

PRAZNIČNE TEŽAVE

Med prazniki imamo čas za prijatelje, domače, znance in, seveda, tudi zase. Običajno pa sočasno pretirano polnimo naša prebavila s preobilico hrane in pijače.

Pri prenašanju je prvi na udaru želodec, ki izloča več kisline kot običajno, zaradi prenapolnjenosti te »vreče«, nekaj kisline pljuska v požiralnik in takrat je potrebno izprati želodec in tudi črevesje z vodo ali čajem za želodec in proti vetrovom, za izboljšanje presnove. Pline v črevesju pomagajo poloviti različni silicijevi geli (Silikagel, Sikapur, Enterogel), ki jih razmešamo v vodi in popijemo. Ti napitki kot metla ali krtača na osnovi vezave na svojo površino očistijo celotno prebavno cev. Pri vetrovih oz. spahovanju priporočam žvečljive tablete Sab simplex (simetikon) in vse rastlinske karminative - bodisi v obliki čajev, tablet (Karbofin) ali kapljic (Iberogast, Švedska grenčica).



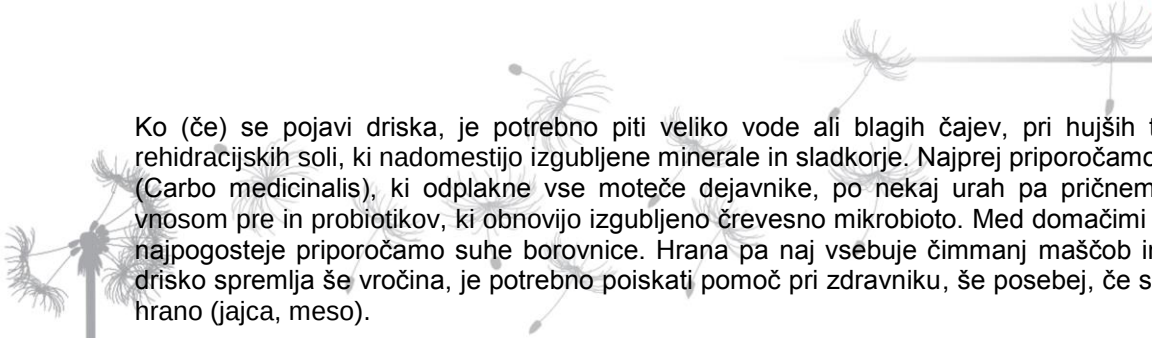
Vir: www.zdravje.si

Najpogostejša posledica napačnih prehranjevalnih razvad je zgaga, ki se odraža kot kislo spahovanje, refluks in posledično bolečina za žličko. Takrat posežemo po antacidih, ki nevtralizirajo že izločeno želodčno kislino in nekateri naredijo tudi oblogo na želodčni sluznici. Med njimi sta najpogostejše zastopana Rupurut in Rutacid, pa tudi določene soli kalcija, aluminija in magnezija, ki jih najdemo predvsem v tabletah Rennie, Gastal in tudi v sodibikarboni.

Med tistimi zdravili, ki te težave preprečijo, so inhibitorji protonske črpalke (Nolpaza control), zaviralci beta receptorjev (Ranital S) in Redoflux, ki na vrhu želodca formira »kapico«, ki prepreči iztekanje želodčne kisline v požiralnik.

Preobilica maščob in sladkarij v prazničnih jedilnikih velikokrat povzroči zaprtje. Med izdelki iz domače lekarne so najbolj poznane suhe slive in Donat Mg. Osnova za odpravo zaprtja je večji vnos vode in skodelica ali dve odvajalnega čaja. Odvajanje pospešijo tudi sluzi, ki jih je precej v lanenih semenih in vlaknine. Med zdravili brez recepta priporočamo predvsem sirupe, ki vsebujejo laktulozo (Prorektal, Portalak, Lactecon). Pri hujših težavah pa pridejo na vrsto svečke, ki razbijejo »čep« v zadnjem delu črevesa. Seveda so brez gibanja vsi postopki odvajanja počasnejši.





Ko (če) se pojavi driska, je potrebno piti veliko vode ali blagih čajev, pri hujših težavah pa tudi rehidracijskih soli, ki nadomestijo izgubljene minerale in sladkorje. Najprej priporočamo živalsko oglje (Carbo medicinalis), ki odplakne vse moteče dejavnike, po nekaj urah pa pričnemo z intenzivnim vnosom pre in probiotikov, ki obnovijo izgubljeno črevesno mikrobioto. Med domačimi zdravili pri driski najpogosteje priporočamo suhe borovnice. Hrana pa naj vsebuje čimmanj maščob in sladkorjev. Če drisko spremlja še vročina, je potrebno poiskati pomoč pri zdravniku, še posebej, če ste uživali surovo hrano (jajca, meso).

Pri hujših oblikah prenašanja ali uživanja nezdrave hrane, hrana ne potuje samo navzdol ali ostaja v prebavilih, ampak ubere nasprotno smer in pojavi se bruhanje. Takrat priporočam počasno pitje vode ali blagih karminativnih čajev v požirkih, hrana pa naj bo čimbolj lahka. Med domačimi čaji so najučinkovitejši metin, melisin in kamilični čaj. Če je bruhanje dolgotrajno in obilno, se tudi pijejo rehidracijske soli, ki nadomestijo izgubljene elektrolite.

Med prazniki tiste največje žurerje velikokrat obišče maček - pa ne tisti črni, ki poleg dimnikarja in pujsa prinaša srečo, ampak tisti potuhneni, ki se priplazi v naše telo takrat, ko je v njem preveč alkohola. Pravijo, da je po toči zvoniti prepozno, zato je najbolje, da na eno enoto alkohola v telo vnesemo tri enote vode. Če pa kljub temu »zaživi« v našem telesu, je potrebno blažiti glavobol z analgetiki, piti veliko navadne vode, zaužiti vsaj 300 mg magnezijevih soli na dan in počivati.

Med homeopatskim zdravili je za odpravljanje mačka in tudi vseh težav, ki so povezane s prenašanjem in pretiranim pitjem, najprimernejša Strychnos Nux vomica. Vsekakor pa velja, da je najboljšo zdravilo za vse praznične težave zmernost.

Pripravila: Dragica Černigoj Kropf, mag. farm.