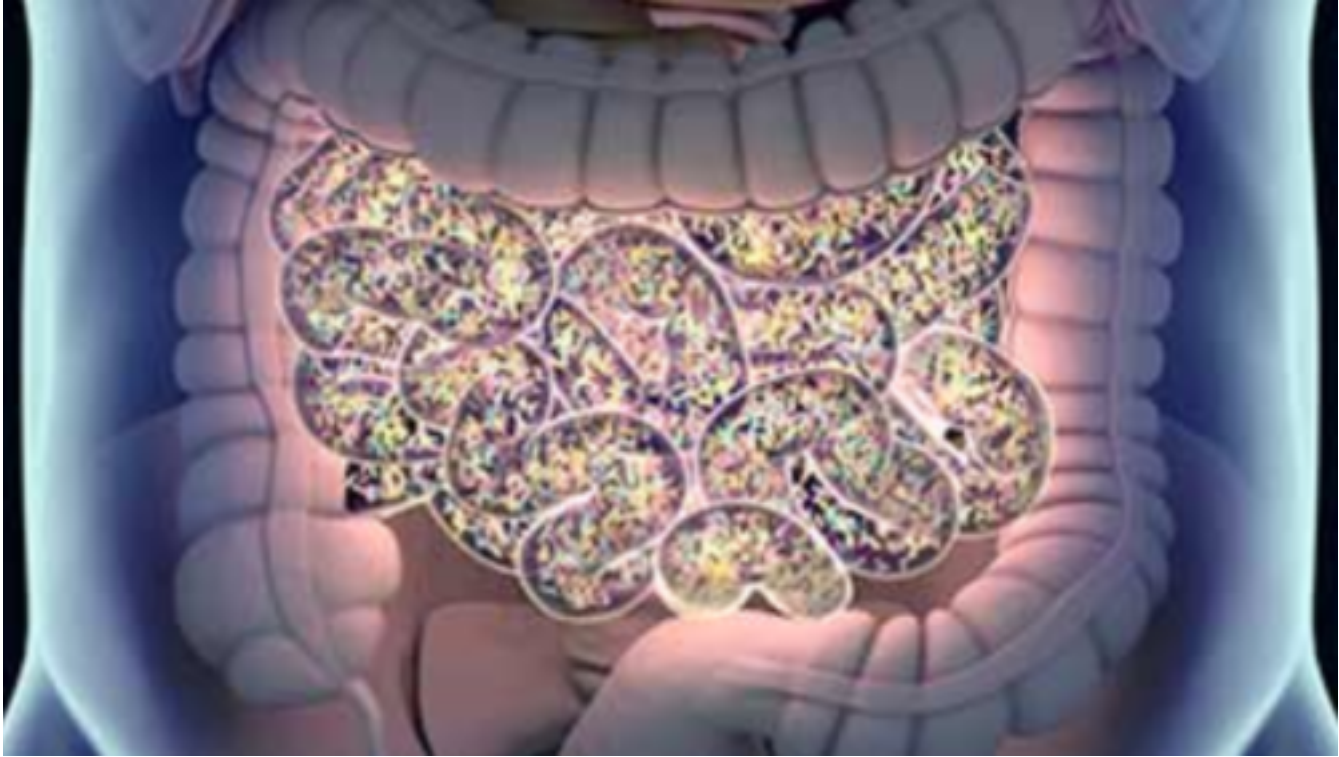


Medycyna Komórkowa

TUESDAY, SEPTEMBER 10, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Naturalne sposoby na zespół jelita drażliwego

Istnieją proste i naturalne strategie, które warto zastosować jako alternatywę dla leków farmakologicznych przepisywanych na zespół jelita drażliwego (IBS). Leki te leczą tylko objawy, lecz nie usuwają przyczyn problemu.

Zespół jelita drażliwego (IBS) jest często występującym schorzeniem, z którym boryka się wiele osób. Statystyki pokazują, że jeden na dziesięciu Amerykanów ma objawy IBS, co równa się ponad 2 milionom recept i 35 000 przypadków hospitalizacji każdego roku. Jest to również druga pod względem częstości występowania – po przeziębieniu – przyczyna nieobecności w pracy.

Czy cierpisz na zespół jelita drażliwego?

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że IBS to zupełnie inne schorzenie niż brzmiące podobnie do niego nieswoiste zapalenie jelit (IBD).

Nieswoiste zapalenie jelit jest chorobą autoimmunologiczną, która może mieć bardzo poważne konsekwencje. Ale zespół jelita drażliwego, choć może być bardzo bolesny, jest *funkcyjnym* zaburzeniem jelit. Innymi słowy, nie istnieją żadne fizyczne schorzenia, które wywołują problem; dlatego jest to choroba funkcjonalna.

Jak rozpoznać, czy cierpisz na IBS?

Częstymi oznakami i objawami zespołu jelita drażliwego są:

Dyskomfort i/lub ból brzucha

Spastyczna okrężnica (skurcze spastyczne okrężnicy)

Wzdęcia

Gazy

Biegunka

Zaparcia

Jak leczyć IBS bez leków farmakologicznych

Na szczęście istnieją proste i naturalne strategie, które można zastosować jako alternatywę dla przepisywanych na receptę leków takich jak środki przeciwskurczowe i leki przeciwdepresyjne. Leki te pomagają w kontrolowaniu objawów,

ale niestety nie usuwają głównej przyczyny problemu.

1. Unikaj wszystkich źródeł glutenu – Pierwszym krokiem dla każdego pacjenta, który przychodzi do przychodni z zespołem jelita drażliwego jest przejście na dietę bezglutenową. Większość osób rozumie, że oznacza to unikanie pszenicy w każdej formie, ale trzeba też mieć świadomość, że w diecie istnieje wiele innych ukrytych źródeł glutenu.

Gluten jest białkiem występującym w pszenicy, ale występuje on również w innych zbożach takich jak:

Jęczmień

Żyto

Owies

Orkisz

Zazwyczaj unikanie glutenu przez tydzień lub dwa wystarcza, aby zauważyć znaczną poprawę.

Oprócz glutenu, znaczną rolę mogą też odgrywać alergię pokarmowe, dlatego należy bacznie obserwować reakcje organizmu i metodą prób i błędów ustalić, które produkty Cię uczulają.

2. Wykonaj badanie na pasożyty – Kolejną kompleksową strategią, dzięki której można wyeliminować możliwość, że to fizyczna przyczyna wywołała IBS jest wykonanie badania kału na obecność pasożytów. Niektóre pasożyty, takie jak lamblia, mogą czasami być czynnikiem przyczyną dolegliwości, którą należy najpierw usunąć.

3. Dostosuj swoją dietę do swojej biochemii swojego organizmu – oczywiście, na dietę zawsze należy zwracać szczególną uwagę. Niektórzy ludzie doskonale się czują na diecie niskowęglowodanowej, wysokobiałkowej i wysokotłuszczowej.

Na przykład typowy stosunek składników pokarmowych dla osoby typu węglowodanowego może wynosić 40 procent białka i po 30 procent tłuszczów i węglowodanów, lecz proporcje te można by także modyfikować aż do 50 procent tłuszczu i 10 procent węglowodanów, w zależności od indywidualnych wymagań genetycznych.

Zapotrzebowanie osób o innym typie metabolizmu może być wręcz odwrotne: np. dieta bogata w węglowodany, lecz o niskiej zawartości białka i tłuszczu. (Jednak należy sobie uświadomić, że istnieje zasadnicza różnica między węglowodanami pochodzącymi z warzyw i owoców a węglowodanami pochodzącymi ze zbóż, chociaż oba te składniki określane są jako "węglowodany". Zboża są metabolizowane przez organizm na cukier, który nie jest czymś, czego potrzebujemy w diecie w tak dużych ilościach.) Inne osoby klasyfikują się gdzieś pomiędzy typem proteinowym i węglowodanowym i mogą sobie pozwolić na mniej rygorystyczny stosunek węglowodanów, tłuszczów i białek.

Trzeba zdawać sobie sprawę, że jeśli nie stosujesz diety odpowiedniej do swojego typu, to najprawdopodobniej będziesz miał różnego typu problemy zdrowotne, a spastyczna okrężnica może być jednym z nich.

