GANZHEITLICHE HÄMORRHOIDEN BEHANDLUNG

Hämorrhoiden, Verstopfung und Verdauungsstörungen dauerhaft loswerden

mit dem einfachen 5-Schritte Plan

GERWALD STEIGER

Ganzheitliche Hämorrhoiden-Behandlung

Hämorrhoiden erkennen, behandeln und dauerhaft loswerden

Auflage 1 / 07.06.2021 / Gerwald Steiger

Gerwald Steiger

Inhalt

EINFÜHRUNG 2

Warum Hämorrhoiden nichts sind, wofür man sich schämen muss 2
Worum es in diesem Buch geht 2
So findest du die benötigten Informationen 3
Warum ich dieses Buch geschrieben habe: Meine Geschichte 4

KAPITEL EINS - ALLES, WAS DU ÜBER HÄMORRHOIDEN WISSEN MUSST 5

Was sind Hämorrhoiden? 5
Arten von Hämorrhoiden 5
Der Unterschied zwischen einer Fissur und einer Hämorrhoide 6
Ist Verstopfung die Ursache für deine Hämorrhoiden? 7
Tipp Nr. 1: Ballaststoffreiche Lebensmittel 9
Tipp Nr. 2: Lebensmittel mit hohem Wassergehalt 9
Tipp Nr. 3: Öl in der Ernährung 9
Was verursacht deine Hämorrhoiden? 9
Diäten, Übersäuerung und träge Verdauung 9
Candida albicans Vermehrung 10
Autointoxikation (Selbstvergiftung) 11
Übergewicht (Adipositas) 11
Zu wenig Bewegung (Bewegungsmangel) 11
Schwangerschaft 11
Stuhlgang unterdrücken (Aufschieben des Stuhlgangs) 12
Anspannung 12
Verstopfung 12
Durchfall 12
Krankheiten 12
Stress und unzureichender Schlaf 12
Dein Stammbaum (Genetik) 13

KAPITEL ZWEI - DIAGNOSE UND BEHANDLUNG DEINER HÄMORRHOIDEN AUF HERKÖMMLICHE WEISE 14

Innere Hämorrhoiden 15
Äußere Hämorrhoiden 16
Diagnose und Prognose 16
Eine digitale Rektaluntersuchung 16
Das Anoskop 17
Das Proktoskop 17
Eine Sigmoidoskopie 17
Eine Darmspiegelung (Koloskopie) 17
Andere Erkrankungen ausschließen 17
Anorektaler Abszess 17
Fissuren (Risse) 18
Polypen 18
Krebs 18
Sexuell übertragbare Krankheiten (STDs) 18
Prüfe zuerst deinen Stuhlgang! 18
Farbe 18
Form 19
Textur 19
Größe 19
Richtige Entleerung 19
Besteht für dich ein Risiko für Hämorrhoidalleiden? 19
Was helfen kann (Behandlungsmöglichkeiten) 20

Linderung der Schmerzen - schnell! 20
Hilfe bei starken Hämorrhoiden 21
Sklerosierung *21*
Infrarot-Koagulation *21*
Banding *21*
Kältetherapie *21*
Chirurgie als Rettung *21*
Die Klammerung *21*
Gerinnselentfernung *21*
Medikamente, die wirken können 22

KAPITEL DREI - ACHTUNDVIERZIG STUNDEN BIS ZUR ERLEICHTERUNG - EIN QUICK-FIX BEHANDLUNGSPLAN 23

Einfache Rezepte zur Linderung der Schmerzen 23
Hämorrhoiden-Kompresse *23*
Cranberry/Mulltuch-Kompresse *23*
Kaltwasser-Bäder *24*
Zwiebel- und Knoblauchzäpfchen *24*
Geranien- und Lavendelöle *24*
Hämorrhoidenspülung *24*
Echinacea-Behandlung *24*
Quarkkompresse *24*
Teebeutel *24*
Sitzbäder *24*
Hämorrhoiden-Pads *24*
Salben und Cremes 25
Zinkoxid-Creme *25*
Beinwell-Kräutersalbe *25*
Schwefelblumen-Vaseline *25*
Veri-Gone Salbe *25*
Vitamin-E *25*
Ghee-Kurkuma-Salbe *25*
Salben und Behandlungen für spezifische Symptome 26
Das Kristallheilmittel 26

KAPITEL VIER - DER FÜNFSTUFIGE GANZHEITLICHE PLAN, UM DEINE HÄMORRHOIDEN LOSZUWERDEN 27

Schritt eins: Ernährungsumstellung und Optimierung der Verdauung 27
Ernährungsprinzip Nr. 1: Senkung von Fett und Cholesterin *27*
Diätetisches Prinzip Nr. 2: Erhöhung der Ballaststoffe *28*
Diätetisches Prinzip Nr. 3: Reduzieren des Gewürzgehalts *29*
Diätprinzip Nr. 4: Reduziere den Konsum von Milchprodukten, Laktose und Fruktose *29*
Diätetisches Prinzip Nr. 5: Gasbildende Nahrungsmittel reduzieren *30*
Ernährungsgrundsatz Nr. 6: Kalorienreduzierung *30*
Diätetisches Prinzip Nr. 7: Minimierung von toxischen Lebensmitteln und Lebensmitteln, die Candida nähren (Anti-Hefe-Lebensmittel) *30*
Ernährungsprinzip Nr. 8: Verzehr von vielen reinigenden Lebensmitteln *33*
Ernährungsprinzip Nr. 9: Aufrechterhaltung eines gesunden Säure-Basen-Gleichgewichts *36*
Ernährungsprinzip Nr. 10: Verbesserung der Verdauung durch richtiges Ernährungsverhalten *38*
Enzyme *40*
Die Hämorrhoiden-Diät *40*
Das Frühstück: Die wichtigste Mahlzeit des Tages *41*
Auch Mittag- und Abendessen sind wichtig *42*
Schritt zwei: Grundsätzliche Nahrungsergänzung bei Hämorrhoiden und verwandten Magen-Darm-Beschwerden 43
Warum brauchen wir ergänzende Vitamine und Mineralien? 43
Pflanzliche Ergänzungen zur Behandlung von Hämorrhoiden 48
Aloe Vera *48*

Bromelin *48*
Mäusedorn *48*
Ringelblume *48*
Collinsonia-Wurzel *49*
Storchenschnabel *49*
Löwenzahn *49*
Rosskastanie *49*
Schachtelhalm *49*
Japanischer Pagodenbaum *49*
Minze *49*
Ingwer *49*
Huflattich *49*
Wegerich *50*
Flohsamen *50*
Zaubernuss *50*
Yamswurzel *50*
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN ALS RETTER IN DER NOT 50
Kalte Kompressen *51*
Fu Fang Jing-Waschung *51*
Rosskastanie *51*
Fargelin *51*
SCHRITT 3: INNERE REINIGUNG (ENTSCHLACKUNG) 51
Warum entschlacken? *52*
Entschlackung und Hämorrhoiden *52*
Was ist Fasten? *53*
Warum solltest du fasten? *53*
Arten des Fastens *54*
Allgemeine Hinweise zum Fasten *54*
Dreitägige Saftkur *56*
Der Heilige Gral des „Ganzheitliche Hämorrhoiden Behandlung"-Saftprogramms *57*
Während der Saftkur *61*
Unterstützung der Ausscheidungsorgane bei der Beseitigung von Giftstoffen *62*
Verhinderung der Wiederaufnahme von Giftstoffen in den Blutkreislauf (Rückresorption) *64*
Psyllium, Leinsamen und Bentonit-Shakes *65*
Parasiten loswerden – einwöchiges Programm *66*
Exkurs Kolloidales Silber *67*
SCHRITT 4: BESEITIGE CANDIDA UND VERSORGE DEINEN ORGANISMUS MIT PROBIOTIKA 67
Fünf Schritte zum Entwickeln eines Candida-freien Lebens *68*
Nahrungsergänzungsmittel gegen Candida *69*
Nützliche Bakterien wieder einsetzen und neu besiedeln *70*
SCHRITT 5: ENTSPANNUNG, TRAINING, MASSAGE UND ÄNDERUNGEN DES LEBENSSTILS 72
Stress-Kontrolle *72*
Kontrolliere deine Wut *74*
Meditation und richtiges Atmen *75*
Meditation durch Atmung *76*
Atemübungen *77*
Meditation durch Visualisierung *77*
Meditation durch Mantra *78*
Stresskontrolle durch mentale Techniken *78*
Ein Plan zur Optimierung des Schlafs *81*
Mein Plan zur Schlafoptimierung *82*
Training für die Darmgesundheit *83*
Pressen und Toilettentraining *83*
Bauchmassage *85*
Körperhaltung *85*
ANHANG: **86**
ALTERNATIVE MEDIZINISCHE BEHANDLUNGEN FÜR HÄMORRHOIDEN **86**

HOMÖOPATHIE 86
AKUPUNKTUR 86
YOGA....87
INVERSIONSTHERAPIE 87
BLUTEGEL-THERAPIE 87
WICHTIGE BEGRIFFE 88
ALLE LINKS AUF EINEN BLICK 89

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch ersetzt es keine Beratung eines fachkundigen Arztes oder Heilpraktikers.

Der Inhalt des Buches basiert auf persönlichen Erfahrungen und Meinungen des Autors. Es wurde große Mühe darauf verwandt, die im Buch gemachten Angaben entsprechend dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung des Buches aufzubereiten. Medizin und Wissenschaft sind ständig im Fluss. Bedarfsmengen von Nährstoffen und die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln können aufgrund neuester Erkenntnisse aus der Forschung von den Angaben im Buch abweichen.

Der Autor und der Verlag übernehmen keinerlei Verantwortung oder Haftung im Namen eines Käufers oder Lesers dieses Materials. Der Autor ist kein Arzt und behauptet auch nicht, einer zu sein. Bitte konsultiere deinen Hausarzt, bevor du mit einem Ernährungs-, Trainings- oder Behandlungsprogramm beginnst. Indem du deinen Hausarzt konsultierst, kann du deine speziellen Symptome und deine Situation besser verstehen und so effektiv wie möglich behandeln.

Der Autor übernimmt keine Gewähr und Haftung für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Es kann auch keine Garantie für den Erfolg einer vorgeschlagenen Behandlung übernommen werden.

Einführung

Warum Hämorrhoiden nichts sind, wofür man sich schämen muss

Eine fiktive Geschichte

Ich stand im Gang der Apotheke und starrte auf die Packung. Sollte ich sie wagemutig nehmen und zur Kasse gehen? Für den Bruchteil einer Sekunde dachte ich daran, das Päckchen in meine Jackentasche zu stopfen und zu verschwinden. Aber was wäre peinlicher gewesen – ein Hämorrhoiden Präparat zu kaufen oder beim Diebstahl erwischt zu werden?

Ich hatte einen neuen Tiefpunkt erreicht, und ich wusste es. Das Problem waren nicht die Kosten. Ich hatte sicherlich genug Bargeld bei mir, um mir dieses dringend benötigte Präparat kaufen zu können. Das Problem war komplizierter: Es war mir peinlich zuzugeben, dass ich nicht nur Hämorrhoiden hatte, sondern dass ich unter ihnen litt und Linderung brauchte - und zwar schnell!

Zugegeben, diese Geschichte ist erfunden. Ich bin mir aber sicher, dass sich ähnliche Szenen in der Wirklichkeit abspielen.

Warum schämen wir uns so sehr zuzugeben, dass wir ja Hämorrhoiden haben? Fast die Hälfte der Bevölkerung leidet irgendwann in ihrem Leben an Hämorrhoiden, warum also haben wir das Bedürfnis, unser Leiden verbergen zu müssen?

Hämorrhoiden sind häufiger, als du vielleicht denkst. Setze dich in einen Raum voller Fremder und schau dich um. Und nun die verblüffende Tatsache: Fast 80 Prozent der Menschen um dich herum hatten irgendwann in ihrem Leben schon einmal ein Problem mit dem Darm - einschließlich Hämorrhoiden. Leider leiden die meisten von ihnen im Stillen. Das sind eine Menge Leute, die einen großen Schmerz im Hintern verstecken - buchstäblich!

Info: 3,5 Mio. Fälle von Hämorrhoiden werden jährlich allein in Deutschland behandelt!!

Hämorrhoiden mögen ein Thema sein, über das man nicht gerne spricht, aber das bedeutet nicht, dass sie nicht eine Menge unnötiges Leid verursachen. Warum solltest du den Schmerz und das Unbehagen von Hämorrhoiden tolerieren, wenn es Hilfe gibt? Lass dich nicht von Verlegenheit oder Scham davon abhalten, die Linderung zu finden, die du brauchst und verdienst.

Worum es in diesem Buch geht

Als du dieses Buch in die Hand nahmst, dachtest du vielleicht, es ginge es vor allem darum, Linderung für deine Hämorrhoiden zu finden. Nun, das ist es nicht nur! Ich werde natürlich praktikable Wege zur Linderung aufzeigen, aber dieses Buch bietet mehr als nur eine vorübergehende Bekämpfung von Symptomen. Anstatt eine Creme oder Lotion zu verwenden, um deine Beschwerden zu lindern, würdest du deinem Leiden nicht lieber ein für alle Mal ein Ende bereiten?

„Ganzheitliche Hämorrhoiden Behandlung“ soll dir helfen, die Ursachen deiner Hämorrhoiden herauszufinden, damit du sie sowohl vermeiden als auch für immer heilen kannst.

So findest du die benötigten Informationen

Das Buch „Ganzheitliche Hämorrhoiden Behandlung“ ist in fünf Hauptabschnitte unterteilt, die wichtige Informationen und praktische Hilfen zu jedem Aspekt der Hämorrhoiden-Diagnose, Prävention und Behandlung bieten.

Im ersten Abschnitt erfährst du alles, was du über Hämorrhoiden wissen musst - und ein paar Dinge, die du wahrscheinlich nie wissen wolltest! Dieser Abschnitt erklärt, was Hämorrhoiden sind (und was nicht), die Unterschiede zwischen einer Hämorrhoide und einer Fissur, die Lektionen, die man aus Verstopfung lernen kann, und die Hauptursachen deiner Beschwerden.

Sobald du mehr über Hämorrhoiden weißt, befasst sich der zweite Teil mit konventionellen Behandlungen und Operationen, indem er auf die Anzeichen und Symptome von äußeren und inneren Hämorrhoiden, Risikofaktoren, Diagnoseverfahren, Medikamente und mehr eingeht.

Für diejenigen, die sich selbst um ihre Hämorrhoiden kümmern wollen - oder die nicht darauf warten können, dass ein Arzt die richtige Linderung verschreibt - bietet der dritte Teil eine Achtundvierzig-Stunden-Schnelllösung, die eine Vielzahl von Rezepten für die Hämorrhoidenpflege beschreibt, einschließlich mehrerer schnell wirkendender Salben und Kuren, die zu Hause verwendet werden können.

Der vierte Abschnitt geht noch einen Schritt weiter und bietet einen intensiven fünfstufigen ganzheitlichen Ansatz, um sich von Hämorrhoiden und Verstopfung zu befreien.

- **Schritt eins** spricht über die diätetischen Änderungen, die durchgeführt werden können, um die Verdauung zu optimieren und Hämorrhoiden in Schach zu halten.
- **Schritt zwei** befasst sich mit Kräutern und Vitaminen sowie den Möglichkeiten der traditionellen Chinesischen Medizin, den Körper dabei zu unterstützen, Hämorrhoiden mehr natürlich zu behandeln.
- **Schritt drei** erklärt die Bedeutung der Reinigung und Entgiftung der Leber, um deine Hämorrhoiden für immer zu heilen.
- **Schritt vier** zeigt dir genau, wie du Candida-Infektionen loswerden kannst und wie wichtig es ist, deinem Körper Probiotika zuzuführen. Natürlich wäre keine Abhandlung über die Behandlung von Hämorrhoiden vollständig, ohne weitere wichtige Themen zu behandeln:
    a. Homöopathie
    b. Akupunktur
    c. Yoga
    d. Inversionstherapie

Zusätzlich zu diesen wichtigen ergänzenden Behandlungsmethoden werden in **Schritt fünf** auch die folgenden Themen angesprochen:

a. die Verwendung von Stresskontrolle als Hämorrhoidenprävention
b. die Bedeutung von Bewegung

c. die Bedeutung von Schlaf

d. die Gefahren des Überanstrengens und Tipps, wie du deinen Körper trainierst, die Toilette richtig zu benutzen

e. Durchführung einer Bauchmassage

f. Thermotherapie

g. Gründe, warum deine Körperhaltung die Ursache für dein Problem sein könnte

h. zu vermeidende Gewohnheiten

Um sicherzustellen, dass du alle Informationen hast, die du für die Behandlung deiner Hämorrhoiden benötigst, habe ich auch ein Glossar und einen Abschnitt mit Links und Ressourcen im hinteren Teil des Buches für dich bereitgestellt.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe: Meine Geschichte

Warum habe ich bei so vielen Themen, über die man schreiben kann, etwas so Schwieriges und Peinliches wie Hämorrhoiden gewählt? Ganz einfach. Ich weiß, wie es sich anfühlt, unter diesem schmerzhaften Zustand zu leiden. Ich wollte meine medizinischen Kenntnisse und meine persönlichen Erfahrungen anderen zugänglich machen in der Hoffnung, dass auch du endlich Linderung findest. Also begab ich mich auf eine Reise, um alles über Hämorrhoiden herauszufinden. Während ich nach meiner eigenen Linderung suchte, entdeckte ich aber viel, viel mehr. Ich fand echte Heilmittel. Nein, nicht nur Hilfen, um meine Symptome für eine Weile zu lindern, sondern auch einen praktikablen Weg, um Hämorrhoiden für immer loszuwerden.

Jetzt werde ich mein neu gewonnenes Wissen mit dir teilen! Wenn du bereit bist, die Schmerzen, das Unbehagen und die Peinlichkeit von Hämorrhoiden hinter dir zu lassen, dann lies weiter. Es gibt keine Zeit zu verlieren. Die Erleichterung wartet!

Kapitel eins - Alles, was du über Hämorrhoiden wissen musst

Wenn du dieses Buch in die Hand genommen hast, stehen die Chancen gut, dass du entweder selbst unter Hämorrhoiden leidest oder jemandem kennst, der sie hat. In jedem Fall bist du bereit, den Kreislauf von Schmerz und Leid zu beenden, den Hämorrhoiden verursachen können. Bevor wir über die natürlichen Möglichkeiten zur Heilung von Hämorrhoiden sprechen, ist es wichtig zu verstehen, was sie sind und was sie verursacht.

Ich weiß - einige von euch, die dieses Buch lesen, finden ein ausführliches Kapitel über die Entstehung von Hämorrhoiden vielleicht eher etwas geschmacklos. Aber glaub mir, je mehr du verstehst, was Hämorrhoiden sind (und was nicht), desto besser kannst du die für dich beste Hämorrhoidenbehandlung finden.

Was sind Hämorrhoiden?

Vielleicht denkst du, dass es sich bei Hämorrhoiden um eine seltsame und ekelhafte Wucherung im Inneren deiner Analhöhle handelt. Diese Annahme wäre völlig falsch. Sie sind nicht wirklich eine Wucherung - vielmehr handelt es sich bei Hämorrhoiden einfach um die Venen im Inneren des Rektums. Jeder Mensch hat sie. Und wir haben sogar sehr viele davon!

Der sogenannte Hämorrhoidalplexus ist die Stelle im Rektum, an der sich dieses komplizierte Geflecht von Venen zu einer Art Netz verbindet und den Blutfluss zwischen diesem Bereich und dem Rest des Körpers reguliert. Das Gefäßpolster liegt ringförmig unter der Schleimhaut des Mastdarmes.

Die Venen innerhalb der Rektumöffnung sind die inneren Hämorrhoidalvenen, während die Venen, die sich außerhalb der Rektumöffnung befinden, die äußeren Hämorrhoidalvenen sind. Die Chancen stehen gut, dass du nie bemerkt hast, dass diese Venen existieren. Sobald sie aber entzündet sind und Probleme verursachen, sagen die meisten Menschen, dass sie "Hämorrhoiden" haben.

Hämorrhoiden sind wie die Krampfadern, die wir in unseren Beinen über der Haut hervortreten sehen. Es handelt sich lediglich um hervorstehende innere oder äußere Venen, die aufgrund bestimmter Ursachen gereizt und entzündet sind. Wenn sie stark ausgeprägt sind, können sie starke Schmerzen verursachen. Manchmal kommt es zu Stechen und sogar Blutungen, die entsprechend behandelt werden müssen. Selbst ein leichter Fall von Hämorrhoiden sollte nicht ignoriert werden. Sie sind ein Zeichen dafür, dass etwas im Körper nicht richtig funktioniert und deine Aufmerksamkeit benötigt.

Arten von Hämorrhoiden

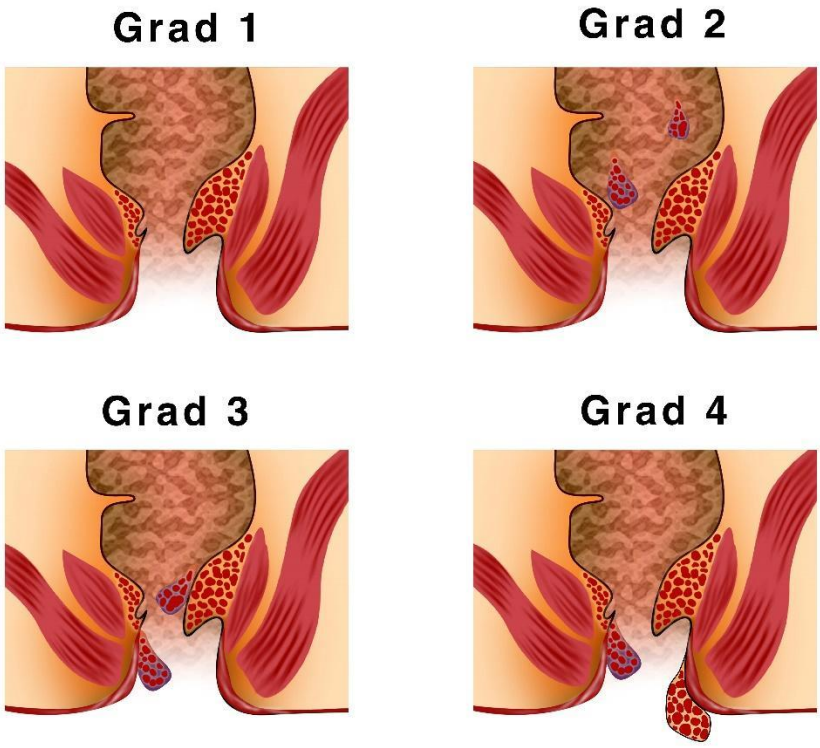
Obwohl sie sich ähnlich anfühlen mögen, sind nicht alle Hämorrhoiden gleich. Erstens gibt es innere und äußere Hämorrhoiden. Innere Hämorrhoiden sind vergrößerte Venen, die aus der Analöffnung herausragen (oder vorfallen). Sie schmerzen meist und können sogar bluten.

Äußere Hämorrhoiden schmerzen in der Regel nicht, können aber Blutungen, Juckreiz und sogar ein wenig Ausfluss verursachen. Gelegentlich kann sich ein Blutgerinnsel in der Vene bilden, das sich wie eine harte Murmel im und um den Anus anfühlt. Dies wird durch eine thrombosierte Hämorrhoide verursacht und kann äußerst schmerzhaft sein. Je nach Schweregrad muss eine thrombosierte Hämorrhoide eventuell chirurgisch entfernt werden.

Innerhalb dieser beiden Hämorrhoidengruppen gibt es mehrere Klassifizierungen oder Schweregrade für Hämorrhoiden.

Sie umfassen:

- Grad eins: Dies ist der am wenigsten schmerzhafte und unproblematischste aller Hämorrhoidengrade. Zu den Symptomen gehört eine leichte Erweiterung der Hämorrhoidalvenen mit der Möglichkeit einer leichten Blutung.
- Grad zwei: In diesem Stadium des Hämorrhoidalwachstums platzen die Hämorrhoiden bei Belastung, bilden sich aber von selbst zurück.
- Grad 3: Dies ist ein komplizierterer und schmerzhafterer Grad von Hämorrhoiden, bei dem die Vene prolabiert und manuell zurückgeschoben werden muss. Meist treten Blutungen auf.
- Grad 4: Die schmerzhaftesten aller Hämorrhoiden. Die Hämorrhoiden sind so groß, dass sie merklich aus dem Anus herausragen und häufig bluten.



Der Unterschied zwischen einer Fissur und einer Hämorrhoide

Die meisten von uns verwechseln Fissuren mit Hämorrhoiden. Schließlich verursachen beide Schmerzen und Unbehagen in derselben Körperregion und beide können zu rektalen Blutungen führen.

Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass sie nicht das Gleiche sind.

Wie wir bereits besprochen haben, ist eine Hämorrhoide eine Krampfader in oder um das Rektum. Eine Fissur ist ein kleiner Riss in der Hämorrhoide (Vene) oder in der eigentlichen Darmwand. Dies ist die Ursache für die Blutungen, die bei Fissuren auftreten.

Obwohl sie an und für sich nicht gefährlich sind, können Fissuren ein Anzeichen für ein ernsteres Problem sein und sollten von deinem Arzt untersucht werden.

Einige häufige Ursachen für Fissuren sind:

- Verstopfung oder verhärteter Stuhlgang
- schlechte Verdauung die dazu führt, dass Nahrungsmittel, die durch den Darm wandern, sauer werden
- Morbus Crohn
- Reizdarmsyndrom

Ist Verstopfung die Ursache für deine Hämorrhoiden?

Verstopfung ist eine der häufigsten Ursachen für Hämorrhoiden. Deshalb ist es wichtig zu wissen, warum eine Verstopfung auftritt und wie daraus resultierende Symptome gelindert werden können.

Vielleicht bist du der Meinung, dass eine Verstopfung zwar unangenehm, aber kein echtes Problem ist. Lass mich dir versichern, dass sie es ist! Unbehandelt können Verstopfungen zu einer Vielzahl von Problemen führen, die von einer einfachen Magenverstimmung und Blähungen bis hin zu rheumatischer Arthritis, einem geschwächten Immunsystem, Kolitis, Divertikulitis und sogar Blinddarmentzündung reichen.

Unser Darm kann mehr als nur verdauen. Neue Studien zeigen, dass ein gesunder Darm einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat und uns vor Krankheiten schützen kann.

Im Laufe unseres Lebens werden rund 30.000 Kilo Lebensmittel durch unseren Verdauungsprozess geschleust. Das beginnt im Mund und endet am After. Jedes Mal, wenn du isst, wird eine bestimmte Menge an Abfallstoffen produziert. Wenn diese Abfälle zu lange im Dickdarm verbleiben, werden sie zu einem Nährboden für bösartige Bakterien, die zu Krankheiten und Beschwerden führen können, wie z. B:

- chronische Kopfschmerzen
- Mundgeruch
- Schwindelgefühl
- Übelkeit
- Mundgeschwüre
- Schmerzen im unteren Rücken
- Hämorrhoiden
- Schlaflosigkeit
- Krampfadern
- Akne

Eine Verstopfung ist ein Signal deines Körpers, dass dein Verdauungssystem nicht richtig funktioniert. Vielleicht ist es ein vorübergehendes Problem, vielleicht ist es aber auch chronisch. In jedem Fall ist es wichtig, auf das zu hören, was dein Körper dir sagt, und Maßnahmen zur Behebung zu ergreifen.

Die meisten von uns kennen die üblichen Symptome einer leichten Verstopfung (Blähungen, Völlegefühl und grundlegendes Unwohlsein). Aber wusstest du auch dass Verstopfung folgende andere Symptome verursachen kann?

- geringer Appetit (oder Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel)
- Muskelschmerzen und Kopfschmerzen
- Trockener Mund
- Unterernährung
- Niedriger Blutzucker
- Stimmungsschwankungen
- und natürlich, Hämorrhoiden!

Dies sind zwar die häufigsten Symptome für unregelmäßige Verstopfung, aber manche Menschen sind so oft verstopft, dass sie die Anzeichen nicht einmal mehr wahrnehmen. Um festzustellen, ob du möglicherweise an chronischer Verstopfung leidest, stelle dir diese wichtigen Fragen:

1. Habe ich oft den Drang zu "gehen", kann aber nicht?
2. Habe ich weniger als ein bis drei Stuhlgänge pro Tag?
3. Ist mein Stuhlgang hart?
4. Ist mein Stuhlgang unregelmäßig geformt?
5. Ist die Menge meiner Ausscheidung sehr gering im Vergleich zur Menge der Nahrung, die ich zu mir nehme?

Wenn du eine oder mehrere der obigen Fragen mit “Ja“ beantwortet hast, leidest du möglicherweise an chronischer Verstopfung. Nach Expertenmeinung sind für eine optimale Darmgesundheit für die meisten Menschen ein bis zwei weiche Stuhlgänge pro Tag optimal. Wenn dies nicht der Fall ist, wird es Zeit zu handeln.

Wenn du die Giftstoffe, die sich in deinem Darm ausbreiten, nicht regelmäßig loswirst, kann dies deine Gesundheit und dein Wohlbefinden massiv beeinträchtigen.

Was also verursacht Verstopfung?

Verstopfung wird in den meisten Fällen durch falsche Ernährung verursacht. Ohne genügend Faser- und Ballaststoffe (du weißt schon, das Zeug, das in frischem Obst und Gemüse enthalten ist), ist der Körper nicht in der Lage, die Dinge schnell genug durch den Darm zu bewegen, um den Dickdarm “sauber“ zu halten.

Es gibt drei Dinge, die du tun kannst, um eine gesunde Darmflora zu unterstützen.

Tipp Nr. 1: Ballaststoffreiche Lebensmittel

Ballaststoffreiche Lebensmittel helfen, mehr Wasser im Körper zu absorbieren, was als Stimulans für unser natürliches Sanitärsystem wirkt. Außerdem dienen sie als Futter für die guten Darmbakterien. Nicht lösliche Ballaststoffe unterstützen die Reinigung des Darmes und Giftstoffe und schädliche Bakterien werden davon abzuhalten, sich in deinem Dickdarm anzusammeln.

Tipp Nr. 2: Lebensmittel mit hohem Wassergehalt

Lebensmittel mit hohem Wassergehalt bewegen sich schneller durch den Darm als trockene Lebensmittel.

Der Verzehr von Dingen, die entweder bereits wasserhaltig sind oder die darauf ausgelegt sind, Wasser während der Verdauung zu absorbieren, können zu einem regelmäßigen Stuhlgang beitragen.

Tipp Nr. 3: Öl in der Ernährung

Füge deiner Ernährung etwas Öl hinzu. Ob du es glaubst oder nicht, die regelmäßige Einnahme einer Art von Speiseöl kann helfen, dein Verdauungssystem zu schmieren und den Verdauungsprozess zu erleichtern. Drei Esslöffel Olivenöl täglich, zum Beispiel als Dip oder im Salatdressing, können verdauungsfördernd wirken.

Tipp: Wenn du einen genaueren Blick auf deine Darmgesundheit werfen willst empfehle ich dir einen Darmflora Test. Das kannst du ganz bequem zuhause machen und bekommst dein ganz persönliches Darmflora-Profil erstellt. Basierend auf deinem Testergebnis erhältst du zusätzlich individuell angepasste Tipps für deine Darmgesundheit.

Bestelle hier deinen diagnostischen Selbsttest für zuhause: https://klickehier.com/darmflora-test

Was verursacht deine Hämorrhoiden?

Sicherlich ist Verstopfung ein wichtiger Grund für viele der Hämorrhoidenleiden, aber es ist nicht die einzige Ursache für diesen schmerzhaften Zustand. Hier sind zehn der häufigsten Ursachen für Hämorrhoiden und andere Probleme mit dem Dickdarm.

Diäten, Übersäuerung und träge Verdauung

Der Stuhlgang wird hart und schwer auszuscheiden, wenn du nicht genügend Ballaststoffe zu dir nimmst. Dies kann die Entstehung von Hämorrhoiden fördern. Daher ist eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sehr wichtig. Viel Wasser zu trinken ist ebenfalls wichtig, um den Stuhlgang gut hydriert und geformt zu halten. Das unterstützt eine problemlose Passage durch die Darmschlingen und hilft dabei, Hämorrhoiden zu vermeiden.

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an raffinierten Kohlenhydraten und verarbeiteten und giftigen Lebensmitteln und einem geringen Anteil an frischem Obst und Gemüse beeinflusst die biochemischen Prozesse in den Zellen, verschlechtert die Verdauung und stört den natürlichen Prozess der Ausscheidung von Giftstoffen. Darüber hinaus nährt es die Candida-Infektion, die auf raffinierten Kohlenhydraten wie Zucker, Weißmehl und weißem Reis gedeiht und ebenfalls zu Hämorrhoiden führen kann.

Mangelernährung ist ein weiterer Einflussfaktor. Unser Körper benötigt etwa vierzig essentielle Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe, damit unsere Zellen voll funktionieren und gesund bleiben. Diese Nährstoffe stammen größtenteils aus unserer Ernährung, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Wenn wir mehr verarbeitete Lebensmittel und weniger Lebensmittel mit hohem Nährwert essen, verringert sich die Funktion unseres Immunsystems. Mit einem geschwächten Abwehrsystem machen wir es Candida leichter, sich zu vermehren und Verdauungsprobleme und Hämorrhoiden zu verschlimmern.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Übersäuerung des Verdauungssystems, die in der Regel auf eine Ernährung mit einem hohen Anteil an säurehaltigen Lebensmitteln zurückzuführen ist. Ein Zustand der Übersäuerung führt dazu, dass das Blut schlammig und dickflüssig wird, was ein ideales Umfeld für die Ausbreitung von Candida schafft (mehr zum Säure-Basen-Gleichgewicht später).

Wenn unsere Verdauung optimal funktioniert, hilft sie bei der Ausstoßung von Hefen und schädlichen Bakterien. Wenn unser Verdauungssystem aufgrund verschiedener Faktoren, die in späteren Kapiteln weiter besprochen werden, träge ist, zirkulieren unverdaute Nahrung und faulende Nahrungspartikel im Blutkreislauf und werden im Verdauungstrakt gespeichert. Das beschleunigt die Entwicklung vieler Zivilisationskrankheiten, einschließlich Candida und Hämorrhoiden.

Candida albicans Vermehrung

Hämorrhoiden haben ihren Ursprung im Dickdarm. Sie sind das Ergebnis einer langjährigen Pilzinfektion mit Hefepilzen, die sich im Dickdarm aufbaut. Wenn sich Candida albicans von Hefe zu Pilzen entwickelt, unterdrücken sie das Immunsystem und produzieren mehr als siebzig verschiedene Toxine. Dadurch werden verschiedene Symptome und Krankheitsbilder ausgelöst. Dazu gehören unter anderem auch Hämorrhoiden. Wenn Candida außer Kontrolle gerät, kann es die Schleimhautbarrieren durchbrechen und durch den ganzen Körper wandern. Candida kann sich im Genitalbereich, im Mund und am Anus sowie an vielen anderen Stellen des Körpers festsetzen.

Im Folgenden findest du einen einfachen und leicht durchzuführenden Selbsttest für Candida:

Fülle gleich morgens auf nüchternen Magen (keine Nahrung oder Flüssigkeit) ein klares Glas mit stillem Mineralwasser oder Umkehrosmosewasser. Dann spuckst du eine großzügige Menge Speichel in das Glas.

Lass das Glas Wasser für einen Zeitraum von bis zu einer Stunde stehen ohne es zu bewegen. Folgende Anzeichen deuten auf einen leichten Candida-Hefepilz-Befall hin:

- Es ziehen sich lange Fäden von der Wasseroberfläche zum Boden.
- Der Speichel sinkt ab und sammelt sich auf den Boden des Glases.
- Im Wasser bilden sich wolkige Flocken.

Bedenke, dass die meisten Menschen den Test nicht bestehen. Ich bin sehr oft durchgefallen, als ich diesen Selbstdiagnosetest zum ersten Mal angewendet habe. Nur in seltenen Fällen oder nachdem du deine Candida beseitigt hast, wird der Speichel auf dem Wasser schwimmen bleiben.

Tipp: Wenn du einen professionellen Test machen willst, empfehle ich dir den Cerascreen Candida Schnelltest. Du kannst ganz bequem und diskret Zuhause eine Probe entnehmen. Nach Analyse im Fachlabor bekommst du das Ergebnis innerhalb von 3-5 Werktagen nach Probeneingang zugeschickt.

>>> https://klickehier.com/candida-test <<<

Autointoxikation (Selbstvergiftung)

Unser Körper muss sich täglich mit einer Unmenge von Giftstoffen aus der Umwelt auseinandersetzen. Umweltgifte lauern inzwischen überall:

Unser Trinkwasser ist mit Schwermetallen, Pestiziden oder Arzneimittelrückständen verseucht und führt zu toxischen Ablagerungen im Blut, Lymphe, Nieren und Darm. Wohnraumgifte sowie Chemikalien aus Kleidung, Wohntextilien und Möbeln belasten das Immunsystem, Amalganfüllungen bestehen zu 50% aus Quecksilber und können zu einer chronischen Vergiftung führen.

Diese Belastung des Darmes kann zu Darmträgheit und zur Vermehrung schädigender Darmbakterien führen - und damit als indirekte Folge zur Selbstvergiftung des Organismus.

Vergiftungserscheinungen verlaufen meist schleichend und werden unter Umständen lange Zeit nicht wahrgenommen. Zu den charakteristischen Symptomen für eine Toxinbelastung gehören auch Hämorrhoiden.

Die "Autointoxikation" wird durch eine große Menge unverdauter Nahrung und abgestorbener Fäkalien in deinem Darmtrakt verursacht, zusammen mit einem potentiell trägen Verdauungssystem. Wie bereits erwähnt, ist eine schlechte Verdauung eine der Hauptursachen für Hämorrhoiden und andere Beschwerden.

Du kannst Tausende von Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln und rezeptfreien Mitteln einnehmen, um deine Hämorrhoiden zu bekämpfen. Aber ohne dein inneres System und insbesondere deinen Verdauungstrakt zu reinigen sind die Bemühungen vergleichbar mit dem Lackieren eines rostigen Autos - du wirst den Rost bzw. die Hämorrhoiden nie loswerden.

Nachdem du dein inneres System gereinigt hast, werden sich deine Verdauung, der körpereigene Entgiftungsprozess und dein Immunsystem erheblich verbessern. Du wirst dich energiegeladener und gesünder fühlen und Beschwerden wie Hämorrhoiden werden der Vergangenheit angehören.

Übergewicht (Adipositas)

Zusätzliches Gewicht im Becken- und Bauchbereich kann Druck auf die Beckenvenen ausüben, was Hämorrhoiden verursachen kann.

Zu wenig Bewegung (Bewegungsmangel)

Durch Bewegungsmangel, langes Sitzen am Schreibtisch oder langes Stehen in der gleichen Grundposition kann die Muskulatur stark an Elastizität verlieren, was wiederum den Stuhlgang erschwert.

Schwangerschaft

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Frauen während der Schwangerschaft Hämorrhoiden bekommen. Das ist vor allem im letzten Schwangerschaftsdrittel der Fall, wenn das zusätzliche Gewicht der Gebärmutter auf die Venen im Enddarm zu drücken beginnt.

Stuhlgang unterdrücken (Aufschieben des Stuhlgangs)

Wenn du die Angewohnheit hast, deinen Stuhlgang aus irgendeinem Grund hinauszuzögern, kannst du die Entstehung von Hämorrhoiden fördern. Es ist zwar kein Problem, den Stuhlgang ab und zu hinauszuzögern. Wenn du das aber zur Gewohnheit werden lässt, können sich die Fäkalien verhärten. Dies kann zu erhöhtem Druck in den Muskeln und Venen in und um den Anus führen.

Anspannung

Anspannung aufgrund von Verstopfung oder verhärtetem Stuhl kann (und wird) eine rektale Schwellung verursachen, die schließlich zu Rissen in den Hämorrhoidalvenen führen kann und somit Hämorrhoiden verursacht.

Verstopfung

Wie bereits erwähnt ist Verstopfung einer der Hauptverursacher von Hämorrhoidenleiden. Das notwendige zu lange und starke Pressen beim Stuhlgang begünstigt die krankhafte Vergrößerung von Hämorrhoiden.

Durchfall

Obwohl Durchfall locker und leicht den Darm passiert ist er oft ziemlich säurehaltig, was ebenfalls eine Schwellung der Venen im Rektum verursachen kann.

Krankheiten

Es gibt viele Krankheiten und andere Beschwerden, die Hämorrhoiden verursachen können. Dazu gehören:

- Dickdarmkrebs
- Darmtumore
- Herzbeschwerden
- Reizdarmsyndrom
- Kolitis
- Lebererkrankung

Stress und unzureichender Schlaf

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Stress, der durch unzureichenden Schlaf, emotionale Probleme, Angstzustände oder Alltagsprobleme hervorgerufen wird, Verdauungsprobleme auslösen kann. Dadurch kann das Immunsystem geschwächt und das Candida-Wachstum gefördert werden. Stress verursacht die Ausschüttung eines Hormons namens Cortisols, das deinen Körper anfällig für Candida macht und die Entstehung von Hämorrhoiden fördern kann.

Stress erhöht auch den Blutzuckerspiegel, der Candida-Zellen ernährt, und verändert das bakterielle Milieu im Darm. Dadurch wird der Anteil gesunder Bakterien reduziert und die Candida Ausbreitung gefördert, was zu einer Verschlimmerung von Hämorrhoiden beitragen kann.

Dein Stammbaum (Genetik)

Manche Menschen werden einfach mit schwachen Venen geboren. Diejenigen mit schwachen Venen sind anfälliger für Hämorrhoiden, besonders in Kombination mit anderen Risikofaktoren wie viel Stehen oder Sitzen.

Kapitel zwei - Diagnose und Behandlung deiner Hämorrhoiden auf herkömmliche Weise

Du vermutest, dass du Hämorrhoiden hast, bist dir aber nicht ganz sicher - und du willst niemanden, den du kennst, danach fragen? Ich habe für dich eine vollständige Liste der Anzeichen und Symptome von Hämorrhoiden zusammengestellt, um dir eine erste Beurteilung zu ermöglichen.

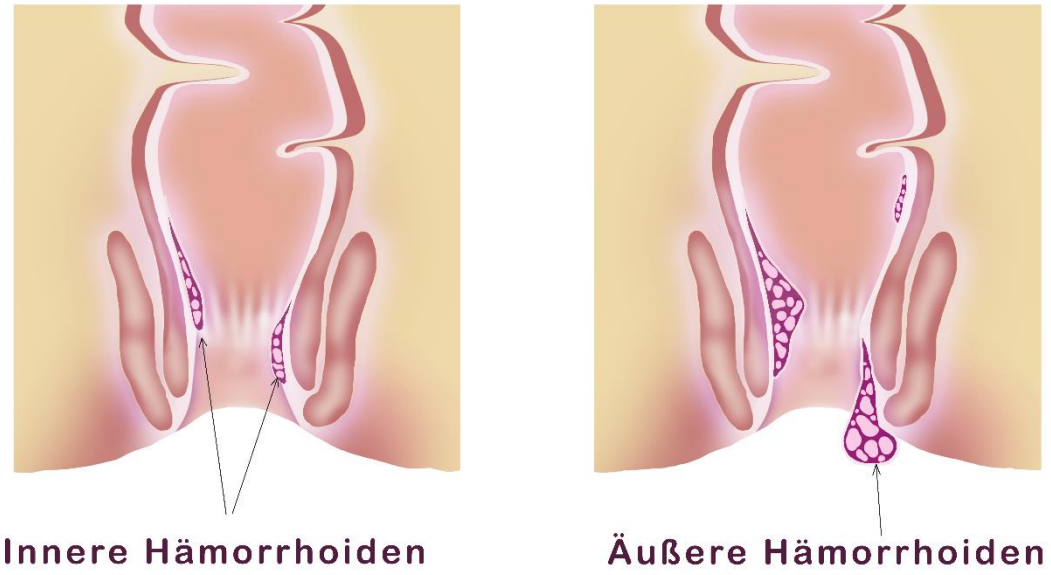
Beachte aber, dass die häufigsten Symptome von Hämorrhoiden manchmal ernstere Erkrankungen wie Rektumkarzinom, Abszesse, Darmerkrankungen und Leberleiden imitieren. Deshalb ist es sehr wichtig, jeden Verdacht auf Hämorrhoiden von deinem Arzt abklären zu lassen.

Hier sind die häufigsten Symptome, die die meisten Hämorrhoiden-Patienten belasten:

- Blutungen
- Juckreiz
- Reizung
- Schmerzen
- Schwellung
- schleimiger Ausfluss
- extremes Unbehagen bei der Stuhlentleerung
- Ausstülpung von Weichteilgewebe aus dem Anus

Es gibt wie im vorherigen Kapitel erwähnt zwei Grundtypen von Hämorrhoiden: innere und äußere. Wir wollen nun im übertragenden Sinne einen genaueren Blick auf beide Varianten werfen.

HÄMORRHOIDEN TYPEN



Innere Hämorrhoiden

Die meiste Zeit sind innere Hämorrhoiden überhaupt nicht schmerzhaft. Manche Menschen wissen nicht einmal, dass sie welche haben, bis sie Blut im Stuhl bemerken und zum Arzt gehen, um die Ursache abklären zu lassen.

Verursacht durch das Anschwellen der kleinen Venen im Inneren des Anus, bleiben innere Hämorrhoiden normalerweise in der Rektalhöhle, können sich aber vorwölben, wenn sie groß genug werden. Dies kann sehr schmerzhaft sein. Sobald sie aus dem Anus herausragen, können sich die dortigen Muskeln zusammenziehen und sie abschnüren, was zu unangenehmen Schmerzen führt.

Da der Blutfluss gehemmt werden kann, ist eine schnelle medizinische Behandlung notwendig, um weitere körperliche Schäden zu vermeiden.

Die Symptome einer inneren Hämorrhoide sind:

- hellrote Blutspuren im Stuhl
- extremer Juckreiz
- ein schleimartiger Ausfluss aus dem Enddarm
- wulstiges Gewebe aus dem Anus
- extreme Schmerzen (wie im Falle einer abgeschnürten Hämorrhoide)

Äußere Hämorrhoiden

Wie der Name schon sagt, befinden sich die äußeren Hämorrhoiden außerhalb des Analkanals. Sie sehen aus wie ein harter Klumpen, der aus dem Anus herauszukommen scheint. Dies ist auf die Gerinnung von Blut innerhalb der entzündeten Vene zurückzuführen, der sogenannten thrombosierten, äusseren Hämorrhoide.

Zu den Symptomen einer äußeren Hämorrhoide gehören:

- starke Schmerzen in und um den Anus
- extremer Juckreiz
- rektale Schwellung
- das Auftreten eines violetten oder bläulichen Klumpens, der aus dem Anus herausragt
- ein brennendes Gefühl
- Blutung

Diagnose und Prognose

Obwohl Hämorrhoiden sehr häufig vorkommen, sollten sie nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Die meisten Hämorrhoiden bilden sich mit der Zeit von selbst zurück, aber einige können Anlass zur Sorge geben und müssen von einem medizinischen Experten behandelt werden.

Ein schwerwiegender Hämorrhoidalausbruch kann mehr verursachen als Juckreiz und Unbehagen. In einigen Fällen kann es zu Darmblutungen kommen. Diese äußern sich in der Regel als kastanienbrauner, schwarzer oder teerartiger Stuhlgang. Schwindel und sogar Ohnmacht können ebenfalls auftreten, vor allem bei stärkeren Blutungen. In schwereren Fällen können Hämorrhoiden ein Anzeichen für ein ernsteres Problem wie Darmkrebs oder ein anderes Darmproblem sein.

Wenn du Zweifel über den Schweregrad deiner Hämorrhoiden hast, suche ärztliche Hilfe auf. Du kannst deinen Hausarzt, einen Gastroenterologen oder einen Proktologen für eine vollständige Untersuchung und Diagnose aufsuchen.

Wie werden Hämorrhoiden diagnostiziert?

In den allermeisten Fällen reicht eine körperliche Untersuchung aus, um Hämorrhoiden zu bestätigen und einen Behandlungsplan zu erstellen. In einigen Fällen, vor allem wenn andere Erkrankungen vermutet werden, können einer oder mehrere der folgenden diagnostischen Tests erforderlich sein.

Eine digitale Rektaluntersuchung

Die häufigste Form der Hämorrhoidendiagnose ist die digitale, rektale Untersuchung. Sie wird in der Arztpraxis mit einem behandschuhten und geölten Finger durchgeführt, um nach rektalen Anomalien oder Hämorrhoidenwucherungen zu suchen.

Das Anoskop

Wenn ein genauerer Blick erforderlich ist, kann der Arzt ein Anoskop (ein beleuchtetes Rohr, das in den Anus eingeführt wird) für einen gründlicheren Blick auf den Enddarmbereich einsetzen. Diese einfache Prozedur, die in der Regel in der Arztpraxis durchgeführt wird, kann ein wenig unangenehm sein, verursacht aber keine großen (wenn überhaupt) Beschwerden.

Das Proktoskop

Wenn ein umfangreicherer Blick in den Enddarm erforderlich ist, kann ein Proktoskop verwendet werden. Damit kann der Arzt das gesamte Rektum und eventuelle Wucherungen darin sehen.

Eine Sigmoidoskopie

Bei einer Sigmoidoskopie (kleine Darmspiegelung), die ebenfalls in einer Arztpraxis durchgeführt wird, wird ein langer Schlauch mit einer Lampe und einer Kamera in den Enddarm eingeführt. Dadurch kann der Arzt den unteren Teil des Dickdarms betrachten.

Eine Darmspiegelung (Koloskopie)

Wenn ein schwerwiegenderes Problem vermutet wird, kann der Arzt eine Darmspiegelung anordnen, die in einem Krankenhaus unter einer Art Narkose durchgeführt wird. Dazu wird ein beleuchteter Schlauch mit einer daran befestigten Kamera in den gesamten Dickdarm eingeführt, um ihn vollständig zu betrachten. Da das Verfahren unangenehm sein kann, werden die Patienten währenddessen narkotisiert.

Andere Erkrankungen ausschließen

Einer der wichtigsten Gründe, warum du wegen deiner Hämorrhoiden einen Arzt aufsuchen solltest, ist der Ausschluss anderer - schwerwiegenderer - Erkrankungen. Solange du nicht sicher bist, dass deine Symptome tatsächlich auf Hämorrhoiden zurückzuführen sind, kannst du deine Erkrankung nicht erfolgreich behandeln.

Viele der mit Hämorrhoiden in Verbindung gebrachten Symptome können andere Beschwerden verschleiern, einschließlich anorektaler Probleme, Geschlechtskrankheiten, einer Vielzahl von Krebsarten, entzündlichen Darmerkrankungen und viele andere Darmerkrankungen. Um deine Hämorrhoiden richtig behandeln zu können, musst du diese anderen Symptomverursacher ausschließen.

Einige der Krankheiten, die hämorrhoidenähnliche Symptome verursachen können, sind im Folgenden aufgeführt.

Anorektaler Abszess

Am häufigsten wird ein anorektaler Abszess mit Hämorrhoiden verwechselt. Er entsteht, wenn sich Fäkalien in den Drüsen der Schließmuskeln des Analkanals festsetzen und sich dort Bakterien ansiedeln. Er verursacht Eiter, Schwellungen und eine ausgeprägte Wölbung im Rektum. Kommt dir das bekannt vor? Da es sich um eine bakterielle Infektion handelt, die unbehandelt sehr krank machen kann, muss diese Art von Abszess von einem Fachmann entleert werden.

Fissuren (Risse)

Eine Fissur, d. h. ein Riss im Analkanal, kann sich verschlimmern, wenn die den Analkanal umgebenden Muskeln belastet werden. Zu den Symptomen gehören ein brennendes Gefühl während und nach dem Stuhlgang, Schwellungen sowie Blutungen. Obwohl die meisten kleinen Fissuren dazu neigen, von selbst zu heilen, müssen größere Fissuren, die sich infiziert haben, durch eine Operation beseitigt werden, um Komplikationen zu verhindern.

Polypen

Polypen sind harmlose Wucherungen im Darm und Rektum, die Schleimausfluss, Blutungen, Schmerzen und Veränderungen der Stuhlgewohnheiten verursachen können. Es ist sehr wichtig, Polypen entfernen zu lassen, da sie in der Zukunft krebsartig werden können.

Krebs

Darmkrebs ist extrem gefährlich und kommt häufiger vor, als es vielen Menschen bewusst ist. Was diese Art von Krebs so gefährlich macht, ist, dass seine frühen Anzeichen Hämorrhoiden imitieren. Das führt dazu, dass die meisten Menschen ihre Symptome erst mal so lange ignorieren, bis sie zu stark werden, um sie selbst zu behandeln. Daher ist es extrem wichtig, dass du dein Hämorrhoidalleiden (und die entsprechenden Symptome) mit deinem Arzt besprichst.

Sexuell übertragbare Krankheiten (STDs)

Einige der häufigsten STDs entwickeln genau die gleichen Symptome wie Hämorrhoiden. Nehmen wir zum Beispiel Chlamydien. Sie verursachen rektale Blutungen, Infektionen, Schmerzen und analen Ausfluss. Anale Warzen verursachen Blutungen sowie Juckreiz, Schmerzen und ein fleischiges Wachstum um den Anus. Auch Syphilis beginnt mit einer Warze oder Infektion im Analkanal, die als Hämorrhoide interpretiert werden kann.

Prüfe zuerst deinen Stuhlgang!

Eine der besten Möglichkeiten, um festzustellen, ob du Hämorrhoiden hast oder nicht, ist die Untersuchung deines Stuhls. Tatsächlich kannst du anhand der Farbe, der Form, der Beschaffenheit, der Größe und der Häufigkeit deines Stuhls eine Menge darüber erfahren, was in deinem Körper vor sich geht.

Farbe

Die Farbe deines Stuhls kann dir viel darüber verraten, was du isst und auch, ob irgendwo in deinem Körper etwas schiefläuft. Eine der besten Möglichkeiten, Ursachen für Farbveränderungen in deinem Stuhl aufzuspüren, ist das Führen eines Ernährungstagebuchs. Wenn ein neuer Farbton auftaucht (oder verschwindet), solltest du zuerst prüfen, ob du etwas gegessen hast, das die Veränderung verursachen könnte. Wenn nicht, konsultiere deinen Arzt, insbesondere wenn du Folgendes feststellst:

Gelber Stuhl - Dies könnte auf Leberfunktionsstörungen hinweisen. Wenn deine Leber nicht genug Galle produziert, wird der Stuhl oft gelblich.

Grüner Stuhl - Während viele Nahrungsmittel deinen Stuhl grünlich färben können, kann dies auch ein Zeichen für Probleme mit der Verdauung sein (z.B. Hinweis auf Salmonellen-Infektion).

Schwarzer Stuhl - Bei schwarzem Stuhl über einen längeren Zeitraum solltest du deinen Arzt konsultieren, da die Ursache eine Art von innerer Blutung sein kann.

Welche Farbe des Stuhls solltest du also anstreben? Für eine optimale Gesundheit sollte der menschliche Stuhl die Farbe von Milchschokolade haben (Mittelbraun).

Form

Die Form deines Stuhls ist sehr wichtig, wenn es darum geht, gesundheitliche Probleme zu erkennen. Ein perfekter Stuhl hat eine Art S-förmige Wölbung am Ende, wo er sich an das Darm-Sigmoid (der vierte und letzte Abschnitt des Dickdarms) anschmiegt, während er darauf wartet entleert zu werden.

Textur

Die Beschaffenheit des Stuhls ist ein guter Indikator dafür, wie gut du die zu dir genommenen Lebensmittel verdaust. Die gesündeste Stuhlbeschaffenheit ähnelt einem feuchten Erdklumpen. Alles, was weicher ist, bedeutet, dass du eventuell zu viele fettige Lebensmittel isst, und alles, was härter und geformter ist, deutet darauf hin, dass du nicht genug faserige, wasserlösliche Lebensmittel isst.

Größe

Wie groß sollte also dein Stuhl sein? Obwohl die Menge und Größe deines Stuhls in direktem Verhältnis zu der Menge stehen sollte, die du isst, sollte eine Person, die ungefähr zweitausend Kalorien pro Tag zu sich nimmt, ungefähr zwei bis drei Zehn-Zoll-Stücke pro Sitzung ausscheiden, mit einer Breite, die ungefähr der Größe des Kreises entspricht, den du machst, wenn du Daumen und Zeigefinger zusammenführst. Wer sich extrem ballaststoffreich ernährt, kann sogar noch größere Stühle ausscheiden!

Richtige Entleerung

Um Hämorrhoiden zu lindern ist es wichtig, dass dein Körper lernt, wie die unverdaulichen Nahrungsteile leicht ausgeschieden werden können. Wenn du deinen Stuhlgang nicht innerhalb von zwei Minuten nach Auftreten von Stuhldrang absetzen kannst, liegt möglicherweise ein Problem vor. Der gesamte Toilettengang sollte nicht länger als fünf bis sechs Minuten dauern. Andernfalls besteht die Gefahr, dass du Hämorrhoiden entwickelst.

Besteht für dich ein Risiko für Hämorrhoidalleiden?

Wie wir bereits besprochen haben, können viele Faktoren dazu führen, dass die Venen in deinem Anus gereizt werden und sich entzünden. Das bedeutet natürlich nicht, dass du tatsächlich Hämorrhoiden bekommst, wenn einige der unten aufgeführten Faktoren auf dich zutreffen. Das Vorhandensein eines oder mehrerer Risikofaktoren kann aber die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich Hämorrhoiden entwickeln. Umgekehrt ist das Fehlen der folgenden Risikofaktoren keine Garantie dafür, dass du nie Hämorrhoiden bekommen wirst. Die folgende Liste ist lediglich ein Anhaltspunkt, um dir zu zeigen, was dich möglicherweise einem höheren Risiko für Hämorrhoiden aussetzt.

- Unregelmäßige Darmbewegungen: Sowohl Verstopfung als auch Durchfall können dich belasten und so die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich die Hämorrhoidalvenen in und um den Anus entzünden.

- Zusätzlicher Druck auf das Rektum: Alles, was Druck auf das Rektum ausübt, wie z. B. zusätzliches Gewicht, Schwangerschaft, langes Sitzen oder Stehen usw., kann zur Entstehung von Hämorrhoiden beitragen.

- Schlechter Blutfluss/Zirkulation: Jeder Zustand, der den Blutfluss im Beckenbereich verringert, wie z. B. Herzerkrankungen, Lebererkrankungen und schlechte Durchblutung, kann zu einem Rückstau des Blutes führen, wodurch sich die Venen entzünden.

- Analverkehr: Der erzwungene Druck und das mögliche Zerreißen der kleinen Venen im Anus beim Analverkehr kann Hämorrhoiden verursachen.

- Schlechte Ernährung: Wenn du nicht genügend Ballaststoffe zu dir nimmst, kann (und wird) dein Stuhl härter werden, als er sein sollte, was zu mehr Anstrengung und Verstopfung führt, was wiederum Hämorrhoiden verursachen kann.

Was helfen kann (Behandlungsmöglichkeiten)

Eines ist sicher: an Behandlungsmöglichkeiten für Hämorrhoidalleiden mangelt es heute nicht. Von den modernsten Behandlungsmethoden und Operationen bis hin zu ganz natürlichen, homöopathischen Mitteln haben Betroffene heutzutage eine große Auswahl an Möglichkeiten.

Viele bevorzugen eine Behandlungsstrategie zu Hause. Erstens sind die Behandlungen in der Regel einfacher (und billiger) in der Anwendung; außerdem können sie in der Privatsphäre des eigenen Heims durchgeführt werden. Zur schnellen Linderung greifen viele Betroffene zu selbstgemachten Salben und Cremes. Zusätzlich helfen folgende einfache Tipps zur Änderung des Lebensstils bei der Beseitigung von Hämorrhoiden:

- Esse mehr Ballaststoffe (dazu gehört, dass du mehr frisches Obst und Gemüse auf deinen Speiseplan setzt).

- Trinke mehr Wasser (1,5 Liter – 2,0 Liter pro Tag).

- Verwende einen Stuhlweichmacher

- Trage locker sitzende Unterwäsche.

- Stehe auf und bewege dich, besonders wenn du lange Zeit am Schreibtisch sitzt.

- Treibe regelmäßig Sport.

Linderung der Schmerzen - schnell!

In den kommenden Kapiteln werde ich dir einfache Rezepte für die Herstellung deiner eigenen langanhaltenden Hämorrhoiden-Cremes und -Lotionen vorstellen. Ich möchte dir schon mal ein paar Mittel nennen, die sofortige Linderung bringen können und die du vielleicht nur teilweise kennst: Mäusedorn (Venentherapeutikum), Rosskastanie (unterstützt die Funktion der Venen) und Hamamelis oder Zaubernuss (lindert leichten Juckreiz und Entzündungen). Doch mehr dazu in einem späteren Kapitel.

Hilfe bei starken Hämorrhoiden

Wenn du unter starken Hämorrhoiden leidest, hast du wahrscheinlich schon die oben genannten einfachen Maßnahmen (und ein paar mehr) ausprobiert und brauchst zusätzliche Hilfe. In einigen Fällen kann eine Operation notwendig sein, aber in den meisten Fällen können selbst schwer zu behandelnde Hämorrhoiden mit einer der folgenden Behandlungsmöglichkeiten verkleinert werden.

Sklerosierung

Bei der Hämorrhoiden Verödung handelt es sich um eine sehr häufige Therapie zur Verkleinerung der Blutgefäße, die die Hämorrhoiden umgeben. Bei der Sklerotherapie wird der Bereich um die entzündeten Blutgefäße mit einem chemischen Entzündungshemmer injiziert.

Infrarot-Koagulation

Bei dieser Behandlung werden Hämorrhoiden mit ultravioletten Wärmewellen weggebrannt.

Banding

Bei der Banding-Behandlung, auch Gummibandligatur genannt, wird ein Gummiband um die Basis einer Hämorrhoide gelegt, wodurch die Blutzufuhr unterbrochen und die Hämorrhoide tatsächlich abgetötet wird.

Kältetherapie

Ähnlich wie ein Arzt eine Warze wegfrieren würde, wird bei diesem einfachen Verfahren die Hämorrhoide eingefroren, bis sie von selbst abfällt.

Chirurgie als Rettung

Wenn du die oben genannten Möglichkeiten ausprobiert hast und nichts zu einer dauerhaften Linderung zu führen scheint, oder wenn deine Hämorrhoiden zu groß werden, kann dein Arzt eine Hämorrhoidektomie empfehlen. Dieser chirurgische Eingriff wird nur in den schwersten Fällen durchgeführt, hat eine lange Erholungszeit und kann schmerzhaft sein. In der Regel ist er jedoch erfolgreich.

Die Klammerung

Die Klammerung ist eine weitere chirurgische Option, aber sie ist relativ neu und löst das Problem normalerweise nicht dauerhaft.

Gerinnselentfernung

Schließlich kann eine Gerinnselentfernung empfohlen werden, um thrombosierte Hämorrhoiden zu kurieren. Bei diesem Verfahren macht der Chirurg einen kleinen Schnitt, entfernt das Gerinnsel und näht dann den Schnitt wieder zusammen.

Medikamente, die wirken können

Vielleicht hast du eine dieser rezeptfreien Cremes erfolglos ausprobiert. Nur Mut! Es gibt eine ganze Reihe von Medikamenten, mit denen du deine Hämorrhoiden und deren schmerzhafte Symptome behandeln kannst. Der Trick besteht darin, das Mittel zu finden, das bei dir wirkt.

Es mag dir nicht bewusst sein, aber nicht alle Hämorrhoidencremes sind gleich. Einige enthalten Adstringentien, die helfen, den Anus zu beschichten und eine schützende Barriere zu bilden. Dadurch wird der Juckreiz gelindert und Schwellungen werden reduziert.

Zäpfchen können auch verwendet werden, um die Analhöhle zu befeuchten, was die Entleerung erleichtert, das Risiko weiterer Entzündungen verringert und den Hämorrhoiden eine Chance zur Heilung gibt. Die enthaltenen schmerzstillenden, austrocknenden und entzündungshemmenden Wirkstoffe können die Reizung um den Anus beim Stuhlgang verringern.

Steroidale Cremes wie Hydrocortison (ein guter Entzündungshemmer) verschaffen vielen Menschen Linderung von Schmerzen, Juckreiz und Schwellungen. Auch Jod kann Schmerzen lindern.

Achte bei der Suche nach einer Hämorrhoidencreme auf diese wichtigen Inhaltsstoffe:

Gefäßverengende Substanzen: Natürliche Chemikalien, die Adrenalin ähneln, helfen die Größe der Blutgefäße in und um das Rektum zu reduzieren. Dadurch werden Schwellungen und Beschwerden reduziert.

Antipruritika: Durch die Stimulierung der Kälterezeptoren im Körper und die Unterdrückung der Rezeptoren im Anus helfen Antipruritika wie Menthol, Wacholderteer und Kampfer, den Anus zu erweitern, um den Druck auf die rektalen Venen zu verringern.

Eine mögliche Nebenwirkung dieser Behandlung ist jedoch anale Leckage (Stuhlinkontinenz).

Kapitel drei - Achtundvierzig Stunden bis zur Erleichterung - Ein Quick-Fix Behandlungsplan

Alle Vorschläge in diesem Buch mögen toll klingen, wenn man Zeit und Geduld mitbringt. Aber wenn du unter Hämorrhoiden leidest, willst du unter Umständen eine sofortige Linderung! Deshalb habe ich diesen Quick-Fix-Plan zur Linderung in achtundvierzig Stunden entwickelt. Er ist nicht dazu gedacht, deine Hämorrhoiden zu heilen, sondern soll dir sofort eine symptomatische Linderung verschaffen, während du damit beginnst, die Gründe für dein Hämorrhoiden Leiden herauszufinden und einen Behandlungsplan für eine dauerhafte Beseitigung zu erstellen!

Praktisches Hilfsmittel für Sitzbäder

Wenn du nicht für jedes Sitzbad die Wanne volllaufen lassen willst bietet sich die Verwendung eines Einsatzes für die Toilette an. Damit bist du flexibel und musst auch nicht auf Reisen auf dein regelmäßiges Sitzbad verzichten.

Bei Amazon kaufen: https://amzn.to/3fJMVco

Schön finde ich auch einen Frischwasserspray WC-Aufsatz. Ohne Bidet hat man trotzdem eine Alternative zu Toilettenpapier und Fachbüchern und kann die Problemzone After bequem reinigen.

Bei Amazon kaufen: https://amzn.to/3uH7muB

Einfache Rezepte zur Linderung der Schmerzen

Warum ein Vermögen für teure Hämorrhoidenmittel aus der Apotheke bezahlen, die möglicherweise nicht funktionieren? Hier sind ein paar einfach herzustellende Heilmittel, die du in deiner eigenen Küche zubereiten kannst.

Hämorrhoiden-Kompresse

Was du brauchst:

- Je 1 Teelöffel zerkleinerte Ringelblume, Goldenseal-Pulver (Gelbwurzel) und ein Pfefferminzblatt
- 3 Tassen Wasser
- ½ Tasse Hamamelis

Koche alle Kräuter in Wasser auf und lasse sie etwa eine halbe Stunde ziehen. Lasse die Flüssigkeit abkühlen und, seihe sie danach ab. Füge Hamamelis zu der Mischung hinzu. Tauche dann ein sauberes Tuch in die Lösung und trage sie auf die betroffene Stelle auf. Wiederhole die Anwendung nach Bedarf.

Cranberry/Mulltuch-Kompresse

Dies ist ganz einfach und leicht zu machen. Wickle einfach etwa 4 Esslöffel gemischte Cranberries in ein Stück Mulltuch und halte es für etwa eine Stunde auf die Hämorrhoiden. Hinweis: Manche Menschen stecken das Tuch einfach in ihre Unterwäsche und setzen sich darauf.

Kaltwasser-Bäder

Ein Bad in kaltem Wasser (am besten mit etwas Eis darin) für mindestens zehn Minuten, kann helfen, entzündete Venen schrumpfen zu lassen. Achte darauf, dass du die Knie zum Kinn ziehst, um den Analkanal zu öffnen.

Zwiebel- und Knoblauchzäpfchen

Hierbei handelt es sich um ein altes Hausrezept als Zäpfchen Ersatz.

Schneide abends vor dem Schlafengehen ein Stück Zwiebel, etwa so groß wie eine Knoblauchzehe, zurecht. Führe sowohl das Zwiebelstück als auch eine Knoblauchzehe in den Enddarm ein. Mach dir keine Sorgen, dass sie dort stecken bleiben; du scheidest sie morgens mit dem nächsten Stuhlgang aus. Das Zäpfchen wirkt sowohl adstringierend als auch antiseptisch und kann helfen, die Schwellung zu reduzieren.

Geranien- und Lavendelöle

Mische etwa drei Tropfen Lavendel, zwei Tropfen Geranie und 30ml Mandelöl. Gut mischen. Trage ein paar Tropfen auf den Anus auf, um eine schnelle Linderung zu erzielen.

Hämorrhoidenspülung

Für eine effektive Hämorrhoidenspülung mische gleiche Teile von Lobelia-Extrakt (Indianertabak), Baptisia-Extrakt und Zinksulfat und wasche den Anus damit.

Echinacea-Behandlung

Reibe ein wenig Echinacea-Extrakt auf deine Hämorrhoiden, um den Juckreiz schnell zu lindern.

Quarkkompresse

Eine Quarkkompresse kann den entzündlichen Prozessen bei Hämorrhoiden entgegenwirken. Für eine Kompresse zwei bis drei Esslöffel Quark in ein Stück Küchenpapier wickeln und auf die betroffene Stelle legen. Die Kompresse 20 bis 30 Minuten lang einwirken lassen, danach mit warmem Wasser abspülen.

Teebeutel

Schwarztee zeichnet sich durch entzündungshemmende Gerbstoffe aus und eignet sich daher zur Hämorrhoiden Behandlung. Brühe dafür einen Teebeutel mit kochendem Wasser auf. Lasse den Teebeutel abkühlen und platziere ihn dann für 10 – 15 Minuten auf dem betroffenen Bereich.

Sitzbäder

Bei juckenden und brennenden Hämorrhoiden können Sitzbäder sehr wohltuend wirken.

Geeignete Badezusätze sind Zaubernuss, Rosskastanie und Kamille. Eichenrinde Extrakt wirkt austrocknend und beschleunigt die Heilung.

Hämorrhoiden-Pads

Schmerzstillende Pads können auch ganz leicht selbst hergestellt werden.

