

BIBLIOTEKA ZDROWIA



dr Jadwiga Górnicka

7

Choroby układu pokarmowego



BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka



Choroby
układu pokarmowego



Copyright© for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013
Copyright© by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcie na okładce
© Okea/Fotolia.com

Redakcja
Monika Marczyk

Koordinacja
Martyna Maroń

Korekta
Zespół redakcyjny AWM

Skład
HAPPY Studio DTP

Projekt okładki i rysunek na s. 116
Piotr Kozera

Rysunki
Dorota Cybulska

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad
zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik
nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski
Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn
tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91
e-mail: awm@morex.com.pl
www.awm.waw.pl

ISBN 978-83-7250-846-1

Spis treści

OD WYDAWCY	7
WPROWADZENIE	9
Przemiana materii	9
Budowa układu pokarmowego	14
Rola zdrowego odżywiania	20
Piramida żywienia	20
Zasady prawidłowego odżywiania	22
SCHORZENIA ŻOŁĄDKA I PRZEWODU POKARMOWEGO	25
Alergie pokarmowe	25
Co najczęściej uczuła?	25
Nietolerancje pokarmowe	27
Jak leczyć alergię?	28
Alergia u dzieci	29
Biegunka	31
Masaż shiatsu na biegunkę	32
Bóle żołądka	33
Masaż shiatsu pomocny przy bólu żołądka	33
Masaże shiatsu wzmacniające żołądek	34
Kamica żółciowa	37
Skąd się biorą kamienie w woreczku żółciowym?	37
Sposoby na rozpuszczenie błota i kamieni żółciowych	39
Jak pobudzić wydzielanie żółci?	40
Masaż shiatsu na kamienie żółciowe	41
Dyskineza dróg żółciowych	42
Po operacji usunięcia woreczka żółciowego	43
Kamienie w śliniance	45
Nerwica żołądka	46
Masaż akupresurowy przy nerwicy żołądka	48
Problemy z trawieniem	49
Jak wspomóc trawienie?	49
Nadkwasota	51
Puste odbijania	52
Przykry zapach z ust	52
Refluks żołądkowo-przełykowy i zgaga	54
Jak leczyć?	55
Schorzenia jelita grubego	57
Najlepsza profilaktyka, czyli oczyszczanie jelita grubego	57
Wrzodzące zapalenie jelita grubego	60
Choroba Leśniowskiego-Crohna	61
Co można zrobić?	63
Ropień przetokowy	63
Uchylki	63
Masaż stref refleksyjnych	65
Schorzenia wątroby	66
Co szkodzi wątrobie?	67
Wątroba i nasze... usposobienie	71
Co wspomaga niewydolną wątrobę?	72

Kuracje oczyszczające	74
Problemy z wątrobą a refleksoterapia	78
Stłuszczenie wątroby	80
Torbiele wątroby	82
Marskość wątroby	82
Wrzody żołądka i dwunastnicy	85
Masaż stóp przy wrzodach	88
Nadżerki żołądka	90
Wzdęcia	92
Skąd się biorą wzdęcia?	92
Jak leczyć?	94
Wzdęcia w podbrzuszu	95
Zapalenie błony śluzowej żołądka (nieżyt żołądka)	97
Jak leczyć?	98
Zapalenie odbytnicy	101
Jak leczyć?	101
Krwawienia z odbytu	102
Refleksoterapia a strefa odbytnicy	103
Zapalenie trzustki	105
Zapalenie ostre i przewlekłe	106
Jak leczyć?	107
Zaparcia	109
Proces trawienia	109
Przyczyny zaparcí	110
Skutki uporczywych zaparcí	111
Niezbędny błonnik	113
Jak się pozbyć zaparcia?	115
Masaże shiatsu brzucha na zaparcie	116
Masaż specjalny przeciwko zaparciu	118
Jak zapobiegać zaparciom?	119
Zespół nadwrażliwego jelita	121
Objawy	121
Jak leczyć?	121
Pomocny masaż stóp	124
SCHORZENIA PRZEMIANY MATERII	125
Anoreksja	125
Jak leczyć?	126
Bulimia	128
Jak leczyć?	129
Cukrzyca	131
Cebula na cukrzycę	134
Ziołowe herbatki na cukrzycę	135
Cukrzyca a refleksoterapia	136
Problemy z tarczycą	138
Nadczynność tarczycy	138
Niedoczynność tarczycy	139
Jak uzupełnić niedobór jodu?	140
Jak leczyć?	142
Tarczycza a refleksoterapia	143
INDEKS	144

