

# Aktywne jelita kluczem do zdrowia

O problemach z trawieniem, chronicznych zaparciach i sposobach radzenia sobie z tymi problemami mówi dr Jaromir Bertlik

## Dlaczego jelita są tak ważnym organem naszego organizmu?

Klucz do dobrego zdrowia jest w naszych jelitach. Kiedy nasze jelita są czyste i aktywne, szybko przerabiają odpady trawienne i eliminują je. Kiedy nie pracują odpowiednio i są powolne, wypełniają się nieruchomą masą, wówczas toksyny przedostają się do krwiobiegu i rozprzestrzeniają się wszędzie. W wyniku tego pojawiają się problemy ze zdrowiem. Toksyny z jelita mogą przedostać się do wszystkich organów, gruczołów hormonalnych i tkanek, Usta, przełyk, żołądek, dwunastnica, jelito cienkie i grube tworzą rurkę znaną jako odcinek żołądkowo-jelitowy. Trzustka, wątroba i woreczek żółciowy wytwarzają różne wydzieliny. Problemy towarzyszące funkcjonowaniu tych układów są drugim, najbardziej powszechnym powodem zwrócenia się do lekarza. Pierwszym jest zmęczenie. Sprzedaż leków w Ameryce Północnej (antacids, antispasmodics, acid suppressors), a także modyfikatorów ruchliwości, środków przeczyszczających i przeciwbiegunkowych ciągle rośnie, pomimo że tylko łagodzą symptomy, nie leczą zaś prawdziwego źródła problemu. Myślę, że w innych krajach sytuacja wygląda podobnie.

Prawdziwego źródła problemów, takich jak: syndrom drażliwego jelita, chroniczne zaparcia, wzdęcia, skurcze gazowe, wrzody, niestrawność, nieprawidłowe wchłanianie i wiele innych stanów można szukać w sposobie odżywiania. Alergie pokarmowe, zachwiana równowaga flory bakteryjnej, pasożytnicze infekcje, grzybice i niewydolność enzymów trawiennych są tylko niektórymi

z prawdziwych powodów chronicznych chorób jelita, tłumionych przez powszechnie przepisywane leki.

## Wiele osób cierpi na zaparcia. Jakie konsekwencje dla naszego organizmu mogą mieć chroniczne zaparcia?

Jesteśmy świadomi wielu toksycznych substancji chemicznych, które znajdują drogę do naszych organizmów - z powietrza, które wdychamy, z pożywienia, które zjadamy i z wody, którą pijemy. Badania pokazują, że te toksyny gromadzą się w naszych ciałach przez lata i mogą stanowić jedną z przyczyn chronicznych zwyrodnieniowych chorób takich jak rak, choroby serca, cukrzyca i artretyzm.

Zaparcie jest czymś więcej niż tylko dokuczliwym stanem. Jest jedną z najbardziej popularnych dolegliwości i charakteryzuje się zazwyczaj trudnością przechodzenia stolca lub nieobecnością pragnienia do eliminowania go. Zdrowa okrężnica eliminuje odpady w ciągu dwunastu do osiemnastu godzin. Jeśli czas tranzytowy jelita wzrasta, stolec staje się twardszy i trudniej przechodzi z powodu odwodnienia. Ciało powoli wchłania płynną treść z fekalii i z nimi wiele rozpuszczalnych toksyn. Ta autointoksykacja jest powodem, dla którego ludzie cierpiący na zaparcia mają obłożone języki, nieświeży oddech, brakuje im energii, mają też trudności z koncentracją. Te trucizny wpływają na każdy układ organizmu. Przyczyną tego schorzenia może być niedobór błonnika, dieta wysokocukrowa, co powoduje, że mięśnie stają się ociężałe. Konsumpcja mleka krowiego jest najbardziej powszechnym powodem ciężkich, suchych stolców, szczególnie u dzieci. Wysoki poziom stresu ma również wpływ na zaparcia.



Większość ludzi stale używa środków przeczyszczających, aby regulować ruchy jelit, gdyż zaparcie jest dla nich chronicznym problemem. Jednak niefortunnym następstwem tego jest fakt, że jelito reaguje na tę sztuczną stymulację, stając się mniej aktywnym zaraz po jej zastosowaniu. Rezultat jest taki, że po dwóch lub trzech dniach, gdy jelito nie wykazuje żadnych ruchów, stosuje się drugą dawkę środków przeczyszczających i taki stan trwa przez lata, a nawet przez dekady. Lewatywa przynosi podobne efekty. Środki przeczyszczające, które zawierają olej mineralny, nie tylko powodują, że jelita stają się słabsze, ale w końcu ograbiają organizm ze wszystkich rozpuszczalnych w tłuszczach witamin. Zatwardzenie może mieć swój początek w bardzo wczesnym okresie życia. Normalnie karmione piersią dziecko będzie miało ruchy jelita około dwudziestu minut po rozpoczęciu karmienia. We wczesnych latach, ale również wśród dorosłych, stany gorączkowe, sygnał natury, mogą być stale ignorowane lub odrzucane. To powoduje, że ciało przestaje wysyłać sygnały do mózgu, aż do czasu, gdy nie ma już wyboru, ponieważ jelito jest przeładowane.

