

Como resolver tu problema de hemorroides en una semana.

La mayoría de las personas suele padecer de hemorroides a partir de los 50 años. No obstante, las personas que tienen sobrepeso o las mujeres embarazadas suelen padecer de esta condición mucho antes de esta edad.

Los síntomas más comunes de las hemorroides se caracterizan por prolapso, picazón, dolor en el recto, inflamación y sangrado.

Si bien las hemorroides rara vez son peligrosas, se trata de algo doloroso, molesto y recurrente, llegando muchas veces a afectar la vida de quien padece de estas dolencias.

Por fortuna existen muchos tratamientos para prevenir y revertir esta condición y vivir una vida saludable alejada de los horribles malestares e incomodidades que suelen provocar las hemorroides.

Para comenzar un tratamiento eficaz es fundamental comprender qué son las hemorroides.

Básicamente, las hemorroides se desarrollan cuando las venas del recto se hinchan y distienden, tal como sucede con las venas varicosas de las piernas.

Existen dos tipos de hemorroides: las hemorroides internas y las hemorroides externas.

Las hemorroides internas se producen en la parte interior del recto mientras que las externas son las que se desarrollan debajo de la piel del ano. Sin dudas, las hemorroides externas son las más incómodas pues la piel que las recubre se irrita e inflama.

Además, cuando se forma un coágulo de sangre en las hemorroides puede llegar a provocar un dolor agudo y severo.

Generalmente este coágulo se disuelve pero deja la piel irritada y provoca picazón constante.

Las hemorroides internas rara vez provocan dolor, aun cuando producen hemorragia. No obstante, las mismas pueden ocasionar prolapso e incluso extenderse más allá del ano causando problemas más severos y posibles infecciones.

¿Por Qué Aparecen Las Hemorroides?

Hay muchos factores que provocan la aparición de las hemorroides. Uno de los factores principales es el estreñimiento crónico, el esfuerzo que se hace al defecar y el hecho de permanecer mucho tiempo sentado en el inodoro.

Todo esto interfiere con el flujo de sangre correcto en la región del ano haciendo que se dilaten los vasos sanguíneos de las paredes del recto.

Es precisamente por esta razón que durante el embarazo las hemorroides son comunes, ya que el útero al agrandarse presiona sobre las venas del recto.

Si ha intentado curar sus hemorroides con todos los tratamientos que tuvo a su alcance y aun así sólo logró sanarlas temporalmente, hoy voy a compartir con usted algunos consejos que pueden ayudarlo a librarse para siempre de las hemorroides y puede empezar a ver resultados a partir de la primer semana.

Alimentos Que Curan Las Hemorroides.

El estreñimiento es uno de los principales factores que originan la aparición de las hemorroides.

Es por ello que la alimentación juega un papel crucial a la hora no sólo de curar las hemorroides, así como también para evitar su aparición.

Las verduras crudas, las frutas con cáscara y los cereales integrales poseen un alto contenido de fibra, razón más que suficiente para incluir estos alimentos en la dieta de cada día.

Alimentos Que Debe Incluir En Su Dieta Habitual.

Los Jugos Naturales.

Los jugos de ciertas frutas son muy buenos para mantener hidratado el organismo e incorporar una buena parte de fibra.

a) Jugos De Cerezas, Arándanos y Moras

Estos jugos son los más aconsejables, ya que poseen "antocianinas" y "proantocianidinas" por lo que reducen la inflamación de las hemorroides y disminuyen el dolor colaborando a su vez con el fortalecimiento de las paredes del recto.

Lo aconsejable es beber al menos un vaso de esta preparación diariamente.

b) Jugo De Grosellas y Bayas.

Las grosellas son ricas en vitamina C y minerales. Además poseen una porción de ácido graso GLA, el cual tiene propiedades que ayudan a calmar el dolor ocasionado por las hemorroides y a disminuir la inflamación de las mismas.

Lo aconsejable es que beba uno o dos vasos de estos jugos a diario.

Alimentos Ricos En Hierro

Los alimentos que contienen hierro son ideales para aquellas personas que sufren de hemorroides sangrantes.

Los alimentos más ricos en hierro son:

- ciruelas pasas
- albaricoques secos
- semillas de girasol
- hígado de pollo
- pistachos
- patatas al horno
- semillas de sésamo
- semillas de almendras
- acelga al vapor
- uvas pasas
- atún

- brócoli cocido
- melón

Particularmente el melón es uno de los alimentos más aconsejables ya que posee una importante cantidad de minerales y vitaminas.

Debido a su alto contenido de betacaroteno evita que se obstruyan las paredes del intestino.

- **Jengibre, Cebolla y Ajo.**

Le recomiendo que incorpore estas tres hierbas en su dieta. Las mismas son ricas en fibrina, una sustancia natural que ayuda a reparar las roturas de los tejidos, arterias y órganos.

- **El Aceite.**

Incorpore en cada comida aceite de semillas de lino, aceite de oliva y vinagre de manzana en sus ensaladas.

En la sopas puede incorporar una cucharadita de semillas de lino, así como también puede utilizar esta semillas para aderezar otros platos.

- **Alimentos Que Disminuyen El Sangrado De Las Hemorroides**

Para disminuir el sangrado que se produce durante las deposiciones incorpore los siguientes alimentos a su dieta de cada día:

- Melaza
- Vegetales de hoja verde
- Alfalfa
- Semillas de lino (las mismas son ricas en aceite omega 3, por lo que colaboran reduciendo la inflamación y el dolor ocasionado por las hemorroides, además poseen un alto contenido de fibra).
- Utilice los siguientes alimentos para ayudar a reducir el sangrado hemorroidal:

Lima y Judías (las mismas son ricas en hierro, por lo que colaboran con la producción de la sangre).

Como puede ver existen muchos alimentos que además de ser ricos en fibra, poseen nutrientes y vitaminas que colaboran disminuyendo la inflamación, el dolor y las molestias que ocasionan las hemorroides.

Sólo basta con incorporar estos alimentos a su dieta de cada día y en muy poco tiempo notará como las mismas se reducen hasta desaparecer por completo.

Si desea descubrir todos los secretos para decirle adiós definitivamente a las hemorroides, te recomiendo [el libro "Hemorroides control"](#) que me solucionó el problema para siempre, donde descubrirá todo lo que necesita saber para deshacerse definitivamente de las hemorroides y retomar el control de tu salud y de su vida.

Se trata de una oportunidad única, por lo cual te aconsejo que no la desaproveches. En "[Hemorroides control](#)" encontrará la cura natural a las hemorroides y créame que en muy poco tiempo me lo agradecerá.

[Haz clic para resolver tu problema de una vez y para siempre de forma 100 % natural y saludable.....](#)

Te deseo el mejor de los éxitos, y espero que todos tus deseos se cumplan y te manda un [saludo tu amigo Teo Rodriguez.....](#)