

# Układ pokarmowy a psychika

O powiązaniach psychiki z chorobami układu pokarmowego mówi lek. med. Marek Juraszek, psychiatra



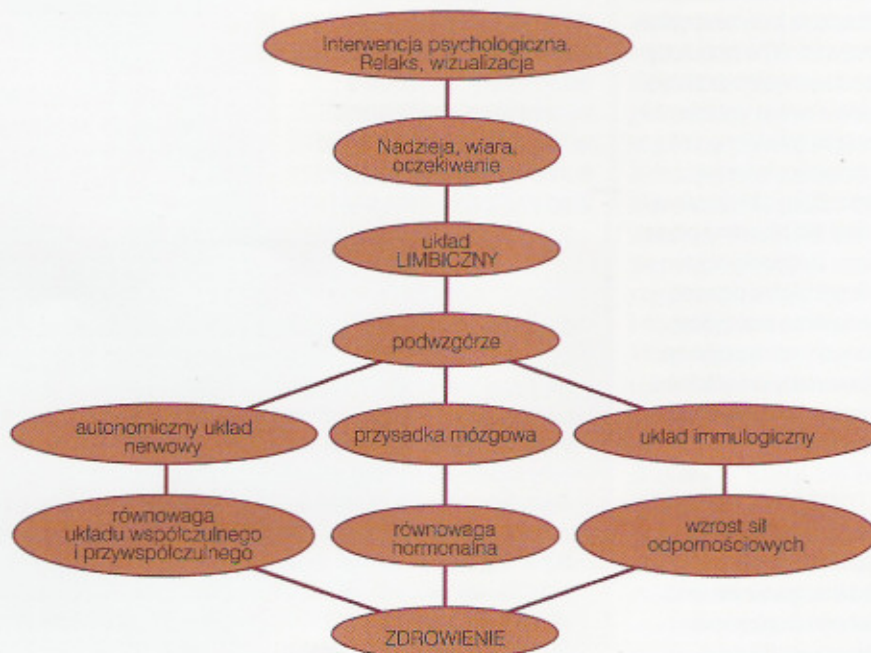
## Jaki związek ma układ pokarmowy z naszą psychiką?

Układ pokarmowy jest ważny dla naszego życia. To przez niego wprowadzone do naszego organizmu substancje odżywcze są odpowiednio przetwarzane, wbudowywane w nasze komórki, by następnie wrócić do nas w postaci profitów zdrowia - jeśli prawidłowo odżywiamy organizm. Układ pokarmowy jest silnie powiązany z naszą psychiką. Gdy żyjemy w stresie, w napięciu, wpływa to na centralny układ nerwowy,

ale jeszcze nie wywołuje choroby. Początkowo jesteśmy podenerwowani, napięci. Stresor, czyli ładunek emocjonalny, szuka w naszym organizmie miejsca o słabszej odporności. Powiedzmy, że jest to źle odżywiany organizm. Mamy tu do czynienia z następującą sytuacją: system nerwowy odpowiada za funkcję całego przewodu pokarmowego. Jeżeli system jest nadszarpnięty, mamy tzw. zaburzenia czynnościowe żołądka i jelita np. nieregularne stolce, skurcze żołądka, czyli tzw. nerwicę

żołądka. Często biegunki są właśnie objawem podenerwowania; gdy denerwujemy się, idziemy do toalety. To najlepszy dowód, że nasz układ pokarmowy jest ściśle powiązany z psychiką. Często bagatelizujemy te sygnały. Wówczas stresor, który dotrze do naszego organizmu, nieumiejętnie odreagowany, może powodować schorzenia somatyczne. Dzieje się tak, jeśli jesteśmy nieprawidłowo odżywieni, spięci, niewyspani. Osoby o skłonnościach do chorób psychosomatycznych np. wrzodowych,

