

# 养筋健骨理疗套盒 药王谷品牌批发商

产品名称	养筋健骨理疗套盒 药王谷品牌批发商
公司名称	珠海水木源商贸有限公司
价格	1.00/盒
规格参数	品牌:药王谷品牌 型号:5mmX10mm
公司地址	珠海市香洲区吉大九洲大道东1200号第六层609C室（注册地址）
联系电话	0756-6973967 13631232683

## 产品详情

私密魅熏 因时定养魅熏滋养套（经期后8-14天）

功效：活血温经，暖宫散寒，排出人体温寒，改善畏寒怕冷，预防疾病，增强免疫力。

因时定养魅熏清妍套（经期后15-17天） 功效：对于女性生殖系统炎症，有效进行排毒、修复，去腐生肌，净化生殖系统内环境，预防各种炎症。 因时定养魅熏温润套（经期后18-28天） 功效

：补气益肾，增强元气，提高机体免疫力，以科学的方式消除疲劳，提高肾动力，是人体精力充沛。

营养师为你全面解读便秘与便秘调理 便秘的危害 影响美容：便秘患者由于粪块长时间滞留肠道，异常发酵，腐败后可产生大量有害的毒素，易生痤疮、面部色素沉着、皮疹等。

导致肥胖：毒素导致大肠水肿，下半身血液循环减慢，易形成梨形身材及胖肚子。

产生体臭：毒素的聚集可引起口臭和体臭。

饮食无味：便秘可使腹部胀满，产生恶心、厌食、食而无味。

神经衰弱：便秘病人可有烦躁、心神不安、失眠等症状。

引发痛经：慢性便秘病人由于长期盆腔肌肉刺激，常可引发痛经。

性欲减退：长期便秘病人可有性欲减退。 并发疾病：便秘病人可并发肛肠病，如痔疮、肛裂、直肠脱垂等。此外，还易患荨麻疹、哮喘等过敏性疾病。 诱发癌症：有害毒素持续刺激肠黏膜，易导致大肠癌，此外尚可诱发乳腺癌。 造成猝死：特别是高血压、冠心病等心血管疾病患者，排便困难可使血压急剧上升，造成中风甚至猝死。 便秘的原因 便秘的形成，与许多因素有关。

1.老年人因为气虚，肠蠕动无力，从而导致便秘； 2.有些治疗疾病的药物，如二甲双胍、降压药。或者不合理的使用膳食补充剂，如碳酸钙、补铁制剂，能够导致便秘；

3.缺乏必要的体育锻炼和体力劳动； 4.饮水过少；食物过于精细等，都是引起便秘的原因。

其中，饮食是主要诱因。 便秘的饮食调理 1.合理增加膳食纤维《中国居民膳食指南》中指出，每天蔬菜的摄入为300-500克，水果为100-200克，也就是顿顿有蔬菜，天天有水果。蔬菜水果中除了有水溶性维生素，还有膳食纤维。膳食纤维有很强的吸水能力，可使肠道中的粪便体积增大，加快其转运速度，减少其中有害物质接触肠壁的时间。适当增加粗粮。我国是以粮食为膳食主体的膳食结构，但现在的粮食太过精细，许多好的东西被抛弃了，如B族维生素、纤维素等。每天的主食中，要有三分之一到二分之一的粗粮。 膳食纤维的摄入也不是多多益善，每天在30克左右即可。过多摄入，会影响别的营养物质吸收，还会使便秘加重。 2.饮水有些人的饮水习惯是不可不喝，当人感到口渴时，实际已经处于轻度缺水状态了。当粪便中的水分少于70%时，体积不够大，不能正常排出。因此，每天要喝8杯水。喝水

要少量多次，少喝或不喝含糖、含酒精的饮料。茶和咖啡，也不要太浓。天气炎热，或者是体育锻炼出汗多时，更要适当增加饮水量。 3.不要滥用药物便秘严重时，要在医生指导下使用药物。有些朋友，出现便秘时，会自己使用泻药，如番泻叶、大黄、果导、决明子、芦荟等，这些药物属于刺激性泻药，长期使用，形成顽固性便秘，容易导致肠黑病，甚至癌变。便秘实际就是生活方式病，预防大于治疗。当出现便秘时，首先要反思的是自己最近的饮食是否出现偏颇，然后根据自己的情况加以改进。最好的医生是自己。