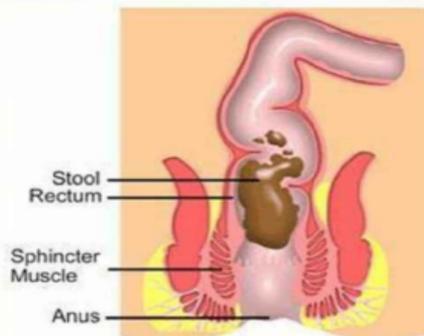


Stipsi Non piu - I migliori rimedi domestici



Normal

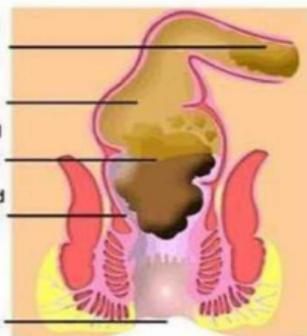
More stool forms and backs into colon.

Soft stool

Large stool gets stuck (impacted)

Enlarged Dilated Rectum

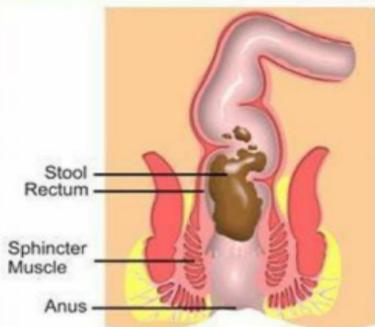
Anus



Chronic Constipation

Amelie Kelly

Stipsi Non piu - I migliori rimedi domestici



Normal

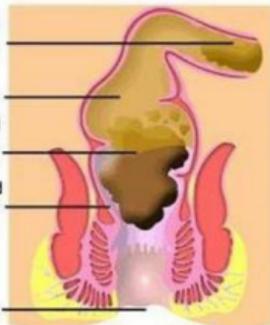
More stool forms and backs into colon.

Soft stool

Large stool gets stuck (impacted)

Enlarged Dilated Rectum

Anus



Chronic Constipation

Amelie Kelly

Stipsi Non piu - I migliori rimedi domestici

La costipazione si riferisce a qualsiasi anomalia o assenza di movimenti intestinali. Il lento movimento del cibo attraverso l'intestino crasso e la quantità di tempo che i rifiuti rimangono nel colon sono i principali fattori che portano alla costipazione. Sempre più acqua viene assorbita mentre i rifiuti sono nel nostro corpo e le feci diventano più secche e voluminose, quindi più difficile da passare.

Questa è la guida completa e più completa sulla costipazione. Si occupa ampiamente delle cause della costipazione, del ruolo della dieta e

degli alimenti, della costipazione negli anziani, delle donne in gravidanza, dei bambini e dei migliori rimedi naturali disponibili.

Ogni aspetto della costipazione è discusso in termini puramente profani per una migliore comprensione. Ho scritto l'eBook che copre tutti gli aspetti della costipazione e che accompagna le complicazioni di salute in un linguaggio semplice al fine di aiutare tutti a capire il problema e farlo trattare in modo appropriato.

L'eBook tratta ampiamente:

- ☐ La natura complessa della costipazione
- ☐ Costipazione e ruolo della dieta

Costipazione e dolore alle gambe

Costipazione negli anziani, nei neonati e nei bambini

Gravidanza e costipazione

Allattamento al seno e costipazione

In che modo l'idroterapia del colon aiuta a curare la costipazione

Modi semplici per sbarazzarsi di costipazione

Il ruolo dei rimedi naturali che offrono una cura promettente

La parte migliore dell'eBook è la sezione "Home Remedies". Un uso corretto e continuo dei rimedi naturali descritti nell'eBook farà molto per eliminare completamente la costipazione. La maggior parte dei

rimedi domestici suggeriti sono facilmente disponibili ed economici e puoi trovarne molti nella tua stessa cucina.

Dopo aver esaminato l'eBook, avrai una completa comprensione della costipazione e potrai consultare il tuo medico in modo informato.

PS: puoi persino regalarlo ai tuoi familiari e amici che hanno sofferto di costipazione. Questo dono inestimabile può essere molto utile per loro in quanto può mostrare loro il modo di condurre la vita per sempre senza il disagio fisico per sempre.

Contenuto:

- 1. Costipazione: una panoramica**
- 2. Cause di costipazione**
- 3. Costipazione e ruolo della dieta**
- 4. Costipazione e dolore alle gambe**
- 5. Costipazione negli anziani**
- 6. Gravidanza e costipazione**
- 7. Costipazione nei neonati**

8. Allattamento al seno e costipazione

9. Costipazione nei bambini

10. In che modo l'idroterapia del colon aiuta a curare la costipazione

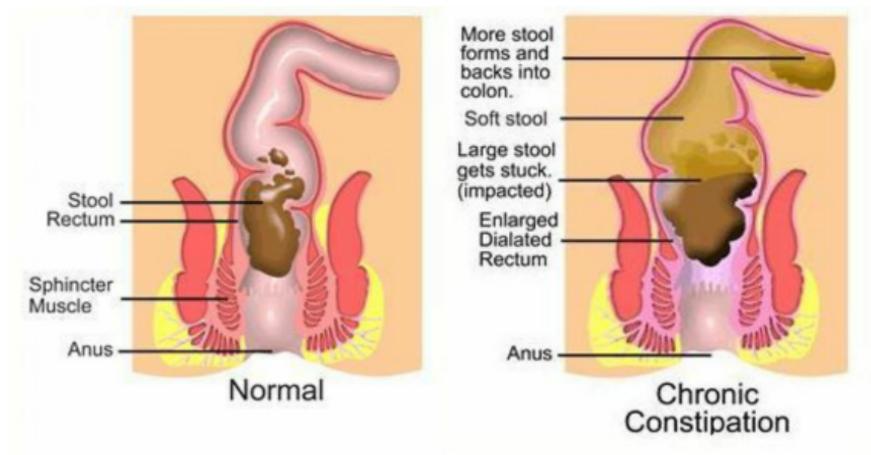
11. Modi semplici per sbarazzarsi di costipazione

12. Rimedi domestici

Costipazione: una panoramica

La costipazione è definita come "una condizione dell'apparato digerente in cui una persona (o animale) sperimenta feci dure che sono difficili da eliminare; può essere estremamente dolorosa o in alcuni casi può portare a sintomi di ostruzione intestinale". Al suo centro, la costipazione è semplicemente la difficoltà di avere movimenti intestinali che si verificano regolarmente. Una persona è considerata clinicamente stitica se ha meno di tre movimenti intestinali a settimana.

La costipazione è abbastanza frequente nelle persone che invecchiano, anche se è naturale avere una diminuzione dei movimenti intestinali, quando si invecchia. Se hai costipazione rara non è qualcosa di cui preoccuparti troppo.



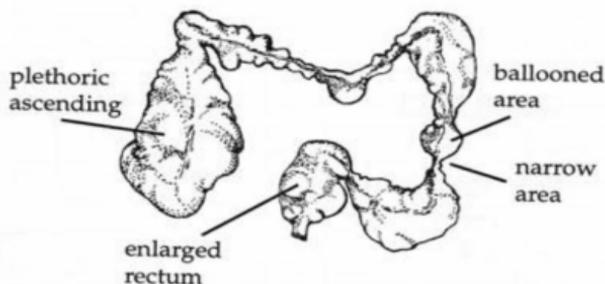
Se ti viene diagnosticata la costipazione:

-] Non mangi abbastanza fibra su base giornaliera
-] Bevi latte regolarmente
-] Diventi disidratato (attraverso l'esercizio o non hai bevuto abbastanza, o una combinazione dei due)
-] Ignorando la necessità di usare il bagno
-] sei incinta

Mentre ci sono molte ragioni per cui le persone diventano stitiche, non è raro e le statistiche mostrano che la maggior parte delle persone sperimenterà stitichezza ad un certo punto della loro vita. Più di 4,5 milioni di persone

avvertono questo sintomo ogni anno, la maggior parte di età superiore ai 65 anni - con le donne che rappresentano la maggior parte del totale. Constipation is not a disease, as many people are led to credere, ma invece un sintomo di una dieta priva di nutrienti essenziali o di un programma di esercizi inesistente (le due principali cause di costipazione). Una persona che soffre di costipazione sperimenterà sentimenti di gonfiore e dovrà sforzarsi per passare qualsiasi tipo di movimento intestinale.

