Die besten pflanzlichen Heilmittel für IBS, die Sie jemals finden werden

Das ständige Flipflop zwischen Verstopfung und Durchfall, das häufig mit IBS verbunden ist, erschwert die Planung. Zwischen diesen Kräutern und Ihrem Arzt können jedoch Maßnahmen ergriffen werden, um das Problem zu lindern und die Schmerzen zu lindern. Pfefferminz Öl: Fünfzehn Studien wurden mit Pfefferminzöl im Zusammenhang mit Reizdarmkrankheiten durchgeführt. Patienten, die das Öl verwendeten, waren statistisch weitaus besser dran. Während Sie einen Tee trinken können, sind die Ölkapseln wahrscheinlich die bessere Wahl. Es muss durch den Magen gelangen, um im Darm nützlich zu sein. Die enterische Beschichtung hilft dabei, dies zu gewährleisten. Kamille: Die beruhigenden Eigenschaften dieser Blumen sind denen …

Salbei

Das ständige Flipflop zwischen Verstopfung und Durchfall, das

häufig mit IBS verbunden ist, erschwert die Planung. Zwischen diesen Kräutern und Ihrem Arzt können jedoch Maßnahmen ergriffen werden, um das Problem zu lindern und die Schmerzen zu lindern.

Pfefferminz Öl: Fünfzehn Studien wurden mit Pfefferminzöl im Zusammenhang mit Reizdarmkrankheiten durchgeführt. Patienten, die das Öl verwendeten, waren statistisch weitaus besser dran. Während Sie einen Tee trinken können, sind die Ölkapseln wahrscheinlich die bessere Wahl. Es muss durch den Magen gelangen, um im Darm nützlich zu sein. Die enterische Beschichtung hilft dabei, dies zu gewährleisten.

Kamille: Die beruhigenden Eigenschaften dieser Blumen sind denen bekannt, die Angst haben oder an leichter Schlaflosigkeit leiden. Es ist jedoch genauso beruhigend für den Darm. Kamille kann helfen, die schmerzhaften Krämpfe in ihrem Körper zu stoppen, was die Auswirkungen von IBS auf Ihr Leben verringern kann. Es kann Sie auch schläfrig machen. Seien Sie also vorsichtig beim Fahren oder Bedienen von Maschinen, nachdem Sie es eingenommen haben. Ich finde einen Tee die beste Methode für diese Pflanze, aber Sie benötigen möglicherweise die Bequemlichkeit von Tabletten oder Kapseln.

Acidophilus: Obwohl dies kein Kraut ist, scheint es denjenigen, die an IBS leiden, Hilfe zu bieten. Schlechte Bakterien können zu Schüben führen, daher ist das Hinzufügen weiterer guter Bakterien oft hilfreich. Sie können es sowohl in flüssiger Form als auch in Joghurt erhalten. Sie werden die Live-Art wollen, also lesen Sie die Etiketten sorgfältig.

Wermut: Während einige Websites die Verwendung von Wermut fördern, tue ich dies nicht. Es gibt zwei Gründe. Erstens kann die falsche Dosierung wirklich schlimme Nebenwirkungen haben. Das andere ist, dass es eine Chemikalie enthält, die Hirnschäden verursachen kann. Leider nutzt es sich nicht ab, es sammelt sich an. Das bedeutet, je mehr Sie es einnehmen, desto mehr wird Ihr Gehirn geschädigt und es verursacht

irreversiblen Wahnsinn.

Salbei: Ich habe Salbei am häufigsten für IBS verwendet, auch weil ich weiß, dass es bei mir funktioniert. Es hat einen trocknenden Effekt. Wenn Sie also an einer Verstopfung leiden, nehmen Sie es nicht ein. Bei Durchfall kann es jedoch sehr nützlich sein.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki