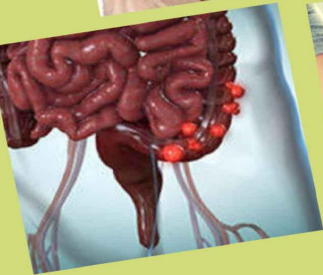
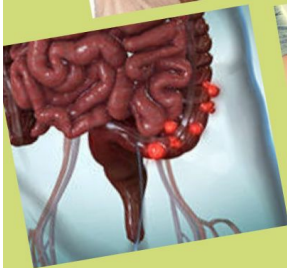


Cure naturali per la diverticolite e la diverticolosi



Freya Jones

Cure naturali per la diverticolite e la diverticolosi



Freya Jones

Cure naturali per la diverticolite e la diverticolosi

La diverticolite è una delle più comuni malattie del colon in individui di età superiore ai 40 anni. In America, si stima che due terzi della popolazione del paese svilupperanno diverticolite quando avranno 85 anni. Era una condizione rara prima del 1900 ma, dopo l'ingresso di cibi trasformati e altri cibi spazzatura, si è diffuso ampiamente. Questa condizione è rara nel mondo orientale anche ora perché la dieta elaborata.

Questa è la guida completa e più

completa sul trattamento e il controllo di diverticolite e diverticolosi.

L'eBook si occupa ampiamente di cause e segni e sintomi di diverticolite, come prevenire l'attacco di diverticolite, complicanze derivanti dalla diverticolite e le migliori opzioni di trattamento per curare rapidamente la malattia.

Ogni aspetto della diverticolite è discusso in termini puramente profani per una migliore comprensione. Ho scritto l'eBook che copre tutti gli aspetti della diverticolite e il disagio fisico e mentale accompagnatorio in una lingua semplice, al fine di aiutare tutti a capire il problema e farlo trattare in modo appropriato.

The eBook extensively deals with:

- ☐ I segni e i sintomi della diverticolite
- ☐ Complicazioni che derivano da diverticolite
- ☐ Come prevenire l'attacco di diverticolite
- ☐ Complicazioni che derivano da diverticolite
- ☐ La dieta che cura la diverticolite
- ☐ Come lo stress gioca un ruolo cruciale
- ☐ Cambiamento di stile di vita semplice come cura di diverticolite
- ☐ Perché una corretta pulizia del colon è un must
- ☐ Le migliori opzioni di trattamento
- ☐ Il ruolo dei rimedi casalinghi e dei

migliori rimedi naturali che aiutano a curare la diverticolite

La parte migliore dell'eBook è la sezione "Rimedi naturali". Un uso corretto e continuo dei rimedi naturali delineati nell'eBook contribuirà notevolmente a controllare e curare la diverticolite e ad eliminare completamente tutte le complicazioni di salute che potrebbero verificarsi a causa della condizione. La maggior parte dei rimedi naturali suggeriti sono facilmente disponibili e poco costosi e puoi trovarne molti nella tua stessa cucina.

Una volta esaminato l'eBook, avrai una comprensione completa di diverticolite e diverticolosi e potrai consultare il tuo

medico in modo informato.

PS: Puoi persino regalarlo ai tuoi familiari e amici che sono stati immensamente sofferenti per diverticolite e diverticolosi per anni. Questo dono inestimabile può essere molto utile per loro in quanto può mostrare loro il modo di condurre la vita senza il disagio fisico e mentale per sempre.

Contenuto:

- 1. Diverticolite: una panoramica**
- 2. Segni e sintomi**

3. Diagnosi

4. Come prevenire l'attacco di diverticolite

5. Complicazioni che derivano dalla diverticolite

6. Il piano dietetico che cura la diverticolite e la diverticolosi

7. Come lo stress gioca un ruolo cruciale

8. Cambiamento di stile di vita semplice come cura di diverticolite

9. Perché la corretta pulizia del colon è cruciale

0. Opzioni di trattamento

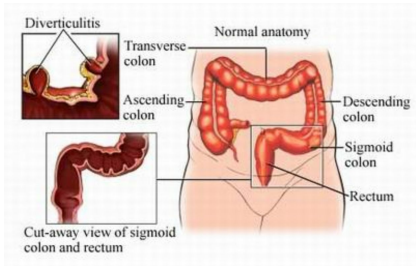
1. Rimedi naturali

Diverticolite: una panoramica

La diverticolite si verifica quando piccole particelle entrano nei sacchetti formati nel colon. Questi sacchetti sono chiamati diverticoli e si formano quando il colon si indebolisce. Quando si mangia cibo malsano, il sistema digestivo non può romperlo per la digestione. A causa di questo, affronterai problemi mentre passi sgabelli. Devi applicare costantemente la pressione che causa il colon a diventare debole. Dopo alcuni giorni il colon diventa molto debole in alcuni

punti causando la formazione di sacchetti. Questa condizione di avere diverticoli è chiamata diverticolosi

La diverticolite è un'altra di quelle condizioni che ha seguito l'industrializzazione e un cambiamento fondamentale delle abitudini alimentari in una dieta di alimenti trasformati. La condizione emerse dopo la macinazione divenne comune nei paesi occidentali, a partire dagli Stati Uniti. I chicchi di macinazione strappano fibre preziose e dall'inizio del XX secolo una carenza di fibre nelle diete è stata comune tra la popolazione americana e occidentale.



La diverticolite deriva in realtà da una condizione chiamata diverticolosi, che tende ad arrivare con l'età, in particolare oltre i 60 anni. La diverticolosi è abbastanza comune, e oltre i 60 anni circa la metà della popolazione ha questa condizione. Con la diverticolosi le persone sperimentano la formazione di piccole sacche nei tratti intestinali. Questi sacchetti sono chiamati diverticoli. Sono, di per sé, innocui e la maggior parte della gente non sa mai di

averli.

Se i diverticoli si infiammano o infettano, tuttavia, il paziente avverte dolore nella regione addominale. Solo una percentuale relativamente piccola di persone con diverticolosi sviluppa diverticolite e molti di questi sono casi lievi che possono essere trattati con il riposo e il cambiamento di dieta. I casi più gravi possono richiedere un intervento chirurgico.

