

10 απίστευτες θεραπείες στο σπίτι για την εντερική φλεγμονή που πρέ γνωρί 4.

εδώ θ βρείτε τις πιο συνηθισμεreen θεραπείες στο σπίτι για την ετετετερικ φε. αFOμα κ ί μ أفضل pote. μερικ Večer αισθάνονται αβοήθητοι μπροστί σε μια φλεγμονίδη νόσο του νσο του. αλλά οι αλλαγές Διατροφή κ τ τ ο σ σας μπορν να σας β ε ε ε ε ε. μεταξύ των παρτίδων. η Δίαιτα Δεν V σαφίς απόδειgatiη pote τ τρίτε πρατικά προκαλεί φλεγ ι s νσου. αλλά ορισμένα τρόφιμα και ποτά μπορν ί σημάδια κ τα συμτώ τους ...



Εδώ θα βρείτε τις πιο συνηθισμένες θεραπείες στο σπίτι για την εντερική φλεγμονή. Ακόμα κι αν είναι μερικές φορές δύσκολο να βρεθεί η σωστή θεραπεία στο σπίτι, μερικές φορές δεν είναι τόσο μακριά. Οι περισσότερες θεραπείες στο σπίτι τους έχουν ήδη στο νοικοκυριό τους, όπως υποδηλώνει το όνομα.

Μερικές φορές αισθάνονται αβοήθητοι ενόψει μιας φλεγμονώδους νόσου του εντέρου. Αλλά οι αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής σας μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε τα συμπτώματά σας και να επεκτείνετε το χρόνο μεταξύ των παρτίδων.

Διατροφή

Δεν υπάρχει σαφής απόδειξη ότι αυτό που τρώτε πραγματικά προκαλεί φλεγμονώδεις ασθένειες του εντέρου. Αλλά ορισμένα τρόφιμα και ποτά μπορούν να κάνουν τα σημάδια και τα συμπτώματά τους χειρότερα, ειδικά κατά τη διάρκεια μιας φλόγας.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να διατηρήσετε ένα ημερολόγιο διατροφής για να ακολουθήσετε αυτό που τρώτε και πώς αισθάνεστε. Εάν διαπιστώσετε ότι κάποια τρόφιμα αναστρέφουν τα συμπτώματά σας, μπορείτε να προσπαθήσετε να εξαλείψετε αυτά τα τρόφιμα.

Εδώ είναι μερικές γενικές διατροφικές προτάσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την ασθένειά σας:

Περιορίστε τα γαλακτοκομικά προϊόντα

Πολλά άτομα με φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου βρίσκουν ότι τα προβλήματα όπως η διάρροια, ο κοιλιακός πόνος και ο μετεωρισμός βελτιώνονται όταν τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιορίζονται ή παραλείπονται. Μπορεί να έχετε δυσανεξία στη λακτόζη - δηλαδή, το σώμα σας δεν μπορεί να αφομοιώσει τη ζάχαρη γάλακτος (λακτόζη) στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η χρήση ενός ενζυμικού προϊόντος όπως το Lactaid μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη.

Φάτε μικρά γεύματα

Μπορείτε να διαπιστώσετε ότι θα νιώσετε καλύτερα αν τρώτε πέντε ή έξι μικρά γεύματα την ημέρα αντί για δύο ή τρία

μεγαλύτερα.

Πίνετε πολύ υγρό

Προσπαθήστε να καταναλώνετε πολύ υγρό κάθε μέρα. Το νερό είναι καλύτερο. Τα αλκοόλ και τα καφεϊνούχα ποτά διεγείρουν τα έντερά τους και μπορούν να επιδεινώσουν τη διάρροια, ενώ τα ανθρακούχα ποτά συχνά παράγουν μετεωρισμό.

