

Zdrowe jelita to równowaga w organizmie



O chorobach jelit i sposobach zapobiegania im mówi lek. med. **Mirosław Łyszczarz**, specjalista chirurgii ogólnej

Jaka jest rola jelit w naszym organizmie?

Podstawową rolą jelit jest wchłanianie składników pokarmowych i wydalanie niestrawionych pokarmów bądź też toksycznych substancji. Zdecydowanie jednak rola jelita cienkiego różni się od funkcji jelita grubego.

Jelito cienkie przejmuje wstępnie rozdrobniony i strawiony pokarm w żołądku i dwunastnicy w formie papki pokarmowej i od razu poprzez dalsze trawienie przygotowuje tę treść do wchłaniania. Dzieje się to za pomocą enzymów wydzielanych przez ścianę jelita, jak również enzymów trzustkowych z pomocą żółci wydzielanej przez wątrobę.

Jelito cienkie jest odpowiedzialne za wchłanianie cukrów, białek, tłuszczów, witamin, ale przede wszystkim wody oraz zawartych w niej elektrolitów i pierwiastków śladowych.

Natomiast **jelito grube** odpowiada za zagęszczanie treści płynnej przekazanej z jelita cienkiego. Ponadto dzięki bardzo bogatej florze bakteryjnej przygotowane są w nim do wydalenia substancje toksyczne i niestrawione produkty przemiany materii. Ostatecznie - przygotowanie mas kałowych, a także ich przechowywanie w warunkach niesprzyjających defekacji.

Jelito cienkie	Jelito grube
długość ok. 5 m	długość ok. 1,5m
światło jelita ok. 3cm	światło jelita 5-8 cm
wewnętrzna powierzchnia pokryta kosmkami jelitowymi, które zwiększają powierzchnię wchłaniania	wewnętrzna powierzchnia pofałdowana
funkcje: trawienie pokarmu, wchłanianie produktów trawienia	funkcje: wchłanianie zwrotne wody = zagęszczanie, tworzenie kału
obecne enzymy trawienne	obfita flora bakteryjna

Co się dzieje, kiedy nasze jelita źle pracują? Jaki to ma wpływ na cały organizm?

Bardzo ważnym elementem prawidłowego funkcjonowania jelita jest motoryka; są to ruchy segmentowe, okrężne

i perystaltyczne. Od właściwej czynności motorycznej uzależnione jest nie tylko prawidłowe trawienie i wchłanianie pokarmu, ale i wydalanie resztek. Dlatego tak ważna jest dbałość o wzbogacanie diety w błonnik. Źródła błonnika to: pełnoziarniste pieczywo, otręby, owoce, ciemnozielone warzywa liściaste. Choć błonnik nie jest trawiony, ułatwia przechodzenie treści pokarmowej przez przewód pokarmowy i obniża ryzyko zachorowania na raka jelita. Ponieważ każdy odcinek przewodu pokarmowego odpowiada za trawienie bądź też wchłonięcie odpowiedniego składnika, w przypadku jakiegokolwiek zaburzenia mogą powstać mechanizmy upośledzające nie tylko trawienie, ale też i wchłanianie.

I tak do zaburzeń we wchłanianiu **cukrów** może dojść przy niedoborach enzymów trawiących (oligosacharydaz). Może do nich dojść również w wyniku zmniejszonej aktywności enzymów błony śluzowej - np. w przypadku alkoholizmu, niedożywienia i choroby trzewnej. Jeśli chodzi o zaburzenia wchłaniania **białek**, dochodzi do nich w chorobach prowadzących do niewydolności zewnątrzwydzielniczej trzustki, zmniejszenia aktywności enzymów trzustkowych oraz istotnego zmniejszenia powierzchni wchłaniania.

Trawienie **tłuszczów** może zachodzić jedynie w środowisku zasadowym. Dlatego w przebiegu zespołów chorobowych, w których dochodzi do stałego obniżania wartości pH (zakwaszenia) w jelicie cienkim, obserwuje się zaburzenia trawienia i wchłaniania tłuszczów. Do zaburzeń tego rodzaju może dojść również w wyniku zmniejszenia powierzchni wchłaniania, zaburzenia wydzielania żółci lub soku trzustkowego.

Jaki wpływ na złe funkcjonowanie jelit ma odżywianie, stres? Jaką rolę w pracy jelit odgrywa woda?

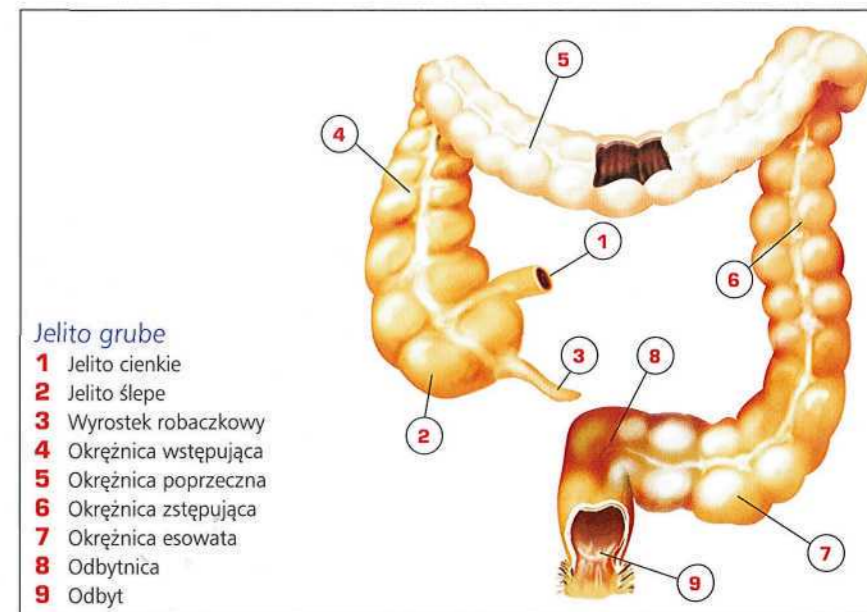
Niewątpliwie bardzo istotną rolę w procesach trawiennych ma woda. Dlatego należy pamiętać o przyjęciu codziennej koniecznej porcji płynów (1500-2000 ml). Jeśli tego nie zrobimy - taka sytuacja może

wywołać zaburzenia w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego (wzdęcia, zaparcia). Wiąże się to z tym, iż niedostateczna podaż wody wywołuje zaburzenia w zagęszczaniu treści jelitowej i w motoryce przewodu pokarmowego, chociażby poprzez zmniejszone wydzielanie przez komórki kubkowe śluzu ułatwiającego przesuwanie masy stolcowej. Mamy wówczas do czynienia z zaparciem atonicznym, spowodowanym brakiem napięcia mięśni. Zaparcia spastyczne natomiast charakteryzują się nieregularnymi ruchami jelita i mogą wynikać z zaburzeń nerwowych, nałogowego palenia papierosów, powtarzających się często sytuacji stresowych. Należy też pamiętać, iż zaparcia nie są chorobą, a tylko objawem, który może towarzyszyć wielu chorobom przewodu pokarmowego, metabolicznym i endokrynologicznym. Gdy je wykluczmy, pozostają jeszcze psychoneurozy, jak życie w ciągłym stresie, pośpiechu.

Dlatego tak ważna jest dbałość o regularność wypróżnień, choćby z tej prostej przyczyny, że zalegające masy kałowe ulegają procesom gnilnym, przez co zwiększa się ilość gazów. Ponadto pojawia się uczucie pełności, ogólnego dyskomfortu, czasami nawet dolegliwości bólowe. W konsekwencji dochodzi do wielu chorób jelit (uchyłkowatość jelita, przewlekłe stany zapalne, żylaki odbytu czy nawet choroby nowotworowe). Toksyny niesystematycznie usuwane z jelit nie pozostają bez wpływu na organizm. Nie tylko zalegają, ale częściowo są resorbowane (wchłaniane) i mają wpływ na równowagę metaboliczną. Oczywiście niebagatelną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego ma odpowiednie racjonalne odżywianie i bez tego, nawet przy stosowaniu wielu suplementów, nie można utrzymać organizmu w równowadze

Jaki wpływ na pracę jelit ma Alveo?