A Badly Constipated Colon



Esistono due tipi principali di costipazione, idiopatica e funzionale. La costipazione idiopatica ha a che fare con problemi intestinali e funzione nervosa nel colon e nel retto. Quando una persona soffre di costipazione correlata all'IBS, è il tipo più grave di costipazione, poiché i soliti lassativi non sempre alleviano il dolore o la funzione del retto. La costipazione funzionale si occupa di un intestino sano,

ma non funzionante. La costipazione funzionale è generalmente il risultato di una mancanza di fibre o altri problemi di stile di vita. Questa è la forma più frequente e più facile da trattare di costipazione.

Molte persone commettono l'errore di diagnosticare se stessi quando si tratta di costipazione e il più delle volte si sbagliano nelle loro ipotesi. Ognuno è diverso nel numero di movimenti intestinali che sono considerati normali. Ci sono linee guida in atto, tuttavia, un medico dovrebbe essere consultato prima di prendere qualsiasi uso di lassativi o altri medicinali progettati per aiutare la costipazione.

Vale la pena notare che se dovessi riscontrare un cambiamento significativo nei movimenti intestinali, dovresti prendere immediatamente un appuntamento con il tuo medico per evitare che si verifichino danni al colon e al retto. Tessuto cicatriziale, ostruzione e aderenze sono tutti risultati della costipazione che sfugge di mano. I segni più evidenti di costipazione sono il movimento intestinale raro, il movimento intestinale difficile, lo sforzo fecale e il movimento doloroso dell'intestino mentre gli indicatori meno comuni sono il movimento intestinale secco, dolore addominale, nausea e vomito. Indipendentemente dai segni, se

si verificano meno di 3 movimenti intestinali ogni settimana, si è candidati alla costipazione.

Cause di costipazione

Esistono molte cause di costipazione tra cui farmaci, cattive abitudini intestinali, diete povere di fibre, abuso di lassativi, disturbi ormonali e malattie principalmente di altre parti del corpo che colpiscono anche il colon. Dobbiamo essere consapevoli di queste cause e prestare attenzione ai conseguenti segni di costipazione prima che diventi grave.

Per molte persone, numerosi movimenti intestinali generalmente diminuiscono con l'età. Un buon numero di adulti ha movimenti intestinali tra le tre e le 21

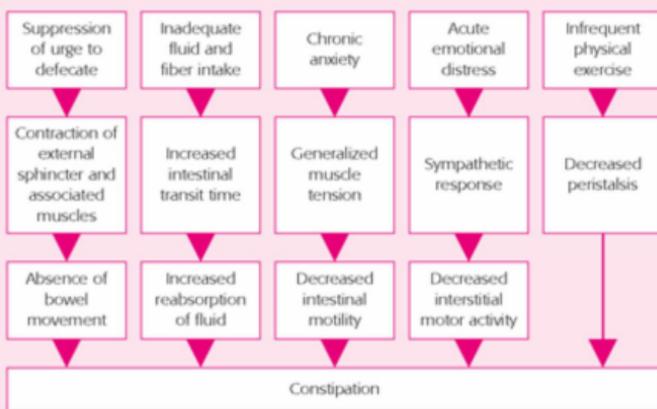
volte a settimana, e questo è considerato normale. Lo schema più comune è un movimento intestinale al giorno, ma questo schema è visibile in meno del 50% delle persone. Inoltre, molte persone sono irregolari e non hanno movimenti intestinali ogni giorno o lo stesso numero di movimenti intestinali ogni giorno.

La costipazione è un disturbo comune che dilaga tra la popolazione americana. Le stime mostrano che oltre 3 milioni di persone hanno costipazione ogni anno negli Stati Uniti. Come se ciò non bastasse, oltre 2 milioni soffrono anche di sindrome dell'intestino irritabile (IBS). La ricerca ha dimostrato che una

soluzione a lungo termine è quella di cambiare il tuo stile di vita e accompagnarlo con una pulizia naturale del colon a base di erbe, soprattutto se hai più di 40 anni. Offriamo alcuni rimedi per mantenere una buona salute del colon.

La costipazione può essere causata da una varietà di fonti, sebbene la maggior parte sia legata a scelte di vita. Mentre la maggior parte dei casi di costipazione può essere facilmente risolta, alcuni richiedono più trattamenti e in alcuni rari casi un intervento chirurgico. È importante rendersi conto dei problemi e delle cause che la costipazione provoca.

How habits and stress cause constipation



Le dieci principali cause di costipazione:

1. Non abbastanza fibra nella dieta -
Se una quantità sufficiente di fibra viene consumata su base giornaliera, è probabile che non si verifichi costipazione. Gli alimenti ricchi di fibre includono frutta, verdura e cereali e

questi sono essenziali per una corretta dieta funzionale.

2. Non abbastanza esercizio su base regolare - La costipazione sembra verificarsi per le persone che conducono di più una vita inattiva. I medici non sono sicuri delle ragioni, ma la probabilità di avere costipazione è maggiore quando non si è attivi o se si è più anziani e non si è in grado di esercitare frequentemente.

3. Gravidanza - Le donne in gravidanza hanno un alto rischio di costipazione a causa dei cambiamenti ormonali che si verificano durante la gravidanza. Più fibra del solito deve essere assorbita quando una donna rimane incinta e

scopre che la costipazione diventa un problema.

4. Ignorando l'impulso di usare il bagno - Questa è una delle maggiori cause di costipazione perché il rifiuto di usare il bagno quando il tuo corpo ti sta spingendo a buttare giù il tuo sistema intestinale e lo costringe a sforzare. Ciò provoca costipazione perché il corpo alla fine smetterà di sentire la necessità di usare il bagno se l'impulso viene ignorato abbastanza.

5. Disidratazione - L'acqua potabile assicura che il materiale di scarto sia ben lubrificato, consentendo un facile passaggio lungo il colon. Disidratarsi ha l'effetto opposto. Le bevande con

caffèina (caffè, tè, bibite gassate) peggiorano la costipazione poiché aiutano la disidratazione.

6. Uso eccessivo di lassativi - Sovraccaricare il corpo con lassativi impedisce al colon di funzionare correttamente, poiché inizia a fare affidamento sui lassativi per dirgli quando deve avere un movimento intestinale, causando danni al sistema intestinale piuttosto che alleviare il problema. L'uso eccessivo di lassativi risolve solo temporaneamente la costipazione.

7. Malattie particolari che hanno origine nel colon o nel retto - Malattie come i disturbi neurologici e i disturbi

metabolici ed endocrini causano costipazione e riducono i movimenti intestinali. Queste condizioni devono essere portate all'attenzione del medico per evitare che si verifichino danni gravi.

8. Farmaci specifici - I farmaci antidolorifici e gli antidepressivi fanno parte di una serie di farmaci che possono portare allo sviluppo della costipazione. Questi medicinali possono bloccare il movimento intestinale in modo corretto o impedirlo del tutto.

9. Bere latte su base regolare - Ciò può causare costipazione perché blocca il sistema. La maggior parte dei lassativi risolverà facilmente questo piccolo

problema.

10. Problemi con la funzione intestinale - Quando l'intestino non funziona correttamente o è ostruito, può verificarsi stitichezza e può potenzialmente causare gravi danni a tutta la zona dello stomaco.

Le dieci cause di costipazione di cui sopra sono le ragioni più frequenti per cui si verifica la costipazione e sono principalmente legate alle scelte di vita, sebbene alcune forme di costipazione possano verificarsi con farmaci o altre malattie / condizioni.

Costipazione e ruolo della

dieta

La dieta svolge un ruolo molto importante nel sollievo della costipazione. Molti rimedi casalinghi per la costipazione comportano l'aggiunta di determinati alimenti alla dieta o il consumo regolare di determinati alimenti per mantenere i movimenti intestinali regolari.

Gli alimenti da aggiungere alla dieta includono:

liquidi - la disidratazione è una delle cause più comuni di costipazione

Fibra - 25-35 grammi di fibra dovrebbero essere consumati ogni giorno. Alcuni alimenti che sono una buona fonte di fibre includono fagioli

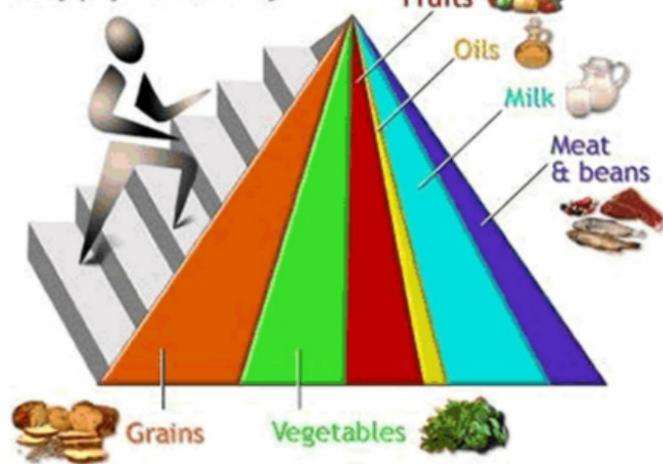
borlotti, cereali di crusca di frumento, banana, prugne, mele.

Frutta fresca - La frutta fresca è una parte importante di una dieta sana. Frutti come mele, prugne, fichi e banane aiutano a ridurre le possibilità di costipazione

Verdure fresche - Anche le verdure fresche sono una parte importante di una dieta sana. Verdure come verdure verdi, cavoli, piselli, carote e patate dolci aiutano a ridurre le possibilità di costipazione



Daily physical activity



Quando stai cercando di prevenire la costipazione, vuoi eliminare quanti più alimenti trasformati e innaturali possibile. Gli alimenti trasformati mancano di minerali e nutrienti vitali che mantengono il corretto funzionamento dell'apparato digerente. Inoltre hanno comunemente zucchero, grassi e conservanti in eccesso di cui il tuo corpo non ha bisogno.

Come buona regola empirica, concentra la tua spesa sui bordi esterni del negozio. Qui troverai cibi freschi e non confezionati come latticini, salumi, frutta e verdura. Se è in una scatola, è meglio lasciarlo da solo. Naturalmente, potrebbe essere impossibile eliminare completamente gli alimenti trasformati dalla dieta stitica a causa del tuo stile di vita frenetico. In tal caso, prova a mangiare più cibi freschi che alimenti trasformati.

L'acqua è la massima importanza di una dieta per costipazione. Bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno è importante per la salute dell'apparato digerente e

per la salute generale. La maggior parte delle persone cammina disidratata senza nemmeno saperlo.

L'acqua è necessaria per la digestione per aiutare lo stomaco a trasformare il cibo in forma liquida. Questo liquido viene trasferito nell'intestino tenue dove vengono rimossi i nutrienti. Successivamente, il cibo raggiunge i due punti in cui viene rimossa l'acqua per formare le feci. Se non hai abbastanza acqua nel tuo sistema, i tuoi due punti estrarranno tutta l'acqua di cui ha bisogno dalle feci. Questo porta a feci dure e infine stitichezza.

La fibra è essenziale in una dieta per costipazione. Aumentare l'assunzione

giornaliera di fibre alimentari ti aiuterà a trattenere l'acqua nelle feci e prevenire la stitichezza. Esistono molti modi per aggiungere fibre alla dieta. C'è fibra naturale in tutta la frutta e la verdura fresca. Le prugne sono utili nel ridurre la costipazione. Hanno un lieve effetto lassativo. C'è anche fibra nella maggior parte dei grani purché non siano troppo lavorati. Ad esempio, il pane integrale contiene più fibre del pane bianco. Enfatizza i cibi ricchi di fibre nella tua dieta e non dovrai preoccuparti della costipazione.

Cosa sono gli alimenti ricchi di fibre? Sebbene ci sia fibra naturale in tutti i cibi freschi, alcuni hanno più fibre di

altri. La parte superiore dell'elenco degli alimenti ricchi di fibre che alleviano la costipazione comprende lamponi, more, fragole, segale, broccoli, fagiolini, mele con la buccia, grano intero macinato a pietra, arachidi, noci e cime di rapa.

Questi cambiamenti nella tua dieta ti aiuteranno ad alleviare i sintomi della costipazione. Una dieta per la costipazione è un buon inizio per rimettere in carreggiata l'apparato digerente, ma è possibile che manchi ancora un colpevole chiave della costipazione.

Alimenti da evitare nella dieta:

Prodotti lattiero-caseari: molti prodotti

lattiero-caseari, come formaggio e latte, possono causare stitichezza in alcune persone

Fagioli, cavoli e cavolfiori dovrebbero essere evitati da persone inclini alla costipazione

I cibi fritti dovrebbero essere evitati da persone inclini alla costipazione

La carne rossa può causare costipazione

La maggior parte degli alimenti che causano costipazione non sono naturali ed è qui che la maggior parte delle persone fa fatica a capire la parola "naturale".

Mangia meno carboidrati elaborati. Gli alimenti che devi evitare per prevenire la costipazione sono alimenti che hanno

difficoltà a muoversi attraverso il colon e che creano muco nel tuo corpo. Questi sono alimenti trasformati, cibi fritti, latticini e acqua zuccherata.

Tutti gli alimenti secchi come pane, biscotti, ciambelle, cracker, pane dolce o alimenti a base di farina bianca o arricchita sono difficili da spostare attraverso il colon e possono portare a costipazione.

Mangia meno carboidrati elaborati. Gli alimenti che devi evitare per prevenire la costipazione sono alimenti che hanno difficoltà a muoversi attraverso il colon e che creano muco nel tuo corpo. Questi sono alimenti trasformati, cibi fritti, latticini e acqua zuccherata.

Tutti gli alimenti secchi come pane, biscotti, ciambelle, cracker, pane dolce o alimenti a base di farina bianca o arricchita sono difficili da spostare attraverso il colon e possono portare a costipazione.

Questi alimenti mancano di vitamine, minerali, sostanze nutritive, fibre e vita, che sono stati distrutti dal calore, dalla pressione, dal vuoto e dai prodotti chimici. L'aggiunta di vitamine e minerali in questo alimento non lo rende migliore, poiché i produttori non possono duplicare la natura. Le vitamine e i minerali, aggiunti nuovamente nel cibo, sono sbilanciati e non hanno la giusta quantità.

Cibi fritti:

Mangiare carne, pancetta, salsiccia e altri cibi grassi è stitico. Questi alimenti e altri come burro, formaggio e uova forniscono un eccesso di grassi saturi e colesterolo che possono facilmente attaccarsi alle pareti del colon. Il colesterolo si attacca alle pareti del colon esattamente come accade nelle arterie e negli organi.

Tutti i tipi di carne sono fibre libere e questo li rende costipanti. La carne si muove più lentamente attraverso il colon rispetto ad altri alimenti.

Poiché le persone mangiano molta carne in una sola seduta, le proteine non digerite si fanno strada nel tuo colon,

che è fermentato da batteri cattivi. Questo decadimento crea una condizione favorevole per i batteri cattivi ed è l'inizio di molte malattie che si verificano nel colon.

È sempre meglio mangiare molte verdure crude quando si mangia carne. Questo fornisce fibra per aiutare la carne a muoversi più velocemente attraverso il colon, per fornire cibo ai batteri buoni e per prevenire la costipazione.

Latte e altri prodotti lattiero-caseari:

I latticini sono associati alla costipazione. Ciò include latte, zuppe di crema, formaggio, yogurt e alcuni dessert e prodotti da forno. Il miglior

prodotto caseario da mangiare è la ricotta. È il meno dannoso per il corpo di tutti i prodotti lattiero-caseari.

Uova, formaggio e burro sono costipanti e formano rifiuti tossici, che avvelenano il corpo.

Questo è un elenco della maggior parte degli alimenti che causano costipazione. Inizia a eliminare questi alimenti dalla tua dieta. Fallo lentamente e mentre lo fai scoprirai che la tua costipazione scomparirà e svilupperai una salute migliore.

Costipazione e dolore alle gambe

Sebbene la costipazione e il dolore alle

gambe siano condizioni diverse e si manifestino in diverse parti del corpo, possono essere interconnesse e avere un'origine comune. Nella maggior parte dei casi, l'origine è correlata a danni ai nervi o disfunzioni. Si è anche visto che le persone con dolore alle gambe hanno maggiori probabilità di costipazione e viceversa. In effetti, la costipazione è uno dei principali sintomi del dolore alle gambe insieme a dolore acuto o lancinante e debolezza o disturbo sensoriale delle gambe.

Molte infiammazioni, malattie o condizioni nella parte inferiore del sistema nervoso possono causare stitichezza e dolore alle gambe. Le

infiammazioni della radice del nervo lombare dovute a ernia del disco, fratture da scoppio, spondilolistesi, foramina e formazione ossea anormale possono portare a entrambe le condizioni. L'aracnoidite, che provoca danni alla copertura spinale, può anche causare stitichezza e dolore alle gambe.



L'allentamento dei muscoli e la carenza di calcio possono causare malfunzionamenti o deterioramento dei muscoli che favoriscono le azioni

peristaltiche e la posizione eretta. I danni a questi muscoli provocano malattie come costipazione, dolore alle gambe, minzione frequente / incontrollata e diarrea. La costipazione e il dolore alle gambe possono anche insorgere a causa delle malattie che colpiscono il sistema urinario come i fibromi uterini.

Molti farmaci antidolorifici come la morfina e l'aspirina usati per curare il dolore alle gambe possono causare stitichezza. Questo perché tutti i farmaci antidolorifici agiscono sul sistema nervoso centrale, causando una riduzione del traffico degli impulsi nervosi. Il risultato è il ridotto

funzionamento di tutti i muscoli del corpo, incluso quello della parete intestinale. L'uso frequente di questi farmaci può provocare grave stitichezza.

Le persone in sovrappeso sono le più inclini a costipazione e dolore alle gambe. Le donne incinte sono anche più inclini ad avere entrambe le condizioni allo stesso tempo. I crampi mestruali e l'uso di alcuni farmaci innaturali che irritano i nervi inferiori possono anche causare stitichezza e dolore alle gambe. Le disfunzioni ossee pelviche sono un'altra causa comune.

Bere molta acqua e mangiare frutta può aiutare nel buon funzionamento dei muscoli, che a sua volta aiuta a gestire

sia la costipazione che il dolore alle gambe.

Costipazione negli anziani

La costipazione colpisce oltre il 30% delle persone di età superiore ai 65 anni ed è strettamente legata al modo in cui gli anziani percepiscono la loro qualità di vita. Un fatto importante è che alcuni anziani credono di avere costipazione quando, in realtà, non lo sono. Avere un movimento intestinale su base regolare 3 volte a settimana significa che non si ha stitichezza. Sforzarti quando passi le feci non indica necessariamente che hai costipazione. Ma, quando si verifica costipazione, è importante ricordare che la costipazione può essere un segno di una malattia grave come il cancro al

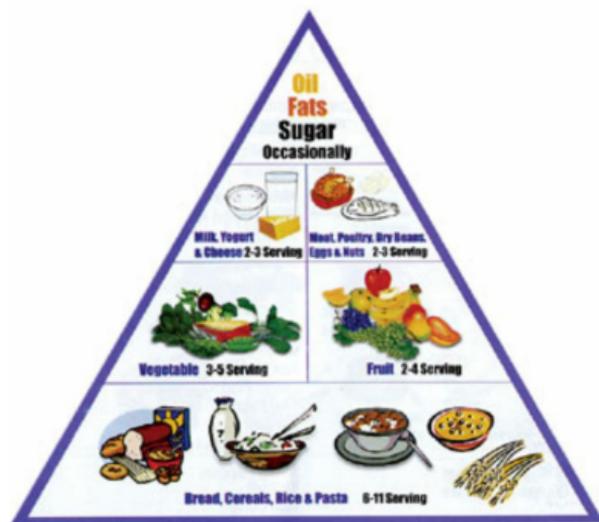
colon o un sintomo di ipotiroidismo. È importante che un medico escluda le malattie come causa di costipazione.



Quindi, cosa si può fare quando il movimento intestinale negli anziani non è regolare?

1. farmaci. La maggior parte delle persone anziane prende molti tipi di farmaci su base giornaliera. Questi farmaci, utili per altre situazioni, possono svolgere un ruolo importante nel problema della costipazione. Gli antidolorifici, in particolare, sono responsabili di molti casi di costipazione. Il controllo dell'etichetta di ciascun medicinale assunto dall'anziano può indicare se è probabile che la costipazione sia uno degli effetti collaterali. Se i farmaci fanno parte del

problema, consultare il medico. Forse un cambiamento di dosaggio o il passaggio a un altro medicinale è del tutto possibile e può aiutare ad alleviare la costipazione.



2. Assunzione di liquidi. Gli anziani in generale soffrono di indebolimento dei muscoli. Ciò include i muscoli che aiutano a passare le feci. Per facilitare il

passaggio delle feci ai muscoli, dovrebbe essere morbido. Se l'assunzione di liquidi da sola non aiuta, le prugne che funzionano come un ammorbidente naturale per le feci possono aiutare a raggiungere il risultato desiderato.

3. Consumo regolare di fibre. Ciò che è vero per il trattamento della costipazione in tutti, lo è ancora di più quando si tratta di anziani. Una dose giornaliera di frutta e verdura può aiutare ad ammorbidire le feci e le feci più morbide fanno sì che gli anziani non debbano sforzarsi per defecare.

La cosa importante da ricordare è che molte cose possono essere fatte per

alleviare la costipazione negli anziani e molti rimedi per la costipazione che sono efficaci per altre fasce di età possono anche aiutare enormemente gli anziani.

Gravidanza e costipazione

L'intero viaggio della gravidanza fino al parto consiste nella comparsa di diversi sintomi di nausea; la costipazione della gravidanza è una di quelle. Di solito la costipazione si riferisce a movimenti intestinali irregolari. Ciò tende a indugiare nelle prime fasi della gravidanza fino alla fase post-parto.

Cosa causa una costipazione dolorosa durante e dopo la gravidanza?

Le cause della costipazione prima e dopo il parto sono diverse. La consegna post, l'episiotomia o il problema rettale strappato che è stato riparato dopo il

parto, può portare a sperimentare una costipazione straziante. Le donne, che hanno subito un parto cesareo, possono trovarsi affette da ileo o dalla condizione in cui i movimenti intestinali sono rinviati per un breve periodo. I sintomi della costipazione della gravidanza sono causati anche da altri fattori.

Di seguito sono riportati i motivi che inducono le donne in gravidanza a lamentarsi di stitichezza snervante -

- ☐ Abitudine dietetica modificata
- ☐ Effetti collaterali dei medicinali
- ☐ Livello di stress aumentato
- ☐ Bassa assunzione di liquidi
- ☐ Elevato consumo di liquidi

disidratati come tè, caffè e alcool arricchiti con caffeina

▣ Quantità di sonno insufficiente

▣ Alcune malattie inducono costipazione come morbo di Parkinson, ictus, diabete, uremia, sclerodermia e malattie del tratto gastrointestinale e così via.

Per il sollievo dalla costipazione della gravidanza, consultare il proprio medico. Inoltre, su consiglio degli esperti medici, puoi provare alcune misure per stabilizzare il movimento intestinale.

Suggerimenti per curare la costipazione in gravidanza:

Per rimuovere i sintomi della

costipazione della gravidanza, prestare particolare attenzione e seguire i suggerimenti forniti in questo articolo. Tra tutti i rimedi per i problemi di costipazione, l'esercizio fisico è stato visto per alleviare la costipazione. Evita esercizi pesanti, invece le madri in attesa potrebbero essere consigliate di fare una passeggiata. Una pratica leggera o moderata del camminare può essere efficace nella riduzione della costipazione della gravidanza e riduce il gonfiore delle donne in gravidanza.

La seconda soluzione sarà il consumo adeguato di liquidi, compresa l'acqua, poiché la stitichezza difficilmente ha luogo in presenza di sufficiente

idratazione nel corpo. Alcuni integratori di calcio e vitamine, appositamente composti per le donne in gravidanza, possono essere assunti per ottenere sollievo dalla costipazione della gravidanza. Alcune donne cercano anche sollievo attraverso gli emollienti delle feci. Sebbene questi emollienti delle feci siano utili per portare sollievo in breve tempo, non è consigliabile prendere l'abitudine di usarlo. Puoi anche usare rimedi casalinghi o naturali che includono minori rischi di effetti collaterali. Puoi assumere rimedi casalinghi durante l'intervallo di consumo di cibi e bevande. Batti la costipazione con l'aiuto di una dieta sensata e di un programma di esercizi.

Costipazione nei neonati

I neonati possono essere molto infelici quando sono stitici, perché è molto scomodo. Il meconio è la prima feci di un bambino che si verifica entro le prime ventiquattro ore dalla nascita. È composto da materiali che sono stati ingeriti mentre nell'utero. Il meconio è appiccicoso, nero e inodore e sarà seguito da molti cambiamenti di colore nelle feci future. I neonati dovrebbero fare la cacca almeno una o due volte al giorno. Dopo otto settimane, i neonati possono fare la cacca solo ogni due giorni.

Il numero di movimenti intestinali dipende principalmente dal fatto che il bambino sia allattato al seno o dalla formula. I bambini nel latte materno tendono a fare la cacca più frequentemente. La costipazione del neonato è quando un bambino non fa la cacca per oltre una settimana e le feci sono dure. La costipazione può essere dovuta al fatto di non mangiare abbastanza, di ciò che il bambino sta mangiando o semplicemente dell'apparato digerente che si adatta a non essere nell'utero. La costipazione nei neonati può essere trattata quando rilevata.

La costipazione può essere rilevata da

frequenti sforzi e difficoltà. Grugnire in realtà non indica costipazione, i neonati grugniscono molto. Grugnire è un modo in cui comunicano e imparano a usare il suono. I bambini grugniscono anche mentre i muscoli anali si allungano, ma non è doloroso perché i muscoli dovrebbero allungarsi. Se la cacca è secca e dura come i ciottoli, questo indica che il bambino è stitico. Inoltre, se i bambini portano frequentemente le gambe sul petto e il viso diventa rosso quando hanno un movimento intestinale o provano ad avere un movimento intestinale, questo indica costipazione.

Una possibile causa di costipazione è il passaggio dal latte materno alla formula.

I sistemi digestivi dei bambini sono molto sensibili ai cambiamenti. La formula contiene più ferro del latte materno; quindi un effetto collaterale è la costipazione. Dopo 4-6 mesi i bambini iniziano a mangiare cereali, che possono legare i loro sistemi e causare stitichezza. Dopo i cereali di riso, passano ai cibi solidi. Gli alimenti solidi a basso contenuto di fibre possono legare e bloccare anche il sistema digestivo di un bambino. Patate e banane sono in cima alla lista per causare stitichezza nei neonati. Ci sono alcune cause alla costipazione nei neonati.

I neonati hanno molte modifiche da

apportare nel primo anno di vita. Speriamo che ridurre la costipazione non sia così difficile per loro. I trattamenti e l'efficacia variano per ogni bambino. Provare nuovi alimenti come prugne, piselli e pesche sono ricchi di fibre, quindi aiutano a curare la costipazione. Un altro suggerimento è quello di mescolare un'oncia di succo di prugna con un'oncia d'acqua. Consultare sempre un medico prima di provare la miscela di acqua con qualsiasi cosa. L'acqua può essere dannosa per i bambini. Altri trattamenti efficaci includono la miscelazione di prugne e farina d'avena e succo di mela diluito in una bottiglia. Oltre ai trattamenti alimentari, possono essere utili anche

trattamenti fisici. Prova a muovere le gambe del bambino in cerchio, come se andasse in bicicletta e massaggia delicatamente la parte inferiore dello stomaco. I bagni caldi possono anche aiutare la cacca del bambino. Se il bambino non fa la cacca entro due giorni da questi trattamenti, chiamare il medico. La costipazione può essere molto scomoda per i bambini, quindi i genitori devono trovare il trattamento più efficace per il loro bambino attraverso il processo di eliminazione.

Questi sono semplicemente suggerimenti per ridurre la costipazione del neonato. Se la costipazione dei neonati continua a sfuggire di mano e causa disagio, è

necessario contattare il proprio medico di famiglia.

Allattamento al seno e **costipazione**

La costipazione nei bambini allattati esclusivamente al seno è molto rara; il latte materno è un lassativo naturale che aiuta a mantenere la morbidezza delle feci e anche a spostarlo efficacemente attraverso l'intestino. Tuttavia, nei bambini a cui viene somministrata la formula insieme al latte materno, i casi di costipazione sono comuni poiché i componenti della formula possono spesso rallentare il sistema digestivo del bambino. Il latte di mucca è un altro irritante comune che può portare a

costipazione nei bambini e dovrebbe idealmente essere evitato per i bambini.

Quali segnali costipazione nei bambini e come può essere curata?

È facile interpretare erroneamente il normale ciclo digestivo di un bambino come costipazione. È assolutamente normale che un bambino piccolo passi le feci una volta alla settimana o due. I bambini allattati esclusivamente al seno non hanno molti rifiuti da svenire. Il latte materno è facilmente digeribile e quasi tutto viene assorbito dal corpo come nutriente, ciò porta a una formazione di feci molto ridotta, che a sua volta fa passare le feci del bambino dopo lunghi intervalli. Se le feci sono morbide e non

causano inutili fastidi al bambino durante la sua fuoriuscita, la stitichezza può essere facilmente esclusa.

Le feci di pellet duro sono secche e traballanti e causano fastidio acuto al bambino mentre lo distribuisce significa stitichezza e dovrebbero essere trattate se dura a lungo. Generalmente la formula o il latte di mucca sono i colpevoli che causano costipazione che dovrebbero essere immediatamente interrotti e la quantità di allattamento al seno aumentata, questo in genere risolve il problema.

Farmaci da banco, supposte di glicerina, sciroppi possono essere tutti utili nel trattamento della costipazione nei

bambini; tuttavia, devono essere somministrati solo dopo aver consultato il medico. La maggior parte delle volte la costipazione nei bambini allattati al seno è temporanea e scompare naturalmente senza alcun intervento medico.

Costipazione nelle madri che allattano:

I corpi delle madri che allattano si concentrano quasi esclusivamente sul benessere dei bambini e ogni parte lavora insieme per aiutare a produrre più latte per il bambino. Questo può portare a tutti i liquidi nel corpo di una madre utilizzati per produrre latte. Potresti sentire che stai assumendo

liquidi adeguati e tuttavia potresti essere molto stitico poiché i liquidi sono tutti usati per la produzione della vita che dà latte per il tuo bambino. Da qui la necessità di un po' di costipazione per alleviare gli alimenti che potrebbero aiutarti a passare le feci normalmente.

Alimenti che aiutano:

Succo di prugna: Un bicchiere di succo di prugna è un modo sicuro per far schiarire i due punti entro un paio d'ore. Tuttavia, questa è una misura che dovrebbe essere utilizzata solo come ultima risorsa.

Succo di limone: Bere succo di limone spremuto in acqua calda due volte al giorno è un modo efficace per

scongiurare la costipazione.

Verdure: Broccoli al vapore, cavolfiore se abbinati a zenzero e olio d'oliva possono aiutare a liberare il colon. Le barbabietole rosse dovrebbero essere consumate almeno tre volte al giorno per un efficace sistema digestivo. Bere succhi di verdura freschi fatti in casa è un ottimo modo per fornire il roughage e le fibre necessarie al tuo corpo.

Costipazione nei bambini

Il tuo bambino ha mai iniziato a piangere in modo incontrollabile senza una ragione apparente? Ciò può accadere dopo aver nutrito il bambino, averlo cambiato e aver verificato che il

bambino si senta a suo agio. Resta da chiedersi cos'altro si possa fare per smettere di piangere. La costipazione del bambino potrebbe essere il problema. La maggior parte dei genitori manca segni di costipazione nei loro bambini e guardare un bambino soffrire di dolore può essere molto stressante per i genitori. La costipazione è molto comune tra i bambini, quindi non dovresti pensare che il tuo bambino abbia una malattia molto grave, anche se la costipazione potrebbe anche essere un segno di malattia di base.

Un fattore importante per la costipazione del bambino può essere troppo latte. Perché i bambini mancano di alcuni

enzimi essenziali per scomporre le proteine presenti nella formula o nel latte. I bambini allattati al seno raramente sviluppano costipazione del bambino, tuttavia, il latte materno ha diverse proprietà rispetto al latte acquistato in negozio.



La costipazione del bambino può essere attribuita a diversi fattori, i bambini allattati al biberon sono più inclini alla costipazione perché si dice che il latte artificiale sia più difficile da digerire del latte materno. Quando si introduce

un bambino in cibi solidi, il bambino potrebbe avere una lieve costipazione mentre il sistema digestivo si adatta al nuovo tipo di cibo. La mancanza di abbastanza acqua che porta alla disidratazione può anche causare stitichezza. Questo perché se al bambino manca abbastanza acqua, il corpo reagisce assorbendo più acqua da ciò che il bambino mangia, portando così alla costipazione. La costipazione può anche essere causata da un difetto alla nascita chiamato malattia di Hirschsprung.

Sebbene la costipazione del bambino sia facilmente curabile, non trattarla abbastanza presto può avere effetti

devastanti. La costipazione è dove le feci si seccano e il bambino può andare fino a tre giorni senza passare le feci. I pericoli associati alla costipazione includono il riassorbimento delle tossine nel corpo che può portare a gravi infezioni che si diffondono in modo dilagante perché le cellule di un bambino sono meno immuni alle infezioni rispetto agli adulti. Quando il bambino passa feci molto dure, le feci possono causare fessure rettali. Questo è quando una lacrima appare sulle pareti intorno al canale rettale. Le ragadi rettali sono una voce per i patogeni.

Per evitare, curare o alleviare la costipazione del bambino, applicare i

seguenti rimedi per la costipazione del bambino. Se il bambino è nel latte artificiale, consultare il medico e chiedere consiglio prima di cambiare il latte artificiale. Per i bambini svezzati, il succo di mela è un ottimo rimedio perché contiene zuccheri non digeribili che causano ritenzione idrica. Per evitare la costipazione nei bambini, dai al tuo bambino alimenti ricchi di fibre, frutta e fai bere acqua regolarmente. Per un bambino che è già stitico, prova ad alleviare il dolore massaggiando la pancia del bambino, ma fermati se il bambino sembra non goderne o ruota le gambe del bambino in un movimento ciclico.

In che modo l'idroterapia del colon aiuta a curare la costipazione

L'idroterapia del colon o le coliche allevia in modo significativo la costipazione. La costipazione è la ragione numero uno per cui le persone visitano il proprio medico. Esiste una semplice soluzione non medica, non farmaceutica nota come idroterapia del colon o colica.

Un colon è una procedura in cui l'acqua purificata viene ripetutamente introdotta ed eliminata dall'intestino crasso (colon)

per trenta o quaranta minuti. Il processo non è doloroso. Non c'è praticamente nessun tempo morto. I clienti di ottant'anni possono giocare a golf o a tennis poco dopo un colon.

L'idroterapia del colon è stata praticata per migliaia di anni praticamente da ogni cultura. È una delle procedure più sicure e benefiche disponibili ovunque. È possibile visualizzare le immagini nei libri di storia dei re e delle regine europei con i colonici (con drappeggi adeguati) mentre si tiene la corte. Gli esperti affermano spesso che le colonie sono sicure, delicate ed efficaci per costipazione, gas, gonfiore, allergie, sindrome dell'intestino irritabile e altro

ancora.

Devono essere utilizzate solo attrezzature monouso e fogli puliti in modo che ciascun cliente tragga vantaggio dalle apparecchiature più sterili.

Colonics are the secret of movie stars and celebrities. Not only do colonics provide a wealth of health benefits, but colonics may promote weight loss and waist loss.

Cos'è la costipazione? La parola costipazione deriva dalla parola latina "costipazione" che significa premere o ammassarsi insieme. La costipazione significa letteralmente che l'accumulo di feci nell'intestino rende difficile

l'evacuazione.

Secondo alcuni medici, la costipazione può avere meno di tre movimenti intestinali al giorno, due movimenti intestinali come costipazione minore, un movimento intestinale come costipazione maggiore e meno di un movimento intestinale come costipazione significativa.

Molti medici ed esperti di salute olistica concordano sul fatto che la costipazione influisce sulla salute del colon che, a sua volta, influisce sulla salute di tutto il corpo. La costipazione riduce la nostra immunità, predisponendoci a molte malattie acute e a molti processi cronici e degenerativi.

La costipazione intestinale provoca costipazione cellulare. Sottolinea ulteriormente il carico di lavoro degli organi escretori: i reni, la pelle, il fegato, i polmoni e la linfa. La costipazione tende a esaurire e sovraccaricare questi organi. Il metabolismo cellulare diventa lento, la riparazione e la crescita sono ritardate e la capacità di eliminare i materiali di scarto è compromessa. Le cellule perdono la loro vitalità e possono diventare morte e inattive. Questo processo provoca un declino della funzionalità dei tessuti e degli organi.