W przeszłości rutynowo pytałem pacjentów, czy wypróżniają się regularnie, ale zdałem sobie sprawę, że dla niektórych ludzi "regularnie" znaczy raz w tygodniu. Jeśli ruchy jelita mają miejsce raz lub dwa dziennie, a stolec jest twardy lub z trudnością się przesuwają, pacjent ma zatwardzenie, nie ważne, jak regularnie się wypróżnia. Brak ćwiczeń usuwa mechaniczną akcję mięśni i w ten sposób spowalnia się działanie jelita.

## Co powinniśmy jeść, aby mieć w przyszłości zdrowe jelita?

Jednym z najlepszych stymulatorów jest błonnik, niestrawna warzywna celuloza. Jest on zawarty w świeżych owocach, warzywach i całych ziarnach oraz w papai, suszonych śliwkach, karczochach,

sałacie, ciemnozielonych warzywach, ogórkach, cebuli i wielu innych. Możemy również dostarczać błonnika razem z Alveo. Inne składniki Alveo także wzmacniają i oczyszczają jelito, często picie preparatu daje niezwykle efekty w eliminowaniu zaparć.

Stres i emocje mogą paraliżować wszystkie funkcje trawienne, włączając ruchy perystaltyczne. Brak magnezu również może stanowić jedną z przyczyn zaparcia. Magnez jest głównym elementem chlorofilu i możemy go znaleźć we wszystkich roślinach zielonych, podobnie jak kwas foliowy. Inne czynniki do rozważenia to niedoczynność tarczycy, która spowalnia metabolizm oraz problemy z wątrobą, które ograniczają produkcję żółci, potrzebnej do odpowiedniego trawienia. Jednym z najczęściej przeoczonych powodów chronicznych zaparć są pasożyty. Woda, którą spożywamy na co dzień jest skażona pasożytami, takimi jak: *Giardialambliis*, *Blastocystishominis* i *Entamoeba histolytica*. Te pasożyty mogą wywoływać dużą liczbę fizycznych i psychicznych chorób. Ludzie z łatwością mogą zarazić się nimi w barach i od zwierząt domowych. Innym powodem zaparć może być brak witaminy B. W Alveo jest *Aloe vera*, która leczy i pomaga w funkcjonowaniu okrężnicy. W preparacie Onyx Plus zawarty jest magnez, w Mastervicie (nie jest dostępny jeszcze w Polsce, ale można go zamówić w Akunie czeskiej) mamy kompleks witamin B, potrzebnych dla dobrego funkcjonowania jelita.

## Co jeszcze ma wpływ na dobrą kondycję naszych jelit? Jaka jest rola Alveo w oczyszczaniu jelit?

Regularne ćwiczenia, jak spacerowanie, pływanie lub jazda na rowerze poprawiają działanie jelit. Odcinek trawienny jest w szczycie swojej wydajności pod-

czas wczesnych godzin rannych między piątą a siódmą rano. Oczyszczaj swoje jelita przed wyjściem do pracy, ponieważ gdy pozbędziesz się toksyn, będziesz w stanie lepiej myśleć. Nie popijaj w czasie posiłku, bo to powoduje zredukowanie funkcji trawiennych.

Jeśli jesteś w gronie milionów ludzi, którzy jedzą za dużo niezdrowych produktów, możesz być zainteresowany, jak one wpływają na ciebie. Rafinowana biała mąka drażni twoje jelita i otacza je glutenem. Nadmiar mleka spowalnia pracę twoich jelit i powoduje zatwardzenie. Rafinowany cukier wzmacnia proces gnicia w twoim jelicie i przyczynia się do zakwaszenia twojego organizmu. Aby chronić swoje zdrowie, potrzebujesz aktywnego, czystego jelita. Musisz być pewien, że odpady są odpowiednio eliminowane, zamiast uporczywego wdzierania się do krwiobiegu. Dlatego właśnie Alveo jest najlepszym sposobem na eliminowanie odpadów z twojego organizmu. Musi być pite konsekwentnie przez długi czas, pomaga uzupełnić braki witamin i minerałów, usuwa toksyny i naprawia zniszczoną tkankę po stanie zapalnym. Proces odbudowy zdrowej okrężnicy nie może się odbyć w ciągu jednej nocy, to wymaga czasu, ale zrobimy pierwszy krok w tym kierunku.

• Rozmawiała Anna Szulc

