

Jak zapobiegać hemoroidom oraz jak je leczyć?

Szanowny Czytelniku,

w dzisiejszym newsletterze przedstawię Ci wyniki moich własnych badań – i płynące z nich wnioski — na temat przykrych dolegliwości, którą są hemoroidy, jednakże nie zamierzam podać Ci wszystkich naturalnych sposobów ich leczenia.

Wręcz przeciwnie, jestem przekonany, że nie wiem jeszcze wielu rzeczy na ten temat, dlatego proszę Czytelników Poczty Zdrowia, którzy orientują się w powyższej kwestii, o podzielenie się informacjami z innymi, poprzez komentarze na stronie www.PocztaZdrowia.pl. Proszę tylko bardzo o niepodawanie nazw handlowych konkretnych preparatów!

Szanowni Czytelnicy, pozwolicie w ten sposób skorzystać ze swojej wiedzy całej rzeszy osób, które poszukują alternatywy dla leków chemicznych i zabiegów chirurgicznych w procesie leczenia hemoroidów.

Połowa społeczeństwa dotknięta problemem

Blisko połowa społeczeństwa będzie w swoim życiu cierpieć z powodu hemoroidów, zazwyczaj dokuczają one pomiędzy 20 a 50 rokiem życia. Wcale nie jest to bowiem tylko problem osób starszych lub cierpiących na zaparcia. Może się on przytrafić każdemu, wliczając w to osoby cieszące się dobrym zdrowiem, ale spędzające wiele czasu w pozycji siedzącej.

Hemoroidy, wewnętrzne lub zewnętrzne, wywoływane są przez rozszerzenie i zapalenie spłotów żylnych w odbytnicy i odbycie. Główną różnicą jest rodzaj bólu: hemoroidy wewnętrzne nie boją, ponieważ napęczniałe żyły znajdują się w górnej części odbytu, która nie jest unerwiona. Takie hemoroidy mogą nawet nie wywoływać objawów. Ale często możesz zauważyć odrobinę krwi w stolcu. Takie ślady można dostrzec na papierze toaletowym lub na toalecie. Czerwona krew świadczy o tym, że krwawienie znajduje się w dolnej części układu pokarmowego. Jeśli znajduje się ono wyżej, mianowicie w żołądku lub jelitach, wskutek trawienia krew przybiera kolor czarny. Innym sygnałem obecności hemoroidów wewnętrznych jest odczucie „nieskończenia” procesu wydalania. Hemoroidy zewnętrzne z kolei mogą potwornie boleć. Niektórzy nie mogą nawet chodzić. W nieleczonych może dojść do zakrzepicy i zapalenia. Hemoroidy stają się wtedy niebiesko-fioletowe i krwawią.

Problem wynikający ze stylu życia

Częstotliwość tej choroby w uprzemysłowionych krajach nie jest zaskoczeniem dla nikogo, biorąc pod uwagę dietę i styl życia większości społeczeństwa. Hemoroidy zdarzają się dużo częściej niż w innych krajach.

Hemoroidy pochodzą od zbyt dużego ciśnienia wywieranego na delikatne żyły. Nacisk ten jest spowodowany zaburzeniami trawienia, które z kolei są wywołane przez złe odżywianie się, siedzący tryb życia (zwłaszcza pracę biurową), nadwagę. Przypadłość ta często spotykana jest też u kobiet ciężarnych, jednakże w tym przypadku znikają one po porodzie.

