

ŠVELNUS IR VEIKSMINGAS ŽARNYNO GYDYMAS



Dirgliosios žarnos sindromas – kas tai?

Iš pažiūros nesunkus žarnyno funkcijos sutrikimas gali virsti lėtine liga – dirgliosios žarnos sindromu (DŽS). Tai pasikartojantis lėtinis sutrikimas. Pacientus kankina skausmai pilvo srityje, tuštinimosi sutrikimai, vidurių užkietėjimas kaitaliojasi su viduriavimu, vargina išpūstas pilvas, dujų kaupimasis, sutrikęs jų šalinimo procesas. Žarnyne susikaupusios dujos gali tapti netiksliai rentgenogramų ar ultragarso tyrimų priežastimi, tad yra svarbu jas pašalinti nuo patogesniu būdu.

DŽS priežastys neaiškios

Šio sindromo atsiradimą sąlygoja stresas, klimato kaita, nervinė įtampa, neigiamos emocijos.

Ligai įtakos turi ir neįprastas maistas – jis gali sustiprinti simptomus ar išprovokuoti jų atsiradimą. Dažniausiai tai riebus, aštrus, mažai skaidulų turintis maistas, kofeinai, pieno produktai, ankštiniai augalai.

Europoje jau beveik 100 metų virškinimo sutrikimams šalinti naudojamas vaistas Eucarbon herbal

• Unikali kombinacija *Eucarbon herbal* sukurtas iš gamtos augalų – pan-

kolio, mėtų, rabarbaro, senos ir medžio anglies.

• Vaistas pasižymi dvejopu poveikiu: medžio anglis absorbuoja (sutraukia) įvairios kilmės nuodingąsias medžiagas, vėliau pasireiškia švelnus laisvinamasis senos lapų poveikis. Pažymėtina, jog vaisto sudėtyje esantis senos kiekis yra optimalus, todėl nesukelia žarnų atoni-

jos, t. y. „atpratimo dirbti“.

- Rabarbaro šaknis dezinfekuoja žarnyną ir laisvina vidurius.
- Mėtų ir pankolio eteriniai aliejai pasižymi spazmus ir uždegimą slopinančiu poveikiu.
- Vaistas šalina pilvo skausmus, gerina žarnyno veiklą. Taip pat jis veiksmingas ruošiantis pilvo srities organų rentgeno ar ultragarso tyrimams.
- Puikiai tinka ir trumpalaikiam, ir ilgalaikiam žarnyno funkcijos sutrikimų gydymui.

Kaip sušvelninti žarnyno problemas?

Šios ligos gydymas labai priklauso nuo paties ligonio, jo požiūrio į ligą ir aplinkos veiksnių. Reikėtų atsisakyti nemalonių pojūčių provokuojančių produktų (riebaus maisto, pieno, kavos, alkoholio ar kt.), vartoti daugiau ląstelienos (sėlenų, pataisų žiedadulkių). Jei vargina viduriavimas, vartojamas mažiau skaidulų turintis maistas. Esant vidurių užkietėjimui, reikėtų vartoti daugiau skysčių, vaisių ir daržovių, patartina sportuoti. Skausmą gali sumažinti ramunėlių, mėtų, rozmarino arbata, valerijonas. Liga dažnai paūmėja dėl streso. Tokiu atveju gali padėti psichoterapija, refleksoterapija, aromaterapija, kitos rėlaksacinės priemonės.

EUCARBON HERBAL

Žarnyno veiklai reguliuoti

Padaeda esant:

- vidurių užkietėjimui, ypač su žarnyno spazmais,
- vidurių pūtimui,
- žarnų atonijai,
- bendriesiems virškinamojo trakto sutrikimams.

Sudėtis. Rabarbarų, senos lapų, pankolio ir mėtų ekstraktai, medžio anglies milteliai. Vartojimas. Silpnam vidurių minkštinamajam poveikiui sukelti ir vidurių pūtimui šalinti suaugusieji ir vyresni kaip 12 metų vaikai turėtų vartoti po 1-2 tabletes 1-3 kartus per dieną valgio metu arba po jo. Jei norime sukelti stipresnį vidurių minkštinamąjį poveikį, vakarinę vaisto dozę galima padidinti ir vartoti 3-4 tabletes. Vaikai nuo dvejų metų, gydytojui leidus, turėtų gerti 0,5-1 tabletę valgio metu. Kad išsivalytų virškinamasis traktas ir pašalintų visas dujas (prieš rentgenologinį tyrimą ir kt.), vakare reikia išgerti 6-8 tabletes.

Gamintojas. F.Trenka, Austrija.

Eucarbon herbal 30 tab. kaina vaistinėje apie 11 Lt.



PROBIOTIKŲ REIKŠMĖ SVEIKATAI

Kas yra mikroflora?

