

I migliori rimedi domestici e naturali per i fibromi uterini



Freya Jones

I migliori rimedi domestici e naturali per i fibromi uterini



Freya Jones

I migliori rimedi domestici e naturali per i fibromi uterini

I fibromi uterini sono tumori benigni costituiti dal muscolo e dal tessuto connettivo dalla parete dell'utero - l'utero di una donna. I fibromi possono crescere come un singolo nodulo o in gruppi e possono avere dimensioni comprese tra 1 mm e più di 20 cm di diametro.

La maggior parte dei fibromi si verifica nelle donne in età riproduttiva e, secondo alcune stime, vengono diagnosticate nelle donne di colore due

o tre volte più frequentemente rispetto alle donne bianche. Secondo il National Institutes of Health (NIH) degli Stati Uniti, almeno il 25% delle donne soffre di fibromi uterini. Le donne possono anche avere fibromi e non saperlo poiché non hanno sintomi

Questa è la guida completa e più completa per il trattamento naturale dei fibromi uterini. La guida si occupa anche di cause, opzioni di trattamento tra cui interventi chirurgici e rimedi casalinghi per i fibromi uterini.

Ogni aspetto dei fibromi uterini è discusso in termini puramente profani per una migliore comprensione. Ho scritto l'eBook che copre tutti gli aspetti

dei fibromi uterini e che accompagna le complicazioni fisiche.

L'eBook si occupa ampiamente di:

Cause dei fibromi uterini

Il ruolo degli estrogeni nella formazione dei fibromi

I sintomi dei fibromi

Come i fibromi impediscono la gravidanza

Complicazioni che derivano dai fibromi

Dieta per il controllo dei fibromi

Le migliori opzioni di trattamento tra cui interventi chirurgici

Rimedi naturali molto efficaci che controllano significativamente i fibromi

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

La parte migliore dell'eBook è la sezione "Rimedi naturali". Un uso corretto e continuo dei rimedi naturali delineati nell'eBook farà molto per il controllo e la cura dei fibromi. Questi rimedi casalinghi semplici ma molto efficaci si dimostrano estremamente utili per le persone con lamentele sui fibromi uterini. La maggior parte dei rimedi naturali suggeriti sono facilmente disponibili ed economici e puoi trovarne molti nella tua stessa cucina.

PS: puoi persino regalarlo ai tuoi

familiari e amici che hanno sofferto di fibromi uterini. Questo dono inestimabile può essere molto utile per loro in quanto può mostrare loro il modo per sbarazzarsi dei fibromi fastidiosi per sempre e avere una completa tranquillità.

Contents:

- 1. Fibroidi: una panoramica**
- 2. Sintomi dei fibromi**
- 3. Le cause**
- 4. Come i fibromi impediscono la gravidanza**

5. Opzioni di trattamento

6. Opzioni chirurgiche

7. Dieta per il controllo dei fibromi

8. Disintossicazione del fegato

9. Rimedi naturali

Fibroidi: una panoramica

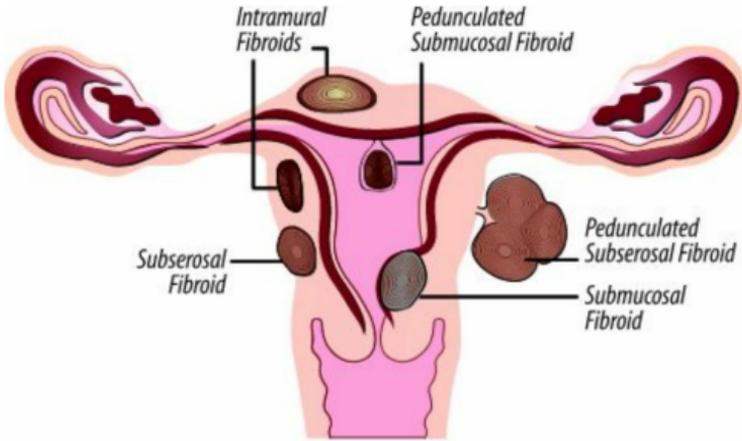
I fibromi sono tumori fibrosi che crescono all'interno o sulla parete dell'utero (utero). Spesso sono un problema con i sistemi riproduttivi delle donne. Il termine medico tecnico per i fibromi è "leiomioma" (che è pronunciato, leye-oh-meye-OH-muh). In breve, a volte semplicemente "mioma" è il nome usato.

I fibromi non sono quasi mai maligni (cancerosi). Sono quasi sempre benigni. Possono crescere in gruppi di molti o come singoli tumori. Possono essere

piccoli come un piccolo seme o grandi come un melone.

Gli esperti del settore ci dicono che dal 20 all'80% di tutte le donne svilupperanno fibromi uterini prima che raggiungano i 50 anni; sono più comuni nelle donne che hanno 40 e primi 50 anni.

Le donne afro-americane sono particolarmente inclini a sviluppare fibromi uterini. Sembrano sviluppare i sintomi dei fibromi più velocemente e più severamente delle altre donne. Probabilmente tra il 50 e l'80% delle donne afro-americane negli Stati Uniti svilupperà fibromi.



Fibroid Uterus

I fibroidi sono classificati in tre: i fibromi subserosali, intramurali e sottomucosali. I fibromi subserosali di solito si sviluppavano sotto la copertura esterna dell'utero e si allargavano verso l'esterno attraverso la parete dando all'utero un aspetto rigonfio arrotondato. Questi fibromi non influiscono sul flusso mestruale ma causano dolore al bacino e alla zona posteriore. Può anche ostacolare la funzione di organi come la vescica. Questi fibromi appaiono come uno stelo o uno stelo che rende difficile distinguere una massa ovarica e possono essere rilevati solo con una diagnosi accurata mediante ultrasuoni o esame di

risonanza magnetica (MRI).

Un'altra categoria di fibromi è i fibromi intramurali. Si sviluppano all'interno del rivestimento dell'utero e si allargano verso l'interno aumentando le dimensioni dell'utero facendolo apparire più grande rispetto a quelli che compaiono in un normale esame ginecologico interno. Questi fibromi causano un forte flusso mestruale o sanguinamento, nonché dolori pelvici e alla schiena.



Grandi fibromi

L'ultima categoria di fibromi è costituita dai fibromi sottomucosi. Si trovano sotto il rivestimento dell'utero, questi fibromi tendono a causare più problemi rispetto alle altre due categorie di fibromi. Anche i più piccoli fibromi sottomucosali causano forti emorragie e periodo mestruale molto prolungato

accompagnato da malfunzionamenti dell'organo del corpo come la vescica.

