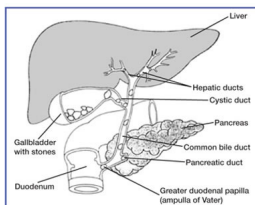


Ang **apdo** (*gallbladder/cholecyst*) ay isang maliit at maitim na supot na hugis-peras na may sukat na 7 hanggang 10 sentimetro ang haba na nakakabit sa ilalim ng atay at nagtataglay ng mapait at berdeng likido (50 ml) at tinatawag ding apdo (*bile*) . Ito ay tumutulong sa gawaing panunaw o proseso ng dihestiyon.



Ayon ka Dr. Roberto Zaide, M.D. ng Abante-Tonite Public Service, mahalagang malaman ng bawat indibidwal ang mga sintomas ng sakit na bato sa apdo (**cholelithiasis**) upang ang karampatang lunas ay agad na maisagawa bago pa lumala ang karamdaman. Kalimitang napapagkamalang simpleng pangangasim lamang ng sikhura o paghilab ng tiyan ang sakit na ito. Kung kaya't naisasantabi ang agarang pagkonsulta sa mga doctor.

Ang kadalasang nagkakaroon ng sakit na bato sa apdo ay mga kababaihang edad 40 pataas, o di kaya'y mga babaeng malusog ang pangangatawan at mga mabilis magpapayat, at mga babaeng umiinom ng hormonal na gamot at mga kasalukuyang nasa *reproductive age* o yugto na maaari pang magdalantao. Subalit, maaari ring magkaroon ng bato sa apdo ang mga kalalakihan.

Ang mga sumusunod ay ilan lamang sa mga palatandaan ng pagkakaroon ng sakit na ito: i) matinding pananakit ng kanang bahagi ng tiyan at waring umaakyat sa kanang balikat, na malimit nararamdaman tuwing nakakakain ng pagkaing puno ng taba; ii) ang sakit ng tiyan ay maisalarawang pabugsu-bugso at humihilab; at iii) pakiramdam na laging busog o puno ng hangin ang tiyan.

Ang karaniwang dahilan ng sakit na bato sa apdo ay maaaring ang pagkakaroon ng:i) *pigment stone*

- dulot ng mataas na lebel ng

bilirubin

sa dugo halimbawa sa mga pasyenteng may

sickle cell anemia

, kung saan nagkakaroon ng pagkasira ng pula sa dugo; ii)

cholesterol stone

– sanhi ng mataas na lebel ng kolesterol sa dugo; at iii) kumbinasyon ng mga

pigment stone

at

cholesterol stone

Ang pagkakaroon ng sakit na bato sa apdo ay matutukoy lamang sa pamamagitan ng pagsasagawa ng **ultrasound** sa *hepatobiliary tree* (ito ang tawag sa kabuuang sistema ng atay, apdo at ng mga daanan nito). Kapag ang bato sa apdo ay napabayaang, maaaring kumplikasyon ang maaaring idulot nito katulad ng mga sumusunod: i)

cholecystitis

– pamamaga ng apdo na siyang dahilan ng matinding pananakit ng tiyan; ii) pinipigil nito ang natural na daloy ng mga kemikal sa

bile ducts

na maaaring sumira sa atay na siyang sanhi ng paninilaw ng balat at mata (

jaundice

); iii) matinding lagnat; at iv) sinisira ang balanse ng aktibidad sa

hepatobiliary tree

na maaaring ikamatay ng may sakit.

Karaniwang ipinapayo ng doktor ay operasyon o pagtanggap ng bato sa apdo. Malaking pera ang kakailanganin para sa operasyon. Ngunit merong *natural* na pamamaraan kung paano tanggalin ang bato sa apdo. Gustong ibahagi ng FNA-Rome ang pamamaraang ito ayon sa website ng *alternative medicine*

for healthier lifestyles

upang makaiwas sa operasyon ang isang tao na may bato sa apdo. Ang pamamaraan na ito ay mabuti rin sa mahina ang atay dahil ang atay at apdo ay magkadikit.

Mga sangkap na gagamitin: i) walong (8) mansanas na kulay berde (marami nito sa Italya); ii) dalawang litro ng apple juice; iii) kalahating (1/2) tasa ng extra vergine olio di oliva; iv) isang piraso ng lemon (pang-alis ng pait ng Epsom salt); v) tatlong (3) grapefruits (pompelmo) na kakatasin hanggang makabuo ng isang tasa -- maaari ring gamitin ang lemon, calamansi o dalandan kung hindi available ang grapefruit (huwag dagdagan ng tubig). Gumamit ng pansukat para maging eksakto; vi) anim (6) na kutsarita ng Epsom Salt (*magnesium sulfate*); at vii) dalawang (2) bote ng Yakult.

Paghahanda at pamamaraan: Umaabot ng dalawampung (20 hours) oras ang pangkalahatang proseso. Mas magandang gawin mo ito sa araw ng Biyernes o Sabado o kung walang pasok kinabukasan. Pwede mong umpisahan ng bandang alas-dos ng hapon (2pm) hanggang sa pagtulog ng alas-diyes (10 pm) ng gabi (na siyang kritikal na bahagi ng proseso).

Sa unang araw (halimbawa: Huwebes) ng proseso, kainin ang tatlong (3) berdeng mansanas at inumin ang isang litro (1 liter) ng apple juice (hatiin sa 3 bahagi). Pagkatapos kumain ng almusal, uminom ng tubig, kumain ng isang berdeng mansanas at uminom ng 1/3 bahagi ng apple juice. Ulitin ito pagkatapos ng tanghalian at hapunan.

Kinabukasan pagkagising mo (halimbawa: Biyernes), mula umaga hanggang alas-dos (2pm) ng hapon. Ang limang (5) mansanas lamang ang iyong kakainin at ang natitirang isang litrong apple juice. Huwag kakain ng anuman!

Ihanda ang mga sumusunod: 1) haluin sa isang boteng lalagyan ang isang tasa ng maligamgam na tubig at anim (6) na kutsaritang Epsom salt hanggang matunaw. Isalin ang tatlo (3) pang tasa ng tubig sa lalagyan. Ilagay sa refrigerator para lumamig. Hiwain sa anim na bahagi ang isang lemon. Ito ay gagamitin tuwing iinom ng isang tasang tubig na may Epsom salt. Sobrang pait kasi ang lasa ng tubig na may Epsom salt kaya dapat tumikim o kainin ang isang bahagi ng lemon para matanggal ang pait sa dila. 2) paghaluin sa isang lalagyan ang isang tasa ng katas ng grapefruit (dalandan, calamansi o lemon) at 1/2 tasa ng extra vergine olio di oliva. Ilagay sa refrigerator.

2:00 pm: Wala nang dapat kainin. Tumikim lang ng konting tubig para maibsan ang uhaw (konting-konti lang).

6:00 pm: Inumin ang isang tasa ng tubig na may Epsom salt. Kainin ang isang bahagi ng lemon para maalis ang pait sa dila. Ulitin ito ng 8:00 pm.

Sa sandaling ito pwede kang makaramdam ng pagnanais na tumungo sa palikuran

(restroom). Ito ay isang paraan para malinis hanggat maaari ang laman ng iyong bituka.

10:00 pm: Kaluging mabuti ang pinaghalong katas ng grapefruit (o dalandan, etc.) at extra vergine olio di oliva. Inumin ng mabilis. Tumikim ng isang bahagi ng lemon para matanggal ang lasa. Magsipilyo ng ngipin. Humiga at matulog. Humiga ng nakatagilid sa kanang bahagi na kung saan naroon ang apdo/atay (*gallbladder/liver*) ng hanggang 30 minuto. Bumaluktot at itaas ang tuhod na nakatutok sa dibdib (na parang sanggol sa sinapupunan) upang ang olive oil ay pumunta sa apdo at atay. Bumangon lamang kung pupunta sa palikuran.

Kinaumagahan (Sabado):

7:00 am: Inumin ang isang tasa ng tubig na may Epsom salt. Kumain ng isang bahagi ng lemon para maalis ang pait sa dila.

9:00 am: Inumin ang isang tasa ng tubig na may Epsom salt. Kumain ng isang bahagi ng lemon para maalis ang pait sa dila. Tapos na ang kalbaryo mo sa mapait na Epsom salt!

Uminom ng isang litrong tubig para maibalik ang nawalang tubig sa katawan at mag-uumpisa ng ilabas ang mga dumi galing sa apdo. Huwag kumain ng kahit na ano hanggang 11:00 am.

11:00 am: Inumin ang dalawang bote ng yakult.

Uminom lamang muna ng fruit juice o kumain ng sabaw o sopas. Huwag munang kumain ng regular na pagkain. Prutas at juice muna hanggang gabi.

Maaari mong gawin ang prosesong ito makalipas ang isang buwan. At para matanggal lahat ng bato, dapat mga walo hanggang sampung beses gawin ang paglilinis. Ngunit kung sa palagay mo ay natanggal na ang bato sa unang proseso pa lamang, kahit hindi mo na muna uulitin.

Subok na ang prosesong ito. Halos mahigit sa isang daang bato (cholesterol formed to stone) ang naalis. Pwede kang magpahinga o maglakad-lakad matapos ang proseso. Kung makaranas ka ng medyo panghihina, pagkahilo o sinat, ito ay magandang indikasyon sa dahilang marami kang natanggal na lason (toxic) o dumi sa katawan.

LoralaineR (FNA Adviser)

Source: <http://www.abante-tonite.com> , <http://www.depedbudgetdivision.wikispaces.com>

Ang FNA-Rome ay isang independent, non-commercial, non-profit, non-partisan, non-sectarian volunteer organization. Ang pagkuha ng *blood pressure* at *blood sugar/cholesterol test* ay kabilang sa mga serbisyong ibinibigay namin tuwing medical outreach.

Kung nais ninyong magpa-schedule ng outreach para sa inyong organization o community, pakitawagan lamang si Gng. Julia Garzon- Ferrer, FNA Secretary, sa numerong 3270885838 o si Bb. Nenette Vecinal, FNA Assistant Secretary sa numerong 3295371278 para mapag-usapan ito. Maraming salamat po.

Ang aming inilalathala ay sadyang gabay lamang. Importante pa rin ang pagsadya sa doktor o espesyalista na maaaring magbigay ng iba pang mga tagubilin ayon sa mga pangangailangan ng bawat pasyente. Sila rin ang makakapagbigay-linaw kung mayroon pa kayong mga katanungan o pag-aalala tungkol sa inyong kalusugan. ☐ ☐