Przyzwyczajenia łaźienkowe mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia hemoroidów, powodując podrażnienia, krwawienia oraz swędzenie:

- Ważne jest, aby nie przeć w toalecie. Naturalne ruchy jelit muszą wywołać wypchnięcie stolca bez użycia siły; możesz ewentualnie użyć lekkiej siły mięśni brzucha, ale nigdy nie więcej niż przez piętnaście sekund;
- Z tego powodu ważne jest, aby nie czekać, aż poczujesz potrzebę pójścia do toalety. Przestrzegaj naturalnego rytmu trawienia w Twoim organizmie;
- Nie siedź na sedesie dłużej niż pięć minut. Pozycja siedząca zwiększa nacisk na odbyt, co nie jest wskazane w sytuacji, gdy żyły są już napęczniałe i rozszerzone. Jeśli zajdzie taka potrzeba, podmyj się i przejdź, oczekując aż powróci potrzeba oddania stolca.
- Nie podcieraj się nadmiernie papierem toaletowym. Musisz jednak zachować najwyższy poziom czystości, aby uniknąć zapalenia i infekcji. Każdorazowe podmywanie się wodą po oddaniu stolca, jak to czynią mieszkańcy krajów arabskich, wyjaśnia ich mniejszą skłonność do powstawania hemoroidów.
- Pozycja siedząca na toalecie nie sprzyja wydalaniu tak jak pozycja kuczna i dlatego potrzebne jest silne „parcie”. Badanie opublikowane w latach 80. pokazało, że u 18 osób na 20 fakt korzystania z toalety w pozycji kucznej przyczynił się do zniknięcia

hemoroidów. Nie zachęcam Cię jednakowoż do zastąpienia sedesu zwykłą dziurą w ziemi; natomiast posiadanie zdrowego układu trawiennego jest tak samo ważne jak pozycja, w której mamy zwyczaj korzystać z toalety.

Uważaj na krwawienia

Jeśli zauważysz u siebie krwawienia związane z hemoroidami, zgłoś się do lekarza, zwłaszcza jeśli przytrafiło Ci się to po raz pierwszy. Krwawienia te mogą mieć w rzeczywistości inne przyczyny, bardziej poważne, takie jak nowotwór jelita grubego, będący bardzo rozpowszechnioną formą raka. Warto pamiętać, Szanowny Czytelniku, o zbawiennej właściwości witaminy D, która zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Zadbaj o przyjęcie odpowiedniej dawki słońca i spożywanie tak dużej ilości tłustych ryb jak tylko to możliwe (trzy porcje tygodniowo).

Zapobieganie hemoroidom

Ta nieprzyjemna dolegliwość spowodowana jest zwykle zaparciami. Te z kolei wynikają najczęściej ze złej diety, braku ćwiczeń fizycznych, stresu, a także z odwodnienia. Zaparcia mogą być również wywołane przez nadużywanie środków przeczyszczających, przez zespół jelita wrażliwego oraz niedoczynność tarczycy.

Aby zapobiec zaparciom:

- Spożywaj pokarmy bogate w błonnik

Uwaga, błonnik (włókno pokarmowe) nie ma nic wspólnego z tym, co nazywamy „włóknem” w języku potocznym. To że pokarm jest miękki, łatwy do połknięcia, czytaj płynny, to nie oznacza, że nie zawiera błonnika. Błonnik to nie tylko „otręby”.

Przykładowo, sok gruszkowy jest w niego wyjątkowo bogaty. Ziarna Inu, które trzeba zmielić przy pomocy młynka do kawy przed spożyciem, bo w przeciwnym wypadku przedostaną się w całości do Twojego systemu trawiennego, są również bardzo dobrym źródłem błonnika. Istnieją wreszcie ziarna, które są naturalnym środkiem samym w sobie: Plantago psyllium (babka płesznik). Była ona używana już 10 wieków p.n.e. przez medyków Górnego Egiptu – i jest ona tak samo skuteczna po dziś dzień. Wybieraj ekologiczną babkę. Na początku bądź ostrożny, jeśli Twój organizm nie jest przyzwyczajony do błonnika.