Sintomi di fibromi

Ecco alcuni sintomi comuni di cui devi essere consapevole, quindi sai quando è il momento di agire.

Gonfiore addominale: se la pancia si gonfia, ma è difficile quando la tocchi, questo è un sintomo comune dei fibromi. Molte donne con fibromi sembrano incinte quando non lo sono e scoprono che il gonfiore peggiora nel tempo.

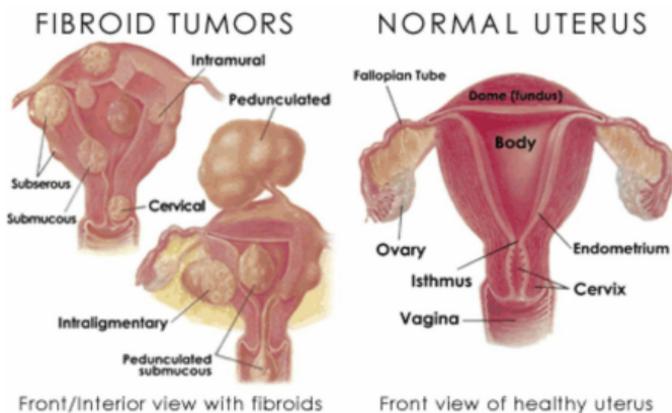
Mestruazioni pesanti: se scopri che devi costantemente cambiare i tuoi tamponi super plus o che gli assorbenti igienici notturni non sono sufficienti

durante le mestruazioni, questo è anche un segno che i fibromi causano sanguinamenti anomali. Alcuni sanguinamenti possono essere così gravi che sono necessarie trasfusioni di sangue.

Sanguinamento anormale - oltre al sanguinamento grave, potresti scoprire che stai individuando tra i periodi o che i tuoi periodi durano 6 o più giorni. Alcune donne passano anche molti grossi coaguli neri nel sangue mestruale.

Sanguinamento vaginale dopo la menopausa: le donne che hanno attraversato la menopausa possono avvertire sanguinamento dopo diversi anni senza periodi. Questa è un'altra

indicazione del fatto che i fibromi sono fuori controllo.



Mal di schiena o dolore alla parte posteriore delle gambe - le donne con fibromi a volte avvertono dolore in luoghi apparentemente non correlati. Questo perché i nervi che collegano l'utero al cervello si trovano vicino ai nervi per la schiena e le gambe.

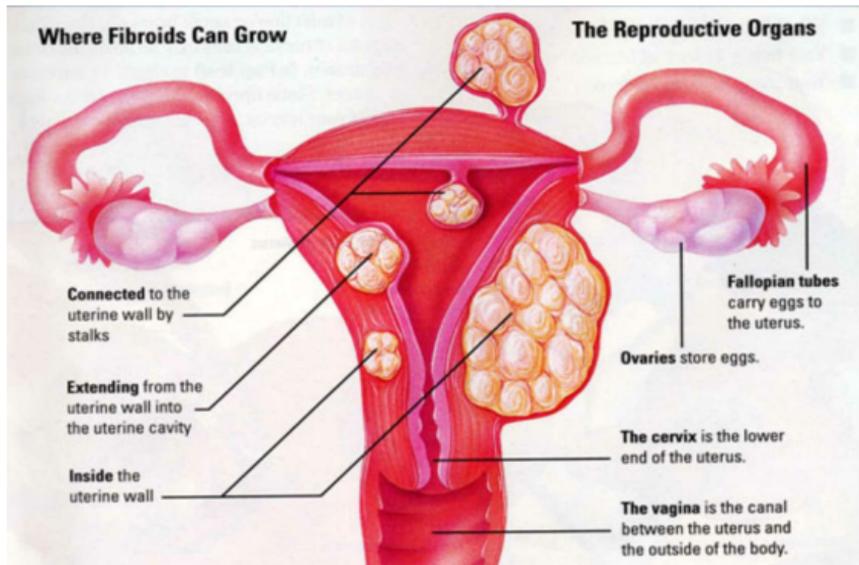
Crampi: i fibromi possono causare spasmi forti, poiché l'utero li riconosce

come corpo estraneo che deve espellere. Ad alcune donne può sembrare che stiano andando in travaglio e il dolore può essere così grave che gli antidolorifici non lo toglieranno.

Dolore pelvico: questo può presentarsi sotto forma di un dolore sordo costante, a dolori acuti, a seconda del tipo di fibroma. Alcuni fibromi possono comprimere altri organi e farli sentire anche sotto pressione.

Problemi urinari: le donne con fibromi di grandi dimensioni possono sperimentare minzione frequente, poiché il fibroma preme sulla vescica o difficoltà a urinare, se il fibroma blocca qualsiasi parte del sistema urinario. Le

frequenti infezioni del tratto urinario sono anche collegate ai fibromi che interferiscono con il funzionamento del sistema urinario.



Costipazione: i fibromi che premono sul colon possono prevenire movimenti intestinali regolari, causare digestione

dolorosa e possono essere facilmente scambiati per sindrome dell'intestino irritabile. Se hai una relazione, i fibromi possono anche causare rapporti dolorosi, a seconda di dove si trova il fibroma. Essere in costante dolore o sentirsi esausti a causa di anemia o sintomi di fibromi può anche abbassare il desiderio sessuale, causando difficoltà di relazione in alcune coppie.

Infertilità e aborto spontaneo: i fibromi possono ostacolare il concepimento e avere una gravidanza sana. Possono bloccare le tube di Falloppio, impedire che si verifichi l'impianto o nelle donne in gravidanza, interferire con lo sviluppo fetale o

causare spasmo e aborto dell'utero.

Le cause

Come molte condizioni di salute croniche, la verità sui fibromi è che se vuoi sapere cosa fa crescere i fibromi, non esiste una sola causa. Esistono numerosi fattori primari e secondari che, quando interagiscono, possono innescare la crescita dei fibromi.

In una singola donna, è quasi impossibile isolare le cause precise, anche se spesso è possibile supporre che determinati fattori possano svolgere un ruolo. Tuttavia, l'interazione tra i vari fattori è così sottile che non puoi

supporre che eliminando quelli che ritieni responsabili, otterrai un risultato soddisfacente.

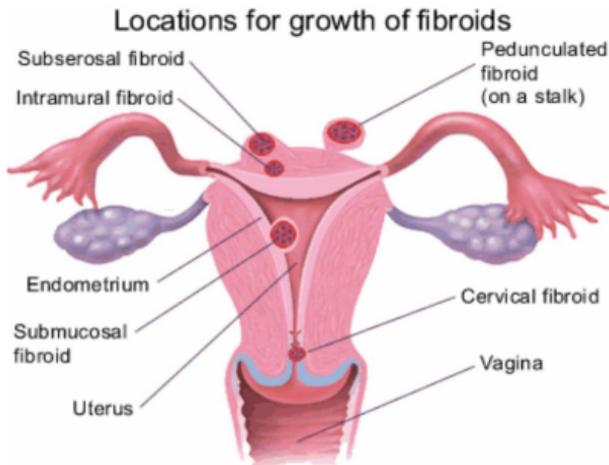


Oltre alle cause primarie dei fibromi, ciò che provoca la crescita dei fibromi può essere anche fattori secondari come la mancanza di sonno, lo stress, l'assunzione di alcuni farmaci come

antibiotici e la mancanza di esercizio fisico. Molto semplicemente, poiché le cause sono sfaccettate, qualsiasi soluzione per affrontare i fibromi deve includere strategie per eliminare ogni possibile causa.

Cosa causa la crescita dei fibromi: i fattori primari:

1. Fattori ereditari
2. Dieta povera
3. Sistema immunitario debole
4. Essere in sovrappeso
5. Resistenza all'insulina
6. Tossine ambientali



Avere una delle suddette cause di fibromi non comporta necessariamente la presenza di fibromi, ma il rischio sarebbe aumentato se più di un'area fosse un fattore, insieme ad alcune delle cause secondarie. Se ritieni di poter essere a rischio di fibromi, intervenire per affrontare le possibili cause può sicuramente aiutare. Se hai già fibromi, potresti essere in grado di fare la

differenza per i tuoi sintomi eliminando ciò che provoca la crescita dei fibromi, ma per eliminarli del tutto, potresti dover agire in modo deciso e deciso e seguire un piano provato e testato.

Come i fibromi impediscono la gravidanza

I fibromi si trovano talvolta durante una valutazione di infertilità quando vengono ordinati test come un'ecografia pelvica, un isterosonogramma o un isterosalpingogramma. I fibromi o i leiomiomi sono tumori benigni della muscolatura liscia dell'utero. Sono classificati in base alla loro posizione in tre tipi: (1) subserosal - quando il fibroma cresce sotto lo strato esterno o la sierosa dell'utero; (2) intramurale - quando il fibroma cresce all'interno

della parete muscolare dell'utero (miometrio) e (3) sottomucoso o intracavitario- quando il fibroma cresce appena sotto il rivestimento della cavità uterina (mucosa) o occupa l'interno della cavità uterina. I fibromi sottomucosi o intracavitari possono cambiare la forma della cavità uterina. I fibromi intramurali di grandi dimensioni possono alterare il flusso sanguigno verso il rivestimento uterino e possono anche alterare la forma della cavità uterina. I fibromi sottomarini di solito non alterano la forma della cavità uterina, ma quando grandi possono causare disagio.

La maggior parte dei fibromi sono

generalmente piccoli, asintomatici e non richiedono alcun trattamento. Questi tumori benigni necessitano solo di un'attenta osservazione ginecologica per documentare i cambiamenti di dimensioni o l'insorgenza precoce dei sintomi. I sintomi comuni associati ai fibromi sono mal di schiena, pressione o disagio addominale, frequenza urinaria, pressione o disagio rettale e periodi che possono essere dolorosi, pesanti e prolungati.



I fibromi sono associati con infertilità nel 5-10% dei casi. Tuttavia, quando tutte le altre cause di infertilità sono escluse, i fibromi possono rappresentare solo dal 2 al 3% dei casi di infertilità.

I fibromi possono causare ridotta fertilità o infertilità:

1. Creazione di una cavità uterina anormale. Una cavità allargata o allungata potrebbe interferire con il trasporto dello sperma e una cavità con un contorno anormale potrebbe impedire il normale impianto.
2. I fibromi possono causare utero e cervice marcatamente distorti. La distorsione potrebbe comportare un minore accesso alla cervice da parte dello sperma eiaculato impedendone il trasporto efficace nell'utero.
3. I segmenti uterini delle tube di

Fallopio potrebbero essere ostruiti o distorti dai fibromi.

Quando le donne sterili presentano fibromi uterini, si dovrebbe fare ogni sforzo per escludere qualsiasi altra possibile causa di infertilità. Dovrebbe essere effettuata una valutazione standard dell'infertilità e una valutazione della cavità uterina dovrebbe essere eseguita mediante isterosalpingogramma (HSG) o ultrasuoni "fluidi" (isterosonogramma). Solo allora si dovrebbe prendere una decisione in merito alla gestione dei fibromi.

Ora, la domanda è che è possibile che una donna con fibromi rimanga incinta? Una donna incinta con fibromi può avere

una gravidanza sana? La risposta a queste domande è sì. Puoi avere una gravidanza sana anche se hai i fibromi, ma avrai bisogno di aiuto.

Il motivo per cui i fibromi possono impedire alle donne di concepire in primo luogo è perché causano spasmi uterini. Un fibroma situato vicino al rivestimento uterino può anche impedire l'impianto, così come i fibromi molto grandi. Alcuni fibromi si trovano vicino alle tube di Falloppio e possono impedire a un uovo fecondato di raggiungere l'utero o addirittura impedire l'ingresso dello sperma nelle tube.

Molte delle terapie a base di farmaci

per i fibromi influenzano i livelli ormonali e impediscono alle donne di concepire. Ciò significa che se stai cercando di concepire con i fibromi, i farmaci potrebbero non essere una buona opzione per te.

Allo stesso modo, la chirurgia è molto rischiosa e può danneggiare l'utero e porre fine alle tue possibilità di concepire. Ad esempio, un piccolo numero di donne che emozionano il fibroma uterino smettono di avere periodi, il che significa che non possono mai portare un bambino.

La gravidanza stessa può far crescere i fibromi. È risaputo che i fibromi crescono quando i livelli di estrogeni

aumentano e gli estrogeni sono ai massimi livelli durante la gravidanza. Ciò può causare aborti spontanei e parto precoce, il che è estremamente sfortunato, poiché i fibromi possono essere tenuti sotto controllo durante la gravidanza.

Se non sei ancora incinta, ti suggerisco di fare una pulizia completa del corpo per sbarazzarti di tutte le tossine che fanno crescere i fibromi e prendere un rimedio a base di erbe per bilanciare gli ormoni e ridurre i fibromi in modo naturale. Il kit di restringimento dei fibromi può fornirti tutto il necessario per ridurre i fibromi e aumentare le possibilità di rimanere incinta.

Se sei già incinta, non puoi fare pulizie o prendere rimedi erboristici. Tuttavia, ci sono super alimenti specifici che possono legarsi alle sostanze chimiche tossiche che accelerano la crescita dei fibromi e scortarli in modo sicuro fuori dal tuo corpo. Poiché questi sono solo alimenti, sono completamente sicuri da assumere durante la gravidanza e possono persino aumentare i livelli di energia e fornire a te e al tuo bambino nutrienti preziosi.

Opzioni di trattamento

La maggior parte dei fibromi uterini non ha bisogno di essere rimossa se non in alcuni casi. La letteratura medica suggerisce che la rimozione può essere

utile quando la cavità uterina è distorta dai fibromi. Inoltre, alcuni rapporti suggeriscono che la loro rimozione può essere indicata anche quando hanno un diametro di 5 cm o più e si trovano all'interno della parete dell'utero (intramurale). Altrimenti, si raccomanda una gestione in attesa quando la cavità uterina è normale, i fibromi sono piccoli o quando si trovano sulla superficie dell'utero.

I fibromi vengono rimossi in una procedura chirurgica chiamata "miomectomia". È possibile eseguire tre tipi di miomectomia: miomectomia addominale, miomectomia laparoscopica e miomectomia

isteroscopica. La miomectomia addominale richiede un'incisione addominale di solito del tipo "bikini" e attraverso l'incisione i fibromi vengono rimossi dall'utero. Questo approccio addominale è la procedura migliore quando i fibromi sono grandi, numerosi e situati in profondità all'interno del muscolo dell'utero. I fibroidi possono anche essere rimossi mediante laparoscopia e questo tipo di miomectomia è la migliore quando i fibromi sono pochi, superficiali e di piccole dimensioni. La miomectomia isteroscopica è raccomandata quando la maggior parte del fibroma si trova all'interno della cavità dell'utero. Attraverso la cervice uterina viene

inserito un isteroscopio operatorio e viene quindi eseguita la miomectomia. Forbici endoscopiche, laser o elettrocauterizzazione sono impiegati per eseguire questo tipo di miomectomia.

Una miomectomia è una procedura relativamente sicura che provoca alcune gravi complicazioni. La formazione di aderenza postoperatoria è una complicazione comune e una buona tecnica chirurgica combinata con barriere di prevenzione dell'adesione dovrebbe essere utilizzata di routine alla miomectomia.

Esistono altre opzioni per il trattamento dei fibromi uterini, ma

queste alternative non sono raccomandate per le donne che desiderano la fertilità. Alcune di queste opzioni sono:

1. Embolizzazione dell'arteria uterina (EAU) - provoca l'ostruzione del flusso sanguigno verso i fibromi, che poi li fa restringere. Questa procedura ha abbastanza successo nel ridurre le dimensioni del tumore e nel ridurre i sintomi. Sono state segnalate gravidanze dopo gli Emirati Arabi Uniti, ma non è stata stabilita la sicurezza di questa procedura nelle donne che vogliono rimanere incinta.

2. Terapie mediche con agenti come gli agonisti del GnRH, agenti progestinici e

RU486 (mifepristone). Questi agenti possono ridurre le dimensioni e i sintomi dell'utero, ma una volta interrotto il trattamento i fibromi possono ricrescere alle dimensioni iniziali. L'uso di questi farmaci non è efficace nel promuovere la fertilità e non è raccomandato quando le donne stanno tentando una gravidanza.

3. Sono in fase di sviluppo nuove tecniche per il trattamento dei fibromi uterini. Una di queste nuove tecniche è **la miolisi laparoscopica** in cui viene utilizzato un ago per applicare corrente elettrica direttamente ai fibromi. L'obiettivo è interrompere il flusso sanguigno dei fibromi e farli restringere

nel tempo. Una procedura laparoscopica analoga utilizza criobiotici super raffreddati per distruggere i fibromi. Un'altra tecnica utilizza la risonanza magnetica (MRI) per colpire le onde ultrasoniche ad alta intensità per distruggere i fibromi. Ancora una volta, la sicurezza di queste procedure nelle donne che vogliono rimanere incinta non è stata stabilita.

Opzioni chirurgiche

Stai considerando le opzioni chirurgiche per il trattamento dei fibromi uterini? Dopo la diagnosi di fibromi è stato raccomandato un intervento chirurgico dal medico? Sei stato anche informato delle implicazioni che la chirurgia potrebbe causare? È estremamente importante per voi comprendere gli effetti collaterali dell'intervento chirurgico prima di iniziare questo tipo di trattamento per i fibromi uterini. Il fibroma è una condizione causata da molteplici fattori. Purtroppo la ricerca

medica deve ancora identificare la vera causa dei fibromi. La sua causa varia da persona a persona. Pertanto, tutti i metodi convenzionali di trattamento medico per i fibromi uterini, ad eccezione dell'isterectomia, offrono solo una soluzione temporanea.

Ecco gli aspetti chiave che ti aiuteranno a prendere una decisione in merito al tipo di trattamento con fibromi a cui devi ricorrere. Il primo aspetto che devi considerare è la tua età. Ti stai avvicinando alla menopausa? Come forse saprai dopo la menopausa, quando i livelli ormonali diminuiscono, i fibromi spesso si restringono o scompaiono. Pertanto, nel caso in cui i

sintomi siano lievi e sopportabili, varrebbe la pena prendere in considerazione l'opzione del restringimento del fibroma da solo. Con l'inizio della menopausa nella maggior parte delle donne questo accade naturalmente.

In secondo luogo, è necessario comprendere i tipi di opzioni chirurgiche disponibili. Esistono due tipi di interventi chirurgici a cui è possibile ricorrere per il trattamento dei fibromi. Questi sono miomectomia e isterectomia. Mentre il primo prevede il taglio dei fibromi dall'utero, il secondo è una procedura per rimuovere l'intero utero. Nel caso in cui desideri avere

figli in futuro la miomectomia sarebbe l'opzione migliore per te. Tuttavia può portare a un problema con la placenta. Aumenta anche le tue possibilità di avere un parto cesareo. L'isterectomia è solo un'opzione chirurgica che dà sollievo permanente dai fibromi. Tuttavia, è adatto solo per le donne che non hanno in programma di rimanere incinta in futuro poiché la rimozione dell'utero provoca sostanzialmente infertilità permanente.

