

AambeienVrij
Met Chinese
Kruiden



運

In dit rapport zal u enkele Chinese kruiden en behandelingen terugvinden die gebruikt kunnen worden bij de behandeling van uw aambeien en constipatie. Ik heb al deze behandelingen en kruiden getest en ze hadden een goede werking op mijn aambeien.

Je moet eerst alles even testen om te kijken wat het beste bij jou werkt aangezien iedereen anders is en dan ook anders reageert op deze kruiden.

Behandeling van constipatie met Chinese kruiden:

Cascara: Neem een theelepel cascara in met 2 glazen water. Dit product zal ervoor zorgen dat constipatie verminderd wordt doordat de darmen meer aangezet worden om te werken. Neem cascara niet langer in dan 7 dagen. Neem het een week en stop dan met de inname voor een week.

Doe je dit niet dan kunnen je darmen lui worden en dat wil je niet!

Dong Quai: Dit geneeskrachtig kruid is lid van de selder familie en is verkrijgbaar in capsule vorm, poedervorm of gewoon als kruid.

Ook dit kruid verminderd constipatie. Je kunt het als pil innemen of als thee. Aan jou de keuze.

Yellow Dock: Nog een kruid die tegen constipatie gebruikt wordt, neem 2 capsules in per dag met water.

Goldenseal: Dit product komt meestal in poedervorm voor, soms ook in tablet vorm. Neem hiervan 1 theelepeltje per dag in met water. Let ook op dat je dit product niet te lang inneemt anders kunnen je darmen ook lui worden.

Er wordt aangeraden om dit product niet langer dan 3 weken aan één stuk in te nemen.

Magnesium: Dit mineraal is geen Chinees kruid maar ik zet het er toch even bij omdat het wonderen kan verrichten indien je last hebt van constipatie.

Magnesium zorgt ervoor dat meer vocht in de stoelgang blijft en dus niet onttrokken wordt in de dikke darm. Dit is een goed iets als je constipatie hebt, let wel op dat dit niet het geval is als je last hebt van diarree.

Senna: ook dit kruid kun je innemen als een thee en is sterk laxerend. Neem het niet langer dan 7 dagen zonder een week pauze te nemen.

Enkele recepten tegen je aambeien die je thuis kunt klaarmaken en waar vele Chinese kruiden in zitten:

recept 1, benodigdheden:

- 1 soeplepel fijngehakte Calendula (beter bekend als goudbloem)
- 1 soeplepel goldenseal poeder
- 1 soeplepel pepermunt
- 400 ml water

Bereiding:

Voeg alle kruiden en water in een kom en verwarm deze tot deze kookt. Voeg een deksel op de pan en zet het vuur af. Laat de inhoud nog even warm sidderen, gedurende 20 minuten.

Haal de pan van het vuur en giet de inhoud in een zeef. Neem een vod en dop deze in het gezeefde sopje.

Dop de natte vod op je aambeien en doe dit enkele minuten en liefst meerdere malen per dag.

Recept 2, Benodigdheden:

- 2 druppels geranium
- 2 druppels lavendel olie
- scheutje amandelolie

Bereiding:

Voeg alle olie in een cognac glas of klein kommetje. Roer goed en dop een watje in de olie en dop deze op de aambeien.

Recept 3, Benodigdheden:

- 1 soeplepel lobelia extract

- zink sulfaat
- 1 soeplepel baptisia extract

Bereiding:

Mix deze 3 ingrediënten in een kom met water. Roer goed en was je aambeien met dit sopje.

Chinese kruiden waar ik veel goeds over gelezen heb maar niet heb getest:

- Dandelion
- Pu Gong Ying
- Mu Dan Pi
- Ginkgo Biloba
- Maiden Hair Tree
- Bu zhon yi qi wan
- Horse Chestnut
- Fargelin
- Cat's Claw

Voeg één of meerdere van bovenstaande recepten of kruiden in je leven en ik ben er zeker van dat je snel van je aambeien af bent!

Bovenstaande kruiden heb ik niet getest (omdat ik geen last meer heb van aambeien) maar ik heb er een boek over gelezen die hier zeer positief over was, daarom geef ik het je mee.

De meeste van deze kruiden kun je in een gezondheidswinkel kopen of op het internet. Typ het kruid dat je zoekt in en je ontvangt direct een webshop die het verkoopt. Indien je het dan toch niet vindt, kun je even kijken op amazon.com, hier hebben ze zowat alles van kruiden en dergelijke producten!