Dazu benötigst du: 2 EL Aloe-Vera-Gel (am besten aus dem frischen Blatt gekratzt), 10 Tropfen Lavendelöl, ca. 60ml (oder 12 Teelöffel) Hamameliswasser. Aloe-Vera-Gel und Lavendelöl in einem verschließbaren Behälter mischen. Mullkompressen in den Behälter legen und mit der Mischung tränken. Das Gefäß für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Mullkompressen (Pads) nach dem Stuhlgang oder bei Brennen auflegen. Die Pads sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Salben und Cremes

Wenn du die Salben nicht selbst mischen willst, gib es diverse käufliche Tinkturen und Salben, die alles von Brennen und Juckreiz bis hin zu rektalen Blutungen behandeln.

Zinkoxid-Creme

Diese adstringierende (lateinisch adstringens: zusammenziehend), antiseptische und antibakterielle Creme wird bei Bedarf vor dem Schlafengehen aufgetragen und ist eine sehr wirksame Behandlung gegen Juckreiz, sowohl innerhalb als auch außerhalb des Anus.

Beinwell-Kräutersalbe

Ein pflanzliches Mittel, das Beinwellwurzel, Johanniskrautblüten, Ringelblumenblüten, Wegerichblätter, Vogelmiere und Königskerzenblätter enthält. Diese Basissalbe sollte sechs Tage lang aufgetragen werden, mit einer Pause am siebten Tag, und am achten Tag der Behandlung erneut verwendet werden. Das Schema sollte über einen Zeitraum von sechs Wochen wiederholt werden.

Schwefelblumen-Vaseline

Das Mischen von einem Teelöffel Schwefelblüten mit einem Esslöffel Vaseline ergibt eine wunderbare Hämorrhoidensalbe, die mehrmals am Tag angewendet werden kann.

Veri-Gone Salbe

Hergestellt aus Hamamelis, Echinacea-Extrakt, Kamille, Alkohol und destilliertem Wasser, ist diese Salbe sehr beruhigend für entzündetes Hämorrhoidengewebe.

Vitamin-E

Trage Vitamin-E Öl auf die Hämorrhoiden auf. Bereits wenige Anwendungen können Linderung bei Juckreiz und Brennen bringen.

Ghee-Kurkuma-Salbe

Um diese einfache Salbe herzustellen, mische 2 Teelöffel Ghee (geklärte Butter) mit 1/2 Teelöffel Kurkumapulver und trage die Salbe drei Nächte hintereinander auf die Hämorrhoiden auf, wobei du nach zwei Nächten eine Pause einlegen und sie dann wieder drei Nächte anwenden solltest. Diese Behandlung kann fortgesetzt werden, bis die Hämorrhoiden von selbst verschwinden.

Salben und Behandlungen für spezifische Symptome

Wie du wahrscheinlich bereits selbst herausgefunden hast, funktioniert nicht jede Salbe für jedes Hämorrhoidensymptom. Um bestimmte Probleme zu behandeln, versuche diese Vorschläge:

Zur Linderung von Brennen und Juckreiz

- Moschus-Salbe
- Lorbeer
- Myrrhe
- Goldsamenwurzel

Zur Linderung von Entzündungen

- Calendula-Salbe
- Rautenpflegeöl
- Hamamelis
- Mäusedorn

Zur Linderung von Hämorrhoidalblutungen

- Huflattich-Salbe
- Fargelin (extra stark)

Das Kristallheilmittel

Das Kristallheilmittel verwendet Alaun (Aluminiumkaliumsulfat) oder Storchschnabel (auch bekannt als Alaunwurzel, wilder Storchschnabel, Storchschnabel, Taubenfuß, Old Maid's Nightcap und mehr), um die Blutung und Entzündung von Hämorrhoiden sehr effektiv und schnell zu stoppen.

Alaun ist in Pulver- oder Kristallform erhältlich, meist in Alaunstiften, und Storchschnabel ist in Pulverform zu finden. Beide werden regelmäßig verwendet, um die Blutung von kleineren Wunden zu stoppen. Beides kann für diese Behandlung verwendet werden.

Zum Mischen verwende 1 Teil Alaun auf 5 Teile warmes Wasser. Stelle sicher, dass du die aufgelösten Kristalle mindestens zwei Stunden lang stehen lässt, damit die gesamte Mischung damit gesättigt wird. Sobald du die richtige Mischung hast, kannst du das Mittel auf eine von drei Arten verwenden:

1. Trage es mit einer Pipette auf innere Hämorrhoiden auf.
2. Lege es mit einem sauberen Tuch oder Wattestäbchen auf das Rektum.
3. Setze dich in eine flache Schale, die mit der Mischung gefüllt ist.

Hinweis: Verwende keinen Alaunstift sondern Alaunpulver. Die Anwendung dieser chemischen Lösung kann anfangs brennen, aber der Schmerz wird bald nachlassen. Wiederhole die Anwendung zwei- bis sechsmal pro Tag, um schnellstmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Kapitel vier - Der fünfstufige ganzheitliche Plan, um deine Hämorrhoiden loszuwerden

Inzwischen haben die Vorschläge in diesem Buch hoffentlich dazu beigetragen, deine Schmerzen und Beschwerden ein wenig zu lindern. Jetzt, wo du dich besser fühlst, bist du vielleicht versucht, mit dem Lesen aufzuhören. Tu' das nicht! Die Behandlungen im vorherigen Kapitel sind nur vorübergehende Lösungen. Wenn du für immer völlig frei von Hämorrhoiden sein willst, musst du die Grundursache beheben.

Auf meinem eigenen Weg zur Hämorrhoidenfreiheit habe ich diesen einfachen Fünf-Schritte-Plan entdeckt, um meine Hämorrhoiden ein für alle Mal loszuwerden - und das kannst du auch! Bist du bereit für eine echte Heilung? Sehr gut! Lass' uns anfangen ...

Schritt eins: Ernährungsumstellung und Optimierung der Verdauung

Um ein perfektes Anti-Hämorrhoiden-Milieu zu schaffen ist es notwendig, mehrere Ernährungsprinzipien zu berücksichtigen, die helfen, die Bildung von Magensäure und Darmgasen zu reduzieren und für eine reibungslose Ausscheidung und optimale Verdauung zu sorgen. Es ist wichtig, säurehaltige und giftige Lebensmittel zu vermeiden, ebenso wie Lebensmittel, die die Darm- und Analschleimhaut reizen.

Optimale Verdauung ist das wichtigste Prinzip des Anti-Hämorrhoiden-Diätplans. Wenn die Nahrung nicht vollständig verdaut wird, gelangen die nur teilweise verdauten Partikel in den Blutkreislauf und nähren Candida und andere Parasiten, was zu Toxizität und einer noch schlechteren Verdauung führt. Diese innere Vergiftung ist die Grundursache für viele der heutigen Beschwerden, einschließlich Hämorrhoiden. Daher sollte die Sicherstellung einer effektiven Verdauung eines deiner Hauptanliegen sein.

Die Einhaltung der folgenden zehn Prinzipien wird garantiert einen dramatischen positiven Einfluss auf deine Hämorrhoidensymptome sowie auf deine allgemeine Gesundheit und dein Wohlbefinden haben.

Ernährungsprinzip Nr. 1: Senkung von Fett und Cholesterin

Es gibt Fette, die heilen und Fette, die krank machen. Obwohl kleine Mengen guter Fette, einschließlich Omega-3-Fettsäuren und Olivenöl, für viele Körperfunktionen unerlässlich sind, kann der Verzehr von zu viel Fett, wie z. B. gesättigte Fette und vor allem gehärtete Fette und raffinierte Öle, chronische Krankheiten verursachen. Dazu gehören z.B. Krebs, Schlaganfall und Herzerkrankungen, sowie zahlreiche Verdauungsprobleme.

Eine fettarme Ernährung lindert Hämorrhoiden und das Reizdarmsyndrom, beugt Darmkrebs, Durchfall und Krämpfen vor und hilft dir, dein Gewicht zu kontrollieren (Übergewicht kann Hämorrhoiden verschlimmern).

Um Hämorrhoiden zu lindern, solltest du darauf achten, dass Fette nicht mehr als dreißig Prozent deiner täglichen Kalorienzufuhr ausmachen und dass du darauf achtest, gute Fette zu konsumieren, während du gefährliche, giftige Fette minimierst oder ganz eliminierst.

Zu den Quellen guter Fette gehören Olivenöl, Leinsamenöl, Borretschöl, Avocados, Mandeln, Fischöl und Walnüsse. Quellen für schlechte Fette sind hydrierte Fette und raffinierte Öle wie Margarine, die meisten

Desserts, raffiniertes Sojaöl, raffiniertes Sonnenblumenöl und raffiniertes Maiskeimöl. Du solltest gesättigte Fette wie Käse, Schmalz, Fleischfett, Butter, Sahne und Mayonnaise einschränken.

Die Senkung des Cholesterinspiegels kann sich nicht nur positiv auf deine Verdauungsbeschwerden, einschließlich Hämorrhoiden, auswirken, sondern auch deine Arterien schützen und chronischen Erkrankungen wie Herzkrankheiten und Schlaganfällen vorbeugen.

Vermeide cholesterinreiche Lebensmittel wie Leber, Fisch, Fast Food, Butter, Schalentiere, Garnelen, Speck, Wurst, rotes Fleisch und Käse oder gehe sparsam damit um.

Diätetisches Prinzip Nr. 2: Erhöhung der Ballaststoffe

Eine ballaststoffarme Ernährung wird mit Dickdarmkrebs und Hämorrhoiden in Verbindung gebracht. Der Verzehr von geringen Mengen an Ballaststoffen kann zu ernsthaften Verdauungsproblemen und schlechter Ausscheidung von Nahrung führen; beides sind die Hauptursachen für Hämorrhoiden und andere chronische Erkrankungen. Eine ballaststoffreiche Ernährung hilft,

- Giftstoffe und andere schädliche Substanzen zu binden und auszuleiten.
- Krankheiten vorzubeugen.
- das Volumen deines Stuhls zu erhöhen und die Darmpassage zu beschleunigen.
- Verstopfungen zu lindern.
- Blutfette und Blutzuckerwerte und damit das Gewicht zu regulieren.

Wie viel Ballaststoffe pro Tag?

Für eine vollständig gesunde Ernährung benötigst du sowohl lösliche Ballaststoffe (die sich in Wasser auflösen und z.B. von Haferflocken, Obst und Gemüse stammen) als auch unlösliche Ballaststoffe (die sich nicht in Wasser auflösen und z.B. aus Vollkorngetreide wie Weizenkleie sowie Gemüse- und Obstschalen und den äußeren Schichten von Samen stammen). Jede Art von Ballaststoffen hat eine andere Funktion.

Milchprodukte und tierische Lebensmittel haben überhaupt keine Ballaststoffe, während nicht-stärkehaltige Gemüse ausgezeichnete Ballaststoffquellen sind.

Eine gesunde Menge an Ballaststoffen liegt bei 25-40 Gramm pro Tag. Wenn du jedoch genügend nicht-stärkehaltiges Gemüse und Sprossen als Teil deiner Ernährung verzehrst, Obst und Gemüse ungeschält isst (wenn möglich) und übermäßigen Proteinkonsum vermeidest, solltest du dir keine Sorgen über einen Ballaststoffmangel machen.

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen, die es zu verstehen gilt. Lösliche Ballaststoffe sind in Haferkleie, Gerste, Nüssen, Bohnen, Linsen, Erbsen und einigen Obst- und Gemüsesorten (besonders Orangen, Äpfel und Karotten) enthalten. Unlösliche Ballaststoffe finden sich in Lebensmitteln wie Vollkornweizen, anderen Vollkorngetreiden, Weizenkleie, Samen, Gerste, braunem Reis, Bulgur, Zucchini, Sellerie, Brokkoli, Kohl, Zwiebeln, Tomaten, Gurken, grünen Bohnen, dunklem Blattgemüse, Rosinen und Wurzelgemüseschalen.

Um Hämorrhoiden zu lindern, solltest du "unlösliche Ballaststoffe" bevorzugen (die Art von Ballaststoffen, die kein Wasser absorbieren). Dadurch bleibt dein Stuhl feucht und die Passage durch den Darm wird

erleichtert. Wenn du nicht genug Flüssigkeit in deinem System hast, trocknet dein Stuhl aus, du entwickelst unter Umständen eine Verstopfung und erhöhst dein Risiko für Hämorrhoiden oder verschlimmerst ein bestehendes Hämorrhoidenproblem.

Diätetisches Prinzip Nr. 3: Reduzieren des Gewürzgehalts

Es ist bekannt, dass scharfe Speisen, besonders wenn sie auf nüchternen Magen gegessen werden, bestimmte Leiden wie Hämorrhoiden, Leaky-Gut-Syndrom und Reizdarmsyndrom (IBS) verschlimmern können.

Folgende Gewürze sollten bei Hämorrhoiden sparsam eingesetzt werden: Knoblauch, Chili, Curry, schwarzer Pfeffer, Nelken und Senfkörner.

Folgende Gewürze und Kräuter bieten eine Alternative: Paprika, Zimt, Salbei, Rosmarin, Basilikum und andere Kräuter.

Diätprinzip Nr. 4: Reduziere den Konsum von Milchprodukten, Laktose und Fruktose

Bereits 75% aller Erwachsenen weltweit leiden an einer primären Laktoseintoleranz. Da die Laktose fehlt gelangt Milchzucker unverarbeitet in den Dickdarm und fängt an zu gären. Dadurch werden viele Symptome verursacht wie Blähungen, Müdigkeit oder Hautprobleme.

Gute Alternativen zu Milchprodukten sind Nussmilch (wie Sesam und Mandel) und Nusscremes (wie Macadamia). Sojaprodukte können ebenfalls als Alternative dienen, sollten aber sparsam verzehrt werden, da ein übermäßiger Konsum mit Schilddrüsenproblemen in Verbindung gebracht wird.

Ziegen- und Schafmilchprodukte sind ebenfalls eine gute Alternative, vorzugsweise wenn die Milch nicht pasteurisiert ist. Es ist jedoch ratsam, einen Allergie- und Eliminationsdiät-Test zu machen, bevor du auf Ziegen- oder Schafsprodukte umsteigst.

Was die Schokolade betrifft, so solltest du, wenn es sein muss, zu dunkler Schokolade greifen (ohne Milchbestandteile, vorzugsweise mit einem hohen Anteil an Kakao-Trockenmasse). Ich persönlich habe Schokolade, die mit Johannisbrotpulver hergestellt wurde, als durchaus genießbar empfunden.

Die Reduzierung des Verzehrs von Laktose (dem berüchtigten Zucker, der in allen Milchprodukten enthalten ist und bei vielen Menschen mit Laktoseintoleranz Darmbeschwerden verursacht) sowie der Verzicht auf die meisten Milchprodukte aus deiner Ernährung kann helfen, viele der Symptome von Hämorrhoiden zu lindern. Es kann auch Allergien beseitigen, die Verdauung verbessern und das Auftreten von Blähungen, Durchfall und anderen Verdauungsstörungen verringern.

Einige Früchte und Süßungsmittel enthalten alarmierende Mengen an Fruktose. Diese müssen völlig vermieden werden, wenn du irgendwelche Probleme mit deinem Verdauungssystem hast. Zucker in Form von Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt neigt dazu, das System zu verstopfen und erschwert den Abbau und die Aufnahme in den Körper. Getrocknete Früchte sind dafür bekannt, dass sie die größte Menge an Zucker in dieser Form enthalten. Wenn du unter Blähungen, Völlegefühl, Hämorrhoiden oder unregelmäßigem Stuhlgang leidest, ist es wichtig, sie so weit wie möglich zu meiden.

Diätetisches Prinzip Nr. 5: Gasbildende Nahrungsmittel reduzieren

Das Problem mit Blähungen, die ein natürlicher Teil des Verdauungsprozesses sind, besteht darin, dass Menschen mit gastrointestinalen Störungen (GI-Störung: z.B. Reizdarm, Reizmagen, Magen- und Darmbeschwerden) selbst auf kleinste Mengen an Gasbildung negativ reagieren können, was zu einem Reizdarmsyndrom führen und damit Hämorrhoiden verschlimmern kann. Da bestimmte Lebensmittel mehr Blähungen verursachen als andere, kann die Eliminierung dieser Lebensmittel aus deiner Ernährung definitiv zur Reduzierung der meisten GI-Störungen und zur Verbesserung der Hämorrhoidensymptome führen.

Bekannte gasbildende Lebensmittel, die du dosiert einsetzen solltest, sind die meisten Hülsenfrüchte und Kreuzblütler, einschließlich Brokkoli und Kohl. (Verzichte nur auf Brokkoli und Kohl, wenn du individuell empfindlich auf diese Lebensmittel reagierst und direkt nach deren Verzehr eine stark blähende Reaktion erlebt hast.) Wenn du Bohnen essen willst, weiche sie über Nacht ein und koche sie langsam, um Blähungen zu reduzieren.

Die Einhaltung der Grundsätze für eine optimale Verdauung (siehe Ernährungsgrundsatz Nr. 10) kann übermäßige Blähungen ebenfalls drastisch reduzieren.

Ernährungsgrundsatz Nr. 6: Kalorienreduzierung

Die Kontrolle der Kalorienzufuhr und damit die Aufrechterhaltung eines normalen Körpergewichts ist entscheidend für die Aufrechterhaltung einer hämorrhoidenfreien Umgebung. Übergewicht kann schwere chronische Erkrankungen wie Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes verursachen. Es kann auch zu Verdauungsproblemen, einschließlich Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen und Hämorrhoiden führen, da der Druck auf die Analschleimhaut bei zusätzlichem Bauchgewicht erhöht ist.

Eine Kalorienreduzierung zur Gewichtsabnahme und zur Vorbeugung vieler chronischer Erkrankungen, die mit Übergewicht zusammenhängen, ist effektiver, wenn du lernst, regelmäßig gesunde Mahlzeiten zu dir zu nehmen und gleichzeitig eine gesündere Auswahl in deine Ernährung aufzunehmen. Dies bedeutet, dass du kalorienärmere Lebensmittel konsumierst und eine Vielfalt an nährstoffreichen Lebensmitteln in deine Ernährung aufnimmst, während du fettreiche Lebensmittel mit geringem Nährwert auf ein Minimum reduzierst.

Die Optimierung der Verdauung (siehe Ernährungsgrundsatz Nr. 10) und regelmäßiges Training werden dir erheblich dabei helfen, Gewicht zu verlieren und ein gesundes Gewicht zu halten.

Diätetisches Prinzip Nr. 7: Minimierung von toxischen Lebensmitteln und Lebensmitteln, die Candida nähren (Anti-Hefe-Lebensmittel)

Weißer Zucker - das süße Gift

Zucker ist eines der Lieblingsnahrungsmittel von Candida und ich habe bereits die Verbindung zwischen Candida und Hämorrhoiden besprochen.

Verarbeiteter Zucker ist Rohrzucker, der seiner essentiellen Ballast- und Nährstoffe beraubt wurde. Er hat kein Protein, kein Kalzium und kein Fett.

Weißer Zucker ist ein hundertprozentiges chemisches Element, das von deinem Körper nicht erkannt wird. Er raubt deinem Körper Vitamine und Mineralien. Wenn er konsumiert wird, lässt weißer Zucker den

Blutzuckerspiegel schnell und dramatisch ansteigen. Die Bauchspeicheldrüse produziert zusätzliches Insulin, um dem Körper zu helfen, die Glukose zu verstoffwechseln (in die der Zucker zerfällt). Dieses zusätzliche Insulin führt schnell zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel, was zu geringer Energie und Müdigkeit führt. Durch regelmäßigen übermäßigen Zuckerkonsum kann dieser Prozess auch zu Diabetes führen.

Aber das ist noch nicht alles. Wenn Zucker konsumiert wird, produziert der Körper auch andere androgene Hormone, um die Glukose zu verstoffwechseln. Diese zusätzlichen androgenen Hormone belasten die Leber. Die Leber wandelt Zucker in langkettige Fette um, die dein Blut verschmutzen und eine Candida-Überwucherung begünstigen können, was wiederum Hämorrhoiden verschlimmern kann.

Zucker kann auch das Immunsystem schädigen (indem er die Abwehr von Bakterien beeinträchtigt), ein saures Magenmilieu erzeugen (das ideal für das Wachstum von Candida ist), Nahrungsmittelallergien verursachen, die Leber vergrößern (indem er ihre Fähigkeit stört, Giftstoffe und verbrauchte Hormone zu filtern) und die Entwicklung von schädlichen Bakterien im Dickdarm fördern. Dies führt zu mehr Stress für die Ausscheidungsorgane, mehr Giftstoffen, mehr Candida und mehr Hämorrhoiden.

Halte dich von weißem Zucker fern und streiche ihn ganz aus deiner Ernährung - Punkt. Eliminiere ihn, auch wenn du keine Hämorrhoiden hast. Dein Körper wird es dir doppelt danken.

Tipp: Mache es dir von nun an zur Aufgabe, darauf zu achten, dass jedes Produkt, das du konsumieren willst, keinen weißen Zucker enthält. Das schließt alle Limonaden und gesüßten Fruchtgetränke ein.

Ersatzstoffe: Birkenzucker (Xylit), reiner, unerhitzter Rohhonig (sparsam)

Weißmehl, weißer Reis und raffiniertes, gepufftes oder extrudiertes Getreide (jede Art von Getreide, gepuffter Reis und Kleie)

Die Darmflora des Menschen braucht Ballaststoffe. Weißmehlprodukte und weißer Reis sind relativ leer an Inhaltsstoffen. Sie enthalten viel Stärke - und diese besteht aus Zucker-Ketten. Das fördert das Candida Wachstum und damit die Entstehung von Hämorrhoiden.

Ersatzprodukte: Brauner Reis (vorzugsweise Langkorn, Bio), glutenfreie Vollkornprodukte

Wenn du einmal auf Vollkornprodukte umgestiegen bist, garantiere ich dir, dass sich deine Verdauungsprobleme, dein Hämorrhoidalleiden und dein allgemeines Wohlbefinden zum Positiven verändern werden.

Gehärtete Öle und Fette

Gehärtete Öle sind veränderte Molekularöle (die Härtung hält Öle und Fette davon ab, ranzig zu werden). Das Ergebnis ist eine gedrehte Fettsäure, die dein Körper nicht als solche erkennt und die wie pures Gift wirkt.

Gehärtete Öle können im Körper Folgendes bewirken:

- Deine Leber, Milz, Muskeln und Nieren verstopfen und eine gefährliche giftige Ansammlung erzeugen, weil sie die Fettablagerungen erhöhen. Dies kann zu einer Verbreitung von Candida und Hämorrhoiden beitragen.
- Sie stören den elektrischen Fluss, der für den Herzschlag, die Zellteilung, die Nervenfunktionen und das geistige Gleichgewicht verantwortlich ist.

Gehärtetes Öl findet sich in Margarine, Donuts, Muffins, Salatdressing, Süßigkeiten, Kuchen, Suppen, Brot, frittierten Lebensmitteln, Mayonnaise, gehärtetem und teilweise gehärtetem Sojaöl, Pflanzenöl und den meisten verarbeiteten Lebensmitteln.

Gute Ersatzstoffe: reines natives Olivenöl extra, Leinsamenöl

Rotes Fleisch

Rotes Fleisch (vor allem Rindfleisch) enthält sehr schädliche Toxine, Harnsäure und Steroide. Sein schwer verdauliches Eiweiß verursacht viele Verdauungsprobleme und Allergien, die das Wachstum von Candida begünstigen und Hämorrhoiden verschlimmern. Es dauert sehr lange, bis Fleisch den menschlichen Magen-Darm-Trakt durchläuft - deutlich länger als bei Tieren, so dass es viel Zeit hat, in deinem Organismus zu verderben. Dies führt zu einer Verschlimmerung der Hämorrhoiden, da Giftstoffe in dein Blut abgegeben werden.

Rotes Fleisch enthält außerdem Antibiotika, schädliche Hormone und Krankheiten, die das Tier möglicherweise hatte, was zu einer Störung des Hormonhaushalts und einer Vergiftung des Blutes führen kann.

Wenn du kannst, solltest du rotes Fleisch komplett aus deiner Ernährung streichen. Wenn du das Gefühl hast, Fleisch konsumieren zu müssen, greife zu Bio-Fleisch, das langsam gegart wird, und verzehre immer nur kleine Portionen. Ergänze es mit reichlich ballaststoffreichen Lebensmitteln, wie z.B. stark basenbildendem, nicht stärkehaltigem Gemüse, um deine Verdauung zu erleichtern.

Ersatzprodukte: Bio-Huhn, Bio-Fisch

Eiweiß

Eiweiß kann Allergieprobleme verursachen, da es Bindemittel enthält, die z. B. zum Binden von Zutaten in einem Kuchen verwendet werden. Eine allergische Reaktion des Körpers, Candida-Überwucherung oder generelle Verdauungsstörungen können Hämorrhoiden verursachen.

Weizenprodukte und hefehaltige Lebensmittel (Hefe, Bier, Pilze, Hefeextrakt, Essig)

Viele Menschen sind allergisch gegen das in Weizenprodukten (Mehl, Nudeln, Brot usw.) enthaltene Gluten. Weizen selbst, auch ohne den Faktor der Glutenunverträglichkeit, ist dafür bekannt, dass er aufgrund seiner klebrigen Natur Verdauungsprobleme verursacht.

Candida gedeiht auf Weizen und Hefe.

Bäckerhefe, Bierhefe, Hefeflocken und jede andere Nährhefe sowie alle Backwaren, die mit Hefe aufgezogen wurden, wie Brot, Brötchen, Cracker, Bagels und Gebäck, sollten ebenfalls eliminiert werden.

Pilze und hefeähnliche Lebensmittel stehen im Verdacht, die Ansiedlung und die Entstehung von Candida und Pilzinfektionen zu fördern.

Essig wird mit einer Hefekultur hergestellt und sollte ebenfalls eliminiert werden. Zu den Lebensmitteln, die Essig enthalten, gehören Weißweinessig, Rotweinessig, Balsamico-Essig, Mayonnaise, handelsübliches Salatdressing, Ketchup, Steaksoße, Worcestershire-Soße, BBQ-Soße, Shrimp-Soße, Sojasoße, Senf, Essiggurken, eingelegtes Gemüse, grüne Oliven, Relish, Meerrettich, Hackfleisch und Chilisoße. Apfelessig ist eine Ausnahme.

Verarbeitete Lebensmittel und konservierte oder fermentierte Lebensmittel

Der Schlüssel zu einer optimalen Anti-Hämorrhoiden-Diät und überhaupt zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung liegt in der Einfachheit. Mache es dir zur Gewohnheit, bei jedem Produkt, das du kaufst, einen Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe zu werfen. Wenn du eine Zutat nicht erkennst oder wenn sie nicht natürlich klingt, kaufe und esse das Produkt nicht. Das schließt alle E-Nummern, Zusatzstoffe und so weiter ein.

Vermeide Essiggurken, Mais, Fertiggerichte, konservierte oder fermentierte Lebensmittel aus der Dose und Fertiggerichte, die in der Regel eine lange Liste von nicht angeführten Chemikalien enthalten.

Alkohol und Koffein

Alkoholkonsum hat nicht nur viele verheerende Auswirkungen auf deine Gesundheit, sondern kann auch bestehende Magen-Darm-Erkrankungen ernsthaft verschlimmern. Alkohol kann die Magenschleimhaut schädigen sowie zu Gastritis, Leberproblemen, Durchfall, Candida-Überwucherung, Mangelernährung, Reizdarmsyndrom und Hämorrhoiden führen.

Kaffee-Ersatzprodukte aus Kleie, Melasse, Gerste, Roggen, Zichorie und Rüben sind in der Regel unbedenklich zu trinken. Kräutertee und grüner Tee sind ein guter Ersatz. Entkoffeinierter Kaffee ist keine gute Alternative und ist sogar schlechter als normaler Kaffee. Er enthält chemische Lösungsmittel und ist sogar noch säurehaltiger als normaler Kaffee.

Hinweis zum Thema Rauchen und Hämorrhoiden: Rauchen sollte vor allem während des Programms vermieden werden, sowohl um seine gefährlichen Auswirkungen auf deine allgemeine Gesundheit zu minimieren, als auch um seine negativen Auswirkungen auf die Verdauung und Hämorrhoiden zu eliminieren. Rauchen kann Magen-Darm-Erkrankungen ernsthaft verschlimmern und die Wahrscheinlichkeit, Geschwüre zu bekommen, erhöhen.

Ernährungsprinzip Nr. 8: Verzehr von vielen reinigenden Lebensmitteln

Früchte

Früchte sind ausgezeichnete Reinigungsmittel und enthalten viele Vitamine und Mineralien. Obst ist außerdem leicht verdaulich. Versuche, deinen Obstkonsum zu variieren. Esse Früchte separat, um die Verdauung zu fördern. Esse Obst möglichst auf nüchternen Magen und schäle die Haut nie ab, wenn sie essbar ist. Koche Obst nicht, denn dadurch wird der Fruchtzucker noch gefährlicher für deinen Organismus.

Die Faustregel bei Früchten ist, dass man sie nicht übermäßig konsumieren sollte. Esse sie in Maßen. Schließlich sind Früchte voller Zucker, der Candida und Hämorrhoiden begünstigen kann.

Einige kraftvolle, nahrhafte und blutreinigende Früchte sind Äpfel, Brombeeren, Trauben, Grapefruits, Zitronen, Limetten, Pfirsiche, Birnen, Erdbeeren, Mandarinen, Avocados, Blaubeeren und Wassermelone.

Folgende Früchte sollten weggelassen werden: gefrorenes, konserviertes und getrocknetes Obst, gefrorener Fruchtsaft, Orangen, Bananen und Melonen (insbesondere Melone).

Wichtiger Hinweis: Aufgrund der hohen Zuckermengen in Obst, die eine chronische Hefe- und Pilzvermehrung verursachen können, sollten Hefepilzkranke den Verzehr von Obst auf maximal eine Portion pro Tag beschränken. Wenn du eine schwere Candida-Infektion hast, solltest du auf Obst verzichten, mit Ausnahme von Zitronen und Limetten.

Sprossen

Sprossen entsprechen der Definition von Superfoods: Sie sind sehr nahrhafte, vitaminreiche und leicht verdauliche Superreiniger, die viele Enzyme enthalten.

Je länger du sie keimen lässt, desto wirksamer werden Sprossen, das heißt, ihr Nährwert und ihr Enzymgehalt nehmen zu. Es gibt praktisch keine Grenze für den Verzehr von Sprossen. Du kannst eine Vielzahl von Sprossen anbauen und eine Fülle von ausgewogenen Vorteilen für die Ernährung nutzen.

Am besten ist es, wenn du deine eigenen Sprossen anbaust, denn so erhältst du mit wenig Aufwand eine tägliche Dosis frischer Nährstoffe aus eigener Hand. Wenn du dich entscheidest, Sprossen zu kaufen, achte darauf, dass sie frisch sind, da sie giftig sein können, wenn sie verdorben sind.

Gekeimte Linsen sind eine fantastische Eiweißquelle und in Kombination mit Langkorn-Braunreis bilden sie die perfekte Vollwert-Eiweiß-Mahlzeit.

Nicht-stärkehaltige Gemüsesorten

Wie Sprossen können auch nicht-stärkehaltige Gemüsesorten wie grüne Paprika, Kohl, Gurken, Sellerie, alle Arten von Salat (außer Eisbergsalat), Blumenkohl, Rosenkohl und Spinat ohne jegliche Einschränkung verzehrt werden. Nicht-stärkehaltiges Gemüse ist eine hervorragende Quelle für konstante Energie, da es komplexe Kohlenhydrate liefert, die langsam und allmählich verbrennen. Der Verzehr von Brokkoli und Kohl sollte reduziert werden, wenn du persönlich empfindlich auf diese Gemüsesorten reagierst und direkt nach deren Verzehr eine blähende Reaktion festgestellt hast.

Glutenfreies Getreide

Vollkorngetreide (komplexe Kohlenhydrate) sind hervorragende Nährstoffquellen für Eiweiß.

Sie sind fettarm, liefern gute Ballaststoffe und sind reich an Vitaminen und Mineralien.

Die besten Möglichkeiten für Vollkornprodukte sind glutenfreie Getreidesorten wie Reis, Buchweizen, Hirse, Quinoa und Amaranth. Glutenhaltige Vollkorngetreide mit Ausnahme von Weizen (Gerste, Kamut, Hafer und Roggen) eignen sich ebenfalls hervorragend, sind aber weniger zu bevorzugen als glutenfreie Körner. In der Regel solltest du glutenfreie Vollkorngetreide in deine Ernährung integrieren, aber in Maßen, d. h. du solltest maximal zwei bis drei Portionen täglich verzehren.

Vollkornreis

Du kennst bereits die Gefahr, die mit jeder Art von raffinierten Kohlenhydraten verbunden ist, und Reis bildet da keine Ausnahme. Die Grundregel wäre, nur Vollreis (brauner Reis) zu wählen, vorzugsweise die Bio-Langkornversion und nicht die runde Sushi-Version.

Ähnlich wie Bohnen sollte der Reis vor dem Kochen über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Die Kochzeit sollte lang und langsam sein, damit der Reis leichter verdaulich ist und weniger Blähungen verursacht.

Kräuter und Blätter

Kräuter und Salatblätter, besonders Petersilie, enthalten viele hochwertige Mineralien und Vitamine. Sie sind auch ausgezeichnete Quellen für Chlorophyll, dem Lebenssaft jeder Pflanze. Kräuter enthalten auch eine Vielzahl von Antioxidantien, die dem Körper in seinem Kampf gegen freie Radikale, Parasiten, Candida und Hämorrhoiden helfen.

Die nahrhaftesten Kräuter sind Petersilie, Fenchel, Basilikum, Koriander, Thymian, Löwenzahn,

Oregano und Minze.

Samen

Sonnenblumenkerne, Sesam und Kürbiskerne, die reich an Zink sind, sind auch ausgezeichnete Quellen für Fettsäuren. Sie enthalten viele Enzyme, die gut für die Verdauung sind, und sie sind reich an Mineralien.

Fisch

Die meisten Fische, die früher die ideale Quelle für sauberes und ausgewogenes Eiweiß waren, sind heute aufgrund von Quecksilber und anderen giftigen Metallen, die in unseren Meeren und Seen gefunden wurden, praktisch nicht mehr zu verzehren, es sei denn, sie sind biologisch.

Kaltwasserfische wie Thunfisch und Lachs, die wegen ihrer essenziellen Fettsäuren sehr vorteilhaft sind, können und sollten jedoch in Maßen als Beigabe und vorzugsweise in ihrer rohen Form (Sashimi) verzehrt werden.

Weizengras

Weizengras gilt als Superfood und kann bei täglichem oder auch nur mehrmaligem Verzehr pro Woche praktisch Wunder bei Hämorrhoiden bewirken.

Seine Fähigkeit, das Blut zu reinigen, die Leber zu entgiften und den Dickdarm zu säubern, macht Weizengras für die Behandlung aller Verdauungsstörungen, einschließlich Hämorrhoiden, sehr wichtig.

Das Chlorophyll im Weizengras hilft der Haut, gesund zu bleiben, da es antiseptisch und entzündungshemmend wirkt und ein hervorragendes Antioxidationsmittel ist. Es heilt offene Wunden im Körper, beschleunigt das Nachwachsen von Gewebe, hilft bei der Reinigung der Leber, reduziert Schmerzen durch Entzündungen und tötet Bakterien und Pilze, die zu Hämorrhoiden führen können.

Weizengras sollte jeden Morgen auf nüchternen Magen gepresst eingenommen werden.

Wasser

Trinke täglich viel gefiltertes Wasser oder Mineralwasser. Das Trinken von mindestens zwei Litern gefiltertem oder Mineralwasser pro Tag (oder bis dein Urin durchsichtig ist), ist ein Muss für eine effektive tägliche Reinigung und Entgiftung.

