

# Żołądkowa sprawa

Statystyki alarmują, coraz więcej osób cierpi na chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy. Do jej powstania przyczyniają się nieregularne odżywianie, stresy, szybkie tempo życia. Towarzyszące chorobie dolegliwości nasilają się jesienią. Teraz warto więc szczególnie zatroszczyć się o żołądek

Dr **Marek Bardadyn** homeopata

Nie tak dawne odkrycie, że w powstawaniu wrzodów żołądka biorą udział bakterie *Helicobacter pylori*, uznano za przełomowe. Niestety, szybko się okazało, że w wielu przypadkach kuracja antybiotykowa nie oznacza końca problemów. Bo również stres, nieregularne posiłki, niektóre leki (np. przeciwzapalne) oraz nikotyna sprzyjają napadom palącego czy gniotącego bólu w okolicy żołądka. Dolegliwości zwykle pojawiają się od godziny do trzech po posiłku, a zmniejszają lub nawet ustępują bezpośrednio po jedzeniu.

W chorobie wrzodowej, tak jak zresztą w każdej, liczy się czas. Im szybciej zaczniemy ją leczyć, tym lepiej. Jeśli więc zauważymy u siebie niepokojące objawy, nie zwlekajmy z wizytą u lekarza. Radziłbym również kurację homeopatyczną i ziołową.

Osobom, które mają wszelkiego rodzaju kłopoty żołądkowe, polecałbym *Argentum nitricum*. Może ono doraźnie wyleczyć owrzodzenie, a przy dłuższym stosowaniu także zgagę i przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, które sprzyja nawrotom choroby.

Jeśli podejrzewamy, że powodem dolegliwości są nerwy, sięgnijmy po *Nux vomica*, które ma właściwości uspokajające oraz leczy migreny wywołane zaburzeniami trawienia. Regularnie przyjmując ten lek, szybko zauważymy jego dobroczynne działanie.

*Arsenicum* może pomóc w przypadku gwałtownych i silnych dolegliwości, którym towarzyszy ogólne osłabienie i bladeść skóry. Uwaga! Te objawy bywają następstwem krwawienia z wrzodu! Dlatego nawet jeśli po zażyciu leku odczuwamy ulgę, koniecznie skontaktujmy się z lekarzem.

W domowej apteczce nie powinno zabraknąć jeszcze dwóch środków. *Tartarus* przyjmuje się wtedy, gdy do bólu żołądka dołączają nudności i wymioty. *Argentum* zaś jest niemal profilaktycznie zażywane przez wrzodowców, zwłaszcza jesienią i wiosną.

## Napój dnia

Oto przepis na ziołowy napar, który łagodzi bóle związane z chorobą wrzodową i leczy zmiany na śluzówce. Należy zmieszać po 5 dag ziela dziurawca, kwiatu rumianku, liścia babki lancetowatej, ziela krwawnika i siewienia Inianego. Dwie łyżki ziół zalewamy wrzątkiem, przykrywamy i odstawiamy na pół godziny. Następnie odczamy i pijemy po kilka łyków przez cały dzień między posiłkami i po nich. Leczenie należy kontynuować przez tydzień-dwa po ustąpieniu bólu żołądka.

Gabinet dr. Marka Bardadyna: tel. (22) 839 70 44  
Więcej informacji: [www.irydologia.com](http://www.irydologia.com)



Prof. **B. Biligt** specjalista medycyny chińskiej



Wrzody żołądka niekorzystnie wpływają na cały organizm. Z powodu zaburzeń trawienia coraz mniej substancji odżywczych wnika do krwiobiegu, w ustroju zalega coraz więcej toksyn. Z kolei ból niszczy człowieka psychicznie, nie pozwala mu wypoczywać, skupia jego myśli na chorobie, potęgując jej objawy.

Pierwszym symptomem choroby wrzodowej mogą być wzdęcia i tępy ucisk w okolicy żołądka (obolały rejon pokrywa się z powierzchnią dłoni). Jeśli dolegliwości pojawiają się przed jedzeniem, może to wskazywać na wrzody żołądka. Gdy zaś ból daje o sobie znać krótko po posiłku, świadczy to raczej o owrzodzeniu dwunastnicy.

Sposoby, które podam, warto stosować profilaktycznie lub jako wspomagające leczenie istniejącej choroby. Przede wszystkim zadbajmy o regularne posiłki. Powinny być niewielkie, ale częste – nawet pięć-sześć dziennie. Zapomnijmy o ostro przyprawionych, gorących potrawach, zwłaszcza smażonych. Unikajmy twardych produktów, jak np. groch, kukurydza, landrynki. Wybierajmy potrawy lekkie, rozdrobnione, letnie – tak aby ani mechanicznie, ani chemicznie nie drażnić śluzówki. Bez obaw możemy jadać gotowany ryż, mleko, ziemniaki, jajka, tofu, chude ryby i mięso. Alkohol? Kawa? Papierosy? Oczywiście, zabronione!

Ubijajmy się stosownie do warunków panujących na zewnątrz, a nie narazimy organizmu na przegrzanie czy wyziębienie. Uważajmy na siebie zwłaszcza jesienią i wczesną wiosną, kiedy jesteśmy podatni na przeziębienia – wtedy właśnie wrzody dokuczają najbardziej.

