

# Hädas sapipõiega

## Millised tõved võivad tabada sapipõit ja kuidas neid ravida?

Sapipõiest tulev sapp lõhustab toidurasvu, võttes sellega osa seedeprotsessist. Tema tööd jätkavad seedeensüümid. Sapp sisaldab pigmenti, kolesterooli, happeid, sooli.

■ **Sapipõie ja sapiteede talitlushäired.** Neid tuleb sagedamini ette nooremas ja keskeas, kuid võivad esineda ka vanemas eas. Talitlushäired sagenevad ebaregulaarse toitumise korral. Häired närvisüsteemi talitluses omakorda võivad esile kutsuda sapiteede talitluse muutusi, näiteks tekitada spasme, mis takistavad sapi voolu soolestikku (sapp peetub sapipõies või sapiteedes). Sapiteed lõtvuvad liigselt või lõtvuvad ebaregulaarselt, nad on avatud ja sapi voolab rohkesti kaksteistsõrmikusse.

Psühhoemotsionaalne ülepinge, magamatus ja suitsetamine kurnavad

närvisüsteemi ning loovad soodsad tingimused sapipõie ja sapiteede talitlushäireteks. Teatud osa võib olla ka pärilikel teguritel.

Vaevused on esialgu tagasihoidlikud: raskustunne kõhus, puhitus pärast söömist.

Talitlushäirete korral on soovitatav tarvitada B-vitamiinide kompleksi ja magneesiumi (Magnex). Magneesiumi leidub ka mustas leivas, nisukliides, kaeras, tatra, porgandites, mustas rõikas ja teistes kõogiviljades, maitseroheles ja puuviljades: apelsinis, sidrunis, mandariinis, rosinates. Magneesium rahustab, lõõgastab spasme, vähendab valuastingu ja soodustab sapieritust.

On soovitatav suurendada joodava vee kogust. Kuumad vedelikud ja mineraalvesi lõõgastavad spasme, vähendavad valuastingu, samuti soodustavad sapieritust. Vältige suitsetamist, alkoholi, suuri koguseid teravamaitselisi aineid ja ülesöömist. Sööge korraga mõõdukas koguses, aga sagedamini.

■ **Sapikivid.** Üha sagedamini esinev sapipõiehaigus on sapikivitõbi. Kivid võivad tekkida ka sapiteedes, kui sapi äravool nendest on takistatud. Sapikivid on tingitud kolesterooli ja sapphappe ainevahetuse häirest. Oma osa on ka pärilikel teguritel. Tunduvalt sagedamini täheldatakse kive naistel, eriti ülekaalulistel ja eakatel.

Alati ei põhjusta sapikivid vaevusi ja nad avastatakse juhuslikult.

Sapikive võib olla nii väikesi kui suuri. Väga väikesed kivid pääsevad sapijuhades kergesti liikuma ja mõnikord väljuvad organismist märkamatult. Rasvarikas toit võib sapikivid kergemini liikuma panna. Kivid võivad vigastada sapijuha või sinna kinni jääda ja põhjustada tugevat, mõnikord lausa väljakannatamatut valuhoogu – nn sapikoolikut. Siis tuleb kutsuda kiirabi.

Sapikive tehakse kindlaks ultraheliuuringutega.

Kuna sapikivid tekivad enamasti uuesti, on vahel otstarbekas sapi-

Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellimine telefonil 666 2540 või [www.mlraamat.ee](http://www.mlraamat.ee)



**Orhideed – taimeriigi juveelid**  
VIRVE ROOST  
136 lk, kk

Eesti orhideekasvatuse *grand old lady* kirjutatud mitmekülgsest raamatust leiab rohkesti infot nende kuninglike lillete ajaloost, populaarteaduslikku botaanikat ning terve hulga ilusaid fotosid. Asjalikud kasvatusnõuanded on kodusele orhideekasvatajale selgelt lahti seletatud, seega on raamat algajale hea esimene abimees, kuid ka kogenum kasvataja leiab siit palju huvitavat.



**Maalehe väike metsamarjaraamat**  
ANN MARVET  
88 lk, pk

Metsamarjadest rääkides tulevad silme ette maasikad, mustikad, pohlad ja ehk murakad. Tegelikult on metsamarju hoopis rohkem: osa neist väga maitavad, teised lihtsalt söödavad, samas mõned küll ahvatleva välimusega, kuid ohtlikult mürgised. Raamat tutvustab pildi ja sõna abil 38 tuntumat Eesti metsamarjataime ja n-ö põhilike kõrval juhitakse tähelepanu ka nendega sarnastele liikidele. Seega on kokku juttu ligi poolesajast taimest.



**Kompost ja kompostimine**  
MAIA RAUDSEPING  
77 lk, pk

Parim moodus mullastiku kehva seisundit parandada on komposti valmistamine ja kasutamine. Lisaks ühendab kompostimine mitut kasulikku: vähendab prügi tekkimist ning annab kindlustunde, et ükski kemikaal, kahjur ega haigus aeda ei satu. Raamatust leiab lihtsad reeglid, mis muudavad kompostimise hõlpsaks ning tõhusaks ka algaja aiapidaja jaoks.



**Aiaviljad pispinnal**  
DEBORAH SCHNEEBELI-MORRELL  
144 lk, kk

Raamat innustab aiapidamistega alustajaid näppe mullaseks tegema ja kogenumaid looduslähedasemalt kasvatama. Siin on hulgalt soovandeid: konteineri valimisest ja enim levinud haigustega võitlemisest selleni, milliseid taimi kahjuritite eemalhooldamiseks koos kasvatada ning millal saaki korjata, väetada ja kasta. Siit saad teada, kuidas kasvatada endale toidupoolis isegi siis, kui ruumiga priisata pole.