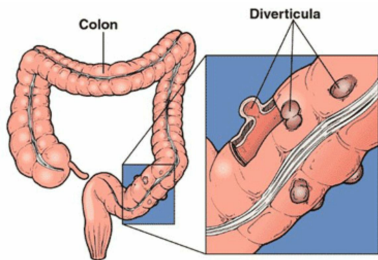
Segni e sintomi

La malattia diverticolare o diverticolosi è una malattia di cui quasi la metà degli americani soffrirà prima che raggiungano l'età di 60 anni. La probabilità di subire la malattia dopo di essa è quasi del 100%. Solo una piccolissima percentuale di individui sperimenta qualsiasi tipo di sintomi di diverticolite.

La diverticolosi è un termine che viene usato per descrivere le tasche, chiamate diverticoli, che si formano nella parete del colon. Queste tasche sono

identificate come diverticolite quando diventano infiammate o infette.

Molti individui con malattia diverticolare non manifestano sintomi di diverticolite. In questi casi, questi individui si trovano nella fase inattiva della malattia (diverticolosi). Tuttavia, per gli individui con diverticolite, la fase attiva della malattia, potrebbero manifestare uno dei seguenti sintomi:



Sintomi comuni della diverticolite:

1. Diarrea: Loose and free flowing bowels
2. Stitichezza: feci secche, dure e piccole che si verificano meno di 3 volte a settimana.
3. Dolore o crampi allo stomaco: questi sono i due sintomi più comuni di diverticolite. È molto difficile valutare la serietà basata sul dolore. Una condizione lieve può essere molto dolorosa, mentre una condizione più grave può solo causare un lieve dolore.
4. Gonfiore addominale: sensazione di oppressione e pienezza nell'addome.
5. Steatorrea: quantità eccessive di grasso nelle feci. Sgabelli ingombranti, di colore chiaro che galleggiano.

6. Nausea: a causa dell'infiammazione dei diverticoli e delle infezioni.

7. Vomito: espulsione di cibo o liquidi dallo stomaco.

8. Febbre: aumento della temperatura interna del corpo

9. Flatulenza e distensione: gonfiore e passaggio eccessivo di gas.

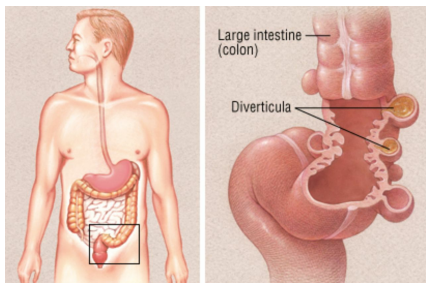
10. Poliuria, disuria e piuria

o poliuria: aumento della minzione

o disuria: minzione dolorosa

o Pyuria: pus o globuli bianchi nelle urine. L'urina può assumere un aspetto torbido. Questi 3 sintomi si verificano quando la vescica o gli ureteri sono irritati a causa dei diverticoli

infiammati.



La gravità dei sintomi della diverticolite dipende da quanta infiammazione e infezione si sono verificati. Se si verifica uno di questi sintomi di diverticolite, si prega di visitare il medico e non tentare di auto-diagnosi. Questi sintomi possono anche essere indicativi di altri disturbi gastro-

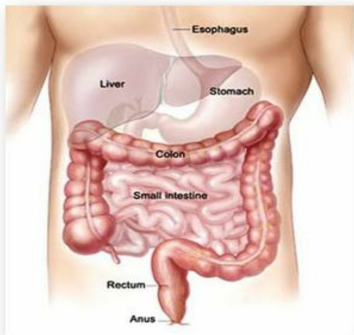
intestinali. In molti casi, saranno prescritti antibiotici e una dieta liquida fino a quando i diverticoli non saranno più infiammati. Ci sono anche linee guida dietetiche specifiche che contribuiranno a ridurre la quantità di riacutizzazioni.

Diagnosi

La diverticolite può essere facilmente rilevata nel corso di un attacco addominale acuto; altrimenti può essere diagnosticata erroneamente per altre condizioni intestinali. Un gastroenterologo dovrà eseguire i seguenti passaggi prima di stabilire una diagnosi:

- ▣ **Esame dell'addome per tenerezza o gonfiore**
- ▣ **Controllo del numero di globuli bianchi per individuare eventuali segni di infezione**

Test di imaging, molto probabilmente una TAC, per confermare la presenza di sacchetti infiammati nel tratto digestivo



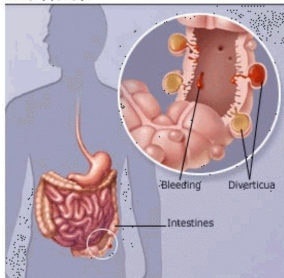
How to Prevent Diverticulitis Attack

La famosa Mayo Clinic è in disaccordo con la convinzione da tempo che i pazienti che soffrono di diverticolite necessitino di una dieta speciale. Ritengono che limitare l'assunzione di determinati alimenti non aiuti ad alleviare la frequenza o l'intensità degli attacchi di diverticolite. Invece, il paziente ha bisogno di bere più liquidi idratanti come l'acqua e consumare una dieta ricca di fibre per aiutare le viscere a passare facilmente le feci. Alimenti come noci e semi o pane che includono

noci e semi sono ricchi di fibre.

L'Università della California, San Francisco (UCSF) è d'accordo con la Mayo Clinic e ha cambiato le loro raccomandazioni sulla dieta diverticolite. Sottolineano anche l'importanza della fibra, consigliando che ogni paziente con diagnosi di diverticolite dovrebbe mirare a consumare 25-30 grammi di fibre al giorno. Inoltre consigliano di bere otto tazze di liquido al giorno per aiutare a mantenere il colon lubrificato e le feci abbastanza morbide per evitare di irritare il sistema digestivo già infiammato del paziente.

Diverticulitis



Non uguale a Diverticolosi:

La diverticolite è molto più grave della diverticolosi. A causa del nome somiglianze, molti pazienti confondono le due condizioni. I sintomi della diverticolosi sono molto lievi rispetto alla diverticolite. Spesso i sintomi del vento intestinale, del gonfiore e della costipazione assomigliano a quelli di un comune attacco gassoso intestinale. Non tutti i pazienti con diverticolosi

sperimentano questi sintomi lievi. L'Istituto Nazionale del Diabete e delle Malattie Digestive e Rene (NDDIC) riferisce che è normale che i pazienti con diverticolosi non sentano assolutamente alcun sintomo.

