

Człowiek jest całością

O roli układu pokarmowego, jego powiązaniu z układem immunologicznym i innymi układami mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke



Jakie układy naszego organizmu są najważniejsze? Od których zależy nasze zdrowie?

Człowiek to bardzo skomplikowana istota - nie „stała, masywna budowla, lecz rzeka z czynnie płynącym wzorem informacji”. Badanie ostatnich dwudziestu lat, które miały na celu zrozumienie przemian zachodzących w komórce, dowodzą, że na poziomie kwantowym żadna część ciała nie funkcjonuje samodzielnie. Człowieka musimy rozpatrywać jako całość. Ciało człowieka to złożony system komórek, tkanek, narządów i układów, czynnościowo ze sobą wzajemnie powiązanych. Aby ten skomplikowany system mógł prawidłowo funkcjonować, musimy zapewnić mu dobre środowisko, dobre pożywienie, dobry stan ducha.

Psychika ma kolosalny wpływ na nasze zdrowie. Z powodu stresu następuje zachwianie równowagi w chemicznej gospodarce naszego organizmu, a to w konsekwencji powoduje powstawanie różnych, często bardzo dotkliwych dolegliwości. Powrót do zdrowia, odzyskania dobrego samopoczucie jest możliwy po doprowadzeniu organizmu do stanu równowagi (homeostazy), poprzez

oczyszczenie z toksyn (wątroba, układ trawienny, centralny układ nerwowy), ale również poprzez zapewnienie higieny psychicznej, znalezienie czasu na odpoczynek i relaks.

Jaka jest rola układu pokarmowego w naszym organizmie?

Zadanie przewodu pokarmowego to nie tylko jedzenie, trawienie, wchłanianie, wydalanie, ale również produkcja immunoglobulin w jelicie cienkim. Jedynie właściwe odżywianie i świadoma regeneracja przewodu pokarmowego czyli, przestrzeganie cykli, w jakich on pracuje (cykl oczyszczania, przyjmowania pokarmów i wchłaniania) decydują o jego prawidłowym funkcjonowaniu i o kondycji układu odpornościowego, a przez to i o naszym zdrowiu.

Jakie jest powiązanie pomiędzy odpornością a układem pokarmowym?

Toksyny niezależnie od tego, czy dostały się do naszego organizmu z pożywieniem, czy też przez działanie środowiska lub jeśli zostały wyprodukowane przez organizm w wyniku złych reakcji chemicznych, zachodzących w komórce, zakłócają jego fizjologiczne funkcje, gromadząc się w różnych narządach, a szczególnie w wątrobie. Również zakłócają ważną dla organizmu reakcję, jaką jest cykl Krebsa, podczas której toksyny włączając się jako substancje dodatkowe, powodują zakłócenia w systemie immunologicznym, co z kolei wywołuje choroby. Przewód pokarmowy stanowi około 60 - 70% układu odpornościowego organi-



zmu - ogrom potencjalnie szkodliwych substancji i bakterii przenika do organizmu już w pierwszym odcinku układu trawiennego, czyli w jamie ustnej. W jamie ustnej, przełyku i jelicie cienkim żyją miliardy bakterii ochronnych, a znacznie więcej jest ich w jelicie grubym. W żołądku potrzebna jest mniejsza ilość bakterii ochronnych, bo panuje tam tak kwaśne środowisko, że większość intruzów nie jest w stanie przetrwać. W jelitach odkryto około 400 - 500 rodzajów różnych bakterii. Część z nich zapobiega, a część sprzyja rakowi; niektóre z nich syntetyzują witaminy A, B i K, inne wytwarzają substancje, zwalczające określone infekcje, trawiają laktozę (cukier mlekowy) oraz regulują skurcze i rozkurcze mięśni. Wytwarzają one naturalne antybiotyki i substancje przeciwgrzybicze, zapobiegające namnażaniu się niepożądanych bakterii i grzybów oraz rozkładające substancje toksyczne, produkowane przez obce bakterie poprzez wytwarzanie dużej ilości kwasu.

Dlaczego „dobre bakterie” są dla naszego organizmu takie istotne?

