

Trzustka i jej choroby

Jak to powiadają w starym przysłowiu "Jesteśmy tym co jemy „, co oznacza ni mniej ni więcej, że to rodzaj pożywienia, jego jakość, stopień świeżości, skala różnorodności, sposób jego konsumpcji, w dużej mierze decyduje o tym czy będziemy zdrowi, czy też będziemy chorowali, czy będziemy żyli długo, czy też będziemy mieli z tym problem. Skonsumowany pokarm podlega różnym procesom chemicznym w naszym organizmie, dostarczając mu niezbędnych do życia składników, są one uwarunkowane sprawnym działaniem wielu organów, żołądka, dwunastnicy, jelit, wątroby, trzustki.

Trzustka jest ważnym elementem tej całej skomplikowanej maszyny chemicznej naszego organizmu, bez niej byłby on niemożliwy, lub uległby poważnemu zakłóceniu. To ona wydziela enzym amylazę (diastazę) powodujący rozkład skrobi, enzym lipazę, uczestniczący w rozkładzie tłuszczów pokarmowych, czy też insulinę transportującą glukozę do komórek, i kilka jeszcze innych ważnych enzymów. Jak możemy się domyślać te wszystkie mechanizmy uruchomienia dostarczany przez nas pokarm. Jeśli będzie on w dłuższym okresie czasowym zawierał zbyt wiele szkodliwych elementów, przekraczających zdolności organizmu do ich eliminowania i usuwania na zewnątrz, staną się one detonatorem procesów chorobowych układu pokarmowego.

Jak już wspomniałem sok trzustkowy zawiera całą mnogość przeróżnych enzymów trawiących pokarm, dlaczego więc nie strawią one samej trzustki? Natura obmyśliła to bardzo sprytnie, substancje te są wydzielane najpierw w postaci nieaktywnej, a dopiero w jelicie ulegają uaktywnieniu do czynnych enzymów rozkładających pokarm

W procesach chorobowych trzustki np. ostrych zapaleniach ten cały samozabezpieczający mechanizm może doznać mniejszego, lub większego uszkodzenia, i enzymy będą się aktywowały już w obrębie gruczołu zamiast w jelicie, powodując wytrawianie dziur w trzustce.

Przyczynami takiego stanu może być:

- znaczne zwiększenie wydzielania soku trzustkowego inicjowane częstym spożywaniem tłustych pokarmów, pieczonych mięs zaciąganych gęstym sosem(np. golonki) zakrapianych nadmiernymi ilościami wysokoprocentowego alkoholu
- zaburzenie odpływu soku trzustkowego spowodowane zaklinowaniem ujścia dwunastnicy przez kamienie żółciowe
- niedostateczne ukrwienie trzustki spowodowane skurczem naczyń(np. przy wzdęciu żołądka)
- przedostanie się żółci lub soku jelitowego do przewodu trzustkowego
- niekontrolowane spożywanie dużych ilości leków

Zapalenie ostre trzustki może przebiegać trójstopniowo

- w stopniu pierwszym ma przebieg lekki charakteryzujący się niewielkim obrzękiem organu
- w stopniu drugim średnio-ciężkim pojawiają się pojedyncze ogniska samostrawienia

- w stopniu trzecim – ciężkim, zapalenia mogą pojawiać się duże obszary samostrawienia prowadzące do całkowitego zniszczenia trzustki.

Jeśli chodzi o dolegliwości w ostrym zapaleniu trzustki, pojawiają się nagle w postaci ostrego bólu nadbrzusza, brzuch robi się wzdęty, a jego ściany są napięte, mogą wystąpić wymioty, nudności, przyspieszony rytm serca, obawa przed śmiercią

Na tym etapie może nastąpić zagrożenie życia chorego, w organizmie znajduje się znaczne stężenie trucizn wytworzonych przez obumarłą tkankę trzustki co może powodować komplikację np.:

- wstrząs septyczny
- niewydolność nerek
- porażenie jelit
- krwawienie żołądkowo-jelitowe
- niewydolność oddechową
- uszkodzenia mózgu

Przewlekłe zapalenie trzustki – jest prawie zawsze spowodowane długotrwałym alkoholizmem np. picie około 100g lub więcej wódki czystej dziennie, przez ponad pół roku i dłużej, niechybnie będzie skutkowało przewlekłym zapaleniem trzustki. W nielicznych przypadkach może je powodować kamica żółciowa. Konsekwencją przewlekłego zapalenia trzustki jest całkowite jej zniszczenie tzw. **wypalenie** razem z wysepkami, pojawia się cukrzyca i zaburzenia trawienne. Charakteryzuje je niewielki ból, kłucie w lewym boku, zaburzenia trawienne(błyszczący, tłusty i cuchnący stolec). Objawy te zazwyczaj są lekceważone, szczególnie przez osoby lubiące mocniejsze trunki i tłuste mięsiva, zakrapiane kolacje i częste biesiady z dużą ilością różnych alkoholi.

W pierwszym przypadku po leczeniu szpitalnym, a w drugim po mocnym postanowieniu poprawy, przed całkowitym wypaleniem trzustki, kuracja ziołami przynosi pozytywne efekty, pod warunkiem ostrej dyscypliny dietetycznej i tak:

- zaprzestać całkowicie spożywania alkoholu pod wszelką postacią
- zrezygnować z jedzenia tłustych i ciężkostrawnych pokarmów(boczek, smalec, słonina, golonka, pieczone i smażone mięsa z dodatkiem gęstych sosów itp.)
- unikać produktów wędzonych, grillowanych, konserwowych, smażonych na głębokim oleju np. frytki, chipsy, ryby
- nie jeść suszonych i wędzonych serów, owoców, warzyw, jarzyn
- ograniczyć spożycie słodczy, ciast, kremów, lodów, cukrów
- ograniczyć użycie ostrych przypraw typu chili, papryka, chrzan, musztarda

Co zatem jeść?

Najlepiej potrawy lekkostrawne, o małej zawartości tłuszczu w składzie np.:

- chude ryby typu dorsz, śledź, flądra, pstrąg, szczupak itp. Gotowane w wodzie z warzywami
- chudy drób – kurczaki, indyki, może być mięso z królika, baranina, chuda wołowina, sarnina, gotowany schab lub szynka

- gotowane warzywa czy też jarzyny, owoce raczej też powinny być gotowane w wodzie, lub w piekarniku, szczególnie kwaśne np. jabłka, tutaj każdy powinien indywidualnie sprawdzić co może jeść surowe, np. czerwone winogrona, banany, arbuz, gruszka itp.

- białe chude sery, chude mleko, biojogurty (bez dodatków owoców) kefir, gotowane jajka

- zupy jarzynowe gotowane bez dodatku kości, ewentualnie na kawałku chudej wołowiny, gotowany kalafior, brokuły, szpinak, bez dodatku masła i tartej bułki

- zawsze w dietach jest polecane pieczywo ziarniste z pełnego przemiału, ja radziłbym jeść zwykłe pieczywo, pochodzące z poprzedniego dnia, mogą nawet być bułki, pieczywo razowe jest zbyt kwaśne i może powodować wzdęcia i zgagi, możemy spróbować je jeść po kilku miesiącach diety.

Co do innych potraw powinniśmy kierować się zasadą ostrożności, unikać wszystkich tych, po których czujemy dyskomfort trawienny

Do kuracji ziołowej możemy przygotować następujące zestawy:

1. Liść mięty pieprzowej – ziele macierzanki – ziele bylicy bożego drzewka – szyszki chmielu – liść rozmarynu
2. Kwiat nagietka – liść senesu – kwiat lawendy – ziele glistnika – korzeń arcydzięgla – korzeń goryczki
3. Liść pokrzywy – ziele szanty – ziele rzepiku – ziele piołunu – ziele glistnika
4. Ziele fiołka trójbarwnego – ziele glistnika – ziele drapacza lekarskiego – kwiat kocanki piaskowej – znamiona kukurydzy

Poszczególne składniki (po 50g) wymieszać dokładnie, wsypać do osobnych torebek i ponumerować. Pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami, na jednorazowe użycie sypać 1 łyżkę ziół do 1 szklanki, zalać wrzątkiem i odstawić na około 30 minut. Po wypiciu pierwszego zestawu, pijemy następny. Jeśli chory je niewiele, można przygotować porcję na cały dzień i pić małymi łykami co 15 – 20 minut, tak aby ją przez cały dzień wypić. Można zioła zmielić w młynku do kawy i np. 100g mieszanki drobno zmielonej wymieszać z płynnym miodem (500g) zażywać po jednej łyżce trzy razy dziennie

Osobiście dokładam jeszcze zestawy przeciwnowotworowe, są one bardzo bogate w składniki i byłyby problem z ich skompletowaniem, zainteresowani mogą się skontaktować ze mną telefonicznie, lub za pomocą emaila, w naszym sklepie zielarskim posiadamy też przebogaty asortyment ziół, oraz wiele innych naturoterapeutyków np. hubę brzoową.

Wojciech Biernat Tel 601 620 349

Email – w.biernat@zielarz.info

Telefon do sklepu 58 3466152(od godz. 10 do 18)