

*Często w swoich artykułach staram się ukierunkować uwagę czytelników na rodzaj, a przede wszystkim jakość spożywanych pokarmów. Na rynku prawie codziennie pojawia się wiele rodzajów nowej żywności. Producenci starają się dostosować ją technologicznie do tempa naszego życia, co niekoniecznie musi wiązać się z jej wartościami zdrowotnymi...*

---

W ciągu ostatnich lat systematycznie wzrasta zapadalność na choroby i schorzenia układu pokarmowego, co może sugerować że istnieje ścisły związek pomiędzy sposobem odżywiania a wzrostem zachorowalności. Również dużą rolę w tej grupie chorób odgrywa stan naszej psychiki mający znaczny wpływ na sposób działania układu nerwowego, regulującego wiele funkcji fizjologicznych naszego organizmu (zaburzenia psychosomatyczne). Schorzenia układu pokarmowego często bywają sumą tych niekorzystnych zjawisk, czego przykładem może być choroba refluksowa żołądkowo – przełykowa.

Polega ona na zarzucaniu zawartości żołądka do przełyku. Często zwana jest potocznie „refluksem”, choć sam refluks nie jest jednostką chorobową a zalicza się do zjawisk fizjologicznych. Refluks, czyli zarzucanie treści żołądkowej do przełyku może wystąpić u każdego po nadmiernym przejedzeniu lub spożyciu napojów alkoholowych, nie powodując negatywnych skutków zdrowotnych. Choroba refluksowa żołądkowo-przełykowa jest refluksiem patologicznym, który powoduje stałe zmiany zapalne śluzówek przełyku prowadzące do ich uszkodzenia, owrzodzenia, zwężenia przełyku, pęknięcia owrzodzeń, krwawienia, powstania tzw. przełyku Barretta.

*(Przełyk Barretta jest zmianą przednowotworową, ujawnia się w badaniach endoskopowych, zamiast właściwego nabłonka w dolnej części przełyku pojawia się nabłonek walcowaty w wykształconą tkankę nabłonkową. Powstaje po wielu latach nieleczonej choroby refluksowej żołądkowo-przełykowej. )*

## Przyczyny powstawania choroby

Najprawdopodobniej jej źródła należy szukać, jak we wstępie pisałem, w stylu naszego życia, błędach żywieniowych, nadmiernej otyłości, nerwowości, szybkim jedzeniu i przełykaniu, paleniu tytoniu, nadużywaniu napoi alkoholowych.

## Mechanizm działania

Nie jest on do końca poznany, zasadniczo opiera się na kilku koncepcjach:

- **biomechaniczna**: przy nadmiernym rozciągnięciu ścian żołądka oraz wzroście jego objętości może nastąpić skrócenie długości dolnego zwieracza przełyku. (tzw. odruch nerwowo-mięśniowy) od 1 do 2 cm (normalna długość od 3 do 5 cm) powoduje to że panujące w nim ciśnienie zrównuje się z ciśnieniem wewnątrz żołądka, zwieracz się otwiera i następuje cofanie się zawartości żołądka do przełyku.
- **opóźnionego opróżniania żołądka**: nazbyt długie zaleganie treści pokarmowej w żołądku powoduje rozciąganie jego ścian co prowadzi do spontanicznego rozluźnienia dolnego zwieracza przełyku i zarzucenia treści pokarmowej.

- **przejściowego, spontanicznego rozluźnienia dolnego zwieracza przełyku:** w trakcie szybkiego jedzenia połykamy również nadmierną ilość powietrza, które gromadzi się w dnie żołądka powodując rozciąganie jego ścian, co z kolei doprowadza do pobudzenia mechanoreceptorów w dnie i wpuście żołądka i zarzucania treści żołądkowej, to samo dzieje się przy zbyt obfitych posiłkach.

- **zaburzenie motoryki w części przedodźwiernikowej żołądka:** zaburzenie to wywołuje tzw. refluks mieszanym kwaśno-zasadowy odpowiedzialny za najpoważniejsze powikłania w trakcie przebiegu tej choroby.

## Objawy

Mogą być bardzo nietypowe i przypominać inne schorzenia i choroby, dlatego chorobę refluksową, żołądkowo-przełykową nazwano „wielkim naśladowcą”.

