

Zaparcia przyczyną wielu chorób

Człowiek jest uzależniony od środowiska, w którym najważniejszą rolę odgrywają powietrze, woda i gleba. Oprócz nich na organizm wpływają również warunki higieniczne w przedszkolu, szkole, miejscu pracy, warunki społeczne, sposób żywienia itp. To, co jemy i w jakich warunkach przebywamy, wpływa na proces wypróżniania naszego organizmu. O problemie zaparcć mówi Wojciech Młodnicki, magister rehabilitacji

Wypróżnianie (oddawanie stolca) jest bardzo ważne dla organizmu. Przede wszystkim przez wypróżnianie człowiek wydalą z siebie wszystkie niepotrzebne resztki, np. z niestrawionego pożywienia. Nasz organizm jest tak skonstruowany, że działa w określonych cyklach. 24 godziny to czas, w którym po przyjęciu pożywienia organizm je trawi. Po tym czasie powinniśmy wydalą resztki z procesu trawienia. Zasada jest prosta – jeżeli jemy trzy posiłki dziennie: śniadanie, obiad i kolację, po 24 godzinach trzy razy powinniśmy się wypróżnić. Jeżeli jest inaczej, to prędzej czy później będziemy mieli problemy zdrowotne. Zwróćmy uwagę na małe dzieci, ich proces wypróżniania jest rewelacyjny. Jedzą co trzy, cztery godziny i następnego dnia robią trzy, cztery kupki. Jak wygląda nasz proces wypróżniania, możemy sprawdzić, robiąc prosty test – zjedamy buraki lub wypijamy z nich sok albo zjedamy szpinak. Jeżeli nasz organizm

funkcjonuje prawidłowo, powinniśmy następnego dnia oddać stolec zabarwiony na czerwono lub zielono, lecz jeżeli proces wydalania jest zaburzony, zabarwiony stolec oddamy dopiero po dwóch, trzech dniach. Wtedy mamy do czynienia z zaparciem.

Zaparcie charakteryzuje się zwolnionym przechodzeniem treści pokarmowej przez jelito grube oraz utrudnionym wydalaniem kału. Bardzo wydłuża się czas pobytu treści pokarmowej w jelicie, wskutek czego dochodzi do zwiększonego wchłaniania płynów z resztek pokarmowych, a to doprowadza do zagęszczenia i stwardnienia kału. Kał jest zbity, gruby, z trudem wydalany z przewodu pokarmowego, czemu towarzyszy ból, a czasem i krwawienie.

Zatrucie organizmu

Jeżeli z powyższego testu wynika, że resztki pokarmowe zalegają w jelicie i organizm nie może ich wydalą, to ta sytuacja jest bardzo niezdrowa dla naszego organizmu i stanowi przyczynę powstawania wielu chorób. W naszych jelicie powstają procesy fermentacyjno-gnilne, które bezpośrednio zatrują nasz organizm toksynami. A toksyny w pierwszej kolejności przedostają się do organów sąsiednich. Dlatego u osób cierpiących na zaparcia mogą pojawić się u kobiet – torbiele, zapalenia przydatków, u mężczyzn – problemy z przerostem gruczołu krokowego. Osoby, którym doskwierają zaparcia, często skarżą się na bóle głowy, brak apetytu, mają typowe objawy zatrucia: złe samopoczucie, mdłości oraz uczucie ciężaru w brzuchu, niesmak w ustach, odczuwają ogólną apatię i przygnębienie.



nie. Zaparcia mogą być też przyczyną bólu stawów, bo właśnie w stawach gromadzą się toksyny. Często osoby złe wypróżniające się cierpią na dolegliwości skórne – niewielu lekarzy kojarzy te dwa fakty.

Początek problemu

Z moich obserwacji i rozmów z nauczycielami wynika, że problemy z zaparciami, na które uskarża się wiele osób dorosłych, swój początek mają w wieku przedszkolnym i szkolnym. Powodem jest naturalne zaburzenie cyklu wypróżniania. Jako dorośliśmy wiemy, że aby proces wypróżnienia nastąpił, potrzebne są odpowiednie warunki. A małe dziecko, znajdujące się pod presją rówieśników, którzy mogą się wyśmiewać – na ogół dziecko w takiej sytuacji blokuje się, wstrzymuje stolec. To wszystko przenosi się do wieku szkolnego. Nauczyciele nie wypuszczają dzieci do toalety w czasie lekcji, a podczas przerwy, w niezamykanych toaletach, w łazience, gdzie przebywa mnóstwo osób, nie ma odpowiednich warunków do wypróżniania.

Zwróćmy jeszcze uwagę na to, że dziecko je śniadanie przed wyjściem do szkoły, potem w szkole zjada kanapki przygotowane przez mamę. Był zachowany naturalny cykl – dziecko powinno rano następnego dnia załatwić się po raz pierwszy rano, a koło południa po raz drugi. Jego organizm na ogół domaga się, żeby pójść do toalety, ale już wie, że pani go nie puści lub że nie będzie odpowiednich warunków podczas przerwy. W naturalny sposób zaczyna więc wstrzymywać stolec. Potem je obiadek, idzie do toalety – nie zawsze udaje mu się załatwić. Zaburzony zostaje kolejny cykl.

Pamiętajmy, że zabawa, śmiech, ruch powodują, że jelita lepiej przepychają to wszystko, co w nich zalega. Rodzice często organizują dziecku mnóstwo zajęć dodatkowych – angielski, komputer, gra na instrumencie, korepetycje, zapominając, że równie ważne są zajęcia ruchowe, a bardzo często rodzice piszą zwolnienia z lekcji WF.

