

Hämorrhoidalleiden

Folgendes sollte beachtet werden und kann zur Besserung der typischen Beschwerden bei Hämorrhoidalleiden führen:

1. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser oder ungesüsstem Tee (ideal dafür eignet sich unser **Venentee**, da die Hämorrhoiden aus venösen Blutgefässen bestehen, und diese somit gestärkt werden und die venösen Stauungen gelöst werden können).
2. Genügend Bewegung regt die Darmtätigkeit an und beugt der Verstopfung, die eigentliche Hauptursache des Hämorrhoidalleidens, vor.
3. Unsere **Hämorrhoidentropfen** sind ein wichtiges Mittel, welche sich sehr bei Juckreiz und Analblutungen (frisches und hellrotes Blut) bewährt haben und rasch zur Linderung verhelfen. Diese werden drei mal täglich (jeweils 20 Tropfen in etwas Wasser) über längere Zeit eingenommen.
4. Auf eine ballaststoffreiche Ernährung achten, denn dies sorgt für einen weichen Stuhl, welcher anschliessend ohne mühsames und zum Teil auch schmerzhaftes Pressen ausgeschieden werden kann. Dazu eignen sich zum Beispiel unsere **Flohsamen** besonders gut. Diese nimmt man zwei mal täglich, jeweils einen Esslöffel mit einem grossen Glas Wasser ein.
5. Als wichtige Massnahme haben sich unsere **Verstopfungstabletten**, welche unter anderem verdauungsfördernde Pflanzen enthalten, sehr bewährt. Denn das Ziel ist es, die Verdauung anzuregen, somit einer Verstopfung und einer damit einhergehenden Verkrampfung vorzubeugen.
6. Zusätzlich sollte die **Hämorrhoidensalbe** zwei bis drei mal täglich an der betroffenen Stelle eingestrichen werden, um somit dem lokalen Juckreiz entgegen zu wirken.



Naturheilpraxis Roland Vontobel
Speicherstrasse 44, 9053 Teufen
071 333 11 71 Fax 071 333 11 05
info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch