

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

Świąteczna apteczka

Przed świętami warto zaopatrzyć domową apteczkę, ale też pamiętać, że preparaty stosowane do zwalczania dolegliwości trawiennych tylko redukują objawy. Na kaca po świątecznym biesiadowaniu też - jak mówi farmakolog prof. Jarosław Woron - nauka też jeszcze nie ma remedium.

Świąteczny czas rzuca wyzwaniem naszym żołądkom, wątrobowo, trzustkom i woreczkom żółciowym. Dania są o wiele tłustsze, bardziej ciężkostrawne i wzdymające niż te jedzone na co dzień. Efekt: uczucie pełności i ucisku, ból i skurcze brzucha, bolesne wzdęcia, zgaga. Wiele osób odchorowuje obżarstwo w toalecie.

- Przede wszystkim warto zachować umiar, nie objadać się. Nie warto łykać na zapas żadnych preparatów, które mają zabezpieczyć nas, nasze jelita czy wątrobę, przed skutkami obżarstwa. Nie zadziałają, taka profilaktyka nie ma sensu – podkreśla. prof. Jarosław Woron, kierownik Zakładu Farmakologii Klinicznej Katedry Farmakologii Collegium Medicum UJ.

Jednocześnie jednak zachęca, by uzupełnić domową apteczkę o środki, które pomogą, gdy takie dolegliwości już wystąpią. Zwłaszcza, gdy wiemy, że my – lub nasi domownicy i goście – nie będą potrafili się powstrzymać przed jedzeniem.

Świąteczna pierwsza pomoc to przede wszystkim preparaty zawierające wyciągi ziołowe, które zawierają substancje goryczkowe, np. na bazie karczocha. Ich działanie polega na zwiększeniu wydzielania soków trawiennych oraz przyspieszeniu procesów żółciotwórczych i żółciopędnych. Według farmakologa, u zdrowego człowieka odpowiednie wydzielanie żółci po świątecznym szaleństwie kulinarnym powinno doprowadzić do unormowania się dolegliwości w stosunkowo krótkim czasie.

Na dyskomfort spowodowany nadmiernym nagromadzeniem się gazów w jelicie, czyli wzdęcia, farmakolog poleca preparaty na bazie symetykonu lub dimetykonu. Zmniejszają one napięcie powierzchniowe pęcherzyków gazu, znajdujących się w jelitach. W ten sposób ułatwiają ich pękanie, co usprawnia wydalanie gazów i zmniejsza bolesne napięcie jelit.

Przy skurczowym bólu brzucha ulgę przyniesie preparat rozkurczowy, np. drotaweryna.

- Należy jednak pamiętać o racjonalnym podejściu do ich stosowania i nie nadużywać leków w sytuacjach, gdy nie występują wyraźne objawy – przypomina prof. Woron.

Warto mieć coś skutecznego przeciwko zgadze czy kwaśnemu odbijaniu, które związane są z nadmiernym wydzielaniem kwasu żołądkowego.

- Do dyspozycji mamy preparaty hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego bądź preparaty o działaniu zobojętniającym – tłumaczy prof. Woron.

Zobojętniają kwas solny oraz osłaniają błonę śluzową przede wszystkim związki magnezu i glinu, sukralfat oraz kwas alginowy. Działają szybko, można je stosować doraźnie. Zaś do pierwszej grupy leków zalicza się również antagonistów receptorów histaminowych H2, na przykład ranitydynę czy famotydynę.

W święta mogą się przydać również preparaty na biegunkę, z węglem leczniczym lub diosmektytem.

Zdaniem eksperta, przy przeciążonym układzie pokarmowym i trawiennym dobrze poradzą sobie także ziołowe preparaty. Oprócz tradycyjnych ziół (mięty, kopru, melisy) na rynku dostępne są wieloskładnikowe preparaty roślinne w formie nalewek, które można nabyć w aptece.

- Ich działanie opiera się na kombinacji różnych wyciągów roślinnych, z mięty, imbiru czy gorzkiej pomarańczy oraz alkoholu – mówi prof. Woron. – Dlatego leczniczo możemy wypić też kieliszek domowej wytrawnej pieprzówki czy orzechówki.

Dodaje, że warto wcześniej sprawdzić, czy nie mamy przeciwwskazań do spożywania alkoholu. Osoby pijące go właśnie „od święta” mogą nie wiedzieć, że lek, który właśnie zaczęły brać wchodzi w niebezpieczne interakcje z alkoholem.

- I znów, jak z jedzeniem, z alkoholem też nie warto przesadzać. Nauka nie ma do zaproponowania skutecznego preparatu na kaca. Możemy tylko zredukować niektóre objawy, np. bólowe – mówi

ekspert.

Podstawą walki z kacem jest nawadnianie. Dlatego cudowne „leki na kaca”, które kupić można nawet na stacjach benzynowych zawierają przede wszystkim elektrolity. Dlatego ich zażycie może przynieść nam ulgę.

Najlepiej jednak pójść za radą eksperta i w jedzeniu i picciu zachować umiar.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32343.html>

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy