile

Malati affetti da una gigantesca stomaco causato da IBS? Provare uno di questi rimedi naturali per calmare un disagio tum.

Una gigantesca, scomodo pancia è piuttosto spiacevole e mentre ci è

purtroppo alcuna cura per la sindrome, ci sono modi per ridurre i sintomi.

Come più e più malati di IBS sono fuggire la droga e i metodi tradizionali di medicina per un approccio più olistico, abbiamo chiesto terapeuta nutrizionale Natalie Agnello per i suoi consigli su come battere IBS il modo naturale. Ecco cosa ha detto...

1. In primo luogo, identificare quali alimenti è intollerante al: Le più comuni intolleranze sono prodotti lattiero-caseari e grani, soprattutto frumento. Se pensi che ti potrebbe essere intolleranti

ad un alimento specifico gruppo, rimuovere questi alimenti dalla vostra dieta per diverse settimane come questo si potrebbe dare una indicazione se sono problematici per voi.

2. Evitare gassoso di frutta e verdura: Cipolle, aglio, cavolfiore, porri e cavolo tutti contengono zuccheri fermentescibili noto come FODMAP che alimenta il cattivo, batteri patogeni e rilascia gas che possono causare disagio gonfiore.

Per ripristinare l'equilibrio di batteri nel vostro intestino, Natalie suggerisce di

prendere una multi-ceppo probiotico di integrare quali Bio-Kult regolarmente. Quando il vostro intestino si riequilibra e lavorare in modo ottimale, si potrebbe iniziare lentamente a reintrodurre questi alimenti.

3. Stick per la fibra solubile: fibre solubili come fiocchi d'avena, i semi di lino, frutti maturi e non amidacei di verdure come le carote, il sedano e la lattuga sono i più semplici tipi di fibre per malati di IBS a tollerare. Bulk forming in fibra di crusca è invece molto più severo per lo stomaco.



4. Sbucciare il vostro vegetale: mediante pelatura verdure e la lenta cottura in zuppe e stufati, diventano più tollerabile in quanto essi sono di più facile per il corpo per abbattere. Stick per piccole quantità alla volta a garantire si può digerire il cibo correttamente ed evitare il flare-up.

5. Evitare il consumo di alcool e caffeina. Queste sostanze stimolanti può fornire un reale irritazione per l'intestino così è meglio per abbattere questi dove possibile. Optare per la naturale tè

verde o altri rilassanti tisane come alternativa.

6. Soggiorno privo di stress: tensione emotiva di qualsiasi tipo è regolarmente collegato con il peggioramento dei sintomi di IBS e la condizione è più comunemente visto in quelle soggette a stress, paura, rabbia ansia, senso di colpa, depressione, ecc. Un ottimo modo per assicurarsi di rimanere priva di stress è trovare una tecnica di rilassamento che lavora per voi, come la meditazione o la respirazione profonda.

## **Rimedi naturali per i dolori alla parte inferiore della schiena**

I dolori alla parte inferiore della schiena può essere particolarmente fastidioso, non importa la tua linea di lavoro o come sarai attivo. Il dolore può continuare diritto per tutto il giorno e mantenere un livello stabile di disagio non importa in che posizione si trovano o sostare in.

Il problema può essere causato da un certo numero di condizioni e problemi, ma spesso si presenta come il risultato di sforzare il vostro muscolo dorsale. Si

potrebbe aver sollevato un oggetto pesante, ritorto te rapidamente o spostato improvvisamente che ha portato nel muscolo di strappo o di danneggiamento.

Quando si tira questo muscolo si creano lacrime che sono completamente microscopiche, ma i risultati sono incredibili doloroso. E in tal modo si crea un dolore che può estendersi ben oltre il retro. Per alcune persone il dolore potrebbe essere un leggero disagio, ma per altri potrebbe essere completamente paralizzante e richiedere

il ricovero.

Qualunque sia la gravità del vostro muscolo e dolori alla parte inferiore della schiena, ci sono un sacco di naturale e semplici rimedi è possibile utilizzare così come farmaco fornito dai medici. Date uno sguardo a queste dieci rimedi naturali che aiutano a ridurre il dolore alla schiena.

## 1. Stop slouching

Questo è uno dei migliori rimedi naturali perché non è più necessario utilizzare una singola sostanza per semplificare il

vostro dolore alla schiena.

Semplicemente fermare slouching e si dovrebbe trovare che la schiena non solo si sentono meno scomodo, ma il processo di guarigione verrà completato più rapidamente.

Meno si slouch, meno probabilità di causare dolori alla parte inferiore della schiena anche in futuro.

## 2. Esercizio aerobico

Potrebbe sembrare controproducente, ma Aerobica esercizio effettivamente opera meraviglie per i dolori alla parte inferiore della schiena. Potrebbe

capitare di dover sopportare un po' fastidio al primo, ma come si arriva al swing di cose, scoprirai che il dolore lentamente scivola via. Questo è perché il vostro corpo comincerà a produrre endorfine che aiutano a farvi sentire meglio.

Questi ormoni aiutano a fermare lo stress e ansia e come essi surge attraverso il vostro corpo e la vostra mente dovrà concentrarsi meno sul dolore e vi troverete a vostro agio.





## Rimedi naturali per i dolori alla parte inferiore della schiena

### Massaggi

Il massaggio è una grande alternativa al farmaco. Esso è completamente naturale ed è piacevole, rendendola probabilmente uno dei migliori opzioni intorno a.

Se una persona cara può massaggi schiena per voi, il che è fantastico. Se non ci sono molti posti dove si può andare per un professionista, guarigione massaggio.

Ciò non solo aiutare a rilassare i muscoli come essi guarire, ma anche rilasciato endorfine nello stesso modo in cui gli esercizi aerobici non. Questo aiuta a sentirsi meglio in te stesso e ridurre il dolore alla schiena per un periodo di tempo prolungato.

Dormire di più

Non ottenere abbastanza sonno? Che potrebbe essere perché la vostra schiena è tenuto così tanto tempo per guarire.

C'è un brutto paradosso, che non ottenere abbastanza sonno rende il vostro dolore alla schiena peggio - ma il

vostro dolore alla schiena può rendere difficile addormentarsi.

Se si stanno avendo problemi di sonno, si rivolga al suo medico. In caso contrario, accertarsi di spegnere tutti la televisione e la radio hanno un caldo, lattiginoso drink prima di andare a letto e provare a non guardare troppo molte schermate prima di andare a dormire. Una volta che si entra in una routine di ottenere la qualità del sonno la notte, troverete che il vostro dolore alla schiena appena scivola via a diventare insignificante.

## Terapia a freddo

Terapia a freddo è un altro incredibile rimedio naturale per i dolori alla parte inferiore della schiena. Applicando un bendaggio a freddo per la parte bassa della schiena, è possibile contribuire a ridurre l'infiammazione sotto la pelle che è una causa comune di dolori alla parte inferiore della schiena.

Il freddo agisce anche come un

anestetico, rallentando il vostro impulsi nervosi e a sua volta ridurre il dolore che si può sentire.

La terapia di calore

La terapia di calore funziona in un modo completamente diverso per la terapia a freddo. Applicazione di un caldo per comprimere la parte bassa della schiena stimola un maggiore flusso di sangue alla regione, il che significa che la parte bassa della schiena diventa più ossigeno e nutrienti dal sangue, aiutandola a guarire se stessa molto più rapido.

La terapia di calore funziona in un modo

simile alla terapia a freddo, tuttavia, nel fatto che esso è in grado di inibire i segnali che vengono inviati al cervello che causano il dolore alla schiena.

Mangiare il resveratrolo-ricchi alimenti  
Gli alimenti che sono ricchi di resveratrolo sono fantastici per aiutare a ridurre il dolore. Questa sostanza non che arrestando gli enzimi che causano la degenerazione del tessuto, che rende i dolori alla parte inferiore della schiena peggio.

Una delle migliori fonti di resveratrolo è

uve rosse, ma mirtilli e mirtilli sono ricchi in sostanza troppo. Più si mangia, più sarà in grado di rallentare la degradazione nel corpo, contribuendo a ridurre il dolore e mantenere un buon muscolo e tessuto generale della salute.

## Mangiare cibi dolci

Questo non è il miglior consiglio in generale, ma è sicuramente piacevole come un trattamento. Mangiare cibi dolci, come biscotti o caramelle, può fornire temporaneamente sollievo dal

dolore. Così, se hai avuto una particolarmente lunga giornata e la schiena è mal, e ti senti come se lo meritano, cuocere alcuni cookie o di acquistare alcuni dei tuoi candy.

La ricerca ha mostrato che il piacere che deriva dal mangiare cibi dolci aiuta a liberare le endorfine che riducono la quantità di dolore che si sente.

### Andare all'aperto

Come dispare come potrebbe sembrare, andando all'aperto più potrebbe aiutare. Aumentando la quantità di vitamina D si



ottiene, vi saranno date al Vostro corpo la capacità di mantenere la corretta osso e muscolo salute. La vitamina D che permette al corpo di guarire se stesso più rapidamente.

Chi ottiene più di 400 UI di vitamina D ogni giorno sperimenteranno meno dolore rispetto a quelli che non lo fanno, secondo nuovi studi - essere sicuri di ottenere al di fuori e godersi il sole di più.

Distrarre te

Infine, uno dei modi migliori per ridurre il dolore è di distrarti. Non si tratta di un'opzione perfetta ma è meglio di molti. In tal modo, ottenere con la tua vita e prova a non tirare i muscoli della schiena attraverso movimenti bruschi e scatti. Troverete che scivola la tua mente più spesso di quanto non.

## **Rimedi naturali per la malattia di mattina**

La malattia di mattina durante la gravidanza è causata da cambiamenti ormonali, una carenza di vitamina, un basso livello di zuccheri nel sangue, forti odori, polli di odori, la mancanza di esercizio fisico, fatica, stress, costipazione, ansia e preoccupazione per la gravidanza. È più comune con il primo bambino, se si tratta di una ragazza, e se sei tu a portare più bambini.

La malattia di mattina è di solito la

peggiore tra la sesta e la dodicesima settimana di gravidanza, ma in alcuni si può durare più a lungo e in tutta intera la gravidanza. Qui ci sono alcuni rimedi naturali che ho raccolto nel corso degli anni che il mio client incinte hanno trovato per essere utile.

1. Vitamina B-6, presa come 25 mg ogni 8 ore, ha mostrato di avere un effetto significativo nel ridurre o arrestare la nausea e il vomito.

2. Aumentare vitamine del complesso B e apporto di ferro. (utilizzare un alimento base del complesso B come

Rainbow luce e per il ferro io amo il Floridex ferro liquido Formula. Si tratta di tutti gli alimenti e basati non constipating ... bene a prendere extra attraverso tutta la gravidanza).

3. Prendere integratori di zinco, 25 mg al giorno

4. Ottenere alcuni il lievito di birra. L' elevata in vitamine del gruppo B e buona spruzzata su di cereali quali il riso marrone.

5. Il protocollo SIP su alcune foglie di lampone, menta piperita, o anice tea.

6. Tagliare o grattugiare alcuni di radice

di zenzero e versare l'acqua calda ,  
quindi bevande come tè.

