

## NIESTRAWNOŚĆ

W poprzednim artykule pisałem o zapaleniu jelit, myślę jednak że najpierw powinienem napisać o niestrawności, która w dłuższym okresie jej trwania, może być jedną z przyczyn nie tylko kłopotów jelitowych, ale i wielu innych schorzeń całego układu pokarmowego. Niestrawność zwana inaczej dyspepsją dotyka, w mniejszym lub w większym stopniu, prawie 25% naszego społeczeństwa. Można tutaj pokusić się o stwierdzenie, które dużo nie będzie odbiegało od rzeczywistości, że jest to schorzenie cywilizacyjne, mające źródło w naszych postawach i nawykach żywieniowych, wynikających z tempa bieżącego życia. Często zadawane pytanie, czy tak musi być?, należy do tych z gatunku retorycznych, na które nie chcemy odpowiadać, ze zwykłej ludzkiej wygody i oportunistycznie, po prostu lubimy jeść i z reguły nie martwimy się na zapas skutkami przejedzenia, a te wcześniej czy później pojawią się, chociażby w postaci niestrawności.

Tego że nas ona dopadła nie musimy się zbytnio domyślać, odczuwamy to szybko, jak to się mówi, na własnej skórze, świadczyć o tym będą niezbyt przyjemne, i dokuczliwe objawy np: **bóle żołądka – zgagi – nadkwasota – uczucie dużej sytości i ciężkości – wzdęcia – gazy – niesmak w ustach – odbijanie się – czasem wymioty – zaburzenia w wypróżnianiu itp.** Są to skutki, a przyczyn może być wiele, do najczęstszych należy: **nadmierne objadanie się, zbyt duża różnorodność pokarmów w jednym posiłku** (jednoczesne spożywanie pokarmów lekkostrawnych, gotowanych, razem z ciężkostrawnymi – tłustymi, smażonymi, sosami itp.), **pośpieszne i nerwowe jedzenie, jedzenie w biegu, przełykanie dużych nie pogryzionych kęsów, zły sposób przyrządzania posiłków, oraz zły i nie trafiony dobór artykułów do ich przyrządzania, sumaryczne - nadmierne nagromadzenie w całodziennej porcji spożytego jedzenia różnych dodatków polepszających i konserwujących, stres, całodzienny siedzący tryb życia, itp.** Wiadomo że przy dzisiejszym tempie życia, mało kogo stać na celebrowanie i systematyczne spożywanie posiłków, dobrze byłoby jednak abyśmy pamiętali o podstawowej zasadzie – zbytniego nieprzejadania się - lepiej jeść częściej, lecz w mniejszych porcjach. W niestrawności kuracja preparatami pochodzenia naturalnego, i ziołami jest kuracją z wyboru, w tym przypadku godne polecenia są następujące rośliny zielarskie:

**Bobrek trójlistkowy – korzeń arcydzięgla - bylica boże drzewko - biedrzynek anyż – ziele bukwicy – owoc borówki czernicy – centuria pospolita – cykoria podróżnik – czosnek – cząber ogrodowy - czarnuszka siewna - dziurawiec zwyczajny – kocanki piaskowe – korzeń omanu – korzeń lukrecji – korzeń lubczyka - kolendra siewna - nasiona kozieradki – ziele krwawnika – koper włoski – kminek – mniszek pospolity – ziele macierzanki – liść orzecha włoskiego – mięta pieprzowa – korzeń omanu – kłącze pięciornika – kłącze tataraku – liść pokrzywy – ziele przywrotnika – ziele rdestu ptasiego – korzeń i owoc pietruszki – ziele rzepiku – siemię lniane – koszyczki rumianku – liść szalwii – ziele tymianku.**

Z podanych powyżej ziół można przygotowywać w miarę potrzeby i konieczności – **napary, odwary, soki lub maceraty** np:

- I. Odwar z ziela bukwicy lekarskiej – jedną łyżkę stołową ziela wsypać do półlitrowego garnuszka, zalać szklanką wrzątku, zagotować i ciągnąc na małym ogniu już nie gotując pod przykryciem około pięciu minut, odstawić na pół godziny, przecedzić i pić 2 lub 3 razy dziennie po pół szklanki odwaru, co najmniej pół godziny przed posiłkami. Wyciągi z ziela bukwicy zawierają w swym składzie sporą ilość garbników, działają więc ściągająco i przeciwzapalnie na błony śluzowe przewodu pokarmowego, hamują również niewielkie krwawienia wewnętrzne z naczyń włosowatych jelit, oraz niszczą różne drobnoustroje, w tym także szczepy antybiotykooporne, działają również unieczynniająco na różne enzymy i toksyny bakteryjne przewodu pokarmowego, odwary z bukwicy wykazują niewielkie działanie przeciwbiegunkowe. Odwar można pić przy różnych niezbytach jelit i żołądka, niewielkich zatruciach pokarmowych, wzdęciach, luźnych stolcach, śladowych krwawieniach.
- II. Napar z ziela tymianku – do szklanki wsypać płaską łyżkę ziół, i zalać wrzątkiem, odstawić pod przykryciem na dwadzieścia minut, pić trzy razy dziennie po ½ szklanki naparu 15 minut po

