

REIZDARMSYNDROM

Was Du unbedingt beachten
musst, wenn der
Darm stresst und gereizt ist



Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	3
Was ist Reizdarmsyndrom?.....	4
Was sind die häufigsten Symptome?.....	6
Erste Diagnose.....	6
Testen auf RDS.....	9
Fragen, die Sie stellen.....	10
Wie behandelt westliche Medizin Reizdarmsyndrom?	11
Medikamente für Durchfall	12
Medikamente für Verstopfung	13
Für Krämpfe und Schmerzen.....	14
Medikamente für geistige Schwierigkeiten	14
Das Fazit ist.....	15
Das Herangehen an Reizdarmsyndrom etwas mehr als ganzheitlich.....	17
Kontrollieren von Reizdarmsyndrom über die Ernährung.....	17
Lösliche Ballaststoff Lebensmittel.....	19
Unlösliche Ballaststoff Lebensmittel sind auch notwendig, aber.....	20
Die ‚aufs eigene Risiko‘ oder Auslöser Liste.....	21
Letzte Ernährungsgedanken	22
Stressbewältigung ist kritisch.....	23
Warum Sie einen festen Schlaf bekommen müssen.....	23
Yoga, Meditation und tiefes Atmen.....	24
Hypnotherapie für die Bewältigung von RDS.....	25
Ich kann das nicht genug betonen	27
Was sagt uns traditionelle Chinesische Medizin über RDS?	29
Ergänzungsmittel und Kräuter für RDS	31
Ergänzungsmittel.....	31
Kräuter für Reizdarmsyndrom.....	32
Schlussfolgerung	34

Einführung

Jeder hat von Zeit zu Zeit mal einen verstimmtten Magen. Sie kennen wahrscheinlich die Art, die ich meine – manchmal haben Sie Blähungen und wann anders fühlen Sie sich übel und mulmig. Manchmal gibt es Zeiten, wenn Sie tagelang nicht auf die Toilette gehen können, so wie bei Verstopfung, aber es gibt andere Tage, wenn Durchfall einschlägt und Sie nicht mehr aufhören können! Obwohl wir alle wissen, dass es einige Nahrungsmittel oder Getränke gibt, die unser Verdauungssystem veranlassen auf eine bestimmte Weise zu reagieren – eine große Mahlzeit von sehr scharfen Essen schickt manche Menschen direkt ins Badezimmer zum Beispiel – die einzige vorhersehbare Sache über unser Verdauungssystem ist, dass es unvorhersehbar ist. Jedoch verhält sich für die meisten von uns unser Verdauungssystem meist so, wie wir es erwarten, wir achten nicht so sehr darauf, was unser Dickdarm und Magen-Darm-System macht, sei denn es ‚benimmt sich schlecht‘. Dies ist jedoch nicht der Fall für alle. Eine überraschend hohe Nummer- einige Berichte legen nahe, dass es einer in fünf amerikanischen Bürgen sein kann – leidet an einer chronischen Kondition, die Reizdarmsyndrom (RDS) genannt wird, und für diese Menschen bedeutet es, was Ihr Verdauungssystem macht, befiehlt auch, das was Sie machen. Wie bei der Mehrheit von nicht-lebensbedrohlichen medizinischen Konditionen, gibt es grundlegend zwei Wege, mit denen Sie mit RDS umgehen können. Option eins ist einen Arzt aufzusuchen oder eine anderen ärztlichen Therapeuten, ein verschriebenes pharmazeutisches Medikament bekommen und es einnehmen. Diese Option könnte ein effektiver Weg sein, Ihre Kondition zu handhaben, aber wie in vielen pharmazeutischem Situation und den damit verbundenen Medikamenten, müssen Sie die Nebeneffekte beachten, bevor Sie entscheiden, ob Sie diese Methode für RDS die richtige für Sie ist. Die zweite Alternative ist es die Dinge auf natürliche Weise zu machen, die Behandlung Ihrer Kondition mit der Verwendung von lediglich Behandlungsmethoden und Substanzen, die in vielen Fällen über Jahrhunderte und Jahrtausende von Jahren verwendet worden. Daher werde ich während ich einige Medikamente hervorhebe, die Ihr Arzt Ihnen wahrscheinlich für RDS verschreibt und die möglichen nachteiligen Konsequenzen des Gebrauchs dieser, der Hauptfokus dieses Buches ist sehr auf alle Informationen festgelegt, die Sie über den 100% natürlichen Umgang mit RDS erhalten.

Dabei ist die Idee Sie zu ermuntern, dass Sie zumindest versuchen das Reizdarmsyndrom natürlich zu behandeln, bevor Sie zu chemisch-basierende pharmazeutische Medikamente greifen, da das Lösen des Problem auf natürliche Weise einfach ein besserer Weg ist.

Was ist Reizdarmsyndrom?

Reizdarmsyndrom ist eine chronische Erkrankung (ein Langzeit Problem, das möglicherweise über das ganze Leben andauert), die Ihren Magen-Darm-Trakt und Gedärme beeinflusst. Es ist eine Kondition, die geprägt von wiederkehrenden Problemen in Ihrem Magen und Gedärmen ist, oft gekennzeichnet von regulären Perioden von Durchfall und/oder Verstopfung, Magenschmerzen und Krämpfen, Aufgeblätheit und Blähungen usw. Dadurch haben Menschen, die an RDS leiden, Gedärme, die entweder zu hart drücken oder nicht hart genug drücken, um die Abfallmaterialien von Ihrem Körper auszustoßen. Deshalb gibt es ein Fehlen des normalen stetigen Rhythmus, der das herkömmliche menschliche Verdauungssystem prägt. Forschung behauptet, dass RDS Leidende einen Dickdarm aufweisen, der irgendwie viel empfindlicher auf eine Vielzahl an verschiedenen Reizen ist, die wenig oder gar keine Auswirkungen auf Menschen haben, die nicht unter dieser Kondition leiden. Zum Beispiel, bestimmte Nahrungsmittel, die keine Auswirkung auf andere Menschen haben, können große Probleme für RDS Leidende sein. Darüber hinaus ist Stress auch bekannt als eine wesentliche Ursache für viele Leidende. Obendrauf gibt es Beweise dafür, dass das Immunsystem, das Körpers System, das Infektionen und Krankheiten bekämpft, ist auch irgendwie darin involviert, wer an RDS leidet und wer nicht leidet. Es ist wahrscheinlich, dass das Immunsystem auch einen Teil darin spielt, wie schwer die Kondition in vielen individuellen Leidenden ist. Reizdarmsyndrom ist eine Kondition, die für gewöhnlich Menschen zwischen 20 und 30 Jahren trifft, wobei Frauen doppelt so oft erkranken können, wie ihre männlichen Gegenstücke.

Eine der größten Schwierigkeiten verbunden mit der Behandlung des Problems ist, dass während viele der Symptome leicht erkennbar sind, der tatsächliche Grund von Reizdarmsyndrom nicht vollständig bekannt ist. Zum Beispiel, gibt es keine Anzeichen von physischen Krankheiten im Dickdarm der meisten RDS Leidenden, während es auch keine speziellen Tests gibt, die die Kondition diagnostizieren können. Nichtsdestotrotz ist es bekannt, dass es für viele RDS Leidende, sich die Symptome verschlechtern nachdem Sie essen oder wenn sie unter Stress sind, daher ist dies eine Überlegung, welche Ihr Arzt berücksichtigen wird, wenn Sie versuchen zu diagnostizieren, ob Sie an Reizdarmsyndrom leiden oder nicht. Zusätzlich ist Reizdarmsyndrom eine nicht wirklich erkennbare medizinische Kondition, da der Begriff als Decke benutzt wird, um viele verschiedene medizinischen Symptome abzudecken, die normalerweise als nichts mehr als eine Magenverstimmung gesehen würden, wo sie vereinzelt auftreten. Was dies bedeutet, ist, dass jedes vorstellbare Symptom, das Sie sich vorstellen können als ein Ergebnis von dem Erleiden

einer Magenverstimmung ein Symptom ist, das Sie genauso mit dem Reizdarmsyndrom assoziieren können. Wie vorgeschlagen, ist RDS eine Kondition, die über Jahre bestehen kann, aber die gute Nachricht ist, dass diese Erkrankung selbst nicht dazu neigt, ernsthafter oder schwerer zu werden. Während individuelle ‚Attacken‘ in der Schwere variieren können. Darüber hinaus hat RDS unter normalen Umständen nicht mit ernsthaften medizinischen Konditionen, wie Krebs oder entzündliche Darmerkrankung, zu tun und führt nicht zu diesen. Es ist eine Kondition, die mehrere verschiedene Namen über die Jahre gehabt hat, viele von denen heute normalerweise nicht verwendet werden. Nichtsdestotrotz wenn Sie Verweise auf Schleimhaut Ulcerosa, nervöse Durchfall, spastisches Kolon oder spastischer Kolitis sehen, könne Sie sich sichern sein, dass der Autor (es ist fast ausschließlich nur in schriftlichen Materialien, wo Sie diese Begriffen heute finden) sich auf Reizdarmsyndrom bezieht.

Was sind die häufigsten Symptome?

Erste Diagnose

Wie zuvor schon erwähnt, ist Reizdarmsyndrom nicht eine erkennbare Krankheit, Erkrankung oder Infektion. Vielmehr ist es eine Ansammlung von Symptomen, die einfachheitshalber alle zusammen in einem Bereich gruppiert werden. Aus diesem Grund gibt es ein Problem, dass, wenn Sie einen verstimzten Magen haben, dies fast immer ist, was es ist – nicht mehr und nicht weniger. Und fast gleich offensichtlich, nicht jeder der an einem verstimzten Magen leidet ist ein echter Reizdarmsyndrom Leidender. Deswegen sind die allgemeinen Beschreibungen der Symptome, verbunden mit RDS, nicht immer hilfreich, da ein Vorschlag, dass ein Begriff wie ‚Veränderungen in Ihren Darmgewohnheiten‘ ein Vertreter von RDS ist und Sie nicht wirklich weiter bringt. Weil viele Menschen, die an Magen oder Darmproblemen leiden, müssen wissen, ob Reizdarmsyndrom Ihr Problem ist, also macht es Sinn, die Symptome etwas genauer zu analysieren. Um dies zu machen und mit dem Ziel RDS so genau wie möglich zu beschreiben, werde ich aufzeigen, wie Ihr Arzt etwa entscheidet, ob Sie an Reizdarmsyndrom leiden oder nicht.