7. Prendere radice di zenzero in forma  
di capsula.

8. Bevanda piatta, temperatura ambiente  
ginger brew o gingerale.

9. Masticare zenzero cristallizzato.

10. Mangiare alcuni lo zenzero mastica.

11. Prendere le compresse omeopatiche:  
Nux vomica 6X o ipecac 30x.

12. Fare il vostro proprio ventre  
strofinare! Utilizzare 1 goccia di olio di  
menta piperita e 3 gocce di olio di

camomilla. Olio di menta piperita è stimolare in modo un po' va un senso lungo ... Posto su una calda, panno umido e strofinare il tuo ventre.

13. Mangiare un proteina ricca di uno spuntino prima di andare a letto.

14. Andare per una passeggiata o per godere di alcune blande esercizio per alleviare l'attività ormonale.

15. Mantenere una scatola di cracker dal vostro letto e mangiare qualche prima di scendere dal letto la mattina.

16. Evitare piccante, fritto, ricca, grassi e cibi unti. Anche evitare la caffeina o

dolcificanti artificiali.

17. Alzarsi dal letto lentamente.

18. Ottenere molta aria fresca.

19. Aspirare il 1 goccia di olio di menta piperita su una zolletta di zucchero. (o caduta l'intero zucchero/olio di vestirsi nella vostra tè).

20. Conservare il succo di mela dal letto e sip attraverso la notte. Questo aiuterà a mantenere il livello di zucchero nel sangue stabile.

21. Usura chinerosi braccialetti ovunque andiate.



22. Ottenere alcuni Rescue Remedy da fiori di Bach Rimedi. Questo è un over-the-counter essenze floreali. (Nota: non è di avere un po' di alcol). È possibile mettere alcune gocce sotto la lingua o il luogo su i polsi. (Per trovare lo sweet spot sul vostro polso, misura 3 dita in su da polso, palm-lato di mano. Ci si sentirà una piccola ammaccatura ...

Posizionare lì e spingere leggermente per un 10 conteggi digitopressione punto per la nausea. O è possibile mettere alcune gocce su un caldo, panno umido o Strofinare alcune gocce sul tuo ventre.

23. Mangiare da 5 a 6 piccole, pasti frequenti ogni poche ore per tutto il giorno. Assicurarsi di avere un equilibrio di carboidrati e proteine per mantenere il livello di zucchero nel sangue.
24. Succhiare su gocce di limone.
25. Bere il lievito di birra e di succo di pomodoro con limone.
26. Cercare di ottenere un sacco di riposo! Essendo su stanco rende la malattia di mattina di peggio.
27. Bere una limonata.

28. Ottenere i trattamenti di agopuntura. Questi sono stati davvero molto utili nel trattamento di alcuni dei miei clienti' malattia di mattina.
29. Masticare semi di finocchio.
30. Rimanere idratato. Se l'acqua non stare giù, provare congelati succhi naturali popsicles.

## **Rimedi naturali per alleviare il dolore muscolare**

Dolore muscolare può verificarsi a causa di stress, disidratazione, affaticamento e un pregiudizio nei muscoli. Gli altri problemi che possono essere collegati per essere la causa di crampi muscolari includono la riduzione del flusso sanguigno, assunzione di alcuni farmaci e la mancanza di minerali come il potassio, magnesio e calcio. Una distorsione ai muscoli è una lesione al tessuto che collega due o più ossa in corrispondenza delle articolazioni e

questo è chiamato un legamento.

Una sollecitazione muscolare è una lesione che si verifica al tendine o dei muscoli. Un tendine è il tessuto che collega i muscoli alle ossa. La seguente home rimedi possono essere utilizzati per ridurre il dolore associato con crampi muscolari, ma si consiglia di consultare il medico se il dolore persiste:

### 1. I sali di Epsom

I sali di Epsom opera meraviglie quando si tratta di ridurre dolori muscolari e

crampi. Si consiglia di utilizzare acqua calda e non si deve mai utilizzare acqua calda perché acqua calda si secca la pelle meno. Una tazza di sali di Epsom è poi aggiunto all'acqua e a seconda della gravità, due tazze possono anche essere utilizzati.

Si dovrebbe poi immergere in acqua fino a quando non si è raffreddata e ciò può essere fatto per tre volte ogni settimana. È importante notare che questo rimedio non è consigliato per coloro che hanno livelli elevati di pressione arteriosa, diabete o qualsiasi

altra malattia di cuore.

## 2. A freddo o a caldo

Prendere un bagno caldo o doccia aiuta a rilassare i muscoli. Questo è perché il calore nell'acqua è un agente di rilassamento. Quando vi è una infiammazione o ammaccature, una confezione di ghiaccio può essere applicato sulla zona colpita per 20 minuti. La confezione di ghiaccio non deve essere applicato direttamente perché può causare più danni ma deve essere avvolto in un pezzo di stoffa. Questo aiuta a ridurre il dolore e

gonfiore sulla zona lesa.

### 3. Il magnesio per via orale

Quando allora il livello di magnesio è bassa nel corpo, può causare dolori muscolari e dolori. Si può prendere il supplemento di magnesio ma la regola generale è quella di iniziare con gli alimenti che sono ricchi di magnesio.

Alcuni alimenti che fornirà il corpo con magnesio comprendono i semi di zucca, semi di lino, fagioli neri, anacardi, mandorle, semi di girasole, cacao in polvere, le bietole e gli spinaci.

### 4. Apple di aceto di sidro



Sidro di mela aceto è considerata molto buona per il trattamento di dolori muscolari e dolori. Un cucchiaino da tavola o due di apple di aceto di sidro può essere mescolato in un bicchiere di acqua e poi bevuto. Alcune persone preferiscono prendere apple di aceto di sidro come un colpo senza miscelazione con acqua. Ci sono anche alcuni che preferiscono rub apple di aceto di sidro direttamente sulla parte interessata del corpo.

## 5. Cinturino nero di melassa

Cinturino nero di melassa contengono un

tenore di magnesio e questo è noto per aiutare a ridurre i dolori muscolari naturalmente. Un cucchiaino da tavola di cinghia nera melassa può essere utilizzato ogni mattina mediante miscelazione con una tazza di caffè.

## 6. Olio di noce di cocco

Noce di cocco è raccomandato per il trattamento di molte malattie nel corpo per includere dolori muscolari e dolori. Ci sono persone che utilizzano da 2 a 3 cucchiaini di olio di noce di cocco quando la cottura mentre alcuni lo utilizzano

come burro per applicarlo sui prodotti alimentari. Olio di noce di cocco fudge è anche un modo in cui uno può assumere olio di noce di cocco perché è uno dei suoi ingredienti.

## 7. Oli essenziali

Ci sono molte miscele di oli essenziali che possono essere utilizzati per il trattamento di dolori muscolari e dolori. Le mescole che vengono raccomandati per crampi muscolari includono la maggiorana, menta piperita miscelato con la citronella, e blu profondo. Le mescole che vengono raccomandati per

spasmo muscolare includono di camomilla romana, basilico, deep blue e maggiorana.

Le persone che hanno la tensione muscolare sono incoraggiati a provare a utilizzare miscele come lavanda, pepermenta, di camomilla romana, maggiorana, elicriso, e blu profondo.

Una o due gocce di ogni miscela di olio vengono mescolati al vettore e questo può essere olio di oliva o olio di noce di cocco e quindi questo sono applicati all'area interessata.

## 8. Circolazione

Le persone che hanno i muscoli indolenziti a causa della seduta per lunghi o assumendo una posizione per lunghi sono incoraggiati a muoversi. I muscoli possono ottenere terribilmente rigida quando una posizione viene assunta per un lungo periodo di tempo. I muscoli tendono ad assumere una posizione a meno che essi non siano costretti a cambiare.

Quando uno è teso, muscoli rimarrà inoltre teso fino e possono diventare dolorosa. Movimento intorno, a piedi, in piedi, stretching e poi ogni ora

contribuirà a ridurre la tensione muscolare e rigidità. Questo aiuterà anche uno a essere attivo con maggiore età.

Anche il più piccolo movimento può ti rendono più forte

## 9. Massaggiare la zona

Massaggiare aiuta a migliorare la circolazione del sangue su di un area e questo contribuisce ad accelerare il processo di guarigione. Il massaggio può essere fatto utilizzando oli essenziali e ciò farà sì che si ottiene il massimo dei vantaggi.

## 10. Resto

Quando uno quindi sovraccaricare, tensione rischia di creare nei muscoli e possono diventare dolorosa. È importante bilanciare il resto e attività per aiutare il corpo a funzionare bene. Quando il dolore è in eccesso, uno è consigliato di riposare per un paio di giorni per permettere al corpo di recuperare.

Crampi muscolari e il dolore è causato da stress e affaticamento eccessivo, problemi con il flusso di sangue, la disidratazione e la mancanza di minerali

come il potassio, magnesio e calcio. Ci sono diversi rimedi casalinghi che può essere utilizzato per il trattamento di dolori muscolari e dolori. Questi trattamenti includono il calore o il freddo, i sali di Epsom, cinturino nero di melassa, apple di aceto di sidro, orale di magnesio, oli essenziali, olio di noce di cocco, Massaggiare la zona ed equilibrio di riposo e di attività.



## **Rimedi naturali per la nausea**

La Nausea è quella sgradevole sensazione di disagio dentro lo stomaco, spesso conduce a vomito. Le cause più comuni di nausea può derivare da intossicazione alimentare, gli effetti collaterali di alcuni farmaci, gravidanza, ulcere, cinetosi e reflusso acido problemi di digestione.

Non hai bisogno di testa fuori per l'ufficio del medico quando si sente un rimbombo nello stomaco. Ci sono un sacco di rimedi naturali che possono essere trovati a casa che può trattare la

nausea. Qui ci sono 10 cure naturali per la nausea che aiuterà a calmare il vostro stomaco:

1) Zenzero - Lo zenzero è un potente ingrediente che è utile in molte situazioni. Aggiungere lo zenzero per una tazza di tè caldo può fare meraviglie per problemi di stomaco. È anche possibile bere Ginger ale se avete nel vostro frigorifero o farne da zero (ricetta elencati di seguito). Lo zenzero promuove la secrezione di vari succhi digestivi e di enzimi, che neutralizza acido nello stomaco.

Le direzioni per fare il tè allo zenzero:

1 radice di zenzero

2-3 tazze di acqua

Miele (opzionale ma consigliata)

Sottotorta

Un bordo di taglio

Come si prepara:

Assicurarsi di lavare accuratamente lo zenzero per ottenere tutti i batteri. Vi sarà poi desidera affettare lo zenzero in piccoli pezzi. Collocare un coperchio

con carta oleata oltre lo zenzero e schiacciarlo. Bollire 2-3 tazze di acqua su un medio-alta fiamma prima di aggiungere lo zenzero. Consentire lo zenzero a bollire tra 3-5 minuti.

Rimuovere il beverone dal fuoco e versare il tutto in una tazza di tè. È anche possibile il ceppo prima di versarla nella tazza. Il miele può aumentare il sapore, e aiutare a mantenere la nausea a baia. Trovare una sedia confortevole, sedersi e sorseggiare lentamente e rilassarsi.

Indicazioni per la realizzazione di

Ginger ale:

Aggiungere 2 tazze di zenzero tritato  
radici

Aggiungere 3-4 strisce di succo di  
limone o lime bucce

Aggiungere 3 litri di refrigerati club  
soda

Aggiungere ½ tazza di zucchero

Aggiungere diverse di cubetti di  
ghiaccio

Come si prepara:

Aggiungere 2 tazze di appena sbucciata

e tagliata gingerroot con succo di limone o la buccia del lime e 4 tazze di acqua. Lasciate che il mix cuocerli a fuoco alto e poi a un attivo sobbollire. Lasciate che il Ginger ale rimangono scoperte per dieci minuti.