Jednym z elementów odżywiania zgodnego z typem metabolicznym jest również zwracanie uwagi na *jakość* pożywienia. Należy spożywać wysokiej jakości nieprzetworzoną żywność. Pamiętaj, że 90 procent środków wydawanych na żywność przeznaczone jest obecnie na żywność wysoce przetworzoną. Kiedy wybierasz tego typu produkty, możesz doświadczać fizycznych dolegliwości i nie jest wielkim zaskoczeniem, że niektóre z tych dolegliwości będą mieć miejsce w jelitach.

4. Zadbaj o zdrową florę bakteryjną jelit – Ważne jest również upewnienie się, że masz odpowiednią ilość zdrowych bakterii w jelitach. Korzystne dla zdrowia bakterie można pozyskiwać z fermentowanych produktów spożywczych lub w postaci wysokiej jakości suplementów probiotycznych.

Kiedy już obniżysz ilość cukru i przetworzonej żywności w swojej diecie, automatycznie stworzysz środowisko, które będzie przyczyniało się do rozwoju korzystnych bakterii i hamowania rozwoju bakterii chorobotwórczych. Proces ten można wspomóc spożywając fermentowane produkty spożywcze lub przyjmując wysokiej jakości probiotyki.

5. Spożywaj odpowiednią ilość błonnika – Przyjmowanie dodatkowego błonnika może również być bardzo pomocne w opanowaniu objawów IBS, takich jak zaparcia i biegunka. Błonnik pochodzący z babki płesznik (*psyllium*) wydaje się być szczególnie skuteczny i należy do moich ulubionych źródeł błonnika.

Babka płesznik zawiera błonnik adaptogenny, co oznacza, że jeśli cierpisz na zaparcie, to zmiękczy on stolec i zwiększy częstotliwość wypróżnień, a jeśli masz zbyt luźny stolec i częste wypróżnienia, to zapewni lepsze uformowanie stolca i zmniejszy częstotliwość wypróżnień.

Jeśli zdecydujesz się na stosowanie babki płesznik, upewnij się, że jest ona pochodzenia organicznego, ponieważ większość produktów na rynku nie jest, a szkodliwość pestycydów zawartych w większości produktów znacznie przewyższa korzyści, jakie można uzyskać z samego błonnika. Produkt o nazwie *Metamucil* to klasyczny przykład babki płesznik nieekologicznej.

Kolejnym dobrym źródłem błonnika są organiczne nasiona lnu. Można przyjmować kilka łyżek stołowych świeżo zmielonych nasion lnu dziennie. Kolejną zaletą nasion lnu jest to, że stanowią one również wysokiej jakości źródło tłuszczów omega-3 pochodzenia roślinnego, w szczególności ALA, których prawie każdy z nas potrzebuje na co dzień.

6. Rozwiąż swoje problemy emocjonalne – to już ostatnie zalecenie, lecz na pewno nie najmniej ważne. Wiele osób z IBS ma nierozwiązane problemy emocjonalne, które stają się przyczyną ich fizycznych dolegliwości. Jest to także jedna z przyczyn, dla których do leczenia IBS często przepisuje się leki przeciwdepresyjne.

Medytacja, modlitwa oraz techniki i narzędzia psychologiczne, takie jak Technika Emocjonalnej Wolności (EFT) to

skuteczne strategie, które możesz wykorzystać, aby skutecznie rozwiązać swoje emocjonalne problemy.

Jeśli zespół jelita drażliwego jest problemem, z którym Ty sam lub ktoś z Twojej rodziny boryka się od dłuższego czasu, to wykorzystanie powyższych wskazówek i zaleceń może pomóc Tobie i Twojej rodzinie w przejęciu kontroli nad Waszym zdrowiem.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2018/04/11/naturalne-sposoby-na-zespol-jelita-drazliwego.aspx>



Zaparcia i w jaki sposób się ich pozbyć

Zaparcia to jedna z dolegliwości, której nigdy więcej nie powinieneś mieć. Z pewnością ważne jest, aby wprowadzać do organizmu odpowiedni rodzaj pożywienia, ale niezbędne jest również wydalanie odpadów. Naturopaci często zajmują się chorobami jelit w pierwszej kolejności i nie bez powodu. Badania naukowe wykazały zwiększoną częstość występowania chorób uchyłkowych, chorób serca i raka wśród osób z zaparciami. U osób cierpiących na artretyzm często występują przewlekłe zaparcia. Prawdopodobnie co najmniej jedna trzecia wszystkich diabetyków potrzebowałaby mniej insuliny, gdyby w ich diecie było więcej błonnika.

