

Medycyna Komórkowa

TUESDAY, SEPTEMBER 10, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Kamienie żółciowe - przywracanie zdrowia

Wskazówki dietetyczne dotyczące kamicy żółciowej lub kolki żółciowej.

Podstawowe zasady:

Jeśli masz nadwagę, zrzuć ją.

Jedz jak najmniej; spróbuj krótkiego postu.

Zwiększ ilość pokarmów bogatych w witaminę C

Pij więcej płynów

Stosuj niskotłuszczową, wysokobłonnikową dietę wegetariańską bez nabiału.

Szczególnie pomocne pokarmy:

Orzechy, buraki, marchew, karczochy, cytryny, pasternak, mniszek lekarski, rukiew wodna, chrzan, gorczyca, kasztany jadalne, jęczmień, arbuzy, grejpfrut, rzodkiewka, jabłka, pomidory, oliwa z oliwek, seler, otręby owsiane.

Zioła, na które warto zwrócić uwagę:

Korzeń łopianu, orzech włoski, lucerna, korzeń imbiru, kocimiętka, mięta pieprzowa, koper włoski

Świeże soki:

Wypróbuj kombinacje marchwi, rzodkiewki, śliwki, czarnej wiśni, selera, buraka, ogórka i pietruszki.

Unikaj:

Alkoholu, smażonej żywności, tłustej żywności, słonej żywności, ciężkiej żywności białkowej, mleka krowiego i innych produktów mlecznych, białego chleba i innej rafinowanej żywności, przetworzonej żywności, cukru i słodczy

Szczególnie ważne suplementy:

B-kompleks

Witamina C

Witamina D

Witamina E

Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe, znajdujące się w rybach, zielonych warzywach i w kolejnym bardzo ważnym elemencie:

granulki lecytyny (kilka łyżek dziennie)

tabletki z wieloma enzymami trawiennymi do każdego posiłku, a także do przekąsek z surowych warzyw.

Orzechy są bogate w kilka związków, które mogą chronić przed kamieniami żółciowymi. . . Podczas 457 305 osobolat obserwacji, 1 833 uczestników zgłosiło chorobę kamieni żółciowych. Po uwzględnieniu wieku i innych znanych lub podejrzewanych czynników ryzyka, mężczyźni spożywający 5 lub więcej sztuk orzechów tygodniowo (częste spożycie) mieli znacznie niższe ryzyko kamicy żółciowej.

Tsai CJ, Leitzmann MF, Hu FB, Willett WC, Giovannucci EL. A prospective cohort study of nut consumption and the risk of gallstone disease in men. Am J Epidemiol. 2004 Nov 15;160(10):961-8.

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/gallstones.html>
