

ci prin bună învoială, ca să nu ne ispitească Satana (1Cor. 7.4-5).

**La nivel spiritual** - fiecare familie creștină este responsabilă de manifestarea dragostei față de Dumnezeu prin timpul pe care îl acordă zilnic închinării în fața Lui. Nu putem spune că Îl iubim pe Dumnezeu dacă nu ne facem timp pentru părtășie zilnică cu toată familia. Timpul de rugăciune, de citire a Bibliei și cântarea sunt manifestări ale dragostei față de Dumnezeu. Desigur, și trăirea după principiile descoperite în

Cuvânt face parte din închinare. Dar trăirea la nivel spiritual va da tărie unei familii și vânturile certurilor și ale urii nu o vor răvăși, ci armonia va învinge în orice situație.

Dacă soțul și soția relaționează în mod corect și își împlinesc responsabilitățile în toate cele patru nivele, atunci într-o astfel de familie dragostea lui Dumnezeu, venită prin Duhul Sfânt, se va răsfrânge și peste copiii acelei familii. Ei vor fi tratați cu responsabilitate, părinții vor avea

timp să se închine împreună cu ei, să îi trateze în mod egal pe fiecare, fără favoritism, fapt de altfel ușor sesizat de către aceștia. O astfel de familie plină de dragoste ce vine ca roadă a Duhului Sfânt va avea un viitor binecuvântat pentru ea și copiii ei.

Cu ușurință se poate observa că roada Duhului Sfânt este o binecuvântare pentru familiile în care soțul și soția au această trăsătură. Ea se răsfrânge peste copii și este un model pentru vecini, Biserică și societate.

## Balonarea. O problemă?

**C**red că aproape fiecare dintre noi am avut experiența neplăcută a „balonării”. Această stare de disconfort abdominal, care se manifestă prin dureri în „capul pieptului”, balonări după mâncare (postprandiale), borborisme, senzație de stomac plin, se numește în limbaj medical dispepsie.

Principalele tipuri de dispepsie sunt de tip ulceros, biliar sau dismotilitate. Cred că v-ați dat seama după denumire că fiecare tip are o anumită cauză.

În dispepsia de tip ulceros, în plus față de simptomele menționate apar arsuri retrosternale, adică „jerăgai” (cum se spune prin popor) și regurgitații, adică senzația că se întoarce mâncarea înapoi. După masă, acestea se mai ameliorează, dar reapar după 1,5-2 ore.

Pentru confirmarea diagnosticului medicul va recomanda următoarele investigații: un examen radiologic cu sulfat de bariu (se numește tranzit baritat esogastric) și o ecografie abdominală. În unele cazuri este necesară endoscopia digestivă, mai neplăcută, dar cu o pregătire bună este ușor de suportat. Trebuie să

știți că această investigație „vede” cel mai bine ce se întâmplă în stomacul dumneavoastră și dacă vi se recomandă vă îndemn să o acceptați!

Dar, ca să nu ajungem până acolo, să învățăm să mâncăm sănătos, respectând un regim alimentar cu evitarea alimentelor prăjite, picante, grase, conservele, apa minerală și alte băuturi carbogazoase și, bineînțeles, alcoolul și tutunul.

Ca întotdeauna, natura ne vine în ajutor și putem face un veritabil pansament gastric din suc de cartofi, suc de varză albă, ceai de flori de salcâm sau extract de muguri de smochin.

În dispepsia de tip biliar (adică din cauza unei afecțiuni la fiere) apare senzația de greutate sau durere în hipocondrul drept (în dreptul coastelor din partea dreaptă), balonare după ce mâncați, gust amar și „gură uscată”. Ecografia abdominală va arăta dacă este o problemă cu fierea dumneavoastră.

Cum o tratăm? Cu regim igienodietetic, ceai de anghinare, hepatic 2, antispastice (No-spa, Scobutil).

În dispepsia de tip dismotilitate apare meteorismul abdominal (adică burtica este umflată, cum se spune prin popor, „ca un cimpoi”), dureri colicative mai accentuate în hipocondrul stâng (spre partea stângă, sub coaste). Regimul alimentar este esențial! Dacă vi se întâmplă așa ceva nu consumați fructele imediat după masă, ca desert! Evitați băuturile carbogazoase și dulciurile concentrate (miere, dulceață, bomboane, prăjituri, tort) imediat după masă. Beți un ceai de salvie, busuioc, anason, chimen, la o oră după mese. Vă puteți administra un comprimat de Redigest sau Triferment după mesele copioase sau „legendarul” cărbune medicinal la o jumătate de oră după masă.

Dacă apare vreuna din problemele de care v-am povestit nu ezitați să cereți sfatul medicului gastroenterolog. Aparent nu pare ceva neobișnuit, dar sunt și situații în care ele pot fi debutul unor boli grave.

Vă doresc poftă bună și fiți atenți ce și când mâncați!

**Dr. MARIA BOLGAR-POPOV,**  
medic primar gastroenterolog