

# Wyrostek robaczkowy – broni nas przed infekcjami

Swego czasu lekarze ustąpili bogatym matkom, które chciały, żeby usunąć ich córkom, już w niemowlęctwie, wyrostek robaczkowy. Po co taki wypustek? - mówiły. I iluś tym dziewczynkom wycięto zdrowe wyrostki robaczkowe. Niepotrzebnie...

## Rozmowy z Leną Osińską

### - Możemy obyć się bez wyrostka robaczkowego?

- Swego czasu lekarze ustąpili bogatym matkom, które chciały, żeby usunąć ich córkom, już w niemowlęctwie, wyrostek robaczkowy. Po co taki wypustek? - mówiły. I iluś tym dziewczynkom wycięto zdrowe wyrostki robaczkowe. Niepotrzebnie. Matkom chodziło o to, żeby ich córki, gdy dorosną, nie miały blizny, gdy wyjdą na plażę. Co się okazało? Wszystkie te dzieci rozwinęły się nieprawidłowo. Nie dlatego, że urodziły się chore. Pan Bóg się nie pomylił. Wszystkie narządy są nam potrzebne, nawet ten wyrostek.

### - Jaką funkcję pełni wyrostek robaczkowy?

- W pierwszym etapie broni nas przed infekcjami, niczym migdałki w gardle. I podobnie jak one, może ulegać zapaleniom z powodu infekcji lub nagromadzenia toksyn i pasożytów w jelicie.

### - Zatrzymajmy się na chwilę przy kosmkach jelitowych. Często bywają one zaklejone.

- Zaczniemy od tego, że w jelicie grubym następuje ostateczne wchłanianie. Również tam odbywa się produkcja witamin, poprzez prawidłową florę bakteryjną i poprzez odpowiednie jedzenie. Kosmki jelitowe można porównać do najmniejszych, włosowatych korzeni drzewa. One pobierają z treści pokarmowej minerały i wodę, odżywiając cały organizm. Nierzadko bywają zaklejone, najczęściej przez kazeinę zawartą w mleku. Kazeina oblepia kosmki jelitowe, blokując wchłanianie. Z jednej strony mleko zawiera wapń, z drugiej strony kazeina zawarta w mleku blokuje wchłanianie wapnia. Najlepiej przyswajamy wapń z zielonych, jadalnych roślin, na przykład natki pietruszki,

koperku, liści selera, sałaty. Jeżeli w jelitach będzie dużo toksyn, to przeciążą wątrobę, która - jako pierwszy filtr i oczyszczalnia - będzie musiała je zneutralizować.

### - Dlaczego ważne jest, aby te kosmki jelitowe były oczyszczone?

- Istotny jest błonnik, którego nadmiar (np. otręby pszenne) jest szkodliwy, jak i niedobór. Jeśli kosmki są posklejane kazeiną i zniszczone przez stany zapalne i kamienie kałowe, zmniejszamy ich powierzchnię wchłaniania. W konsekwencji do organizmu trafia mniej cennych składników pożywienia. Na dłuższą metę może to prowadzić do szybkiego zestarzenia czy chorób. Kosmki powinny być czyste, odblokowane, a w przestrzeniach między nimi nie powinny zalegać kamienie kałowe.

### - Co to są kamienie kałowe, skąd one się biorą?

- Ze źle zbilansowanego jedzenia. Szczególnie tworzą się u osób, które mają amputowany woreczek żółciowy. Wtedy żółć bez przerwy spływa do jelita. Tworzą się tam mikroskopijne kuleczki, które łączą się ze sobą, a masa kałowa, idąc strumieniem, odpycha je na boki. A jeżeli jeszcze pijemy za mało wody, masa kałowa jest zbyt sucha, przez to coraz bardziej spycha kamienie kałowe, które zgniatają kosmki, zmniejszając ich powierzchnię wchłaniania. A to tak, jakby obciąć korzenie drzewu, ono uschnie. Obcinając korzeń po korzeniu, doprowadzimy do tego, że w końcu uschnie całe drzewo. Określone odcinki jelita grubego powiązane są z poszczególnymi narządami wewnętrznymi. Zaopatrują je w składniki odżywcze. Niedomaganie któregoś fragmentu jelita grubego



odbija się bezpośrednio na powiązanym z nim narządzie wewnętrznym.

## – Co musimy zrobić, żeby jelito zaczęło dobrze funkcjonować?

– Są różne metody – może to być głodówka. Wtedy organizm ma czas, żeby pozbyć się złogów, zrobić porządkę, jak dwa razy do roku na Boże Narodzenie i na Wielkanoc robią to gospodynie. I proszę zwrócić uwagę, że przed świętami zawsze obowiązywał post. Nie bez powodu. Wszystkie te zwyczaje miały swój sens.