Psychosomatyczny model zdrowienia



u których bakterie penetrują tę tkankę, zazwyczaj mają grupę krwi zero. Jeśli taka osoba ma dodatkowo skłonności do malkontentstwa, reakcji nerwicowych i nie umie stresu zneutralizować, wspomniany ładunek emocjonalny, energia idzie poprzez nerwy do śluzówki żołądka, drażni tkankę, aż zrobi się owrzodzenie, które jest, mówiąc obrazowo, dziurą w jednolitej tkance. Rzadko u osób o ustabilizowanym systemie nerwowym, nawet jeśli mają grupę krwi zero, następuje rozwój choroby wrzodowej. Jeśli bylibyśmy „wyluzowani”, negatywny bodziec wszedłby do naszego organizmu i równie szybko go opuścił. Natomiast jeżeli siedzimy zamknięci, z nogą na nodze, skuleni - ładunek emocjonalny czyli stresor penetruje nasz organizm, ponieważ nie umiemy go odreagować i uderza np. w śluzówkę żołądka, albo w jelita. Tam zaczyna się np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego – typowa choroba psychosomatyczna, która bierze swój początek w układzie nerwowym, a kończy się w jelitach np. krwawieniem z jelit.

### Co oznacza obiegowe powiedzenie „mam skurcz żołądka”?

To znaczy, że żołądek się kurczy, zmniejsza się wydzielanie kwasów, przemiana materii jest nieprawidłowa, kwas pojawia się w żołądku, zalega, a powinien trafić wraz z pokarmem do jelit. Dzieje się tak, jeśli za szybko jemy, często popijamy w trakcie jedzenia wodą, herbatą, kompotami – nie powinno się tego robić, bo zmienia się struktura kwasów i enzymów w żołądku. Tutaj pomocne może być Alveo, które powoduje stabilizację środowiska



enzymatycznego w żołądku, zapobiega zaleganiu kwasów.

### Czy przedłużający się skurcz żołądka możemy porównać do biegu ze skurczem łydki?

Można to porównać, z tą tylko różnicą, że ze skurczem łydki, z powodu silnego bólu, trudno będzie nam biegać, a skurcz żołądka nie jest tak dotkliwy. Zaczyna boleć dopiero, kiedy powstaną owrzodzenia. Wrzód jest uszkodzeniem ciągłości tkanki. To otwór, który pozwala na dojsię do żołądka bakterii i wirusów. Na początku powstaje nadżerka, jakby mała afta, a my nadal szybko jemy, zamiast powoli delektować się posiłkiem, aby pokarm w żołądku mógł mieszać

się z enzymami, kwasami. W żołądku następuje rozdrabnianie pokarmu za pomocą enzymów i kwasów. Jeśli jemy pośpiesznie, nie obrobiony pokarm trafia wprost do jelit, które w konsekwencji mają problem z jego trawieniem. Tymczasem żołądek od mózgu odbiera impulsy, że nadal w nim zalega pokarm, więc w dalszym ciągu wydziela soki. Sami doprowadzamy do autotrawienia śluzówki żołądka.

### Jaką właściwie rolę odgrywa żołądek?

Krótko mówiąc jest miejscem obróbki mechanicznej, enzymatycznej pokarmu, mieszania, przygotowania do procesu trawienia, a nie jak się potocznie uważa, miejscem trawienia czy wchłaniania pokarmów.



**Coraz więcej lekarzy głosi teorię, że jelito grube odpowiada za wiele schorzeń w naszym organizmie. Jak stres wpływa na jelito?**

Jeśli nasze jelito jest skurczone, nieprawidłowo pracujące, a do tego jeszcze źle odżywiane (dodatkowo obciążamy je antybiotykami, lekami, produktami chemicznymi, m.in. środkami przeciwbólowymi), dochodzi do procesów gnilnych, które mogą zatruć odpowiednie jego odcinki. Ten proces jest odpowiedzialny za wiele schorzeń w naszym organizmie. Dlatego tak ważne jest odtrucie organizmu, wprowadzenie suplementu, który pomoże usunąć wszystkie toksyny. Nasz organizm na co dzień otrzymuje taką porcję chemii, że nie jest w stanie sam się oczyścić. Identycznie jest z przewodem pokarmowym od przelyku aż do jelit, gdzie

nagromadzenie zanieczyszczeń prowadzi do drożdżyc, nieprawidłowego usuwania mas pokarmowych, co powoduje, że lokują się one w uchyłkach, gniją i niszczą naturalne środowisko.