Se si verificano meno di due movimenti

intestinali al giorno, i rifiuti alimentari rimangono intrappolati nel colon per più di dodici ore. Di conseguenza, la materia fecale nel colon diventa putrefatta e fermentata. Ciò è significativo perché gli elementi nutrizionali presenti nella materia focale passerebbero nel flusso sanguigno come inquinanti. In altre parole, ciò che normalmente sarebbe nutriente diventa tossico. La tossiemia è quando il sangue contiene veleni creati dalla proliferazione di batteri patogeni. Brufoli o acne possono essere un segno iniziale che la tossiemia è, infatti, presente nel corpo.

La qualità adesiva delle feci nel colon

può essere modificata dalla costipazione per creare un rivestimento all'interno del rivestimento o della parete del colon che ricorda uno strato di intonaco nella sua consistenza. Tale rivestimento può interrompere il normale funzionamento del colon, fornendo un terreno fertile per la tossicità a detrimento della nostra salute e longevità.

L'idroterapia del colon rimuove efficacemente l'imposizione fecale stagnante dalle pareti del colon, contribuendo a prevenire un accumulo di tossine batteriche nei sistemi portale e linfatico che generalmente aiuta a ridurre il carico di lavoro del fegato.

L'idroterapia del colon è efficace nella

rimozione di muco, gas, parassiti, candida e detriti cellulari. L'idroterapia del colon facilita e migliora l'azione peristaltica che a sua volta aiuta a migliorare l'assorbimento dei nutrienti nel corpo.

L'idroterapia del colon può migliorare il funzionamento del colon e quindi contribuire a ridurre la quantità di metabolismo batterico che entra nel sistema circolatorio.

Mentre il colon pesa solo da quattro a cinque sterline, molti americani stanno camminando con venti o trenta chili di rifiuti nel loro colon. Immagina quanto ci si sentirebbe meglio dopo avere una serie attentamente pianificata di colonie

per aiutare a rimuovere quei rifiuti.

In sintesi, l'idroterapia del colon può aiutare a rimuovere i rifiuti intestinali repressi che possono causare e / o esacerbare la costipazione intestinale e / o cellulare. L'idroterapia del colon aiuta ad accelerare i tempi di transito per la digestione e quindi riduce gli effetti deleteri dell'incrostazione, portando a una serie di problemi batterici e parassitari a causa dell'eliminazione incompleta e difficile.

L'idroterapia del colon non solo allevia la costipazione, ma, così facendo, allevia spesso i sintomi di depressione, allergie, stanchezza, affaticamento e

altro ancora. I clienti spesso dichiarano di avere più energia e un umore migliore a seguito dell'idroterapia del colon. I sostenitori dell'idroterapia del colon credono che le coloniche di routine siano una componente significativa di un regime di salute in corso e di successo.

L'idroterapia del colon allevia la costipazione creando un'atmosfera interna che favorisce un aumento dei movimenti intestinali, tempi di transito più brevi tra digestione ed escrezione e riducendo la quantità di agenti patogeni pericolosi in agguato all'interno del colon. L'idroterapia del colon dovrebbe essere usata in concerto con una dieta ricca di fibre, esercizio fisico, sonno

adeguato, meditazione e meno stress come parte di uno stile di vita sano generale.

Modi semplici per sbarazzarsi di costipazione

La costipazione è la condizione più scomoda e per curarla si può passare attraverso qualsiasi procedura, ma i modi naturali per alleviare la costipazione sono i migliori.

Ecco alcuni modi naturali e non medici per alleviare la costipazione:

1. L'assunzione di fibre dovrebbe essere aumentata perché la stitichezza è causata da una dieta e un'abitudine alimentari inadeguate. Pertanto, si deve includere

una dieta ricca di fibre, frutta e verdura. Il cibo che include patate, carne e cibi oleosi aumenta le probabilità di avere costipazione Il cavolo è un ortaggio preferito che è ricco di fibre, enzimi che aiutano a digerire, pulire il fegato e aumentare la tossina in esso; Pertanto, si deve andare per una dieta vegetariana a tutti gli effetti per almeno una settimana per alleviare la costipazione

2. Bere molta acqua e aumentare i liquidi di assunzione preferibilmente succhi di frutta e verdura. Bere 1 o 2 litri di acqua e altri liquidi è il modo migliore per alleviare la costipazione. La prima cosa da fare è consumare un bicchiere d'acqua dopo essersi svegliati

dal sonno la mattina e continuare a bere tutto il giorno. In questo modo allevierebbe sicuramente la costipazione

3. L'esercizio fisico regolare è anche un modo naturale per alleviare la costipazione poiché bilancia il ritmo e la massa corporea, poiché chi soffre di costipazione si sente a disagio quando non si esercita. Anche esercizi leggeri come camminare o fare jogging potrebbero aiutare.

4. Se si attraversa una lieve stitichezza, uno dei modi naturali più consigliati per alleviare la costipazione è il consumo di banane. Mangia molti di loro, se possibile con l'assunzione di un bicchiere di latte caldo.

5. Bere caffè è anche un altro modo naturale per alleviare la costipazione a causa della caffeina presente in esso.

Pertanto, costipazione lieve o negativa se si utilizzano regolarmente i metodi naturali sopra indicati, la condizione sarebbe alleviata rapidamente. Poiché questi sono i migliori modi naturali per alleviare la costipazione senza effetti collaterali o disagi. Questi sono modi naturali facili da seguire e senza problemi per alleviare la costipazione, cambiando così il proprio stile di vita e apportando gioia e conforto, facendo vivere una vita normale, regolare e normale, senza alcun dolore o malessere di stitichezza.

Rimedi casalinghi

Rimedi domestici rapidi:

- 1) Per pulire e migliorare il sistema digestivo, assumere il succo di Aloe Vera due volte al giorno.
- 2) La polvere di curcuma bollita nel latte insieme ai fichi aiuta anche nella cura della costipazione.
- 3) Un buon rimedio casalingo per la costipazione è bere un bicchiere di latte caldo prima di andare a letto. Se il caso è grave, mescola due cucchiaini di olio

di ricino puro nel latte.

4) Mescolare uguali quantità di succo di carota con succo di spinaci. Bere questo dovrebbe dare un sollievo immediato ed è anche un rimedio a casa costipazione.

5) Prendi un cucchiaino di finocchio arrostito prima di coricarti con un bicchiere di acqua calda per curare la costipazione.

6) Il rimedio casalingo migliore e più semplice per la costipazione è bere un bicchiere di succo di limone in acqua con un pizzico di sale. Questo è un buon rimedio per la costipazione.

7) Versare acqua bollente su alcune prugne e lasciar riposare per una notte. Aggiungi il miele per il gusto. Mangia

prima le prugne e bevi il liquido rimanente.

8) Prendi 1/2 tazza di succo di mela e 1/2 tazza di olio d'oliva e mescola bene entrambi. Bevi il composto prima di andare a letto. Uno dei rimedi per la costipazione

9) Prendi 2 cucchiaini di melassa con cinorrolo nero prima di andare a letto. Questo fa

10) Prendi un cucchiaino di semi di lino, ingerito con acqua prima di ogni pasto in quanto darà sollievo dalla costipazione.

11) Aggiungi 2 cucchiaini di aceto di mele in un bicchiere d'acqua da 8 onces e bevi questa combinazione tre volte al giorno. L'aceto di mele può anche essere

miscelato con succo di mela o succo d'uva per renderlo più gustoso.

