

Siedziba naszego instynktu

Kiedyjemy źle zbilansowane jedzenie, dokuczają nam wzdęcia, burczenie, czasami coś nas zakuje. Niewłaściwa flora bakteryjna powoduje fermentację, a ta z kolei poprzez wydzielanie gazów, doprowadza do pęcznienia i rozpychania jelita.

Rozmowy z Leną Osiańską

– Jakie znaczenie dla naszego organizmu ma jelito cienkie?

– W świecie zwierzęcym istnieje pewna prawidłowość – istnieją padlinożercy, mięsożercy, roślinożercy i owocożercy. Długość jelit poszczególnych grup uzależniona jest od tego, do której kategorii należy dane zwierzę. Najkrótszy układ pokarmowy ma hiena, należąca do padlinożerców. Drapieżniki w pierwszej kolejności starają się zjeść wnętrzności upolowanych zwierząt. Drugą klasą jedzenia są ścięgna i mięśnie. Długość przewodu pokarmowego człowieka wskazywałaby na to, że należy on do roślinożerców. Człowiek pierwotny żywił się głównie tym, co mógł bez wysiłku znaleźć w swoim najbliższym otoczeniu. Dopiero udoskonalenie narzędzi do polowań spowodowało, że zaczął wzbogacać swoje menu o białko zwierzęce.

– Czyli mięso nie powinno być naszym głównym pożywieniem?

– Powinno być dodatkiem, urozmaice- niem naszej diety, ale podstawę powin- ny stanowić warzywa, owoce, nasiona, orzechy. Z tymi produktami nasze jelita radzą sobie zdecydowanie lepiej niż z mięsem, które długo w nich zalega. W jelicie cienkim znajduje się nasz ośrodek energetyki, stąd czerpiemy energię. Na Wschodzie mówi się, że tu znajduje się nasz trzeci mózg, czyli instynkt.

Dzięki temu działamy bez udziału świadomości, instynktownie. Weźmy za przykład ruch robaczkowy jelit. Nie mamy na niego wpływu, a mimo to wciąż odbywa się w naszym organizmie. Miałam kiedyś okazję oglądać film o kawalku

wyciętego jelita cienkiego. Położony na stole, szedł sobie jak dżdżownica – przemieszczał się, kurcząc i rozkurczając. Zachowywał się jak odrębny organizm.

– Co wpływa na prawidłowe funkcyjowanie jelita cienkiego i dwunastnicy?

– Właściwa dieta. Do dwunastnicy spływają dwa rodzaje soków trawien- nych – jeden z trzustki, drugi z pęche- rzyka żółciowego. Dlatego powinniśmy jeść naprzemiennie. Raz te produkty, których trawienie wymaga soku tra- wiennego z trzustki (np. węglowodany), raz te, które potrzebują soków z wo- reczka żółciowego (np. tłuszcze). Kiedy na przykład zjemy jabłko, pęcherzyk w ogóle nie wytwarza żółci, tylko czeka, aż pojawią się produkty zawierające tłuszcz.

Źle zbilansowany posiłek powoduje chaos w trawieniu i przeciążanie narzą- dów wewnętrznych. Jeżeli zjadamy za dużo lub kolejność zjadanych potraw jest niewłaściwa, wprowadzamy do dwunastnicy zamieszanie. Długotrwałe podrażnianie jej w konsekwencji może doprowadzić do wrzodów. Osłabiona śluzówka żołądka i dwunastnicy staje się łatwym pożytkiem dla bakterii heli- cobacter.

– Co jeszcze lub co głównie szkodzi jelitom i dwunastnicy?

– Stany zapalne tych narządów mogą mieć różne podłoża. Ja często w takich przypadkach używam powiedzenia: „Nieważne, kto był ojcem choroby, matką była zawsze zła dieta”. Nie- właściwe odżywianie, nieprawidłowa kompozycja jedzenia, niedokładne gryzienie pokarmu przeciążają nasze organy. Do tego dochodzą jeszcze ta-





kie czynniki jak stres, pośpiech, przemęczenie, brak ruchu. W tych warunkach bardzo łatwo o chorobę.

– Jak możemy sobie pomóc?

– Na przykład pijąc odpowiednią ilość wody. To pomoże nam dokładnie rozcieńczyć pokarm w jelicie. Nie mam na myśli oczywiście popijania w trakcie jedzenia! Wodę powinno się pić między posiłkami. Przedwojenny lekarz powiedziałby: „Jeśli chcesz mieć cały układ trawienny zdrowy, dzionek zaczyna od szklanki czystej wody”. Inne ciekawe powiedzenie brzmi: „Jedno jabłko przed snem, to pięć złotych na lekarza mniej”. Jeśli nie dostarczymy organizmowi odpowiedniej ilości świeżej wody między posiłkami, będzie ją wtórnie odzyskiwał z treści jelitowych.

– Jaką wodę powinniśmy pić?

– Prawdłowo powinno się pić wodę źródlaną, nie skażoną toksynami. Obecnie rzadko się zdarza, żeby woda leżąca z kranów była czysta i nadawała się do picia. Dawniej ludzie pili wodę bezpośrednio ze strumienia lub ze studni, która przeważnie była usytuowana na źródle. Taka woda niosła ze sobą niezbędne minerały, które w postaci jonów pierwiastków są łatwo przyswajalne przez organizmy żywe, w tym też człowieka.

W wielu dawnych polskich kuchniach wisiały makatki z napisem: „Świeża woda zdrowia doda”. To nie były tylko ozdoby kuchni, ale dawne mądrości, o których warto pamiętać. Woda, którą pijemy, powinna być świeża. Jeżeli stoi w naczyniu kilka dni i ma dużą powierzchnię odparowywania (np. w odkrytym dzbanku), osiada na niej kurz i zaczynają się tam rozwijać bakterie. Najzdrowsze jest picie wody o temperaturze pokojowej. I jeszcze jedna, bardzo ważna rzecz – nie wolno pić wody duszkiem, ale powoli i spokojnie.

– Dlaczego picie wody jest tak ważne dla naszego organizmu?

– W dawnych czasach, na bogatych stołach, stały roztruchany. Były to dzbanki z zatykanym dzióbkiem, wykonane ze szczerzego złota lub ze szczerzego srebra. W tych dzbankach przechowywano wodę do picia. Ludzie, którzy ich używali, nie wiedzieli, jakie płyną z tego korzyści. Dziś nauka może to z całą pewnością wyjaśnić. Roztruchany, a właściwie woda w nich trzymana, miała właściwości lecznicze. Poszczególne jony danego pierwiastka (w tym wypadku złota lub srebra) przechodziły do wody, tym samym trafiając do organizmów ludzi. A złoto i srebro, chociaż powinny być w naszym organizmie w śladowej ilości, pełnią bardzo ważną funkcję. Wykazują właściwości bakteriobójcze i przeciwwirusowe, podnoszą energetykę naszego organizmu i ułatwiają zwalczanie infekcji. W związku z tym, w czasach, kiedy panowała dżuma i cholera, ludzi, którzy korzystali ze złotych lub srebrnych roztruchanów i innych przedmiotów z tych kruszców, nie imaly się choroby.

– Co jeszcze pomaga jelitom dobrze funkcjonować?

– Błonnik. Powinniśmy szczególnie dbać o to, by w naszym pożywieniu była go odpowiednia ilość. Możemy go uzupełnić, jedząc np. pełne ziarna, warzywa i owoce, kasze. Błonnik, przechodząc przez jelita, działa jak peeling, jak szczoteczka, która oczyszcza nasze kosmki jelitowe. Tym samym poprawia wchłanianie białek, węglowodanów i tłuszczów oraz witamin i mineralów, pochodzących z treści pokarmowej. Błonnik zapobiega także tworzeniu się złośliwych guzów w układzie pokarmowym.

– Co jeszcze pomaga jelitom dobrze funkcjonować?

– Błonnik. Powinniśmy szczególnie dbać o to, by w naszym pożywieniu była go odpowiednia ilość. Możemy go uzupełnić, jedząc np. pełne ziarna, warzywa i owoce, kasze. Błonnik, przechodząc przez jelita, działa jak peeling, jak szczoteczka, która oczyszcza nasze kosmki jelitowe. Tym samym poprawia wchłanianie białek, węglowodanów i tłuszczów oraz witamin i mineralów, pochodzących z treści pokarmowej. Błonnik zapobiega także tworzeniu się złośliwych guzów w układzie pokarmowym.

– Jakie są zatem konsekwencje złego odżywiania?

– Gdybyśmy mogli przyjrzeć się pracy jelit, zauważylibyśmy, że tam ciągle się coś przesuwają, przemieszczają. Jeżeli odżywiamy się prawidłowo, to nie odczuwamy żadnych boleści, gazów czy kolek. Kiedy jemy źle zbilansowane jedzenie, dokuczają nam wzdęcia, burczenie, czasami coś nas zakłuje. Niewłaściwa flora bakteryjna powoduje fermentację, a ta z kolei poprzez wydzielanie gazów, doprowadza do pęcznienia i rozpychania jelita.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska



Chleb pełen witamin

Pół kilo mąki razowej, pół kilo mąki pszennej, zaczyn z drożdży z dodatkiem soli warzonej, 100 g płatków owsianych, 100 g siemienia lnianego, 100 g idealnie sproszkowanego kłącza perzu. Z tych składników robimy masę i wyrabiamy jak każde ciasto drożdżowe. Pieczemy w piekarniku, jak drożdżowiec. Dobrze jest ustawić w piekarniku małe naczynko z wodą, gdyż parująca woda poprawia pulchność chleba podczas pieczenia. Taki chleb jest skarbnicą składników odżywczych oraz wspomaga prawidłową pracę jelit.