

Как избавиться от пупочной грыжи без операции

4 года назад хирург мне поставил диагноз пупочная грыжа и рекомендовал сделать операцию. Ситуация была не критическая. Я решила не спешить с операцией и поискать альтернативные методы лечения. В интернете я нашла много советов. А помогли мне компресс из овсянки, обливание и массаж.

Что нужно делать:

1. Каждый день на ночь компресс из овсянки. Для этого возьмите 2 ст.ложки обычной овсянки, не быстрого приготовления. Сварите ее до состояния, похожего на слизь. Немного остудите. Заверните в несколько слоев марли, приложите на грыжу и закрепите. Компресс должен быть горячим, но не обжигать. Утром смойте. Повторяйте в течение 14 дней. Овсянка укрепляет расслабленные мышцы брюшной стенки.

2. Два раза в день, утром и вечером, обливайтесь холодной водой. В 1 литре воды разведите 1 ст.ложку 9% уксуса и за 3-5 секунд вылейте на больное место. Продолжайте в течение 14 дней.

3. Несколько раз в день делайте массаж. Лягте на спину, расслабьтесь. Делайте рукой круговые, вдавливающие движения вокруг пупка по часовой стрелке. Рисуйте пальцем цифру 7, только резким движением. Чередуйте между собой эти упражнения и повторяйте несколько раз.

4. Положите на пол большую твердую картофелину или яблоко. Лягте пупком на него и лежите так не менее 40 минут.

Я делала все каждый день и грыжи не стало. Берегите себя и будьте здоровы.