**Czym grozi tak częste dzisiaj jedzenie w biegu, niemal na stojąco, pospieszne połykanie pokarmów?**

W takiej sytuacji nie ma prawidłowej tzw. fabryki przetworzenia jedzenia, tzn. proces trawienia nie odbywa się poszczególnymi etapami. Gdy nie ma prawidłowego trawienia, zachwane jest również wydalanie.

**Czy możemy powiedzieć, że łykamy stres, negatywne emocje, co to oznacza?**

Chodzi o to, że faszerujemy się negatywnymi emocjami.

Nie jesteśmy przygotowani na ich wyrzucenie. Nie łyka emocji człowiek, który jest wyluzowany, asertywny, posiada umiejętność szybkiej redukcji emocji, umie pośmiać się z siebie, ale jest wobec siebie życzliwy, nie przyjmuje cudzej krytyki jako wyroczeni. Łykanie emocji to mszczenie się na własnym zdrowiu za głupotę innych. Kiedy ktoś nam zajędzie drogę, zamiast zapomnieć i zająć się innymi sprawami, rozpamiętujemy to wydarzenie, jakbyśmy byli instruktorami nauki jazdy, łykamy ten stres, jesteśmy wściekli, w języku potocznym mówimy: „żołądkujemy się” i to negatywnie wpływa na nasz układ pokarmowy. Powinniśmy postępować w myśl zasady „nie przenoś emocji na żołądek”. Należałoby zareagować tak: „wkurzył mnie, ale nie będę się denerwował z powodu jego głupoty, bo przecież nie ja uczyłem go jeździć”.

Jeden z moich pacjentów wyznał, że podczas walki Goloty strasznie ścisnęło go żołądka z nerwów, a później całą noc nie spał. Zapytałem go z sarkazmem, czy jest trenerem Goloty? Odpowiedział oczywiście, że nie. Po prostu nie umiał tych emocji odreagować. Utożsamiał się z trenerem, sportowcem, wchłaniał jego negatywne emocje.

### Czy stres, na który nie mamy wpływu, na przykład gwałtowne trzaśnięcie drzwiami, ma również wpływ na nasz układ pokarmowy?

Niewątpliwie to wpływa na nasz organizm i tego się nie da uniknąć. Wszystko zależy od tego, czy organizm jest przygotowany na umiejętnie odparcie takiego bodźca. Jeżeli jest dobrze odżywiony, jest w dobrej kondycji, ma na to szansę. Jeżeli bodziec uderza w nas jednorazowo, nie jest dla nas tak groźny, gorzej jeśli siedzimy napięci przez długi czas, wówczas rzeczywiście spenetruje nasz organizm - grożą nam bóle żołądka, serca, głowy, kręgosłupa, pojawiają się zylaki na podudziach.

### Jakie witaminy i minerały pomagają w niwelowaniu skutków stresu w układzie pokarmowym?

Przede wszystkim witamina B6, która wpływa na stabilizację osłonek nerwów, magnez, który wpływa bezpośrednio na komórki nerwowe. Pamiętajmy, że kawa, ale i herbata wypłukują magnez z żołądka i jelit.

### Jaki wpływ ma choroba na psychikę?

Bardzo duży. Choroba wpływa destabilizacyjnie na nasz system nerwowy.

Uleczalna choroba może często spowodować załamanie nerwowe, które w konsekwencji doprowadzi do powstania innych chorób. Jeśli złamiemy sobie nogę, stan niemocy tak nas może przygniatać, że nie potrafimy jeść, nieprawidłowo oddychamy, zaczynamy łapać infekcje. Widoczne obrażenia np. po wypadku, mogą spowodować załamanie nerwowe. To wszystko wpływa na nasz system nerwowy, powoduje zaburzenia w układzie neurohormonalnym, mamy depresję, spadek serotoniny w synapsach nerwowych. W takiej sytuacji powinniśmy bardzo szybko interweniować, nie liczyć na to, że damy sobie radę. Trzeba być przy takiej osobie, strać się jej pomóc. Dawanie sobie rady może być tylko pozorne, a po kilku latach u takich osób może pojawić się astma, choroba wrzodowa, wieńcowa, nadciśnienie itp. Ładunek emocjonalny cały czas penetrował ich organizm, aż w końcu doprowadził do destabilizacji i choroby. W leczeniu takich chorób powinien uczestniczyć ktoś, kto zajmie się naszymi nerwami. Podczas choroby powinniśmy tak wzmocnić nasz system nerwowy (przy pomocy fachowca, osób bliskich i odpowiedniej suplementacji), by nie wywołać lawiny kolejnych chorób.

### Coraz więcej mówi się o profilaktyce chorób, na czym ona polega?

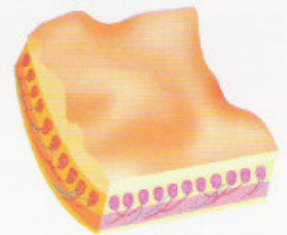
Organizm jest tak skonstruowany, że daje nam sygnały wewnętrznych zaburzeń. Pojawiają się np. kłopoty ze snem, wzrost ciśnienia tętniczego, kołatania serca, zgaga. Tych znaków nie można lekceważyć. W naszym społeczeństwie jest niestety za mała świadomość konieczności profilak-

tyki. A Narodowy Fundusz Zdrowia wcale nam w szerzeniu idei profilaktyki, czyli zapobiegania chorobom, nie pomaga. Nie finansuje profilaktyki, daje fundusze tylko na leczenie chorób. Mój kolega stomatolog powiedział, że gdyby ludzie mieli zdrowe zęby, on nie miałaby z czego żyć. To jest brutalna prawda. Lekarzom płaci się tylko za leczenie ludzi chorych. Jeśli jakkolwiek lekarz dałby zwolnienie człowiekowi, który tylko trochę czuje się osłabiony, chciałby przez dwa tygodnie odpocząć od pracy, wziąć suplementy i zregenerować się, nasłano by na niego komisje kontrolne, odebrano by mu uprawnienia orzecznicze. Konieczna jest rewolucja zdrowotna, aby uświadomić naszym władzom, że cała nadzieja tkwi w profilaktyce. Firmy ubezpieczeniowe i NFZ powinny nagradzać wszystkich, którzy dbają o siebie i regularnie chodzą na badania. Tak jak daje się wysokie zniżki za bezwypadkową jazdę w przypadku ubezpieczeń komunikacyjnych.

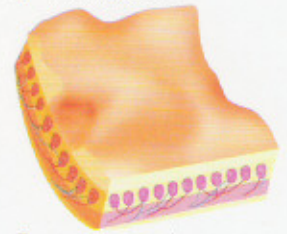
■ Rozmawiała Anna Szulc

### Proces powstawania wrzodów żołądka

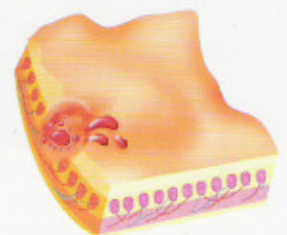
#### 1 Zdrowy żołądek



#### 2 Wrzód łagodny



#### 3 Wrzód krwawiący



#### 4 Przebicie ściany żołądka



### Wrzód żołądka i dwunastnicy