Sebbene presentino sintomi diversi, entrambe le condizioni digestive possono essere trattate con dieta ed esercizio fisico. Poiché la diverticolosi non causa il dolore intenso, la febbre e la nausea caratteristici della diverticolite, molti pazienti scelgono di ignorare i loro sintomi di diverticolosi fino a quando la condizione non progredisce nella malattia dei diverticoli (diverticolite). In teoria, la

diverticolosi può essere rallentata o trattata in modo tale da non progredire in diverticolite, ma raramente i pazienti vanno dal medico per il trattamento dei sintomi relativamente lievi.

La componente dell'esercizio:

Le maggiori istituzioni mediche come la Mayo Clinic e la USCF concordano sul fatto che l'assunzione di fibre alte e liquidi non è sufficiente per prevenire attacchi di diverticolite. È stato anche dimostrato che l'esercizio fisico regolare aiuta il sistema digestivo a funzionare in modo più regolare e previene la stitichezza che può aggiungere dolore agli attacchi di diverticolite.

L'esercizio fisico regolare non deve essere particolarmente complicato o vigoroso. Si ritiene che anche camminare per trenta minuti alla volta cinque volte alla settimana sia sufficiente per una buona salute intestinale. Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi, tutti i pazienti sono invitati a parlare con i loro medici per vedere quali esercizi funzioneranno meglio per i loro bisogni di salute individuali e per la perdita di peso e gli obiettivi di fitness.

Durante gli attacchi:

USCF riferisce che fino a quando la dieta ricca di fibre e il regime di esercizio fisico avranno effetto,

continueranno a verificarsi attacchi di diverticolite. Per aiutare i pazienti a navigare in questi tempi difficili, la USCF raccomanda che i pazienti inizino con una dieta liquida fino a quando i loro medici non diranno loro di passare a una dieta di cibi dolci e insipidi. Le diete liquide comprendono acqua, succhi di frutta senza polpa, tisane, brodo, ghiaccioli o dolcetti e gelatina a base d'acqua.

Perché l'intestino ha subito un forte sforzo, evitare cibi ricchi di fibre fino a quando consigliato da un medico. Di solito occorrono da due a cinque giorni affinché l'intestino si riprenda sufficientemente per iniziare di nuovo ad

acclimatarsi agli alimenti ricchi di fibre. Alimenti morbidi e insipidi a basso contenuto di fibre comprendono uova, latticini, verdure cotte, riso bianco e pasta a base di uova o farina bianca.

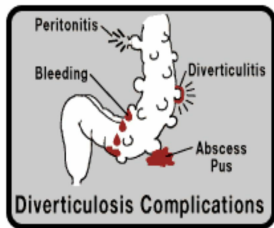
Le cause della diverticolosi e della sua forma più grave, la diverticolite, sono misteriose, ma i sintomi possono essere gestiti con successo attraverso diete ricche di fibre e fluidi idratanti. I pazienti possono consumare frutta a guscio, semi, mais o popcorn o prodotti fatti con lo stesso per affrontare l'assunzione giornaliera di fibre di 25-30 grammi al giorno. I pazienti devono inoltre svolgere regolarmente attività fisica per mantenere la funzionalità

intestinale regolare e prevenire la stitichezza.

Complications that arise out of Diverticulitis

I laici spesso confondono la diverticolite con diverticolosi. Sebbene le due condizioni mediche siano strettamente correlate, esse sono diverse e hanno serie di caratteristiche separate, oltre a sintomi e cure. La diverticolite è la forma più grave ed è lo stato progressivo della diverticolosi. Quest'ultimo riguarda la semplice formazione di diverticoli, che sono piccoli sacchetti trovati nelle pareti intestinali, ed è generalmente

considerata una condizione benigna; d'altra parte, la prima riguarda l'infiammazione o l'infezione dei suddetti diverticoli. La diverticolite può essere cronica o acuta. Questo articolo ti aiuta a capire meglio la condizione.



La diverticolite, d'altra parte, manifesta un sintomo più grave, di solito paragonato al dolore avvertito nell'appendicite. La differenza è che la posizione del dolore varia di volta in volta. Questo perché già forma un

piccolo ascesso in uno dei sacchetti - o anche di più - e una perforazione del tuo intestino o un'infezione massiccia si contrae o comincia a diffondersi. Questa perforazione o infezione si attenua tipicamente nel tipo cronico della condizione, ma riappare e non scompare mai completamente. Quando la diverticolite si infiamma, è probabile che si verifichi un'ostruzione intestinale. I sintomi includono diarrea, stitichezza, dolore addominale, distensione addominale e sgabelli sollevati come fogli sottili. Se lasciato ignorato e non trattato, possono insorgere gravi complicazioni. Questo è il motivo per cui la diverticolite cronica deve essere presa sul serio e trattata il prima

possibile.

Le complicazioni che possono svilupparsi sono molte. Per esempio, se gli ascessi crescono intorno ai diverticoli infetti e penetrano nella parete intestinale, può svilupparsi una peritonite. La peritonite ha il potenziale di essere pericolosa per la vita, quindi è necessario un trattamento immediato a tutti i costi. In alcuni casi, si verifica la cicatrizzazione, che quindi porta a un blocco o stenosi del tuo intestino. Quando si sviluppa solo un piccolo cerotto o diverticolo infetto, non dovrebbe essere dato per scontato perché questo diverticolo può raggiungere un organo vicino e

diffondere l'infezione attraverso la formulazione di una fistola connessa. Naturalmente, quando uno qualsiasi degli organi corporei importanti viene attaccato, si avvertirà un danno all'intero sistema. Nella diverticolite cronica, questa pericolosa connessione con un organo di solito si sviluppa tra la vescica e l'intestino crasso, con conseguente diffusione dell'infezione ai reni situati nelle vicinanze.

Il piano dietetico che cura la diverticolite e la diverticolosi

La dieta per un paziente diverticolite dipende dalla gravità della condizione.

L'attacco diverticolite che si ottiene può essere lieve, grave o molto leggero. A seconda di questo e del precedente record sanitario, un medico ti consiglierà sulla dieta corretta.