Bakterie ochronne odgrywają ważną rolę, chroniąc przed szkodliwym wpływem między innymi metali ciężkich, przedostających się do organizmu (z zanieczyszczonych ryb, promieniowania, osadów pestycydów i herbicydów zawartych w większości produktów rolnych oraz rtęci np. z plomb amalgamowych) Niektóre bakterie odpowiedzialne są także za tworzenie nadtlenu węgla, w obecności którego nie mogą przetrwać komórki rakowe. Bakterie ochronne w jelitach będą dominować

w przewodzie pokarmowym, jeśli środowisko nie będzie zakłócone przez nagromadzenie szkodliwych czynników (antybiotyki, dieta bogata w tłuszcze, cukier, produkty przetworzone, środki przeciwzapalne, potrawy smażone, alkohol, napoje puszkowane, gazowane, stres, utrata bliskiej osoby, palenie, narkotyki). Wtedy „dobre” bakterie będą w stanie przeżyć liczebnie bakterie niekorzystne.

Jakie czynniki mają negatywny wpływ na nasz układ pokarmowy?

W przemyśle spożywczym i rolnictwie używa się coraz więcej środków chemicznych, antybiotyków, hormonów. Przyjmowane z pożywieniem toksyny, spożywanie zbyt wielu pokarmów nadmiernie przetworzonych, sztucznie konserwowanych, barwionych, przygotowywanych i podgrzewanych w kuchenkach mikrofalowych, zjadanie dużej ilości białego pieczywa, słodyczy, cukru, soli, tłuszczów, napojów gazowanych ze słodzikami, chemicznymi substancjami smakowymi, zapachowymi czy konserwującymi są przyczyną powstawania wielu chorób. Informacja genetyczna w kodzie DNA człowieka jest taka sama, jak przed tysiącami lat, natomiast dostarczony z pożywieniem budulec nie odpowiada zakodowanym parametrom.

Jakie są jeszcze inne zagrożenia dla przewodu pokarmowego?

Kolejnym olbrzymim zagrożeniem dla przewodu pokarmowego, ale i dla całego organizmu, jest masowość występowania zakażeń grzybiczych, bezpośrednio



wynikająca z nadużywania antybiotyków, często stosowanych w infekcjach wirusowych czy innych błahych schorzeniach. Wśród grzybów występujących u ludzi główną rolę odgrywa *Candida albicans*. U osób zdrowych drożdże *Candida* nie są uznawane za „patogenne”, jednak zaburzenie homeostazy organizmu może spowodować zmiany chorobotwórcze, związane z kolonizacją tych drożdży. Dolegliwości typowe dla przewodu pokarmowego to wzdęcia, biegunki, zaparcia, odbijania, nalot na języku, zmieniony smak w ustach. Dalej pojawiają się grzybica jamy ustnej, dróg rodnych, pęcherza, skóry, paznokci, ale również może być zajęty układ nerwowy, co wpływa na naszą psychikę, czego wynikiem może być rozdrażnienie, zaburzenia koncentracji, zaburzenia snu, niepokój wewnętrzny, uczucie pośpiechu.

Jaki wpływ ma Alveo na prawidłową pracę układu pokarmowego?

Alveo pomaga w odbudowie kosmków jelitowych i flory bakteryjnej, jak również w produkcji enzymów trawiennych, dzięki którym organizm lepiej przyswaja pożywienie. Już na po-

ziomie jelit organizm jest w stanie wyeliminować wiele toksyn, dzięki czemu nie przedostają się one w głąb organizmu - ale wtedy mogą pojawić się wykwity na skórze. Prawie wszystkie choroby skóry, egzema, wysypki, pryszcze pochodzą z wnętrza organizmu. Kiedy jelito jest czystsze, łatwiej oczyścić wątrobę, również gruczoły hormonalne.

Jak ma powrócić do zdrowia człowiek bardzo schorowany?

Powinien ograniczyć przyjmowanie leków do absolutnego minimum - nie wolno odstawiać koniecznych! Należy się zdrowo odżywiać, pozbyć się stresu przez wypoczynek, czytanie książek, wakacje, pozytywne związki z ludźmi. Należy wspomagać dietę Alveo - suplementem, który odbudowuje kosmki jelitowe i florę bakteryjną jelit oraz pracę systemu filtracyjnego.

- Rozmawiała Anna Szulc