Działanie Alveo jest wielokierunkowe, gdyż związki aktywne biologicznie zawarte w preparacie stale oczyszczają błonę śluzową przewodu pokarmowego, dzięki czemu powierzchnia wchłaniania jest w pełni wydolna, poza tym jelito oczyszczone, w którym nie zalegają niestrawione produkty przemiany materii, jest sprawne, co przenosi się na ogólne wrażenie dobrego samopoczucia. Inny kierunek to wchłanianie - dzięki w pełni wydolnej błonie śluzowej wchłaniamy nie tylko to, co jest zawarte w Alveo (witaminy, minerały, pierwiastki śladowe), ale przede wszystkim odzyskujemy to, co najistotniejsze w naszym codziennym pożywieniu.



Jelito grube

- 1 Jelito cienkie
- 2 Jelito ślepe
- 3 Wyrostek robaczkowy
- 4 Okrężnica wstępująca
- 5 Okrężnica poprzeczna
- 6 Okrężnica zstępująca
- 7 Okrężnica esowata
- 8 Odbytnica
- 9 Odbyt

Alveo nie działa przeczyszczająco, ale pozwala jelitom wrócić do pełnej aktywności.

Jak zabrać się za oczyszczanie jelit? Odczegozaczać? Czy przy oczyszczaniu jelit możemy się na początku źle poczuć?

Znanych jest wiele metod oczyszczania jelit, w tym dość popularna hydrokolonoterapia.

Metoda, która ma dość długą listę przeciwwskazań, m.in. wrzody jelita, krwawiące hemoroidy, ciąża, ostra niewydolność serca, wysokie nadciśnienie tętnicze, przepuklina brzuszna. Inne metody oczyszczające polegają na stosowaniu wybiórczo soków warzywnych lub wody. Metodą oczyszczania, wymagającą okresu przygotowawczego, jest głodówka.

Wszystkie wymienione metody są w różnym stopniu skuteczne, lecz biorąc pod uwagę równowagę organizmu, dość drastyczne.

Oczyszczanie z równoczesnym uzupełnieniem niedoborów jest subtelniejszą i dłuższą metodą, jednak nie naraża organizmu na trudne do przewidzenia następstwa.

Początkowy okres picia Alveo to właśnie proces oczyszczania. Jak wiadomo w okresie 3-4 miesięcy objawy oczyszczania w niektórych przypadkach są dość dokuczliwe. Jeśli chodzi o przewód pokarmowy, u ludzi wrażliwych na preparaty ziołowe mogą wystąpić luźniejsze stolce. Jest to sytuacja, w której osoba rozpoczynająca kurację może się zniechęcić do dalszego przyjmowania Alveo, dlatego przed kuracją tak ważne jest uświadomienie (pełna informacja). Początkowe

objawy niepożądane można złagodzić poprzez rozcińczenie porannej dawki lub też jej zmniejszenie. Wtedy to nasz organizm ma szansę się przystosować do nowej sytuacji. Zdarza się, że ktoś poprzez zwiększenie dawki chce uzyskać szybszy efekt i przyjmuje podwójną miarkę. Wtedy należy pamiętać, że objawy oczyszczania również mogą się nasilić.

W przypadkach niektórych chorób przewodu pokarmowego może nastąpić nawrót dolegliwości po początkowej poprawie, ale przeważnie w okresie nawrotu dolegliwości są już mniej dokuczliwe i mają tendencję do wyciszenia się.

O czym powinniśmy pamiętać, by jelita dobrze funkcjonowały?

Najważniejsze jest to, by pamiętać, że picie Alveo nie zwalnia nas od racjonalnego i świadomego odżywiania. Dobrze jest te zasady sobie od czasu do czasu przypomnieć.

Źle zbilansowany posiłek powoduje chaos w trawieniu już na samym początku tej drogi i skutkuje zaburzeniami trawienia i wchłaniania. Wspominałem tu o odpowiedniej podaży wody, ważne jest również, by pić ją przed lub po posiłku. Bardzo istotną sprawą jest dostarczenie odpowiedniej ilości błonnika, ma to bezpośredni wpływ na pracę jelit. Najtrudniej jest utrzymać zasadę niełączenia węglowodanów z białkiem, dlatego też wiąże się to z długoletnimi przyzwyczajeniami. Jeżeli już nie da się w pełni zastosować tej reguły, to przynajmniej próbujmy - tak po prostu dla naszego zdrowia.

• Rozmawiała Anna Szulc