Aggiungere un po' di zucchero sotto agitazione e continuare a bollire la miscela per circa 15 minuti o così. Il ceppo lo sciroppo di zenzero su una grande ciotola, separare le radici di zenzero dalla miscela liquida. Utilizzare un contenitore di vetro per raffreddare lo sciroppo fino al freddo, o fino a un

massimo di una settimana. Mix di  $\frac{1}{4}$  di tazza di sciroppo con 1 tazza del freddo club soda e versare sul ghiaccio.

2) mangiare un po' di latte Toast - Toast è un alimento ideale per digerire per il trattamento di disturbi di stomaco. Pane aiuta ad assorbire l'eccesso di acido dello stomaco, che può innescare la nausea e il vomito. Il latte aiuta a ricoprire il vostro stomaco. Latte toast è molto facile da fare e molto efficace una volta consumata. Non consumano se avete la gastroenterite.

Le direzioni per rendere il latte Toast:

1 tazza di latte

1 pezzo di pane tostato

Alcuni di burro non salato

Come si prepara:

Scaldare una tazza di latte, ma assicurarsi che il latte non è bollente.

Versare il latte in una piccola ciotola di cereale, e lasciarlo raffreddare per qualche istante. Mettere il pane nel tostapane e diffondere un po' di burro non salato su di esso. Schiacciare



il toast nel latte e mangiare lentamente.

Bere il tè con lo zenzero dopo aver mangiato il pane tostato per lenire la gli acidi dello stomaco.

3) un odore un spicchi di limone o olio di menta piperita - si sarebbe mai pensare che i profumi di olio di menta piperita e limoni potrebbe aiutare a curare la nausea, ma che fanno. I forti sentori di agrumi nel limone aiuta a calmare il vostro stomaco, mentre l'olio di menta piperita può essere sfregata moderatamente sulle gengive con la punta delle dita.

Il limone deve essere tagliato a metà prima di inalazione di aromi di agrumi. Il succo di limone può anche essere estratta nel vostro tè allo zenzero per un grande gusto. È possibile mantenere un paio di spicchi di limone o lime in un sacchetto ziploc nel congelatore e succhiare congelata di agrumi per ridurre la nausea.

4) Utilizzare un bendaggio a freddo sul tuo collo - Prendi una confezione di ghiaccio dal freezer, ma assicuratevi che rimane per un paio di minuti prima di

applicarla sul tuo collo. Applicare il fresco comprimere la parte posteriore del collo per aiutare a ridurre la nausea livelli. Se non avete una confezione di ghiaccio, si può semplicemente prendere un freddo toalhainha immerso in acqua fredda e seguire lo stesso protocollo.

5) rimanere su una dieta BRAT -

B.R.A.T è un acronimo per le banane, il riso, la salsa di mele e toast. Questi cibi blandi sono bassi in fibra per limitare eventuali disturbi gastrointestinali. Se sei abbastanza bene da mangiare, è possibile iniziare dal consumo di

qualsiasi dei suddetti alimenti/  
Ricordatevi di mangiare molto  
lentamente.

6) Evitare la disidratazione - si perde un grande volume di fluido ed elettroliti durante un virus allo stomaco o dopo aver vomito. È essenziale sostituire i liquidi persi per prevenire la disidratazione si verifichi. Assicuratevi di bere molta acqua fredda, ma bere a piccoli sorsi. In alternativa, potrete sorseggiare su alcune bevande sportive per recuperare la perdita di elettroliti e rimanere completamente idratato.

7) Ottenere un po' di aria - è fondamentale per il passo al di fuori e respirare aria fresca. È inoltre possibile aprire le finestre per l'aria fuori casa o sedersi sul balcone se sei troppo poco per camminare lontano. Se ti senti un po' sano, è possibile attivare la ventola. Basta assicurarsi di tenerlo su una velocità bassa.

8) andare a letto - Andare alla camera da letto, e tirare la tonalità giù in modo che è buio e fresco in camera. Sdraiarsi con la testa su un unico cuscino piatto e

tenere le ginocchia piegate per impedire qualsiasi pressione alla vostra area dello stomaco. Respirare regolarmente per evitare qualsiasi sollecitazione, che potrebbe peggiorare la nausea.

9) tratto - un fastidioso sensazione nella parte superiore della schiena o zona di collo possono provocare il vomito e nausea. Provare a eseguire alcune semplici il collo e la schiena si allunga in ordine per alleviare la tensione che sta causando il mal di stomaco.

Uno stiramento Exercise per la schiena:

Posizionare un tappetino di yoga o un asciugamano sul pavimento e posizionare il tuo corpo come se stai per fare un push-up. Sollevare la parte superiore del corpo fino e arco della schiena come inclinare la testa indietro per quanto possibile, al di sotto del tuo mento rivolta verso il soffitto. Il tuo corpo dovrebbe formare una "U".

Un esercizio di stretching per il collo: Seduto su una sedia e inclinare la testa in avanti, mentre si tocca il mento per il torace. Tenere premuto il tratto per circa 10-15 secondi. È importante che si

inclina non rotolare il collo per evitare schiacciamenti nervi o indurre la nausea. Inclinare la testa a sinistra, come se stai cercando di toccare il tuo orecchio per la spalla. Tenere premuto il tratto per 10-15 secondi prima di ripetere per l'altro lato.



## Rimedi a base di erbe per la **Sindrome Premestruale**

La sindrome premestruale noto anche come PMS è il set di emotivo e i sintomi fisici che di solito avviene in una donna appena prima di una o due settimane prima dell'inizio del loro ciclo mestruale o periodo. Questi sintomi tuttavia cessano di essere quando il periodo di mestruazione inizia o entro i primi giorni del flusso sanguigno. Si è osservato che circa il 75-80% delle donne di tutto il mondo di esperienza uno qualsiasi dei sintomi di questa

sindrome premestruale ed è più comunemente visto in donne in corrispondenza della fascia di età di 20's a metà 40's appena prima della menopausa le estremità. I problemi affrontati dalle donne mentre la sofferenza dal PMS può variare da questioni come la stipsi, crampi, affaticamento, gonfiore, mal di testa, dolori muscolari, ritenzione idrica, acne, sbalzi di umore, costipazione e tensione mammaria e.

Anche se, non vi è alcuna cura comprovata da annullare gli effetti

causati dalla sindrome premestruale, ma ci sono vari facile e rimedi casalinghi che aiutano a ridurre gli effetti in larga misura, se non cura di loro.

Questi sono rimedi a base di erbe per la  
Sindrome Premestruale

Apple di aceto di sidro

Al fine di ottenere un sollievo dai sintomi di PMS come la ritenzione idrica, crampi, gonfiore, affaticamento e mal di testa, apple di aceto di sidro fa meraviglie. Con le proprietà che aiutano nel trattamento di varie malattie, questa può essere consumato dalla

preparazione di un mix di due apple  
cucchiaino di aceto di sidro in un  
bicchiere di acqua aggiunta di miele. Il  
consumo di questo mix di due volte al  
giorno può aiutare a ridurre gli effetti  
delle POM in larga misura.

Le banane

Una grande casa rimedio a eliminare gli  
effetti collaterali delle POM, banane  
aiuta a ridurre il gonfiore e la ritenzione  
di acqua nel corpo troppo! Ciò è dovuto  
al fatto che le banane sono ricche di  
potassio.

Lo zenzero

Un semplice ingrediente presenti in ogni cucina lo zenzero è un eccellente rimedio casalingo per ridurre gli effetti della sindrome premestruale come crampi come ben s come mestruazioni irregolari troppo. Al fine di ottenere i benefici di zenzero si possono avere delle materie fette di zenzero o preparare un semplice ricetta di tè allo zenzero e consumarlo durante tutta la giornata. Il tè allo zenzero possono essere preparati mediante bollitura per lo zenzero grattugiato con acqua, ceppo stesso e aggiungere il miele. Come

semplice!

La cannella

La cannella è un fantastico rimedio per trattare la sindrome di PMS sintomi come crampi e dolori. Caricato con calcio, ferro e manganese è grande per la regolazione del sistema digestivo e i livelli di zucchero nel sangue nel corpo troppo. Consumare prodotti alimentari utilizzando la cannella o preparazione di una miscela di acqua bollente, il latte e il miele e avete aiuta pure.

Pepe nero

Spezie come pepe nero anche aiutare

nella riduzione del PMS sintomi come dolore addominale e mal di schiena.

Aggiunta di un po' di pepe nero con un cucchiaino pura aloe vera gel per rendere una miscela e consumato con i pasti giornalieri fa il trucco.

### Il finocchio

L'uso di finocchio è stata associata con il PMS sintomo riduzione dovuta al fatto che il suo consumo aiuta a riequilibrare gli squilibri ormonali nel corpo femminile nonché di alleviare il fastidio e i crampi troppo! Avendo i semi di finocchio quotidianamente contribuisce

in grande misura.

## Casto Berry

Noto come viley, questa erba è noto per aiutare nella regolazione della produzione di ormoni nel corpo. Casto berry è noto ridurre il rilascio di un ormone chiamato prolattina che è creduto di essere associata con sintomi di PMS. Casto berry contribuisce anche a ridurre il problema degli irregolari mestruazioni troppo. Il consumo di estratti di questa erba aiuta se preso regolarmente.

## Gli avocado



Gli avocado sono noti per sollevare l'umore di una persona e aiuta a ridurre la sensazione di umore swing associata alla sindrome di PMS. Gli avocado sono ricchi in chimica naturale chiamato serotonina che aumenta la produzione di umore sollevando il cervello ormoni prodotti nel corpo.

Rosso lampone

Rosso lampone è noto per essere piuttosto vantaggioso per le donne in generale come essa ha proprietà rilassanti che aiuta a combattere gli spasmi, dolore e crampi associati con il

PMS. Utile come rimedio casalingo, rosso lampone sono noti per regolare il ciclo mestruale dovuta al fatto che essa viene caricata con minerali come magnesio e calcio e vitamine come la vitamina B.

## Flaxseeds

Ricco di acidi grassi omega 3, flaxseeds sono un efficace rimedio per combattere i sintomi di PMS come mal di testa, ansia, gonfiore, depressione e tensione mammaria. Flaxseeds anche aiutare nell'equilibrio ormonale nel corpo a causa della presenza di lagans in loro. Il

consumo di un cucchiaino di lino in polvere (appena messo a terra) aggiunto a cereali, insalate o qualsiasi cibo aiuta molto a.

La causa esatta dietro il PMS è sconosciuto fino alla data, ma è noto per essere collegati ai vari cambiamenti ormonali il corpo della donna subisce appena prima dell'inizio dei periodi in generale. Alcune delle altre cose che possono aggravare le POM sono stress, problemi di dieta, fattori ereditari, alto indice di massa corporea e et al.

## Casa rimedi per suoni nelle orecchie

Fischi nelle orecchie può verificarsi in modo permanente gli anziani se chiunque può soffrire di questa condizione.

Questo è un suono che possono essere ascoltati solo internamente. Esso aumenta quando in silenzio e si abbassa quando distratto.