In generale c'è una piccola percentuale di persone la cui condizione passerà dalla diverticolosi alla diverticolite. La diverticolosi è il termine usato quando si hanno sacchetti sul muro dell'intestino crasso o del colon. D'altra parte, la diverticolite è la condizione in cui queste borse sono infette a causa dell'ingresso di particelle nelle bustine.

La maggior parte delle persone avrà casi lievi di diverticolite che possono essere curati mantenendo una dieta a basso

contenuto di fibre, ricevendo un sacco di riposo e utilizzando antibiotici. Per i casi gravi che sono rari sarai ricoverato in ospedale. Di conseguenza, verrà eseguita la chirurgia per ridurre la gravità.



For mild cases of diverticulitis, the diet should be low fiber and/or liquid.
Here are some options for you:

- ☐ Succhi di frutta (evitare il succo di prugna)
- ☐ Succhi di verdura
- ☐ Prodotti del diario come indicato dal vostro medico
- ☐ Carne e uova ben cotte
- ☐ Verdure come patate, carote, lattuga, cetrioli, melanzane, ecc.
- ☐ Frutta come banana, anguria, uva, pesche ecc.
- ☐ Cereali semplici

Il tuo attacco diverticolite diminuirà lentamente e la tua salute migliorerà in pochi giorni. Ora dovrai aumentare gradualmente l'assunzione di fibre. Non iniziare in fretta. Ogni giorno puoi aumentare lentamente l'assunzione.

Dovresti anche assumere più liquidi. Questa dieta per diverticolite ti aiuterà a ridurre la pressione sul colon e preverrà anche i futuri attacchi di diverticolite.



Ecco una lista di cibi da evitare con diverticolite in generale:

- 1) All the junk food such as burgers, pizzas, fried food and spicy food should be avoided.
- 2) Refined foods like white flour, white

rice etc.

3) All the processed foods.

4) Corn and corn products.

5) Sesame seeds

6) Pumpkin

7) Raisins

Dovresti evitare questi alimenti perché saranno duri sul sistema digestivo. Una volta che sei guarito puoi tornare alle abitudini alimentari precedenti. Stai solo invitando un altro attacco diverticolite. Per rimanere in salute devi cambiare le tue abitudini alimentari.

Molte persone che hanno avuto un attacco di diverticolite hanno cambiato la loro dieta con una dieta alimentare

per rimanere in buona salute e non sperimentare nuovamente la situazione dolorosa. Usa la lista di cibi sopra per evitare con diverticolite fino a quando non riacquisti la salute. Dopo di che è possibile includere una dieta ricca di fibre che impedirà l'infezione dei diverticoli.

Come lo stress gioca un ruolo cruciale

È stato interessante quando abbiamo fatto il sondaggio per l'End Diverticulitis Reference che cosa i nostri lettori della Newsletter hanno detto sullo stress.

Risulta che lo stress era la causa numero 1 per le persone ad avere una fiammata, cioè la diverticolosi per trasformarsi in diverticolite.



Che succede?

Lo stress fa sì che il tuo corpo non digerisca correttamente il cibo. Di solito quando sotto stress il sangue e l'ossigeno non sono diretti al sistema digestivo ma ad altre aree del corpo. Ciò ha un effetto diretto su come funziona il sistema digestivo. Quando la situazione stressante viene risolta, il sangue e l'ossigeno vengono reindirizzati al sistema digestivo. Quindi immagina di

avere i Diverticoli e il tuo corpo è occupato a combattere un'infezione in loro. Una situazione stressante, sangue e ossigeno vengono portati via da dove il tuo corpo sta combattendo l'infezione. Indovina chi inizia a vincere, sì, l'infezione. Quindi hai una vampata piena di Diverticolite. È importante dare al tuo sistema digestivo le migliori possibilità di combattere qualsiasi infezione, e lo stress non consente che ciò accada.

Allora cosa fai?

Evitare lo stress.

Tuttavia, mentre è ovvio, viviamo tutti nel mondo reale e non in una società utopica. Quindi non sarà sempre

possibile evitare lo stress. Quindi dobbiamo imparare a gestirlo e controllarlo. Ci sono cose che dovresti considerare.

Se è il tuo lavoro a causare lo stress, è continuo? Sei sotto costante pressione per esibirti ed è il posto in cui lavori un posto di lavoro molto stressante?

Devi chiedertelo. Ne hai veramente bisogno? Alcune persone prosperano su di esso e amano lo stress e lavori ad alta azione, ma se la vostra salute sta fallendo, allora perché rischiare diverticolosi per il bene di un lavoro. Potrebbe essere il momento di dare un'occhiata a qualcos'altro.

E 'qualcosa di specifico nella tua vita,

denaro, malattia (la diverticolite può di per sé causare stress, che può causare la diverticolite, un circolo vizioso quello). Quindi devi affrontare il problema e trovare una soluzione. Una volta che viene portato allo scoperto e discusso, potresti trovare la soluzione più vicina di quanto pensi. Ma tenerlo dentro non aiuterà.

Alcune semplici cose che puoi fare GIUSTO ORA per contribuire ad alleviare lo stress.

1. Exercise. Get out and stretch the legs
2. Respirazione profonda, fare alcuni respiri profondi quando si sente lo stress costruendo e calmarsi.
3. Identifica cosa causa lo stress e

intraprendi azioni per risolverlo.

4. Comprendi ciò che puoi e non puoi cambiare e cambiare le cose che puoi

5. Evita aspettative non realistiche

6. Fai una pausa dalla routine

7. Enjoy a pastime, be it family, hobbies, something you can loose yourself in.

8. Avoid chemical stress enhancers, coffee, alcohol etc

9. Impara le tecniche di rilassamento, dalla meditazione allo sport

10. Se tutto il resto fallisce, AIUTA non avere troppa paura di chiedere a un professionista

È te stesso? Questo è un duro. So che molte persone sono preoccupate,

passano tutto il loro tempo a preoccuparsi di cose e luoghi e molto spesso è davvero inutile. Hai bisogno di controllare le preoccupazioni e le ansie come se fossero sfuggite di mano causerebbero uno stress che potrebbe infiammare la tua diverticolite.

Vi suggerisco caldamente di cercare una soluzione se lo stress è un fattore importante nella vostra vita. Poiché lo stress è un fattore importante nella diverticolite. È necessario controllare lo stress, gestire lo stress ed evitare lo stress. Le cose andranno male e i problemi accadrà. È come affrontarli e trattare questi problemi che determineranno quanto bene viene

gestita la diverticolite.

Cambiamento di stile di vita semplice come cura di diverticolite

Uno stile di vita sano è la migliore cura possibile per la diverticolite. Sei responsabile delle tue condizioni di salute e soffrirai se sei irresponsabile in questo settore. Di fatto, la persona che ottiene la diverticolite non ha ancora capito che la sua salute dipende dal cibo che assume ogni giorno. Cattive abitudini alimentari includono consumare cibo spazzatura, fast food, bere alcolici e mangiare cioccolatini ogni giorno. Se hai diverticolite, questa

potrebbe essere la ragione possibile. Puoi curare efficacemente la diverticolite cambiando la tua dieta con una dieta ricca di fibre e cibi integrali.

La diverticolite si verifica quando si infiammano alcune buste che si formano sulla parete del colon. Nei casi lievi, il dolore sarà insopportabile. Puoi immaginare come sarà in un caso grave. Le persone hanno persino subito un intervento chirurgico per rimuovere il pus e l'area infetta dal colon. Tutto questo è successo solo a causa di una continua spazzatura e di una dieta a basso contenuto di fibre.

Quando hai una dieta a basso contenuto di fibre, inizierà a diventare difficile

passare le feci. Devi fare pressione ogni volta che vai in bagno. Dopo un po' di tempo i tuoi due punti diventeranno deboli a causa della pressione inutile che stai applicando. A poco a poco le aree più deboli si gonfieranno formando buste. Questa condizione di avere sacchetti sulle pareti del colon è nota come diverticolosi e le buste stesse sono chiamate diverticoli.

Non sentirai nemmeno la formazione di diverticoli. Quindi quando continui ad avere lo stesso cibo, una piccola particella entra nei diverticoli e causa la sua infiammazione. Ciò si traduce in un attacco di diverticolite.

In casi molto leggeri, ti verrà consigliato

di assumere una dieta ricca di fibre in piccole proporzioni. Questo darà riposo al colon e previene la formazione di pressione. Dopo alcuni giorni il colon sarà guarito e l'attacco diverticolite sarà finito. Ma i diverticoli saranno presenti e se tornerai alle cattive abitudini alimentari potresti affrontare un altro attacco.

Per i casi lievi, la cura della diverticolite sarà una dieta liquida, a basso contenuto di fibre, riposo e alcuni antibiotici orali. Nei casi più gravi verrai ricoverato in ospedale e, se necessario, verrà eseguita un'operazione o un intervento chirurgico sulla porzione malata del colon per curare la

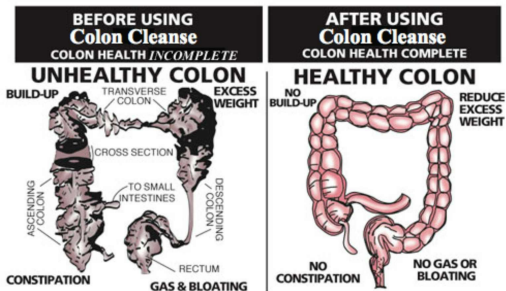
diverticolite. Qui i dottori si prenderanno completamente cura della tua diverticolite. Sarai dimesso dopo aver mostrato alcuni segni positivi.

Per prevenire qualsiasi forma di attacco di diverticolite in futuro, si consiglia di assumere un'alimentazione ricca e ricca di fibre. Per curare la diverticolite per sempre dovrai mantenere questa nuova dieta. Questa cura per diverticolite è la migliore a lungo termine.

Perché la corretta pulizia del colon è cruciale

La diverticolosi è quando borse, sacche o aperture simili a tasche appaiono nelle pareti dell'intestino o del colon. Questi si sviluppano quando, ad esempio, si esercita una pressione sul colon per svuotarsi, come quando si soffre di stitichezza. Questa pressione causa la comparsa di punti deboli nella parete del colon. Quindi, quando si sviluppano complicazioni all'interno di queste sacche, si ottengono risultati di diverticolite. Quando le pareti delle

sacche diventano sottili, i batteri possono infettarle e possono quindi rompersi. Questo è essenzialmente ciò che è diverticolite - la rottura di questi sacchi infetti.



Il punto principale qui è che la diverticolite può diventare una condizione pericolosa per la vita.

Quindi tutto ha a che fare con quello che

sta succedendo nel tuo colon.

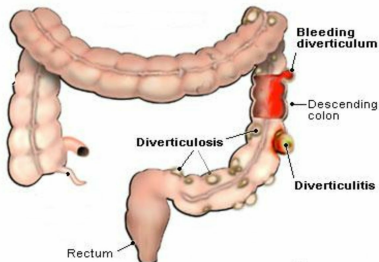
Tra le azioni raccomandate nell'affrontare questo disturbo c'è la pulizia del colon o l'idroterapia del colon. La pulizia del colon è necessaria per eliminare le tossine che causano l'infezione dell'intestino e anche dell'intero sistema corporeo. La dieta deve anche essere considerata per vedere che è corretta, ben bilanciata e contiene fibre sufficienti per garantire che il meccanismo di auto-pulizia funzioni correttamente. L'esercizio fisico regolare è buono anche per il colon.

E 'molto importante che venga fatto un intervento precoce per prevenire danni alle pareti dell'intestino. Questo assicura

che la pressione non si accumuli nelle pareti del colon. Un supplemento dietetico può anche essere richiesto per mantenere un sano equilibrio. E bere molta acqua farà scovare le borse e impedire che le tossine rimangano in loro. Tuttavia, fai attenzione a non bere l'acqua del rubinetto, perché contiene tossine che esacerberanno solo la condizione e daranno al colon più lavoro da fare. L'irrigazione del colon e la pulizia delle erbe possono aiutare a rimuovere i rifiuti consolidati, le tossine e i parassiti che si sono accumulati nel colon nel corso degli anni. La rimozione di questi rifiuti impattati aiuta il corpo ad assorbire i nutrienti, aumenta l'energia e aumenta la regolarità ... tutti i

fattori necessari per gestire la diverticolite.

Alla fine della giornata, la salute del colon è principalmente la vostra responsabilità ed è nel vostro interesse per garantire che sia in buone condizioni. Quando funziona come dovrebbe, la tua salute generale migliorerà e conoscerai la differenza in molte aree della tua vita.



La diverticolite non è qualcosa con cui giocare veloce e libero. La tua salute generale dipende in modo significativo dalla salute del colon e la cosa migliore che chiunque può fare è scoprire il più possibile su come mantenerlo sano.

Opzioni di trattamento

La diverticolite viene trattata in base alla gravità dell'attacco, alla posizione, all'età e ad altri fattori di rischio.

***Mild attack** - l'assistenza domiciliare sarà sufficiente. Una dieta liquida o una dieta povera di fibre con una combinazione di 2 o 3 antibiotici ridurranno i sintomi. Tutti i frutti, le verdure, i cereali integrali devono essere evitati per alcuni giorni.

***Hospitalization** - se il vomito, la febbre alta o il rischio di sviluppare una

qualsiasi delle complicanze sopra elencate sono considerati probabili, viene avviata l'ospedalizzazione con antibiotici per via endovenosa e nutrizione IV.

* **Chirurgia** - circa il 20-30% di coloro che soffrono di diverticolite necessiterà di un intervento chirurgico. In caso di diverticolite ricorrente, potrebbe essere necessario un intervento chirurgico per rimuovere la parte malata del colon.

Gli antibiotici sono un trattamento comune per la diverticolite a seconda della gravità dei sintomi. È la gravità dell'infiammazione e dell'infezione che determinerà quale antibiotico è il più appropriato per il paziente da

prescrivere.

La diverticolite che ha poche complicazioni e i pazienti che sono abbastanza stabili da ingerire liquidi sono generalmente trattati come pazienti ambulatoriali e inseriti in antibiotici ad ampio spettro. Alcuni degli antibiotici disponibili per questi pazienti sono Bactrim, Flagyl, Augmentin e Septra. I pazienti con questi antibiotici per la lieve diverticolite dovrebbero anche seguire una dieta liquida chiara durante la fase di recupero.

Questi antibiotici, insieme alle raccomandazioni dietetiche, mostreranno un miglioramento del paziente tra le 48 e le 72 ore. Il trattamento antibiotico

dovrebbe essere in corso per almeno 7-10 giorni. Al completamento del trattamento, il paziente deve consultare i propri medici e lavorare per il controllo di eventuali ulteriori eventi attraverso cambiamenti di dieta e stile di vita.

I pazienti che sono ospedalizzati a causa dell'età e dell'infiammazione significativa di solito non sono in grado di assumere liquidi orali e antibiotici per via orale. Il loro corso di trattamento è di solito IV liquidi e antibiotici per via endovenosa. Gli antibiotici per le cure ospedaliere sono di solito Cleocin, Cefoxitin o Cefotan. La loro diverticolite può anche essere trattata con una combinazione di Unasyn

e Timentin. Possono anche essere trattati con Demerol poiché questo oppiaceo spesso diminuisce la pressione intraluminale.

Se il paziente mostra un miglioramento dopo 48-72 ore, viene sottoposto a una dieta diverticolite e quindi può essere dimesso e passato agli antibiotici orali. A questo punto dovrebbe essere avviata una discussione con il proprio medico e possibilmente un dietologo al fine di avviare il paziente sullo stile di vita e sui cambiamenti della dieta che dovranno essere implementati per cercare di evitare un evento.

Alcuni degli antibiotici prescritti per

diverticolite sono:

1) Ciprofloxacina (Cipro): Questo antibiotico è comunemente usato per diversi trattamenti come infezioni della pelle, polmoni, ossa e articolazioni, infezioni urinarie e diarree infettive. Alcuni degli effetti indesiderati osservati durante l'assunzione di questo antibiotico sono nausea, dolore addominale, vomito, eruzione cutanea, mal di testa e reazioni allergiche rare. Una cosa da notare è che questo antibiotico può causare alterazioni nei batteri nel colon che possono causare la loro crescita eccessiva. Questo può portare a un'inflammatione del colon.

2) Metronidazole (Flagyl): È usato per

il trattamento di malattie che possono verificarsi nell'addome, nel fegato e nella pelvi. Generalmente è ben tollerato se usato in modo appropriato. Tuttavia, possono verificarsi alcuni effetti collaterali. Nausea, mal di testa, perdita di appetito sono effetti collaterali minori. Effetti collaterali estremi possono essere danni ai nervi che possono provocare intorpidimento.

3) Cephalexin (Keflex): La cefalossina è simile al pencillin. Viene anche prescritto per curare infezioni dell'orecchio medio, tonsille, gola, laringe e bronchi. Alcuni effetti indesiderati comuni possono essere vomito, nausea, vertigini, eruzioni

cutanee, febbre, dolore addominale e nausea.

4) Doxycycline (Vibramycin): Viene anche usato per il trattamento di infezioni del tratto respiratorio, tifo, cancrivale, febbre delle montagne rocciose, sifilide e anche acne. È anche ben tollerato tra le masse. Alcuni effetti indesiderati comuni che possono verificarsi sono nausea, dolore addominale, diarrea e vomito. Le scottature possono anche verificarsi durante il percorso che può essere affrontato riducendo l'esposizione alla luce solare.

In concomitanza con il trattamento antibiotico, il medico ti prescriverà

anche una dieta per diverticolite che ti aiuterà a stare meglio. Una dieta diverticolite consente al sistema digerente di riposare in modo che il processo di guarigione possa iniziare.

Di solito, si inizia con liquidi chiari e poi si aggiungono gradualmente cibi a basso contenuto di fibre. Iniziando con il brodo e la soda trasparente, puoi poi lavorare fino a succhi di frutta che sono privi di polpa, semplice gelatina e gradualmente tè e caffè.

Quando il sistema si riprende, aggiungi gradualmente alimenti a basso contenuto di fibre che possono includere frutta in scatola, dessert senza semi e senza noci, uova, pane e cereali a basso contenuto

di fibre con il latte. Se il tuo sistema tollera bene, puoi provare cibi come yogurt, carne, pesce e pollame con del riso bianco o pasta normale. È possibile aggiungere anche verdure ben cotti e facili da digerire. In questo momento non sono consentite pelli o semi.