I tak mogą być to objawy:

- laryngologiczne (ból gardła, bezgłos, chrypa)
- w obrębie jamy ustnej (ślinotok, zapalenie dziąseł, uszkodzenie szkliwa zębów, próchnica, nieprzyjemny zapach z ust)
- kardiologiczne (ból zamostkowy w klatce piersiowej)
- płucne (astma, napadowy kaszel)

Do typowych objawów tej choroby można zaliczyć: zgagę, kwaśne odbijania, uczucie niesmaku, często kwasu lub goryczy w ustach, wymioty, uczucie cofania się treści żołądkowej, zwracanie treści żołądkowej, nudności, odruchy wymiotne, uczucie kuli w gardle.

## Leczenie

W trakcie przebiegu tej choroby należącej do chorób przewlekłych, mogącej trwać latami, leczenie ziołami przynosi dobre rezultaty. Jednak na początku należy przede wszystkim zmienić swój dotychczasowy tryb życia, i tak:

- zmniejszyć ilość przyjmowanych pokarmów, posiłki mogą być częste lecz mniej obfite. U osób które unormowały swoją masę ciała dolegliwości występujące przy tej chorobie powoli ustępowały.
- nie najadać się na noc, ostatni lekki posiłek powinien być przyjmowany minimum 3 godziny przed snem. Po posiłkach należy unikać pozycji leżącej, która utrudnia oczyszczanie przełyku, z kolei spanie z lekko uniesioną górną częścią ciała sprzyja jego oczyszczaniu.
- unikać ciężkiej pracy fizycznej, oraz ćwiczeń fizycznych wymagających częstego lub długotrwałego schylania się. Wskazane są regularne lekkie ćwiczenia i gimnastyka wzmacniająca przeponę.
- nadużywania i częstego spożywania napoi alkoholowych oraz palenia tytoniu należy zaprzestać w jak najszybszym czasie, zbadano bowiem że palenie jest jedną z przyczyn zmniejszenia ciśnienia w dolnym zwieraczu przełyku.
- w miarę możliwości unikać sytuacji stresowych powodujących nadmierne pobudzenie

## Mieszanki ziołowe pomagające w leczeniu choroby refluksowej, żołądkowo – przełykowej.

### Zestaw I.

- kwiat ślazu dzikiego
- koszyczki rumianku
- liść melisy
- kwiat nagietka
- liść szalwii
- korzeń kozłka
- korzeń prawoślazu
- ziele krwawnika
- nasiona kozieradki
- kłącze pięciornika
- porost islandzki

[Kliknij by kupić zestaw](#)

### Zestaw III.

- ziele tasznika
- ziele krwawnika
- kwiat malwy
- liść melisy
- liść pokrzywy
- ziele srebrnika

### Zestaw II.

- ziele skrzypu
- liść szalwii
- ziele piołunu
- kłącze tataraku
- liść melisy
- porost islandzki
- nasiona lnu

[Kliknij by kupić zestaw](#)

- kwiat nagietka
- kłącze pięciornika
- korzeń mniszka lekarskiego
- nasiona lnu
- kwiat ślazu dzikiego

[Kliknij by kupić zestaw](#)

## Przygotowanie i dawkowanie:

1. Poszczególne składniki wymieszać, wsypać do 3 osobnych torebek i ponumerować.
2. W pierwszym tygodniu pić zestaw nr 1, w drugim tygodniu zestaw nr 2 a w trzecim tygodniu zestaw nr 3.
3. Po 3 tygodniach zrobić tydzień przerwy i kurację powtarzać.

Pić 3 szklanki dziennie, pół godziny przed posiłkami. Na jednorazowe użycie sypać jedną łyżkę ziół do szklanki, zalać wrzątkiem, odstawić do naciągnięcia (około 20 minut).

## Dieta

W celu złagodzenia dolegliwości oraz poprawienia samopoczucia w chorobie refluksowej żołądkowo – przełykowej należy bezwzględnie przestrzegać określonej diety. Często chorzy metodą prób i błędów sami eliminują ze swojego jadłospisu pokarmy po których odczuwają znaczny dyskomfort. Generalnie chorzy powinni unikać wszelkich pokarmów: kwaśnych, ostrych i słodkich. Powodują one nadmierną fermentację i podrażniają zmienioną chorobowo śluzówkę, przyczyniają się również do zwiększonego wydzielania kwasu żołądkowego.

Przykładowa dieta w chorobie refluksowo – przełykowej

### 1) **Mięsa, produkty mięsne, ryby, wędliny:**

Dozwolone – mięsa chude, wołowina, jagnięcina, cielęcina, królik, przebadana dziczyzna, w ograniczonej ilości chuda wołowina, kurczak, indyk bez skórek. Ryby chude typu dorsz, sandacz, morszczuk, leszcz, okoń itp. Tłuste jak łosoś, halibut, węgorz w ilościach ograniczonych. Należy unikać – mięs tłustych, wszelkiego rodzaju podrobów, tłustych sosów, konserw, tłustych wędlin, mięs i ryb smażonych.