### Istruzioni

Un semplice rimedio casalingo per lo squillo delle orecchie è di prendere un panno e ferro. Quindi posizionare il tessuto caldo (può essere una multa un asciugamano o un fazzoletto)

sull'orecchio che sta squillando. Vi sentirete il calore agiscono come un anti-infiammatorio e a diminuire gradualmente la suoneria.

Avete provato il ginkgo biloba estratto in forma? Se si assume tre volte al giorno, una dose in ogni pasto, potrete aumentare la circolazione del sangue nella testa. Tenete a mente che gran parte dell'orecchio lo squillo è causata dalla pressione del sangue.

Per alleviare il ronzio nelle orecchie tentare di riscaldare un limone. È possibile tagliarla a pezzetti per far

uscire il succo e fate cuocere in circa 0,5 litri di acqua. Aggiungere due o tre cucchiaini di grandi dimensioni o di semi di girasole e uno di miele. Per una decina di minuti mantenere sotto agitazione la miscela fino a quando gli ingredienti sono integrati.

Quindi, filtro il rimedio con un setaccio e mantenerlo in un contenitore chiuso. Prendere due tazze di questo succo di limone ogni giorno per 2 mesi. Noterai la differenza!

Le vostre mani sono anche nella lista di casa rimedi per suoni nelle orecchie.

Spesso, quando ci si sposta da una zona rumorosa i nostri orecchi a produrre questi suoni fastidiosi. Vuoi sapere il motivo per cui? La nostra coclea (struttura situata nell'orecchio interno) è stata danneggiata e produce infiammazione e irritazione.

Il trucco per alleviare la suoneria consiste nel porre le mani su ciascuna delle orecchie e tocca la testa delicatamente con il vostro dito indice. Sarà possibile vedere come veloce che svanisce!

Infine, se il ronzio nelle orecchie è

prodotta da una scarsa circolazione, un rimedio casalingo per ridurre è di prendere un infuso con mirtilli una volta al giorno. Questo ingrediente aids il sistema circolatorio per migliorare il flusso di sangue.



## **Rimedi naturali per il disturbo affettivo stagionale**

Disturbo Affettivo Stagionale è più prevalente in donne e può colpire individui in gradi diversi, che vanno dalla lieve depressione grave depressione. In effetti, coloro che soffrono di SAD sono di solito influenzata durante la stessa stagione ogni anno. Altri tuttavia riscontrare l'assenza di cambiamenti di umore. Invece, i loro livelli di energia di cera e svanire come il cambiamento delle stagioni.

Mentre gli esperti medici sono sicuri della esatta causa di disturbo affettivo stagionale, molti credono che le variazioni di luce può innescare la depressione in alcuni individui. Inoltre, cambiamenti nei livelli di energia potrebbe essere un risultato di variazioni di livelli di melatonina. (La melatonina è l'ormone che regola i cicli di sospensione come pure il nostro animo.) Abbiamo secernono più la melatonina in inverno a causa secrezione di melatonina si verifica quando è buio,

quindi dire i nostri corpi è tempo di riposo.

Se lei ha sentito i cambiamenti stagionali nel tuo livello di energia o umore per due anni consecutivi, è possibile programmare un appuntamento con il vostro fornitore di servizi sanitari per escludere o diagnosticare disturbi affettivi stagionali. Mentre ci sono i trattamenti farmaceutici che possono fornire sollievo, ci sono anche i rimedi naturali che possono rivelarsi efficaci. Qui ci sono tre a considerare.

Ottenere una maggiore esposizione alla

luce. Andare a fare una passeggiata, aprire le tende e mangiare il pranzo nella sala più soleggiata della casa. La luce naturale è spesso utile nel rafforzare il vostro umore. Si può anche chiedere al proprio fornitore del servizio medico se una scatola di luce - una scatola che è progettato per alleviare i sintomi di triste con luce intensa - è garantito per la vostra condizione.

Sviluppare un regolare esercizio di routine. Impegnandosi in esercizio aerobico per ottenere il tuo cuore

pompare può scongiurare tristezza come pure la pompa i tuoi livelli di energia.

Andare a letto per una mezz ora prima in modo da potete ottenere fino ugualmente in precedenza per ottenere il vostro corpo in movimento. Una passeggiata mattutina al sole o sul tapis roulant può essere appena sufficiente la stimolazione per potenziare il tuo umore e i livelli di energia per tutto il giorno.

Fare buone scelte alimentari. Alcuni cibi possono effettivamente combattere i sintomi della SAD. Considerare il consumo di cibi ricchi di proteine

magre, acidi grassi omega 3 e acido folico. Aumentare l'assunzione di vitamine B-12 e D. È inoltre necessario per ridurre la vostra assunzione di zucchero come pure il vostro consumo di caffeina. La buona notizia è che una dose di cioccolato fondente è veramente benefico per il vostro umore. È importante tuttavia che essa contiene almeno il 70% di cacao in modo che possiate trarre vantaggio dalla fenilalanina - una sostanza chimica pensato per aumentare i livelli di dopamina nel cervello.

Naturalmente se si vuole essere certi che si adotta un sano ciclo sonno andando a letto alla stessa ora ogni notte per garantire che si ottiene è ottenere il sonno di cui avete bisogno per sentirvi come grande e soggiorno di avviso ogni giorno.

## **Rimedi naturali per il trattamento di herpes zoster**

Sebbene le assicelle possono essere senza dubbio molto difficile virus ad affrontare, ci sono alcuni modi utili per rendere questo virus un po' più doloroso. Si potrebbe pensare che non si è suscettibile di herpes zoster, ma se avete mai avuto la varicella e poi si sono diretti a rischio di sviluppo di questo virus in seguito. Se si trova che le dolorose vesciche inizia ad apparire poi volete andare in moto per cercare di guarire il più rapidamente possibile le



azioni e le cure che si utilizza presto su  
può fare tutta la differenza nel mondo.

Anche se probabilmente si sta sperando  
per una cura del medico, non riuscirete  
facilmente a trovare uno. Il problema è  
che le assicelle è basato su un virus e  
ciò significa che per ottenere un aiuto in  
forma di farmaco o addirittura un  
antibiotico non essere realtà. Questo è  
un buon momento per provare un  
rimedio naturale o indurimento, e questo  
può iniziare una tendenza verso la  
guarigione dall'interno. Non avete nulla  
da perdere e quindi più che investire in

questi casa rimedi e cure naturali, più che si può diventare il vostro miglior avvocato.

Sebbene le assicelle possono davvero prendere in consegna la vostra vita, non dovete lasciare che sia un problema troppo a lungo. Questi rimedi naturali sono abbastanza facile da trovare, grande per integrare e possono assicurare che le assicelle di copertura non hanno una stiva di voi per troppo tempo. Questo può essere un ottimo modo di guarire te stesso e può rendere il vostro caso di herpes zoster come

indolore e breve possibile e che è davvero la chiave qui!

Il bicarbonato di sodio come una pasta

Se tutto il resto fallisce, girare a bicarbonato di sodio ma utilizzarlo in una piccola quantità. Tutto ciò che dovete fare è unire un pizzico di bicarbonato di sodio e acqua e quindi di usare questo come una pasta di guarire gli alveoli. È possibile strofinare delicatamente questo bicarbonato di sodio incollare direttamente sul blister e quindi lasciarlo asciugare e troverete che questo aiuta ad alleviare il dolore

quasi istantaneamente. È possibile utilizzare questo in tutto il corpo e quindi ottenere alcuni molto bisogno di aiuto e di soccorso, e questo farà in modo che possiate guarire te stesso utilizzando uno dei più semplici ma più efficace casalinghi. Vale davvero la pena provare ed è troppo facile ignorare!

L'ammino acido L-lisina può aiutare  
Questo è più di un indiretto cura, ma sarà senza dubbio fornire qualche aiuto qui. Questo può essere un ottimo modo

per garantire che gli alveoli non diffondere per voi sono letteralmente la guarigione dall'interno. Molte persone si rivolgono agli amminoacidi L-lisina per freddo piaghe e funziona molto nello stesso modo e con gli alveoli di herpes zoster. Esso aiuterà a curare, diminuire la durata delle vesciche, e davvero limitare quanto si diffonde. È abbastanza facile ottenere questo oltre il contatore supplemento e davvero concentrarsi su di esso per il trattamento globale.

Pompa fino alla concentrazione di

## vitamina B12

Un altro cura indiretta che effettivamente guarisce dall'interno. Si desidera assumere vitamina B12 sempre come parte della vostra quotidiana di supplementi, ed in questo caso si desidera veramente alto della pompa di dosaggio. Assicurarsi sempre di mantenere il dosaggio abbastanza sicuro, ma può essere un ottimo modo di guarigione la terribile e dolorose vesciche e garantire che le assicelle non diventare un grande problema per lei.

Vitamina B12 ha tanti poteri di guarigione, e quindi è un ottimo rimedio per le assicelle.

Oli essenziali possono essere utili

Anche se si può non essere necessariamente in tutto il oli essenziali ancora di scena, si sarà agganciata in nessun momento a tutti. In questo caso è possibile utilizzare oli essenziali in una varietà di modi diversi per aiutare te stesso. È possibile diffonderli nell'aria e respirare loro in per un meno concentrato e più indiretto di guarigione.

È possibile anche applicare direttamente al sito del blister, e se fai attenzione allora si può godere di qualche istante di rilievo. Quelli che sono i migliori per utilizzare qui includono il limone, menta piperita, e persino di lavanda. Essi possono contribuire a calmare voi con il loro odore, e se essi sono puri allora potranno aiutare a guarire gli alveoli davvero in un modo meraviglioso.

Troverete che gli oli essenziali hanno una varietà di usi differenti, e girando a loro per le assicelle possono dimostrare il loro valore e il valore vero!



I prodotti naturali che guarire  
dall'interno

Si potrebbe pensare che la rotazione di una cura naturale è più hype di valore effettivo, ma che è semplicemente non vera. Se si attiva per un prodotto che è dimostrato di contribuire ad alleviare il disagio di herpes zoster, quindi potrai essere in buona forma.

Sebbene le assicelle possono essere molto difficili da trattare con svolta a rimedi naturali può realmente essere la vostra scommessa migliore. È

abbastanza facile ottenere l'aiuto che avete bisogno attraverso molti articoli per la casa che si può già avere su di voi. La fiducia che cure naturali può essere grande per qualcosa come zoster virus non sono altrimenti facile cura. Non avete nulla da perdere e voi potreste trovare che ruotando a rimedi naturali può essere un'ottima soluzione per una varietà di cose una volta che vedete il loro modo di lavorare con le assicelle.

## Rimedi naturali per guarire un mal di gola

Si tratta di quel periodo dell'anno per quelli yucky affezioni minori come nasi ripiene, tosse e mal di gola. Un sacco di volte sono scomode e ti fanno sentire meno del tuo meglio, ma non sono abbastanza abbastanza gravi da giustificare stare a casa e snuggling sotto i coperchi. Si potrebbe essere tentati di prendere un over-the-counter farmaco anti-infiammatorio o tosse sciroppo, e possono aiutare. Ma se volete provare qualcosa di naturale prima, qui ci sono

un paio di opzioni.

1. Hai sentito che il vecchio standby "tè caldo con limone e miele" di un milione di volte. È la prima cosa che tutti i vostri amici potranno suggerire quando dici che sei sensazione achey e congestionata. C'è una ragione per questo. Funziona. La bevanda calda rilassa e lenisce la gola, il limone taglia attraverso il muco e miele aggiunge un rivestimento lenitivo per la gola-uno che ha proprietà antibatteriche e.

2. Che tipo di tè? Le probabilità sono il

tuo preferito oolong o Earl Grey sarà proprio bene. Ma alcune varietà di erbe sono reputato hanno poteri curativi.

Radice Marshmallow e scivolose Olmo corteccia, con la loro gola-coating mucillagine, sono detto di essere efficace mal di gola rimedi.

Ripido un paio di cucchiaini in acqua bollente per dieci minuti prima di bere più volte al giorno.

3. Provare una naturale gargarismi con ingredienti semplici che avete nella vostra cucina. Un sale acqua gargarismi

è uno dei migliori. Sciogliere un mezzo cucchiaino di sale in un bicchiere di acqua tiepida, gargarismi per un minuto come se si trattasse di un collutorio e di espellerla. L'acqua di sale riduce il gonfiore e infiammazione nel vostro alle membrane del muco e richiama l'eccesso di flemma che essi producono. Poiché è che il rigonfiamento che rende la vostra sensazione di gola irritata, potrai iniziare a sentirsi meglio. O gargarismi con il bicarbonato di sodio, un antibatterico che è efficace contro le piccole irritazioni cutanee compreso il

tessuto infiammato nella propria gola. Seguire lo stesso procedimento per produrre un sale gargarismi. Fare sia 3-4 volte al giorno.

4. Lo zenzero è un ottimo digestivo aiuto, con la capacità di sedare nausea e queasiness. Ma è anche un antinfiammatorio e antibatterico che aiuta ad allentare l'accumulo di muco intasare la gola ed il naso. È possibile fare un tè con zenzero fresco da taglio in piccoli pezzi e versando alcuni acqua bollente su di esso. O semplicemente

masticare un pezzo se non si mente il suo gusto di controventamento e si può ricordare il tuo preferito ristorante Tailandese, una motivazione al calcio che bug.

5. La vostra nonna era destra: alcuni calda zuppa di pollo farebbe bene!  
Come il tè caldo, è calmante e rilassante andando verso il basso e contiene sostanze nutritive in facile da digerire forma che sono benefici se stai combattendo contro una malattia. Non si può sentire come mangiare molto se sei



sotto la pioggia, ma avete bisogno di  
nutrizione quando hai il blahs. E proprio  
l'odore di quella zuppa di pollo  
potrebbe farvi sentire meglio, soprattutto  
se si tratta di tua nonna ricetta

6. Un mal di gola è spesso una stridente,  
secchezza della gola e necessita di  
umidità per guarire. Che possono venire  
in molte forme, cominciando a bere  
molta acqua o succo di frutta fresco.  
Assicurarsi che la vostra casa è  
umidificata. Non è necessariamente  
bisogno di un costoso dispositivo

umidificatore-appena posto bocce delle  
acque nelle stanze dove appendere fuori.  
Il vapore è grande per la gola troppo.  
Far bollire una grande pentola di acqua  
e di inalare. Per evitare di avvicinarsi  
troppo per comodità ma per ottenere il  
massimo beneficio del vapore,  
drappeggio un asciugamano sopra la  
vostra testa. O semplicemente riempire  
un lavabo con acqua più calda si può  
sostare al di sopra di essa e ispirate.

Se il mal di gola si protrae per più di un  
paio di giorni, potrebbe essere un segno

di una più grave malattia e vorrete ottenere esso controllato. Ma se si tratta semplicemente di un inverno mite bug, provare queste vecchie e sorpassate le cure e si possono trovare te stesso sentimento in prime condizioni in nessun tempo.

## Rimedi naturali per la tonsillite

Tonsillite è caratterizzata da arrossamento, dolore e gonfiore delle tonsille e della gola. Essa può essere causata sia da infezioni virali e batteriche. Tonsillite può essere

accompagnato da altri sintomi come febbre, indolenzimento dei muscoli, brividi, vomito e letargia. Sebbene la tonsillite è spesso trattata con antibiotici, non sempre risponde; tuttavia, alcuni rimedi naturali può essere utile per velocizzare il ripristino. Alcuni rimedi naturali e di erbe può produrre effetti collaterali. I pazienti dovrebbero sempre consultare il medico prima di iniziare qualsiasi nuovi trattamenti.

## Fase 1

Gargarismi con calda acqua salata per

alleviare il dolore e infiammazione da tonsillite, scrive l'Università del Maryland Medical Center. Mescolare 1/2 cucchiaino da caffè di sale in un bicchiere di acqua tiepida e consentire il sale per sciogliere. Gargarismi più volte al giorno.

## Fase 2

Consumare liquidi caldi come zuppe per lenire la gola, dice l'Università del Maryland Medical Center. Liquidi caldi possono anche essere utili nella rottura di seno e congestione toracica.

## Fase 3

Utilizzando echinacea può potenziare il sistema immunitario e aiutare a cancellare il sangue di tossine.

Echinacea è stata utilizzata per trattare una varietà di malattie infettive, secondo U.S. Il farmacista, ed è stato utilizzato dai nativi americani per centinaia di anni. La ricerca indica che l'echinacea può ridurre la frequenza dei raffreddori e influenza, e ridurre la loro gravità, secondo l'Università del Maryland Medical Center. In un articolo pubblicato nella fitomedicina ufficiale nel luglio 2010, i risultati di uno studio

di studiare l'efficacia di echinacea per proprietà antinfiammatorie indicato che l'erba può essere utile per controllare i sintomi di infezioni, infezioni del tratto respiratorio superiore. La dose raccomandata è di 300 mg tre volte al giorno. Echinacea è disponibile in estratto liquido che può essere aggiunto a una bevanda calda o la zuppa per evitare di dover ingerire una pastiglia o una capsula. Donne in stato di gravidanza o persone su farmaci immunosoppressivi non deve utilizzare.

## Fase 4

Alcuni rimedi omeopatici per la tonsillite può ridurre i sintomi nonché la velocità di recupero, secondo UMMC.

Anche se non vi è alcuna prova scientifica che questi rimedi sono efficaci per la tonsillite, evidenze aneddotiche attesta l'uso di questi rimedi per il potenziale sollievo dal dolore di tessuto tonsillare.

Hepar sulfuricum è indicato per dolori bruciore in gola che sento come un ago incollaggio del tessuto tonsillare. I dolori possono estendersi verso le



orecchie. Il paziente può essere freddo e sento eccezionalmente sensibile. La gola il dolore è reso migliore da bere bevande calde.

Mercurius solubilis è talvolta usato per tonsille e gola dolore accompagnata da febbre. Il paziente può essere sudare profusamente e hanno un eccesso di salivazione. Ci possono essere tacche lungo il lato della linguetta dai denti e alito cattivo. Mercurius è indicato anche nei casi in cui non vi è presenza di pus sulle tonsille.

Carbonica di barite è un altro rimedio

indicato per la tonsillite, secondo l'Accademia Internazionale di Omeopatia Classica. Questo rimedio può essere utile quando le tonsille sono estremamente gonfio e sembra quasi di toccare un'altra. Ci può essere il pus sulle tonsille e il dritto tonsille può essere più dolorosa di quella di sinistra. La persona può avere un concomitante ingrossamento delle ghiandole. Il rimedio è indicato per acuti e tonsillite cronica.

## **Home rimedi per il mal di denti**

La casa rimedi per il mal di denti discusse in questo libro sono il più popolare e più comunemente utilizzati. Alcuni di loro sono stati utilizzati per alleviare il dolore del dente sin dai tempi antichi.

Essere consapevoli del fatto che il mal di denti casa rimedi non possono avere la stessa efficacia per tutti i pazienti o per tutti i tipi di dolore e di alcuni di questi rimedi possono non essere adatti per i vostri specifici problemi dentali.

Un caldo comprimere possono aiutare un paziente con una articolazione temporo-mandibolare Dente dolore ma si aggraverà il dolore per qualcuno che ha un dente ascesso.

Si consiglia di chiedere il parere del vostro dentista prima di utilizzare un mal di denti home remedy, specialmente in caso di utilizzo ripetuto.

Comprimere a freddo - confezione di ghiaccio

Immissione di una confezione di ghiaccio o a comprimere a freddo contro

la parte esterna della guancia sopra la zona che fa male può alleviare il dolore del dente. Questo mal di denti rimedio è molto efficace per la carie dentaria, ascesso o toothaches comune e ogni qualvolta vi sia infiammazione di tessuti. L'applicazione del freddo può ridurre il disagio riducendo sia il dente dolore e gonfiore. Una confezione di ghiaccio può essere applicato più volte al giorno ma per non più di quindici minuti ogni volta.

Un altro rimedio casalingo suggerisce di sfregamento o premendo un cubetto di

ghiaccio direttamente sul dente doloroso area. Questo può avere un effetto di intorpidimento sulle terminazioni nervose e offrire una rapida ed efficace ma di breve termine dente sollievo dal dolore. Mangiare un gelato può aiutare un bambino con il mal di denti.

### Olio di chiodi di garofano

Uso di olio di chiodi di garofano è forse il più popolare mal di denti home Remedy per il sollievo del dolore nella medicina popolare per molti anni. Esso contiene eugenolo, che è un antibatterico naturale, antisettico e killer del dolore.

Olio di chiodi di garofano è in grado di scaricare gran parte del dolore e disagio di toothaches correlato alla carie, fratturato denti danneggiati o restauri. Grazie alle sue proprietà antibatteriche, esso può anche contribuire a lottare contro il dente e gomma di infezioni.

Una miscela di olio di chiodi di garofano e ossido di zinco viene ampiamente utilizzato dai dentisti come disinfettante e antidolorifico posto sotto le otturazioni temporanee, durante la preparazione per la corona dentale o il posizionamento del ponte o canale di

radice trattamenti. Oltre a mal di denti sollievo dal dolore, olio di chiodi di garofano è stato menzionato per prevenire le ulcere della bocca e la formazione di placche.

È possibile trovare olio di chiodi di garofano in negozi e supermercati venduti sia come olio di chiodi di garofano o eugenolo. Essa appare come un chiaro o giallo pallido liquido oleoso. Con 2 anni di vita di scaffale quando immagazzinato in un luogo fresco e asciutto e buio, si dovrebbe sempre avere alcuni di essa disponibile



nella vostra casa, per essere preparati in caso di mal di denti.

Come utilizzare Olio di chiodi di garofano: olio di chiodi di garofano può essere applicato direttamente sulla zona del dolore o si può immergere un bastoncino di cotone con alcune gocce di olio di chiodi di garofano e collocarlo sopra il dente doloroso per un ora circa in corrispondenza di un tempo. Se si dispone di una cavità visibili o dente di frattura, di provare a mettere alcuni olio di chiodi di garofano esattamente nella cavità o la zona

fratturata del dente. Per toothaches che colpiscono i denti posteriori, si può mettere il bastoncino di cotone tra le due ganasce oltre il dente dolorante e mordere delicatamente verso il basso per mantenerlo in posizione. È possibile ripetere utilizzare da 2 a 3 volte al giorno.

Olio di chiodi di garofano la proprietà analgesiche e antinfiammatorie può durare per un'ora o così, intorpidimento il dente interessato e la zona circostante. Si consiglia di diluire l'olio di chiodi di garofano in olio d'oliva prima

immersione del batuffolo di cotone con esso (2-3 gocce di olio di chiodi di garofano in  $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di olio d'oliva).

Se non si dispone di olio di chiodi di garofano, essiccato chiodi di garofano può anche essere usato come un mal di denti rimedio. È possibile masticare un chiodo di garofano lentamente e consentire i suoi ingredienti per sciogliere in bocca, oppure è possibile griglia un chiodo di garofano e lo comprime contro il dente.

Gli effetti collaterali di olio di chiodi di

garofano: uso continuo di non diluiti in olio di chiodi di garofano può causare la bruciatura e tessuto o danni ai nervi.

Oltre il dosaggio può provocare il vomito, mal di gola, sequestro, difficoltà di respirazione, insufficienza renale, o danni al fegato. Olio di chiodi di garofano non deve essere utilizzato da persone con disturbi emorragici, fegato e problemi renali, i pazienti diabetici, piccoli bambini e donne incinte.

Acqua salata

Uno dei più semplici e più semplice mal

di denti sollievo casa rimedi è il risciacquo caldo con acqua salata. Diluire un cucchiaino di sale in un bicchiere di calda (non bollente) acqua. Sciacquare la bocca più volte e di espellerla. Essa può contribuire a rimuovere eventuali particelle di cibo essendo alloggiata nella cavità del dente o tra i denti e le gengive provocando irritazione e dolore. Utilizzando acqua salata può fornire il mal di denti il dolore, riduce il rischio di infezione del dente e sooths gengive infiammate. In caso di dolore dopo una estrazione di

un dente o chirurgia orale leggermente usare acqua calda o fredda e sciacquare delicatamente. Se è troppo caldo può causare lo spurgo di sciogliere il coagulo di sangue nel sito di estrazione causando una presa a secco.

Altri mal di denti casa rimedi

Altre popolari mal di denti rimedi includono:

Comprimere a caldo - applicazione di calore non è raccomandato per tutti i toothaches; in realtà esso può peggiorare il dolore in alcuni casi. Il calore non dovrebbe essere usato come un mal di

denti rimedio quando vi è gonfiore o qualsiasi indicazione di infezione perché può promuovere il gonfiore, aiutare la crescita di batteri e di diffondere il contagio. Se si dispone di un'infiammazione polpa (pulpitis) applicando calore causerà immediatamente il dolore ad aumentare a causa di un aumento di pressione all'interno della camera pulpare. Tuttavia, un caldo comprimere può offrire significativi dente sollievo dal dolore in caso di problemi di TMJ contribuendo a rilassare la tensione

muscolare.

Sacchetto da tè - Uso di un umido sacchetto da tè e collocarlo sul mal di dente per diversi minuti finché il dolore diminuisce.

Di olio di albero del tè - di olio di albero del tè è considerato come una guarigione naturale agente. Si tratta di una casa Rimedio per dente sollievo dal dolore che può essere efficace, sia applicando direttamente sul dente simile all'olio di chiodi di garofano o da risciacquare la bocca con un bicchiere di acqua contenente alcune gocce di olio



di albero del tè.

Aglio - schiacciare un fresco spicchio di aglio, mescolare con un po' di sale e tenerlo sul dente dolorante. Rimuovere quando esso inizia a sting. Aglio naturale ha proprietà antibatteriche e aiuta ad alleviare il dolore di un dente dolorante.

Materie patata - Se avete perso un riempimento o incrinato un dente, i suoi tessuti interni diventano esposte causando estrema sensibilità e intensi mal di denti.

Un naturale home remedy per fornire

il dente di sollievo dal dolore è quello di utilizzare un piccolo pezzo di patata grezza per coprire il dente esposta allo stesso modo il vostro dentista potrebbe utilizzare una temporanea di riempimento o di corona.

I seguenti rimedi casalinghi sono anche stati suggeriti per il mal di denti di sollievo dal dolore.

Il perossido di idrogeno risciacquare

Cipolla fresca

Estratto di vaniglia

Il succo di erba di frumento

Olio di oliva

Olio di origano

Corteccia di mirtillo e aceto

Asafoetida e succo di limone

## Home rimedi a base di erbe per vene varicose

Ci sono numerose le vene nei nostri corpi. Queste vene sono i vasi sanguigni che portano il sangue al cuore. Le vene sono quindi molto importante per la circolazione del sangue. Ora immaginate un tubo che porta acqua verso il rubinetto della vostra cucina o il bagno. Cosa succede quando il tubo non è dritta e ottiene attorcigliati a luoghi o quando la struttura di tubo non è liscia e non vi sono le gobbe e le aree deboli nel tubo. L'acqua dovrà esercitare pressione sul

tubo di aree deboli, a torsioni del tubo ecc. e perché il fluido non può essere spinto attraverso, l'acqua rimarrà intrappolato in quel luogo. Inoltre, la pressione e la portata di acqua in uscita dal rubinetto verrà gravemente colpiti. Questo è solo simile alla condizione di vene varicose. Il gonfio, ingrandita e ritorto vene non sono in grado di erogare liscia del flusso del sangue verso il cuore e il sangue diventa riunite nelle vene. Vene varicose può essere inteso come twisted, vene allargata sulla pelle, più comunemente riscontrati nelle gambe

e caviglie. Valvole indebolita e causa vene vene varicose. E che cosa causa indebolite vene? Il sovrappeso , gravidanza, in piedi o seduto per lunghe ore a portare ad un indebolimento delle vene. Mentre a volte le vene varicose possono indicare ostruzione nelle vostre vene più profondo chiamato la trombosi venosa profonda, la maggior parte delle volte che non è grave e può essere indurito con alcuni rimedi casalinghi, la dieta e le abitudini corretto di stare seduti e in piedi lungo con l'esercizio. Home rimedi a base di erbe per vene

varicose

## 1. Ippocastano per vene varicose

Ippocastano è uno dei preferiti di erbe mediche di erboristeria che lo usano in modo estensivo per trattare non solo le vene varicose ma anche insufficienza venosa cronica (CVI) che è anche una malattia circolatoria. Ippocastano è un astringente e anche un ottimo tonico per la circolazione del sangue. Aescin è il composto principale in questa erba che sembra inibire il rilascio di enzimi responsabili per danneggiare le pareti del capillare. Ippocastano può alleviare

i sintomi come il gonfiore e il dolore oltre a rinforzare le pareti dei vasi sanguigni.

Come prendere Ippocastano per vene varicose?

Il seme, corteccia, fiori e foglie, sono tutte sono usate per rendere i medicinali. Tuttavia, per le vene varicose, estratto da ippocastano semi sono pensati per essere più efficace. Perché ippocastano herb contiene anche un veleno chiamato esculina, non deve essere consumato crudo o addirittura annullata. Non è quindi possibile preparare tè o avere



materie ma può prendere solo estratto di ippocastano che è privo di qualsiasi veleno che viene rimosso durante l'elaborazione dell'erba. Per vene varicose e anche per CVI, 300 mg di ippocastano estratto di semi che contiene 50 mg di ingrediente attivo, aescin dovrebbero essere presi due volte al giorno.

Precauzione: Mentre Estratto di Ippocastano è normalmente considerato sicuro, può portare a prurito, nausea e disturbi gastrointestinali o sconvolto. Se avete malattie epatiche o renali o alcuni

disturbi emorragici, evitare di  
ippocastano. Evitare anche di questa  
erba se prendete anticoagulante o anti-  
piastrine di sangue assottigliamento  
farmaci o chiedete al vostro medico se  
si possono avere o meno. Gravidanza e  
alimentazione di madri dovrebbero  
inoltre consultare il proprio medico  
prima che possano prendere in  
considerazione di Estratto di  
Ippocastano.

## 2. Semi di uva per vene varicose

Se si mangia la deliziosa uva e gettare  
via i semi da esso, pensano ancora di

più se si dispone di vene varicose. Caricato con vitamina E, flavonoidi, acido linoleico e gli antiossidanti proantocianidina oligomerica complessi (OPC), semi di uva si può ottenere rid di vene varicose. Questi composti sono anche lì nella buccia dell'uva ma in una concentrazione molto bassa. OPCs in semi di uva sembra rafforzare il tessuto connettivo struttura dei vasi sanguigni che porta ad una ridotta infiammazione. Essi proteggono i capillari e vene e arterie anche dai danni provocati dai radicali liberi lungo con miglioramento

delle prestazioni di vitamina C che è essenziale per la formazione di collagene. Essi aumentano anche il tono ed elasticità delle pareti del capillare. Questo rende le pareti del capillare più resistenti a emorragie, rotture ed infezione.

Come prendere vinaccioli per vene varicose?

Non è noto alcun danno se si mordicchiano i semi di uva diversi da che renderà la vostra bocca degustazione Amaro. È anche possibile

formare la polvere di questi semi di uva e aggiungerlo al tuo zuppe ecc.

Vinacciolo supplementi possono anche essere facilmente reperibili in forma di capsule, compresse, e gli estratti liquidi. Se andando per estratto di vinaccioli in queste forme, scegliere quella che sostiene di avere un contenuto di OPC non inferiore a 95%. Una dose di 150 mg al giorno (si possono prendere 50 mg 3 volte al giorno) può ridurre il dolore, bruciore, formicolio e gonfiore delle vene varicose. Ricordati di non confondere tra di vinaccioli ed estratto

di semi di pompelmo. Entrambi sono diverse!

Precauzione: è meglio evitare di dare vinaccioli estratti per bambini e donne incinte o in allattamento Le donne come pure quelli tenendo fluidificanti del sangue.

3. Massaggio con olio di semi di uva per prevenire le vene varicose

Se non ti piace l'idea di consumare di estratto di vinaccioli, potete massaggio con l'olio di semi di uva. OPC è trovato in olio di semi di uva troppo che dare questo olio la sua proprietà anti-

infiammatorie. Olio di semi di uva  
massaggi consentirà inoltre di rafforzare  
e riparare i capillari danneggiati e i vasi  
sanguigni e consentirà di migliorare la  
circolazione sanguigna. Perché non fare  
un massaggio grapeseed olio dalla  
miscelazione di alcuni oli essenziali  
troppo.

Ottenere questo:

Olio di semi di uva- 3 tsp

Olio di Jojoba- 3 tsp

Limone/ geranio/menta piperita o di  
qualsiasi altro olio essenziale di vostra  
scelta- 8 gocce

Fare questo:

Mescolare tutti gli oli.

Prendere alcuni su i palmi delle mani e strofinare per riscaldarlo.

Ora massaggio delicatamente le gambe e caviglie o la zona con vene varicose.

Utilizzare corse verso l'alto, da piedi alla sommità delle gambe.

4. Corteccia di pino per vene varicose

Gli antiossidanti proantocianidina oligomerica complessi (OPC) che fanno di semi di uva uno dei migliori rimedi



per le vene varicose anche rendere  
cortecce di pino uno dei migliori erbe  
per vene varicose. OPC nella corteccia  
di alberi di pino di migliorare la  
circolazione del sangue e tessuti di  
riparazione nel vostro corpo. Questo  
ingrediente attivo nella corteccia di pino  
estratto è disponibile come un estratto  
brevettato di pino marittimo corteccia  
chiamato pycnogenol. OPC migliora il  
flusso del sangue e rafforza le pareti  
venose e vari studi hanno dimostrato che  
questo composto può dare sollievo da  
edema o gonfiore della gamba, stretto

vitelli e il dolore che si sente durante la deambulazione. Ciò che è importante è che solo acqua calda e la pressione sono necessari per estrarre le proantocianidine da corteccia di pino che rende prive di sostanze chimiche. Quando prendete in corteccia di pino estratto, si lega al collagene nel vostro sulle pareti dei vasi sanguigni e rende i capillari più forte e dare loro una maggiore elasticità. Così esso migliora la circolazione e riduce la pressione sanguigna troppo. Corteccia di pino estratti ha anche proprietà anti-

infiammatorie che ridurre infiammazione cronica. OPC aumenta anche l'efficacia delle vitamine C e E.