Wie zuvor schon erwähnt, gibt es keine bewährten Tests, die benutzt werden können, um zu beweisen, dass Sie an RDS leiden oder, ob Sie nicht mehr als eine Magenverstimzung haben. Folglich ist die Wissenschaft und Kunst der Diagnose von Reizdarmsyndrom basierend auf dem Dementieren der Alternativen, die RDS ähnliche Symptome herstellen, um eventuell bei dem richtigen Ergebnis zu landen. Um dies zu tun, verwenden Ärzte viele verschiedene Systeme und Kriterien. Während es viele verschiedenen algorithmische Systeme gibt, die Ärzte benutzt haben, um RDS (einschließlich des Manning Kriteriums) zu diagnostizieren, werden viele dieser Systeme als obsolet angesehen und von dem Rome III Kriterien der Prozess ersetzt wurde, welches in 2006 veröffentlicht wurde. Dies ist daher das System, das wir benutzen werden, um zu versuchen, eine einigermaßen akkurate diagnostische Symptomliste für RDS zu erstellen. Als ein Patient würden Sie die grundlegenden Kriterien für RDS laut des Rome III Prozess erfüllen, wenn Ihre Symptome über eine Zeit von mindestens sechs Monaten besteht, angenommen, dass Sie während dieser Zeit jeden Monat mindestens drei Perioden von Schwierigkeiten oder Beschwerden erlitten haben. As a patient, you would meet the basic criteria for IBS according to the

Darüber hinaus wird Ihr Arzt nach einer ‚Übereinstimmung‘ mit mindestens zwei dieser drei nachstehenden Aussagen suchen:

- ❖ Ihr Schmerz ist gelindert, wenn Sie einen erfolgreichen Stuhlgang;
- ❖ Der Schmerz, den Sie normalerweise fühlen, kommt immer zu Zeiten vor, wenn Sie die Beständigkeit oder Aussehens Veränderungen in Ihrem Stuhlgang wahrnehmen können und
- ❖ Ihr Schmerz scheint auch mit Veränderungen der Regelmäßigkeit mit der Sie einen erfolgreichen Stuhlgang Erlangen verbunden zu sein.

Mit einer Übereinstimmung von zwei dieser drei Erkenn Symptomen von RDS festgestellt, wird Ihr Arzt wahrscheinlich zufrieden sein, dass Sie an RDS leiden, aber Sie würden weiter nachforschen, um die Diagnose zu bestätigen. With a match against two out of these three recognize symptoms of IBS. Dies ist wichtig, weil während diese hauptsächlichen diagnostischen Voraussetzungen wichtig sind, sie darauf hindeuten, dass Reizdarmsyndrom eine Kondition ist bei der Regelmäßigkeit ein Merkmal ist. Dies ist jedoch nicht immer wahr. Eine dieser Eigenschaften von RDS ist, dass viele Leidenden am meisten frustrierend oder nervend finden, dass die Kondition fast nie regelmäßig ist. Sie haben niemals den Luxus zu wissen, was als nächstes geschieht. Daher wird Ihr Arzt wahrscheinlich etwas tiefer nachforschen, um festzustellen, ob der Grad an Unregelmäßigkeit, der typisch für Reizdarmsyndrom ist, vorhanden ist. Um dies zu tun, würde er oder sie nach zwei Übereinstimmungen von dieser Gruppe suchen, obwohl sogar eine Übereinstimmung manchmal ausreichend ist.

Sie haben wahrscheinlich RDS, wenn:

- ❖ Stuhlgänge oft in der Beständigkeit der Größe variieren, manchmal klein, hart und kugelartig oder sonst vielleicht dünn, zäh oder wässrig;
- ❖ Die physikalische Aktion der Ausscheidung und die damit verbundenen Gefühle, variieren von Erfahrung nach Erfahrung. Manchmal müssen Sie sich anstrengen, während Sie sonst das Bedürfnis haben auf die Toilette zu gehen, sprichwörtlich wie ein Schnellzug. Weiterhin berichten viele RDS Leidende, dass sie sich oft so fühlen, als on sie nicht die gesamten Fäkalien aus Ihrem Körper ausgeschieden haben;
- ❖ Der Stuhlgang in der Häufigkeit variiert, manchmal passiert er zwei oder drei Mal am Tag (gewöhnlich als Durchfall), während Sie sonst nicht öfter als alle drei vier Tage auf Toilette gehen müssen;
- ❖ Ihr Bauch sich oftmals aufgedunsen oder aufgebläht anfühlt.

Wenn irgendeins oder mehr als eines dieser anwesenden Symptome bei Ihnen vorkommen, wird Ihr Arzt wahrscheinlich Reizdarmsyndrom diagnostizieren. Dies ist jedoch nicht das Ende der Geschichte, da es verschiedene andere Symptome gibt, die Indikationen auf RDS sein können oder nicht, die Ihr Arzt erforschen wird. Zum Beispiel, einige Menschen, die RDS haben, leiden an Verstopfung, die sofort von Durchfall gefolgt ist, begleitet von einem Grad an Unterleibsbeschwerden, während andere die Verstopfung und den Schmerz haben, aber nicht den Durchfall. Dann gibt es ein breites Spektrum an 'Symptomen', die Ihr Arzt sucht, die nicht notwendigerweise Symptome von Reizdarmsyndrom selber sind. Stattdessen sind viele dieser zusätzlichen Symptome einfach nur wie Hinweis auf eine mögliche Ursache Ihrer Kondition, anstatt ein Symptom davon zu sein.

Zum Beispiel, kann Ihr Arzt fragen, ob Sie kürzlich unter viel Stress standen oder ob Sie sich ängstlich fühlen oder depressiv. Falls dem so ist, sind diese unwahrscheinlicher Symptome von Reizdarmsyndrom als von ursächlichen Faktoren. Die Tatsache, dass jedoch etwas (in der Denkweise des Arztes, vielleicht Stress, Müdigkeit oder Angst) wahrscheinlich RDS ausgelöst hat ist das Entstehen eines Teufelskreises. Sie sind gestresst, also entwickelten Sie RDS und als Ergebnis von RDS ist Ihr Stress noch schlimmer geworden. Wie können Sie sich nach all dem entspannt und wohl fühlen, wenn Sie wissen, dass Ihr Verdauungssystem Sie enttäuschen kann ohne Vorwarnung zu jeder Zeit und dass Sie sofort eine Toilette finden müssen, wenn es dies tut?

Ihr Arzt kann Sie fragen, ob Sie unter Kopfschmerzen, Schlafproblemen oder an Urinalen Schwierigkeiten leiden. Letzteres kann wichtig sein, wenn Sie besonders an Durchfall leiden es sehr üblich ist, dass viele Menschen weniger urinieren müssen, deshalb die Frage. Andere Leute leiden an sexuellen Problemen oder Herzunregelmäßigkeiten und Herzklopfen, was auf den ersten Blick nicht scheint, etwas mit dem gastrointestinalen Problem, wie Reizdarmsyndrom, zu tun zu haben. Wie Sie jedoch viele Male in diesem Bericht finden werden, ist Stress allgemein ein sehr wichtiger beitragender Faktor von RDS. Sexuelle und Herzprobleme sind die Arten von Problemen, die Gesundheitsexperten bestätigen, dass sie auf Stress schließen, daher die Frage.

Testen auf RDS

Wie zuvor vorgeschlagen, ist Reizdarmsyndrom weder eine erkannte Krankheit oder Erkrankung, noch gibt es einen Test, der kategorisch festgesetzt, ob jemand an RDS leidet oder nicht. Nichtsdestotrotz, obwohl 95% des diagnostischen Prozesses von RDS basierend auf den Arten von Fragen ist, die im vorherigen Abschnitt hervorgehoben wurden, gibt es wenige Tests, die Ihr Arzt durchführen kann, um andere Konditionen auszuschließen.

Während sie nicht absolut mit einer 100% Gewissheit sagen können, dass Sie an Reizdarmsyndrom leiden, können sie es auf eine durchaus denkbare Möglichkeit reduzieren, dass sie es haben. Die Menge an Tests, die Ihr Arzt oder Krankenhaus macht, ist abhängig von verschiedenen Faktoren, einschließlich Geschlecht, Alter, Ihrer vorherigen Krankenakte, wie schmerzhaft Ihre Symptome sind, wie oft diese auftreten und so weiter.

Beispielsweise, habe ich vorgeschlagen, dass der gewöhnliche RDS Leidende wahrscheinlich eine Frau in Ihren 20ern ist. Folglich, wenn der Patient diesem Alters- und Geschlechtsprofil entspricht, werden die meisten Ärzte nicht mehr als einen einfachen Bluttest machen, um andere wahrscheinliche Alternativen auszuschließen, bevor Sie Reizdarmsyndrom diagnostizieren. Wenn andererseits ein Patient ein 60-jähriger Mann ist, ist es wahrscheinlicher, dass weitere detaillierte Tests nötig sind, da dieses Individuum weitaus unwahrscheinlicher ist, Reizdarmsyndrom zum ersten Mal zu entwickeln. Der Patient entspricht dem falschen Geschlecht und dem falschen Alter, was dazu neigt vorzuschlagen, dass die Kondition etwas anderes als RDS ist, wodurch weitere gründliche Tests gemacht werden.

Einige der Tests, die ausgeführt werden können, um festzusetzen, ob Ihr Problem Reizdarmsyndrom ist oder nicht, sind ganze medizinische Untersuchungen und Analysen Ihrer kompletten medizinischen Vergangenheit, genaue Stuhlproben und ein kompletter Blutuntersuchung. Und natürlich, abhängig von der Krankheit oder Erkrankung, die Ihr Arzt annimmt, die Sie erleiden, kann die Anzahl und das Spektrum von Tests, die sie durchführen werden, von Fall zu Fall variieren. Grundsätzlich, wie mit den meisten oder allen dieser Tests, versucht Ihr Arzt oder medizinischer Fachmann zu ergründen, dass Reizdarmsyndrom nicht Ihr Problem ist, normalerweise basierend auf der Vermutung, dass etwas weitaus ernsteres der Grund für Ihre aktuellen Schwierigkeiten ist. Denken Sie daran, RDS ist nicht eine einzelne erkennbare Krankheit und es gibt keinen spezifischen Test dafür, und per Definition müssen alle dieser Tests für etwas anderes sein.

Fragen, die Sie stellen...

