

# Masz problemy z oddawaniem moczu?

21 maja 2017

Im dalej w przód, tym większe problemy zdrowotne. Oddawanie moczu jest kluczową rolą organizmu. Zaburzenie tego mechanizmu przynosi niesamowitą udrękę.

Jesteś w pracy, w sklepie, na spacerze, a tu nagle pęcherz natychmiast nakazuje opróżnić go lub jeszcze gorzej, nagle czujesz mokro... Trudno gdziekolwiek wyjść... To są prawdziwe, uciążliwe problemy. Amerykańskie Stowarzyszenie Urologiczne doradza, jak sobie z tym poradzić.

## **ZESPÓŁ PĘCHERZA NADERAKTYWNEGO**

Osoby z pęcherzem nadreaktywnym (OAB – overactive bladder) powinny zdecydować się na naturalne środki takie jak: zmiany w diecie i kontrole przyjmowanych płynów. Pacjenci mogą również spróbować nauki technik kontroli pęcherza, czyli oddawanie moczu według ustalonego planu (np. co 3 godziny), opóźnianie oddawania moczu lub dwukrotne oddawanie moczu.

Wytyczne amerykańskiego stowarzyszenia nadreaktywnego zalecają: kontrolowanie masy ciała, zaprzestanie palenia tytoniu, naturalne terapie, stosowanie ziół i suplementów.

## **JAK LECZYĆ?**

Siedem ziół i suplementów które mogą być używane w leczeniu nadczynności pęcherza:

– Gosha-jinki-gan – ta mieszanka tradycyjnych chińskich ziół hamuje aktywność pęcherza, co zostało udowodnione w badaniu na zwierzętach. Naukowcy badali 42 samice szczurów, które podzielono na dwie grupy: grupę Gosha-Jinki-gan i grupę kontrolną. Badania wykazały, że skurcze pęcherza, były mniejsze i mniej częste w grupie leczonej w porównaniu z grupą

kontrolną. Badanie zostało opublikowane w „Journal of Urology”.

- Znamię Kukurydzy (Corn silk) – od dawna stosowana w medycynie tradycyjnej. Przynosi ulgę podrażnionemu pęcherzu i w nietrzymaniu moczu w nocy. Trzeba uważać, aby produkt nie był zrobiony z kukurydzy GMO.

- Ekstrakt z pestek dyni – ekstrakty te są korzystne w leczeniu nadreaktywnego pęcherza i oddawaniu moczu w nocy. W rzeczywistości, badania opublikowane w „Journal of Traditional and Complementary Medicine” ujawniły, że ekstrakty pomogły złagodzić symptomy choroby u uczestników badania w czasie 12 tygodniowej suplementacji.

- Witamina D – wyższe poziomy witaminy D zmniejszają ryzyko posiadania zaburzeń dna miednicy, takie jak: nietrzymanie moczu u kobiet. Badania opublikowane w „European Journal of Clinical Nutrition” odkryły również, że niski poziom witaminy D negatywnie wpływał na wystąpienie tego schorzenia w późniejszych latach życia.

- Kapsaicyna – według badania w „Journal of Medical Association” w Tajlandii, ten związek uzyskany na bazie chili może być skuteczną i niedrogą opcją w leczenia nadwrażliwości pęcherza moczowego.

- Lakownica Żółtawa – ten ekstrakt ziołowy pochodzi z Azji Wschodniej. Badania wykazały, że suplement skutecznie polepszył objawy u mężczyzn z problemami dróg moczowych. Ponadto, naukowcy odkryli, że ekstrakt nie powoduje szkodliwych skutków ubocznych u pacjentów. Wyniki zostały opublikowane w „Asian Journal of Andrology”.

- Wodorotlenek magnezu – badania wykazały, że suplementy te poprawiły objawy nietrzymania moczu u ponad 50% testowanych kobiet. Badania zostały opublikowane w „British Journal of Obstetrics and Gynecology”.

## CZY TO CHOROBA?

Posiadanie nadczynności pęcherza moczowego jest jednym z najczęściej występujących schorzeń, które wpływają na miliony ludzi.

Według Urology Care Foundation (UCF), nadczynność pęcherza sama w sobie nie jest chorobą, ale raczej grupą objawów moczowych. Najczęstszym objawem nadreaktywnego pęcherza jest nagła i niekontrolowana potrzeba oddania moczu. Według UCF, około 33 milionów ludzi w Stanach Zjednoczonych cierpi z powodu nadreaktywnego pęcherza w tym 40 procent to kobiety i 30 procent mężczyźni. Jednak liczby te mogą być wyższe, ponieważ wiele osób, którzy mają to schorzenie nie szukają pomocy lekarskiej.

Nadczynność pęcherza może być symptomem innych chorób takich jak: cukrzyca, choroby Parkinsona, choroby nerek i stwardnienie rozsiane. Przypadłość ta może być efektem ubocznym: operacji, urodzenia dziecka lub używania lekarstw.

Autorstwo: Russel Davis

Tłumaczenie: Kasia Brzoza

Źródło oryginalne: [NaturalNews.com](http://NaturalNews.com)

Źródło polskie: [OnaLubi.pl](http://OnaLubi.pl)