Tradycyjnie proponuję zabiegi akupunktury odblokowujące kanały energetyczne. Te same punkty na ciele można też samodzielnie masować (codziennie 2 min każdy punkt). A oto one. ST-36 – na obu nogach, cztery palce pod kolanem w zbiegu kości piszczelowej i strzałkowej. PC-6 – po wewnętrznej stronie obu rąk, trzy palce nad nadgarstkiem. RN-12 – na brzuchu, pośrodku drogi między mostkiem a pępkiem. Aby odszukać RN-3, najpierw wyznaczmy oś biegnącą między dużym paluchem stopy a następnym palcem, a potem odliczmy dwa palce w dół od nasady palucha. Bliźniaczy punkt jest na drugiej stopie. SP-4 – na wewnętrznej stronie stóp na przedłużeniu osi biegnącej od stawu skokowego w dół. ST-34 – na zewnętrznej krawędzi ud, trzy palce powyżej kolana. ST-25 – po obu stronach pępka, trzy palce od niego na lewo i na prawo. BL-21 – na plecach, dwa palce na lewo i na prawo od kręgosłupa na wysokości linii biegnącej między 10. a 11. kręgiem piersiowym. Wreszcie BL-23, który jest usytuowany podobnie do BL-21, ale niżej, na linii między 11. a 12. kręgiem.

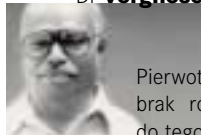
### Zdrowy dystans

Aby złagodzić objawy choroby wrzodowej, musimy unikać stresu. Jest to chyba najtrudniejsze zadanie. Jeśli nie uda się nam wypracować dystansu do codziennych kłopotów, to przynajmniej nauczmy się relaksować. Odprężenie jest bowiem konieczne, by energia mogła swobodnie przepływać przez nasze ciało, a bez tego nie może być mowy o zdrowiu.

Prof. B. Biligt przyjmuje w Gabinetach Medycyny Naturalnej, Warszawa, ul. Piękna 28/34 m. 60, tel. (22) 621 12 29, (22) 825 47 51

listopad 2004

Dr **Vergheze Franklin** lekarz medycyny ajurwedyjskiej



Pierwotną przyczyną wrzodów żołądka i dwunastnicy jest brak równowagi energii pitta w organizmie. Dochodzi do tego wtedy, gdy nadużywamy alkoholu, przepracowujemy się, jemy w fast foodach czy spożywamy potrawy zbyt ostre i kwaśne. Efekt? Nadkwasota żołądka i uszkodzenie śluzówki, co sprzyja powstawaniu wrzodów (także tych związanych z obecnością drobnoustrojów chorobotwórczych *Helicobacter pylori*).

Sposoby walki z chorobą zależą od tego, jaki typ prezentujemy: kapha, vata czy pitta. Znaczenie ma także płeć, wiek, historia choroby i stopień jej zaawansowania. Konieczna jest więc konsultacja z lekarzem medycyny ajurwedyjskiej, który postawi diagnozę i w razie potrzeby zaleci specjalne leki.

Są jednak pewne zasady, które wprowadzone w życie mogą złagodzić cierpienia każdego wrzodowca. Warto, by zainteresowały się nimi także osoby zdrowe, bo zmniejszają ryzyko zachorowania na chorobę wrzodową.

Najważniejsza zasada: powinniśmy jadać regularnie, powoli i w spokoju. Rezygnujemy z pokarmów przetworzonych, konserwowych, konserwowanych oraz pikantnych. Ciężka próba czeka wielbicieli cebuli, octu, soli, kawy, coli, napojów gazowanych czy mocnej herbaty, bo te produkty są zakazane. Nie wolno też palić papierosów i pić alkoholu.

Wskazana jest pszenica i to pod każdą postacią – począwszy od pszennej krowy po gotowane ziarno – oraz mleko i jego przetwory (pod warunkiem że nie są chemicznie konserwowane).

Druga zasada to spokój i wewnętrzne wyciszenie, które łagodzi dolegliwości wrzodowe. W uzyskaniu takiego stanu pomogą m.in. ćwiczenia jogi, spacer, spokojny sen. Bardzo skuteczne są także ajurwedyjskie masaże olejowe całego ciała, zwłaszcza jeśli poddajemy się im jednocześnie z zabiegami detoksykacji i rewitalizacji zwanymi Panchakarma. Doskonale działa również codzienny automasaż stóp z użyciem oleju wymieszanego z olejkami eterycznymi, np. sandałowym.

### Smakowita kuracja

Specjalne dodatki do potraw przeciwdziałają chorobie wrzodowej lub łagodzą jej przebieg. Należą do nich lukrecja, kurkuma, jaśmin, drzewo sandałowe. Można je stosować jak przyprawy.

W Polsce dr. Vergheze Franklina reprezentuje Centrum Ajurwedy, Warszawa, skwer Kardynała Stefana Wyszyńskiego 5/50, tel. (22) 424 54 54, 0-502 603 171



[Oprac. Donata Janowska]

ZWIERCIAŁO 101

