

## Kamienie żółciowe



### *Naturalne sposoby na złagodzenie dolegliwości.*

**Olej z czarnuszki** – tłoczony na zimno nieoczyszczony – wzmacnia wątrobę, rozpuszcza kamienie w woreczku żółciowym i złoży z przewodów pokarmowych i moczowych, reguluje układ hormonalny i gospodarkę tłuszczową. 2 łyżki dziennie – na zimno jako dodatek do sałatek, twarogów, kasz.

**Warzywa** bogate w błonnik – co wpływa na aktywność kwasów żółciowych. Zalecane: pomidory bez skórki, świeże ogórki, dynia, marchew, koperek. Wyciskany sok z jabłek, winogron.

**Lecytyna** – niski poziom lecytyny w żółci wpływa na tworzenie się kamieni żółciowych. Lecytyna rozbija tłuszcze dzięki czemu wspomaga trawienie cholesterolu.

Powstawanie kamieni żółciowych ma związek z niedoborem witaminy C. Witamina E pomaga usunąć szkodliwe związki, które powstają po zjedzeniu tłuszczów utlenionych.

**Unikać:** tłuszczów zwierzęcych, wieprzowiny, baraniny, gęsi, pasztetów, kiełbas, pełnotłustych produktów mlecznych, tłustych serów żółtych i topionych, kapusty, pikantnych przypraw, warzyw strączkowych, rzodkiewek, brukselki, kalafiora. Ograniczyć żółtka jajek, które mogą powodować skurcze pęcherzyka żółciowego co prowadzi do kolki wątrobowej, w przetworzonej żywności chlorku wapnia, który przyczynia się do powstawania kamieni.

### *Ziołowe herbatki do picia*

1. Mniszek lekarski – nasila wydzielanie żółci
2. Ostropest plamisty – zmniejsza stężenie cholesterolu w żółci
3. Mięta pieprzowa – najlepiej w kapsułkach gdyż rozpuszczają się dopiero w jelitach (dwa razy dziennie między posiłkami)
4. Karczoch zwyczajny – skutecznie obniża poziom cholesterolu, co wzmacnia trawienie tłuszczów.
5. Berberys zwyczajny – ma działanie żółciopędne, łagodzi podrażnienia wątroby, przyspiesza wytwarzanie soków trawiennych i tym samym oczyszcza, także ze złoży.

Przy bólach pęcherzyka należy ograniczyć produkty zawierające znaczne ilości błonnika nierozpuszczalnego: pieczywo razowe, grube, kasze, otręby pszenne, surowe warzywa i owoce ze skórą i pestkami. Ograniczyć warzywa i owoce wzdymające: suche nasiona roślin strączkowych, groszek zielony, fasolka szparagowa, kapusta, pory, cebula, czosnek, kalafiory, brokuły, gruszki, czereśnie, śliwki, produkty zawierające kwas szczawiowy (szpinak, szczaw, rabarbar, kakao, czekolada) potrawy tłuste, ostre i pikantne, marynaty i konserwy. Potrawy sporządzać metodą gotowania w wodzie lub na parze, duszenia bez dodatku tłuszczu. Zupy i sosy zaprawiać zawiesiną z mąki i wody, mąki i mleka lub mąki i kefiru. Pieczywo należy stosować pszenne, jasne, czerstwe. Z mięs: drób, chudą cielęcinę, chude ryby (dorsz, sandacz, szczupak, morszczuk, mintaj), wędliny chude (chuda szynka, polędwica, wędliny drobiowe). Warzywa gotowane i rozdrobnione, owoce w postaci przecierów lub soków. Owoce wskazane w diecie : jabłka gotowane, pieczone lub w postaci drobno startej surówki, morele, brzoskwinie, banany, winogrona i owoce jagodowe bez skórki i pestek (w postaci przecierów lub soków), owoce cytrusowe. Warzywa wskazane w diecie : marchew, pietruszka, seler, cukinia, pomidory bez skórki, brokuły, sałata zielona, ziemniaki, buraki w ograniczonej ilości.

Pokarmy wyłącznie świeże, nie przechowywane w lodówkach, nie odmrażane kilkakrotnie aby nie dopuścić do infekcji pokarmowych i biegunek w trakcie których następuje utrata soli żółciowych.