Post przed wielkim obżarstwem był zbawienny dla zdrowia. Takie porządki w organizmie spowodują, że on odpocznie, oczyści się. Inną metodą może być zwiększona ilość wypijanej wody, ale chodzi tu o czystą wodę, a nie herbatki czy zupki.

Jeśli zdecydujemy się na oczyszczanie, nie sięgajmy po środki przeczyszczające, tylko zafundujmy sobie odpowiednie diety z błonnikami, ale tzw. delikatnymi. To mogą być soki owocowe lub warzywne. Pozwolą nam one oczyścić jelita. Bezpieczne mogą być również lewatywy, ale niezbyt częste, jeśli nie wiemy, w jakim stanie są nasze jelita.

## – A dlaczego, gdy jemy buraki, mocz zabarwia się na czerwono?

– To wskazuje na nieszczelność jelit. Jeżeli mocz zabarwia się na czerwono, oznacza to, że nasze jelita są nieszczelne i barwnik buraczków przedostaje się na zewnątrz, do układu krwionośnego. Dotyczy to również wszystkich innych składników pożywienia o średnicy tego barwnika. W zależności od tego, po jakim czasie od zjedzenia buraków pojawi się zabarwiony mocz, fachowcy potrafią określić, który odcinek jelita grubego jest nieszczelny. Ponieważ większość osób ma problemy z jelitem grubym, uważa tę dysfunkcję za coś naturalnego. Częstki pokarmu, które znalazły się w układzie krwionośnym,

organizm traktuje jak obce ciała i wytwarza antyciała. Stąd tyle uczuleń. Przyczyną wszystkich alergii są nieszczelne jelita. Jeśli do krwi przedostanie się przykładowo fragment truskawki o średnicy barwnika buraczków, wtedy w testach wychodzi, że mamy uczulenie na ten właśnie owoc. Te osoby, które po zjedzeniu buraczków nie sikają na czerwono, nie będą miały uczuleń na żaden produkt spożywczy i nie grozi im alergia pokarmowa czy pyłkowa.

## – Jeszcze kilka słów o hemoroidach. To dolegliwość wielu osób.

– Osoby z tendencją do żylaków mogą również cierpieć na hemoroidy. Mechanizm ich powstawania jest podobny. Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że przy obstrukcji występuje tak duże ciśnienie, że powstają żylaki. Powodują one z kolei zmniejszenie średnicy jelita, co utrudnia wydalanie. Prawdłowo uformowany stolec powinien być miękki, mieć kształt banana i być bez wysiłku wydalony. Musi mieć odpowiednią konsystencję i kolor. Po kolorze, zapachu i konsystencji można sprawdzić, w jaki sposób trawione jest pożywienie. Dawni lekarze chińscy oglądali wydaliny i w ten sposób sprawdzali funkcje układu trawiennego. Na tej podstawie ustalali, czy trzeba coś zmienić w diecie.

Optymalną pozycją do oddawania kału, zgodną z naszą budową anatomiczną, jest pozycja kuczna. Zapewnia ona mniejsze naprężenia mięśniowe i właściwy kąt wydalania. Toalety, jakie znamy, jakie są w większości naszych domów, to przykład zwycięstwa wygody nad zdrowym rozsądkiem. Jako ciekawostkę można przytoczyć, że w wielu ekskluzywnych hotelach tureckich działają toalety, w których zamiast sedesów są charakterystyczne dziury w podłodze, nam kojarzące się z prymitywnymi toaletami dworcowymi. Muszle sedesowe wymyślono dla osób, które mają problemy z wstawaniem z pozycji kucznej. Nawet w tak podstawowej sprawie, jak oddawanie kału, łamiemy prawa natury, ulegając fałszywemu pojęciu estetyki i wygody.

■ Rozmawiała Zofia Rymaszewicz



## Salatka z rzodkiewki ze świeżą miętą

Robimy ją z rzodkiewki, sałaty, mięty (najlepiej sałatkowej, a nie pieprzowej), pokrzywy, szczypiorku, oliwy z oliwek. Rzodkiewkę ścieramy na grubej tarce, dodajemy pokrojony szczypiorek, siekane liście pokrzywy i rozdrobnioną palcami sałatę oraz kilka listków mięty. Smakosze mogą, zamiast oliwy, pokropić całość chudym jogurtem lub cytryną. Żeby pokrzywa nie parzyła, przelewamy wcześniej na sicie jej liście gotującą wodą. Smaczna i kolorowa sałatka jest lekko strawna, a zawarta w niej pokrzywa niczym polski żeń-szeń podnosi odporność i reguluje krążenie.