Wasser beschleunigt den Heilungsprozess, und wenn man einige Tropfen Zitrone oder Cayennepfeffer hinzufügt, verstärkt sich die reinigende Wirkung.

Wasser spült Giftstoffe aus dem Körper durch die primären Ausscheidungsorgane und verhindert so giftige Anhäufungen, die Hämorrhoiden verschlimmern.

Große Mengen an gereinigtem Wasser reinigen die Nieren gründlich, helfen bei der Ausscheidung von Abfallstoffen und verhindern die Bildung von Nierensteinen. Geschwächte Nieren belasten die Leber und verursachen giftige Ablagerungen, die zu Hämorrhoiden führen können.

Trinke jeden Morgen ein Glas reines Wasser mit einer ausgepressten Bio-Zitrone, gefolgt von zwei Esslöffeln Olivenöl extra vergine. Dies stärkt die Leber, regt sie an, sich selbst zu entschlacken, und sorgt dafür, dass sie richtig funktioniert.

Da die im Buch gemachten Empfehlungen eine ballaststoffreiche Ernährung fördert, musst du diese mit großen Mengen Wasser ergänzen.

Ernährungsprinzip Nr. 9: Aufrechterhaltung eines gesunden Säure-Basen-Gleichgewichts

Säure-Basen-Gleichgewicht

Damit der menschliche Körper seine beste Leistung erbringen kann, muss sein inneres chemisches Gleichgewicht alkalisch sein und einen pH-Wert zwischen 7,0 und 8,0 aufweisen. Wenn Zellen gesund sind, haben sie ein alkalisches Gleichgewicht zwischen 7,0 und 8,0. Kranke Zellen haben einen pH-Wert unter 7,0.

Als Nebenprodukt des Stoffwechsels produziert unser Körper normalerweise Säuren, aber er kann keine basischen Substanzen herstellen. Wir müssen den Körper mit basischen Substanzen von außen versorgen, hauptsächlich aus der Nahrung.

Einige Lebensmittel sind jedoch grundsätzlich sauer und andere Lebensmittel sind basisch. Wenn wir saure Lebensmittel zu uns nehmen, muss der Körper diese mit basischen Lebensmitteln neutralisieren. Wenn er diese nicht findet, verwendet der Körper alkalische Substanzen in den Zellen, um diese Aufgabe zu erledigen, und wenn diese Zellen sauer werden, entwickeln sie Krankheiten.

In einem Zustand der Übersäuerung entzieht der Körper auch den lebenswichtigen Organen basische Substanzen wie Magnesium und Kalzium, was zu einer Schädigung dieser Organe führt. Der Körper gerät dann in einen Zustand von Stress und Ungleichgewicht, der zu einer Vielzahl von Infektionen und Komplikationen führen kann, einschließlich Candida-Wachstum und Hämorrhoiden.

Ein Zustand der Übersäuerung führt dazu, dass das Blut schlammig und dickflüssig wird, was die ideale Umgebung für die Vermehrung von Candida schafft.

Die Schlussfolgerung ist einfach: Um einen gesunden, ausgeglichenen Körper zu erhalten und Übersäuerung und Vergiftung zu vermeiden, die zu einem Wachstum von Candida und Hämorrhoiden führen, musst du viele basenbildende Lebensmittel zu dir nehmen und säurehaltige Lebensmittel vermeiden.

Die typische westliche Ernährung besteht oft hauptsächlich aus stark säurebildenden Produkten wie Eiern, Milchprodukten, Fleisch und künstlichen Süßstoffen, während sie wenig basenbildende Lebensmittel wie Olivenöl, Obst und Gemüse enthält.

Auch Medikamente sind säurebildende Substanzen, die sehr schnell zu einem übersäuerten Milieu führen können.

Ein stabiles, alkalisches-pH-Milieu hilft dem Körper, Krankheiten zu widerstehen. Eine gesunde Ernährung besteht aus stark basenbildenden Lebensmitteln, die es dem Körper ermöglichen, genügend basische Reserven zu halten, um ein saures Milieu auszugleichen und gesund zu bleiben.

Du kannst zu einer ersten Bestandsaufnahme die Basen-Säure-Werte deines Körpers mit pH-Streifen zu testen. Teste deinen Urin. Wenn dein Urin-pH-Wert morgens zwischen 6,0 und 6,5 und abends zwischen 6,5 und 7,0 schwankt, bewegt sich dein Körper in einem gesunden Bereich. Der pH-Wert deines Urins zwischen den Mahlzeiten sollte im basischen Bereich von 7,0-8,5 gehalten werden. Die Messung ist allerding recht unzuverlässig und du musst dein Tages Profil selbst erstellen. Wenn du den Verdacht hast, dass du übersäuert bist (oder erste Messungen mit Teststreifen eine Übersäuerung zeigen), dann empfehle ich den Säure-Basen-Test nach Sander. Du bekommst ein komplettes Test-Kit mit genauer Anleitung. 5-7 Tage nach Einschicken deiner Proben erhältst du einen Befund mit der Bewertung deines Säure-Basen Profils.

Bei Amazon bestellen: https://amzn.to/2Rns7hu

Basische Lebensmittel, die du in deine Ernährung einbeziehen solltest

Zu den basischen Lebensmitteln gehören nicht stärkehaltige Gemüsesäfte, Olivenöl, Zitronen, Wassermelone, Spargel, Zwiebeln, Petersilie, roher Spinat, Grapefruit, Mangos und Papayas.

Stark säurebildende Lebensmittel, die du in deiner Ernährung vermeiden solltest

Homogenisierte Milch (die solltest du schon längst entsorgt haben), Cranberrys, Pflaumen, Rind- und Schweinefleisch, Schalentiere, Käse, Eiscreme, Pekannüsse, Cashews, weißer Reis, Mais, Buchweizen, Roggen und natürlich weißer Zucker und künstliche Süßstoffe sollten minimiert oder ganz weggelassen werden.

Du vermeidest eine Übersäuerung des Körpers indem du darauf achtest, welche Lebensmittel du zusammen zu dir nimmst. Die beste Kombination scheint 75 Prozent basische Lebensmittel und 25 Prozent säurebildende Lebensmittel für einen basischen Blutspiegel von etwa 7,3 zu sein.

Stress und negative Gedanken verursachen ebenfalls ein saures Milieu. Wenn du unter großem Stress stehst, solltest du mehr basische Lebensmittel zu dir nehmen, da dein Körper wahrscheinlich selbst mehr Säure produziert. Ruhigere, entspanntere Menschen müssen möglicherweise das Gegenteil tun, um ihren Spiegel im Gleichgewicht zu halten.

Der Stressbewältigungsplan in einem späteren Abschnitt bietet eine umfassende Lösung für dieses Problem.

Du bist dir nicht sicher, welche Lebensmittel in die einzelnen Gruppen passen? Hier ist eine grundlegende Auflistung:

Basenbildende Lebensmittel

Basenbildende Lebensmittel sind in der Regel natürlichere Lebensmittel, die keine verarbeiteten Chemikalien enthalten. Die besten basenbildenden Lebensmittel sind frisches Gemüse, Obst, Gewürze und einige Tees und Säfte. Hier ist eine grobe Auflistung (natürlich gibt es noch viele andere, aus denen du wählen kannst):

Gemüse

Spargel, Rote Bete, Kohl, Karotten, Blumenkohl, Gurke, Aubergine, Grünkohl, Kopfsalat, Pilze, Zwiebeln, Erbsen, Paprika, Kürbisse, Weizengras, Wildgemüse

Obst

Äpfel, Aprikosen, Avocados, Kirschen, Datteln, Feigen, Weintrauben, Grapefruit, Pfirsiche, Birnen, Ananas, Tomaten, Wassermelone

Gewürze

Zimt, Ingwer, Senf, Chili, Pfeffer, Meersalz, alle Kräuter

Sonstiges

Apfelessig, Bienenpollen, frischer Fruchtsaft, Bio-Milch, grüner Tee, Kräutertee, Ginseng, Löwenzahntee

Säuernde Lebensmittel

Säuernde Lebensmittel sind zum großen Teil die Lebensmittel, die wir in Maßen essen sollten. Obwohl unser Körper gewisse Mengen dieser Lebensmittel braucht, ist zu viel davon nicht gut für unsere Verdauung.

Fette und Öle

Avocadoöl, Rapsöl, Maisöl, Schmalz, Sesamöl

Früchte

Cranberrys

Getreide

Reiskuchen, Weizenkuchen, Gerste, Buchweizen, Mais, Haferflocken, Reis, Roggen, Weizen

Milchprodukte

Käse, Milch, Butter

Nüsse und Beeren

Cashews, Erdnüsse, Erdnussbutter, Walnüsse

Tierisches Eiweiß

Rindfleisch, Karpfen, Muscheln, Fisch, Lamm, Schweinefleisch, Truthahn

Nudeln (weiß)

Nudeln, Makkaroni, Spaghetti

Bohnen und Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Limabohnen, rote Bohnen, grüne Bohnen

Sonstiges

alkoholische Getränke, Branntweinessig, Weizenkeime, Kartoffeln

Ernährungsprinzip Nr. 10: Verbesserung der Verdauung durch richtiges Ernährungsverhalten

Das Wann, wie und warum des Essens hat einen erheblichen Einfluss auf die Art und Weise, wie dein Organismus die Nahrung verdaut. Eine optimale Verdauung ist bei weitem wichtiger als die Qualität deiner Nahrung. Die Art und Weise, wie du deine Nahrung kaust, die Art und Weise, wie du die Lebensmittel kombinierst, das Umfeld, das du zum Essen wählst, und das Timing sind alles wichtige Faktoren, die den Erfolg des Verdauungsprozesses bestimmen.

Es ist erwiesen, dass das Essen über den Bedarf des Körpers hinaus (z.B. wenn kein wirklicher Hunger besteht), das Verschlingen von Nahrung und der Verzehr falscher Kombinationen von Nahrungsmitteln, zu einer schlechten Verdauung führen kann und ein schlechtes Darmmilieu fördert.

Was passiert mit dieser unverdauten Nahrung? Sie bleibt stundenlang im Magen liegen und gärt (igitt!). Das Einzige, was den Schleim in Bewegung bringen kann, ist deine nächste Mahlzeit. Dies verursacht oft Verstopfung, die wiederum Hämorrhoiden hervorruft.

Eine unvollständige Verdauung kann zu einer Vielzahl von Störungen führen oder bestehende Erkrankungen verschlimmern, einschließlich Hämorrhoiden.

Bevor wir zu den Details kommen, lautet die Faustregel für optimale Gesundheit: “Achte auf deinen Darm.” Im Folgenden findest du eine Liste der wichtigsten Ernährungsprinzipien für eine optimale Verdauung.

Trinke nicht während des Essens

Wasser zu trinken ist wichtig, aber es sollte zwischen den Mahlzeiten und nicht zu den Mahlzeiten erfolgen. Trinken während des Essens kann die Verdauungssäfte verdünnen, die für die Verdauung entscheidend sind. Gewöhne dir an, vor und nach dem Essen kleine Mengen Wasser zu trinken. Nur beim Verzehr von rauen oder wasserarmen Nahrungsmitteln darfst du etwas trinken, damit die Nahrung besser durch den Nahrungsprozess gelangt.

Kombiniere deine Lebensmittel richtig

Der Einfachheit halber teilen wir die Lebensmittel in zwei Hauptgruppen ein: eiweißreiche, schwer verdauliche, konzentrierte Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Käse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Stärke; und eiweißarme, wasserreiche und leicht verdauliche, nicht konzentrierte Lebensmittel wie Obst und Gemüse.

Hier sind die Richtlinien für die richtige Kombination von Lebensmitteln:

Schlechte Kombinationen

- Kombiniere keine konzentrierten Lebensmittel. Das belastet das Verdauungssystem. Esse stattdessen eine Sorte pro Mahlzeit.
- Esse keine Früchte mit konzentrierten Lebensmitteln. Die konzentrierten Lebensmittel verlangsamen den Verdauungsprozess der Früchte, was zu Symptomen wie Vergiftung und Blähungen führt.
- Mische gekochtes Gemüse nicht mit Obst.
- Mische keine stärkehaltigen Gemüsesorten mit Obst.

Gute Kombinationen

- Esse rohes Gemüse zusammen mit konzentrierten Lebensmitteln. Diese Lebensmittel passen gut zusammen, da Gemüse viele Ballaststoffe und wenig Zucker enthalten.
- Esse Obst allein oder zusammen mit Rohkost.

Dein Essen muss zu einem weichen Brei zerkaut werden, bevor es geschluckt wird. Kaue deine Nahrung langsam und mit Bedacht. Vermische das Essen mit so viel Speichel wie möglich und zerkleinere es in möglichst viele Stücke, wenn sich das Essen nicht zu einem Brei verarbeiten lässt.

Trainiere nicht direkt nach einer Mahlzeit

Es empfiehlt sich nicht, unmittelbar nach einer Mahlzeit Sport zu treiben. Wenn du dich nach einer Mahlzeit körperlich betätigst, pumpt der Körper das Blut aus dem Verdauungssystem in die Muskeln. Das hat zur Folge, dass dein Verdauungssystem die Verdauung stoppt, bis du aufhörst zu trainieren. Das führt zu all den bereits erwähnten Beschwerden. Gib deinem Körper nach einer Mahlzeit genügend Zeit, das Essen vollständig zu verdauen, bevor du ins Fitnessstudio eilst.

Wähle die richtige Zeit, den richtigen Ort und die richtige Stimmung

Auch wenn es nicht immer möglich ist, solltest du dich bemühen, einen Ort zu finden, der dich am wenigsten ablenkt und an dem es am wenigsten laut ist, um deine Mahlzeiten einzunehmen. Wenn du isst, versuche, dich auf deine Mahlzeit zu konzentrieren und sie zu genießen. Dazu gehört auch, dass du nicht fernsiehst. Jede Ablenkung von deiner Mahlzeit geht auf Kosten der Qualität deiner Verdauung. Es ist auch sehr wichtig, dass du dich nicht in einem Zustand von Stress oder Aufregung befindest, wenn du isst. Die Nerven wirken sich stark

auf dein Verdauungssystem aus, und in einem stressigen Zustand ist deine Verdauung weit weniger leistungsfähig.

Esse über den Tag verteilt kleinere Portionen und nimm deine Abendmahlzeit vor 20:00 Uhr ein.

Bringen deinen Darm in Bewegung

Regelmäßiger Stuhlgang ist wichtig, wenn du unter Hämorrhoiden leidest.

Du kannst die Darmtätigkeit verbessern, indem du:

- mindestens acht Gläser Wasser pro Tag trinkst.
- die Aufnahme von Ballaststoffen aus Obst und Gemüse erhöhst.
- Sport treibst.
- einen Esslöffel natives Olivenöl extra zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone auf nüchternen Magen einnimmst.
- Haferkleie verzehrst und alle raffinierten Kohlenhydrate meidest.

Spreche mit deinem Körper

Dies ist einer der wichtigsten Punkte in Bezug auf deine Verdauung und dein Wohlbefinden im Allgemeinen. Es mag für dich seltsam klingen, aber du musst lernen zu hören, was dein Körper dir zu sagen hat. Nein, das ist kein Tippfehler oder Scherz. Dein Körper versucht die ganze Zeit, auf verschiedene Weise mit dir zu kommunizieren. Ob du es glaubst oder nicht, einige dieser Möglichkeiten sind dir bereits bekannt. Jeder kennt das Geräusch, das sein Magen macht, wenn er hungrig ist. Hämorrhoiden sind, wie bereits erwähnt, ein weiteres Kommunikationsinstrument, mit dem dein Körper dir mitteilt, dass du etwas an deinem Lebensstil ändern musst.

Unterscheide echten Hunger von Verlockung, Gewohnheit, Langeweile oder dem Bedürfnis nach Aufregung und Befriedigung. Wenn du dich “hungrig” fühlst, frag’ dich, ob du wirklich hungrig bist oder ob es nur dein Verstand ist, der dich täuscht. Lerne, auf deinen Körper zu hören und mit ihm zu sprechen und er wird dich entsprechend belohnen.

Enzyme

Wie du gerade erfahren hast, sind Verdauungsenzyme unerlässlich für eine gute Verdauung, die die Ausscheidung unterstützt und Hämorrhoiden verhindert. Während viele dieser Enzyme durch die Vermischung unserer Nahrung neutralisiert werden, gibt es eines, das intakt zu bleiben scheint: Bromelain. Das im Ananassaft enthaltene Bromelain bleibt sowohl im sauren als auch im basischen Milieu aktiv. Für alle, die versuchen, Hämorrhoiden durch eine bessere Verdauung zu bekämpfen, ist diese Erkenntnis sehr hilfreich.

Die Hämorrhoiden-Diät

Wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren, um Hämorrhoiden vorzubeugen, solltest du viele dieser Lebensmittel in deine Ernährung aufnehmen:

- ganze glutenfreie Körner in Maßen (vermeide Weißbrot, weißen Reis und weiße Nudeln)
- Basenbildende, zuckerarme Früchte in Maßen (aber nur auf nüchternen Magen)

- Trinke frischen Fruchtsaft eine Stunde vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen.
- Karotten – das Kalziumpektat in Karotten wirkt als Füllstoff gegen Hämorrhoiden.
- nicht stärkehaltiges/faserreiches Gemüse wie Salat, Spinat, Spargel und Kohl (vermeide Kohl, wenn du persönlich empfindlich darauf reagierst und direkt nach dem Verzehr eine blähende Reaktion erlebt hast.)
- frisches, stärkehaltiges Gemüse, da es größtenteils aus Wasser besteht und relativ schnell durch den Magen und Darm wandert
- Öle – diese helfen, dein Verdauungssystem zu schmieren. Achte nur darauf, dass du es nicht übertreibst.

Nun, da du weisst, was du essen sollst, fragst du dich vielleicht, was du vermeiden solltest. Hier sind ein paar Sünder unter den Hämorrhoiden-Lebensmitteln:

- Gehärtete Öle – Diese wurden molekular verändert, um frisch zu bleiben, so dass der Körper sie nur schwer verdauen kann.
- Proteine und stärkehaltige Nahrungsmittel zusammen
- Kohlenhydrate gemischt mit allem anderen als milden bis nicht stärkehaltigen Lebensmitteln
- Verarbeitete Lebensmittel und Fast Food
- Milchprodukte – Milch ist für den Menschen sehr schwer zu verdauen. Es kann bis zu zwölf Stunden dauern, bis Milch verdaut ist (frisches Obst braucht nur etwa eine Stunde).
- Gekochtes Obst – Da ihm der Nährwert entzogen wurde, kann es im Magen ein saures Milieu erzeugen.

Das Frühstück: Die wichtigste Mahlzeit des Tages

Deine Mutter hat dir das schon als Kind gesagt, und es stimmt immer noch: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages – vor allem, wenn du mit Hämorrhoiden zu kämpfen hast. Ein ballaststoffreiches Frühstück ist eine gute Möglichkeit, den Stuhlgang in Schwung zu bringen (und konstant zu halten), was wiederum die Hämorrhoiden lindert und Schwellungen und Reizungen in Schach hält.

Aber welche Lebensmittel sollte man am besten als erstes am Morgen essen? Hier sind ein paar einfache Vorschläge:

- Haferflocken
- Müsli
- Frisches Obst
- Joghurt
- Vollkorn-Pfannkuchen
- Buchweizenpfannkuchen
- Omeletts

- French Toast (mit Vollkornbrot gemacht)
- Eier
- Frucht-Smoothie-Getränke
- Vollkornmüsli

Auch Mittag- und Abendessen sind wichtig

Sicher, das Frühstück ist sehr wichtig, um den ganzen Tag über Gesundheit und Energie zu erhalten, aber was ist mit dem Mittag- und Abendessen? Gibt es bestimmte Lebensmittel, die später am Tag gegessen werden sollten, um deinem Körper zu helfen, Hämorrhoiden zu vermeiden? Natürlich gibt es die! Hier sind ein paar Möglichkeiten, die für den Stuhlgang gesund sind:

- **Frische Salate** – Es gibt viele Möglichkeiten an Gemüse, die hervorragend für die Gesundheit des Dickdarms sind, einschließlich Spinat, Erbsen, Karotten, Auberginen und Kürbis, um nur einige zu nennen. Eine der schnellsten, einfachsten und gesündesten Varianten für das Mittagessen ist ein Salat mit frischem Gartengemüse. Füge einige Bohnen und braunen Reis hinzu, und du kannst auch eine ausgewogene Abendmahlzeit zubereiten!
- **Suppen und Eintöpfe** – Nicht nur im Winter ist eine heiße, vor sich hin köchelnde Suppe oder ein Eintopf eine sehr sättigende (und schmackhafte) Mahlzeit, sowohl zum Mittag- als auch zum Abendessen. Egal, ob du Linsen-, Bohnen-, Erbsen- oder eine normale Gemüsesuppe bevorzugst, verwende auf jeden Fall frisches Gemüse, das gerade in der Saison ist. Süßkartoffelsuppe ist eine ausgezeichnete Wahl für den Herbst oder Winter.
- **Aufläufe** – Ein Gemüseauflauf mit zerkleinertem Gemüse, Tomatensoße und Gewürzen kann ein herzhaftes Abendessen ergeben, das auch die Darmgesundheit fördert.
- **Gefüllte Ofenkartoffel** – Verleihe deiner Ofenkartoffel etwas Pep, indem du sie mit Gemüse, Sojasauce und Gewürzen füllst.
- **Gefüllte Paprikaschoten** – Mit Reis und Tomatensoße gefüllte Paprikaschoten sind eine hervorragende, sättigende Mahlzeit.

Zusätzlich zu diesen einfachen Vorschlägen solltest du einige dieser Hauptgerichte ausprobieren:

1. Gebackene Aubergine
2. Gegrillter Tofu
3. Gefüllte Zucchini
4. Hähnchen
5. Meeresfrüchte
6. Tofu-Lasagne mit Vollkornnudeln

Schritt zwei: Grundsätzliche Nahrungsergänzung bei Hämorrhoiden und verwandten Magen-Darm-Beschwerden

Warum brauchen wir ergänzende Vitamine und Mineralien?

Ich wünschte, ich könnte dir sagen, dass eine gesunde Ernährung und der Verzehr von vielen basischen Lebensmitteln und enzymreicher Rohkost deinen Körper mit allen Vitaminen und Mineralien versorgt, die er zur Bekämpfung von Hämorrhoiden und anderen Verdauungsstörungen benötigt. Leider ist dies nicht der Fall. Die Techniken, mit denen wir unsere Lebensmittel anbauen, konservieren und zubereiten, haben deren Qualität erheblich gemindert.

Körner werden nicht mehr gekeimt. Öle sind hydriert und raffiniert, und der Boden enthält minderwertige Mineralien aus chemischen Düngemitteln anstelle der reichen natürlichen Mineralien, die der Körper benötigt.

Als Folge davon enthalten die meisten unserer Pflanzen wenig oder keine Mineralien. Die Pflanzen sind mit Pestiziden und Herbiziden verseucht, ebenso wie unser Wasser. Diese giftigen Chemikalien entziehen den Pflanzen ihre lebenswichtigen Nährstoffe.

Daher ist es fast unmöglich, alle Vitamine und Mineralien, die unser Körper braucht, aus der Nahrung zu beziehen, die wir essen.

Nachdem du nun deine Ernährungsgewohnheiten geändert und deine Verdauung optimiert hast, ist es an der Zeit, deinen Körper mit essenziellen Vitaminen, Mineralien und speziellen Nahrungsergänzungsmitteln zu versorgen, um die Fähigkeiten deines Immunsystems zu stärken und deinem Körper die “Kraft” (Energie) zu geben, die er braucht, um Giftstoffe richtig loszuwerden, Candida zu bekämpfen und sich von innen heraus zu heilen und wieder aufzubauen.

Im Folgenden findest du eine Liste von Nahrungsergänzungsmitteln, die speziell für Personen mit Hämorrhoiden entwickelt wurde. Diese Nahrungsergänzungsmittel unterstützen dein Immunsystem, ergänzen deinen Körper mit den fehlenden Vitaminen und Mineralien, die zur Bekämpfung freier Radikale benötigt werden, und beschleunigen den Heilungsprozess von Wunden und Infektionen. Sie helfen dabei, die Schäden zu heilen, die deine Hämorrhoiden verursacht haben.

Nimm diese Nahrungsergänzungsmittel täglich ein und du wirst schnell erstaunt sein über die neue Energie und Lebensfreude, die in dein Leben tritt. Diese Nahrungsergänzungsmittel werden deine Hämorrhoidensymptome deutlich verbessern, deine geistigen Fähigkeiten steigern und dich zu einem viel gesünderen Menschen machen, sowohl körperlich als auch emotional.

Die folgenden Ergänzungen können online oder in jedem Reformhaus gefunden werden.

ESSENZIELLE FETTSÄUREN UND HÄMORRHOIDEN (SEHR WICHTIG)

Eine der Hauptursachen für ein hormonelles Ungleichgewicht im menschlichen Körper ist ein unzureichender Gehalt an Prostaglandinen. Das sind Chemikalien, die bei der Regulierung der Hormone helfen, da sie zwischen den Hormonen und den menschlichen Zellen vermitteln. Hormonelles Ungleichgewicht ist einer der Mitverursacher, die zu Candida führen, was sich oft in Form von Hämorrhoiden äußert. Das Problem ist nur, dass der Körper ohne die richtigen Rohstoffe keine ausreichenden Mengen an Prostaglandinen herstellen kann. Diese Rohstoffe sind die essenziellen Fettsäuren. Omega-3-, Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren sind die essenziellen Fettsäuren, die dein Körper benötigt, um die wichtigen Prostaglandine zu produzieren. Insbesondere Omega-3-Fettsäuren haben starke entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, die durch Hämorrhoiden verursachten Schäden zu reparieren.

Essenzielle Fettsäuren sind entscheidend für die Regulierung des Stoffwechsels und die schnelle Erholung von ermüdeten Muskeln. Außerdem unterstützen sie das Immun- und Nervensystem und sind in Leinsamenöl, Walnüssen, Kaltwasserfischen wie Lachs und Thunfisch und Sonnenblumenkernen sowie in Soja-, Borretsch-, Primel-, Walnuss-, Distel- und Kaltwasserfischöl enthalten.

Es reicht jedoch nicht aus, dass du Lebensmittel verzehrst, die reich an essenziellen Fettsäuren sind, wie z. B. Lachs, Leinsamenöl und Walnüsse; du musst das richtige Gleichgewicht dieser essenziellen Fettsäuren herstellen, damit dein Körper diese Prostaglandine effektiv produzieren kann.

Da die typische westliche Ernährung – selbst eine gesunde Ernährung – reich an Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren (Olivenöl und Rapsöl), aber arm an Omega-3-Fettsäuren ist, musst du deine Zufuhr von essenziellen Fettsäuren ausgleichen, indem du mehr Kaltwasserfischöl, Walnüsse und Leinsamenöl, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, zu dir nimmst. Das empfohlene Verhältnis ist die doppelte Menge an Omega-3-Fettsäuren als Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren zusammen.

Die Einnahme von zusätzlichen essenziellen Fettsäuren gewährleistet, dass dein Körper alle Rohstoffe hat, die er braucht, um die notwendigen Prostaglandine zu produzieren, die deine Hormone stabilisieren und Candida, Infektionen und Entzündungen bekämpfen.

COLOSTRUM (SEHR WICHTIG)

Colostrum ist einfach die beste und wirksamste Ergänzung zur Unterstützung des Immunsystems. Mit Hilfe von sechsunddreißig verschiedenen Immunelementen stärkt und reguliert Colostrum das Immunsystem und bekämpft Infektionen im Darm und im Analbereich wie kein anderes Nahrungsergänzungsmittel.

Lactoferrin, dass in Immunecare Colostrum enthalten ist, hat hervorragende anti-bakterielle, pilzhemmende und virenhemmende Eigenschaften.

Hier im Kräuterhaus Sanct Bernhard kaufen: https://klickehier.com/colostrum

MAGNESIUM (SEHR WICHTIG)

Magnesium ist eines der wichtigsten Mineralien für Hämorrhoidenkranke.

Magnesium ist auch ein starker Hormonstabilisator und ein Antistress-Mineral, das mit deinen Muskeln zusammenarbeitet. Viele Hämorrhoiden-Patienten sind die schmerzhaften Folgen vollständig losgeworden, indem sie einfach zusätzliches Magnesium einnahmen.

Magnesium trägt zur natürlichen Entspannung der Muskeln bei und wirkt als Entsäuerungsmittel.

Magnesium kann auch bei vielen chronischen Beschwerden helfen oder diese verhindern, wie zum Beispiel: Migräne, PMS, Asthma, Schlaflosigkeit, ADS bei Kindern, Angststörungen, Arthritis, Autismus, chronisches Müdigkeitssyndrom, Herzschwäche, Depression, Diabetes, Essstörungen, Bluthochdruck, Unterzuckerung und Nierensteine.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) wie auch die RDA (Recommended Dietry Allowances) empfehlen 300 bis 400 Milligramm Magnesium pro Tag für Jugendliche und Erwachsenen. Es gibt aber zahlreiche Studien die darauf hinweisen, dass diese Menge gerade mal ausreichend ist um einen Mangelzustand zu vermeiden. Für eine optimale Gesundheit wird wahrscheinlich eine doppelt so große Dosis Magnesium benötigt. Die amerikanische FDA empfiehlt eine Tagesdosis von 800 – 1000mg Magnesium pro Tag.

Das Thema Magnesium und Gesundheit würde ein weiteres Buch füllen. Daher möchte ich auf folgende zusätzliche Informationen verweisen: “Das Magnesium-Buch: Schlüsselmineral für unsere Gesundheit“

https://amzn.to/3uN5W1F

Magnesium kann vom Körper nur relativ schlecht über den Dünndarm aufgenommen werden.

Ich persönlich verwende daher Magnesium-Öl, das über die Haut fast vollständig aufgenommen werden kann.

Wer mehr dazu wissen möchte: “Magnesiumöl: Das Wundermineral einfach & effektiv über die Haut aufnehmen“

https://amzn.to/3pf30d0

VITAMIN-A

Vitamin-A wird für gesunde Zähne, Zahnfleisch, Knochen, Haut, Haare und Nägel benötigt. Vitamin-A hilft der Haut, sich von alten Hautzellen zu befreien, damit sie Platz für das Wachstum neuer Hautzellen hat. Die Einnahme von Vitamin-A verhindert auch Nachtblindheit, stärkt das Immunsystem und schützt vor Entzündungen sowie Niereninfektionen. Es ist von Natur aus in Eiern, Leber und Milch enthalten.

Ein Ableger von Vitamin-A ist Beta-Carotin, das das Immunsystem ebenfalls stärkt und in Gemüse mit hohem Beta-Carotin-Gehalt wie Karotten, Pfirsichen, Mandarinen und Mangos enthalten ist. Beta-Carotin ist auch in dunklem Blattgemüse enthalten. Der Körper produziert auf natürliche Weise Vitamin-A aus Beta-Carotin.

Wenn du nicht sicher weißt, dass dein Körper nicht in der Lage ist, Beta-Carotin in Vitamin-A umzuwandeln (z.B. bei einer Lebererkrankung), verzichte auf die Einnahme von Vitamin-A in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, da es in bestimmten Mengen schädlich sein kann. Esse stattdessen viele Lebensmittel, die reich an Beta-Carotin sind.

B-KOMPLEX-VITAMINE

B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin) - Diese Vitamine sind hauptsächlich für gesunde Nerven, Haut und Augen sowie für den Stoffwechsel und die Verdauung der Nahrung verantwortlich, was für die Kontrolle von Candida und die Aufrechterhaltung eines hämorrhoidenfreien Umfelds unerlässlich ist. Sie sind von Natur aus in Bienenpollen und Gelée Royale enthalten.

VITAMIN-C

Als starkes Antioxidans, das die essenziellen Fettsäuren schützt, beschleunigt Vitamin-C auch den Heilungsprozess und ist für die Produktion von Kollagen verantwortlich. Darüber hinaus neutralisiert es Giftstoffe und reduziert Stress.

Vitamin-C ist von Natur aus in roten Paprikaschoten, Zitronen, Wassermelonen, Kiwis, Erdbeeren, grünem Blattgemüse, Brokkoli und Petersilie enthalten.

Du kannst deinen Körper mit Vitamin-C versorgen, indem du einfach morgens Bio-Zitrusfrüchte oder Erdbeeren isst. Das Auspressen von Bio-Zitronensaft und Verdünnen mit Wasser liefert nicht nur hochwertiges Vitamin-C, sondern reinigt auch dein System, wenn du es auf nüchternen Magen einnimmst.

Eine hohe Menge an Vitamin-C einzunehmen, wie es manchmal für die Behandlung von Krankheiten erforderlich wäre, ist schwierig, da der Körper es nicht speichern kann und überschüssiges Vitamin-C über die Nieren ausgeschieden wird und manchmal zu Magenkrämpfen führt.

Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Liposomalem Vitamin-C gemacht.

KOKOSÖL (SEHR WICHTIG)

Kokosöl ist bei der Behandlung von Hämorrhoiden in vielerlei Hinsicht äußerst nützlich. Hier sind einige Beispiele:

- Es schützt essenzielle Fettsäuren vor Oxidation, wenn du es mit ihnen mischst.
- Es stabilisiert den Blutzuckerspiegel.
- Es verbessert die Leberfunktion.
- Es bekämpft direkt Candida und andere Blutschadstoffe und Parasiten.
- Es verbessert die Verdauung.
- Es ist ratsam, 3 Esslöffel pro Tag zu deinen essenziellen Fettsäuren hinzuzufügen.

VERDAUUNGSENZYME (SEHR WICHTIG)

Die meisten Bauch- und Verdauungsbeschwerden werden zum Teil durch einen Mangel an Verdauungsenzymen ausgelöst. Verdauungsenzyme sind komplexe Proteine, die ein wesentlicher Bestandteil des Verdauungs- und Assimilationsprozesses sind. Verdauungsenzyme werden auch für die korrekte Funktion des Immunsystems, den Aufbau und die Reparatur von Knochen und Gewebe sowie die Entgiftung von Blut und Gewebe benötigt.

Da die körpereigene Produktion von Verdauungsenzymen mit zunehmendem Alter abnimmt und gekochte und verarbeitete Lebensmittel keine dieser essenziellen Substanzen enthalten, kann eine gesunde Verdauung nur gewährleistet werden, wenn du rohe und frische Lebensmittel in deinen Speiseplan aufnimmst und Verdauungsenzyme zu dir nimmst.

Ohne richtige Verdauung von Eiweiß kann das unverdaute Eiweiß zu Hämorrhoiden führen.

Verdauungsenzyme wie Papaya-Enzyme, die Papain enthalten, und andere, die Betain oder HCl enthalten, können deinem Magen erheblich bei der Verdauung von Eiweiß helfen und dadurch Hämorrhoiden verhindern.

Ein weiteres Beispiel ist Orangenschalenextrakt. Orangenschalenextrakt kann erheblich zur Linderung von Hämorrhoiden und Verdauungsstörungen beitragen. Es reduziert auch die Magensäure auf die gleiche Weise, wie Magensäurehemmer wirken, aber ohne die Nebenwirkungen.

Verdauungsenzyme können auch Blähungen verhindern und können helfen, eine übermäßige Vermehrung von Candida zu bekämpfen, die zu Hämorrhoiden führen kann.