OD WYDAWCY

U podstaw właściwie wszystkich chorób leży zakłócenie pracy układu pokarmowego. Stanowi on bowiem coś w rodzaju skomplikowanej fabryki, w której rozdrabnia się, przetwarza, syntetyzuje i wchłania niezbędne dla organizmu substancje, a także wydala zbędne produkty przemiany materii. Dlatego jeśli nie nabędziemy właściwych nawyków żywieniowych, a także nie zadbamy o oczyszczenie układu pokarmowego (zwłaszcza jelita grubego i wątroby) ze szkodliwych złogów i toksyn, nigdy nie będziemy w pełni zdrowi i pełni energii. To najważniejsze przesłanie przedstawia w swojej nowej książce doktor Jadwiga Górnicka.

Jak zadbać o prawidłową dietę? Jak sobie poradzić z problemami w trawieniu oraz ze zbyt wolną przemianą materii? Co jest najskuteczniejszym lekiem na zgagę, biegunkę i zaparcie? Autorka podaje sprawdzone porady na choroby żołądka i jelit oraz schorzenia przemiany materii (cukrzyca, choroby tarczycy).

W książce czytelnik znajdzie między innymi:

- cenne porady profilaktyczne,
- przepisy na skuteczne masaże, działające lepiej niż środki przeciwbólowe,
- mieszanki ziołowe na lepsze trawienie i na zaparcia oraz pobudzające pracę jelit.

Jadwiga Górnicka – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej metodami naturalnymi wyleczyła tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego*, *przewodnik dla niej* oraz artykułów w licznych czasopismach.

OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



ODNOŚNIK

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



RECEPTURA/PRZEPIS



ĆWICZENIE



UWAGA!

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje

WPROWADZENIE

Przemiana materii

Przemiana materii (metabolizm) jest całokształtem procesów biochemicznych, które umożliwiają wymianę energii i materii pomiędzy środowiskiem a organizmem.

Energia, którą otrzymujemy z pożywienia, służy nam do utrzymywania stałej temperatury ciała, aktywności mózgu, wątroby, nerek, mięśni, perystaltyki jelit oraz krążenia krwi i limfy, a także do pracy umysłowej i fizycznej, oddychania itp., czyli każdej wykonywanej przez nas czynności. Zapotrzebowanie na energię jest różne, w zależności od warunków, w jakich żyjemy i pracujemy, jednak można przyjąć, że jest to średnio 1800–2000 kcal na dobę.

Trzy podstawowe składniki pożywienia: węglowodany, tłuszcze i białka są zaangażowane w proces dostarczania energii w różnym stopniu. Białka stanowią podstawę budulcową organizmu, a głównymi substratami do wytworzenia energii są węglowodany i tłuszcze.

Na przemianę materii składają się dwa rodzaje procesów:

- anaboliczne procesy syntezy związków organicznych, wymagające dostarczenia energii z zewnątrz, np. budowa potrzebnego organizmowi rodzaju białka,
- kataboliczne procesy rozkładu, podczas których wyzwala się energia chemiczna, np. rozpad cząsteczek organicznych (węglowodanów, tłuszczów i białek).

Na co energia?

Składniki odżywcze

Procesy metaboliczne



Nie wszyscy ludzie zdają sobie sprawę z tego, że rodzaj i jakość spożywanych pokarmów może mieć wpływ na szybkość przemiany materii oraz wydolność i sprawność psychofizyczną organizmu. Niektóre badania sugerują nawet, że aż 80–90 proc. istniejących chorób jest związanych z nieprawidłowym odżywianiem i zbyt wolnym lub zbyt szybkim metabolizmem.

Na tempo przemian metabolicznych wpływają następujące czynniki:



Wolny i szybki metabolizm

Ludzi z wolnym metabolizmem cechuje:

- powolne wydzielanie kwasu solnego w żołądku,
- powolne trawienie,
- zła tolerancja białek,
- niskie ciśnienie tętnicze krwi,
- uczucie zimna, niska temperatura ciała,
- stan przewlekłego zmęczenia,
- skłonność do stanów depresyjnych,
- skłonność do przyrostu wagi ciała i gromadzenie tkanki tłuszczowej w rejonie ud i bioder.

Aby przyspieszyć tempo przemiany materii, należy kierować się następującymi wskazówkami:

1. Główny posiłek (śniadanie i obiad) powinien zawierać w swoim składzie przewagę białka o tzw. najwyższej biologicznej dostępności dla organizmu (jaja mają 90 proc. biologicznej dostępności, mięso zaś 60–70 proc.).
2. Należy spożywać umiarkowaną ilość węglowodanów złożonych, tj. ziemniaków, kasz i ryżu.
3. Powinno się ograniczyć spożywanie mleka i jego produktów do 2 dni w tygodniu.

a) zewnętrzne:

- jakość i ilość spożywanego pokarmu,
- rodzaj wykonywanej pracy fizycznej i umysłowej,
- temperatura otoczenia;

Tempo
metabolizmu

b) wewnętrzne:

- szybkość trawienia i przyswajania składników odżywczych,
- ilość hormonów wydzielanych przez gruczoły dokrewne,
- stan emocjonalny danej osoby.

4. Trzeba zdecydowanie ograniczyć ilość spożywanego cukru i produktów spożywczych wyprodukowanych na jego bazie.
5. Należy zwiększyć liczbę posiłków do 3–4 dziennie, jednocześnie zmniejszając ich wielkość.

Ludzi z szybkim metabolizmem cechuje:

- wysoka aktywność glikolityczna (spalania glukozy),
- utrzymywanie się wysokiego stężenia glukozy (cukru) w krwi,
- zła tolerancja węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym,
- wolne wydzielania enzymów przez trzustkę.

Aby spowolnić tempo przemiany materii, należy kierować się następującymi wskazówkami:

1. Proporcja spożywanego tłuszczu i białek powinna wynosić 3:1.
2. Należy wprowadzić do diety białko o wysokiej biologicznej biodostępności, czyli jajka i mięso.
3. Powinno się spożywać więcej produktów nabiałowych, najlepiej nieprzetworzonych (z gospodarstwa wiejskiego).
4. Koniecznie trzeba ograniczyć ilość spożywanych węglowodanów złożonych oraz unikać cukru i produktów wytworzonych na jego bazie, gdyż sprzyja to nadmiernej produkcji tkanki tłuszczowej*.

* Opracowano na podstawie: A. Janus <http://www.janus.net.pl/przemiana%20materii.htm>.

Żywnienie

Dobra przemiana materii jest fundamentem zdrowia. W pierwszym rzędzie opiera się ona na właściwym odżywianiu. Według ustaleń Światowej Organizacji Zdrowia zbilansowana dieta powinna się składać z co najmniej 60 różnych artykułów spożywczych miesięcznie, w tym połowa z nich powinna być spożywana na surowo. Jedzenie zbyt wielu i zbyt kalorycznych pokarmów, szczególnie gdy organizmowi brakuje witamin i mikroelementów, prowadzi zawsze do różnych schorzeń. Drugim ważnym czynnikiem w przemianie materii jest trawienie oraz sprawny układ pokarmowy.

Złota proporcja

Trzecia – także bardzo istotna podstawa dobrej przemiany materii – to właściwa proporcja między ilością codziennego wysiłku fizycznego a kalorycznością pożywienia. Jej brak prowadzi bowiem najszybciej do zaburzeń w równowadze kwasów i zasad krążących w organizmie, co z kolei może powodować całkowite lub częściowe zatrzymanie rozpadu różnych produktów, szczególnie białka, i gromadzenie się w komórkach takich substancji, jak mocznik, kwasy moczowe, amoniak, wapń, lipoidy, toksyny, a także nadmierne ilości ciał obronnych.

Skutki wolnego metabolizmu

Przemianę materii spowalnia brak ruchu i wysiłku fizycznego oraz brak świeżego powietrza. Rodzaj schorzeń, ich czas trwania i wtórne dolegliwości zależą od konstytucji człowieka, rodzaju wykonywanej pracy i warunków bytowych, sposobu odżywiania i wielu innych czynników. Mogą się one przejawiać zarówno otyłością, jaki i wychudzeniem, różnymi bólami mięśni, kości, stawów, nerwów, bezsennością lub nadmierną sennością, zaburzeniami w ukrwieniu lub dotlenieniu,

a z cięższych chorób – artretyzmem, cukrzycą, reumatyzmem itp., o tyle niebezpieczniejszych, że nadchodzą niepostrzeżenie i są przewlekłe.

Do ziół, które regulują przemianę materii, należą: kłącze perzu, tataraku, turzycy, ziele krwawnika, przetacznika, tasznika, skrzypu, szanty, dziurawca, bratka, wrotyczu, liść brzozy, bobrka, podbiału, pokrzywy, czosnek, cebula, pietruszka, morszczyn, korzeń wilżyny, mniszka, łopianu, podróżnika, owoc jałowca, berberysu, czarnego bzu, szakłaku, strączyny fasoli, siemię lniane, szczaw, kwiat nawłoci, kora kruszyny.

Na bazie tych ziół powstały mieszanki ziołowe:

- Degrosan – na przemianę materii dla otyłych,
- Reumosan i Reumogran – w chorobach reumatycznych,
- Pyrosan – przy przeziębieniach i skłonności do nich,
- Digestosan – przy zaburzeniach trawiennych,
- Normosan – przy zaparciach,
- Cardiosan – przy dolegliwościach sercowych,
- Cholagoga I, Cholagoga II i Cholagoga III – przy dolegliwościach wątrobowych.

Nie należy jednak zapominać, że zachwianą przemianę materii leczymy nie tylko ziołami i lekami, ale przede wszystkim odpowiednim pożywieniem i kąpielami. Jeszcze raz podkreślam, że ruch na świeżym powietrzu i właściwa kaloryczność posiłków są równie ważne jak codzienna porcja naparu czy odwaru z ziół.



Budowa układu pokarmowego

Ważne jest nie tylko to, co jemy, ale przede wszystkim to, co organizm może z pokarmu wykorzystać i przyswoić. Dlatego istotne jest, co dzieje się w każdym organie długiej drogi trawienia, począwszy od ust, poprzez przełyk, żołądek, dwunastnicę, jelito cienkie i grube, aż do odbytnicy.