posiłkach, picie naparu zapobiega nadmiernej fermentacji jelitowej, a co za tym idzie również wzdęciom i niestrawności.

- III. Sok ze świeżego korzenia rzodkwi – korzenie optukać i obrać, drobno pokroić i włożyć do sokowirówki, otrzymany sok mieszamy z cukrem najlepiej trzcinowym, brzozowym, lub melasą. Na dwie szklanki soku dodawać jedną szklankę cukru. Jeśli nie posiadamy sokowirówki, można drobno pokrojone kawałki rzodkwi warstwami w słoju przesyłać wymienionym powyżej cukrem, i odstawić na kilka dni w temperaturze pokojowej, później sok zlewamy i trzymamy w lodówce. Receptura zielarska zaleca, by pić go przez pierwsze 5 dni 3 razy dziennie po jednej 1 łyżce godzinę przed posiłkami, następne 5 dni pić po 2 łyżki, następne 8 dni pić po 3 łyżki, następne 5 dni znów po 2 łyżki, następne 5 dni po 1 łyżce. Kuracja ta reguluje trawienie i układ pokarmowy, działa oczyszczająco na wątrobę i woreczek żółciowy oraz trzustkę, wykazuje ogólne działanie wzmacniające organizm. Obecnie naturalny sok z korzenia rzodkwi można otrzymać gotowy w sklepach ze zdrową żywnością, lub w sklepach zielarsko-medycznych.
- IV. Napar z liści orzecha włoskiego – Jedną łyżkę rozdrobnionych liści wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, przykryć i odstawić na 20 minut, przecedzić - pić trzy razy dziennie 30 minut przed posiłkami. Napar wykazuje działanie ściągające na błony śluzowe, przeciwzapalne, hamuje krwawienia z uszkodzonych naczyń włosowatych, a co ważne do wielu bakterii ma działanie bakteriobójcze np. bakterii paciorkowców, pałeczek duru brzuszego i czerwonki, gronkowców, obniża poziom cukru we krwi, oczyszcza organizm z toksyn i enzymów bakteryjnych.

#### **Skąd Te Duże Brzuski U Panów**

Najgorzej jest latem, gdy właściciel takiego wydatnego brzuszka staje przed lustrem i zastanawia się co by tu ubrać by możliwie skrętnie go ukryć, często stwierdza z przykrością że znowu jest większy niż w roku ubiegłym. Posiadacze okazałych brzusków, aby się pocieszać i problem nijako zbagatelizować nazwali je żartobliwie „Mięśniem Piwnym”. Lecz to nie piwo jest przyczyną ich powstawania, lecz ilość spożywanych pokarmów, jakość i sposób odżywiania się. Proszę prześledzić dzienny sposób odżywiania – rano śniadanie, w pracy drugie, zazwyczaj trzy, lub cztery podwójne kanapki, to jest sześć lub osiem kromek chleba, do tego jakiś pomidor, ogórek, jabłko, no i trzeba to czymś popić, rzadko herbata, częściej pepsi, cola, piwo, lub jakiś inny tego typu napój. Powrót do domu, a tu talerz zupy, i drugi talerz pełen ziemniaków, mięsa i ciężkiego sosu, oraz jakieś dodatki. To wszystko za niewielką chwilę poprawimy nie mniej kaloryczną kolacją, w międzyczasie może jakieś ciasteczko, lub następne piwko. Rety! ile to człowiek potrafi w ciągu dnia w siebie wpakować, a nie zapominajmy jeszcze o grilu, furze smażonych kiełbasek lub boczków, karkówek i tym podobnych delicji, popijanych zazwyczaj obficie piwkiem, lub innym alkoholem, wyostrajającym znacznie apetyt. Ten sposób odżywiania powoduje właśnie częste niestrawności, brzuszno-jelitową fermentację, i wypychanie brzucha. Oprócz brzuszka często tworzą się obfite fałdy tzw. opony brzuszne, magazynujące nadmiar spożywanego tłuszczu, po powstaniu pozostają najczęściej na całe życie, nawet przy dużej diecie, treningach, biegach, trudno je wyeliminować, a jeśli nawet się uda, powracają zazwyczaj bardzo szybko. Nadmierne rośnięcie brzucha można zaobserwować u dużej populacji mężczyzn, i to coraz młodszych, już u dwudziestokilkulatków można zobaczyć często zaokrąglające się pod bluzeczką kształty. Aby zapobiec niestrawności i powstawania nadmiernego brzucha proponuję o 2/3 ograniczyć ilość spożywanych pokarmów, po każdym jedzeniu zamiast innych napoi pić następujące herbatki:

1. **Owoc kminku – owoc kopru włoskiego – liść mięty pieprzowej – owoc czarnuszki siewnej – porost islandzki.** Składniki wymieszać wsypać do szczelnej torebki, do szklanki wsypać płaską łyżkę mieszanki zalać wrzątkiem i odstawić pod przykryciem na pół godziny, pić 15 – 20 minut po posiłkach.
2. **Liść melisy – owoc kminku – ziele tyśiącznika – owoc kolendry – ziele piołunu – koszycki rumianku.** Zioła wymieszać dokładnie i wsypać do szczelnego naczynia, lub torebki, pić jak w podany powyżej przykładzie.

3. **Siemię lniane – owoc kopru włoskiego – ziele dziurawca – korzeń lukrecji – koszyczki rumianku – korzeń pokrzywy – liść szalwii.** Wszystkie podane składniki wymieszać, do szklanki wsypać jedną łyżkę ziół i zalać wrzątkiem, odstawić pod przykryciem na ½ godziny, precedzić pić 15 -20 minut po posiłkach.

Dobrze byłoby przygotować wszystkie trzy zestawy i pić je tygodniami, tydzień zestaw nr 1, drugi tydzień zestaw nr 2, w trzecim tygodniu zestaw nr 3. i później powtarzać od początku, przygotowane zestawy wystarczą na dłuższy okres czasu. Jeśli w pracy nie ma możliwości by sobie zaparzyć zioła, można przygotować je w domu, po naciągnięciu precedzić do termosu, i wypić po drugim śniadaniu. Można również na jakiś czas zastosować jeszcze wygodniejszą formę kuracji, spożywać po jedzeniu zioła sproszkowane, w tym celu należy przygotować następujące składniki:

**1). owoc kminku – liść melisy - owoc czarnuszki siewnej – owoc kopru – ziele bukwicy lekarskiej – owoc ostropestu – liść mięty.**

Zestaw nr. **2). Korzeń mniszka – owoc ostropestu – owoc kopru włoskiego – liść mięty – owoc kolendry - kora kruszyny.** (ten zestaw dobrze działa przy zaparciach). Zarówno w pierwszy , jak i w drugim przypadku wszystkie składniki dokładnie wymieszać i mielić małymi porcjami, np. w młynku do kawy, trzymać w suchym miejscu, i w dobrze zamkniętym i szczelnym pojemniku. Po jedzeniu płaską łyżeczkę sproszkowanych ziół dobrze rozmieszać z niewielką ilością wody, lub innego płynu i wypić. Praktykowane często bywa zażywanie sporządzonego proszku na sucho, i popijanie go napojami, czy też piłą herbatą, można tak robić, lecz w tym przypadku zachodzi prawdopodobieństwo zachłyśnięcia się, lub zadławienia, lepiej jednak proszek rozproszować w niewielkiej ilości płynu.

Z niestrawnością trzeba walczyć, tak jak i z innymi schorzeniami, konieczna jest zmiana postaw, szczególnie tych żywieniowych, zaniedbanie może skutkować powstawaniem wielu dolegliwych schorzeń układu pokarmowego takich jak: wrzodów żołądka, lub dwunastnicy, zapaleniem dróg żółciowych, a w konsekwencji zapaleniem trzustki, przepukliny rozworu przełykowego, refluksu żołądkowo-przełykowego, stanów zapalnych jelit, nowotworów żołądka lub jelit. Należy pamiętać, że przedłużająca się w dłuższym okresie czasowym niestrawność, może być powodowana przez któreś, z wymienionych powyżej schorzeń, nie należy takiej sytuacji lekceważyć, lecz zrobić kontrolne badanie wykluczające poważną chorobę.

Zielarz Wojciech Biernat

Email [w.biernat@zielarz.info](mailto:w.biernat@zielarz.info)

Tel. 601-620-349

Zapraszamy do naszego internetowego sklepu Zielarsko-Medycznego I Zdrowej Żywności. Dysponujemy szerokim asortymentem ziół i przetworów zielarskich email [www.kozlek.pl](http://www.kozlek.pl) Tel 58 346-61-52