Meine Empfehlung: Der vegane Flora-21 Kulturen Komplex. Bei einem hervorragenden Preis-Leistungsverhältnis enthält das Produkt ein umfangreiches Bakterienspektrum und Inhalte aus kontrolliert ökologischem Anbau.

https://amzn.to/34lz2ol

MSM (METHYLSULPHONYLMETHAN)

MSM ist ein organischer Schwefel, der im Gewebe aller Pflanzen und Tiere vorkommt. Es ist bekannt, dass Schwefel hilft, den Heilungsprozess des Körpers zu beschleunigen, einschließlich der Unterstützung bei der

Bildung von Kollagen, das zur Bildung neuer Zellen benötigt wird. MSM hilft auch dem Körper, essenzielle Fettsäuren aufzunehmen, wirkt als natürliches Antioxidans und hilft dem Körper, Giftstoffe auszuspülen.

Was Hämorrhoiden betrifft, so fördert MSM nützliche Bakterien und schützt die Auskleidung des Magens und des Darms. Wenn das Analgewebe vernarbt oder anderweitig durch Hämorrhoiden beschädigt ist, hilft MSM, diese Verletzungen zu heilen.

Ich empfehle, dass du mit 5-10 Gramm pro Tag für einen Zeitraum von bis zu 1 Woche beginnst und dann zu einer dauerhaften Dosis von 1 Gramm pro Tag wechselst.

MSM ist als Pulver oder in Kapseln erhältlich. Wähle aus, was für dich besser geeignet ist.

ALOE VERA-SAFT (WICHTIG)

Aloe Vera-Saft ist ideal bei verdauungsbedingten Problemen. Er kann Hämorrhoiden (durch Linderung von Entzündungen im Magen- und Analbereich), Geschwüre, Divertikelerkrankungen und andere Arten von Verdauungsbeschwerden lindern. Aloe Vera-Saft ist auch ein hervorragendes Entgiftungsmittel und kann erheblich dazu beitragen, die durch Hämorrhoiden verursachten Schäden zu heilen.

Aloe-Vera-Saft sollte auf nüchternen Magen eingenommen werden.

Aloe Vera Saft bei Kräuterhaus Sanct Bernhard kaufen: https://klickehier.com/aloe-vera-saft

DEMULGATOREN, BITTERSTOFFE UND KARMINATIVA

Demulgatoren sind eine Gruppe von Kräutern und Gewürzen, die für ihre Fähigkeit bekannt sind, die Verdauung zu unterstützen, indem sie beruhigend und entzündungshemmend wirken und eine Schutzbarriere gegen die Magensäure bilden. In Teeform eingenommen, können diese Kräuter eine dramatische Linderung deines Hämorrhoidalleidens bewirken.

Zu den beruhigenden Kräutern gehören Ulme, Eibisch, Ingwer, Blasentang und Lakritze. Diese Kräuter sind auch in Kapselform erhältlich.

Bitterstoffe, auch Verdauungsstimulanzien genannt, sind eine Gruppe von Kräutern, die die Verdauungsfunktion anregen, indem sie die Produktion von Speichel und Verdauungsenzymen steigern.

Zu den Bitterkräutern gehören Artischocke, Berberitze, Bittermelone, Bitterorange, Gänsedistel, Tausendgüldenkraut, Löwenzahn, Teufelskralle, Alant, Enzian, Goldregen, Schöllkraut, Andorn, Wacholder, Stachelige Esche, Wermut, Schafgarbe und Gelber Ampfer.

Karminativa sind eine weitere Gruppe von Kräutern und Gewürzen zur Behandlung vieler Verdauungsstörungen, übermäßiger Blähungen, Krämpfe im Darmtrakt und Reizdarmsyndrom. Diese Kräuter haben auch entzündungshemmende Eigenschaften und eignen sich hervorragend zur Beruhigung von entzündeten oder gereizten Schleimhäuten im Verdauungstrakt und können erheblich dazu beitragen, die durch Hämorrhoiden verursachte Entzündung in der Auskleidung des Analbereichs zu reduzieren.

Zu den karminativen Kräutern gehören Kamille, Fenchel, Zitronenmelisse, Piment, Nelken, Salbei, Thymian und Kurkuma. Diese Kräuter können alle mit kochendem Wasser zu einem Tee gemischt werden und sind auch in Kapselform erhältlich.

CHLORELLA (SEHR WICHTIG)

Chlorella enthält natürliche Verdauungsenzyme und eine große Menge an Chlorophyll. Die Einnahme von Chlorella stärkt und verbessert die Funktion deines Verdauungssystems erheblich. Es hilft, Schwermetalle aus dem Körper auszuscheiden, den Heilungsprozess von Infektionen und Wunden zu beschleunigen, dein System basisch zu machen, nützliche Bakterien zu fördern und den Reinigungsprozess des Darms zu unterstützen.

Ohne Zweifel ist Chlorella ein Muss für die Bekämpfung von Hämorrhoiden und Verdauungsstörungen.

Pflanzliche Ergänzungen zur Behandlung von Hämorrhoiden

Für manche ist die einzige (und beste) Möglichkeit, ihre Hämorrhoiden zu behandeln, die Einnahme von pflanzlichen Präparaten. Während viele dieser Mittel hervorragende Ergebnisse gezeigt haben, musst du als Konsument darauf achten, dass die Produkte, die du kaufst und verwendest, tatsächlich sicher sind. Nur weil ein Produkt hundertprozentig natürlich ist, bedeutet das nicht, dass es immer hundertprozentig sicher ist. Es stimmt, dass pflanzliche Heilmittel aus natürlichen Pflanzenextrakten hergestellt werden, aber bedenke, dass es sich immer noch um Medikamente handelt, die Wechselwirkungen mit anderen verschreibungspflichtigen (und nicht verschreibungspflichtigen) Medikamenten haben können. Das heißt, du solltest immer deinen Arzt zu Rate ziehen, bevor du eine neue Behandlungsmethode beginnst.

Wenn du dennoch der Meinung bist, dass pflanzliche Behandlungen für dich am besten geeignet sind, findest du hier einige pflanzliche Präparate, die andere als äußerst hilfreich bei der Vorbeugung und Behandlung von Hämorrhoiden empfunden haben.

Aloe Vera

Ein wirksamer Pflanzenextrakt, der nur gelegentlich verwendet werden sollte. Aloe Vera wirkt lindernd und kühlend bei Hämorrhoiden. Du kannst entweder abgefülltes Gel in der Apotheke oder im Reformhaus kaufen oder einfach selbst eine Pflanze anbauen, einen Stängel abbrechen und das frische Gel bei Bedarf auspressen. Kalte Bäder und Kompressen mit Aloe sind für einige Betroffene ebenfalls eine große Hilfe. Ein Aloe-Vera-Latex-Extrakt kann auch als Abführmittel verwendet werden, um verhärteten Stuhl zu lockern und weitere Hämorrhoidenschäden zu verhindern.

Bromelin

Bromelin ist ein einzigartiges Verdauungsenzym, das nicht durch andere Enzyme im Magen und Darm angegriffen werden kann und vor allem in der Ananas enthalten ist. Es stabilisiert nicht nur den Enzymspiegel im Darm, sondern wirkt auch abschwellend und entzündungshemmend auf die Venen (einschließlich derer im Anus).

Mäusedorn

Dieses steife, immergrüne, buschartige Kraut wird entweder als Salbe oder als Zäpfchen verwendet und ist von der deutschen Kommission zur Verringerung von Schwellungen in Venen zugelassen. Manche Menschen brauen es sogar zu einer Art Tee auf, den sie trinken. Da es einen natürlichen Inhaltsstoff enthält, der die Blutgefäße verengen kann, wird es seit Jahrzehnten mit großem Erfolg zur Behandlung von Hämorrhoiden eingesetzt.

Ringelblume

Als Salbe oder Sitzbad ist Ringelblume ein gutes Schmerzmittel, das bei manchen Menschen auch abschwellend wirkt.

Collinsonia-Wurzel

Die Collinsonia-Wurzel (Gries- oder Steinwurzel) ist eine der am häufigsten verwendeten Kräuter in China. Sie ist dafür bekannt, dass sie die Venenwände stärkt und die Blutgefäße kräftigt, wodurch sie weniger anschwellen.

Storchenschnabel

Von den amerikanischen Ureinwohnern seit Jahrhunderten zur Heilung von Verdauungsproblemen verwendet, bietet dieser Cousin der Geranie kontrahierende Eigenschaften, die helfen, viele Hämorrhoidensymptome zu lindern.

Löwenzahn

Löwenzahn kann auf zwei Arten verwendet werden: zur Linderung der Schmerzen bei Hämorrhoiden und zur Lockerung des verhärteten Stuhls, der die Hämorrhoiden verursachen kann. Löwenzahn wird zu einer Tinktur für die äußere Anwendung und einer Kapsel für die innere Anwendung verarbeitet.

Rosskastanie

Obwohl du niemals eine ganze Rosskastanie essen solltest (sie können giftig sein), enthalten sie einen wichtigen Inhaltsstoff, der Hämorrhoiden lindert: Aescin. Aescin ist ein Wirkstoff, der nachweislich die Gesundheit der Venen verbessert und Schwellungen reduziert. Es wird meist als Salbe angeboten, die mehrmals täglich auf die Hämorrhoiden geschmiert werden kann und in der Regel zu einer schnellen Linderung führt.

Schachtelhalm

Obwohl das Trinken von Schachtelhalmtee helfen kann, Blutungen aus Hämorrhoiden zu reduzieren, sollte man vorsichtig sein, wenn man ihn verwendet, da rektale Blutungen ein Zeichen für ein ernsteres Problem sein können, was es zu einem Symptom macht, das man nicht verheimlichen sollte.

Japanischer Pagodenbaum

Es wird berichtet, dass der Extrakt aus dem japanischen Pagodenbaum die Schmerzen, den Juckreiz und das allgemeine Unbehagen bei Hämorrhoiden lindert. Er ist einfach zu verwenden und hat nur wenige (wenn überhaupt) Nebenwirkungen.

Minze

Mische 1 EL Honig und 1/2 TL Minzblätter für ein schmackhaftes Mittel gegen Hämorrhoiden.

Ingwer

Manche Menschen schwören auf dieses einfache Mittel: 1/2 TL frischer Limettensaft und 1/2 TL Ingwersaft (dies kann allein oder in Verbindung mit dem oben genannten Honig und der Minze eingenommen werden) zur Linderung von Hämorrhoiden.

Huflattich

Obwohl behauptet wird, dass die Einnahme einer Tinktur aus Huflattich Hämorrhoiden heilen kann, ist dies eines der Mittel, die mit äußerster Vorsicht angewendet werden sollten! Huflattich kann sehr gefährlich sein und eine Reihe von Nebenwirkungen verursachen, einschließlich ernsthafter Blasenbildung.

Wegerich

Wegerich wird oft zur Heilung von Wunden auf der Haut verwendet und enthält einen natürlichen entzündungshemmenden Wirkstoff namens Allantoins, der gut zur Reduzierung von Hämorrhoidenschwellungen geeignet ist.

Flohsamen

Flohsamen sind ein hervorragendes Abführmittel, da sie viele Ballaststoffe enthalten und dem Körper viel Wasser entziehen. Dadurch helfen sie, den Stuhlgang zu lockern und Verstopfung zu lindern, die die Ursache für deine Hämorrhoiden sein kann. Um ihre Wirkung zu verstärken, solltest du viel Wasser mit Flohsamen trinken.

Zaubernuss

Als eines der gebräuchlichsten pflanzlichen Mittel zur Behandlung von Hämorrhoiden wirkt Hamamelis kontrahierend und hilft, Schwellungen in den Venen zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und Hämorrhoidalblutungen zu kontrollieren.

Dazu die Hamamelis Tinktur 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend einen Wattebausch damit tränken und auf die Hämorrhoide legen. Falls schmerzende und juckende Hämorrhoiden schlafstörend wirken, den Wattebausch wie oben erwähnt tränken und mit einer Baumwollunterhose fixieren.

Yamswurzel

Der Verzehr von zerkleinerten Yamswurzeln, gemischt mit anderen Kräutern und Gewürzen, wurde als eine Möglichkeit zur Behandlung von Hämorrhoiden genannt. Allerdings bezweifeln viele Skeptiker, dass es funktioniert.

Traditionelle Chinesische Medizin als Retter in der Not

Die Traditionelle Chinesische Medizin behandelt seit Jahrhunderten Hunderte von Krankheiten – auch Hämorrhoiden. Wenn du es leid bist, ein Mittel nach dem anderen erfolglos auszuprobieren, solltest du dich vielleicht dem ganzheitlichen Ansatz der TCM zuwenden.

Wie alle anderen Krankheiten und Beschwerden werden auch Hämorrhoiden nicht nur durch einen bestimmten äußeren Faktor verursacht, sondern durch eine Kombination von Faktoren, die den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Die meisten Menschen halten Hämorrhoiden für ein Problem des Hinterteils. Nach der TCM sind sie das nicht – sie sind vielmehr ein Energieproblem des Körpers.

Chinesische Mediziner sind der Meinung, dass jedes System im Körper durch Energien (Yin und Yang) verbunden ist, die einander ausgleichen, um Harmonie zu erreichen. Wenn etwas diese Energien stört (z. B. durch falsche Ernährung oder Bewegungsmangel), entsteht ein Ungleichgewicht bestimmter Systeme. Dies kann eine Vielzahl von Symptomen im ganzen Körper verursachen, einschließlich Hämorrhoiden. Indem du nicht nur im Gesäß und im Dickdarm nach Systemstörungen suchst, kannst du deinem Körper besser helfen, das Problem selbst zu beheben. Im nächsten Abschnitt werde ich einige der Methoden besprechen, die den Körper wieder in Einklang bringen, aber jetzt wollen wir uns erst einmal einige der Möglichkeiten ansehen, mit denen die TCM helfen kann, einige deiner Schmerzen und Beschwerden zu lindern.

Kalte Kompressen

Die Anwendung einer kalten Kompresse aus Löwenzahn, nativem Olivenöl oder Vitamin-E für zehn Minuten 4-5-mal am Tag kann helfen, einen Großteil der mit Hämorrhoiden verbundenen Beschwerden zu lindern.

Fu Fang Jing-Waschung

Um den schrecklichen Juckreiz loszuwerden, wasche den betroffenen Bereich mit Salzwasser, das mit Fu Fang Jing (Löwenzahn) hergestellt wurde.

Rosskastanie

Die Rosskastanie, die praktisch alle Symptome in weniger als zwei Wochen lindern kann, ist eines der an den häufigsten verwendeten Kräutern im Nahen Osten. Sie enthält Saponin-Chemikalien, die helfen, Schwellungen zu reduzieren und wird daher sehr erfolgreich bei der Behandlung von Hämorrhoiden eingesetzt.

Fargelin

Hochprozentiges Fargelin ist dafür bekannt, die Gesundheit des Anus zu fördern und zu erhalten, wenn es als Nahrungsergänzungsmittel verwendet wird. Die Basisbestandteile von Fargelin sind aus ganzheitlichen Heilmitteln der chinesischen Medizin entstanden, die seit Jahrhunderten mit erstaunlichen Ergebnissen sowohl in Asien als auch in Russland verwendet werden.

Fargelin enthält Ginsengwurzel, japanische Sophora, Weihrauch, Myrrhe, japanisches Geißblatt, Dong Quai-Wurzel und Sanguisorba-Wurzel.

Chinesische und russische Naturheiler haben diese biologische, sichere und leistungsstarke Formel verwendet, um Hämorrhoiden zu heilen, ohne Hämorrhoiden-Laserchirurgie oder giftige Chemikalien, die brennen und Narben um den Anus herum hinterlassen.

Fargelin Pillen sind eine wirksame, natürliche, pflanzliche Formel, die sanft, schnell und sicher schmerzhafte Hämorrhoiden beseitigt. Dieses milde, nicht reizende Hämorrhoiden-Kraut hat keine gefährlichen Nebenwirkungen.

Fargelin hilft, eine gesunde Blutzirkulation zu fördern, lindert Schwellungen und macht Schluss mit den Schmerzen im Enddarmbereich.

Nehme 3 Tabletten – jeweils eine morgens, mittags und vor dem Schlafengehen – um die Blutungen und Beschwerden von Hämorrhoiden zu lindern.

Schritt 3: Innere Reinigung (Entschlackung)

Herzlichen Glückwunsch, dass du so weit gekommen bist. Es wird nun Zeit, den Grundstein für die Schaffung einer möglichst hämorrhoidenfreien Lebensweise zu legen, indem du deinen Darm und deine Nieren reinigest und wieder aufbaust.

Dieser Schritt beinhaltet eine dreitägige Saft-Entschlackung, gefolgt von einer siebentägigen Parasitenentschlackung.

Warum entschlacken?

Ein gutes Entschlackungsprogramm lindert nicht nur viele Krankheitssymptome (die sich in Form von chronischen Schmerzen, Haarausfall, Hautproblemen, Verdauungsstörungen und Hämorrhoiden äußern), sondern verschafft dir auch geistige Klarheit und einen ordentlichen Energiestoß sowie die Befreiung von vielen negativen Gedanken und Gefühlen.

Wenn das Verdauungssystem träge und übermäßig belastet wird, wird es schwach und weit weniger leistungsfähig. Ein vergifteter Darm führt zu Giftstoffen im Blut und zu einer trägen Leber. Eine schwache und träge Leber, die nicht in der Lage ist, mit der Übersäuerung und der Giftbelastung umzugehen, gibt Giftstoffe an andere Teile des Körpers ab, z. B. an die Nieren, das Herz, das Gehirn, die Haut und die Lymphe. Das Ergebnis sind Krankheitssymptome, die mit dem Organ zusammenhängen, in dem Giftstoffe sich abgelagert haben. Bevor ein Zustand wie Hämorrhoiden dauerhaft überwunden werden kann, müssen diese Giftstoffe entfernt werden.

Ein Tiefenreinigungsprogramm hilft dem Körper dabei, Giftstoffe aus der Leber, den Nieren und dem Lymphsystem auszuscheiden. Eine anschließende Leberreinigung stärkt und fördert die Funktion dieser lebenswichtigen Ausscheidungsorgane, was zu einem ausgeglicheneren und leistungsfähigeren Organismus führt, der in der Lage ist, sich selbst zu heilen und mit vielen Beschwerden, einschließlich Hämorrhoiden, umzugehen.

Am einfachsten und kostengünstigsten ist die Reinigung des Dickdarms, des Blutes und des Lymphsystems durch die Durchführung einer Reihe von Saftkuren in Kombination mit verschiedenen Entgiftungsstimulationstechniken. Dies geschieht durch die Verwendung von Substanzen, die Giftstoffe binden, wie das Trinken von Kräutertees und die Durchführung von Einläufen, die später in diesem Kapitel besprochen werden.

Entschlackung und Hämorrhoiden

Hämorrhoiden, wie auch viele andere körperliche Störungen und Krankheiten, reagieren bemerkenswert gut auf den Prozess der Entschlackung. Die meisten Symptome, die im Zusammenhang mit der Einlagerung von Giftstoffen im Körper stehen, verschwinden einige Zeit nach einer Entschlackungskur.

Die dreitägige Saftentschlackung ist ein entscheidender Schritt zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit. Du reinigst den Körper und baust die Darmflora wieder auf, legst den Grundstein für die Beseitigung von Candida und hilfst deinem Körper, angesammelte Giftstoffe auszuscheiden.

TIPP: Du weißt nicht wie du mit der Entgiftung anfangen sollst oder hast schon mal selbst erfolglos eine Entgiftung durchgeführt? Dann habe ich eine Empfehlung für dich.

Mit dem Onlinekurs **“Die 12 Säulen der Entgiftung“** erhältst du ein abgestimmtes System, das alle Feinheiten berücksichtigt. So kommst du sofort ins Handeln und kannst gleich mit der Entgiftung anfangen.

Der Kurs beinhaltet einen 12-wöchigen Onlinekurs, Check- und Einkaufslisten, Meditationen, Expertenvideos, eine Community von Gleichgesinnten, Rabattcodes für Entgiftungsprodukte und vieles mehr.

Der Kurs steht dir lebenslang zur Verfügung, so dass du deine Entgiftung regelmäßig durchführen kannst. Ich selbst führe mindestens 1-mal im Jahr eine Entgiftungskur durch (meistens im Frühjahr).

TESTE DEN KURS 30 TAGE UNVERBINDLICH: https://klickehier.com/entgiften

Was ist Fasten?

Fasten ist eine einfache Technik, bei der für eine bestimmte Zeit auf den Verzehr von Nahrungsmitteln oder bestimmten Arten von Nahrungsmitteln verzichtet wird, was dem Körper erlaubt, sich zu erholen und zu heilen. Tatsächlich ist es so, dass unser Körper die beeindruckende Fähigkeit hat, sich selbst zu heilen.

Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, ist unser Körper damit beschäftigt, zu verdauen, zu verarbeiten, zu analysieren und zu verwerten. In stressigen Zeiten oder bei körperlicher Aktivität ist der Körper nicht in der Lage, sich auf den Abtransport von Giftstoffen zu konzentrieren, die in unseren Organismus gelangt sind und dort gespeichert werden. Wenn wir fasten, konzentriert unser Körper seine Energie automatisch auf die Beseitigung von Giften und die Reinigung unseres Organismus und kann sich dadurch von verschiedenen Störungen und Infektionen erholen und heilen.

Das Prinzip ist einfach – wir lassen den Körper sich selbst verjüngen und heilen durch die Kraft des Nicht-Essens.

Warum solltest du fasten?

Unser Körper ist nur begrenzt in der Lage, große Mengen an angesammelten, giftigen Chemikalien und Fremdstoffen abzutransportieren und auszuscheiden, die eingeatmet wurden, die durch Stress und Angst entstanden sind oder die über Nahrungsmittel in unseren Organismus gelangt sind. Diese giftigen Metalle und andere Schadstoffe sind gefährlich für unsere Gesundheit, da sie im Blut zirkulieren und in unseren Geweben und lebenswichtigen Organen gespeichert werden. Diese Gifte stellen eine erhebliche Belastung für unsere Ausscheidungsorgane wie Darm, Nieren und Leber dar.

Sobald diese Gifte in unser System gelangen, befindet sich unser Körper eigentlich schon in einem Krankheitszustand. Wenn unser Körper nicht in der Lage ist, die Menge an Giftstoffen zu verarbeiten, die im Blut zirkulieren und sich in einem bestimmten Organ ansammeln, werden wir krank.

Da das System eines kranken Menschen mit allen Arten von Giften (verschiedene Arten von Schwermetallen, Medikamenten, Stoffwechselabfällen usw.) belastet ist, sucht der Körper nach Notfallmöglichkeiten zur Ausscheidung dieser Gifte. Oft wird das Organ, das der Körper wählt, um seine Abfälle auszuscheiden, von den Symptomen einer Krankheit befallen, die seinem Wesen entspricht.

Wenn der Körper versucht, Gifte über die Lunge auszuscheiden, kannst du dir eine Erkältung einfangen. Wenn er Gifte über die Füße ausscheidet, kannst du Fußpilz bekommen. Zu den verschiedenen Symptomen von Giftansammlungen gehören Kopfschmerzen, verstopfte Nase, Allergien, Verwirrtheit, Durchfall und, natürlich, Hämorrhoiden.

Die Haut ist eine weitere Möglichkeit für den Körper, die Überlastung mit Giften loszuwerden. Es wird angenommen, dass sich chronische Krankheiten entwickeln, sobald der Körper in einen Zustand extremer Vergiftung gerät, in dem die Organe teilweise oder vollständig zerstört sind und nicht mehr repariert werden können.

Buchempfehlungen: Meine 2 Lieblingsbücher in Bezug auf Leberentgiftung/Entgiftung:

> Heile deine Leber: Die Wahrheit über chronische Erschöpfung, Reizdarm, Gewichtsprobleme, Diabetes und Autoimmunkrankheiten.
>
> https://amzn.to/3plTHs0
>
> Heile dich selbst: Medical Detox – Die Antwort auf (fast) alle Gesundheitsprobleme - Revolutionäre Heilstrategien bei Migräne, Übergewicht, chronischer Erschöpfung u.v.m.

https://amzn.to/3ccBZlr

Fasten ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Körper von gespeicherten Giften zu befreien und ihm zu erlauben, sich zu stärken, zu heilen und zu kräftigen. Letztendlich reinigt das Fasten den Blutkreislauf, die Zellen, das Gewebe und die inneren Organe, um sie auf den Heilungsprozess vorzubereiten.

Arten des Fastens

Viele Arten von Diäten werden auch als Fasten bezeichnet, obwohl sie es eigentlich nicht sind. Fasten im strengen Sinne des Wortes ist einfach der Verzicht auf jegliche Art von Nahrung. In diesem Sinne sind die Saftreinigung und die Apfel-Gurken-Reinigung kein Fasten, sondern eher Mono-Diäten.

Dennoch sind diese Diäten eine gute Möglichkeit für Neulinge, sich mit dem Fasten vertraut zu machen. Diese Mono-Diäten können auch als Vorstufe zum Leberspülen oder Wasserfasten dienen, aber nicht als Ersatz.

In diesem Sinne ist die Saftreinigung viel vorteilhafter. Die Saftreinigung hilft dabei, angesammelte Giftstoffe aus deinem Körper auszuscheiden und erlaubt deinem Körper, sich zu erholen. (Im Gegensatz zu Mono-Diäten ruht das Verdauungssystem während des Flüssigkeitsfastens.) Außerdem ermöglicht das Entsaften eine intensivere Reinigung, während der Körper mit einer Vielzahl von Nährstoffen unterstützt wird, die Energie und Vitalität liefern – im Gegensatz zu Mono-Diäten, die in ihrer Nährstoffversorgung auf die spezifische konsumierte Frucht oder das Gemüse beschränkt sind.

Deshalb ziehe ich die Saftreinigung immer der Mono-Diät vor.

Wasserfasten ist sehr effektiv, wenn es darum geht, schwere oder chronische Krankheiten zu heilen, dennoch ist es für unerfahrene Faster nicht zu empfehlen und lässt sich nicht mit regelmäßigen täglichen Aktivitäten kombinieren. Es wird immer empfohlen, mit einem Saftfastenplan zu beginnen und in ein Wasserfasten überzugehen, um die Reinigung und die Reaktionen des Körpers weniger intensiv zu gestalten.

Fasten, dass weniger als eine Woche dauert, gilt als Kurzfasten. Während ein eintägiges Fasten, wenn es regelmäßig jede Woche durchgeführt wird, das Immunsystem stärken und dir Kraft und Vitalität verleihen kann, geben dreitägige Fasten deinem Körper eine echte Gelegenheit, “an die Arbeit zu gehen” und allgemeine “Vorkehrungen” in deinem “Haus” zu treffen. Beim dreitägigen Fasten, auch beim Saftfasten, ist dein Körper dankbar, da er Zeit bekommt, deinen Organismus von jahrelang angesammeltem Giftmüll gründlich zu reinigen.

Allgemeine Hinweise zum Fasten

Zeit und Ort finden

Der ideale Zeitpunkt für das Fasten ist eine Zeit der Entspannung, in der du nicht unter großem Druck oder Stress stehst oder viel Energie aufwenden musst. Deshalb ist ein Urlaub eine optimale und wirksame Zeit für das Fasten.

Bedenke, dass es nicht zur Heilung führen wird, wenn du in einer Zeit des emotionalen oder mentalen Stresses eine Fastenzeit einlegst. Eine Fastenzeit muss eine Zeit sein, in der du deine Energie aufsparst. Außerdem musst du darauf achten, dass du an einem Ort fastest, an dem es wenige oder keine Ablenkungen gibt.

Ein weiterer wichtiger Faktor, den du berücksichtigen solltest, ist das Wetter. Die Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten sind für das Fasten am besten geeignet. Fasten bei kaltem Wetter wäre nicht ratsam, da die Körpertemperatur in Fastenzeiten aufgrund des Kalorienmangels niedrig ist und man sich bei niedrigen Temperaturen leichter erkälten kann.

Ich führe meine Fastensitzungen in der Regel von Freitag bis Montag während der warmen Jahreszeiten durch.

Was man vor dem Fasten essen sollte

Fasten ist eine Herausforderung, da du deinen Körper auf den extremen Übergang zwischen fester Nahrung und Flüssigkeit vorbereitest. Auch geistig musst du dich auf die Umstellung vorbereiten.

Diät vor dem Saftfasten

Eine wirksame Diät vor dem Saftfasten erstreckt sich über einen Zeitraum von mindestens drei Tagen vor dem eigentlichen Fasten. Eine optimale Vorsaftkur besteht aus Salaten, Säften und Früchten. Du solltest den Verzehr von verarbeiteten Kohlenhydraten, Brot, Milchprodukten, Fisch oder jeglicher Art von Fleisch vermeiden. Es ist auch wichtig, viel Wasser zu trinken.

Am ersten Tag deiner Vorsaftkur solltest du zusätzlich zu rohen Salaten, Früchten und Säften auch gekochtes Gemüse essen. Am zweiten Tag solltest du dich an reine Rohkostsalate und rohes Obst halten sowie reichlich Säfte trinken. Am dritten Tag solltest du nur noch Früchte und Säfte zu dir nehmen.

Achte darauf, die Anweisungen für eine bestmögliche Verdauung zu befolgen.

Eine andere Möglichkeit ist, eine Mono-Diät als Vorbereitung auf die Fastenkur zu betreiben. Du kannst einen Tag ausschließlich Äpfel essen und zwei Tage nur Trauben. Die Äpfel oder Trauben kannst du auch durch Sprossen ersetzen und so noch bessere Ergebnisse erzielen. Äpfel, Trauben und Sprossen sind allesamt sehr wirksame Reinigungsmittel.

Fasten brechen

Unser Hungerinstinkt ist stark und kann trügerisch sein. Zu wissen, wann man das Fasten brechen sollte, besonders wenn es länger als drei Tage dauert, ist ein Instinkt, den du entwickeln wirst, wenn du mehr Erfahrung mit dem Fasten hast. Es ist sehr wichtig, wirklich zu spüren und zu wissen, wann der optimale Zeitpunkt zum Fastenbrechen ist. Das ist auch sehr schwer zu erraten. Du musst nicht nur wissen, wann du aufhören musst, sondern auch wie.

Wenn du zu einer Zeit zu Burger King rennst und einen Whopper isst, in der sich deine Leber, deine Nieren, dein Herz und dein Darm in einem sehr empfindlichen Zustand befinden, kann das Stress verursachen, der sogar gesundheitsschädlich sein kann. Du solltest die Fastenzeit auch nicht über deine Bedürfnisse hinaus ausdehnen. Hier musst du dein „Ich“ kontrollieren.

Die Faustregel lautet: Höre auf dich selbst und auf deine Bedürfnisse. Versuche, zwischen einem falschen Hungertrieb und einem echten Verlangen nach Nahrung zu unterscheiden. Der Hauptunterschied zwischen den beiden ist, dass der Hunger eher schleichend ist und als bloße Neugierde mit Gedanken an Essen beginnt und sich langsam entwickelt. Falscher Hunger ist eher wie eine vorübergehende Panikattacke. Dies ist kein Hunger; es ist dein Verstand, der dich täuscht. Wenn du hungrig wirst, merkst du das. Vertraue mir hierbei.

Das allmähliche Verlangen nach Essen hat typische Formen, wie z.B. ein bisschen zu schummeln oder eine Neugierde für Themen rund ums Essen zu entwickeln. Wenn es dein erstes langes Fasten ist, solltest du das Fasten an diesem Punkt beenden.

Auf das allmähliche Verlangen nach Essen folgt der echte Hunger. Wenn du ihn erlebst, wirst du es wissen. Wenn er kommt, musst du unbedingt mit dem Fasten aufhören. Andernfalls hungerst du dich nur selbst aus.

Wenn du das Fasten brichst, beginne damit, nur wasserreiche Lebensmittel zu dir zu nehmen (Weintrauben, Wassermelonen, Tomaten und Gurken). Dann kannst du dich zu eiweißreichen Nussdrinks hocharbeiten. Du

kannst anfangen, Sprossensuppen zu essen, die sehr sättigend sein können oder mit Smoothies aus den oben genannten Früchten beginnen.

Wichtige Hinweise

Esse wie ein Baby, in kleinen Dosen und langsam.

Rege die Verdauungsdrüsen an, indem du Sellerie, Klee und Honigessig in deinen Speiseplan aufnimmst.

Erweitere deinen Speiseplan mit grünen Blattsalaten mit Avocado, Tamari und Sesam-Dressing (Tahini).

Esse Nüsse nur in kleinen Mengen.

Erst nach zwei oder drei Tagen solltest du deinen Speiseplan mit Vollkornprodukten und gekochtem Gemüse wie Brokkoli, Kartoffeln und Bohnen erweitern. (Vermeide Brokkoli, wenn du persönlich empfindlich auf dieses Gemüse reagierst und direkt nach dem Verzehr eine blähende Reaktion erlebt hast).

Tipps für ein erfolgreiches Fasten:

- Nehme ein Bittersalzbad.
- Meditiere.
- Schalte den Fernseher aus.
- Gehe allein spazieren.
- Schalte dein Mobiltelefon aus.
- Beschränke deine Gespräche mit anderen Menschen.
- Schlafe ausgiebig.

Dreitägige Saftkur

Einführung

Die Saftentschlackung umfasst eine Flüssigkeitskur, die nur aus Gemüse, Fruchtsaft, anderen Flüssigkeiten und Wasser besteht. Der aus rohem Obst und Gemüse gewonnene Saft ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, basischen Elementen, Vitaminen, Mineralien, Enzymen und natürlichen Zuckern, die alle direkt in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Eine Saftreinigung erfordert keine Anstrengung des Verdauungssystems.

Bei einer Saftreinigung mischst du den Saft von vielen verschiedenen konzentrierten und energiereichen Früchten und Gemüsesorten, wie Karotten, Petersilie, Sellerie, grüner Paprika, Zitrone usw., in ein Glas. Auf diese Weise ermöglichst du dem Verdauungssystem, den größten Teil des Gemüses bzw. der Früchte leicht aufzunehmen.

Die Saftreinigung ist viel sicherer und einfacher als das Wasserfasten, weil sie den Körper ernährungstechnisch unterstützt, während sie sanft und sicher reinigt und entgiftet, sodass sich der Körper ganz auf die Selbstheilung konzentrieren kann. Erst wenn du jahrelange giftige Ablagerungen gereinigt hast, kannst du einen Schritt nach vorne machen und ein Wasserfasten beginnen, das weitaus intensiver ist.

Die Saftkur wirkt auf zwei Ebenen. Sie leitet angesammelte Giftstoffe aus deinem Körper aus und unterstützt deinen Körper mit einer Vielzahl von Nährstoffen, die Energie und Vitalität liefern. Die Saftentschlackung versorgt den Körper mit ausreichend Nährstoffen und Kalorien, damit du genug Energie hast, um zur Arbeit zu

gehen, zu lernen, oder was auch immer du täglich tust. Obwohl du während einer Saftkur nichts an deinen Gewohnheiten ändern musst, empfehle ich dir, dich während dieser Zeit zu entspannen und so weit wie möglich anstrengende körperliche Aktivitäten zu vermeiden.

Die Saftentschlackung kann Menschen bei der Heilung vieler Krankheiten unterstützen. Dazu gehören: Hautinfektionen, Arthritis, Bluthochdruck, Leber- und Nierenerkrankungen und natürlich Hämorrhoiden. Während der Saftkur finden viele Stoffwechselveränderungen statt, und eine große Menge an Giftstoffen werden aus dem Dickdarm, der Blase, der Leber, den Nieren, der Lunge und der Haut freigesetzt. Die Lymphe und das Blut werden entgiftet. Am dritten Tag deiner Saftkur wirst du das Verlangen nach Essen verlieren und dein Verdauungssystem wird zur Ruhe kommen, was es deinem Dickdarm ermöglicht, jahrelange krankmachende Giftansammlungen auszuscheiden.