Una volta che il medico ritiene di aver recuperato, probabilmente ti consiglierà di iniziare una dieta ricca di fibre. A partire da una piccola fibra puoi aumentarla gradualmente se la tolleri bene e il tuo corpo si adatta. Il tuo obiettivo dovrebbe essere da 25 a 30 grammi di fibra al giorno per le donne e da 35 a 45 grammi al giorno per gli uomini.

Ci sono alcuni rischi connessi con una dieta diverticolite. Non puoi stare su una dieta liquida chiara per più di qualche giorno, perché diventerai debole e il tuo corpo non riceverà abbastanza nutrienti. Devi essere in grado di passare ad una dieta diverticolite a bassa fibra dopo pochi giorni. Se dovessi riscontrare dei problemi, devi consultare il tuo medico il prima possibile.

Rimedi naturali

I rimedi casalinghi per diverticolite e diverticolosi beneficeranno in larga misura se presi per lungo tempo e in modo coerente. Puoi usarli per

prevenire la gravità di questo problema dei due punti. Quando hai la sensazione di avere una diverticolite, devi immediatamente interrompere l'assunzione di cibo spazzatura, caffeina e altri tipi di cibo. Devi riposare il tuo colon per guarire e riportarlo alle condizioni normali. Sicuramente non vorrete che peggiori.

Per quanto riguarda i pasti giornalieri, invece di prendere tre pasti abbondanti, dovresti iniziare a prendere cinque o sei pasti brevi. Inoltre, il cibo che si prende deve essere benefico per la salute e facile sul sistema digestivo. Ecco una lista di alcuni rimedi casalinghi che aiuteranno ad alleviare il dolore e lenire

il tuo sistema digestivo.

aglio:



L'aglio può essere utilizzato per un'ampia varietà di scopi. Ha questa proprietà di aiutare e migliorare il sistema digestivo. È anche utile rimuovere sostanze nocive dal corpo se assunto in quantità adeguata. Prendete uno spicchio d'aglio per 1-3 volte al giorno per lenire e aiutare a prevenire il peggioramento delle vostre condizioni.

Papaia:



La papaia è un altro rimedio casalingo per la diverticolite che viene comunemente usato per aiutare nella digestione. Questo frutto è l'unico che contiene un aiuto digestivo naturale noto come papaina, che pulisce la pista digestiva. Prendi una buona papaia matura dal mercato e puoi usarla in diverse forme come un succo, con il miele, insieme ad altri frutti ecc.

Pera:



Puoi usare questo frutto per lenire l'infiammazione. Di solito vengono mangiati proprio così, ma puoi cuocerli o bere del succo.

Riso integrale:



La maggior parte delle persone nel mondo mangia riso bianco ma il riso integrale è di gran lunga migliore per il tuo sistema digestivo se ti interessa. È

anche ricco di fibre e aiuta a ridurre l'infiammazione nel colon. Quindi dovresti iniziare a prendere il riso integrale per il tuo bene.

Una volta che hai avuto i diverticoli, la tua crisi è stata scatenata dalla crescita di batteri cattivi al loro interno. Ecco perché le droghe erano necessarie per combattere la crisi. Ora il tuo compito è quello di costruire il proprio sistema antibiotico del corpo per combattere il ritorno di quei batteri cattivi. Il modo migliore per farlo è con frutta ad alto contenuto di vitamina C..

La vitamina C è ampiamente riconosciuta con i poteri antibiotici. Anche i vincitori del premio Nobel

come la dott.ssa Linus Pauling hanno detto che l'acido ascorbico è un maestro nella prevenzione delle malattie!

Se sei come me, sei stato educato a pensare agli agrumi come la migliore fonte di vitamina C. Gli agrumi sono ottime fonti, ma puoi ottenere il doppio di vitamina C dai kiwi!

È inoltre possibile ottenere un sacco di vitamina C da mirtilli e fragole, guava e prugne. Nel corridoio di verdure, raccogli il mais, i cetrioli e il cavolo. L'alto calore può ridurre il contenuto di vitamina C dei pasti, quindi le scelte migliori sono quelle che puoi mangiare senza cucinare.

La vitamina C combatterà direttamente

contro i batteri cattivi. Inoltre, utilizzare un supplemento probiotico per rabboccare la scorta di batteri buoni. Il tuo sistema contiene centinaia di tipi di batteri utili che ti aiutano a digerire il cibo. Quei batteri buoni rispondono anche all'invasione di batteri cattivi combattendo contro di loro, quindi sono una parte vitale del tuo piano per usare i rimedi naturali diverticolite per rimanere in salute andando avanti.

Per oltre un secolo, la gente pensava che avresti avuto problemi se avessi mangiato qualcosa con dei semi, come un pomodoro o una fragola. Lo stesso pensiero si applicava a noci e noccioline e noci del Brasile ea tutti gli

altri tipi di noci. La buona notizia è che uno studio finanziato dal National Cancer Institute, pubblicato nel 2008, ha dimostrato che non esiste alcun legame tra il consumo di tali alimenti e la diverticolite.

Tè alla camomilla:



Sorseggiare la camomilla diverse volte al giorno aiuta a trattare la diverticolite. L'erba ha proprietà anti-infiammatorie che lo aiutano a lenire il sistema digestivo. Aggiungi due cucchiaini di erba secca a una tazza di acqua bollente

e ripida per cinque o dieci minuti.

Flax:



La Commissione tedesca E approva l'uso del lino per il trattamento della diverticolite. Prendi tra uno e tre cucchiari di erba tritata con abbondante acqua tre volte al giorno.

prugne:



Le prugne non sono solo golose, ma contengono anche un alto contenuto di fibre. Le persone li hanno usati per trattare la stitichezza da tempo immemorabile. Puoi o mangiarli o bere succo di prugna.

Psyllium:



I semi di psillio sono ricchi di fibre e sono utilizzati in molti lassativi commerciali per la produzione di massa. Prendendo diversi cucchiaini con molta acqua ti aiuterà a ottenere la fibra necessaria per tenere a bada la diverticolite. L'erba può causare alcune reazioni allergiche, che è necessario prestare attenzione. Smetti di usare se vedi sintomi allergici.

Olmo scivoloso:



Ci sono molte erbe utili che non sembrano passare il controllo della Food and Drug Administration, ma l'olmo scivoloso è uno dei pochi che il corpo raccomanda per calmare il sistema digestivo. La corteccia di olmo scivoloso contiene un lassativo lenitivo che aiuta a mantenere le cose in

movimento. Puoi aggiungere il retro in polvere all'acqua calda o al latte.

Grano:



Molti esperti concordano sul fatto che la crusca di frumento abbia un contenuto più elevato di fibre rispetto al pane integrale. Molti di loro lo raccomandano per prevenire o trattare la stitichezza. Questo lo rende un buon rimedio anche per la diverticolite.

Yam selvatico:



Puoi usare l'igname selvatico per alleviare l'infiammazione causata dalla diverticolite e alleviare il dolore ad esso associato. Puoi preparare un preparato mescolando due parti di igname selvatico, una parte di noce nera, una parte di menta piperita e una parte di valeriana. La formula ha proprietà

antispasmodiche e antinfiammatorie e aiuta a lenire il tratto digestivo.

Succo d'erba in polvere:



Il succo di erba d'orzo in polvere ha potenti benefici nutrizionali e rigeneranti per la salute. È una polvere nutriente alcalina prodotta con succo d'erba giovane d'orzo che contiene forse il profilo nutrizionale più equilibrato di

tutte le piante verdi con un equilibrio naturale e l'abbondanza di vitamine, minerali, antiossidanti, amminoacidi, proteine, enzimi attivi e clorofilla, è un super cibo eccezionale.

Valeriana:



Questa erba è molto utile a causa del fatto che è un sedativo efficace. Questa proprietà lo rende utile per alleviare l'ansia e l'insonnia che spesso si verificano con diverticolite. La valeriana ha un effetto calmante sull'apparato digerente e allevia il sintomo del gonfiore. Questo porta sollievo al paziente. La valeriana è idealmente consumata sotto forma di tisana che può essere preparata facendo

bollire l'estratto di questa erba in acqua. Consumare questo tè in quantità moderate, su base regolare.

Terapia del succo:



Le combinazioni di succhi utili includono carota, sedano, barbabietola e succo di cavolo; succhi verdi; e i succhi combinati di papaia, mela, limone e ananas.

Cat's Claw:



Questa erba è un potente agente anti-infiammatorio. Questo lo rende molto prezioso nel trattamento di condizioni come la diverticolite. Se consumata regolarmente, questa erba aiuta a lenire i tessuti infiammati nell'intestino. Questo allevia i sintomi del dolore e dei crampi. Tuttavia, si deve notare che un consumo eccessivo di questa erba può causare sintomi come vertigini e vomito. Se questi sintomi si verificano, si deve

interrompere l'uso di artiglio del gatto.

Aloe Vera:



La pianta di Aloe Vera è ritenuta da molti come uno dei sottoprodotti più incredibili della natura. È stato usato per molti anni in casa per curare tagli e ustioni ed è stato incorporato in innumerevoli prodotti commerciali come lozioni per labbra, balsami e creme solari. Tuttavia, esiste un estratto in polvere concentrato da aloe chiamato

polysaccharide mucillaginoso di aloe. È usato per trattare i disordini e le malattie autoimmuni. In particolare quelli nel tratto digestivo.

I polisaccaridi mucillaginosi di aloe possono essere utilizzati per aiutare a trattare la diverticolite. I polisaccaridi mucillaginosi di aloe sono molecole di zucchero a catena lunga composte da singole molecole di mannosio e zucchero glucosio collegate tra loro - che sono state attribuite a sottomissione e riduzione dei sintomi associati a UC.

La molecola AMP viene estratta dalla pianta di aloe in un ambiente controllato. Per ottenere il massimo raffinamento di AMP, la liofilizzazione deve essere

utilizzata per preservare le diverse dimensioni di molecole che contengono queste potenti proprietà curative.

Prendi psillio (un seme ad alto contenuto di fibre) o crusca di frumento con un sacco di liquidi al giorno per mantenere l'intestino in movimento comodamente e per aiutare a prevenire la diverticolite.

Bevi un tè di olmo sdrucchiolevole per calmare gli intestini infiammati. Per preparare il tè, fai sobbollire 2 cucchiaini di polvere in 1 tazza d'acqua per 15 minuti. Bere fino a 3 tazze al giorno fino alla scomparsa dei sintomi.

Altre erbe benefiche includono la liquirizia, il pau d'arco, la camomilla, il goldenseal, il trifoglio rosso e il raro. I

prodotti a base di erbe sono disponibili nei negozi di alimenti naturali e in alcune farmacie e supermercati. Seguire il pacchetto per indicazioni specifiche.

aromaterapia:



Massaggiare il basso addome con una combinazione di 2 gocce ciascuna di menta piperita, camomilla romana e olio di rosmarino mescolato con 1 cucchiaino di olio d'oliva per alleviare il disagio e una sensazione di pienezza.

Self Massage: Puoi lavorare sulla tua pancia, offrendoti un nutrito tocco

rilassante, che può rilassare le doglie intestinali sperimentate con tutti i tipi di disturbi intestinali. Una tecnica ben nota è che, quando ti svegli ogni mattina, massaggia la tua pancia nove volte in ogni direzione, in senso orario e antiorario, usando gli appartamenti di tutta la tua mano. Applicando la miscela aromaterapia sopra o qualsiasi altro olio lenitivo come burro / olio di cocco vergine crudo o olio di albicocca o di mandorle, è possibile migliorare ulteriormente e prolungare il tempo del massaggio. Se hai crampi dolorosi o gas, prova a massaggiare l'addome in varie posizioni fino a trovare quello che fornisce sollievo. La tendenza è

stringere e stringere quando si è nel dolore; la soluzione è respirare e rilassarsi, e l'automassaggio può essere un eccellente mezzo di sollievo quando è scomodo.

DISCLAIMER

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

**Si prega di consultare il proprio
medico, farmacista o fornitore di**

assistenza sanitaria prima di assumere qualsiasi rimedio o integratore domiciliare o di seguire qualsiasi trattamento suggerito qui. Solo il medico, il medico personale o il farmacista possono fornirti consigli su ciò che è sicuro ed efficace per le tue esigenze specifiche o per diagnosticare la tua particolare storia medica.