W gimnazjum i liceum – problem narasta. Młodzież wstydzi się iść do toalety i podobnie jak w podstawówce – wstrzymuje fizjologię.

Inną i zarazem ważną przyczyną zaparcia w wieku szkolnym jest też zły sposób odżywiania się. Zadbajmy, by dziecko zamiast napoju gazowanego wzięło do szkoły wodę, a zamiast batonika – jabłko.

Pamiętaj o błonniku

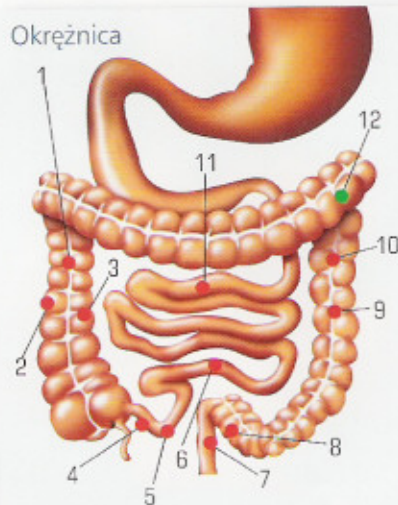
Przychodzi wiek dojrzały i okazuje się, że cierpimy na ogromne zaparcia. Z moich rozmów z pacjentami wynika, że u wielu osób dorosłych wypróżnianie zdarza się dwa, trzy razy, a nawet raz w tygodniu. Możemy sobie wyobrazić, ile niestrawionych resztek zalega w organizmie takich osób. Dlatego tak częstą chorobą w XXI wieku jest rak jelita grubego. Powodem zaparcia jest też siedzący tryb życia – praca przy komputerze, spędzanie wolnego czasu przed telewizorem. Wiele osób nie wypróżnia się z powodu pracy – albo nie ma możliwości opuszczenia stanowiska pracy, albo czuje dyskomfort korzystając z toalety w firmie. Wypróżnianie wstrzymujemy też w czasie podróży.

Warto również zwrócić uwagę na pożywienie. W naszym pożywieniu znajduje się błonnik. Jest on nietolerowany przez organizm i niestrawiony, w naturalny sposób organizm chce go wyrzucić. Produkty przetworzone zawierają najczęściej bardzo mało błonnika, a jeżeli nawet on występuje, to nie ma takich właściwości, jakie powinien mieć. Jeżeli nie dostarczymy organizmowi błonnika z pokarmem, to organizm nie zacznie wyrzucać tego wszystkiego, co w nim zalega.

Dużo błonnika mają: warzywa, owoce, ciemne pieczywo pełnoziarniste, tego powinniśmy jeść najwięcej. Jeżeli chodzi o warzywa i owoce to wiemy, że dużo roślin jest mocno przyskanych chemikaliami, bo jest to wymóg. Nie obierajmy warzyw i owoców ze skórki, bo w niej znajduje się bardzo dużo błonnika, który powoduje poprawę pracy naszych jelit i wydalanie niestrawionych resztek pokarmów.

Jak zapobiegać zaparciom?

Przede wszystkim starajmy się, by w naszej diecie znalazły się produkty bogate w błonnik – warzywa, owoce. Jedzmy kiszone pożywienie oraz pijmy sok z buraków, kiszonej kapusty lub kiszonych ogórków. Pijmy dużą ilość wody (2–3 litry na dobę), spożywajmy kefir, maślanek, siemię lniane, owoce z kompotów, chleb razowy lub Graham, paprykę, szpinak, kaszę gryczaną. Nie należy spożywać czarnej kawy, mocnej herbaty, alkoholu. Zadbajmy też o codzienną porcję ruchu. Zaobserwowałem w rodzinie, iż u osób, które mają problem z wypróżnianiem, skutecznie zadziałał preparat Onyx Plus w podwojonej dawce. Polecam



W zaznaczonych na czerwono miejscach najczęściej powstają następujące choroby:

1. Nadkwasota z nadmiaru owoców
2. Mukowiscydoza
3. Niedobór substancji balastowych
4. Choroba Leśniowskiego-Crohna
5. Rakowiak
6. Celiakia
7. Nowotwór jelita grubego
8. Wrzodziejące zapalenie okrężnicy
9. Czerwonka
10. Polipowatość
11. Niedrożność jelit
12. Nadczynność tarczycy

go kobietom, szczególnie ciężarnym, u których prawie zawsze dochodzi do zaparcia. Moja żona jest w 4 miesiącu ciąży i jak zachodzi taka potrzeba, 2 dawki Onyx Plus skutecznie rozwiązują problem. Jest to na pewno lepsze niż stosowanie farmakologicznych specyfików przeczyszczających, przyspieszających wypróżnianie.

Bardzo ważną rzeczą jest też to, by wsłuchać się w swój własny organizm. Zaobserwować, co dobrze na nas wpływa. Jeżeli do wypróżnienia prowokuje nas szklanka wody z miodem, wypijamy ją z samego rana przed pracą, jeśli jabłko, zjadamy je na śniadanie. Wstańmy nieco wcześniej, by znaleźć czas na spokojne skorzystanie z toalety, a pozbedziemy się wielu problemów z tym związanych.

■ Wojciech Młodnicki

Fot. Katarzyna Piotrowska

Rys. Maciej Wierczok