12) Mescolare un bicchiere di 50 succo di prugna. Bevi questa prima cosa al mattino. Questo potente rimedio casalingo ti aiuterà a sbarazzarti della costipazione

13) Prendi $\frac{1}{2}$ tazza di acqua distillata e $\frac{1}{2}$ tazza di more e mescola bene. Inghiotta questa prima cosa al mattino per combattere la costipazione.

14) Frullare una tazza di succo di mela fresca con uguali quantità di fichi secchi e freschi e uvetta e una piccola mela biologica. Aiuterà a liberarsi della costipazione se preso per alcuni giorni ogni giorno.

15) Il frutto della balla è il miglior lassativo di tutti i frutti poiché pulisce e tonifica l'intestino e dona sollievo dalla costipazione.

16) Prendi 2-3 semi ciascuno di semi di girasole, mandorle, sesamo e semi di lino o lino, schiacciali finemente e fai una polvere sottile. Mangia questo prodotto a base di erbe naturale fatto in casa (1 cucchiaino) per una settimana in più con succo di frutta o insalate. Tutti i tuoi problemi di costipazione saranno guariti.

17) La buccia di phyllium di erbe naturali (isabgol) evita la costipazione. Bevi un bicchiere d'acqua e aggiungi un

cucchiaino di buccia di phyllium al mattino presto a stomaco vuoto.

Triphala:



Sin dai tempi antichi, Triphala è molto rispettata per i suoi vari benefici nutrizionali tra cui una soluzione sofisticata come cura per la costipazione. Triphala è una

preparazione ayurvedica che costituisce tre componenti a base di erbe, ovvero Amalaki, Haritaki e Bibhitaki. Triphala serve sia al lassativo purgativo che al lassativo alla rinfusa lubrificante. Quindi, se soffri di problemi di costipazione, puoi sicuramente contare su Triphala come la migliore cura per costipazione. Triphala funziona bene anche in caso di problemi di costipazione cronica. Pulisce efficacemente il colon e il sistema digestivo. Quindi protegge il corpo da rifiuti corporei dannosi.

Psyllium Ricorda:



Ciò offre una soluzione domestica speciale per la cura della costipazione. È ottenuto dal seme della pianta *Plantago ovata*. Nella letteratura ayurvedica, questa erba è stata illustrata come un lassativo emolliente, fresco,

delicato e diuretico.

Bael Fruit:



Il frutto Bael è davvero famoso per la sua capacità di combattere la costipazione. Se soffri di problemi di costipazione e desideri affidarti alla frutta Bael mentre cerchi una cura per la costipazione, devi usare questo frutto regolarmente nella sua forma grezza, per almeno 2-3 mesi prima della colazione o pasto.

Senna:



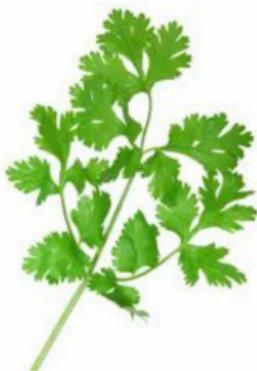
Identificata nel nome di Markandika nell'Ayurveda, Senna offre un modo ideale per alleviare la costipazione e incoraggiare il movimento intestinale senza intoppi.

liquirizia:



Questo è utile per ammorbidire le feci. Inoltre ha un valore nutrizionale in quanto è ricco di contenuto di fibre. Funziona in modo molto efficace se combinato con Senna.

Foglie Di Coriandolo:



La funzione principale di questa erba è quella di rafforzare il sistema digestivo. È noto come Dhaanyak nell'Ayurveda. Viene chiamato Coriander sativum nella terminologia scientifica.

Uva:



L'uva è davvero efficace nel trattamento della costipazione oltre a fornire benefici nutrizionali. Con il suo sapore straordinariamente delizioso e sofisticato, l'uva offre un'ottima soluzione per il trattamento della costipazione di entrambi i tipi, temporaneo e cronico.

Dente di leone:



Bere un tè mescolato con polvere di dente di leone può ripristinare la salute. Questo non è un semplice detto, ma in realtà il dente di leone può offrirti un miracolo. Ha la capacità di promuovere il movimento intestinale e offrirti un sollievo dal problema della costipazione.

Bandiera Dolce:



Questo è comunemente usato in caso di costipazione. Ha un valore tradizionale. È anche efficace nel problema della digestion

.

Amaltas:



Questo è scientificamente noto come Cassia fistula. Viene utilizzato il suo frutto, in particolare la polpa della frutta. Puoi mescolare la polpa con l'acqua tiepida e berlo regolarmente. Ti fornirà un sollievo dal problema della costipazione. È anche sicuro da usare durante la gravidanza, tuttavia, si consiglia sempre di consultare un medico.

Miele:



Mentre discutiamo sulla cura della costipazione, se limitiamo la nostra discussione alle erbe, sembra che non stiamo dando l'onore richiesto al meraviglioso "oro liquido". Il miele offre numerosi benefici per la salute e ci protegge da molti pericoli per la salute. Questo vale anche in caso di costipazione. Se mescoli un cucchiaino di miele in una tazza di acqua tiepida e lo bevi regolarmente la mattina prima di colazione, uscirai sicuramente dal tuo

problema di costipazione. Inoltre, godrai di una vitalità ringiovanita in tutto il corpo e la mente.

Papaia:



La papaia è un frutto ricco di fibre e ha sostanze che hanno proprietà antiossidanti. La papaia è un'ottima fonte di sollievo dalla costipazione. Ha un

gusto gradevole ricco e dolce che fornisce non solo sollievo dalla costipazione, ma è anche riempitivo. Fa un deserto eccellente e può essere mangiato così com'è o come bevanda o frullato o come ingrediente nelle insalate. È anche noto per avere proprietà antitumorali, quindi protegge anche le cellule del colon da questa malattia. La papaia contiene anche papaina che è un enzima che aiuta a scomporre le proteine (motivo per cui viene usato come un batticarne in molte tecniche di cottura.)

Mango:



Frutto Di Mango. Prendine uno al mattino subito dopo aver spazzolato prima di colazione o il più presto possibile durante il giorno e uno di sera dopo cena. I manghi sono motori dell'intestino molto efficaci. C'è una garanzia certa che avrai movimenti intestinali almeno due volte prima del calar della notte. Questa è una forma molto naturale per eliminare la costipazione.

Cavolo:



Un'altra tecnica poco conosciuta è quella di mangiare cavoli cotti e prendere mezza tazza di succo di cavolo due volte al giorno. Il cavolo è ricco di fibre e sostanze nutritive che stimolano la digestione e alleviano la costipazione. Ai primi segni di costipazione dovresti iniziare questo reggimento per alcuni giorni. Questo è molto efficace nel trattamento e nella cura della

costipazione.

uva passa:



Immergi 10-12 uvette grandi in una tazza di latte e lascia bollire, dopodiché mangia prima l'uvetta, quindi bevi il latte. Fallo ogni mattina per 3-4 giorni fino alla scomparsa della costipazione.

Scegli alimenti naturali piuttosto che alimenti trasformati per prevenire e combattere la costipazione. Ciò significa scegliere frutta e verdura

fresca piuttosto che quelle in scatola o contenenti conservanti. Frutta e verdura fresche significano avere tutti i nutrienti e le fibre importanti intatti.

NEGAZIONE

Questo eBook informativo non sostituisce la prevenzione, la diagnosi o il trattamento medico professionale.

Si prega di consultare il proprio medico, farmacista o operatore sanitario prima di prendere qualsiasi rimedio a casa o integratori o seguire qualsiasi trattamento suggerito qui. Solo il tuo medico, personale medico o farmacista può fornirti consigli su ciò che è sicuro ed efficace per le tue

*esigenze specifiche o diagnosticare la
tua storia medica particolare.*