**2) Tłuszcze:**

Dozwolone – oleje roślinne tłoczone na zimno, w małych ilościach masło, margaryna kubkowa lub masło roślinne, chude śmietany.

Należy unikać – smalcu, boczku, słoniny, tłustych śmietan.

**3) Ziemniaki:**

Dozwolone – najlepiej gotowane w mundurkach, pyzy, puree bez tłuszczu, można dodawać do nich jogurt lub kefir

Należy unikać – frytek, placków ziemniaczanych, chipsów, ziemniaków smażonych

**4) Warzywa i przetwory warzywne**

Dozwolone – warzywa powinny być gotowane lub duszone bez dodatku tłuszczu, w ograniczonej ilości kapusta i ogórki kiszane, surowe warzywa wg indywidualnego samopoczucia po ich spożyciu.

Należy unikać – cebuli surowej, czosnku, ostrych papryk, chili, warzyw strączkowych, szparag, pomidorów i ich przetworów, zwłaszcza soków pomidorowych.

**5) Owoce i przetwory owocowe**

Dozwolone – w ograniczonej ilości winogrona, czereśnie, generalnie owoce powinny być gotowane lub dobrane wg indywidualnego samopoczucia po ich spożyciu.

Należy unikać – surowych jabłek, pomarańczy, grejpfrutów, mandarynek, cytryn, bananów, konfitur, dżemów i powideł wysoko słodzonych

**6) Słodyczne i desery**

Dozwolone – kisiele, galaretki, musy, biszkopty, kompoty gotowane, miody naturalne, cukier w ograniczonych ilościach.

Należy unikać – czekolad i wyrobów czekoladowych i czekolado-podobnych, ciast kremowych, tortów, ciast typu francuskiego, ciast drożdżowych, faworków (ciasta drożdżowe również wg indywidualnych predyspozycji, nie wszyscy chorzy czują dyskomfort po ich zjedzeniu)

**7) Zupy**

Dozwolone – wszystkie zupy gotowane nie na kościach lecz na chudym mięsie, zup nie należy zabielać śmietaną lub zaciągać mąką. Zupy gotowane z warzyw strączkowych należy odpowiednio przyprawić.

**8) Napoje**

Dozwolone – wody mineralne niegazowane, słabe herbaty gatunkowe, czarna kawa zbożowa, herbaty owocowe, herbaty ziołowe (oprócz mięty), kompoty domowe.

Przy zgodzie polecam wypić ½ szklanki wody mineralnej „Zuber”.

Należy unikać – wszelkich soków i napoi produkowanych w skali przemysłowej, mocnej kawy i herbaty, napoi gazowanych, naparów z mięty.

**9) Pieczywo**

Dozwolone – pieczywo białe, najlepiej z dnia poprzedniego, pszenno-razowe, razowe typu graham, makarony, kasze, ryż brązowy lub dziki.

Należy unikać – chleba czysto razowego i pieczonego na zakwasie



*Wszystkim czytelnikom życzę aby rzadziej odwiedzali apteki a zachodzili częściej do sklepów z „żywnością ekologiczną”. Spożywanie produktów ekologicznych chorym przyniesie ulgę i szybszy powrót do Zdrowia a zdrowych uchroni przed chorobami układu pokarmowego i wieloma innymi schorzeniami.*

*Wszystkie zioła wymienione w artykule można zamówić w sklepie internetowym **kozlek.pl***

Chciałbym przypomnieć szanownym czytelnikom o możliwości zapisu na spotkania i uzyskania porady w zakresie doboru ziół w następujących miejscowościach:

**Gdańsk** | w każdą środę

Zapisy, tel: 601 620 349

**Jedlnia Letnisko** (koło Radomia) | raz w miesiącu

Zapisy, tel: 48 322 13 53 lub 601 620 349

**Szczecin** | raz w miesiącu

Zapisy, tel: 605 408 723 lub 601 620 349

**Zgierz** (koło Łodzi) | raz w miesiącu

Zapisy, tel: 604 692 152 lub 601 620 349

**Chełm Lubelski** | co drugi miesiąc

Zapisy, tel: 506 422 521 lub 601 620 349

*Zielarz Wojciech Biernat*

*Tel. kom. 0 601 620 349*