Come rendere corteccia di pino estratto?

Ottenere questo:

Freschi di pino di corteccia di albero, preferibilmente da pino marittimo

L'acqua- 12 tazze

La garza

Fare questo:

Lavare la corteccia di pino e lasciarlo

stare umido.

Prendere una pentola e aggiungere 8 tazze di acqua.

Portare a ebollizione.

Aggiungi corteccia di pino.

Coprire la pentola e ridurre il calore a bollire fino a quando non rimane la metà della sua grandezza originale.

Usare la garza per filtrare il liquido caldo.

Trattenere il liquido in una ciotola e restituire la corteccia di pentola.

Aggiungere 4 tazze di acqua per una

volta utilizzato corteccia di pino.

Lasciare sobbollire fino a che rimane la metà della sua quantità.

Il ceppo utilizzando la garza e aggiungere il liquido sollecitata con il precedente riservati liquido dal primo lotto.

Ritorno ora questo liquido estratto per la pentola e portare a ebollizione.

Lasciare sobbollire fino a rimanere solo  $\frac{1}{4}$  di tazza.

Ora lasciate questo  $\frac{1}{4}$  di tazza di liquido concentrato ottenuto dalla

corteccia di pino di raffreddarsi.

Conservare in una bottiglia.

Se si utilizza il pino ha acquistato estratto sotto forma di integratori, è consigliabile avere 45-360 mg al giorno, o 50-100 mg tre volte al giorno. Essa è tuttavia strettamente consiglia di consultare il proprio medico o qualche erborista medico per sapere la quantità esatta di corteccia di pino estratto, casalinghe o altrimenti, che soddisferà la vostra condizione di vene varicose.

5. Gotu Kola per vene varicose

Gotu Kola è stata utilizzata da Ayurveda da lungo tempo per varie malattie tra cui la guarigione di ferite. Moderna medicina di erbe utilizza questo semplice per vene varicose per ridurre il gonfiore, dolore, stanchezza, sensazione di pesantezza e anche una perdita di fluido da vene. Gotu kola sembra funzionare da rafforzare i tessuti connettivi per curare nonché prevenire le vene varicose. L'estratto di gotu kola foglie sono dette per contenere 'triterpeni' che migliorare il tono delle vene che li rende meno suscettibile di

processi degenerativi che possono risultare in varicosity e altri problemi.

Fare Gotu Kola tè per vene varicose

Ottenere questo:

Gotu kola foglie essiccate- 1  
cucchiaino

Acqua Calda- 1 tazza

Miele (opzionale)- 1 cucchiaino

Eseguire questa operazione

Aggiungi gotu kola lascia per acqua  
calda.



Ripida per 10-15 minuti.

Il ceppo e aggiungere il miele se si utilizza.

Hanno questo tè 2-3 volte al giorno.

Precauzione: se lei soffre di alcune malattie del fegato, consultate il vostro medico prima di prendere gotu kola.

6. Fuller's Earth Pack per vene varicose

Il Fuller, terra, a volte chiamato anche "creta di candeggio" è stato usato come un Indiano medicina popolare per la pelle vari temi correlati. In India, è

chiamato 'MMitti ulatni'. È un buon detergente e toner dovuto alle sue proprietà assorbenti. Da non confondere con argilla bentonitica che è diverso nella sua composizione chimica. Mentre argilla in bentonite contiene sodio, fuller's earth contiene calcio. A causa della mancanza di ricerche su fuller's capacità della terra di trattare vene varicose, essa non può essere detta esattamente come funziona ma non per dare sollievo dai sintomi quali gonfiore. Ottenere questo:

Il Fuller, terra- 1-3 cucchiaini o più a

seconda della zona interessata dalle  
vene varicose

L'acqua- abbastanza per fare incolla

Fare questo:

Prendere il Fuller, massa e aggiungere  
acqua a sufficienza per ottenere una  
pasta liscia.

Applicare questa pasta sulle gambe o  
ovunque abbiate vene varicose.

Lasciare per una notte. Il Fuller, terra  
si asciugano sulla vostra pelle dopo  
qualche tempo. È possibile andare a  
dormire si ottiene una volta essiccato.

Lavare via il prossimo di mattina quando si sveglia.

7. Gli oli essenziali si comprimono per vene varicose

Uno dei rimedi naturali per le vene varicose includono applicando gli ingredienti giusti su di essi in modo che vengano rafforzati per svolgere la loro funzione vitale di trasportare il sangue al cuore. Se si combinano il diritto degli oli essenziali e di applicare una tale miscela di olio, si può essere in grado di migliorare il flusso di sangue e di sbarazzarsi di vene varicose. Ecco una

ricetta per preparare un oli essenziali  
impacco per il tuo vene varicose.

Ottenere questo:

Olio di camomilla- 3 gocce

La carota di olio di semi- 3 gocce

Olio di lavanda - 3 gocce

Iperico tintura- 1 cucchiaino

L'acqua- 1 tazza

Un panno morbido

Fare questo:

Mescolare tutti gli ingredienti in

acqua, oli essenziali e tintura.

Imbevere il panno in questa miscela.  
Strizzare esso per scaricare l'eccesso di  
soluzione.

Posizionare questo comprimere sulle  
zone colpite da vene varicose.

Si può fare ogni giorno per ottenere  
sollievo da prurito e rotture di vene  
varicose.

Alcuni degli altri oli essenziali che  
possono essere utilizzati per le vene  
varicose includono olio di cipresso, olio

di limone, geranio olio, olio di pompelmo, bacca di ginepro olio, olio arancione, olio di rosmarino.

## 8. Elicriso olio essenziale per le vene varicose

Elicriso Olio Essenziale è uno dei migliori oli essenziali per curare le vene varicose. Questo olio è derivata da fiori di elicriso e comparativamente è un olio costoso ma ha dimostrato di essere un efficace rimedio per le vene varicose. Con la sua anticoagulante, anestetico, antispasmodica proprietà, elicriso olio

rigenera i nervi e riduce il dolore.

Funziona su sangue coagulato all'interno delle vene per alleviare vi da fastidio.

Con l'uso regolare di elicriso olio, si può rendere graduale il tuo vene varicose scompaiono. Mentre è possibile utilizzare sempre 2-4 gocce di questo olio direttamente sulla vostra pelle dove vene varicose presentano e massaggio con esso, qui è una ricetta per un olio blend utilizzando alcuni altri oli essenziali noto per essere efficace per vene varicose.

Ottenere questo:



Olio di elicriso- 1 goccia

Olio aromatizzato al basilico- 3-4  
gocce

Olio di Cipresso- 1 goccia

Olio di gaultheria- 1 goccia

Fare questo:

Mescolare gli oli.

Applicare sul tuo vene varicose.

Massaggi accarezzare dolcemente  
verso il cuore.

Massaggi fino all'olio viene completamente assorbito dalla pelle.

Fare ogni giorno.

## 9. Calendula per vene varicose

Calendula (*calendula officinalis*) contiene flavonoidi nonché triterpeni entrambi dei quali sono benefici nel trattamento di vene varicose. Triterpeni è lo stesso componente che è presente anche in gotu kola, un altro semplice per vene varicose. Essa migliora il tono

delle vene che li rende meno suscettibile a degenerazione. Tagete è stata utilizzata nella medicina popolare per le sue varie qualità compresi anti-infiammazione e sanguinamento e di controllo come un agente di guarigione per tessuto danneggiato. Per queste proprietà, calendula è anche raccomandato per curare il dolore e gonfiore a causa di vene varicose. Un uso prolungato di questa erba può effettivamente ottenere rid di vene varicose completamente.

Modi di usare la calendula per vene varicose

Primo modo di usare calendula per vene varicose: Pasta alla calendula

Ottenere questo:

Manciata di calendula petali di fiori

Fare questo:

Lavare la calendula petali accuratamente.

Schiacciare o massa tali petali per ottenere una pasta fuori di essi.

Applicare questa calendula incollare sul tuo vene varicose.

Lasciare riposare una notte.

Lavare via la mattina.

Ripetere ogni giorno fino alle vostre vene varicose ridurre notevolmente o scomparire del tutto.

2a modo di usare calendula per vene varicose: Homemade unguento alla calendula

Ottenere questo:

Tagete herb (foglie, fiori e steli)- 2  
doppie manciate; generosamente  
riempito

Lo strutto- 500 gm

La garza o un panno fine al filtro

Jar per store

Fare questo:

Tritare finemente la calendula foglie,  
fiori e steli.

Scaldare il lardo.

Aggiungi calendula e mescolare

correttamente in modo che tutta l'erba è imbevuto bene nel lardo riscaldato.

Togliere la padella dal fuoco.

Coprire il tegame e lasciare a riposo per 24 ore.

Il giorno successivo, scaldare la miscela.

Ceppo con l'aiuto di garza.

Versare il preparato un unguento che è ancora allo stato liquido in un vaso. Una volta che esso si raffredda, esso avrà la consistenza simile a un unguento.

Applicare questo unguento sul tuo

vene varicose pelle colpita 2-3 volte al giorno.

10. Impacco al cavolo per vene varicose  
ulcera

Cavolo è una delle erbe aromatiche vegetali che è caricata con altamente nutritive componenti inclusa la vitamina A, C E B1, B2, K, potassio, magnesio, calcio, ferro, fosforo, rame, zolfo e fibra. Per tutti questi motivi, cavolo è generalmente consigliato per essere inclusi nella dieta per la salute



generale. Come per le vene varicose, cavolo di proprietà di guarigione dovuti alla presenza di zolfo, potassio, vitamina K e vitamina U rende un buon rimedio casalingo per ulcere che puoi ottenere a causa delle vene varicose. L'elevato contenuto di zolfo di foglie di cavolo distruggere i fermenti nel sangue dando sollievo da ulcere e la sua infezione. Dalla semplice applicazione di foglie di cavolo sulle ulcere varicose, è in grado di curare le infezioni come anche il dolore e gonfiore.

Modi per utilizzare il cavolo sulle vene

varicose

Tritare finemente le foglie di cavolo dopo lavaggio accuratamente.

Aggiungere acqua in quantità necessaria per realizzare una pasta. Applicare a questo tuo vene varicose area della pelle influenzata. Prendete un panno di lino e avvolgerlo attorno alla gamba o altra parte del corpo in cui è stata applicata la pasta di cavolo. Esso non solo di tenere la pasta in luogo ma anche di lasciar respirare la pelle. È possibile lasciare questo per un paio di ore e poi lavare off. Ripetere 2 o 3 volte al

giorno.

Rendere la foglia di cavolo a comprimere. Lavare una grande foglia di cavolo accuratamente e tagliare il controfiletto rigida da esso. Raddrizzare la foglia e collocarlo sull'area interessata di ulcera o ferita. Lasciarlo finché non si asciuga off. Quindi cambiare la foglia e utilizzare una nuova.

11. Apple di aceto di sidro per vene varicose

Sidro di mela aceto (ACV) può essere

chiamato un magico liquido che può curare un numero di malattie compresi tutti i tipi di dolori, gonfiore, bruciori di stomaco e persino di vene varicose.

ACV migliora la circolazione del sangue nel quale processo si esclude il rigonfiamento e gonfiore delle vene. Hai anche sbarazzarsi del dolore quando si utilizza questo apple di aceto di sidro remedy per vene varicose.

Modi per utilizzare Apple di aceto di sidro per vene varicose

Mescolare due cucchiaini di apple di

aceto di sidro in un bicchiere di acqua e bere questo. Ripetere 2 volte al giorno.

Get apple non diluito di aceto di sidro. Mix ACV e la vostra lozione per la pelle in quantità uguali e applicare a questo tuo vene varicose e strofinare delicatamente verso l'alto di accarezzare verso il cuore. Eseguire questa operazione due volte al giorno.

Immergere un panno o una garza in ACV e luogo di questo panno sulla vostra area interessata. Lasciare riposare per circa 20-30 minuti. È anche possibile strofinare delicatamente con

questa ACV panno imbevuto.

## 12. Stile di vita i rimedi per le vene varicose

Sebbene tutti i suddetti home e rimedi a base di erbe per vene varicose vi darà sollievo, sarà anche necessario portare alcuni minori e alcuni importanti cambiamenti nel vostro stile di vita in modo tale che si può evitare questo vene varicose problema una volta per tutte.

Non stare seduti o in piedi per periodi

più lunghi in un tratto. Se il vostro lavoro richiede in modo prendere pause dopo ogni trenta minuti. Modificare la posizione, camminare un po', stretch o sostare per un po'. Basta non essere in una stessa posizione per un tempo più lungo.

Se si è seduti per periodi di tempo più lunghi, cercare di mantenere le vostre gambe elevati utilizzando uno sgabello o una ulteriore struttura di sedia.

Non sedersi con le gambe incrociate o incrociate le caviglie.

Mantenere le vostre gambe elevate anche quando di sdraiarsi o dormire.

Evitare di indossare tacchi alti.

Evitare di indossare indumenti stretti, specialmente quelli che possono tagliare la vostra circolazione sanguigna intorno alla vostra vita gambe e zona inguine.

Esercizio regolarmente. Esercizi cardiovascolari e la resistenza alla formazione di tutto sono benefiche per voi. Camminare troppo migliora la circolazione del sangue.

Perdere peso. Il sovrappeso è una delle principali cause delle vene



varicose.

Avere una dieta equilibrata. Includere più fibre in i vostri pasti. Frutta e verdura in alto gli antiossidanti sono un bene per voi.

Evitate alcool dato che dilata i vasi sanguigni rendendo il vostro vene varicose condizione peggiore.

Smettere di fumare in quanto non mantiene la circolazione sanguigna sana.

Tutti questi dieta e stile di vita cambia come pure casa rimedi sarà sicuramente

rendere le vostre vene varicose  
scompaiono nel tempo.

## Lievito infezione Home Remedy

La candida è un'altra parola per lievito infezione. Un gruppo di funghi microscopici chiamato Candida Albicans è la principale causa di ottenere questo tipo di infezione. Mentre di solito interessa la zona della vagina in donne, ci sono volte in cui non interessa anche altre zone del corpo come il chiodo letti, sotto i seni e in alcuni casi anche in protesi. In questo articolo mostreremo 10 naturali rimedi per sbarazzarsi di infezione del lievito rapido.

Ci sono diverse cose che possono causare infezione da lievito per venire naturalmente.

## Cause di infezione del lievito

Lo stress

Il diabete

Assunzione di contraccettivi orali

Gravidanza

Assunzione di steroidi

A prescindere dai motivi di cui sopra, ci può ancora essere altre ragioni che sono disponibili. Anche se vi è un equivoco

che solo le donne di ottenere lievito infezione, gli studi mostrano che gli uomini possono avere troppo.

Se si dispone di infezione, la prima cosa che dovrete fare è di andare al vostro medico. Il medico probabilmente consigliare alcuni rimedi che puoi fare per sbarazzarsi della infezione al più presto possibile il tempo ma è anche possibile chiedere al medico per alcuni rimedi casalinghi che potete fare in luogo di assunzione di farmaci.

Sbarazzarsi di infezione del lievito

## Top 10 casa rimedi per sbarazzarsi di lievito infezione naturalmente

### Olio di noce di cocco

Olio di noce di cocco è sempre uno di quegli oli che vengono utilizzati per la casa rimedi e la maggior parte del tempo; essi sono efficaci nel liberarsi del problema. In questo caso, olio di noce di cocco può essere usato per liberarsi di infezione del lievito perché ha anti fungine proprietà che possono aiutare a uccidere il lievito in modo efficace.

Direzione:

Applicare olio di noce di cocco per via topica per un periodo di alcuni giorni.

Applicare sulla zona colpita circa tre volte al giorno per aiutare ad uccidere l'infezione.

Se si dispone di lievito infezione sul tuo dentiere, si potrebbe voler gargarismi o semplicemente posizionare l'olio sulla tua bocca per circa 5 - 10 minuti. È quindi possibile espellerla successivamente. Anche questo deve essere fatto circa 3 volte al giorno.

## Apple di aceto di sidro

Questo è ancora un altro elemento che casa rimedio gli elenchi non possono ottenere abbastanza di perché è quasi sempre incluso. Sidro di mela aceto può essere efficace nel liberarsi di lievito infezione perché ha alcuni componenti che possono uccidere lieviti e funghi.

Direzione:

Apple mix di aceto di sidro con acqua. Assicurarsi che si dovranno posizionare solo una piccola quantità di apple di aceto di sidro e bere.



Questo dovrebbe essere fatto due volte al giorno per circa 3 - 4 giorni.

Se non si riesce a prendere ingestione di Apple di aceto di sidro, si può scegliere di applicare il sidro di mela aceto topicamente sull'area interessata della pelle.

## Yogurt

Voi probabilmente non sono consapevoli del fatto che lo yogurt può essere efficace nel liberarsi di lievito infezione perché è qualcosa che le

persone normalmente mangiano soprattutto se sono a dieta. Il *Lactobacillus acidophilus* è noto per essere batteri buoni che possono essere trovati in yogurt e può aiutare a combattere la cattiva funghi e batteri che causano il lievito infezione. Ricordate di fare uso di yogurt bianco invece di quelle aromatizzate per renderlo più efficace.

Direzione:

Slather lo yogurt sulla zona affetta della pelle.

Lasciare lo yogurt per circa mezz'ora.

Se avete intenzione di fare questa sera, si può scegliere di posizionarlo nella notte.

### Acido bórico

Ci sono volte in cui acido bórico non è consentito di essere utilizzate mentre ci sono anche volte quando è consentito.

Acido bórico è poco costoso e può aiutare a sbarazzarsi di lievito infezione molto facilmente. Ricordate che prima di eseguire la procedura però è utile per chiedere l'approvazione del vostro medico per essere sicuri che questa

procedura è sicuro.

Direzione:

Utilizzare capsule di gel senza nulla su di esso.

Posizionare l'acido borico sulla capsula di gel. L'importo che sarà luogo dipenderà dalla raccomandazione del vostro medico se egli/lei approva.

Inserire le capsule di gel con acido borico all'interno della vagina. Si fonderà sulla propria.

Questo dovrebbe essere fatto una

volta al giorno ogni settimana.

## Aglione

L'aglio è noto per essere un'erba che può essere utilizzato per trattare varie malattie e condizioni. Il fatto che esso è così versatile di fare un sacco di persone piace un sacco. L'aglio è noto per essere efficace perché ha anti infiammatori e anti fungine proprietà.

### Direzione:

Ottenere un paio di spicchi di aglio

Tritare l'aglio fino a formare una

pasta.

Mettere la pasta sulla zona affetta della pelle e lasciare lì per circa mezz'ora.

Ricordate di proteggere l'area intorno all'area interessata che non hanno lievito infezione perché potrebbe reagire a causa dell'aglio.

## Rosmarino

Rosemary è noto per essere un'altra erba che può essere molto efficace per sbarazzarsi di infezione del lievito. Il

fatto che abbia qualche anti  
infiammatorie proprietà lo rendono la  
scelta perfetta per essere collocato  
sull'area colpita ogni volta che ritiene  
come esso è in fiamme o quando la zona  
è estremamente itchy.

Direzione:

Fare tè Rosmarino ponendo di  
rosmarino fresco di foglie in una tazza di  
acqua calda.

Ripida per circa 5 - 10 minuti.

Lasciarlo raffreddare e filtrare il

rosmarino.

Usando un batuffolo di cotone, immergere il batuffolo di cotone sul rosmarino tea e applicare topicamente sull'area interessata per un immediato sollievo.

Questo per 4 volte al giorno.

Mirtilli rossi

Ci sono alcune persone che sono consapevoli di mirtilli rossi che può essere utilizzato per una varietà di altre cose. Vi è anche la possibilità che hai



già usato per una casa rimedio.

Cranberries hanno anti batterico e anti fungine proprietà che possono essere molto efficaci nella lotta contro i funghi che causano infezione da lievito.

Direzione:

Scegliere non zuccherato succo di mirtillo palustre poiché quelli zuccherati possono avere conservanti che non renderà che efficace.

Bere l'amaro di succo di mirtillo

palustre di circa tre volte al giorno.

Cranberries permetterà di accelerare il vostro processo di guarigione per rendere il lievito infezione andare via dopo qualche tempo.

### Olio di origano

A parte il fatto che l'origano olio è noto di realizzare il sistema immunitario più forte, è anche una delle cose che la gente usa al fine di sbarazzarsi di infezione del lievito in modo efficace. Esso ha anti fungine componenti che possono rendere il lievito infezione andare

lontano con uso costante.

Direzione:

Mettere alcune gocce di olio di origano sull'area interessata.

Strofinare l'olio intorno alla pelle.

Se l'origano olio è troppo forte per la tua pelle, mescolare con noce di cocco oppure olio di oliva per renderlo meno irritante.

Foglia di oliva estratto

L'estratto di foglie di oliva può essere

una sorpresa perché può in realtà essere molto efficace nel liberarsi di infezione del lievito. Esso ha varie proprietà che possono rendere sbarazzarsi dei funghi che ha causato l'infezione per diventare uccisi e completamente eradicato. Essa può anche promuovere la produzione di batteri buoni nel vostro corpo.

Direzione:

Ottenere alcune olive fresche foglie e trinciatura fine loro.

Mettere in un vasetto di mason o qualsiasi vetro che ha un coperchio su di

esso e aggiungere vodka.

Mettere la miscela in un luogo fresco e asciutto e buio. Esso avrebbe dovuto essere messo lì per un mese.

Posizionare il liquido in un altro vaso senza le foglie di questo tempo.

Posizionare il liquido sulla zona affetta della pelle.

Di olio di albero del tè

Un altro olio che può aiutare a sbarazzarsi dei funghi causando il lievito infezione è di olio di albero del tè. Di olio di albero del tè è una naturale

detergente fungine in modo sbarazzarsi dei batteri può essere facile da fare.

Direzione:

Posto direttamente di olio di albero del tè sulla zona affetta della pelle.

Lasciarlo lì fino a quando non si asciuga.

Questo dovrebbe essere fatto circa 2 - 3 volte al giorno fino a quando i risultati desiderati sono mostrati.

Sbarazzarsi di infezione del lievito può essere più facile con l'uso della casa

rimedi che sono stati menzionati sopra.