Wenn du deine erste dreitägige Saftreinigung als hart empfindest, kannst du Avocado-Scheiben in deine Saftkur einbauen, obwohl das nicht empfohlen wird, da es den Heilungsprozess verlangsamen kann.

Was die Menge betrifft, die du trinken solltest, kann ich nur sagen: Trinke so viel, wie du möchtest; allerdings musst du säure- und zuckerreiche Fruchtsäfte minimieren. Diese können die Bauchspeicheldrüse zu einer übermäßigen Insulinausschüttung bringen und sie nähren Candida, was die Hämorrhoiden verschlimmern kann.

Eine letzte Empfehlung: Kaufe möglichst zertifiziertes Bio-Obst und -Gemüse anstelle von konventionellen Produkten. Gemüse, insbesondere grünes Blattgemüse, das nicht aus biologischem Anbau stammt, enthält hohe Mengen an Pestiziden, die in deinen Organismus aufgenommen werden (siehe auch “Reinigung deines Gemüses und deiner Früchte”). Stelle außerdem deine eigenen Säfte her. Auf keinen Fall solltest du frisch gepresste Säfte durch pasteurisierten Saft oder abgefüllte Säfte ersetzen.

Der Heilige Gral des „Ganzheitliche Hämorrhoiden Behandlung“-Saftprogramms

Du kannst die Wirkung einer Saftkur auf dein Hämorrhoidalleiden am besten ausschöpfen, wenn du die folgenden Richtlinien so gut wie möglich befolgst.

Nimm so viele “grüne” Getränke wie möglich zu dir, während du Obst und stärkehaltiges oder zuckerhaltiges Gemüse minimierst. Vergiss’ Weizengras nicht.

Trinke viel Wasser und Kräutertees und reduziere Nussmilch auf ein Minimum.

Wenn es sein muss, nimm nur wasserlösliche Vitamine ein. Nehme täglich deine essenziellen Fettsäuren, aber keine Mineralien ein.

Es ist entscheidend, die Ausscheidungsorgane (Leber, Nieren, Lunge, Darm und Haut) zu stimulieren und ihnen zu helfen, Giftstoffe während des Fastens auszuscheiden.

Es ist entscheidend, die Wiederaufnahme von Giftstoffen in dein Blut zu verhindern, indem du täglich Einläufe machst und Bentonit-Shakes trinkst.

Befolge die Anweisungen zur Stresskontrolle und Schlafoptimierung.

Reinige dein Gemüse und Obst

Gemüse und Früchte, die nicht aus biologischem Anbau stammen, enthalten unter Umständen einen hohen Gehalt an Bakterien, Pestiziden und Parasiten. Einige Gemüse- und Obstsorten sind in ihrer biologischen Form besser verfügbar als andere.

Landwirtschaftliche Chemikalien sind schwer loszuwerden. Einige Chemikalien finden sich sogar in Bio-Gemüse. Mit den richtigen Techniken ist es jedoch möglich, Gemüse von einigen der Chemikalien und Parasiten zu reinigen.

Die gängigste Methode ist die Verwendung von 4 TL Salz und Zitronensaft in einer Spüle voll kaltem Wasser. Das Gemüse wird dann in dem Wasser eingeweicht und abgespült. Du kannst dein Gemüse auch in kochendes Wasser legen. Das tötet die meisten Keime ab, aber diese Methode ist für empfindlicheres Gemüse wie Salat nicht geeignet.

BASIS-SAFTMISCHUNGEN

Frucht-Kombinationen

- Wassermelone, Grapefruit
- Apfel, Wassermelone
- Apfel, Birne, Ananas
- Apfel, Traube
- Apfel, Preiselbeere
- Apfel, Birne
- Birne, Süßkartoffel
- Wassermelone, Zitrone
- Ananas, Süßkartoffel

Hinweis: Aufgrund des hohen Zuckergehalts von Obst und wegen des Zusammenhangs zwischen Candida und Hämorrhoiden sollten Hämorrhoidalleidende den Verzehr von Fruchtsäften auf maximal eine Portion pro Tag beschränken.

Karotten-Kombinationen

- Karotte, Rote Bete
- Karotte, Rote Bete, grüner Pfeffer
- Karotte, Rübe, grüner Pfeffer, Petersilie
- Karotte, Kohl
- Karotte, Spinat
- Karotte, Apfel, Alfalfa-Sprossen
- Karotte, Spinat, Grünkohl, rote Paprika
- Karotte, Staudensellerie, Koriander
- Karotte, Petersilie, Gurke, Rettich
- Karotte, Mango

- Karotte, Apfel, Ingwer
- Karotte, Sellerie, Kartoffel, Rettich, Rübe

Hinweis: Karotten versorgen dich mit viel Energie und Vitalität. Aufgrund des hohen Zuckergehalts von Karotten sollten Hämorrhoidenkranke jedoch den Verzehr von Karottencocktails auf maximal 1 Portion pro Tag beschränken.

Hinweis: Verzehre Kohl nur, wenn du nicht empfindlich auf dieses Gemüse reagierst und nicht direkt nach dem Verzehr starke Blähungen bekommst.

Warnung: Nehme niemals Rübensaft allein ein. Mische ihn immer mit anderen Früchten oder Gemüse. Rote Bete ist ein sehr starkes Reinigungsmittel, und wenn es allein eingenommen wird, kann es dazu führen, dass die Heilungssymptome sehr intensiv werden.

Grüne Kombinationen

- Sellerie, Spinat
- Sellerie, Spinat, Tomate
- Sellerie, Spinat, Tomate, Kraut
- Sellerie, Spinat, Tomate, Kohl, Zitrone
- Sellerie, Spinat, Tomate, Kohl, Dill
- Sellerie, Spinat, Tomate, Kohl, Cayenne, Dill, Ingwer
- Sellerie, Fenchel (Anis), Gurke
- Tomate, Kohl, Zitrone
- Kopfsalat, Kohl, Sellerie, Zitrone
- Kopfsalat, Spinat, Gurke
- Zitrone, Rettich, Rübe, Scheibe spanische Zwiebel, Süßkartoffel, Sellerie

Hinweis: Grüne Gemüsekombinationen sind ausgezeichnete Nerventonika, Entgiftungsmittel und Blutreiniger. Ein Getränk einer grünen Kombination pro Tag versorgt dich mit mehr als genug Chlorophyll, um die Heilung zu fördern, die Reinigung zu unterstützen und Entzündungen zu bekämpfen.

Grüne Säfte sind hervorragend für Hämorrhoidenkranke geeignet. Die Aufnahme von grünen Gemüsesäften kennt praktisch keine Grenzen. Ich trinke normalerweise 1-2 Liter grünen Saft täglich, wenn ich eine Saftfastenkur mache.

Weizengras – Der König der Grünen

Weizengras ist wahrscheinlich der wirkungsvollste Saft, den es auf der Erde gibt. Es hat tonnenweise Chlorophyll, das grüne Pigment, das in Pflanzen vorkommt (auch das Blut der Pflanzen genannt), das große Heilkräfte hat.

Weizengras reinigt den Dickdarm, alkalisiert das Blut, heilt Wunden, entschlackt die Leber, erhöht die Enzymaktivität und enthält große Mengen an Vitamin E und Antioxidantien.

Die empfohlene Portion beträgt 60g täglich auf nüchternen Magen. Trinke nicht zu viel oder zu früh. Es kann zu einer Überentgiftung führen, was Übelkeit zur Folge haben kann.

Andere Flüssigkeiten

Neben Säften und Wasser gibt es noch einige andere gesunde Möglichkeiten, aus denen du wählen kannst.

Du kannst z.B. Kräutertees oder Nussmilch trinken.

Kräutertees

Kräutertees werden aus frisch geschnittenen, getrockneten Kräutern hergestellt, die für ihre positiven gesundheitlichen Eigenschaften bekannt sind. Sie enthalten kein Koffein und sind sehr heilsam. Einige Kräutertees helfen dir bei Übelkeit und Appetitlosigkeit. Einige liefern Mineralien und Vitamine, und einige, wie Beinwell, sind sehr nahrhaft. Es gibt fast keine Grenze, wie viel Kräutertee du während einer Fastenkur trinken kannst.

Beispiele für therapeutische und nahrhafte Kräutertees sind Petersilie, Pfefferminze, Nelken, Alfalfa, Beinwell, Paprika, Kamille, Hagebutten und Seetang.

Um die Verdauung anzuregen, verwende Nelken, Zimt oder Muskatnuss.

Um den Darm zu stimulieren, verwende Süßholz oder Cascara sagrada.

Leberreinigende Kräuter, zu denen Löwenzahn, Klette und Mariendistel gehören gibt es hier:

https://amzn.to/3ceLPTw

Reich an Magnesium: Seetang, Petersilie, Pfefferminze

Reich an Vitamin-C: Oregano, Beinwell, Hagebutten, Erdbeerblätter

Reich an Kalzium: Löwenzahn, Kamille, Seetang

Nussmilch

Nussmilch ist ein hervorragender Appetitzügler und eignet sich gut für lange Fastenzeiten (mehr als zwei Wochen), wenn der Appetit bei manchen Menschen unangenehme Ausmaße annimmt. Mandel- und Sesammilch sind sehr effizient, um den Appetit auf Eiweiß zu zügeln. Sie eignen sich auch gut als Vorbereitung auf eine Fastenkur, besonders für Anfänger.

Mische diese Nussmilchsorten mit einem TL Honig und einer Tasse Wasser einmal alle zwei Tage wenn du eine lange Saftkur machst und du beginnst, Heißhunger zu verspüren. Diese Nussmilchsorten sind extrem eiweiß- und fettreich und sehr nahrhaft.

Cashews solltest du während der Saftkur vermeiden, da ihr Fett den Entgiftungsprozess verlangsamen kann.

Hinweis zu Eiweiß und Fasten: Eiweiß kommt in jeder Pflanze auf der Erde vor. Es ist ein absoluter Mythos, dass gute Proteinquellen nur in proteinreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch und Käse zu finden sind. Nussmilch sowie Weizengraspulver können gute Proteinquellen während des Fastens sein, sollten aber sparsam eingenommen werden. In einem Entgiftungsprozess wird kein Eiweiß benötigt. Du kannst für längere Zeit ohne Eiweiß auskommen. Ein abnormales Verlangen nach eiweißhaltigen Lebensmitteln während des Fastens ist jedoch ein deutliches Zeichen dafür, dass es Zeit ist, das Fasten zu beenden.

Apfelessig

Dies ist ein starkes antiseptisches und antibiotisches Getränk. Du solltest nur rohen, ungefilterten Apfelessig aus Bio-Äpfeln kaufen. Dieses Getränk wirkt wie ein starkes Reinigungsmittel und hilft, das Säure-Basen-Gleichgewicht in deinem Darm aufrechtzuerhalten. Gebe jeden Morgen auf nüchternen Magen 2 Esslöffel in ein Glas Wasser.

Wasser

Was auch immer du tust, vergesse nicht das Wasser. Wasser sorgt dafür, dass unsere Zellen optimal versorgt und gereinigt werden. Es ist ein starkes Reinigungsmittel, das alle Arten von Abfallstoffen aus deiner Blase, deinen Nieren und deinem Verdauungstrakt spült.

Es ist sehr wichtig, dass du nur reines Wasser trinkst. Leitungswasser empfehle ich nicht. Obwohl Leitungswasser als sauber und unbedenklich gilt, kann es trotzdem Verunreinigungen und Rückstände von Blei, Kupfer, Bakterien oder auch Medikamenten, Hormonen oder Pestiziden enthalten, die ins Grundwasser gelangt sind. Vermeide auch die Verwendung von destilliertem Wasser, da dieses Wasser tot ist. Trinke kohlensäurefreies Wasser mit möglichst niedrigem Mineraliengehalt.

Das Mischen von Zitronensaft in Wasser hat einen abführenden Effekt, der das Verdauungssystem anregt. Presse eine halbe Zitrone in warmem Wasser aus. Trinke dein Zitronenwasser sofort nach dem Aufstehen am Morgen und vor dem Shake mit Bentonit-Lehm und Leinsamen.

Während der Saftkur

Worauf du während einer Saftkur achten, solltest

Achte auf eventuelle Allergiesymptome. Wenn du Diabetes oder einen niedrigen Blutzuckerspiegel hast, verzichte auf den Konsum von süßen Säften, genauso wie du süße Lebensmittel einschränkst. Bestimmte Heilsymptome können den Symptomen einer Grippe ähnlich sein (Fieber, Muskelschmerzen, Schwäche, Bronchitis und Asthma). Beachte, dass dies einfach die Reaktion deines Körpers auf die hohen Mengen an Giftstoffen ist, die jetzt in deinem Blutkreislauf zirkulieren, bevor sie ausgeschieden werden. Wo auch immer diese Gifte zirkulieren, das Organ, das sie durchlaufen, wird Symptome einer organbezogenen Krankheit zeigen (z.B. Hautausschläge). Diese Heilungsvorgänge sind nur von kurzer Dauer, und je intensiver sie sind, desto besser funktioniert die Entgiftung.

Wichtiger Hinweis: Wenn deine Symptome wirklich extrem sind (z. B. wenn du sehr hohes Fieber hast), kann es an der Zeit sein, das Fasten zu brechen, indem du Nahrung zu dir nimmst und dadurch die Konzentration der Giftstoffe im Körper reduzierst und die Symptome werden sich bessern.

Wie du deine Säfte trinkst

Besonders bei Gemüse- und Fruchtsäften ist es sehr empfehlenswert, das Getränk zu “kauen” und im Mund zu erwärmen, damit es deine Körpertemperatur erreicht. So vermischt sich der Saft mit dem Speichel, was deinen Körper bei der Aufnahme aller im Saft enthaltenen Nährstoffe unterstützt.

Lasse außerdem dein Gemüse eine halbe Stunde außerhalb des Kühlschranks liegen, bevor du es entsaftest. So können die Enzyme noch besser arbeiten.

Bewegung

Bewegung ist immer ratsam. Sie versorgt die Hautzellen mit Sauerstoff, und durch die Erhöhung des Blutflusses verkürzt sie auch den Heilungsprozess der Haut und reinigt sie von innen.

Während des Fastens und der Entgiftungskur ist es wichtig, sich leicht sportlich zu betätigen.

Aerobe Bewegungsformen wie Schwimmen, Spazierengehen, Trampolinspringen und Radfahren sind am besten geeignet, da sie das Atmungssystem beanspruchen, ohne es zu sehr zu belasten und zu überfordern. Dadurch erhöht die Lunge ihre Aktivität und scheidet Giftstoffe aus. Das Lymphsystem transportiert ebenfalls Abfallstoffe ab.

Yoga ist eine weitere Form des Trainings, die sich als sehr effektiv bei der Ausleitung von Giftstoffen erwiesen hat. Außerdem wird das Blut mit Sauerstoff angereichert und aufgestaute Spannungen werden abgebaut.

Keine Lust ins Yoga Studio zu gehen?

Hier findest du z.B. über 800 Videos & Programme von einigen der besten Lehrer*innen.
https://klickehier.com/online-yoga

Hinweis: Betreibe keine sehr extreme körperliche Aktivität. Du musst bedenken, dass du dich in einer strengen Diät befindest, und dies kann zu Müdigkeit und Übelkeit führen. Dazu gehören Laufen, Joggen, Gewichtheben und so weiter.

Unterstützung der Ausscheidungsorgane bei der Beseitigung von Giftstoffen

Leber

Die Leber ist ein wichtiges Entgiftungsorgan. Während des Fastens neutralisiert und filtert sie Giftstoffe aus anderen Teilen des Körpers und scheidet auch ihre eigenen aus. Sie ist jedoch nicht damit beschäftigt, neu verdaute Nahrung zu verarbeiten. Dies ist die Zeit, in der sich die Leber ausruhen und selbst reinigen kann. Du kannst Säfte wie Weizengras, Löwenzahn, Petersilie, Zitrone und Grapefruit verwenden. Füge dem ausgepressten Zitronensaft einen Esslöffel Olivenöl hinzu, um die Gallenblase zur Freisetzung von Galle anzuregen.

Cascara sagrada (amerikanische Sanddornrinde) und Traubensilberkerze eignen sich hervorragend als kalte Kompressen auf Leber und Gallenblase.

Oder buche eine Massage, um deine Leber langsam und sanft massieren zu lassen und Giftstoffe freizusetzen.

Für weitergehende Information kann ich das Buch „Heile deine Leber: Die Wahrheit über chronische Erschöpfung, Reizdarm, Gewichtsprobleme, Diabetes und Autoimmunkrankheiten“ von Anthony William empfehlen. Das Buch enthält vielfältige Entgiftungs-Strategien und unter anderem den Detox-Masterplan für die gesunde Leber.

https://amzn.to/3plTHs0

Nieren

Die Nieren haben die sehr wichtige Aufgabe, das Blut zu reinigen und Flüssigkeitsreste auszuscheiden. Das Trinken von viel Wasser während des Fastens ist eine wahre Wohltat für die Nieren. Verschiedene Kräuter, einschließlich Petersilie und Wasserhanf (eupatorium perfoliatum) können die Nierenreinigung unterstützen und helfen, Nierensteine zu entfernen.

Cranberry, Weizengras, Gurke und Spargel sind ebenfalls wirksame Nierenreiniger. Die Einnahme von Vitamin-C kann bei der Behandlung einer eventuellen Niereninfektion helfen.

Dickdarm

Die Hauptfunktion des Dickdarms ist es, Abfallstoffe auszuscheiden. Während einer Fastenkur sammeln sich in den Dickdarmtaschen noch Abfälle an, und wenn sie beginnen, sich zu entleeren, enthalten sie eine Vielzahl von Giftstoffen und Säuren. Wenn diese nicht ausgeschieden werden, werden sie wieder in deinen Dickdarm aufgenommen, was viele Krankheitssymptome wie Allergien und Kopfschmerzen auslösen kann.

Die Verwendung von Einläufen, Leinsamen und Bentonit-Shakes hilft dem Dickdarm, die meisten seiner Giftstoffe auszuscheiden.

Weizengras und Pfefferminze wirken als Dickdarmheiler, während Cascara sagrada und Alraune bei der Ausleitung von Giftstoffen helfen.

Die Säfte von Äpfeln und Karotten dienen als hervorragende Abführmittel. Das Üben von tiefem Atmen kann ebenfalls helfen, die Ausscheidung von Giftstoffen zu regulieren und den Dickdarm zu heilen.

Lunge

Die Lunge nimmt große Mengen an Giftstoffen aus der Luft auf, die du jede Minute einatmest, und beseitigt sie. Tiefenatmungstechniken helfen der Lunge wirkungsvoll, Schadstoffe zu beseitigen.

Yoga-Atmungsstrategien wie die Nasenlochatmung können diesen Prozess sehr unterstützen. Das Trinken von Alant- und Beinwell-Kräutertees in Kombination mit leichtem Ausdauertraining kann ebenfalls helfen.

Haut

Die Haut, das größte Organ deines Körpers, ist der Ort, an dem ständig Giftstoffe ausgeschieden werden. Du solltest deine Haut mit dem Respekt behandeln, den sie verdient. Während des Fastens ist es ratsam, deine Haut zu verwöhnen – bürste sie, reinige sie und schrubbe sie, um ihr zu helfen, Giftstoffe effektiver auszuscheiden und zu eliminieren.

Stelle sicher, dass deine Haut während des Fastens atmet, indem du synthetische Kleidung vermeidest. Nehme kurze Sonnenbäder (riskiere keinen Sonnenbrand). Nehme täglich Bittersalzbäder und Dampfbäder, um die Ausscheidung von Giftstoffen zu beschleunigen. Reibe die Haut mit Vitamin E und Aloe Vera ein, um Trockenheit zu vermeiden.

Führe ein Tagebuch

Beim Fasten empfiehlt es sich, deine Gedanken und Gefühle während eines Zeitraums zu beobachten, in dem du nicht mit Essen und Verdauen beschäftigt bist. Ein Tagebuch wird deine tiefsten Gefühle nach außen tragen, und du wirst in der Lage sein, Veränderungen in deiner Einstellung zu verfolgen, deine schwachen Momente zu bemerken und zwischen echtem körperlichem Hunger und reiner Langeweile oder Versuchung, die nur mentale Reize sind, zu unterscheiden.

Du wirst in der Lage sein, dein Fastenverhalten zu beobachten und dich darüber zu informieren. Notiere in deinem Tagebuch dein Interesse am Essen und deine Wut darüber, keine “richtige Mahlzeit” zu bekommen. Wenn dich echter Ärger überfällt, ist das in der Regel ein Zeichen dafür, dass das Fasten beendet werden muss.

Vitamin- und Mineralstoffpräparate während des Fastens

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel sind feste Nahrung und stellen somit einen Bruch deines Fastens dar, wenn du sie einnimmst. Außerdem brauchst du während des Fastens keine Vitamine, da die nährstoffreichen Säfte (besonders wenn sie biologisch sind) deinen Körper mit fast allem versorgen, was er für diese Zeit braucht. Vitamine können außerdem das empfindliche chemische Gleichgewicht in deinem System stören.

Die einzigen Vitamine, die du einnehmen darfst, sind wasserlösliche Vitamine wie z. B. Vitamin-C.

Verhinderung der Wiederaufnahme von Giftstoffen in den Blutkreislauf (Rückresorption)

Ballaststoffe und Fasten

Die Einnahme von Ballaststoffen während des Fastens kann den Heilungsprozess des Körpers verlangsamen, da sie das Verdauungssystem zur Arbeit anregt. Indem du während des Fastens nur Saft ohne Ballaststoffe zu dir nimmst, ermöglichst du deinem Organismus, sich auszuruhen und dadurch den Heilungsprozess zu intensivieren.

Ohne Ballaststoffe, die für die Ausschwemmung von Giftstoffen aus deinem Körper unerlässlich sind, werden die Giftstoffe jedoch nicht richtig durch den Dickdarm ausgeschieden und können wieder ins Blut aufgenommen werden. Die folgenden Methoden lösen dieses Problem.

Einläufe

Egal welche negativen Assoziationen Einläufe in deinem Kopf wecken mögen, ein Einlauf einmal täglich während einer Fastenkur ist nicht nur Pflicht, sondern auch sehr entspannend und sogar eine angenehme Erfahrung, sobald du dich daran gewöhnt hast.

Einläufe sind einfach dazu gedacht, deinen Dickdarm mit Wasser zu spülen. Klistiere sind nicht beeinträchtigend. Sie sind kostengünstig und werden bequem Zuhause durchgeführt. In gewisser Weise übernimmst du mit Einläufen Verantwortung und behandelst deine inneren Organe mit Respekt. Du musst deinem Körper helfen, angesammelte Abfälle auszuscheiden, die er während des Fastens nicht von selbst ausscheiden kann, weil es keine größere Menge an Nahrung gibt, die der Dickdarm ausscheiden kann.

Einer der Gründe, warum du vor dem Fasten rohes, vegetarisches Essen zu sich nehmen solltest, ist, dass es deinen Stuhl weich und ballaststoffreich macht, was viel einfacher ist, als eine Spülung nach einem Wasserfasten durchzuführen.

Es gibt verschiedene Arten von Einläufen. Ich empfehle die Verwendung eines Wasserbeutel-Einlaufs.

Vorgehensweise

Spüle den Einlaufbeutel aus und fülle ihn mit lauwarmem, gereinigtem Wasser. Zur Stimulierung des Immunsystems kann eine Mischung aus Salz und Backpulver verwendet werden. Etwa 1 TL Salz und 1 TL Backpulver sind ausreichend.

Hänge den Beutel etwa einen Meter über dem Boden auf. Diese Höhe erzeugt den idealen Wasserdruck. Verwende ein Gleitgel, um die Klistierspitze und den Anus zu schmieren.

Du kannst dich bequem auf die Seite legen oder dich einfach auf die Toilette stellen. Die optimale und nachweislich wirksamste Position ist jedoch das Liegen auf dem Badezimmerboden mit dem Gesicht nach unten und dem Gesäß nach oben.

Entspanne dich und führe die Klistierspitze vollständig in den Anus ein, und halte einen gleichmäßigen Wasserfluss aufrecht. Es ist normal, ein leichtes Krampfgefühl zu verspüren; wenn es sich jedoch nicht angenehm anfühlt, drehe den Hahn des Beutels vorübergehend ab, entspanne dich und versuche es erneut.

Wiederhole den Vorgang mehrere Male, bis der Einlaufbeutel leer ist.

Massiere deinen Unterleib während des Vorgangs. Dies hilft der Klistierflüssigkeit, tief in den Dickdarm einzudringen.

Spezielle Einläufe

Je nach Zweck kannst du deinem Klistierwasser verschiedene Mischungen hinzufügen, um den Vorgang zuträglicher zu machen. Du kannst z.B. Weizengras hinzufügen, das sehr wirksam sein kann, um die Leber zu stimulieren, sich selbst zu entschlacken, sowie den Dickdarm zu alkalisieren. Du kannst Acidophilus hinzufügen, um die nützlichen Bakterien wiederherzustellen oder Essig hinzufügen, um den richtigen pH-Wert im Dickdarm aufrechtzuerhalten.

Ob du es glaubst oder nicht, 2 Esslöffel Kaffee (organisch, voll koffeinhaltig) können, wenn sie nur in den äußeren Dickdarm eingebracht werden, die Entgiftung und Reinigung von Leber und Gallenblase erheblich beschleunigen und sind besonders vor der Durchführung einer Leberspülung von Vorteil.

Warnung vor Elektrolyten

Wie bei den nützlichen Bakterien solltest du auch hier darauf achten, dass deine Elektrolyte vor und nach der Durchführung eines Einlaufs oder einer Leberspülung ausgeglichen sind. Ein Elektrolyt ist eine Lösung oder Substanz, die elektrische Ladungen trägt. Elektrolyte kommen im Blut als Säuren, Basen und Salze (wie Natrium, Kalium, Kalzium, Chlor, Magnesium und Bikarbonat) vor. Die Salze oder Elektrolyte in unseren Körperflüssigkeiten ermöglichen es unserem Nervensystem, richtig zu funktionieren.

Es ist unbedingt notwendig, die Elektrolyte nach einem Einlauf oder einer Leberspülung zu ersetzen.

Dies kann durch das Trinken von Elektrolyt-Flüssigkeiten oder einem Glas Wasser mit Meersalzen geschehen.

Psyllium, Leinsamen und Bentonit-Shakes

Psyllium und Bentonit sind ausgezeichnete Dickdarmreiniger. Sie erzeugen eine große Menge an Flüssigkeit, während sie durch den Darmtrakt wandern. Sie binden und spülen Nahrungsbestandteile aus blockierten Bereichen, während sie sich bewegen.

Dickdarmreiniger helfen dir, Unmengen von Speiseresten loszuwerden, die sich in deinem Dickdarm angesammelt haben können. Diese Pulver sollten mit viel Wasser eingenommen werden, um die Masse aufzuweichen und zu verhindern, dass sie zu hart wird, was ihre Wanderung durch den Darm erschweren würde.

Bentonit-Ton und Leinsamen als gemischter Shake unterstützen ebenfalls den Darmreinigungsprozess. Der Shake wirkt wie ein Abführmittel, indem er Giftstoffe, wie z. B. Pestizide, aufnimmt und bindet, um ein Gel zu bilden und es aus dem Dickdarm zu befördern. Leinsamen allein binden auch Wasser.

So stellst du den Shake her

Mische 1 Esslöffel flüssiges Bentonit mit 1 Esslöffel gemahlenen Leinsamen oder Psyllium in einem Glas Wasser. Nehme es sofort nach dem Mischen ein, damit du am Ende nicht ein Glas voll mit Gel hast. Nehme es am Morgen ein.

Ersatz von Darmbakterien

Hormone, Antibiotika, Medikamente und andere Giftstoffe haben eine verheerende Wirkung auf die nützlichen Darmbakterien, die so wichtig sind, um dem Körper zu helfen, Candida und Hämorrhoiden zu bekämpfen,

lebenswichtige Mineralien und Vitamine aufzunehmen, die durch Verstopfung angesammelten Giftstoffe loszuwerden und den richtigen pH-Wert in deinem Verdauungstrakt zu erhalten.

Während des Fastens werden große Mengen an Giftstoffen aus den Lymphdrüsen ausgeschieden, die auch das Überleben der nützlichen Bakterien beeinflussen. Die Verwendung eines Einlaufs verringert ebenfalls die Anzahl der freundlichen Bakterien.

Daher ist es während des Fastens zwingend erforderlich, dass du dich bemühst, die nützlichen Darmbakterien wieder zu etablieren. Die Lösung ist ganz einfach. Nehme 2 Kapseln Acidophilus und Bifidus zusammen mit 1 Esslöffel Ziegenmilchjoghurt und mische sie zusammen mit 1/2 Tasse warmem Wasser. Gebe diese Mischung in das Einlaufset und behalte die Mischung mindestens zehn Minuten lang in deinem Dickdarm.

Indem du dieses Verfahren in deine tägliche Einlaufroutine einbaust, stellst du sicher, dass die nützlichen Bakterien während deines Fastens gedeihen.

Auswahl eines Entsafters

Bei der Suche nach einem Entsafter musst du neben naheliegenden Aspekten wie Qualität und Preis einen weiteren sehr wichtigen Faktor berücksichtigen. Der Entsafter deiner Wahl muss mit niedrigen Geschwindigkeiten betrieben werden, damit er den Saft nicht beschädigt, indem er zu viel Sauerstoff aufnimmt, den Saft erhitzt und ihm die meisten seiner lebenswichtigen, empfindlichen Nährstoffe entzieht.

Die meisten Entsafter arbeiten mit hohen Drehzahlen zwischen 1.000-24.000 U/min (Umdrehungen pro Minute). Niedrige Umdrehungen pro Minute sorgen dafür, dass die hochwertigen Nährstoffe erhalten bleiben, ohne den natürlichen Geschmack des Obstes oder Gemüses zu zerstören.

Ein Entsafter kann leicht gereinigt werden und ist nicht nur auf das Entsaften beschränkt. Bestimmte Früchte oder Gemüse sind ebenfalls wichtige Faktoren, die du bei der Auswahl deines Entsafters berücksichtigen solltest.

Mein Favorit ist der “AMZCHEF Slow Juicer Lebensmittelqualität Entsafter Gemüse und Obst Profi Entsafter“. Er ist leicht zu bedienen und bei der Anwendung besonders leise. Er entsaftet alle Arten von Obst, Gemüse, Weizengras, Ingwer usw. Er hat einen eingebauten “Rückwärtsgang”, der Verschmutzung verhindert, dreht sich mit langsamen 80 Umdrehungen pro Minute und ist sehr einfach zu reinigen.

https://amzn.to/3peXoj9

Parasiten loswerden – einwöchiges Programm

Kein Entschlackungsprogramm ist vollständig, ohne die Parasiten, die dein System bewohnen, abzutöten.

Parasiten sind lebende Organismen, die fressen, Eier legen und Giftstoffe in deinen Blutkreislauf absondern. Sie leben von der Nahrung, mit der du sie versorgst (vor allem Zucker). Sie wachsen gesund und fett und können jahrzehntelang in deinem Körper verbleiben, ohne dass du es überhaupt merkst.

Diese Parasiten vermehren sich in deinem Körper und ernähren sich von Mineralien wie Kalzium. Sie fressen lebenswichtiges Eiweiß und schädigen deine Lunge, Gelenke, dein Nervensystem und deine Leber. Dies führt zu vielen Krankheiten wie schweren Allergien, Arthritis, Anämie und Verdauungsstörungen, einschließlich Hämorrhoiden.

Einige Parasiten können bis zu fünfzehn Zentimeter lang werden, deinen Verdauungstrakt bewohnen und Giftstoffe absondern, die eine Vergiftung verursachen.

Die wirksamste und natürlichste Methode, die ich gefunden habe, um Parasiten auszurotten, ist die tägliche Einnahme von Wermut, Nelken und Schwarzer Walnuss für eine ganze Woche. Dies tötet die meisten Parasiten ab.

Da Parasiten jedoch Ammoniak absondern, das ein starkes Gift ist, kannst du dich während des Vorgangs leicht krank fühlen; aber keine Panik, das ist nur von kurzer Dauer.

Eine weitere gute Alternative zum Abtöten von Parasiten ist der Verzehr von rohen Kürbiskernen. Sie enthalten Fettsäuren, die bei der Parasitenausrottung helfen. Aufgrund seines enormen Nährwerts ist Kokosnussöl ebenfalls sehr effektiv bei der Abtötung von Parasiten. Es sollte zu deinem Speiseplan hinzugefügt werden, auch wenn du keine Symptome von Parasiten feststellst.

Achte die ganze Woche über darauf, dass du dich an die zehn Ernährungsprinzipien haltest, die in Schritt zwei beschrieben wurden, und deine Parasiten sind Geschichte.

Du willst erst mal wissen ob du überhaupt von Parasiten befallen bist? Dann mach doch ganz bequem zuhause einen Darmparasiten Test. Du entnimmst ganz bequem zuhause eine Probe und bekommst eine professionelle Analyse von einem medizinischen Fachlabor – und das ohne Arztbesuch und Wartezeit.

Den Darmparasiten-Test hier bestellen: https://klickehier.com/darmparasiten-test

Exkurs Kolloidales Silber

Ich selbst setze kolloidales Silber als Antibiotikum, Entgiftungsmittel, bei Darmbeschwerden, zur Stärkung des Immunsystems oder als Desinfektionsmittel bei Wunden ein. Dabei ist kolloidales Silber sowohl bei Bakterien wie auch bei Viren wirksam. In den USA ist die Anwendung von kolloidalem Silber in der Zwischenzeit weit verbreitet.

Silberwasser wird aus wissenschaftlicher Sicht kritisch betrachtet, da keine klinischen Studien bekannt sind, die positive Wirkungen auf Krankheitsverläufe belegen. Positive Einflüsse bei äußerlicher Anwendung sind durchaus belegt. Dennoch raten die meisten Ärzte von einer innerlichen Anwendung ab. Lass dich bei Interesse von einem Heilpraktiker beraten, da diese in Regel gegenüber Silberwasser aufgeschlossener reagieren. Ich halte kolloidales Silber schon fast für ein Wundermittel und daher möchte ich dir diese Informationen nicht vorenthalten. Bei Interesse kannst du hier mal nachschlagen (z.B. das Kapitel über Erkrankungen des Verdauungstraktes:

https://amzn.to/3wZtbax

Schritt 4: Beseitige Candida und versorge deinen Organismus mit Probiotika

Nachdem du die Darmreinigung abgeschlossen und die siebentägige Parasitenreinigung in Verbindung mit den Ernährungs- und Nahrungsergänzungsempfehlungen durchgeführt hast, ist dies der perfekte Zeitpunkt, um Candida ein für alle Mal abzutöten und einen optimalen hämorrhoidenfreien Gesundheitszustand zu erzielen.

Nachdem du Candida beseitigt hast, solltest du auch entsprechende Vorkehrungen treffen, um deren erneutes Wachstum zu verhindern. Dazu kannst du die Ernährungsempfehlungen beibehalten und die schädlichen Bakterien in Schach halten, indem du deinen Körper täglich mit nützlichen probiotischen Bakterien besiedelst.

Fünf Schritte zum Entwickeln eines Candida-freien Lebens

Eine Saftreinigung dient als Teillösung zur Abtötung von Candida, wenn sie sich nur auf zuckerarmes, nicht stärkehaltiges, basisches Gemüse wie grünes Blattgemüse, Petersilie, Ingwerwurzel, Zwiebel und Paprika beschränkt. Dies kann sowohl das Immunsystem stärken als auch die Candida in einen Ruhezustand versetzen.

Während des Wasserfastens entziehst du der Candida jegliche Art von Zucker und versetzt sie so in einen vorübergehenden Ruhezustand, was dem Immunsystem die Zeit und die Möglichkeiten gibt, sie auszurotten. Allerdings ist das Abtöten von Candida ein langwieriger Prozess, und kurzes Wasserfasten (drei Tage oder kürzer) wird nicht ausreichen, besonders in Fällen von schwerem Befall mit Candida.

Candida ist ein sehr hartnäckiger Pilzorganismus, der auf vielfältige Weise gedeiht und sich ernährt – mit maßgeblicher Hilfe von modernen Industrienahrungsmitteln, westlicher Ernährung, dem modernen städtischen Lebensstil und mangelhafter menschlicher Pflege.

Hefe wächst, wenn Antibiotika, Medikamente, Empfängnisverhütung und Hormonpillen eingenommen werden, da all diese die nützlichen Bakterien abtöten. Hefe wächst auf teilweise verdauten Nahrungsmitteln, die in deinen Dickdarm gelangen, wenn du deine Nahrung nicht gut genug kaust oder Nahrungsmittel in den falschen Kombinationen isst.

Hefe ernährt sich speziell von raffiniertem Zucker und stärkereichen/kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln.

Dies erklärt den Heißhunger, den die meisten Menschen auf Süßigkeiten haben und der dem Heißhunger auf Alkohol fast gleichkommen kann.

Hefe wächst in einer sehr sauren Umgebung, die entsteht, wenn alkalische Lebensmittel nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden, um den inneren pH-Wert auszugleichen.

Hefe gedeiht auch bei Stress, da Stress das Immunsystem herunterfährt. Es braucht mehr als einen Faktor, um die Bedingungen zu schaffen, die Pilzorganismen wie Candida wachsen lassen.

Das Abtöten von Candida ist ein Prozess, der damit beginnt, die inneren Rahmenbedingungen zu beeinflussen, in denen die Candida wächst. Dies geschieht durch:

Schritt 1. Ändere den pH-Wert deines Blutes von sauer zu basisch, indem du jede Art von Zucker aus deiner Ernährung minimierst oder vorübergehend eliminierst, zusammen mit dem Verzehr von Lebensmitteln, die dein Blut basisch machen, wie zuckerarmes Gemüse und Weizengrassaft. Durch die Änderung des pH-Wertes deines Blutes wird die hartnäckige Candida vorübergehend ruhend gestellt.

Wenn du eine mittelschwere bis schwere Candida-Infektion hast, musst du alle verarbeiteten Kohlenhydrate und glutenhaltigen Getreidesorten weglassen. Glutenfreie Körner wie Amaranth und Quinoa können in Maßen verzehrt werden. Du solltest den Verzehr von rotem Fleisch, allen Früchten (mit Ausnahme von Preiselbeeren, Zitronen und Limetten), allen konservierten und eingemachten Lebensmitteln, schimmelhaltigem Gemüse wie Mais, hefehaltigen Lebensmitteln wie Pilzen und Essig (Apfelessig ist eine Ausnahme), allen Milchprodukten (vor allem aus Kuhmilch; Ziegenmilch und Schafsmilchprodukte können sparsam verzehrt werden), Eiweiß, Alkohol und Koffein vermeiden oder einschränken.

Hinweis: Die beste Empfehlung in Bezug auf Obst ist, dessen Verzehr auf eine Portion pro Tag am Morgen zu beschränken.

Die folgenden Früchte sollten vermieden werden: gefrorenes, konserviertes und getrocknetes Obst; gefrorener Fruchtsaft; Orangen, Bananen und Melonen (besonders Kantaloupe).

Wenn du eine schwere Candida-Infektion hast, ist kein Obst oder zuckerhaltiges Gemüse wie Karotten und Rüben erlaubt.

Schritt 2. Nehme Nahrungsergänzungsmittel ein, die das Immunsystem stärken. (Einige dieser Präparate hast du bereits im dritten Schritt kennengelernt.)

Schritt 3. Entschlacke deinen Organismus. (Dafür gibt es die Saftkur.)

Schritt 4. Nehme spezielle Anti-Candida-Präparate ein (Wermut, Schwarze Walnuss, Nelken, Olivenblatt, Oreganoöl, Candigest).

Schritt 5. Stelle nützliche Bakterien im Dickdarm wieder her, um die Candida-Überwucherung zu bekämpfen und zu kontrollieren.

Anti Candida Formel bei Amazon kaufen: https://amzn.to/3uNuffV

Nahrungsergänzungsmittel gegen Candida

Rezept Nr. 1 – Olivenblattextrakt und Oregano-Öl

Dieses Rezept sieht vor, dass du Olivenblattextrakt oder Oreganoöl zusammen mit Ingwerwurzel in deinen Speiseplan aufnimmst. Diese Inhaltsstoffe sind starke Antipilzmittel, die, wenn sie konsequent eingenommen werden, letztendlich Candida abtöten.

Olivenblattextrakt vernichtet Candida und tötet alle restlichen Bakterien, die du möglicherweise in deinem Darm hast, einschließlich Parasiten. Olivenblattextrakt ist auch ein sehr starkes Antioxidans und trägt dazu bei, das Ansteigen des Blutzuckerspiegels zu verhindern, das Candida nährt.

Du solltest 1.000-2.000 mg Olivenblattextrakt täglich auf nüchternen Magen einnehmen.

Oregano-Öl ist eine der stärksten Nahrungsergänzungen gegen Candida. Es kann alle Formen von Bakterien, Pilzen und Hefen abtöten. Da Oreganoöl sehr wirksam ist, mische 1 Teil Oreganoöl zu 5 Teilen Olivenöl. Ein paar Tropfen sind alles, was du brauchst. Du kannst Oreganoöl zum Mischen von Salaten verwenden.

Vorsicht! Du solltest mit der Dosierung von Oreganoöl experimentieren. Wenn du einen schweren Fall von Candida hast, beginne langsam. Andernfalls kann es zu einem Absterbeprozess der Candida und Parasiten kommen, der sich in grippeähnlichen Symptomen, Allergien, Fieber und Übelkeit äußern kann.

Rezept Nr. 2 – Caprylsäure

Caprylsäure, oder Calcium-Magnesium-Caprylat, ist ein weiteres starkes Mittel gegen Candida und Parasiten. Auch mit diesem Mittel solltest du schrittweise und langsam beginnen und mit der Dosis experimentieren, um den Absterbeprozess zu verhindern.

Sieben Tage lang kannst du gefahrlos bis zu 500 mg täglich einnehmen. Versuche, deine Reaktion auf die Dosis zu erkennen. Wenn nach sieben Tagen alles in Ordnung ist, erhöhe die Dosis auf 1 Gramm pro Tag. Mache dies etwa drei Wochen lang, bis du die Tagesdosis auf 3 Gramm erhöht hast.

Rezept Nr. 3 – Anti Candida Kapseln

Anti Candida Formel von Nature Power hat sich bei Hefepilz Befall bewährt.

Anti Candida enthält 16 natürliche Inhaltsstoffe, ist vegan und glutenfrei

Hinweise zu Olivenblattextrakt, Oreganoöl und Anti Candida:

Olivenblattextrakt, Oregano-Öl und Anti Candida sind sehr wirksam und sollten erst nach der zweiten Entschlackungskur und jeweils **nicht länger als 2-3 Wochen hintereinander** eingenommen werden.

Olivenblattextrakt sollte in Dosen von 1.000-2.000 mg pro Tag eingenommen werden.

Reines Oregano-Öl ist wirksamer, daher solltest du das Öl mit Olivenöl oder einer anderen Art von Öl mischen – normalerweise 1 Teil Oregano-Öl zu 5 Teilen Olivenöl. Du solltest täglich ein paar Tropfen einnehmen.

Als Faustregel gilt, dass du mit den Dosierungen experimentieren solltest, da diese Kräuter wirksam sind.

Die Idee hinter der Einnahme der Anti-Hefe-Präparate für nur 3 Wochen ist, dass diese Kräuter, wie die meisten Heilkräuter, in Zyklen wirken. Nach 2-3 Wochen hören sie auf zu wirken.

Es wird empfohlen, Oreganoöl für 2-3 Wochen einzunehmen. Mache 2 Wochen lang eine Pause und nehme dann 2 Wochen lang Olivenblattextrakt. Mache eine Pause für 2 Wochen und so weiter. Führe dies über einen Zeitraum von insgesamt nicht länger als 8 Wochen durch.

Die Zeit, die du für den größtmöglichen Nutzen benötigst, variiert, da jeder Mensch anders ist:

- Unterschiedliche Schweregrade von Candida
- Unterschiedliche Stärke des Immunsystems
- Unterschiedliche Mengen an gesunden probiotischen Bakterien
- Unterschiedliche Stresslevels

Nützliche Bakterien wieder einsetzen und neu besiedeln

Inzwischen hast du erfolgreich deine Ernährung umgestellt, deinen Organismus basisch gemacht, deine natürlichen Abwehrkräfte gestärkt, deinen Darm und deine Nieren gereinigt und Candida abgetötet. Als Ergebnis haben sich hoffentlich auch deine Hämorrhoiden Beschwerden gebessert. Jetzt ist es an der Zeit, dein Verdauungssystem noch mit nützlichen Bakterien anzureichern.

Du musst die probiotischen Bakterien wieder in deinen Körper einbringen, um ein ausgewogenes bakterielles Milieu in deinem Darm aufrechtzuerhalten und um zu verhindern, dass Candida wieder auftritt.

Probiotika

Achte immer darauf, dass dein Darm gut mit freundlicher Darmflora (Probiotika) besiedelt ist, um ihn frei von Parasiten und Candida zu halten. Viele Studien haben bewiesen, dass eine gesunde Darmflora nicht nur für deine allgemeine Gesundheit wichtig sind, sondern auch bei der Bekämpfung von Hämorrhoiden-Symptomen eine entscheidende Rolle spielt.

Die Unterstützung beim Aufbau nützlicher Bakterien in deinem Darm ist vor allem notwendig, wenn du Alkohol, Drogen und Zigarettenrauch zu sich nimmst oder nach einer Antibiotika Behandlung.

Der Begriff Probiotikum bedeutet im Altgriechischen “für das Leben”. Diese nützlichen Bakterien werden in einem Labor gezüchtet und sollen die Flora in deinem Verdauungssystem wieder ins Gleichgewicht bringen. Diese probiotischen Mikroorganismen sind lebendig, während sie durch dein System wandern. Schließlich

besiedeln sie deine Därme. Probiotische Bakterien unterstützen auch eine gute Verdauung, stärken dein Immunsystem, erhöhen deine Widerstandskraft gegen Infektionen, verhindern die Vermehrung der schädlichen Bakterien und haben nützliche, natürliche Nebeneffekte.

Hinweis zu Joghurt: Obwohl der Verzehr von Joghurt nach landläufiger Meinung die richtige Lösung für diesen Zweck zu sein scheint, möchte ich diesen Mythos für dich widerlegen. Die überwiegende Mehrheit der industriellen Joghurtprodukte wird erhitzt. Der Erhitzungsprozess macht den Joghurt länger haltbar, tötet aber auch alle nützlichen Bakterien ab. Die Mehrheit der Marken, die das Etikett "mit aktiven Kulturen hergestellt" tragen, sind irreführend, da alle Joghurtprodukte mit aktiven Kulturen hergestellt werden, aber die meisten von ihnen aufgrund des Erhitzungsprozesses wenig bis gar keine Bakterien mehr enthalten.

Um von den nützlichen Bakterien im Joghurt zu profitieren, musst du einen Joghurt finden, der nicht erhitzt wird und der keinen Zucker, keine Zusatzstoffe oder Farbstoffe enthält. Selbst dann müsstest du viel davon essen, um genügend Probiotika zu erhalten, die dein Verdauungssystem wieder auffüllen.

Um die nützlichen Bakterien in deinem Verdauungssystem erfolgreich wieder aufzubauen, müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein:

- Du musst die richtige pH-Umgebung in deinem Dickdarm haben, da eine zu saure Umgebung die nützlichen Bakterien abtöten kann. Das kannst du erreichen, indem du viele hochbasische Lebensmittel zu dir nimmst (siehe den Abschnitt über die saure-basische Ernährung).

- Um den Probiotika zu helfen, die Reise durch die Magensäure in den Darm zu überleben, musst du präbiotische Lebensmittel in deinen Speiseplan aufnehmen, um den nützlichen Bakterien beim Wachstum zu helfen (mehr dazu später).

- Du musst das richtige probiotische Nahrungsergänzungsmittel finden. Wenn du nach einem probiotischen Präparat suchst, suche nach einem Präparat, das große Mengen von Lactobacillus bifidus enthält und einem Präparat, das hohe Dosen von Acidophilus in einem ausgewogenen Verhältnis zu Lactobacillus bifidus enthält.

Es gibt zwei ideale probiotische Nahrungsergänzungsmittel aus Vollwertkost, die diese entscheidenden Bedingungen erfüllen:

Variante 1: Primal Defense

Primal Defense ist eine probiotische Vollwertmischung, die vierzehn Stämme von Bodenorganismen auf pflanzlicher Basis enthält. Wie du bereits weißt, sind Probiotika wichtig, weil sie unter anderem das Wachstum von nützlichen Bakterien fördern und zu einer gesunden Darmschleimhaut beitragen.

Wenn gesunde, nützliche Bakterien deine Darmschleimhaut besiedeln, können sie unwillkommene Organismen wie Candida bekämpfen, die dein Blut verschmutzen und deinem Körper wichtige Nährstoffe entziehen.

Unser Boden wurde mit Pflanzenschutzmitteln und Unkrautvernichtungsmitteln sterilisiert, die die meisten Bakterien zerstören, und landwirtschaftliche Chemikalien sind für die Zerstörung eines Großteils der nützlichen Bakterien in unserem Körper verantwortlich. Die tägliche Einnahme von Primal Defense ist sehr vernünftig, denn sie kann das Wachstum der nützlichen Bakterien entscheidend unterstützen.

Primal Defense sollte täglich zusätzlich zu präbiotischen Nahrungsmitteln eingenommen werden, da es die stärksten Organismen enthält, die helfen, die ideale Umgebung für Probiotika zu schaffen, damit diese gedeihen können. Beginne mit der Einnahme von 2 Kapseln pro Tag.

Bei Amazon kaufen: https://amzn.to/3vIla9z

Variante 2: NATURE LOVE® Probiona Komplex

Ein weiteres hervorragendes Probiotikum ist NATURE LOVE® Probiona Komplex.

Jede Tablette enthält ein hochdosiertes, umfangreiches Spektrum an Bakterien, ist frei von Zusatzstoffen und 100% vegan.

Bei Amazon kaufen: https://amzn.to/3fIbLJv

Präbiotika

Die Versorgung des Verdauungssystems mit lebenden Bakterien ist nicht so einfach, wie es scheint. Niemand kann das Überleben der Bakterien garantieren, während sie die Verdauungsenzyme und die Magensäure passieren. Deshalb ist es so wichtig, eine hochwertige probiotische Ergänzung mit präbiotischen Lebensmitteln zu kombinieren.

Es ist erwiesen, dass die nützlichen Bakterien, die in deinem Verdauungssystem gedeihen, dies tun können, weil sie sich von bestimmten Nährstoffen ernähren, die in bestimmten Nahrungsmitteln enthalten sind. Diese besonderen Lebensmittel fördern in der Tat das Wachstum der nützlichen Bakterien. Sie werden Präbiotika genannt.

Präbiotische Kohlenhydrate, auch bekannt als Fructooligosaccharide (FOS), sind in Lebensmitteln wie Topinambur, Tomaten, Spargel, Lauch, Zwiebeln und Honig enthalten. Diese präbiotischen Lebensmittel sollten mit hochwertigen probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert werden, um die idealen Bedingungen für das Gedeihen der nützlichen Bakterien zu schaffen und dem Verdauungssystem zu helfen, Giftstoffe effektiv auszuscheiden.

Schritt 5: Entspannung, Training, Massage und Änderungen des Lebensstils

Wie bei der Behandlung jedes medizinischen Zustands, setzt die Traditionelle Chinesische Medizin darauf, die Ursache zu behandeln, nicht das Symptom. Dazu gehört auch, Möglichkeiten zu finden, dem Körper zu helfen, mit maximaler Leistungsfähigkeit zu agieren, um Probleme zu beheben, die aufgrund von innerem Ungleichgewicht auftreten können.

Dieses Buch wurde so konzipiert, dass es dir praktische Schritte zur Heilung deiner Hämorrhoiden aufzeigt, indem es die Ursache bekämpft – nicht nur die Symptome. Während du die einzelnen Schritte des Programms durchgehst, solltest du auch darauf achten, die folgenden wichtigen Tipps zur Gesundheitspflege in deine tägliche Routine einzubauen.

Stress-Kontrolle

Stress kontrolliert jeden Aspekt unseres Lebens und kann viel mehr anrichten, als uns ängstlich zu machen. Er kann auch unser Immunsystem schwächen und unseren inneren Organen Schaden zufügen. Wenn sich Stress aufbaut, kann unser Körper Infektionen oder Krankheiten nicht abwehren. Das Endergebnis kann alles sein, von der Erkältung bis hin zu – ja, sogar Hämorrhoiden. Deshalb ist es so wichtig, den Stress in deinem Leben zu bewältigen, bevor er sich negativ auf die Fähigkeit deines Körpers auswirkt, für sich selbst zu sorgen.

Es gibt viele Möglichkeiten, Stress zu bewältigen. Hier sind ein paar Vorschläge:

Finde heraus, was dich stört

Was dich stresst, stört eine andere Person vielleicht nicht. Finde heraus, was dein persönliches Sorgenniveau anhebt. Wenn dich zum Beispiel ein überfüllter Terminkalender nervös macht, solltest du die unwichtigen Aktivitäten einschränken, um mehr Zeit zum Entspannen zu haben. Wenn das Herumsitzen dich jedoch nervös macht, finde mehr Dinge, mit denen du deine Zeit beschäftigen kannst. Schaue dir die Dinge in deinem Leben, die dich aufregen, genau an, um festzustellen, welche Stressfaktoren beseitigt werden können und welche einfach mehr Aufmerksamkeit benötigen.

Du bist dir nicht sicher, was dich stresst? Achte auf Dinge, die diese Gefahrenzeichen verursachen:

- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen
- Magenverstimmung und Verdauungsstörungen
- Hämorrhoiden und andere Darmprobleme
- Muskelverspannungen
- Veränderungen deines Gewichts
- Müdigkeit
- Schmerzen in der Brust
- Hoher Blutdruck
- Hautprobleme
- Immunsuppression
- Nervosität und Angstzustände
- Reizbarkeit und Frustration
- Gefühl der Unkontrollierbarkeit
- Überreaktionen
- Schmetterlinge im Bauch
- Launenhaftigkeit
- Gedächtnisprobleme
- Konzentrationsschwierigkeiten

Um einen Teil des Stresses in deinem Leben zu reduzieren, versuche diese zehn einfachen Tipps:

1. Stehe jeden Morgen etwas früher auf, damit du mehr Zeit hast, dich auf den Tag vorzubereiten, ohne zu hetzen.
2. Nehme dir jeden Morgen Zeit, um dich hinzusetzen und zu frühstücken. So kannst du dich ganz entspannt auf den Tag konzentrieren und deinen Körper mit Energie versorgen.

3. Führe eine To-Do-Liste mit Dingen, die du täglich, wöchentlich oder sogar monatlich erledigen möchtest. Solange du dich nicht auf all die Dinge konzentrierst, die du noch nicht erledigt hast, wird dir eine Liste helfen, zu erkennen, was vor dir liegt und auch, was du bis jetzt geschafft hast.

4. Nehme dir Zeit, um an Rosen zu riechen (oder etwas anderem, das dich entspannt oder glücklich macht). Mache jeden Tag etwas, das dir Spaß macht, selbst wenn es so einfach ist wie in der Mittagspause im Auto zu sitzen und deine Lieblings-CD zu hören oder mit einer Freundin bei einer Tasse Kräutertee zu kichern (ok, kein geeigneter Tip für Männer).

5. Vermeide nach Möglichkeit negative Menschen. In der Nähe von Menschen zu sein, die keine Freude am Leben empfinden können, kann stressig sein.

6. Nehme dir ein paar Minuten Zeit, um dein Haar zu bürsten. Die meisten Menschen finden das sehr entspannend – und es fühlt sich gut an! Voraussetzung ist natürlich, dass man Haare hat.

7. Behalte deinen Zeitplan im Blick. Sicher, das ist leichter gesagt als getan, aber nehme dir jeden Tag Zeit, um zu sehen, was getan werden "muss" und nicht, was deiner Meinung nach getan werden "sollte".

8. Sei immer organisiert. Nichts verursacht mehr Stress in deinem Tag, als wenn du nicht in der Lage bist, die Rechnung zu finden, die du bezahlen musst, den Brief, den dein Chef unterschreiben muss, oder die Telefonnummer, die du anrufen musst.

9. Lege dir ein Hobby zu – es macht Spaß!

10. Mache eine Verschnaufpause. Wenn du müde bist, ruhe dich aus; wenn du hungrig bist, esse; wenn du das Bedürfnis hast, zu verschwinden, tu' es!

Kontrolliere deine Wut

Wut kann ein großer Stressauslöser sein. Wut ist eine der stärksten menschlichen Emotionen und kann durch Stress noch verstärkt werden, was dazu führt, dass du schneller die Beherrschung verlierst und ein ansonsten belangloses Ereignis verschlimmerst. Indem du lernst, dein Temperament besser zu kontrollieren, kannst du deinen Stresspegel senken und deinen Körper stark genug machen, um Hämorrhoiden ganz allein zu bekämpfen. Hier sind einige einfache Ratschläge, was du tun kannst, wenn du das nächste Mal die Beherrschung zu verlieren drohst:

- Erkenne an und gestehe dir ein, dass du wütend bist. Spreche dann in aller Ruhe über das, was dich wütend macht.

- Gehe weg oder gönne dir eine Auszeit.

- Finde eine ungefährliche Art, deine Wut loszuwerden. Gehe in einen anderen Raum und schreie, gehe spazieren oder schlage einfach gegen ein Kissen.

- Lenke dich mit einer anderen Aktivität ab.

- Schreibe deine Gefühle auf.

Meditation und richtiges Atmen

Meditation ist der allgemeine Begriff für die Methode, den Geist zur Ruhe zu bringen und ihn für verschiedene Bewusstseinszustände zu öffnen. Das Hauptziel der Meditation ist es, alle Gedanken zu verdrängen, um einen ruhigen Zustand des Geistes zu erreichen.

Ziel der Meditation ist es, sowohl höheres Wissen zu erlangen als auch einen Zustand völliger Entspannung und geistiger Hygiene zu erreichen. In einem meditativen Zustand erreichen wir einen starken Bewusstseinszustand der Übereinstimmung mit unserer unsterblichen Seele sowie unserem individuellen Selbst und seiner Beziehung zum kosmischen Geist, auch als intuitive Erleuchtung bezeichnet.

Diese Erleuchtung basiert auf der Einheit zwischen unserem individuellen Selbst und dem Geist des Kosmos, wobei das Ich aufgelöst wird und der Kern der eigenen Existenz deutlich und lebendig wird. In der Meditation erfährt der Einzelne eine innere Ruhe des Geistes und ein Gefühl des Schwebens mit dem Lauf der Natur, auch Tao genannt. Die tägliche Ausübung der Meditation kann sowohl für den Körper als auch für die Seele große Vorteile bringen.

Meditation kann uns vor Stress schützen, der ein wesentlicher Bestandteil der modernen Existenz ist, und uns helfen, mit den erdrückenden Veränderungen und Herausforderungen des modernen Lebens umzugehen.

Meditierende berichten von einer deutlichen Verbesserung ihrer Gesundheit, ihrer Selbstbeherrschung und ihrer Gelassenheit.

Forscher, die die Auswirkungen der Meditation untersucht haben, haben während der Meditation einen Zustand entspannter Muskeln und gesenkten Blutdrucks beobachtet, was zu einer Reduzierung von Stress und Anspannung führt.

Die Gehirnwellen zeigten bei den EEG-Tests der Meditierenden langsame Muster im Vergleich zu normalen Schlaf- und Wachzuständen.

Die regelmäßige Ausübung der Meditation entspannt das Herz-Kreislauf-, Muskel-Skelett-, Drüsen-, Verdauungs- und Nervensystem.

Meditation fördert auch den Heilungsprozess und steigert Kraft, Energie und Vitalität.

Einige Stresssituationen können sich verheerend auf unsere Gesundheit auswirken und eine Menge Unordnung und Ungleichgewicht in unserem Körper verursachen. Alle Yoga-Techniken zielen darauf ab, die Art und Weise zu kontrollieren, wie wir auf stressige Situationen reagieren. Wenn du nur die Haltungen übst und sonst nichts, kannst du trotzdem mehr Entspannung und Harmonie erfahren.

Ich habe durch meine eigene Erfahrung mit Meditation große Veränderungen wahrgenommen. Meine Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz haben sich erheblich gesteigert. Ich bin entspannter geworden und mehr in Frieden mit meiner Umgebung. Ich habe gelernt, negative Gefühle, die aus stressigen Situationen resultieren, als solche zu erkennen und die Art und Weise, wie ich auf sie reagiere, zu kontrollieren. Ich bin mir meiner selbst bewusster geworden und habe eine starke positive Einstellung zum Leben entwickelt.

Wie man meditiert

Um mit der Meditation tatsächlich Erfolg zu haben, musst du bereit sein, sie täglich anzuwenden. Einige Minuten am Tag reichen aus, um eine deutliche Kontrolle über deine Ängste zu erlangen und deinen Körper und Geist zu entspannen. Du fühlst dich stärker, ausgeglichener, jünger und gesünder. Außerdem entwickelst du ein persönliches Gleichgewicht und inneren Frieden im Kopf.

Allgemeine Hinweise zur Meditation

Ich habe festgestellt, dass die ideale Zeit zum Meditieren entweder früh am Morgen oder kurz vor dem Schlafengehen ist.

Suche dir einen Ort ohne Ablenkungen, an dem es ruhig und bequem ist. Trage bequeme Kleidung und achte darauf, dass du an einem bequemen Ort wie deinem Lieblingssofa sitzt oder liegst.

Die Art der Körperhaltung, die du wählst, ist dir überlassen. Wichtig ist, dass du dich völlig entspannt und wohl fühlst. Meine Lieblingshaltung ist die sogenannte Leichenstellung oder Savasana, bei der du flach auf dem Rücken liegst und die Beine ausgestreckt hast. Deine Füße sollten nach außen fallen, und deine Arme neben deinem Körper liegen. Deine Handflächen müssen nach oben gedreht und die Finger gekrümmt sein. Ich lege normalerweise dünne Kissen unter meinen Nacken.

Ich habe gute Erfahrungen mit einer neuen Meditationstechnik gemacht, der sogenannten neo-Meditation. Durch die neo-Meditation kann jeder Mensch innerhalb von 25 Minuten meditative Zustände erleben ohne jahrelang auf einem Berg dafür meditieren zu müssen. Die neo-Meditation ist leicht, schnell und anstrengungslos und daher für Anfänger bestens geeignet.

>>> Hier kannst du ein KOSTENLOSES MEDITATIONS ALBUM anfordern und es mal ausprobieren.

https://klickehier.com/meditation-geschenk

Meditation durch Atmung

Warum atmen?

Wenn sich der Körper in einem Stresszustand befindet, wird die Atmung kurz und schnell, und die Herzfrequenz steigt an. Wenn die Atmung falsch ist (flache Atmung, nur mit den oberen Lungenflügeln oder schnelle Atmung), führt dies dazu, dass du dein eigenes Kohlendioxid einatmest und weniger Sauerstoff in den Blutkreislauf gelangt. Dies führt dazu, dass der Körper in einen Stresszustand gerät. Wenn du schnell atmest, nimmt der Körper an, dass du dich in einem Zustand des Erstickens befindest, was zu Angstzuständen und sogar Panikattacken führen kann.

Richtiges, tiefes Atmen ist auch auf der Ebene der Zellen wichtig. Je mehr Sauerstoff du deinen Zellen zur Verfügung stellst, desto gesünder bist du.

Du musst lernen, richtig zu atmen, indem du die richtigen Atemübungen durchführst. Richtiges Atmen sorgt dafür, dass du mehr Sauerstoff in deinen Blutkreislauf bekommst, und es beruhigt deinen Geist und hilft deinen Zellen, Giftstoffe wirksamer auszuscheiden. Richtiges Atmen, eingebunden in tägliche Meditationen, kann dein Leben nachhaltig verändern.

Wie man richtig atmet

Richtiges Atmen ist tiefes Atmen. Wenn wir schlafen, atmen wir auf natürliche Weise tief; daher muss die richtige Atmung den Schlaf simulieren. Wenn du einatmest, fülle deine Lungen allmählich – zuerst den unteren Teil deiner Lungen, dann den mittleren und erst dann solltest du den oberen Teil füllen. Beim Ausatmen gilt das Gegenteil – zuerst entleerst du den oberen Teil, dann den mittleren und erst dann den unteren Teil deiner Lungen. Die Atmung muss durch die Nasenlöcher erfolgen, nicht durch den Mund.

Einatmen

Die Einatmung muss in einem kontinuierlichen Fluss erfolgen, der in drei Teile unterteilt ist, von denen jeder nahtlos an den nächsten anschließt.

Wenn du einatmest, drücke zuerst deinen Bauch nach vorne. Versuche, dich zuerst auf deinen Bauch zu konzentrieren. Dann solltest du deinen Brustkorb sich ausdehnen lassen, und erst dann sollten sich dein Brustkorb und die Schlüsselbeine anheben.

Ausatmen

Lasse automatisch deine Schlüsselbeine und Rippen die Luft ausstoßen. Dann solltest du deinen Bauch leicht eindrücken, um die in der Lunge verbliebene Luft abzulassen.

Atemübungen

NASENLOCHATMUNG

Die folgenden Übungen sollten mehrmals am Tag durchgeführt werden:

- Verschließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme durch das linke Nasenloch aus.
- Atme langsam durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei bis vier.
- Schließe beide Nasenlöcher und halte den Atem für sechzehn Sekunden an.
- Führe den gleichen Vorgang mit dem geschlossenen, linken Nasenloch durch.
- Schließe dein rechtes Nasenloch und atme durch das linke aus.

BAUCHATMUNG

- Lege dich auf den Rücken, entspanne dich und beginne, durch die Nase einzuatmen.
- Atme durch den Mund aus.
- Versuche, dich beim Einatmen auf deine Atmung zu konzentrieren und atme die Luft langsam aus dem Bauchraum aus.
- Mache diese Übung mindestens eine Viertelstunde lang.

Meditation durch Visualisierung

- Schließe die Augen und werde dir deiner Atmung bewusst. Das kannst du erreichen, indem du dich auf das Geräusch deiner Atmung beim Ein- und Ausatmen konzentrierst oder indem du auf deinen Herzschlag hörst.
- Versuche, deine Gedanken ausschließlich auf deine Atmung zu konzentrieren, aber erlaube deinen Gedanken, nach Belieben zu kommen und zu gehen. Kämpfe nicht gegen sie an. Alle Arten von Gedanken werden dir durch den Kopf gehen, während du atmest. Denke daran, dass dies nur Gedanken sind. Lasse dich nicht von ihnen ablenken.
- Achte darauf, dass du so viel ausatmest, dass deine Lunge vollständig leer ist.
- Deine Atmung wird gleichmäßig und ruhig werden. Du wirst feststellen, dass deine Atmung einen gleichmäßigen Rhythmus hat.

- Versuche, allmählich auf Geräusche zu hören, die weiter entfernt sind als dein Körper. Du kannst versuchen, dem Rauschen des Windes oder der Bäume vor deinem Fenster zu lauschen.

- Gehe sogar noch weiter und stelle dir vor, auf weiter entfernte Geräusche wie das Meer zu hören. Stelle dir vor, dass du an einem Strand liegst. Spüre die sanfte Berührung des Sandes und der Brise auf deinem Gesicht.

- Stelle dir vor, dass es ein Loch in deinem Rücken gibt, durch das alle Spannungen abfließen, oder stelle dir einen sanften Wasserstrahl vor, der durch deinen Körper fließt und ihn reinigt. Stelle dir vor, dass das Wasser jeden Teil deines Körpers füllt und dann durch deine Finger und Zehen nach außen und weg fließt.

Meditation durch Mantra

- Beginne die Mantra-Technik, indem du deine Atmung regulierst.

- Wähle ein Wort oder eine Phrase, vorzugsweise ein bedeutungsloses wie " oooommmm …". Es ist bekannt, dass bedeutungslose Worte deinen Geist weniger ablenken.

- Schließe die Augen und atme eine Minute lang natürlich, bevor du beginnst, dein Mantra zu wiederholen.

- Werde dir deiner Atmung bewusst und beginne, dein Mantra laut zu wiederholen.

- Erlaube deinen Gedanken, nach Belieben zu kommen und zu gehen.

- Wiederhole dein Mantra fünfzehn bis zwanzig Minuten lang. In den meisten Fällen wirst du dabei in einen Zustand tiefer Entspannung eintreten.

- Wenn du fertig bist, ändere langsam und allmählich deine Haltung und kehre in das volle Bewusstsein zurück.

Stresskontrolle durch mentale Techniken

Im Folgenden findest du eine Methode zur geistigen Stressreduzierung, die darauf abzielt, die Art und Weise zu kontrollieren, wie du stressige Situationen wahrnimmst und auf sie reagierst. Das Konzept ist in wirksame Schritte unterteilt, die in chronologischer Reihenfolge aufgeführt sind, von den am leichtesten umzusetzenden bis zu den schwierigsten. Obwohl ich empfehle, alle Schritte in ihrer natürlichen Reihenfolge zu befolgen, kann die Umsetzung selbst mehrerer dieser Schritte und deren Einbindung in dein Leben einen erheblichen Einfluss auf die Art und Weise haben, wie du auf Stress reagierst und auf dein allgemeines Wohlbefinden.

MACHE EINE LISTE MIT DEINEN STRESSAUSLÖSERN

Der beste Weg, deinen persönlichen Kampf mit Stress zu beginnen, ist, seine Quellen zu ermitteln. Du musst herausfinden, was deine Ängste und deinen Stress auslöst. Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass viele dieser körperlichen, geistigen und emotionalen Auslöser völlig von deiner Sichtweise abhängig sind, und musst entweder lernen, deine Sichtweise oder dein Verhalten zu ändern, wenn du in einen Stresszustand gerätst, wenn du diesen kontrollieren willst.

Viele extreme Ereignisse in unserem Leben können zu Stresssituationen führen, wie z. B. eine Kündigung, ein Umzug in eine neue Umgebung, eine zerbrochene Ehe, der Tod eines engen Freundes und so weiter. Die alltäglichen Ereignisse in unserem Leben scheinen jedoch eine größere Stresswirkung zu haben als die

tragischen Ereignisse. Ein anspruchsvoller Job, ein feindseliger Chef, Probleme in unserer Ehe, Kreditkartenschulden und so weiter können zu viel größerer Angst und Stress führen.

Der praktische Schritt, der dir helfen kann, die täglichen Ärgernisse zu identifizieren, die Stress auslösen, besteht darin, eine Liste aller Situationen zu erstellen, die dich nervös, wütend oder frustriert machen. Grabe tief nach unten und versuche herauszufinden, warum eine bestimmte Situation bei dir Stress auslöst. Erinnert sie dich an einen unglücklichen Vorfall in deiner Vergangenheit? Was genau an dieser Situation lässt dich gestresst fühlen?

