

# Стелланин® -

## инновационный подход к лечению сложных ран

### Пошаговая инструкция по избавлению от геморроя у мужчин (на ранней стадии его проявления)

#### **1. Соблюдайте режим питания.**

Не так важно само качество пищи, как ритм питания. Очень важно отучиться плотно ужинать вечером; последний приём пищи должен происходить не меньше чем за 2-3 ч до сна.

#### **2. Откажитесь от вредных продуктов**

Задача диеты при геморрое – сделать стул более проходимым. Для этого нужно исключить жирную, копченую, острую пищу, снизить употребление мяса, яиц, кофе и алкоголя. В рацион нужно добавить продукты, богатые клетчаткой – овощи и фрукты. Рекомендуется прием йогуртов и кефиrow и обязательно употребление большого количества воды (не менее 1,5 литров в день).

#### **3. Используйте послабляющие средства**

Не слабительные препараты, а именно послабляющие средства. Лучше всего действует готовая смесь трав – послабляющий чай. В его состав входят кора крушины, ягоды жостера, мята, корень валерианы, корень ревеня, александрийский лист. Смесь действует намного лучше, чем эти же травы по отдельности.

#### **4. Измените образ жизни**

Если у вас сидячая работа (офисные работники, водители и т.д.) – найдите время, чтобы подвигаться, сделать пару физических упражнений, пройтись несколько метров. Если работа стоячая, выделяйте пару минут каждые полчаса, чтобы присесть и немного отдохнуть.

#### **5. Очень большое значение придаётся лечебной физкультуре**

Физические упражнения позволяют улучшить работу кишечника, предотвратить запоры и укрепить мышцы заднего прохода. Приведём некоторые из этих упражнений:

- Исходное положение - лежа на спине с приподнятыми прямыми ногами. Выполняют движения ногами, как при езде на велосипеде. Это упражнение тренирует мышцы бедер, брюшного пресса, стимулирует кровоток в брюшной полости.

- Исходное положение - лежа на спине. Ноги, согнутые в колене, обхватывают руками и плотно прижимают к животу, затем возвращают в исходное положение. Это упражнение стимулирует деятельность кишечника, активизирует кровообращение в брюшной полости, способствует отхождению газов при метеоризме.

- Исходное положение - лежа на спине. Ногу сгибают в колене и пытаются достать ею до пола с противоположной стороны, не отрывая от пола плечевого пояса. Затем то же самое делают другой ногой. Упражнение укрепляет мышцы спины и поясницы, а также стимулирует работу кишечника.

Комплекс специальных физических упражнений часто даёт разительный эффект: люди, страдающие геморроем, буквально оживают, если начинают и систематически продолжают заниматься лечебной физкультурой и хотя бы немного спортом (велосипед, плавание, бег).

#### **6. Соблюдайте ежедневную гигиену.**

Вечером, в душе, анальное отверстие промывается прохладной водой.

#### **7. Откажитесь от силовых упражнений, поднятия тяжестей.**

**Мазь Стелланин 3%** - позволяет на ранней стадии заболевания избавиться от всех неприятных проявлений геморроя - воспаления, трещин, зуда и боли.

- В короткое время устраняет сосудистые нарушения. Делает **стенки сосудов прочными и эластичными** (они становятся более устойчивыми к растяжению и не лопаются).
- **Восстанавливает связки**, поддерживающие геморроидальные узлы в заднем проходе.
- Способствует **заживлению анальных трещин**.
- **Устраняет зуд и боль**.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