Wie Sie wahrscheinlich bis jetzt wissen, wenn Ihr Arzt mehrere Tests durchführt, ist es, da sie vermuten, dass Ihre Kondition nicht Reizdarmsyndrom ist. Deshalb gibt es Fragen, die Sie sich vorbereiten sollten Ihren Arzt zu fragen, wenn Sie dessen Hilfe aufsuchen, über was Sie annehmen, das RDS ist. Zum Beispiel, ob Ihr Arzt entschieden, ob er eine Vielzahl an Tests durchführt oder nicht, müssen Sie begründen, warum Ihre Kondition irgendetwas anderes als Reizdarmsyndrom sein könnte. Sie müssen besonders nach anderen, weitaus ernsthafteren Konditionen, besonders Darmkrebs, fragen. Andererseits, wenn Ihr Arzt Sie nicht frage, an einer Reihe von Tests teilzunehmen und empfiehlt, dass Sie wirklich an Reizdarmsyndrom leiden, gibt es auch Fragen, die Sie in dieser Situation stellen sollten.

Zum Beispiel, viele Patienten, die an RDS leiden, werden ab und an Verstopfungen bekommen. In dieser Situation würden viele Menschen dazu verleitet seine in Abführmittel, was es über dem Ladentisch gibt, zu nehmen, um sich von ihren Problemen 'zu lösen', aber Sie sollten dies nicht ohne den Rat Ihres Arztes machen. Da RDS eine Kondition ist, die von Über-Empfindlichkeiten in Ihrem Darm herzurühren scheint, kann die Benutzung von Abführmitteln die Kondition verschlimmern, also ziehen Sie diese nicht in Betracht, bevor Sie nicht nachgefragt haben. Beim Weiterlesen werden Sie erfahren, das seine sehr effektive Weise mit dem Umgang von Reizdarmsyndrom die Veränderung Ihrer Ernährung (und Ihrer Lebensweise) ist, zu einer, die zugänglicher für Ihre Kondition ist. Es wird nicht schaden, den Ratschlag Ihres Arztes zu holen über Ernährungsangelegenheiten, da er bestimmt nützliche Ideen haben wird, die Ihnen helfen.

Wie behandelt westliche Medizin Reizdarmsyndrom?

Reizdarmsyndrom ist keine Kondition, die mit normalen medizinischen Praktiken geheilt werden kann, vorrangig, da es keine alleinige Kondition gibt und deswegen dort keine einzelne ursächliche 'Wurzel', die angegriffen werden kann. Stattdessen ist für jeden, der an RDS leidet, alles über den Umgang mit Ihrer Kondition, so dass Sie ein möglichst normales Leben haben können. Jeder Leidende an Reizdarmsyndrom ist anders. Daher ist der Faktor, dass es wahrscheinlich einem RDS Leidendem Durchfall bringt oder Verstopfung, keinen Effekt auf andere hat, die nichtsdestotrotz mit derselben Kondition diagnostiziert wurde.

Deswegen kann die Behandlung von Reizdarmsyndrom eine von vielen verschiedenen Veränderungen Ihrer Umgebung enthalten, mit den Änderungen oder Faktoren, die am meisten zutreffend für Sie sind, anhängig von der Hauptursache Ihrer Kondition. Wie werden uns viele dieser potentiellen Veränderungen anschauen, aber bevor wir dies tun, lassen Sie und einige der medizinischen Lösungen in Betracht ziehen, die Ihr Arzt empfehlen könnte, um das Umgehen von Ihrem Reizdarmsyndrom zu erleichtern. Wieder einmal können die Medikamente, die Ihr Arzt Ihnen verschreibt oder empfiehlt, zu sehr auf der Prävalenz der Symptome beruhen, die bei Ihnen als Individuum vorliegen. Zum Beispiel, wenn Ihr Hauptproblem Durchfall ist, dann werden die Medikamente, die Ihr Arzt Ihnen verschreibt, diesen besonderen Aspekt Ihres Leidens bekämpfen. Wenn Sie andererseits jedoch regelmäßige Perioden von Verstopfungen haben, dann ist das Verschreiben eines Medikaments, das für Durchfall ist, eine schlechte Idee! Natürlich würde Ihr Arzt Ihnen etwas Zutreffenderes für Ihre eigene persönliche Situation oder Umstände verschreiben oder empfehlen. Wenn Sie natürlich Reizdarmsyndrom vermuten und einen Arzt für eine Diagnose aufsuchen (was empfohlen wird), wissen Sie bereits was Ihre ursprünglichen Symptome sind. Sie haben immerhin mit diesen über ein paar Monate hinweg gelebt, wer weiß dies besser als Sie? Daher sollten Sie, von Ihrem eigenen Wissen darüber in der Lage sein, eine Annahme zu bekommen, welche Medikamente Ihr Arzt Ihnen verschreiben muss, wenn Sie ihn besuchen, weil Sie denken, dass Sie Reizdarmsyndrom haben.

Medikamente für Durchfall

Wenn Ihr ursprüngliches Symptom, an den Sie leiden, Durchfall ist, wird Ihr Arzt Ihnen wahrscheinlich eine Mischung aus verschiedenen Arten von Medikamenten verschreiben. Die ersten Medikamente werden als Anti-Durchfall Arzneimittel, wie Lomotil oder Imodium wahrgenommen. Der erste dieser Marken Produkte ist eine Mischung aus zwei Chemikalien, Diphenoxylate und Atropin. In Verbindung, verlangsamen diese zwei Medikamente die Darmbewegung, wodurch sie die Weitergabe der Sachen durch das Verdauungssystem beeinträchtigen als eine Methode der Reduzierung von Durchfall. Im Allgemeinen sind die schlimmsten Nebenwirkungen, an denen die meisten Menschen leiden, die Diphenoxylate nehmen, Kopfschmerzen, Schwindel und Schläfrigkeit. Sie sollten jedoch drüber Bescheid wissen, dass diese besondere Substanz als normale narkotisierendes Medikament in den meisten westlichen Ländern angewandt wird und wie alle anderen Betäubungsmittel, kann es ein Gefühl des 'high' seins auslösen und der Euphorie und die Medikament Abhängigkeit dadurch ist auch dafür bekannt verschlimmert zu werden.

Des Weiteren, wenn Sie ein Monoamine Oxidase Hemmer (ein MOA) wie Phenelzine (Nardil) oder Procarbazine (Matulane) nehmen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass diese Medikamente, wenn sie in Verbindung genommen werden, einen ernsthaft hohen Blutdruck verursachen können, was im schlimmsten Fall zu eine Schlaganfall und/oder dem Tod führt. Die aktiv chemische Zutat ins Imodium ist Loperamid, was so funktioniert, indem es die Muskelkontraktion Ihrer Därme bremst, indem es die Aktivität der Opioid Rezeptoren von ihnen verlangsamt. Wie bei den meisten Medikamenten, bei einer normalen Dosierung, ist Imodium sicher bei 99,9% aller Menschen, die es nehmen. Da es jedoch ein Medikament ist, das oft überall über der Ladentheke erhältlich ist, genau wie durch Verschreiben, müssen Sie etwas mehr aufpassen, wenn Sie nicht unter medizinischer Aufsicht stehen, wenn Sie dieses Medikament nehmen. Wie bei den meisten Medikamenten, bei normalen Dosierungen, ist Imodium für 99,9% der Menschen, die es zu sich nehmen sicher. Zum Beispiel, wenn Sie angefangen Imodium zunehmen und Ihr Durchfall bleibt für mehr als 24 Stunden bestehen, sollten Sie ärztlichen Rat aufsuchen, da das Medikament nicht wirkt. Zusätzlich kann Imodium schwere Nebeneffekte auslösen, wie Schwindel, Unterleibskrämpfe oder Schwellungen, Verstopfung, Verdauungsstörungen, Übelkeit und Brechen in einer sehr kleinen Anzahl von Fällen auch vollkommene Lähmung der Gedärme. In all diesen Fällen sollten Sie sofortiger medizinischer Hilfe.

Die nächste Art von Medizin, die Ihr Arzt Ihnen verschrieben oder empfehlen könnte für das Loswerden von Durchfall ist ein Gallenbindemittel, wie Cholestyramin. Es ist eine Gallenflüssigkeit, die die Verdauungsaktionen Ihres Darms anregt und somit in Medikament, das die Produktion von Gallenflüssigkeit verringert und dabei hilft, Durchfall zu verhindern. Die übliche Nebenwirkung von der Einnahme dieses Medikaments ist wahrscheinlich, dass Sie vielleicht erwarten, dass es Verstopfung ist. Jedoch kann in unüblicheren Fällen, bei der Verlängerten Einnahme Zahnverfärbungen und Karies verursachen. Einige Menschen können an schweren Bauchschmerzen, unerwarteten Blutungen und an Problemen beim Schlucken leiden. Des Weiteren, kann ähnlich lange Einnahme des Medikaments das Risiko an Gallensteinen zu erleiden erhöhen.

Medikamente für Verstopfung

Wie bei Durchfall gibt es verschiedene Arten von Medikamenten, die Ihr Arzt Ihnen verschrieben und empfehlen kann (denken Sie daran, dass viele dieser Mittel über der Ladentheke erhältlich sind, jedoch in etwas schwächerer Form, als die der Arzt sie verschrieb).

Die üblichen Medikamente sind:

Lubiproston ist ein Medikament, das durch die Vergrößerung der Menge der Flüssigkeit in Ihrem Verdauungssystem wirkt und dabei Ihren Stuhlgang weicher macht, was es wiederum leichter für den Stuhlgang macht zu geschehen. Die häufigste Nebenwirkung dieses Medikaments sind Übelkeit und Durchfall, obwohl erhöhter Appetit und Ausschlag auch manchmal eine Resultat der Einnahme von Lubiproston sein können

Zusätzlich können verschiedenen Arten von Abführmitteln verschrieben oder empfohlen werden, einschließlich:

- ❖ Osmotische Abführmittel, die es über der Ladentheke gibt (Milk aus Magnesia usw.), die zusätzliche Flüssigkeiten zu Ihrem Stuhlgang hinzufügen, um ihn weicher und leichter zu entlassen machen;
- ❖ anregende Abführmittel (Senokot und Correctol), die Ihr Verdauungssystem ankurbeln und
- ❖ • Polyethylen Glykol, was es dem Stuhlgang ermöglicht, mehr Flüssigkeit zu enthalten.

Mit allen diesen Medikamenten ist eine große wahrscheinliche Nebenwirkung Durchfall, obwohl die langwierige Verwendung von Abführmitteln zu anderen wahrscheinlich ernsteren Nebenwirkungen führen kann wie Dehydration, Elektrolyte Unausgeglichenheit und in etwas schlimmeren Beispielen, Abhängigkeit von Abführmitteln, eine Situation, in der Sie nicht mehr auf die Toilette gehen können, ohne vorher eine Abführmittel zu nutzen (oder vielleicht wirklich abhängig davon werden)

Für Krämpfe und Schmerzen

Wenn ein Symptom von Reizdarmsyndrom stetiger Schmerz oder Magenkrämpfe sind, kann Ihr Arzt Ihnen Anticholinergetika oder krampflösende Medikamente verschreiben oder empfehlen, wie Dicyclomin. Medikamente dieser Natur haben ein breites Spektrum von potentiellen negativen Nebenwirkungen, einschließlich Gesichtsrötung, Kopfschmerzen, trockener Mund, Schlafprobleme, Verstopfung, erhöhte Empfindlichkeit auf Licht und ein stetiger Durst zusammen mit erhöhtem Schwitzen. Zusätzlich hat das bekannteste krampflösende Medikament Bentyl andere potentielle Nebenwirkungen, wie trockene Augen und Bauchschmerzen. Deswegen müssen Sie, wenn Sie eine vorherige Geschichte von schweren Augenproblemen, wie Glaukom hatten, Ihren Arzt über diese Probleme informieren, da die Medikamente auf andere reagieren könnten oder Ihr Problem verschlimmern.

Medikamente für geistige Schwierigkeiten

Wie zuvor in diesem Bericht schon vorgeschlagen, ist allgemein bekannt, dass einer der ursächlichen Hauptgründe, der mit Reizdarmsyndrom verbunden ist, Stress oder Angst. Daraus folgt, wenn dies als wesentliche Ursache von Ihren RDS Problemen angenommen wird, kann Ihr Arzt Ihnen wahrscheinlich mit dem Verschreiben von Antidepressiva versuchen zu helfen.

Den Fakt beiseite, dass Stress und Angst nicht dasselbe wie Depressionen sind (was eine klinische Kondition ist) und deshalb nicht mit Medikamenten behandelt werden kann, die Depressionen lindern sollen, viele von den bekannten Antidepressiva Medikamente haben sehr lange Listen von potentiellen negative Nebenwirkungen anbei. Zum Beispiel ist der

Großteil der Antidepressiva, die heutzutage verschrieben werden, ‘selektive Serotonin-Wiederaufnahmemerker’ (SSRIs), mit dem bekanntesten wahrscheinlich Prozac. Die üblichen Nebenwirkungen der Medikamente wie Prozac sind Übelkeit, Aufregung und Kopfschmerzen, aber andere ernsthaftere Nebenwirkungen sind auch häufig.

Zum Beispiel sind sexuelle Probleme, so wie Libido Verlust, Unfähigkeit einen Orgasmus zu bekommen oder Erektionsstörungen, alle relativ üblich, während alle SSRIs mit Gewichtszunahme bei männlichen und weiblichen Patienten assoziiert wurden. Darauf gibt es zunehmende Beweise, dass Menschen immer mehr abhängig von Medikamente wie Prozac werden, Beweise, von denen manche Menschen davon ausgehen, dass in 2005 Antidepressiva die meisten verschriebenen Medikamente in den USA waren. Obwohl einige Ärzte dies als ein Anzeichen dafür nehmen, dass Menschen gewillt sind mehr Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen als zuvor, der Großteil sieht dieses Anzeichen als steigende Abhängigkeit von Antidepressiva als eine tägliche ‘Krücke’, etwas das immer mehr ein ‘normaler’ Aspekt der Gesellschaft wird. Kurz gesagt, wenn ein Stresselement in Ihrem Reizdarmsyndrom involviert ist, gibt es einen Grund anzunehmen, dass die letzte Sache, die Sie tun sollen, die Einnahme von Antidepressiva sein sollte. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Medikamente Ihnen erhebliche Langzeit Vorteile verschafft sind wahrscheinlich sehr gering, während es einen signifikanten Grad an Zweifeln an der Effizienz des Verschreibens von Antidepressiva für Stress oder Angst überhaupt.

Das Fazit ist...

Es gibt viele verschiedene Medikamente, die Ihr Arzt Ihnen verschreiben oder empfehlen kann, wenn er oder sie entscheidet, dass Sie Reizdarmsyndrom haben. Alle von diesen Medikamenten handhaben Ihre Situation jedoch auf die eine oder andere Art, statt sie ‘zu heilen’ und es gibt viele andere Wege Ihre Kondition zu behandeln, die keine potentiell gefährlichen Medikamente beinhalten. Was uns natürlich zur zweiten großen Überlegung bringt, die berücksichtigt werden sollte. Alle dieser Medikamente, die in diesem Abschnitt hervorgehoben wurden, haben wahrscheinlichen Nebenwirkungen, die von unangenehm bis hin durchaus gefährlichen. Zusätzlich, da Sie sich selbst medizinisch behandeln, um Ihre Kondition zu verwalten, so ein Drahtseilakt ist, wird es Zeiten geben, in denen die Medikamente, die Sie nehmen, Ihnen genauso viele Probleme berieten, als die Sie lösen. Zum Beispiel, gibt es viele Male, bei denen die Verstopfung Sie zwingt Abführungsmittel zu

nehmen, welche Ihnen ein bis zwei Stunden später (wenn es so lange dauert!) Durchfall bringt, somit sind Sie von einem Extrem ins andere gegangen.

Dies ist gewiss keine Situation, in der Sie sich selbst wiederfinden wollen, da eine miserable Situation nicht besser ist als die andere. Dies ist ein großer Grund, warum man das 'größere Bild' von Reizdarmsyndrom betrachtet und es als seine Kondition behandelt, die einem sagt, dass man seinen Lebensstil ändern soll, was eine weitaus empfindlichere Herangehensweise ist als sich selbst medizinisch zu behandeln. Mit dem Durchführen von passenden Veränderungen der Lebensweise, anstatt nach Arzneimittel zu greifen, können Sie Ihr Problem bei der Ursache nehmen, anstatt einfach nur die Symptome zu behandeln. Obwohl es keine richtige 'Heilung' für RDS gibt, ist es bekannt, dass wenn Sie so viele Faktoren verändern, die Ihre Kondition verursachen, können Sie die Wahrscheinlichkeit und Häufigkeit der Probleme in der Zukunft von Reizdarmsyndrom verringern.

Das Herangehen an Reizdarmsyndrom etwas mehr als ganzheitlich...

Das Annehmen einer ganzheitlichen Herangehensweise auf jede medizinische Kondition oder Nahrung schlägt vor, dass man versucht mit der Kondition auf einer 'Ganzkörper' Basis umzugehen. In diesem bestimmten Beispiel aber, würde ich Angelegenheiten die Ihren Körper angehen, auf entsprechende angemessene Faktoren von jedem Aspekt Ihres Lebens anwenden. Als ein sehr einfaches Beispiel haben wir bereits an mehreren Stellen erwähnt, dass Stress allgemein als ein großer Grund von Reizdarmsyndrom angenommen wird. Wenn Sie also Schritte machen können, die das Level an Stress, den Sie fühlen, auf einer täglichen Basis verringern können, entfernen Sie sofort einen Hauptfaktor, der Ihnen Ihr Problem bereitet, aus dem Bild. Etwas offensichtlich, ist, dass also eine andere Ernährung eine große Berücksichtigung ist, weil alle medizinischen Konditionen, die auf Ihre Fähigkeit fokussiert ist, Essen und Abfallmaterialien durch Ihr Verdauungssystem ohne Probleme zu befördern, wird durch Ihre Ernährung beeinflusst. Daher hat die Behandlung von Reizdarmsyndrom mehr mit der Identifizierung der Gründe Ihrer Kondition zu tun und dann etwas zu tun, was diese Gründe verbessert, anstatt sich nur die schlechtesten Effekte Ihrer Kondition aufzuwiegen.

Kontrollieren von Reizdarmsyndrom über die Ernährung

Wenn Sie an Reizdarmsyndrom leiden, ist es wahrscheinlich offensichtlich, dass Ihre Ernährung einen großen Faktor dabei spielt, wie gut oder wie schlecht Sie sich an jedem Tag fühlen. Folglich ist es wahrscheinlich, dass Sie wahrscheinlich schon nach passenden Ernährungsinformationen, Genauigkeiten von Nahrung gesucht haben, die Sie essen können und welche nicht, die Ihnen helfen können die Anzahl von Vorfällen als Leidender von Reizdarmsyndrom zu verringern. Wenn dies so ist, würde ich wetten, dass Sie etwas enttäuscht mit den meisten Informationen, die Sie gefunden haben, waren, weil durch meine eigene Recherche habe ich herausgefunden, dass die meisten vorhandenen Informationen unpräzise, verallgemeinert und oftmals nur ein wildes Stechen im Dunkeln ist, was funktionieren könnte und was nicht.

Zum Beispiel, können Sie allgemeine Hinweise gesehen haben, die eine ballaststoffreiche Ernährung, die reich an Gemüse ist, gut für jemanden ist, der an RDS leidet. Während dies für einen kleinen Anteil der Leidenden wahr ist, ist es wahrscheinlich, dass es ein sehr kleiner Anteil wirklich ist. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist die letzte Sache, die Sie machen sollten, wenn Ihre Kondition eine ist, wo Durchfall oder Durchfall und Verstopfung anwesend sind. Des Weiteren, wenn Gemüse essen eine gute Idee ist, welche Sorten an Gemüse sollten es sein? Eines der Probleme scheint zu sein, dass die Mehrheit der RDS Leidenden weiß, dass es bestimmte Nahrungsmittel gibt, die sie irritieren können und bestimmte Nahrungsmittel, die sie fast täglich essen können ohne jegliches Problem. Jedoch gibt es zwischen diesen Kategorien viele Lebensmittel, die Reizdarmsyndrom Patienten an einem Tag essen können, aber nicht am nächsten. Dies führt zu einem guten Anteil an Verwirrung und dem Fehlen der Klarheit, da es unlogisch zu sein scheint, in einem Szenario etwas zu essen, aber nicht an den folgenden Tag. Daher verbringen viele Leidenden erfolglose Stunden, um eine Liste mit bestimmten Nahrungsmitteln zu erstellen, die die Probleme verursachen, wobei es oftmals unmöglich erscheint, eine solche Liste zu erstellen.

Damit verbunden ist der Fakt, dass, weil Reizdarmsyndrom keine erkennbare Krankheit oder Kondition ist, jeder einzelne Leidende anders ist. Es kann daher durchaus berechtigt sein zu fragen, ob da eine Sache gibt, wie eine allgemeine RDS Ernährung, die zumindest der Mehrheit der Leidenden hilft, wenn nicht allen von diesen? Glücklicherweise ist die Antwort auf diese Frage positive, da obwohl RDS eine individuelle Kondition ist, sie nicht so individuell ist, dass seine allgemeine Ernährungsstrategie für die meisten RDS Leidenden nicht formuliert werden kann. Die erste Sache zu verstehen ist, dass Sie versuchen sollten, von der Idee wegzukommen, dass ein einziges Nahrungsmittel (oder Getränk) Ihr Auslöser für Reizdarmsyndrom ist. Statt an eine einzige, bestimmte Sache an Nahrungsmittel zu denken, die ein Auslöser ist, sollten Sie versuchen über Nahrungsmittel oder Getränke als Gruppen zu denken. Jede andere Nahrungsmittel- oder Getränkegruppe ist entweder ein gastrointestinaler Reizstoff oder Stimuli und jeder Gruppe wird deswegen eine sein, die Sie in Ihre Ernährung regelmäßig und selten einbeziehen, abhängig von Ihrer Kondition. Wenn Sie Nahrungsmittel und Getränke in solche Gruppen einteilen, regt es Sie dazu an, einen Diätplan zu erstellen, der nicht auf eine kleine, begrenzte Menge an Nahrungsmitteln beschränkt ist, von denen Sie wissen, dass (zumindest sehr wahrscheinlich) sicher sind in Bezug auf Ihr RDS. Andererseits erlaubt es Ihnen eine ausgeglichene, gesunde Ernährung zu essen, die Varietät bietet und Level interessiert, die Sie brauchen, um sicherzustellen, dass das Leben mit RDS Sie nicht zu sehr runterzieht. Erinnern Sie sich, was wir bereits über Angst und Stress gesagt haben?

Wenn jeder Tag miserable ist, weil Sie nie die Arten von Nahrungsmittel essen können, die Sie wollen, wird dies zwangsläufig Ihren Stress oder Ihre Angstzustände vergrößern. Dies verschlimmert weiter Ihr Problem, daher ist es offensichtlich, dass sie fähig sind, eine ausgeglichene, aber variierende Ernährung essen, sehr wichtig ist, psychisch und physisch. Zusammengefasst ist die beste Art an Ernährung für die Mehrheit der Reizdarmsyndrom Leidenden eine, die viel lösliche Ballaststoffe und geringe fettige Nahrungsmittel hat, die nicht so wahrscheinlich sind, eine negative gastrointestinales Reaktion auslöst. Andererseits sollten Nahrungsmittel, die in der Gruppe der ‚Auslöser‘ sind, nur sehr selten gegessen werden, oder gar nicht.

Lösliche Ballaststoff Lebensmittel

Viele Menschen sind sich dem Konzept bewusst, das Nahrungsmittel Ballaststoffe enthalten, aber was Sie vielleicht nicht so genau wissen, dass es bekannt ist, dass es verschiedenen Arten von ballaststoffreicher Nahrung gibt. Andererseits haben Sie die Art von ballaststoffreicher Nahrung mit der die meisten Menschen vertraut sind, die Art von Ballaststoffen, die Sie in Ihre Ernährung einführen mit Kleie, Vollkorn und rohem Gemüse. Während für die Mehrheit der Menschen jedoch diese Art der Ballaststoffe ist, was Sie brauchen (da die meisten Menschen viel zu wenig essen), ist es das letzte, was Sie brauchen. Unlösliche Ballaststoffe dieser Art stimulieren Ihr Verdauungssystem sehr stark, was nicht gut für Sie ist, wenn Sie an RDS leiden. Was Sie brauchen sind lösliche Ballaststoffe, da diese Form der Ballaststoffe äußerst gut für Sie ist mit der Fähigkeit, Ihnen alle Vitamine und Nährmittel zu bieten, aber gleichzeitig verstimmt es nicht oder regt Ihren Magen-Darmtrakt an. Was Sie hier angucken, ist eine Nahrungsmittelgruppe, die Nahrung enthält, wie Reis, Teigwaren, Nudeln, Gerste, Soja, Maismehl, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Pilze, Kastanien und Avocados. Sie werden wahrscheinlich verstehen, dass alle diese Nahrungsmittel meistens als stärkehaltige Nahrungsmittel eingestuft werden, was genau das ist, wenn wir über Lösliche Ballaststoff Nahrung reden.

Machen Sie Nahrungsmittel dieser Art Ihren Hauptgrundstein für Ihre Reizdarmsyndrom Ernährung und Sie haben schon einen signifikanten Schritt in Richtung der Minderung der Schwere Ihrer Symptome und der Häufigkeit der Attacken gemacht. Diese Nahrungsmittel sind löslich, weil sie die Fähigkeit haben, überschüssige Flüssigkeit aufzunehmen, während Sie durch Ihren Dickdarm zieht, was heißt, während sie Durchfall verhindern, dehnen sie auch

sanft die Muskeln Ihres Verdauungstraktes, wenn Sie diesen durchlaufen (sanft, das die Flüssigkeit die Stoffe weich macht). Folglich fördert das Essen von Nahrungsmitteln dieser Herkunft die normale Verdauung. Daher, sogar wenn das vorherrschende Symptom Ihres RDS Durchfall ist, ist es bekannt, dass die Fäkalien Ihren Magen-Darmtrakt durchlaufen, ein weiches und formbares ‚Gel‘ sind (eher als die normalen ‚Kugeln‘ oder ‚Steine‘), was heißt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung auch Ihre Probleme verringern sollte. Der andere große Pluspunkt von ballaststoffreicher Nahrung ist der Fakt, dass das Essen dieser Nahrung eine Regelmäßigkeit in Ihr System bringt, also leiden Sie nicht an Magenkrämpfen und Schmerzen, die Sie sonst erleiden. Eine ballaststoffreiche Ernährung bedeutet, dass die Beständigkeit der Materie, die durch Sie durchläuft, immer sehr stabil blieb. Folglich sollte der Schmerz, den Sie vorher gewohnt waren, relativ schnell ein Teil der Vergangenheit werde. Als eine allgemeine Regel, sollten Sie immer zuerst Ihre ballaststoffreiche Nahrung bei jedem Essen zu sich nehmen und wenn Sie einen Snack zwischen zwei Mahlzeiten essen, versuchen Sie auch ballaststoffreiche Nahrung zu essen.

Unlösliche Ballaststoff Lebensmittel sind auch notwendig, aber...

Zusätzlich zu löslichen Ballaststoff Lebensmitteln, können Sie natürlich weitermachen mit einigen Lebensmitteln, die unlösliche Ballaststoffe enthalten. Es wäre immerhin keine sehr gesunde Ernährung, die Obst und Gemüse weglässt, noch wäre es kein sehr interessanter Lebensstil. Jedoch ist der Hauptgedanke hier Mäßigung. Wenn Sie Nahrungsmittel essen, die viel an unlöslichen Ballaststoffen haben (was alle Lebensmittel sind, die als reich oder sehr reich an Ballaststoffen sind, weil dies fast immer Ballaststoffe bedeutet), sollten Sie dieses in kleinen Portionen machen und sich Zeit beim Essen lassen. Wenn Sie wenig und langsam essen, überladen Sie Ihr System nicht mit zu viel von einem bestimmten Lebensmittel oder einer Kombination von diesen, die vielleicht nach einer oder zwei Stunden zurück kommt, um Sie zu beißen! Als Beispiel, sind die meisten Gemüsesorten (Grüngemüse, Erbsen, Mais, Kohl, Brokkoli, Blumenkohl usw.) reich an unlöslichen Ballaststoffen und Sie sollten lieber eine kleine Portion von Gemüse essen mit einer größeren Portion von unlöslichen Ballaststoff Lebensmitteln, als andersherum. Das gleiche gilt für frisches Obst, wie Orangen, Grapefruit, Kirschen, Melonen und Ananas. Wieder sind alle diese Früchte reich an unlöslichen Ballaststoffen, also seien Sie vorsichtig. Übrigens, wenn Sie Früchte, Äpfel, Pfirsiche,

Aprikosen und Birnen essen möchten, sind diese viel sicherer, wenn Sie diese essen, nachdem die Haut entfernt wurde, weil bei diesen Früchten die meisten Ballaststoffe in der Schale sind.

Die ‚aufs eigene Risiko‘ oder Auslöser Liste

Die dritte Liste der Nahrungsmittel sind diejenigen, die Sie wirklich vermeiden sollten, da diese allesamt Auslöser Nahrungen sind, die bei den meisten Menschen, die an RDS leiden, mehr oder weniger Probleme verursachen. In dieser Kategorie, würden Sie rotes Fleisch, Milchprodukte (sogar fettarmer Joghurt ist wahrscheinlich Ihren Magen zu verstimmen), Eigelbe, Pommes, Zwiebelringe, Croissants, Gebäcke, Kekse und so weiter einschließen. Faktisch allen, das reich an ungesättigten Fetten ist, sollte ein Nein-Nein sein oder stellen Sie zumindest sicher, dass Sie fetthaltige Nahrungsmittel nur sehr sehr selten essen und nur wenn Sie dies tun, sind Sie vorbereitet auf negative Reaktionen. Meiden Sie Kaffee (Koffein verursacht, dass sich Ihre Magen zusammen zieht, sogar entkoffeiniertes Kaffee sollte gemieden werden, Alkohol, kohlensäurehaltige Getränke und auch künstliche Süßstoffe.

Alle von diesen enthalten Chemikalien oder Enzyme, die bekannt als Magenreizmittel sind, die Art von Substanzen, die wahrscheinlich eine unangenehme Reaktion ausgelöst, für jeden, der an Reizdarmsyndrom leidet Mononatriumglutamat ist auch wahrscheinlich Verstimmungen oder Stimulationen des Magen-Darmtrakts für fast jeden RDS Leidenden auszulösen, also seien Sie vorsichtig beim Verkehr von Fast Food oder industriell verarbeiteten Essen, das MSG enthalten kann.

Letzte Ernährungsgedanken

Es bekannt, dass niemand den Rest seines Lebens Reis und Nudel essen möchte. Es ist auch wahr, dass Sie andere Nahrungsmittel in Ihre Ernährung einschließen müssen, um zu gewährleisten, dass Sie die nötigen Vitamine, Mineralien und Nährstoffe bekommen, die Sie brauchen, um eine allgemein gute Gesundheit zu haben und genug Energie, um Ihr Leben zu genießen. Nichtsdestotrotz, müssen Sie lernen, über lösliche Ballaststoff Nahrung hinaus, dass Sie mit Maßen essen. Sie sollten auch ein Auge darauf werfen, was Sie täglich essen (vielleicht führen Sie ein Essenstagebuch), so dass Sie einen Überblick über die Lebensmittel haben, die eine negative Reaktion verursacht haben. So können Sie die Menge dieses bestimmten Essens, das Sie das nächste Mal essen, reduzieren oder entfernen es ganz aus Ihren zukünftigen Essensplänen. Ein letzter Tipp ist anzufangen die Etikette auf allen Nahrungsmitteln zu lesen, die Sie im örtlichen Supermarkt oder Geschäft kaufen, weil viele von diesen Nahrungsmitteln Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe beinhalten, während einige Gemüse- oder Fleischsachen enthalten, die der Hersteller bequemer Weise vergessen hat auf der Dose zu erwähnen!

Stressbewältigung ist kritisch

Wenn Sie gestresst oder ängstlich sind, produziert Ihr Körper natürlich eine exzessive Menge an Adrenalin, was ein natürliches Hormon ist, das der Körper absondert in Antwort auf jegliche emotionale Reaktion, wie Aufregung oder Angst. Für einen Reizdarmsyndrom Leidenden ist es eine schlechte Idee, erhöhtes Adrenalin im Körper zu haben, weil Adrenalin die Fähigkeit hat, das Zusammenziehen des Magens sehr schnell anzuregen oder durcheinander zu bringen. Ein natürliches Symptom von Reizdarmsyndrom ist, unter unregelmäßigem Zusammenziehen des Magen-Darmtrakts zu leiden, alles, was weiter anregt, Unregelmäßigkeit oder unerwarteter Anstieg des Zusammenziehens ist per Definition schlecht. Daher sollte es leichter sein zu verstehen, warum Stress so ein Problem für Menschen ist, die an RDS leiden und dieses so schnell und effektiv wie möglich unter Kontrolle bringen.

Warum Sie einen festen Schlaf bekommen müssen

Ob Sie an RDS leiden oder nicht, ist es bekannt, dass die meisten Menschen nicht Ihre Bestform besitzen, wenn Sie nicht genug Schlaf gehabt haben. Menschen, die müde sind, neigen dazu mehr gereizt zu sein, dementsprechend geringere Stress-Toleranz Level zu haben, während allgemeine Erschöpfung oft dazu neigt, kleinere Probleme in größere zu machen, was weitere Angst und Aufregung verursacht. In Bezug auf RDS wurde von Forschern die Wichtigkeit von einem tiefen Schlaf bestätigt, dass eine klare Verbindung der Vorfälle von frühen, morgendlichen RDS Attacken und schlechtem Schlaf besteht. Tatsächlich wurde die Verbindung so deutlich erkannt, dass ein klares Muster von Verbindung zwischen schlechtem Schlaf und erhöhten Vorfällen der RDS Attacken akzeptiert worden ist. Besonders, die meisten dieser Studien zeigen, dass jeder, der an Reizdarmsyndrom leidet, der es schafft, mehr als acht Stunden Schlaf zu bekommen, erleidet keinen erhöhten Stress und gleichzeitig keine Attacken am nächsten Tag haben, wobei Menschen, die weniger als acht Stunden schlafen, dies haben. Die Nachricht davon könnte nicht deutlicher sein. Sie müssen sicherstellen, dass Sie mindestens acht Stunden an erholsamen Schlaf jede Nacht bekommen, wenn Sie Ihre Chancen der Minimierung des Stresses, und damit die Verminderung von RDS Attacken, verringern wollen.

Yoga, Meditation und tiefes Atmen...

Es gibt viele Übungen, wie Yoga und Meditation, die darauf fokussieren, wie Sie das Beste aus sich machen können und ein wesentlicher Teil von dem meisten dieser Übungen ist die Fähigkeit, tief und gründlich zu entspannen. Daher ist es bekannt, dass wenn Sie Yoga machen oder meditieren, Sie wahrscheinlich viele Fähigkeiten lernen, die Ihnen helfen werden zu entspannen und auch stressige Situationen weit aus effektiver bewältigen können, als Sie normalerweise tun. Hence, it is a fact that if you take up yoga or meditation, you are likely. Das Beste beim Lernen von Yoga oder Meditationen ist, dass während ein paar Jahre zuvor der einzige Weg dies zu machen, das Lernen über ein Buch oder das Mitmachen eines örtlichen Kurses war, gibt es heutzutage viele verfügbare Möglichkeiten mit einer Menge an verfügbaren Informationen, die frei zugänglich über das Internet sind.

Der Vorteil davon ist, dass Sie alles aufsammeln können, was Sie wissen möchten, um die Grundlagen von entweder Yoga oder Meditation zu Hause bei Gelegenheit zu lernen und. Basierend auf Ihren Erfahrungen während dieser Gewöhnungsphase, können Sie entscheiden, ob Sie es weiter führen wollen und eine örtlichen Kurs aufsuchen, wo Sie Ihre Untersuchungen in einer kontrollierten und disziplinierten Umgebungen weiter ausführen können. Wenn Sie diesem ersten Musterstudium folgen, stellen Sie sicher, dass Sie das meiste von dem bekommen, was Sie machen. Dies ist sehr wichtig, da Sie eine sehr bestimmte Aufgabe beim Lernen von entweder Yoga oder Meditation haben, welche ist, zu entspannen und dies kann viel leichter für Sie sein, wenn Sie selbstsicher sind und es genießen. Als Anfangspunkt würde ich vorschlagen, dass Sie etwas Zeit zum Lernen der Informationen die Sie brauchen, nehmen. Einige Menschen ziehen alternative auch das etwas reduzierten sitzenden Vorgehen vor, die Entspannung und mentale Disziplin dem Meditation über den etwas übungsbasierten Vorgehen von Yoga zu lernen.

Wenn dies der Fall ist, treffen dieselben Bedingungen wieder zu. Alle Informationen, die Sie brauchen, um anzufangen, können Sie im Internet finden. Beides, Yoga und Meditation befassen sich ausführlich mit der Wichtigkeit, wie das Lernen richtig zu atmen helfen kann, die Kunst des Entspannend zu meistern. Außerdem mit dem Wissen und der Fähigkeit, um tief und langsam zu atmen in den Zeiten, in denen Stress bevorstehend scheint, ist es ein unbezahlbares Geschenk. Es gibt keine Zweifel, dass für die Mehrheit der Menschen, die Fähigkeit von solch einer Situation zurückzustehen, mit dem Versuch die Kontrolle wiederzubekommen, bevor der Stress einsetzt, ist schwer zu meistern. Wenn Sie dies jedoch

tun können, ist es eins der effektivsten Wege, sicherzustellen, dass es nie wieder vorkommt. Ob Sie letztlich entscheiden, dass Yoga oder Meditation mehr 'Ihr Ding' ist, als die Alternative, ist die entscheidende Sache, sich daran zu erinnern sich darauf zu fokussieren, so viel wie möglich über das Meister Ihrer Emotionen zu lernen, damit Sie auf Abruf entspannen können. Wenn Sie dies erfolgreich machen können, haben Sie die Fähigkeit erworben, um von 95% der Situationen oder Szenarien wegzugehen, die in der Vergangenheit Not und Angst verursacht hätten. In diesem Fall haben Sie einen weiteren gigantisch (und völlig natürlichen) Schritt in Richtung der Kontrolle Ihres Reizdarmsyndroms unter der Eliminierung von einer Alltagssituation, die sonst eine RDS Attacke gezündet hätte. Sie sind vielleicht nicht in der Lage RDS zu heilen, aber Sie können sie meisten Faktoren, die es verursachen, aus Ihrem Leben entfernen, das ist die nächstbeste Sache.

Hypnotherapie für die Bewältigung von RDS

Die meisten Menschen haben einen zynischen Blick auf was Hypnose ist und was sie macht, wahrscheinlich gefärbt von dem Fakt, dass die Summer der Einwirkung von Hypnose Sie wenig von den sehr echten Vorteilen überzeugt haben. Sie haben wahrscheinlich Zeit damit verbracht eine Hypnose Show auf der Bühne zu sehen, wo Menschen scheinbar absurde oder verrückte Dinge tun, oder vielleicht kamen Ihre Ideen aus alten schwarz weiß Filmen, bevölkert von einem Hypnotiseur, bewaffnet mit schwingenden Taschenuhr, einem Zylinder und einem aberwitzigen Schnurrbart! Für Menschen, die echte Erfahrungen mit Hypnose haben, kann es als Überraschung kommen, dass Hypnose als Form einer gültigen medizinischen Behandlung von der amerikanischen Ärztekammer seit über 50 Jahren anerkannt ist! Hypnose wurde jedoch nicht vor 50 Jahren erfunden, oder eine sogar einige Jahrhunderte zuvor. Hypnose als Behandlung für beides, medizinische und psychiatrische Probleme, ist eine, die über Tausende von Jahren in der Geschichte verwendet wurde, obwohl kürzlich, der ‚Vater‘ der modernen Hypnose ist allgemein zugestimmt Franz Mesmer, der die Methode der Hypnose erfunden hat, die noch heute wiedererkannt wird. Was Hypnose versucht zu tun, ist über das Bewusstsein zu überwinden, mit dem wir alltägliche Entscheidungen machen, um mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren, von wo tatsächlich der Großteil unseres Lebens kontrolliert wird.

Um eine Vorstellung von dem unterschied des Bewusstseins und dem Unterbewusstsein zu bekommen, stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Kinder am Morgen zur Schule fahren. Sie

machen eine bewusste Entscheidung, um aus dem Bett zu kommen, Frühstück zu machen und das Auto aus der Garage holen. Wenn Sie jedoch anfangen zu fahren, haben Sie nicht mehr über die Aktion nachdenken, die Sie gemacht haben, um das Auto von ihrem Haus zur Schule zu bewegen. Die Handlung des Drehens des Lenkrads, das Benutzen der Schaltung und das Verwenden der Bremsen sind alles Fähigkeiten, die Sie bereits gelernt haben, bevor Sie diese an das Unterbewusstsein übergeben, wenn Sie nicht mehr über diese auf einem bewussten Level nachdenken müssen. Jeder Mensch macht dies mit einem Dutzend an gelernten Erfahrungen jeden Tag, so dass die meisten Menschen ein Unterbewusstsein haben, das mit Handlungen vollgepackt ist, die fast alles kontrollieren, was Sie tun (ohne zu denken) auf einer täglichen Basis. Während Hypnose (oder Hypnotherapie, wie es richtig heißt, wenn es als Form der Behandlung angewendet wird) allgemein gedacht nur in Verbindung mit dem Geist steht, ist es bekannt, dass der Körper von jedem einzelnen Mensch von deren Geist bestimmt werden. Ihr Unterbewusstsein fährt das Auto, aber Ihre Hände operieren das Lenkrad und die Schaltung, so kann die Beziehung zwischen Ihrem Bewusstsein und Ihrem Körper nicht ignoriert oder geleugnet werden. Ein weiterer üblicher Fehler, den Menschen machen, wenn Sie über Hypnose nachdenken ist zu denken, dass Menschen, die hypnotisiert werden, bewusstlos oder schlafend sind. Nicht kann weiter von der Wahrheit entfernt sein, weil Menschen in einem hypnotisiertem Zustand überbewusst sind, sehr abgestimmt auf jedes Wort und jeden Vorschlag, den der Hypnotiseur oder Hypnotherapeut macht. Jedoch berichten die meisten Menschen in diesem hypnotisiertem Status (und es wird behauptet, dass 90% von uns hypnotisiert werden können) weitaus mehr mit dem Körper und Ihren inneren Gefühlen, Emotionen und Verlangen abgestimmt sind, da die Außenwelt komplett ausgeblendet ist. Folglich ist Hypnotherapie extrem wirksam als ein Weg der Belehrung und Kommunikation mit einem Patienten auf einem unbewussten Level, diesen beizubringen, wie man entspannt ohne nachzudenken, wenn sie in einer stressigen Situation sind. Aber die Kraft der Hypnotherapie oder Hypnose geht viel weiter als das, da während Sie in Trance sind, sind sie unendlich mehr beeinflussbar als sie es jemals in einem wachen Zustand sein werden. In einem beeinflussbaren Zustand, wie diesem, sind Sie viel offener zu der Akzeptanz von neuen Ideen und Gedanken, die Sie vielleicht sofort auf einem bewussten Level ablehnen.

Daher, wenn Sie einmal in diesem beeinflussbaren Zustand sind, wird ein guter Hypnotherapeut in der Lage sein, Sie zu überzeugen, dass Ihr RDS Problem überhaupt kein großes Problem ist und, dass Sie dieses kontrollieren und schließlich besiegen können. Wenn Sie ganz bewusst gewesen wären, würden Sie wahrscheinlich diese Idee sofort ablehnen, Jedoch werden Sie unter Hypnose diese nicht nur akzeptieren, sondern diese auch annehmen

und ‚versteckt halten‘ tief in Ihrem Unterbewusste sein als ein Leitfaden für die Zukunft. Tatsächlich in derselben Weise, wie Sie grade akzeptiert haben, das Auto zu fahren ist es etwas, das Sie machen können ohne Bedenken, Hypnose erlaubt es Ihnen eine ähnliche Einstellung und Herangehensweise zum Reizdarmsyndrom anzunehmen. Zukünftig wird Ihr Unterbewusstsein Ihnen ‚sagen‘, dass es etwas ist, das Sie selber handhaben können, etwas, das Sie eventuell besiegen können und Sie werden wahrscheinlich niemals einen widersprüchlichen Gedanken über einer dieser Überzeugungen erwägen.

Kurz gefasst, ist Hypnose oder Hypnotherapie einer der mächtigsten Strategien für das Lernen wie man mit Stress umgeht und diesen handhabt und für das Trainieren Ihres Unterbewusstseins, um gleichzeitig mit RDS in einer ganz sachlichen ‚kann-ich‘ Weise umzugehen. Um mehr über Hypnose oder Hypnotherapie zu erfahren, ist es die beste Möglichkeit, einen professionellen, qualifizierten Hypnotherapeuten in Ihrer Stadt zu finden unter der Verwendung von Google Maps. Um diese Vorschläge zu ergänzen, gibt es nun starke wissenschaftliche Beweise, dass Hypnotherapie einen direkten Vorteil für Menschen hat, die auch an Reizdarmsyndrom leiden. Tatsächlich ist die Verbindung zwischen der Kontrolle des Reizdarmsyndroms und der Hypnose so stark, dass es vorgeschlagen wurde (von Ärztin Adriane Fugh-Berman), dass Hypnotherapie die erste alternative Wahl der Behandlung sein sollte, wenn traditionelle westliche Medizin fehlschlug. Hypnotherapie könnte der effektivste Weg des Umgangs mit Reizdarmsyndrom sein. Wenn Ihr Problem Sie wirklich mitnimmt, verkauft es Ihnen etwas, das ich Ihnen empfehlen kann, das Sie zumindest einmal ausprobieren sollten.

Ich kann das nicht genug betonen

Es scheint wahrscheinlich, dass Stress und Angst der Nummer eins Grund für Reizdarmsyndrom bei 90% der Erkrankten ist. Während schlechte Ernährungswahlen nicht helfen werden, ist die Theorie, dass Stress der bestimmende Faktor ist, der die Kondition verursacht, wird von dem Faktor bestätigt, dass viele RDS Leidende merken, dass es Nahrungsmittel gibt, die Sie ganz normal essen können, wenn Sie ruhig und entspannt sind. Jedoch werden genau dieselben Nahrungsmittel große negative Reaktionen auslösen, wenn sie gestresst und unter Druck sind, so ist die einzige Schlussfolgerung, dass Stress der ausschlaggebende Faktor in der Bestimmung ihrer Reaktionen ist. Alle Strategien, die Sie in diesem Kapitel gelesen haben, werden Ihnen helfen, die Menge an Stress, den Sie in Ihrem

Leben ertragen, zu reduzieren, weil Sie akzeptieren müssen, dass Sie nicht jede potenzielle stressvolle Situation Ihrer tagtäglichen Existenz entfernen können. Stattdessen müssen Sie lernen mit dem Stress umzugehen und ihn zu besiegen. Wenden Sie diese Techniken und Ideen an, die Sie in diesem Kapitel gelesen haben, und werden über den Stress hinaus dessen Meister, was nach und nach einfacher werden sollte.

Was sagt uns traditionelle Chinesische Medizin über RDS?

Die Antwort auf diese Frage ist

... Nichts!

Trotz der medizinischen Erfahrung, die viele Jahrtausende zurück reicht als das angesammelte medizinische Wissen, das wir im Westen erlangt haben, hat traditionelle chinesische Medizin Garnichts über Reizdarmsyndrom zu erzählen! Jedoch nach weiterer Forschung wird die Sache klar. Wie schon oftmals in diesem Bericht empfohlen, gibt es keine Krankheit oder Erkrankung wie Reizdarmsyndrom, da der Name selbst ein Tuch ist, ein ‚fang alle‘ Begriff, der ein breites Spektrum an Symptomen einschließt, anstelle von einer besonderen Kondition. Daher wendet traditionelle östliche Medizin eine vollkommen andere Technik mit der Behandlung von RDS an, als ein westlicher Arzt es tun würde. Anstatt jedes einzelne Symptom unter der gleichen Überschrift zusammenzufassen, arbeitet östliche Medizin mit der Isolation und der darauffolgenden Behandlung von jedem einzelnen Symptom gesondert.

So wird jeder einzelne RDS Leidende für genau die Symptome, die er persönlich erfährt, behandelt, statt als nur eine weite Person behandelt zu werden, die eine medizinische Kondition irgendeiner Art hat. Dieses Herangehen macht mehr Sinn als das der westliche Medizin, die Patienten, die an RDS leiden, behandeln, als ob es eine einzige erkennbare Kondition sei. Jedoch wird traditionelle chinesische Medizin das Problem in zwei leicht unterschiedlichen Richtungen behandeln. Zuerst würde ein qualifizierter Fachmann der chinesischen Medizin jedes einzelne Symptom, an dem Sie leiden, isolieren. Zweitens, da traditionelle orientalische Medizin auf der Basis der Auslösung Ihrer eigenen Heilungsmechanismen funktioniert, statt die äußeren Substanzen mit dem Versuch der Heilung einzuführen, wird Ihr Fachmann nach der Ursache der Schwäche suchen, die diese Symptome verursachen, weil dort die Behandlung notwendig ist. Ausgerüstet mit dieser Information, kann er oder sie ein passendes Behandlungsprogramm für Sie entwickeln. Zum Beispiel können Sie glauben, dass Verstopfung gleich Verstopfung ist.

Chinesische Medizin würde jedoch nicht mit Ihnen übereinstimmen, da gemäß den traditionellen chinesischen Glauben, die Wurzel der Ursache von Verstopfung in eine von zwei Kategorien fällt, entweder die überschießende Art von Verstopfung oder die mangelnde. Die erste Aufgabe wäre daher zu entscheiden welche Art von Verstopfung Sie haben. Wenn der Therapeut die spezifische Art der Verstopfung, an der Sie leiden, isoliert hat, werden sie

dann und nur dann entscheiden was die am besten passende Behandlung ist. Um mit dem gleichem Beispiel fortzufahren, gibt es zwei Unterkategorien von der überschießenden Art der Verstopfung, von welchen beide auf Akkupunktur gut reagieren. Jedoch, während Akkupunktur auch für die überschießende Art der Verstopfung wirkt, werden die Vorzüge sich langsam Entwicklung und es ist wahrscheinlicher, dass Ihr Therapeut Ihnen andere Arten von Kräuterheilmitteln empfiehlt anstatt Akkupunktur für die überschießenden Art der Verstopfung. Von diesem einfachen Beispiel könne Sie anfangen zu sehen, wie der Versuch der traditionellen chinesischen Medizin radikal anders von dem medizinischen Beruf im Westen ist. Während diese Form der Behandlung darauf abzielt Ihre Kondition zu verwalten, statt diese zu heilen, dies ist wahrscheinlich die einzig echte Ähnlichkeit dieser zwei Methoden des Umgangs von RDS.

Natürlich ist die wichtigste Frage, wie effektiv ist die chinesische Medizin in der Behandlung von Reizdarmsyndrom? Die Antwort ist, viele Leidenden berichten extreme gute Resultate von verschiedenen traditionellen Behandlungen, wie Akkupunktur, chinesischen Kräuterheilmitteln und in manchen Fällen, eine bekannte Anwendung die Moxibustion genannt wird (das Verbrennen von Beifuß auf genauen Akkupunktur Punkten des Körpers), obwohl dieses letztere Behandlung sehr selten verwendet wird. Während es keine Zweifel gibt, dass manche Menschen, die immer noch misstrauisch auf oder etwas nervös angesichts der Verwendung von alternativen Formen der Behandlung, wie die chinesische Medizin, gibt es viele Beweise, dass die Verwendung der Akkupunktur oder Akupressur dabei helfen kann ein breites Spektrum an medizinischen Konditionen (einschließlich RDS) völlig natürliche Weise zu behandeln und in einer nicht angreifenden Weise. Noch einmal, wenn Sie einen passenden chinesischen Therapeuten oder Akupunkteur finden möchten, können Sie Google Maps oder die Gelben Seiten verwenden, um jemanden in Ihrer Nachbarschaft zu finden. Alle dieser Behandlungen sind nicht angreifend, di dass Sie nichts verlieren können beim Ausprobieren.

Ergänzungsmittel und Kräuter für RDS

Ergänzungsmittel

Es gibt viele Ergänzungsmittel, die Ihnen helfen können, Ihre Kondition zu verwalten, einige dieser fokussieren sich auf Dinge, die wir schon behandelt haben, während andere mehr pflanzlich sind. Ich werde daher letzteres im nächsten Abschnitt herausstellen. Wie Sie jedoch bereits wissen, dass das Einschließen von löslichen Ballaststoffen in Ihrer Ernährung grundlegend ist. Einige Menschen wählen dies zu tun, indem Sie Ergänzungsmittel verwenden, um die Menge an löslichen Ballaststoffen, die sie in Ihrem Essen, das Sie essen, aufnehmen, aufzustocken. Ein empfohlenes Ergänzungsmittel ist Ready Fiber, während es eine Liste von verschiedenen Ergänzungsmittel dieser Art hier gibt. Eine weitere Ergänzungsquelle, die oft für den Umgang mit RDS benutzt wird, sind Probiotika, wie Acidophilus. Diese sind Kulturen, die den Wachstum der gastrointestinalen Flora helfen zu kontrollieren, welche dann hilft das Verhalten Ihres Magen zu kontrollieren und auch hilft, die schlimmsten Auswirkungen von Reizdarmsyndrom an der Entstehung zu hindern.

Präbiotika funktionieren gut, wenn sie mit Präbiotika kombiniert werden, da letzteres den Wachstum des ersteren (daher Präbiotika) anregt, also wenn möglich, sollten Sie deshalb versuchen die beiden in Kombination zu verwenden, um das beste Ergebnis zu erzielen. Verdauungsenzyme wie Beano können sehr hilfreich sein, wenn Sie dies mit einer Mahlzeit essen, besonders wenn diese Mahlzeit mehr Fett enthält als Sie gewohnt sind zu essen oder einen Überschuss an ballaststoffreichem Essen. Verdauungssysteme dieser Art helfen ihrem Körper den vorhandenen Zucker in Ihrem Essen aufzuspalten, was diese Zucker daran hindern, dass sie in Ihrem Magen unverdaut gelagert werden. Wenn dies geschieht, gibt es dem Zucker die Möglichkeit zu gären, deshalb werden Gas, Unbehagen und andere unangenehme Nebenwirkungen erstellt. Viele RDS Leidenden mangelt es an Spurenelementen, besonders Magnesium und Calcium. Weil jedoch diese zwei Spurenelemente gegeneinander arbeiten, ist es wichtig zu wissen welches Ihnen fehlt, bevor Sie Mineralienergänzungsmittel einnehmen. Zum Beispiel hat Calcium einen verstopfenden Effekt, während Magnesium wie ein Abführmittel wirkt. So lange wie Sie ein passendes Gleichgewicht zwischen den beiden haben, wird Ihr Magen-Darmtrakt auch im Gleichgewicht bleiben.

Kräuter für Reizdarmsyndrom

- ❖ Pfefferminze Öl wird häufig verwendet als seine Behandlung für RDS, da es angenommen wird die Magenblähungen und den Unterleibschmerz zu reduzieren, die oft mit der Kondition assoziiert werden. Dies ist wahrscheinlich verbunden mit dem Fakt, dass modern Pfefferminze eine hohe Konzentration von Menthol und Methyl Salicylat hat, von denen bekannt ist, dass beide krampflösende Eigenschaften haben. Pfefferminz Öl ist verfügbar in vielen verschiedenen Formaten, aber wenn Sie gedenken dieses bestimmte Kräuterergänzungsmittel zu nehmen, seien Sie sich sicher, dass Sie dies nur in Form von magensaftresistenten Kapseln machen. Diese Kapseln werden solange ganz bleiben, bis sie an dem beabsichtigten Ziel in Ihrem Körper angekommen sind, während die Verwendung von Pfefferminz Öl in jeder anderen Form Magenverstimmung und Sodbrennen riskiert (was niemanden, der an RDS leidet wirklich helfen wird).
- ❖ Ingwer ist ein pflanzliches Heilmittel, das seit Tausenden von Jahren benutzt wurde und über diese Jahre hinweg hat Ingwer sich selbst als seine sehr effektive Substanz etabliert für den Umgang mit einem breitem Spektrum an Verdauungs- und gastrointestinale Probleme. Zum Beispiel haben Studien gezeigt, dass Ingwer imstande ist die Übelkeit, die mit der Morgenübelkeit assoziiert wird oder die Nachwirkungen von Chemo- oder Bestrahlungstherapie zu reduzieren.
- ❖ Kümmel ist seit hunderten (vielleicht sogar tausenden) Jahren eine Behandlung für Magenverstimmung, Kolik und andere nervöse Störungen. Des Weiteren hat Kümmel krampflösende und antimikrobielle Eigenschaften, die es Ihnen ermöglicht, Ihren Magen zu beruhigen, während zugleich die angemessene Produktion von Magensaft angeregt wird. Es wird auch angenommen, dass die Chemikalien im Kümmelsamen helfen können, Ihrem Magen-Darmtrakt zu beruhigen, während es auch hilft, sich von den überschüssigen Gasen zu befreien.
- ❖ Kamille hat antibakterielle, anti-pilzartige, entzündungshemmende und krampflösende Eigenschaften und ist ein natürliches Beruhigungsmittel ist. Meist trinkt die Mehrheit der Menschen ein Extrakt der Kamille als Tee und viel Forschung in den letzten Jahren fügt zusätzliche Beweise hinzu, dass Kamille beruhigende und schmerzlindernde Effekte hat.
- ❖ Fenchel wurde als pflanzliches Heilmittel vor tausenden von Jahren im alten China verwenden, mit vielen europäischen Bewiesen für seine Wirkung. Nochmals ist

Fenchel dafür bekannt, starke krampflösende Eigenschaften zu haben. Zusätzlich machen die ätherischen Öle im Fenchel es sehr nützlich für alle, die an gastrointestinalen Problemen, Darmunregelmäßigkeiten (Studien haben gezeigt, dass es hilft, das Zusammenziehen im Dünndarm hilft zu kontrollieren), Kolik, Sodbrennen und Magenverstimmung leiden. Fenchel ist einer der stärksten Kräuter für das Reduzieren von Gas und Blähungen, was einige der etwas unangenehmeren Eigenschaften des Leidens an RDS aufzeigt. Des Weiteren, da Sie Fenchel auch als Tee trinken können – es hat einen sehr angenehmen milden Lakritz Geschmack – ist es ein weiteres pflanzliches Heilmittel, womit leicht zu leben und zu verwenden ist.

- ❖ Oregano beinhaltet zwei ätherische Öle, die bekannt dafür sind, krampflösend zu sein. Wenn Sie Oregano in Ihre Ernährung einschließen, wird es Ihnen helfen die schmerzhaften Magenkrämpfe zu reduzieren, die häufig mit dem Erleiden einer RDS Attacke verbunden sind.
- ❖ Anis wurde als Hilfe für die Verdauung verwendet seit der Zeit der alten Griechen, Ägypter und Römer und es war so beliebt im mittelalterlichen England, dass eine besondere Steuer darauf erhoben wurde! Der aktive Bestandteil von Anis ist ein ätherisches Öl, das Anethol genannt wird, das Ihren Magen hilft, reichhaltiges Essen zu verdauen und durch die Anregung der Magensaftproduktion hilft es auch, den gesamten Verdauungsprozess zu regulieren.

Schlussfolgerung

Wie Sie gesehen haben, da Reizdarmsyndrom keine alleinige erkennbare Krankheit oder Erkrankung ist, gibt es viele verschiedene Faktoren und Aspekte, die berücksichtigt werden, wenn Sie nach einer natürlichen Weise für die Behandlung dieses Problems suchen.

Nichtsdestotrotz ändert dies nicht den Fakt, dass es viele verschiedene Wege gibt, Reizdarmsyndrom vollkommen natürlich zu behandeln ohne nach chemischen Medikamenten zu greifen, die potentielle negative Nebenwirkungen(oder wahrscheinlich sogar tödliche) haben können, wenn auch in einer sehr kleinen Anzahl von Fällen. Darüber hinaus ist es wichtig zu bedenken, dass alle medizinischen Behandlungen für Reizdarmsyndrom dafür gemacht sind, nicht mehr als die Verwaltung der Kondition zu erreichen.

Die meisten Ärzte haben nicht die Zeit (oder vielleicht nicht die Lust) Ihre Kondition in der geeigneten tiefe oder im Detail zu analysieren, um einen passenden Plan zur Veränderung Ihres Lebensstils zu entwickeln, mit dem Sie Ihr RDS Problem an einen grundlegenden Level angreifen können, dies machen zu können, liegt ganz bei Ihnen. In der Mehrheit der Fälle behandelt die Medizin Reizdarmsyndrom nur auf dem periphersten Level, wobei Sie mit der Annahme von natürlichen Strategien für den Umgang mit Reizdarmsyndrom durchaus realistisch erwarten können, viele der hauptsächlichen Ursachen von RDS Attacken aus Ihrem Leben zu entfernen. Wie Sie bereits gesehen haben, gibt es nicht bestimmtes Kompliziertes oder Komplexes über die nötigen Veränderungen, um Ihre Anfälligkeit für Reizdarmsyndrom zu minimieren. Zum Beispiel ist die Veränderung Ihrer Ernährung, wie vorgeschlagen, etwas, wozu jeder in der Lage ist, aber ein einfacher Schritt wird den signifikante Unterschied für Ihre zukünftige Anfälligkeit auf RDS Probleme sein. Stress ist nahezu sicher der Nummer eins Grund für Ihren Zustand, daher ist es sehr wichtig, mit Stress umzugehen. Im Besonderen müssen Sie lernen damit zu leben und ihm nicht zu erlauben, dass er Ihr Leben bestimmt. Besiegen Sie Ihren Stress, lernen Sie wie man Ihn handhabt und entfernen Sie andere signifikante grundlegende Faktoren aus dem Bild.

Das Fazit ist, es ist keine schwere Sache Reizdarmsyndrom natürlich zu behandeln.

Alles, was Sie wissen müssen, ist detailliert in diesem Handbuch und nun, da Sie mit dieser Information ausgerüstet sind, können Sie sofort beginnen die passenden Handlungen umzusetzen.