Das Ziel ist es, deine Stressauslöser klar zu benennen, damit du sie später kontrollieren und reduzieren kannst.

IDENTIFIZIERE DEINE REAKTIONEN AUF STRESS UND BEOBACHTE DICH SELBST VON AUSSEN

Viele Forscher behaupten, dass Stress, wenn er lange genug unterdrückt wird, zu Krebs und anderen chronischen Krankheiten beitragen kann. Es gibt verschiedene Arten, wie wir unseren Stress ausdrücken, z.B. Zähneknirschen, übermäßiges Essen, Unterernährung, Wut, mit den Füßen wippen, erhöhte Herzfrequenz, Aufwachen mitten in der Nacht und so weiter.

Wenn du dich bemühst, deine Stressauslöser zu reduzieren, wirst du auch bemerken, wie sich diese Symptome plötzlich verflüchtigen. Oftmals sind wir nicht in der Lage zu erkennen, dass wir uns tatsächlich in einem Stresszustand befinden. Es ist wichtig, eine Liste aller deiner persönlichen Stresssymptome zu erstellen und sie zu benennen, sobald sie auftreten, damit du in der Lage bist, Maßnahmen zu ergreifen, um den Stress zu reduzieren, sobald du ihn erlebst.

Es reicht jedoch nicht aus, die Symptome deiner Reaktion auf Stress zu identifizieren. Um etwas zu ändern, musst du dich vorübergehend von deinem Körper lösen und deine Gedanken von außen beobachten. Ich weiß, es ist schwer, aber versuche, dich in die Rolle eines Zeugen zu versetzen, der das Verhalten eines Mannes an einem “Tatort” beobachtet. Der Mann im “Tatort” ist dein Gedanke im Moment der Belastung. Stelle dir vor, dass der Mann im Begriff ist, ein Verbrechen zu begehen, und nur du kannst es verhindern. Der springende Punkt ist, dass unsere Gedanken unsere Realität erschaffen, und du kannst dich dafür entscheiden, deine Gedanken (im Moment des Stresses) außer Kontrolle geraten zu lassen und ein “Verbrechen” zu begehen (dich in eine stressige Situation und alle damit verbundenen Folgen zu bringen), oder du kannst dich dafür entscheiden, das “Verbrechen” zu verhindern, indem du deine Gedanken änderst oder umgestaltest. Wenn du die Umstände nicht ändern kannst, warum änderst du dann nicht deine Sichtweise? Wenn du das nächste Mal feststellst, dass du dich in einem Stresszustand befindest (gemäß der Liste der Symptome, die du zuvor erstellt hast), beobachte deine Gedanken von außen und frage dich, wie du sie ändern kannst.

KONFRONTIERE UND ENTKRÄFTE DEINEN STRESS

Viele Stresssituationen lösen Angst aus, darunter auch die Befürchtung, dass du deine Aufgaben nicht bewältigen kannst. Um das zu überwinden, musst du Prioritäten setzen und deine Aufgaben im Voraus nach Wichtigkeit, Einschränkungen und Terminen planen.

Bemühe dich, eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen; versuche nicht, alle deine Aufgaben auf einmal zu erledigen. Plane immer im Voraus und stelle sicher, dass du dir realistische Ziele sowie möglichst realistische Fristen setzt.

Wenn du schon im Voraus weisst, dass auf der Autobahn zu deinem Zielort die Autos Stoßstange an Stoßstange stehen werden, kannst du die betreffende Autobahn meiden, eine optimalere Tageszeit wählen, eine alternative Autobahn wählen, einen alternativen Ort wählen oder die Idee für diesen Tag aufgeben.

Wenn du von Schuldgefühlen und Reue wegen etwas, das du in der Vergangenheit getan hast, zerfressen wirst, versuche, dich diesem Gefühl zu stellen, entweder indem du dich der Quelle deiner Schuld stellst (wenn möglich), oder wenn du dich der Quelle deiner Schuld nicht stellen kannst, indem du deine Wahrnehmung der Vergangenheit änderst. Ja, die Vergangenheit kann geändert werden. Ändere deine Vergangenheit, lerne aus deinen Fehlern und mache weiter. So einfach ist das.

Der Punkt ist, dass du flexibler, vernünftiger und pragmatischer wirst. Wenn du weißt, dass eine Situation möglicherweise stressig ist, ergreife Maßnahmen, um sie zu vermeiden. Das wird in den meisten Fällen ausreichen, um Stress zu reduzieren. Wenn du sie nicht vermeiden kannst, sei kreativ und versuche, einen Weg zu finden, einen positiven Ansatz zu wählen, der die Spannung entschärft.

WANDLE NEGATIVE "SELBSTGESPRÄCHE" IN POSITIVE UM

Viele Arten von "Selbstgesprächen" können dir in potenziell stressigen Situationen durch den Kopf gehen. Zum Beispiel:

"Staus machen mich verrückt. Wenn sich diese Autos in den nächsten zwei Minuten nicht bewegen, schwöre ich bei Gott, dass ich etwas Schlimmes tun werde." oder "Was? Es ist schon 22.00 Uhr? Ich werde nie mit diesem Bericht fertig. Was soll ich nur tun? Er muss morgen abgegeben werden. Ich werde es nie schaffen. Ich bin tot."

Du musst lernen, diese Art von Selbstgesprächen zu entschärfen, indem du die negativen Gedanken einfach durch positive ersetzt. Identifiziere diese Gedanken wenn sie angreifen und bemühe dich, mindestens einen Aspekt innerhalb der äußeren stressigen Situation zu finden, der programmiert und in etwas Positives umgewandelt werden kann. Du kannst immer einen finden.

BAUE ERHOLUNG IN DEIN LEBEN EIN

Das richtige Gleichgewicht zwischen Arbeit und Spiel zu finden, ist nahezu entscheidend für deine geistige Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden. Es ist auch eine hervorragende Möglichkeit, verschiedene Stressauslöser zu beseitigen, die dadurch entstehen, dass du wenig oder keine Zeit hast, Spannungen abzubauen und dich zu entspannen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie du deine Arbeit mit Freizeitaktivitäten ausgleichen kannst, die den Geist beruhigen und Stress entschärfen können.

Richte jeden Tag eine spezielle Zeit für deine Hobbys ein. Wenn du kein Hobby hast, lege dir eines zu. Verbringe mehr Zeit mit deiner Familie, kommuniziere mit ihr und teile sowohl deine Gedanken als auch deine Gefühle mit ihr. Investiere jeden Tag eine Stunde, um deine geistigen Bedürfnisse zu erfüllen, sei es durch Schreiben, Lesen, Meditieren oder eine andere kreative Tätigkeit, die emotional und geistig erfüllend ist.

Es ist auch wichtig, dass du dich einige Stunden vor dem Schlafengehen völlig von deiner Arbeit und anderen Themen, die dich beschäftigen, löst. Das sorgt für eine gute Nachtruhe und einen ausgeglichenen Geist.

VERDRÄNGE DEINEN STRESS NICHT – SPRICH DARÜBER

Achte darauf, dass du nicht deinen ganzen Ärger in dich hineinfrisst. Dies ist entscheidend. Verdrängung ist ein gefährlicher Stressverursacher und du musst lernen, ihr nicht zu erliegen. Lerne, über das zu sprechen, was dich belastet. Wenn du mit anderen über deine Gedanken und Gefühle sprichst, die zu Ärger und Stress führen, versuche, ehrlich und direkt zu sein. Tue es sanft und ruhig.

Sei nicht aggressiv oder feindselig. Teile anderen deine Gefühle über dich selbst und deine Beziehungen mit. Das wird dir helfen, viele stressbedingte Aspekte von sich selbst zu verstehen. Es wird dir auch helfen, die Spannung abzubauen, die sich möglicherweise zwischen dir und externen Spannungsquellen angesammelt hat. Darüber hinaus wird es dir helfen, zukünftige potenziell stressige Situationen zu vermeiden.

LÖSE DICH VON NEGATIVEN ASPEKTEN

Die vielleicht wirksamste Herangehensweise an Veränderungen der äußeren Bedingungen ist die Entwicklung eines losgelösten Geistes. Viele von uns neigen dazu, zuzulassen, dass unser Geisteszustand und unsere Emotionen ständig zwischen optimal (Glück, Zufriedenheit, Wertschätzung und Genugtuung) und negativ (Ärger, Depression, Feindseligkeit und Stress) schwanken, abhängig von äußeren Umständen. Indem du einen losgelösten Geist entwickelst, bist du in der Lage, die positive Wärme und die großartigen Dinge im Leben zu akzeptieren, während du dich von den negativen Aspekten löst, indem du einfach jede Negativität, die in deinen Körper eindringt, abfließen lässt, ohne dass dies Auswirkungen auf dein Wohlbefinden hat.

Es liegt eine große Logik in der Loslösung und sie ist auch praktisch – sobald du die Sinnlosigkeit verstehst, deinen Geisteszustand oder deine geistige Verfassung in Reaktion auf negative äußere Situationen zu ändern. Anstatt dich wegen eines äußeren Ereignisses zu ärgern und zu stressen, solltest du dich bemühen, deine Sichtweise zu ändern. Akzeptiere die guten Dinge, wie sie kommen, und ändere deine Sichtweise auf die negativen Dinge. Lasse sie ohne Schaden durch dich hindurchfließen. Denke daran, dass ein Problem in erster Linie eine Sichtweise, eine Wahrnehmung ist. Ändere deine Wahrnehmung und du hast keine Probleme mehr.

Wenn eine Person wütend auf dich ist oder ein egoistisches Verhalten an den Tag legt, denke daran, dass es nicht seine oder ihre Worte sind, die dir schaden können – es ist deine Sichtweise der Worte der Person. Du hast das Recht, deine Sichtweise zu ändern. Niemand kann dir das abnehmen. Ändere sie und lasse die Negativität verdampfen.

AKZEPTIERE DIE DINGE, WIE SIE SIND

Bemühe dich, Dinge, die nicht geändert werden können, als Dinge zu akzeptieren, die nicht geändert werden können. Das klingt einfach, doch viele von uns neigen dazu, gegen Windmühlen zu kämpfen oder zumindest wütend und frustriert zu werden, wenn wir erkennen, dass es nichts gibt, was wir tun können, um die Dinge zu ändern. Niemand fühlt sich gerne hilflos. Wir alle haben eine Kontrollsucht, bis zu einem gewissen Grad.

Aus dieser Kontrollsucht herauszukommen, ist wahrscheinlich eine der mental herausforderndsten Aufgaben, der du dich stellen musst, wenn du Angst und Stress besiegen willst. Du solltest aufhören, mentale und emotionale Energie auf unabänderliche Dinge in deinem Leben und dem Leben anderer zu verschwenden. So kannst du viele stressige Situationen reduzieren, die aus dieser ungesunden Einstellung entstehen können.

Ein Plan zur Optimierung des Schlafs

Schlaf ist ein natürlicher Ruhezustand, in dem wir vorübergehend unser Bewusstsein für die Welt verlieren. Schlaf ist auch ein Aufbauprozess, bei dem der Körper seine Energiereserven wieder auffüllt, die durch die Aktivitäten des Tages aufgebraucht wurden. Im Zustand des Schlafes verjüngt und repariert sich der Körper. Er baut Muskelgewebe wieder auf und regeneriert Körperzellen. Herzfrequenz und Atmung sind im Schlaf langsamer, die Temperatur ist niedriger, und die Muskeln entspannen sich.

Der Zusammenhang zwischen Schlafmangel, Schlafgewohnheiten und Hämorrhoiden

Eine gute Nachtruhe funktioniert wie ein Minifasten, während dessen der Körper den Prozess der Ernährung der Hautzellen, der Beseitigung der Ansammlung von Giftstoffen und des Abbaus freier Radikale beginnt. Eine gute Nachtruhe verringert auch Angstzustände und baut Stress ab.

Unzureichender Schlaf kann den natürlichen Ausscheidungsprozess von Giftstoffen verlangsamen und unsere Muskeln verspannen lassen. Außerdem wird unser angesammelter Stress nicht richtig abgebaut. Wie du bereits weisst, kann Stress Magen-Darm-Erkrankungen verschlimmern, auch ein bestehendes Hämorrhoidalleiden.

Mein Plan zur Schlafoptimierung

Nachfolgend findest du meinen Plan zur Schlafoptimierung. Es braucht etwas Übung, aber es FUNKTIONIERT!

- Erhöhe das Kopfende deines Bettes auf 15-cm-Blöcken in einer bequemen Position, sodass dein gesamter Oberkörper angehoben ist.
- Esse direkt vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten. Wenn du dich hungrig fühlst, versuche, dich mit Obst zu sättigen. Die Verdauung braucht viel Zeit, deshalb solltest du mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen.
- Vermeide Aktivitäten, die Angstzustände auslösen können, bevor du zu Bett gehst. Achte darauf, dass du mit einem klaren Kopf ins Bett gehst. Wann immer du kannst, nehme deine Arbeit nicht mit nach Hause.
- Stelle sicher, dass dein Schlafzimmer so dunkel, bequem, warm und ruhig wie möglich ist. Die empfohlene Schlaftemperatur für Erwachsene beträgt 15°C bis 18°C. Versuche, alle lauten Gegenstände aus deinem Schlafzimmer zu entfernen. Ziehe außerdem alle elektrischen Geräte in deinem Schlafzimmer aus, bevor du schläfst.
- Treibe regelmäßig Sport. Das verbessert deinen Schlafzyklus erheblich. Allerdings solltest du NICHT drei Stunden vor dem Schlafengehen trainieren, da dies wachhält.
- Vermeide Koffein, Alkohol und andere anregende Getränke vor dem Schlafengehen. Alkohol regt die Produktion des Hormons Noradrenalin an, das ein natürliches Stimulans ist.
- Bemühe dich, so früh wie möglich ins Bett zu gehen. Achte darauf, dass du schläfst, wenn du nicht völlig erschöpft bist. Die nachweislich optimale Schlafenszeit ist von 23 Uhr bis 7 Uhr morgens (etwa acht aufeinanderfolgende Stunden in völliger Dunkelheit).
- Verwende einen Dämmerungssimulator oder Schlafphasenwecker anstelle eines höllischen Weckers, der eine unnatürliche Art des Erwachens darstellt. Erhältlich unter: https://amzn.to/3cf28Qe
- Gebe das Rauchen auf oder minimiere es. Rauchen erhöht den Blutdruck und steigert die Herzfrequenz, was deine Fähigkeit zu schlafen beeinträchtigen kann.
- Trinke eine Tasse Kamillentee, bevor du zu Bett gehst. Kamillentee enthält ein natürliches Beruhigungsmittel und ist das perfekte Getränk, um mit Angst, Stress und Schlafstörungen umzugehen (siehe Hinweise zu Kamille).
- Nehme eine Dusche oder, noch besser, ein Bad kurz vor dem Schlafengehen.
- Setze dich jeden Tag zehn Minuten lang der Sonne (natürliches Licht) aus. Es ist erwiesen, dass du nachts umso besser schläfst, je mehr natürlichem Licht du tagsüber ausgesetzt bist.
- Schlafe nackt, damit deine Haut atmen kann.

Hinweise zu Kamille

Ich habe festgestellt, dass Kamillentee einfach das beste Getränk sind, das es gibt, um Stress und Angstzustände zu reduzieren und dir zu helfen, gut zu schlafen. Seit vierhundert Jahren wird er in Europa zur Behandlung von Schlaflosigkeit, nervösem Magen, Rückenschmerzen und mehr verwendet.

Ich trinke regelmäßig mindestens zwei Tassen am Tag und es wirkt wie ein Zauberspruch. Er ist ein echter Lebensretter, wenn es darum geht, stressige Situationen und Schlafprobleme unter Kontrolle zu bringen.

Kamillenblüten enthalten natürliche Beruhigungsmittel, die ungemein bei der Entspannung helfen.

Aufgrund seiner Wirkung ist es jedoch nicht empfehlenswert, mehr als vier Tassen pro Tag zu trinken. Nichtsdestotrotz ist die Kamille eine wichtige Zutat, die in keinem Haushalt fehlen sollte, besonders wenn du unter Stress, Angstzuständen und Schlafmangel leidest, die sich alle in Form von Hämorrhoiden äußern können.

Training für die Darmgesundheit

Warum sind Hämorrhoiden in den letzten Jahren auf dem Vormarsch? Die einfache Wahrheit ist, dass wir mehr sitzen (bei der Arbeit und zu Hause), uns weniger bewegen und die Bewegungsbedürfnisse unseres Körpers nicht erfüllen. Dadurch staut sich unser Dickdarm und übt Druck auf unser Rektum aus, was zu – du hast es erraten – Hämorrhoiden führt! Eine der besten Möglichkeiten, Hämorrhoiden zu vermeiden, besteht darin, die Muskeln und das Gewebe in und um deinen Dickdarm in Topform zu halten, so dass sie sich so ausdehnen und zusammenziehen können, wie es vorgesehen ist.

Wie in aller Welt soll das gehen? Befolge diese einfachen Tipps, um ein Trainingsprogramm zu erstellen, das der Gesundheit deines Dickdarms zugutekommt:

1. Spreche mit deinem Arzt. Beginne niemals ein Trainingsprogramm, ohne es vorher mit deinem Arzt zu besprechen.

2. Spreche mit einem professionellen Trainer. Ein Trainingsphysiologe kann dir helfen, deinen Gesundheitszustand zu beurteilen und ein Programm zu entwickeln, das deinen gesamten Körper (einschließlich deines Dickdarms) stärkt, ohne deinen Po weiter zu schädigen.

3. Liste deine Ziele auf. Stelle sicher, dass du genau weißt, was du erreichen willst, damit du einen Plan entwerfen kannst, der dich zum Erreichen dieser Ziele führt.

4. Erstelle einen umfassenden Plan. Jedes Trainingsprogramm sollte einen Teil Kardio-, einen Teil Kraft- und einen Teil Beweglichkeitstraining enthalten, um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen und deinen gesamten Körper in Topform zu halten.

5. Bleibe konzentriert. Es kann leicht passieren, dass man vom Weg abkommt, wenn man versucht, ein neues Trainingsprogramm zu etablieren. Man sagt, dass es mindestens einundzwanzig Tage braucht, um etwas zur Gewohnheit werden zu lassen. Gebe dir also mindestens einen Monat Zeit, um das tägliche Training zur Gewohnheit werden zu lassen.

Pressen und Toilettentraining

Okay, es ist schon lange her, dass du gelernt hast, auf die Toilette zu gehen, aber bedenke dies: Vielleicht hast du es ganz falsch gemacht bzw. beigebracht bekommen, und das ist die Ursache für deine Hämorrhoiden.

Jeder, der schon einmal unter Verstopfung gelitten hat, weiß, wie schwierig es sein kann, einen verhärteten Stuhlgang abzusetzen. Aber hast du jemals über die medizinischen Probleme nachgedacht, die chronische Verstopfung verursachen kann? Ob du es glaubst oder nicht, es gibt viele Untersuchungen über diese häufige Beschwerde, und die Ergebnisse sind nicht gut.

Einem bekannten Forscher zufolge kann übermäßiges Pressen auf der Toilette einen Herzinfarkt oder sogar einen Schlaganfall verursachen! Ein anderer Forscher berichtete im Journal of the American Medical

Association, dass “ein Anstieg des Drucks innerhalb der Bauchwand und der Brusthöhle beim Anspannen auf der Toilette ein Aneurysma des Hauptblutgefäßes der linken Herzkammer verursachen könnte.” Und du dachtest, es ginge nur um die Hämorrhoiden!

Es ist erwiesen, dass das Anspannen während des Stuhlgangs die Herzfrequenz, den Blutdruck und die Werte des Elektrokardiogramms bei Menschen ohne vorherige Herzprobleme erhöht.

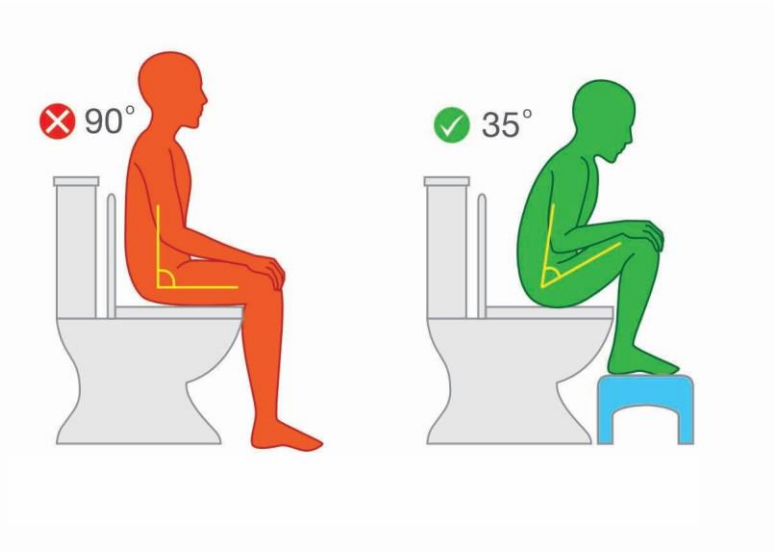
Wie können wir also auf eine natürlichere Art und Weise helfen, um das Pressen – und seine Nebenwirkungen – zu vermeiden? Die Erhöhung deiner Ballaststoffzufuhr hilft, wie bereits beschrieben. Aber eine andere Möglichkeit, die Entleerung zu erleichtern, ist, auf deinen modernen “Thron” zu verzichten und stattdessen in die Hocke zu gehen. Ja, ich sagte hocken!

Unser Körper ist nicht dafür ausgelegt, ordentlich auf einer Toilette zu sitzen. Wenn wir in die Hocke gehen, werden sowohl die Bauchwände als auch der Dickdarm gestützt, was die Ausscheidung erleichtert. Die Dickdarmklappe (auch Ileozökalklappe genannt), ein kleiner Muskel zwischen Dünn- und Dickdarm, muss richtig funktionieren, damit unsere Ausscheidungen ordnungsgemäß durch den Darm gelangen können. Wenn wir auf einer herkömmlichen Toilette sitzen, hat dieses Ventil oft Schwierigkeiten, sich so zu öffnen und zu schließen, wie es sollte. Dadurch kann es zu einem Stau von Fäkalien kommen, wo sie nicht hingehören. Igitt!

Wenn du jedoch in einer hockenden Position sitzt, können deine Oberschenkel dieses Darmventil unterstützen und ihm helfen, seine Aufgabe zu erfüllen.

Außerdem halten Toiletten uns davon ab, unseren gesamten Abfall auszuscheiden. Wie das? Indem sie unsere Oberschenkel daran hindern, die unteren Teile des Darms zusammenzuziehen, um ihn vollständig zu entleeren.

All diese Dinge zusammengenommen tragen wesentlich zur Entstehung von Hämorrhoiden bei. Bedeutet das, dass wir unsere gewohnte Toilette aufgeben und uns für eine hockende Position hinter einem Baum entscheiden müssen, um uns von Hämorrhoiden zu befreien? Ganz und gar nicht! Die Antwort kann so einfach sein wie ein gewöhnlicher Fußschemel. Ein niedriger Fußschemel, mit dem du deine Füße vor der Toilette hochlegst, bringt deinen Körper in diese natürliche hockende Position, die es dir erleichtert, vollständig auszuscheiden, und beseitigt so die oben genannten Bedenken.



Bei Amazon bestellen: https://amzn.to/3vMxw0i

Bauchmassage

Ganz gleich, ob du die Massage nutzt, um Stress abzubauen, die Durchblutung zu fördern oder verspannte Muskeln zu entspannen, Tatsache ist, dass eine gute Bauchmassage Wunder bewirken kann, um dein Verdauungssystem in Gang zu halten und deinem Darm zu helfen, reibungslos zu funktionieren, damit du die Hämorrhoiden loswerden kannst.

Es braucht nicht viel, um deinem Darm die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient. Nur ein paar Minuten pro Tag reichen aus.

Eine Bauchmassage-Technik, die jeder machen kann:

Schritt Nr. 1: Lege dich auf den Rücken, lasse die Füße flach auf dem Boden und die Knie gebeugt.

Schritt Nr. 2: Drücke mit beiden Händen fest auf die rechte Seite deines Bauches in der Nähe der Hüfte.

Schritt Nr. 3: Massiere den Bereich mit kreisenden Bewegungen.

Schritt Nr. 4: Massiere weiter, indem du deine Hände langsam nach oben in Richtung Brustkorb und über den Bauch bewegst und am Bauchnabel stoppst.

Schritt Nr. 5: Bewege nun deine Hände nach unten und zurück in Richtung der linken Hüftregion, massiere langsam über den Bauch und ende an der Stelle, an der du begonnen hast.

Körperhaltung

Das aufrechte Stehen kann Hämorrhoidalleiden verbessern, wer hätte das gedacht? Doch, das kann es!

Eine gute Körperhaltung ist wichtig für eine gute Blutzirkulation, besonders im und um den Anus. Wenn wir lümmeln, können wir den Blutfluss in den Hämorrhoidalvenen einschränken, was dazu führen kann, dass sie sich entzünden und schmerzen. Einfach zu lernen, richtig zu stehen und zu sitzen, kann einen erheblichen positiven Einfluss auf Hämorrhoiden haben.

Wenn du dennoch lange sitzen musst kann ein Sitzkissen eine ziemliche Wohltat sein. Ich persönlich finde Sitzkissen wesentlich besser als die einfachen Ringkissen.

Meine Empfehlung: bonmedico Orthopädisches Hämorrhoiden-Sitzkissen

Hier bestellen bei Amazon: https://amzn.to/3pb3a5i

Anhang:

Alternative medizinische Behandlungen für Hämorrhoiden

Wenn du etwas in diesem Buch erfahren hast, dann hoffentlich, dass es viele verschiedene Möglichkeiten zur Behandlung deiner Hämorrhoiden gibt. Die Suche nach der richtigen Behandlung ist so einzigartig wie du selbst.

Während wir bisher eine Reihe von eher traditionellen Behandlungsmethoden besprochen haben, möchte ich dir nun ein paar nicht so gängige alternative Behandlungsmethoden vorstellen.

Homöopathie

Wie wir bereits besprochen haben, sind die Systeme unseres Körpers auf komplizierte Weise miteinander verwoben und darauf ausgelegt, zum Wohle des Ganzen miteinander zu interagieren.

Die Homöopathie nutzt dieses grundlegende Verständnis, um den ganzen Körper zu behandeln, nicht nur ein bestimmtes Symptom darin. Durch die Einbeziehung von Ernährung, Bewegung und einer insgesamt gesunden Lebensweise verwendet die Homöopathie mehr natürliche Substanzen und bio-chemische Stoffe, um das zu behandeln, was dich quält. Sie ist mehr als nur ein natürlicher Weg, eine Krankheit zu behandeln, sie ist eine Lebensweise, die darauf abzielt, den Körper ganzheitlich zu behandeln und ihn so funktionieren zu lassen, wie er es sollte.

Akupunktur

Immer mehr Schulmediziner wenden sich der Akupunktur zu, um eine Vielzahl von Beschwerden zu behandeln – auch Hämorrhoiden. Wie funktioniert sie also?

Akupunktur ist mehr als ein paar Nadeln in verschiedene Körperteile zu stechen und auf das Beste zu hoffen. In Wirklichkeit handelt es sich um ein sehr wissenschaftliches Verfahren, das die Nadeln nutzt, um die Energie des Körpers zu regulieren und ihm zu helfen, wirksamer zu funktionieren.

Wenn sich ein Embryo in der Gebärmutter einer Frau bildet, teilen sich seine Zellen ständig. Wenn diese Zellen zusammenwachsen, beginnen sie Faltenlinien zu bilden, die verschiedene Zellgruppen voneinander trennen und Verbindungen zwischen gleichartigen Zellen markieren.

Schließlich bilden diese Zellgruppen die inneren Organe des Körpers. Das Erstaunliche ist, dass diese “Falten” noch lange nach unserer Geburt in unserem Körper verbleiben und Zellgruppen in Kanälen von “Meridian-Energieverbindungen” miteinander verbinden. Sogar Teile des Körpers, die in keiner Weise verbunden zu sein scheinen, sind es in Wirklichkeit aufgrund dieser Energiekanäle. Dies könnte erklären, warum Akupunkturpunkte an den Füßen oder entlang der Arme Einfluss auf deine Nieren haben können.

Wenn elektrische Energie auf Widerstand stößt, kann sie sich stauen und Probleme verursachen. Akupunktur ist eine gute Möglichkeit, diesen Widerstand zu beseitigen und den richtigen Energiefluss wieder zu fördern.

Hier sind zwei Möglichkeiten, wie Akupunktur dem Körper helfen kann, Hämorrhoiden abzuwehren:

1. Akupunkturnadeln regen die Produktion von Endorphinen an, helfen, die Energien des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen und unterstützen alle Organe dabei, mit voller Leistung zu laufen.

2. Der von der Akupunkturnadel ausgeübte Druck erzeugt im Körper einen elektrischen Mikrostrom.

Yoga

Einer der Hauptvorteile von Yoga zur Linderung von Hämorrhoidenschmerzen und -beschwerden ist, dass es dir beibringt, richtig zu sitzen und zu stehen und so den Druck zu verringern. Traditionelles Yoga umfasst bestimmte Körperhaltungen, Mantras und Atemtechniken, die die allgemeine Gesundheit fördern können, indem sie die Durchblutung des Körpers erhöhen.

Geduld ist der Schlüssel beim Erlernen dieser Haltungen und Bewegungen, da sie schrittweise und allmählich erlernt werden müssen. Für bestimmte Atemtechniken, Mantras und Positionen wende dich bitte an einen Yoga-Spezialisten.

Wenn du flexibel von zu Haus aus trainieren willst dann bieten Online Yoga Studios eine gute Alternative. Yogamehome bietet faire Konditionen und über 800 Videos & Programme von einigen der besten Lehrer*innen.

https://klickehier.com/online-yoga

Inversionstherapie

Die Inversionstherapie, bei der man für längere Zeit auf dem Kopf steht, wird von manchen als Wundermittel zur Behandlung von Hämorrhoiden angepriesen. Sie kann sowohl den Druck auf den Anus verringern als auch die Durchblutung des rektalen Bereichs erhöhen und so die Hämorrhoiden zum Abklingen bringen. Es muss jedoch darauf geachtet werden, dass diese Art der Therapie unter strengster Aufsicht durchgeführt wird. Jeder, der an einer Herzerkrankung, Bluthochdruck, Diabetes, grünem Star (oder anderen Augenproblemen) leidet, oder schwanger ist oder sein könnte, sollte die Inversionstherapie vermeiden, egal wie groß die Vorteile sind. Es ist sehr wichtig, bei der Inversionstherapie langsam zu beginnen und die Neigung mit jeder Sitzung zu steigern. Ein zu schnelles Kippen des Körpers kann schwerwiegende negative Folgen für den Patienten haben.

Blutegel-Therapie

Blutegel sind wie Hämorrhoiden einem gewissen Ekel-Faktor behaftet. Das aber ganz zu Unrecht. Blutegel-Therapie ist eine altbewährte Heilmethode und kann viele Beschwerden lindern. Die Wirkung des Blutegels wird jedoch nicht wie manchmal angenommen durch den Blutverlust hervorgerufen. Der Blutegel gibt ein Sekret ab, das Gefäßerweiternd (entstauend), entzündungshemmend und gerinnungshemmend (Auflösung von Blutgerinnseln) wirkt. Damit sind Blutegel bestens für die Behandlung von Hämorrhoiden geeignet. Wenn dich das Thema interessiert empfehle ich dir das Buch "So hilft Ihnen die Blutegel-Therapie". https://amzn.to/3wx1gi2
In diesem Buch wird die Anwendung der Blutegel-Therapie bei vielfältigen Krankheiten beschrieben (z.B. Bandscheibenvorfälle, Wirbelsäulenbeschwerden, Rheuma/Arthrose, Zerrungen und vieles mehr. Ich selbst lasse mich vor allem bei Kniebeschwerden regelmäßig mit Blutegeln hebandeln.

Wichtige Begriffe

Abdomen – das Körperteil zwischen Brustkorb und Becken

Analfissur – ein Schnitt oder Riss im Analkanal, der den Schließmuskel freilegt

Analstenose – eine Verengung des Analkanals

Anus – das Ende des Verdauungssystems, an dem die Ausscheidungen den Körper verlassen

Chronisch – über einen längeren Zeitraum anhaltend

Colitis – eine Entzündung der Auskleidung des Dickdarms

Koloskopie – ein Verfahren, das es Ärzten erlaubt, das Innere des Dickdarms zu betrachten

Morbus Crohn – eine chronische Entzündung des Dickdarms

Hämorrhoiden – entzündete Venen des Anus

Hämorrhoidenbündel – eine Ansammlung von einzelnen Hämorrhoiden

Infrarot-Koagulation – die Entfernung von Hämorrhoiden mit Infrarotlicht

Polyp – eine abnorme Wucherung im Dickdarm

Pruritus – ein juckendes Gefühl

Rektum – der Endteil des Dickdarms, in dem die Ausscheidungen gesammelt werden

Sitzbad – ein Warmwasserbad, das zur vorübergehenden Linderung eines entzündeten Gesäßbereichs verwendet wird

Stuhlerweicher – ein nicht verschreibungspflichtiges Medikament, das verwendet wird, um den Stuhl von innen heraus weicher zu machen

Krampfadern – geschwollene Venen, die durch Entzündungen geschwächt sind

Alle Links auf einen Blick

Selbsttests

Alle verfügbaren Selbsttests	https://klickehier.com/selbsttests
Candida Test	https://klickehier.com/candida-test
Darmflora Test	https://klickehier.com/darmflora-test
Darmparasiten Test	https://klickehier.com/darmparasiten-test

Bücher

Heile deine Leber:	https://amzn.to/3plTHs0
Heile dich selbst – Medical Detox	https://amzn.to/3ccBZlr
Das Magnesium Buch	https://amzn.to/3uN5W1F
Blutegel Therapie	https://amzn.to/3wx1gi2

Zubehör

Toilettenhocker	https://amzn.to/3vMxw0i
Sitzbad	https://amzn.to/3vMxw0i
Sitzbad mit Wasser	https://amzn.to/3uH7muB
Sitzkissen	https://amzn.to/3pb3a5i
Schlafphasenwecker	https://amzn.to/3cf28Qe
Slow Juicer	https://amzn.to/3peXoj9

Gesundheit

Kurs die 12 Säulen der Entgiftung	https://klickehier.com/entgiften
YogaMeHome	https://klickehier.com/online-yoga
Meditationsalbum kostenlos	https://klickehier.com/meditation-geschenk

Nahrungsergänzung / Sonstiges

Medivere Säure-Basen Test	https://amzn.to/2Rns7hu
Magnesiumöl: Das Wundermineral	https://amzn.to/3pf30d0
Leberreinigungs-Tee	https://amzn.to/3ceLPTw

Anti Candida Formel	https://amzn.to/3uNuffV
Primal Defense	https://amzn.to/3vIla9z
Nature Love	https://amzn.to/3fIbLJv

Copyright © 2021

Gerwald Steiger

8345 NW 66 ST #D7151
33166-2696 MIAMI, FL
e-mail: info@gerwaldsteiger@com

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.

Bildrechte & Lizenzen

Bilder wurden mit entsprechenden Lizenzen über

https://www.shutterstock.com/de/ erworben.

Rito Succeed	1837596088
New Africa	1793563288
New Africa	1793563330
solar22	656062777