Πολυβιταμίνη

Δεδομένου ότι η ασθένεια του Crohn μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να απορροφά τα θρεπτικά συστατικά και η διατροφή σας μπορεί να περιοριστεί, τα προσθέματα πολυβιταμίνης και ορυκτών είναι συχνά χρήσιμα. Ρωτήστε το γιατρό σας πριν πάρετε βιταμίνες ή συμπληρώματα διατροφής.

Συζητήστε με έναν διατροφολόγο

Εάν αρχίσετε να χάσετε βάρος ή η διατροφή σας είναι πολύ περιορισμένη, μιλήστε σε έναν εγγεγραμμένο διατροφολόγο.

Ποιοι άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την εντερική φλεγμονή;

Smoke

Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης της νόσου του Crohn και μόλις το έχετε, ο καπνός μπορεί να το καταστήσει χειρότερο. Τα άτομα με ασθένεια του Crohn, το κάπνισμα, είναι πιο πιθανό να έχουν υποτροπές και χρειάζονται φαρμακευτική αγωγή και επαναλαμβανόμενες πράξεις.

Το κάπνισμα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της ελκώδους κολίτιδας. Ωστόσο, η ζημιά στη γενική υγεία επικρατεί κάθε όφελος και το κάπνισμα μπορεί να βελτιώσει τη γενική υγεία του πεπτικού σας συστήματος και να προσφέρει πολλά άλλα

οφέλη για την υγεία.

άγχος

Η συσχέτιση του στρες με τη νόσο του Crohn είναι αμφιλεγόμενη, αλλά πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από τα συμπτώματα της νόσου αναφέρουν τα συμπτώματα κατά τη διάρκεια φάσεων με υψηλό στρες. Εάν έχετε προβλήματα που ασχολείτε με το άγχος, δοκιμάστε μία από αυτές τις στρατηγικές:

Αθλητική δραστηριότητα

Ακόμη και η ελαφρά κίνηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες, στην ανακούφιση της κατάθλιψης και στην ομαλοποίηση της εντερικής λειτουργίας. Μιλήστε με το γιατρό σας για ένα σχέδιο κατάρτισης που είναι κατάλληλο για εσάς.

Διαχείριση άγχους βιοανάδρασης

Αυτή η τεχνολογία ανακούφισης στρες μπορεί να σας εκπαιδεύσει, να μειώσει την ένταση των μυών και να επιβραδύνει τον καρδιακό σας ρυθμό με τη βοήθεια μιας μηχανής ανατροφοδότησης. Ο στόχος είναι να τους βοηθήσουμε να μουν σε μια χαλαρή κατάσταση, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν το άγχος πιο εύκολα.

Κανονικές ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοής

Ένας τρόπος αντιμετώπισης του άγχους είναι να χαλαρώσετε τακτικά και να χρησιμοποιείτε τεχνικές όπως βαθιά, αργή αναπνοή για να ηρεμήσετε.

Εναλλακτική ιατρική

Πολλοί άνθρωποι με πεπτικές διαταραχές έχουν χρησιμοποιήσει οποιαδήποτε μορφή συμπληρωματικής και εναλλακτικής

ιατρικής. Ωστόσο, υπάρχουν μόνο μερικές καλά σχεδιασμένες μελέτες σχετικά με την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα της συμπληρωματικής και εναλλακτικής ιατρικής.

Οι ερευνητές υποψιάζονται ότι η προσθήκη πιο χρήσιμων βακτηρίων (προβιοτικά) που συνήθως εμφανίζεται στην πεπτική οδό θα μπορούσε να συμβάλει στην καταπολέμηση της IBD. Αν και η έρευνα είναι περιορισμένη, υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι η προσθήκη προβιοτικών μαζί με άλλα φάρμακα μπορεί να είναι χρήσιμη, αλλά αυτό δεν έχει αποδειχθεί.

Τα ακόλουθα άρθρα μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν επειδή βλέπετε το ίδιο θέμα από άλλο φως:

αντικείμενα που σχετίζονται με θέμα:

[Fu_Postlist Search = 'Stuff' MaxPosts = 10 Search = "Intestinal Eblamination"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki