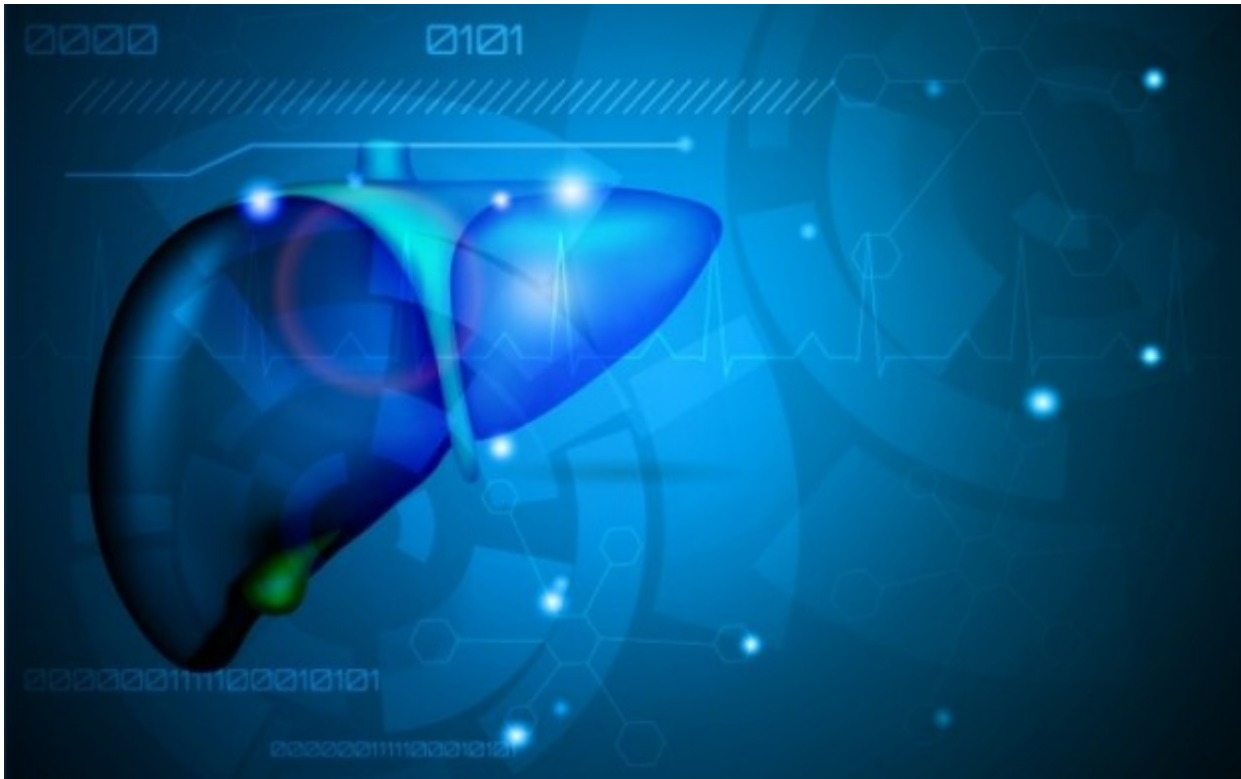


Πώς θα διαλύσετε εύκολα τις πέτρες στη χολή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η χοληδόχος κύστη είναι ένα μικρό “σακουλάκι” που έχει το σχήμα ενός “αχλαδιού” και βρίσκεται πίσω από το ήπαρ.

Βασική του λειτουργία είναι να συλλέγει την χοληστερόλη που εκκρίνεται από το ήπαρ. Η χολή βοηθά το σώμα να αφομοιώσει τις λιπαρές τροφές. Ως εκ τούτου, όταν το λίπος φτάνει στα έντερα, δίνεται το σήμα έκκρισης χολής από τη χοληδόχο κύστη.

Έτσι οι λιπαρές τροφές είναι πιο εύκολο να αφομοιωθούν και να περάσουν από το υπόλοιπο του πεπτικού συστήματος. Ορισμένες φορές, αυτή η σημαντική διαδικασία επηρεάζεται αρνητικά από την δημιουργία μικρών πετρών (χολόλιθων) στη χοληδόχο κύστη σας.

Δείτε πώς μπορείτε με φυσικό τρόπο να διασπάσετε τις πέτρες και να τις αποβάλλετε από τον οργανισμό σας ανώδυνα:

Χυμός λεμονιού

Πιείτε τον χυμό από 4 φρεσκοστιμμένα λεμόνια κάθε μέρα με άδειο στομάχι. Συνεχίστε την θεραπεία αυτή για μια εβδομάδα. Μπορεί να σας βοηθήσει να αποβάλετε τις πέτρες στη χολή. Η αποβολή των χολόλιθων γίνεται ευκολότερη όταν πίνετε άφθονο νερό.

Χυμός λαχανικών

Ανακατέψτε το χυμό από παντζάρια, καρότα και αγγούρια και πιείτε το μείγμα δύο φορές ημερησίως για 2 εβδομάδες.

Άλατα τύπου Epsom

Τα άλατα Epsom επιτρέπουν στους χολόλιθους να μετακινηθούν εύκολα διαμέσου της χοληδόχου οδού. Ρίξτε ένα κουταλάκι του γλυκού από άλατα Epsom σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό και πιείτε το πριν πέσετε για ύπνο.

Εσπεριδοειδή

Τα εσπεριδοειδή φρούτα περιέχουν πηκτίνη, η οποία είναι χρήσιμη στην διάσπαση των χολόλιθων.

Χυμός μήλου και μηλόξυδο

Το μήλο είναι ικανό να διαλύσει τις πέτρες στη χοληδόχο κύστη, όταν καταναλώνεται σε μορφή χυμού μαζί με μηλόξυδο. Το μηλικό οξύ βοηθάει στο να μαλακώσουν οι πέτρες στην χολή και το ξύδι σταματά το συκώτι από το να παράγει χοληστερόλη, που είναι υπεύθυνη για το σχηματισμό λίθων στη χοληδόχο κύστη. Αυτό το φρούτο διαλύει τις πέτρες στη χοληδόχο κύστη, αλλά, επίσης, εμποδίζει και την επανεμφάνισή τους.

Πηγή: onmed.gr