Przewód
pokarmowy

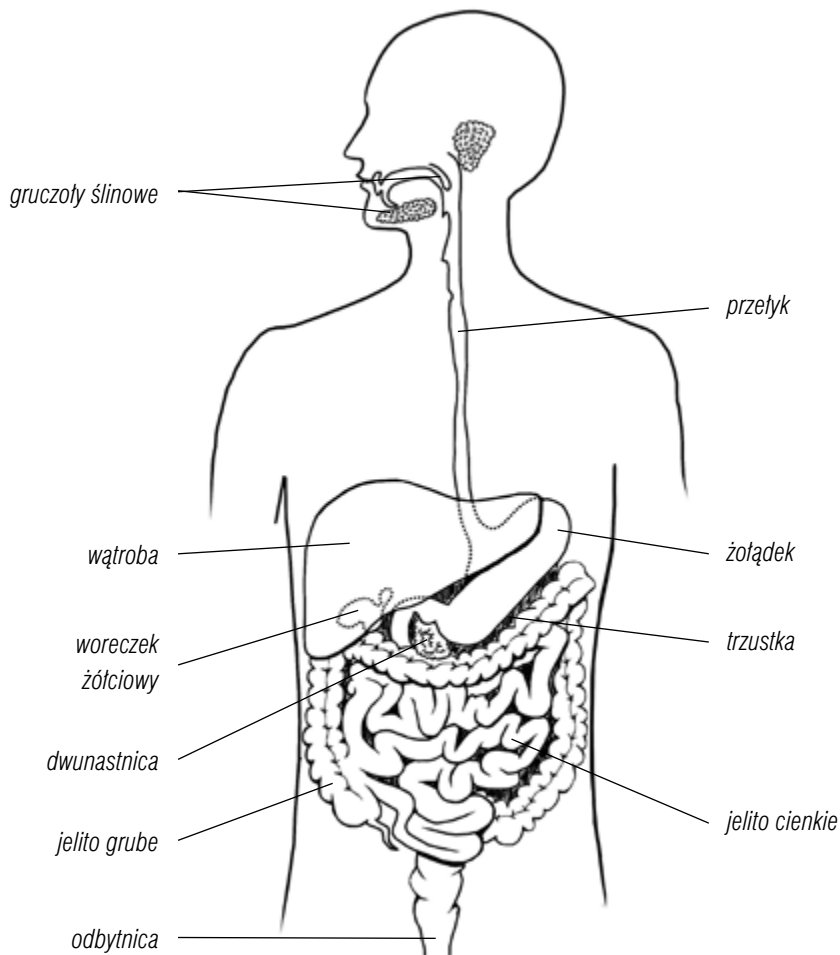
Przewód pokarmowy można określić jako mięśniową rurę o długości 7–9 m, rozciągającą się od ust do odbytu. W miarę przechodzenia pokarmu przez poszczególne odcinki układu pokarmowego dochodzi do jego rozkładu i wchłaniania. Substancje odżywcze są transportowane do krwi (a wraz z nią do wszystkich komórek ciała), a niestrawione resztki pokarmowe – wydalane.

Jama ustna

Proces trawienia rozpoczyna się już w jamie ustnej. Podczas żucia pokarm jest rozdrabniany, mieszany i zwilżany przez ślinę. Dochodzi też do wstępnego trawienia za pomocą enzymów, np. obecnej w ślinie amylazy. Dobrze przeżuty pokarm to więcej niż 50 proc. jego trawienia. Przez żucie pożywienie ulega mechanicznemu rozdrobnieniu. Gruczoły ślinowe dostarczają dziennie do 1,4 l śliny, kiedy funkcjonują normalnie. Zależy to od właściwego i pełnego żucia. Podczas żucia wzmacniają się także mięśnie szczęki górnej i dolnej. Dzięki temu zuchwa nie opada w czasie snu i w następstwie tego człowiek nie chrapie.

Gardło
i przełyk

Zadaniem gardła i przełyku jest umożliwienie przesuwania pokarmu. W gardle przeżuty pokarm wciskany jest do przełyku. Dzieje się tak na skutek skurczu



Układ pokarmowy

mięśni poprzecznie prążkowanych gardła. Tu zachodzi krytyczny proces połykania, gdyż w gardle krzyżują się dwie drogi – pokarmowa z oddechową. W momencie połykania następuje odruchowe uniesienie krtani i przykrycie jej przez nagłośnię, wtedy na krótką chwilę