Visame virškinamajame trakte yra daugiau nei 400 rūšių bakterijų, o didžiausias bakterijų kiekis ir aktyvumas yra storosios žarnos pradinėje dalyje – vienam gramui žarnyno turinio tenka 10-1000 milijardų bakterijų. Kiekviena bakterijų rūšis atlieka savo funkciją. Jos vadinamos žarnyno mikroflora. Į organizmą patekusios „svetimos“ bakterijos sutrikdo mikrofloros pusiausvyrą ir kenkia sveikatai. Nusilpus „gerosioms“ bakterijoms, atsiranda grėsmė susirgti pavojingomis infekcinėmis ligomis. Tai vadinama disbioze. Normalią žarnyno mikroflorą gali sutrikdyti antibiotikų ar kitų vaistų vartojimas, infekcinės virškinamojo trakto ligos, stresas, mitybos pokyčiai ir kt.

Kas yra probiotikai?

Probiotikai (laktobakterijos, bifidobakterijos) – tai gyvieji, „gerieji“ mikroorganizmai, išauginami natūraliu būdu. Probiotinės kultūros padeda gydyti žarnyno ligas, atkuria sutrikdytą mikroflorą ir stiprina imuninę sistemą. Tai tų pačių „gerųjų“ bakterijų (*Lactobacillus* ir *Bifidobacterium*), kurios vyrauja žmogaus žarnyne, kolonijos.

Laktobakterijų genties (*Lactobacillus*) probiotikai buvo ir iki šiol išlieka dažniausiai naudojami probiotikai.

Kodėl probiotikas *Yogurt* rekomenduojamas vartoti, sergant žarnyno ligomis?

- Probiotiko *Yogurt* kapsulėse yra optimalus bakterijų derinys ir kiekis, reikalingas sveikam žarnynui: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bifidus*, *Streptococcus thermophilus* bei *Lactobacillus bulgaricus*. Manoma, kad efektyviau vartoti vienos genties probiotikų preparatus: priešingu atveju, skirtingos bakterijos ima kovoti tarpusavyje ir dalis jų žūsta.
- Šis probiotikas efektyviai šalina įvairios kilmės disbiozės priežastis ir simptomus (vidurių užkietėjimą, viduriavimą, pilvo pūtimą, skausmą).
- *Yogurt* kapsulės stiprina imunitetą, gerina vitaminų, mineralų įsisavinimą.
- Atkuria antibiotikų, netinkamos mitybos, alkoholio nualintą mikroflorą.
- *Yogurt* yra saugus: tinka net kūdikiams nuo pirmųjų gyvenimo dienų.



Kodėl „gerosios“ bakterijos yra būtinos kiekvienam žmogui?

- Atstato natūralios mikrofloros balansą (pavyzdžiui, po antibiotikų kurso).
- Skatina vitaminų ir aminorūgščių pasisavinimą.
- Gerina imunitetą.
- Padeda pašalinti toksinus, cholesterolį.
- Reguliuoja žarnyno funkcijas (mažina pilvo pūtimą, skausmus).
- Padeda gydyti alergiją maistui; vaikams, sergantiems atopiniu dermatitu, švelnina ligos simptomus.

Kodėl laktobakterijas naudingiau gerti kapsulių pavidalu?

- Kapsulė neleidžia skrandžio rūgš-

tims suardyti laktobakterijų;

• Jei nėra kapsulės, dalis naudingųjų bakterijų žūsta skrandyje, nepasiekusios žarnyno.

Ar žinai?

- Papildai su specialiai išaugintomis probiotinėmis bakterijomis veikia efektyviau nei rūgusio pieno produktai su įprastomis bakterijomis, nes papilduose yra didesnė „gerųjų“ bakterijų koncentracija, o apsauginė kapsulės plėvelė apsaugo jas nuo žūties ir leidžia pasiekti žarnyną.
- Japonai įrodė, kad laktobakterijų kultūra gerina burnos florą, mažina apnašas ir iki 80 proc. silpnina blogą burnos kvapą.

YOGURT kaps.

Žarnyno mikrofloros gyvybingumui palaikyti

- palaiko rūgštinę terpę,
- padeda išsaugoti žarnyno mikrofloros pusiausvyrą.

Sudėtis. Vienoje kapsulėje yra 2 milijardai aktyvių ląstelių: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bifidus*, *Yogurt kultūra: Streptococcus thermophilus* ir *Lactobacillus bulgaricus*. Vartojimas. Rekomenduojama kasdien gerti po vieną kapsulę valgant. Gamintojas. Pharmascience Inc., Kanada. Kaina vaistinėje: *Yogurt* 30 kaps. apie 13 Lt, *Yogurt* 75 kaps. apie 26 Lt.