- Aby wzmocnić żyły, jedz flawonoidy

Są to substancje nadające barwę owocom. Dużą ilość tego związku znajdziesz w świeżych pomarańczach, ale także w... czerwonym winie. W zasadzie to właśnie czerwone wino jest najbogatsze we flawonoidy. Wydaje się również, że część społeczeństwa, która spożywa tłuszcze pod postacią oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia, posiada lepsze żyły i rzadko cierpi na hemoroidy.

- Pij wodę bogatą w minerały

Za wskazówkę, czy jesteś odpowiednio nawodniony, posłuż Ci kolor Twojego moczu. Musi być jasnożółty i przejrzysty. Nie zdziw się jednak, biorąc multiwitaminę, jeśli będzie on bardzo żółty. Jest to efektem obecności witaminy B2. W walce z zaparciami pomaga również picie wód mineralnych bogatych w wapń.

- Spożywaj probiotyki wysokiej jakości

Bogata flora bakteryjna w jelitach nie tylko pozwala na prawidłowe trawienie; jest to podstawowy warunek, aby osiągnąć optymalny stan zdrowia.

- I wreszcie – postaraj się kontrolować poziom stresu

Jeśli możesz, to wyeliminuj z Twojego życia niepotrzebne źródła niepokoju. Bardziej zrelaksowane życie i opanowane emocje przyczynią się w decydujący sposób do wyeliminowania problemów gastryczno-trawiennych, a co za tym idzie, hemoroidów.

Naturalne środki przeciw hemoroidom

Niniejsze wydanie Poczty Zdrowia nie byłoby kompletne, gdybym nie wymienił listy produktów naturalnych, które przyczyniają się do wyleczenia hemoroidów:

1. Pierwszą rośliną bezdyskusyjnie godną polecenia jest oczar.

Ludy Ameryki używały go przed Krzysztofem Kolumbem. Komisja E w Niemczech (dotycząca roślin leczniczych), ESCOP i Międzynarodowa Organizacja Zdrowia (OMS) zbadały wszystkie zastosowania oczaru w leczeniu żylaków i hemoroidów. Liście i kora oczaru mają w sobie od 8% do 12% garbnika, któremu przypisuje się efekty ściągające, przeciwzapalne i hemostatyczne.

„Ściągające” oznacza, że pory skóry zbiegają się – inaczej: skóra zamyka się.

2. Aby wzmocnić żyły, powinieneś postawić na myszopłoch kolczasty (*Ruscus aculeatus*). Zawiera on saponiny steroidowe, w tym ruskogeninę wykorzystywaną w maściach przeciwko hemoroidom lub „workom” pod oczami. W zasadzie ma on lub dokładniej – jego kłącza mają właściwości moczopędne i obkurczające, co skutkuje zwiększeniem napięcia żył. Warto wiedzieć, że ruskogenina stosowana jest często w połączeniu z kwercetyną. Jest to flawonoid o działaniu przeciwzapalnym, który jest często łączony z witaminą C. To dzięki niemu miłorząb i dziurawiec mają właściwości lecznicze.

3. Kasztanowiec (*Aesculus hippocastanum*) – również zawiera garbniki, flawonoidy, pochodne puryny i saponiny trójterpentynowe. Te z kolei stanowią escynę, znaną ze skuteczności w leczeniu hemoroidów. Jest też stosowany w homeopatii.

4. W nagłym wypadku i jeśli nie masz w okolicy żadnego sklepu zielarskiego, możesz poratować się kostkami lodu. Jest to skuteczne tylko w przypadku hemoroidów zewnętrznych i należy uważać, aby nie stosować ich bezpośrednio, ale owinać je w lnianą ścierekę, aby nie podrażnić skóry zimnem.

5. Jeśli masz w domu krem aloesowy, możesz go zaaplikować na bolące miejsce.

Zabiegi chirurgiczne powinny być zarezerwowane tylko dla poważniejszych przypadków, jako ostatnia szansa. Może się jednak zdarzyć, że nie będzie innego rozwiązania.

Życzę zdrowia!

Jean-Marc Dupuis