I fibromi sono raramente pericolosi per la vita. Normalmente, i tumori dei fibromi sono benigni. Pertanto, varrebbe la pena provare i metodi naturali di trattamento dei fibromi uterini prima di

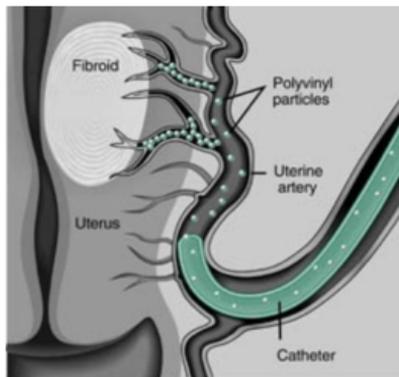
sottoporsi a un intervento chirurgico. Il trattamento naturale per i fibromi uterini comporta l'integrazione di cambiamenti sia minori che importanti nella dieta e nello stile di vita. Questo tipo di trattamento per i fibromi uterini richiederà tempo per produrre risultati. Tuttavia, se persisti e ti attieni al piano di trattamento con i fibromi, otterrai un sollievo permanente dai fibromi.

Embolizzazione dell'arteria uterina (EAU):

L'embolizzazione dell'arteria uterina (EAU) è una procedura minimamente invasiva volta a ridurre i fibromi nelle donne con diagnosi di fibromi. Invece di rimuoverli chirurgicamente, la procedura restringe i fibromi evitando l'isterectomia o la miomectomia (rimozione dei soli fibromi) per eliminare sintomi come dolore pelvico e / o sanguinamento pesante.

Sebbene sia un'alternativa interessante a un'isterectomia per il trattamento dei fibromi, l'EAU previene la necessità di

affrontare i dolori a seguito di un'isterectomia. perché un'isterectomia è la cura per i fibromi. I fibromi non torneranno sicuramente poiché non ci sarà più un posto dove crescere i fibromi. Medici appositamente formati utilizzano tecniche di imaging per vedere all'interno dell'utero mentre guidano un tubo stretto attraverso i vasi sanguigni. La procedura UAE quindi riduce il fibroma eliminando tutto il suo apporto di sangue.



Le particelle di plastica vengono quindi iniettate nelle arterie per tapparle bloccando perfettamente l'afflusso di sangue. Tuttavia, questa procedura non è la prova completa in quanto la possibilità che i fibromi ricrescano o in altri luoghi non viene ridotta rendendo necessario un ulteriore intervento chirurgico se ritornano. L'AEU risparmia efficacemente l'utero e riduce i tempi dell'ospedale e il recupero è abbastanza veloce.

Altre opzioni per rimuovere i fibromi sono la resezione isteroscopica, che utilizza correnti elettriche che radono il fibroma dall'utero, spezzandolo in pezzi che possono quindi essere rimossi

attraverso la vagina. C'è una certa preoccupazione in questa procedura che particelle dai pezzi possano entrare in altri organi e influenzarli in modo negativo. Ma per le donne la procedura che non richiede un intervento chirurgico è più richiesta per la rimozione dei fibromi e per evitare l'isterectomia.

Gli Emirati Arabi Uniti sono molto efficaci e raramente ci sono complicazioni e di solito si traduce in un sanguinamento mestruale più leggero e una pressione pelvica che provoca dolore. Gli unici effetti collaterali riferibili a seguito di un intervento chirurgico sono nausea, impegno e alcuni lievi crampi per un periodo di

tempo limitato che rendono questa la procedura più economica e conveniente disponibile oggi.

Dieta per il controllo dei fibromi

Una dieta per i fibromi è una dieta su misura per soddisfare le esigenze specifiche delle donne che hanno sintomi causati dai loro fibromi. Sappiamo tutti l'importanza di un'alimentazione sana e questo è particolarmente significativo per le donne con questa condizione. Ci sono anche linee guida per gli articoli che

dovrebbero essere inclusi ed esclusi per una dieta a base di fibromi.

Il motivo per cui i fibromi sono così difficili da trattare è a causa della loro stessa natura. I fibromi non sono causati da un'infezione o da una malattia, entrambi i quali possono essere trattati relativamente facilmente con i farmaci, ma si pensa che siano causati dallo stile di vita. Detto questo, i medici non concordano ancora all'unanimità sulle cause esatte, ma vi è un accordo generale sui seguenti punti:



- * I fibromi sono influenzati dai livelli di estrogeni e crescono di più quando c'è un'abbondanza di questo ormone
- * I fibromi sono molto più comuni nelle donne afro-caraibiche
- * Le donne intorno ai trentacinque anni hanno maggiori probabilità di soffrire di fibromi
- * I fibromi sono più comuni nelle donne in sovrappeso

* Esiste una connessione genetica, i fibroidi tendono a funzionare nelle famiglie

* Esiste una precisa sensibilità alle sostanze chimiche ambientali e si sa che i fibromi crescono in risposta a determinate tossine che imitano l'effetto degli estrogeni

* I fibromi sembrano essere più comuni nelle donne che hanno una tendenza alle condizioni infiammatorie

Quando vengono utilizzati trattamenti convenzionali per i fibromi, come la rimozione dei singoli fibromi o la riduzione delle loro dimensioni bloccando chirurgicamente i vasi sanguigni, è molto probabile che i

fibromi ritornino. Se consideri i fattori che conosciamo sui fibromi, è facile capire perché questo sia. Questi trattamenti standard non tengono conto di ciò che potrebbe aver causato i fibromi e quindi semplicemente ricresceranno.

Una dieta a base di fibromi analizza le cause generali dei fibromi e tiene conto di questi fattori.

Uno degli aspetti più importanti di una dieta a base di fibromi è di cercare modi per ridurre naturalmente i livelli di estrogeni. Un modo semplice per farlo è quello di garantire che sia mantenuto un peso sano poiché le cellule di grasso sono uno dei modi in cui il corpo produce estrogeni. Un altro modo per

ridurre gli estrogeni è sottoporsi a una disintossicazione del fegato. Questo funziona eliminando i prodotti chimici ambientali che sono immagazzinati nel fegato e alcuni dei quali possono imitare l'azione degli estrogeni. È noto che una dieta generalmente sana, povera di grassi e concentrata in alimenti biologici prodotti senza ormoni, pesticidi, sostanze chimiche o additivi è benefica. Inoltre, dovresti evitare dolcificanti artificiali, caffeina e alimenti trasformati.

Oltre a seguire una dieta che aiuta con i fibromi, si ritiene che alcune erbe e alimenti possano alleviare il sintomo e aiutare a ridurre i fibromi. Questi

includono motherwort, fendenti, cornicioni, corteccia di frassino spinoso, radice di zenzero e foglia di lampone rosso.

I fibromi sono molto raramente pericolosi e una volta che hai ricevuto la conferma che i tuoi fibromi non sono in pericolo di vita, ci sono tutte le ragioni per provare a ridurre i tuoi fibromi in modo naturale usando una dieta dei fibromi in combinazione con altri metodi. L'investimento di tempo e fatica può pagare enormi dividendi e la maggior parte delle donne che seguono correttamente i consigli forniti troveranno i sintomi dei fibromi (anche di grandi dimensioni) banditi per

sempre.

La dieta è uno degli aspetti essenziali che devono essere affrontati per curare qualsiasi disturbo. Tuttavia, solo modificando la dieta i fibromi non si restringono. Il fibroma è una condizione che si verifica a causa di molteplici fattori. Più che indica la causa esatta dei fibromi è quasi impossibile. Le cause più comuni includono l'eccesso di peso corporeo, l'eccesso di estrogeni e l'accumulo di tossine dannose nel corpo e l'incapacità del fegato di metabolizzare gli estrogeni.

Ciò, tuttavia, non significa che tutte le donne in sovrappeso soffriranno necessariamente di fibromi. Queste

cause sono solo indicative e i fibromi possono essere il risultato di uno o una combinazione di questi fattori. Quindi qualsiasi tipo di trattamento per i fibromi uterini dovrebbe mirare ad eliminare ogni causa di tumori del fibroma in modo sistematico. Affrontare una sola causa da sola non aiuterà nella cura dei fibromi.

Il controllo della dieta da solo non cura quindi i fibromi. Allo stesso modo il peso in eccesso potrebbe essere una delle cause dei fibromi. Ridurre il peso da solo non ti aiuterà a sbarazzarti dei fibromi. Tutti questi aspetti individuali dovrebbero essere parte integrante del piano di trattamento complessivo dei

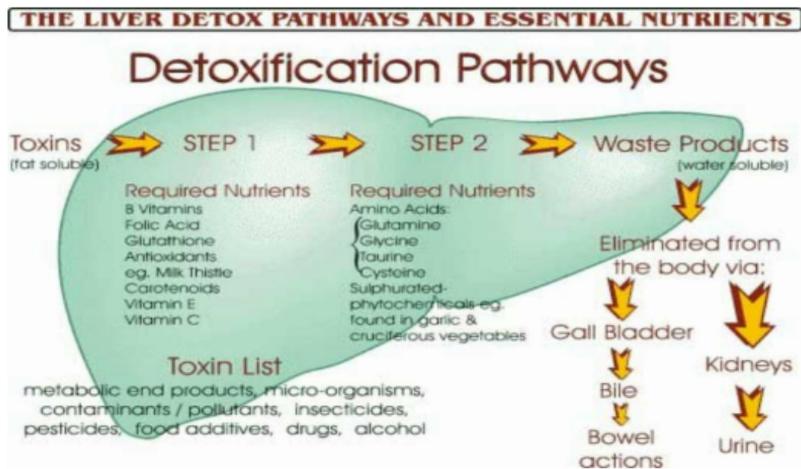
fibromi uterini.

Disintossicazione del fegato

Quando la digestione diventa lenta e sovraccarica, diventa inefficiente. Le tossine nell'intestino provocano intossicazione del sangue e fegato con scarso rendimento. Il fegato può immagazzinare le tossine e rilasciarle in altre parti del corpo e si sistemano in vari organi, l'utero è un caso emblematico. Prima di poter curare i fibromi in modo naturale, è necessario eliminare le tossine. Un programma di pulizia profonda è l'unico modo per garantire che ciò accada e uno dei modi

per iniziare con successo la disintossicazione è seguire un programma di succo di 3 giorni. È meglio preparare i tuoi succhi di frutta se possibile e dovresti evitare di bere troppi succhi di frutta a causa del loro alto contenuto di zucchero. I succhi che consumi dovrebbero essere principalmente verdi, con il sedano come componente principale. Per massimizzare l'effetto di una dieta a base di succo di 3 giorni, è una buona idea mangiare una dieta molto leggera per 3 giorni prima, concentrandosi su verdure leggermente al vapore e ingredienti di insalata. Adottare misure per disintossicare e revisionare la dieta sarà sicuramente di aiuto e sono due passaggi

molto importanti lungo la strada per curare i fibromi in modo naturale.



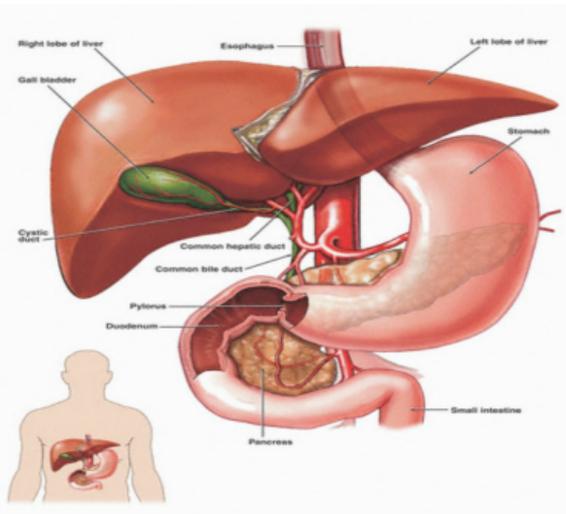
Un fegato funzionante ci fornisce una buona salute. Il fegato produce sostanze che degradano il grasso e, soprattutto, funge da filtro per le sostanze nocive che possono entrare nel flusso sanguigno.

Se questo processo di disintossicazione del fegato viene interrotto, poiché il fegato ha così tante altre sostanze da trattare, i composti tossici intermedi

possono circolare nel sangue causando ogni tipo di danno. Un fegato sano ti assicurerà la corretta eliminazione di alcune tossine che potrebbero essere immagazzinate nel fegato. Ci sono molti motivi per eseguire una disintossicazione del fegato, alcuni dei quali sono un migliore sistema digestivo funzionante, più energia (non possiamo usarli tutti!), Migliorare la memoria, creare una pelle sana e luminosa, migliorare la rigenerazione cellulare e ridurre la sensibilità alimentare.

Un paio dei motivi principali della disfunzione epatica e del sovraccarico è una cattiva alimentazione ricca di alimenti trasformati, inoltre una dieta

povera di carboidrati incoraggia il consumo di carne in eccesso e scoraggia il consumo di cibi ricchi di fibre e l'assunzione eccessiva di alcol. Puoi fermare il danno prima che sfugga al controllo, tieni presente che prima di iniziare qualsiasi nuova dieta o routine di disintossicazione, è consigliabile chiedere consiglio a un medico. Ecco alcuni semplici stili di vita e cambiamenti dietetici da provare.



Bere tisane come la camomilla, il dente di leone è anche un beneficio utile: come è un colpo quotidiano di una bevanda di erba di grano. Bere molta acqua ogni giorno per aiutare a eliminare le impurità ed è un processo di pulizia del fegato molto efficace. Vuoi mirare a 8 bicchieri di acqua filtrata al giorno. Uno dei metodi naturali di disintossicazione del fegato prevede l'uso di barbabietole.

Devi solo tagliare le barbabietole e mescolarle con olio di lino e succo di limone per avere gusto. Circa il 40-60 per cento della dieta dovrebbe essere frutta e verdura cruda. Mangia avocado, banane, mango, papaia, ananas e germogli. Contengono enzimi utili.

Mangia cibi che contengono antiossidanti per combattere i radicali liberi che uccidono le cellule. Cibi ricchi di antiossidanti sono, tarassaco, fuco, aglio, funghi shitake, agrumi, mele, kiwi, pere, carote e sedano, non dimenticare i broccoli. Anche mangiare cibi biologici è importante. Molti alimenti contengono pesticidi ed erbicidi.

Latticini limitati, evitare alcol, caffeina, carne rossa e grassi saturi. Aumento di peso, scarso metabolismo, gonfiore, intolleranza alimentare, depressione o sbalzi d'umore, scarsa memoria, estrema stanchezza e alitosi sono segni di un cattivo funzionamento del fegato - per questi motivi da soli, una disintossicazione del fegato è raccomandata per tutti

La disintossicazione epatica è importante perché il metabolismo degli estrogeni si verifica nel fegato. Gli xenoestrogeni, o sostanze chimiche che agiscono come estrogeni, sono disintossicati nel fegato, quindi un sistema di disintossicazione epatica

compromessa può portare al dominio degli estrogeni.

Rimedi naturali

Durante il trattamento per i fibromi uterini, assicurati di mangiare molta frutta e verdura fresca. Per ridurre l'impatto dei pesticidi, consumare prodotti coltivati biologicamente. Per eliminare le tossine dannose dal corpo e mantenere idratati tutti gli organi, bere almeno 2 litri di acqua filtrata ogni giorno. Frutta e verdura di colore scuro sono particolarmente utili per il trattamento dei fibromi. Questi includono cavoli, peperoni e mirtilli. L'aglio e la cipolla sono entrambi

eccellenti fonti di antiossidanti che aiutano a mantenere l'equilibrio ormonale nel nostro corpo. Questi sono particolarmente utili se consumati in forma grezza.

Il dominio degli estrogeni richiede un corretto metabolismo degli estrogeni in modo che possa essere escreto dal corpo. Questo è ottimizzato consumando molte verdure crocifere come broccoli, bevendo tè verde, consumando semi di lino macinati e assumendo un sacco di acidi grassi omega 3 dal pesce o dalla supplementazione. L'obesità e l'ipotiroidismo possono interrompere il metabolismo degli estrogeni, pertanto è necessaria un'adeguata valutazione della

tiroide che includa una dieta adeguata e un programma di esercizi.

La disintossicazione del fegato è di solito raccomandata come parte di tutti i piani di trattamento naturale dei fibromi uterini. Gli estrogeni che imitano sostanze che provengono da tossine ambientali e inquinanti spesso tendono a bloccarsi nel fegato. Il corpo non può eliminarli facilmente a causa dei quali si accumula e aumenta la crescita dei tumori del fibroma. La disintossicazione del fegato è quindi un aspetto fondamentale dei metodi naturali di trattamento dei fibromi uterini finalizzati all'eliminazione efficace dei mimicker degli estrogeni.

Mangia cibi che bilanciano gli ormoni e alimenti che aiutano il fegato a disintossicare gli estrogeni in eccesso. Si pensa che i fibromi crescano in un ambiente dominante di estrogeni. Una dieta per la lotta ai fibromi dovrebbe consistere nel 40% - 50% di frutta e verdura fresca e non più del 25% di proteine, 25% di carboidrati. In uno studio comparativo che ha analizzato le diete di 800 donne con fibromi contro 1500 donne senza storia di fibromi, le donne la cui dieta consisteva in un elevato apporto di carni e pasti correlati avevano un rischio maggiore del 70% di sviluppare fibromi rispetto alle donne che avevano un apporto inferiore di

carne.

Nel complesso, gli antiossidanti ridurranno l'accumulo cellulare tossico che contribuisce allo sviluppo anormale delle cellule. Sono, in poche parole, una grande difesa contro i fibromi. Questi sono prodotti che contengono vitamina A (beta carotene), vitamina C, vitamina E e selenio. Insieme, questi antiossidanti sono una squadra sinergica, che riduce i fibromi!

Valuta di prendere un supplemento chiamato **Albero casto** (chiamato anche Vitex o Monk's Pepper). È ampiamente usato per bilanciare gli ormoni e trattare i sintomi premestruali. I suoi flavonoidi hanno un effetto simile del progesterone, sebbene non contenga ormoni effettivi. Viene spesso combinato con Black Cohosh per combattere sanguinamenti frequenti o pesanti. Per trattare i fibromi in modo naturale, può essere assunto sotto forma di polvere o tè. In alternativa, anche le capsule di erbe di vitex sono disponibili nei negozi di salute.



CHASTE TREE *Vitex agnus castus*

Tintura: un dosaggio tipico è da 1/4 a 3/4 di cucchiaino, da una a tre volte al giorno, e riduce il dosaggio quando gli effetti sono evidenti. I risultati possono essere rapidi o potrebbero richiedere fino a tre mesi.



Impacchi di olio di ricino

Impacchi di olio di ricino hanno un effetto antinfiammatorio, aiutano nel drenaggio linfatico e sono uno strumento per facilitare la meditazione e dovrebbero essere un pezzo importante della torta di trattamento. Impacchi di olio di ricino sono molto utili per migliorare la circolazione sanguigna nell'area uterina. Per utilizzare questi pacchetti è necessario immergere un pezzo di panno di cotone in olio di ricino e posizionarlo sopra l'addome. Quindi coprire il panno con un foglio di plastica e posizionarvi sopra una bottiglia di acqua calda. Lascialo per almeno mezz'ora.

Sedili da bagno aiuta a spostare il

sangue attraverso il bacino. Si raccomandano circa tre minuti in acqua calda seguiti da 30 secondi in acqua fredda ripetuti tre volte consecutivamente cinque giorni alla settimana. È molto importante eliminare la caffeina, i profumi forti, i latticini e la carne convenzionali, l'alcool e l'aspartame. Zucchero e grassi trans dovrebbero anche essere evitati.

Impacchi di deplezione vaginale sono stati utilizzati dai medici naturali dal 1800. Funzionano migliorando la circolazione attraverso gli organi pelvici attirando liquidi e infezioni dall'utero. Le quattro erbe più utili per i fibromi uterini e il dolore che

accompagna sono vitex agnus castus, angelica sinensis, achillia millifolium e alcamelia vulgaris.

La resistenza all'insulina si verifica quando le cellule del tuo corpo perdono la loro capacità di comunicare con l'insulina ormonale che provoca una glicemia anomala. Queste fluttuazioni possono contribuire alla formazione di fibromi. I segni di insulino-resistenza sono un aumento del grasso addominale, affaticamento dopo i pasti, desiderio di zucchero, sbalzi d'umore, problemi del sonno e soppressione del sistema immunitario. L'esercizio ridensificherà le cellule in modo che l'insulina possa fare il suo compito di trasferire lo

zucchero nel sangue nelle cellule. Gli esercizi che enfatizzano il rafforzamento del core e la riduzione dello stress sono ideali non solo per la resistenza all'insulina, ma anche per la prevenzione e il trattamento dei fibromi. Yoga e Tai Chi sono esempi eccellenti. Inoltre, una varietà di integratori può aiutare anche in questo processo.



Carni rosse e prosciutto: stare lontano da carni rosse e prosciutto che sono associati ad un aumentato rischio di fibromi. Il consumo di carne rossa può

aumentare la tua esposizione agli xenoestrogeni o agli imitatori di estrogeni, come sono comunemente noti. Questi hanno la capacità di alterare i livelli ormonali naturali del corpo e aumentare il rischio di fibromi. In effetti, sarebbe saggio rinunciarvi totalmente fino a quando non vi libererete completamente dei fibromi. La ricerca ha indicato che l'incidenza dei fibromi è molto inferiore nelle donne che non mangiano carne rossa rispetto ai normali mangiatori di carne rossa.

Passare a una dieta povera di grassi. È stato dimostrato che la dimensione dei fibromi uterini è direttamente correlata alla quantità di cibi grassi consumati e

immagazzinati dall'organismo. Quindi una riduzione dell'assunzione di cibi grassi per un certo periodo di tempo aiuterà nella cura dei fibromi.

Ridurre o stare completamente lontano dall'alcool. Il gonfiore causato dal consumo regolare di alcol può contribuire ad aumentare il dolore e la pressione. L'alcol ha anche un effetto fluidificante sul sangue. Evitare l'alcool ridurrà quindi un sanguinamento eccessivo associato ai fibromi. Sia l'alcool che la caffeina vengono processati dal fegato, che regola anche la quantità di estrogeni nel sangue. Se il tuo fegato è troppo stressato a causa dell'eccessiva assunzione di alcol o bevande contenenti caffeina, in particolare il caffè, può causare l'accumulo di estrogeni nel sangue.

Questo a sua volta può stimolare la crescita dei fibromi. Quindi è meglio evitare o ridurre l'assunzione di caffè e alcol durante il periodo di trattamento.

Perdere peso: I livelli di estrogeni sono generalmente elevati nelle donne in sovrappeso. Quindi perdere peso è un altro rimedio casalingo per controllare i fibromi. Mangiare cibi con proprietà antinfiammatorie come avena, luppolo e cumino ha un effetto calmante sui fibromi. Includerli nella dieta quotidiana per controllare la crescita dei fibromi. Ridurre l'esposizione agli estrogeni in eccesso per mantenere l'equilibrio ormonale. Cattive abitudini alimentari, consumo di grassi saturi, cibi veloci,

consumo eccessivo di latticini, alcool e zucchero possono sovraccaricare il fegato e aumentare i livelli di estrogeni nel corpo. L'eccesso di estrogeni aumenta la dimensione dei fibromi. Incorporare i fagioli borlotti, i piselli spezzati, i fagioli di Lima, i fagioli neri e i fagioli nella dieta per ridurre i livelli di estrogeni e contrastare la crescita dei fibromi. Mangia almeno una porzione di fagioli ogni giorno.

Aumenta il consumo di pesce d'acqua fredda come il salmone selvatico a 3 volte a settimana. Pesci come salmone, tonno, sgombro e merluzzo sono particolarmente utili.





Trifoglio rosso e semi

Trifoglio rosso è un'altra cura erboristica purificatrice del sangue che aiuta ad eliminare l'eccesso di estrogeni nel sistema attraverso la disintossicazione del fegato. È ricco di

fitoestrogeni che aiutano a bilanciare i livelli di estrogeni naturali del corpo e regolare il ciclo mestruale. Due fitoestrogeni daidzeina e genisteina presenti in questa erba hanno proprietà antitumorali. Il trifoglio rosso ha qualità antispasmodiche e sedative che calmano anche l'utero e allevia il dolore e il disagio causati dai tumori fibroidi.

Stress è diventato un aspetto importante della vita moderna. Ci stressiamo facilmente anche per ragioni semplici. La vita etica unita allo stress porta a una serie di problemi di salute. Nel caso in cui lo stress sia uno dei fattori che contribuiscono ai fibromi, ecco alcuni suggerimenti da tenere a mente durante il trattamento per i fibromi uterini.

Cerca di ridurre lo stress e tenerlo a bada. Non è più facile a dirsi che a farsi? Puoi iniziare il trattamento con i fibromi uterini con la meditazione silenziosa e semplici esercizi di respirazione. Inizia facendo questi per

10-15 minuti ogni giorno. Man mano che ne renderai conto, aumenterai automaticamente la durata di questi esercizi volti ad alleviare lo stress.



Usa le erbe per il trattamento dei fibromi. L'uso regolare di alcune erbe come l'erba madre può rafforzare i tessuti che circondano la parete uterina e

ridurre l'emorragia causata dai fibromi.

Come puoi vedere, il trattamento dei fibromi uterini è multiforme e non esiste un approccio one-shot. Per guarire i fibromi è necessario un approccio completo, funzionale ed energetico.

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 fornitore di assistenza
sanitaria, medico personale o
farmacista può fornirti consigli su ciò
che è sicuro ed efficace per le tue
esigenze specifiche o diagnosticare la*

tua storia medica particolare.