W dużej części Afryki i Azji ludzie jedzą dużo warzyw, zbóż i roślin strączkowych (fasola, soczewica itp.). U tych ludzi czas przejścia pokarmu przez układ trawienny wynosi 18 godzin lub mniej. Oznacza to, że to, co pozostało z jedzenia, które właśnie zjedli, zostanie wydalone w postaci wypróżnienia około 18 godzin później. W kulturach zachodnich czas przejścia jest dwukrotnie dłuższy (36 godzin), a 48 do 72 godzin nie jest rzadkością. Oznacza to, że odpady pozostają w organizmie znacznie dłużej, dając większą szansę na ponowne wchłonięcie toksyn.

Okrężnica (lub jelito grube) została zaprojektowana do gromadzenia i zatrzymywania odpadów, ale tylko przez pewien czas. Jeśli okrężnica nie jest regularnie opróżniana, zaczyna przypominać zapchaną kanalizację. Masa kałowa upakowana w jelicie może je rozciągnąć, co zmniejsza napięcie mięśni, a w rezultacie prowadzi do słabej eliminacji. Odchody stają się coraz bardziej zagęszczone i skoncentrowane, a ich eliminacja coraz trudniejsza. Stolce stają się cuchnące, ponieważ normalnie korzystne bakterie okrężnicy ustępują miejsca zanieczyszczonym, patogennym jelitom.

Oto sposoby na zaparcia:

Zostań wegetarianinem. Mniej mięsa i więcej produktów gwarantuje łatwiejsze wypróżnienia.

Jedz dużo świeżych, niegotowanych owoców i warzyw. Rozwiązaniem są sałatki, a nie środki przeczyszczające.

Wypij szklankę wody, najlepiej ciepłej, zaraz po przebudzeniu rano. Dobre są również herbaty ziołowe dostępne w sklepach.

Wyrób sobie nawyk siadania na toalecie na pięć minut zaraz po śniadaniu. Twoje ciało szybko przyzwyczai się do porannego wypróżnienia.

Dodanie błonnika do diety można łatwo osiągnąć, jedząc lepsze przekąski. Popcorn, paluszki warzywne, owoce i orzechy to doskonałe przekąski.

Melasa jest dobrym naturalnym środkiem przeczyszczającym. Wystarczy około jednej trzeciej filiżanki.

Świeżo przygotowany sok z surowej kapusty jest jeszcze lepszy. Równie dobrze sprawdza się sok z cukinii. Jedna lub dwie szklanki o pojemności 8 uncji prawdopodobnie wystarczą.

Puszka kiszonej kapusty, wraz z sokiem, jest doskonałym środkiem przeczyszczającym.

4000 do 6000 miligramów witaminy C przyjmowanej JEDNOCZEŚNIE ma działanie przeczyszczające. Dodanie dwóch łyżeczek glukonianu wapnia i magnezu w proszku jest jeszcze lepsze.

Możesz zachęcić do wypróżnienia poprzez delikatny masaż brzucha. Ogólnie rzecz biorąc, należy podążać za jelitem. Rozpocznij w dolnej części brzucha, poniżej i na prawo od pępka. Przesuwaj się w górę, a następnie w poprzek. Następnie przesunij się w dół po lewej stronie brzucha i zakończ tuż nad pachwiną. Powtórz to kilka razy, a po pewnym czasie prawdopodobnie zauważysz potrzebę wypróżnienia. Jest to szczególnie pomocne w przypadku dzieci. Nie wykonuj masażu, jeśli jesteś w ciąży lub masz jakiegokolwiek medyczne lub chirurgiczne powody, dla których nie powinieneś tego robić.

Spacer, pozycje jogi, jazda na rowerze i inne lekkie lub umiarkowane ćwiczenia są zawsze pomocne w utrzymaniu regularności.

Duszone owoce (takie jak suszone śliwki) nadal sprawdzają się u wielu osób.

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/constipation.html>



Co to jest nieszczelne jelito? 7 rzeczy, których należy unikać

Charlene Bollinger – W tej chwili przychodzi mi do głowy co najmniej 50 osób, które wymieniłyby problemy trawienne jako najczęstszą dolegliwość zdrowotną. Niezależnie od tego, czy jest to IBS, wrzód, zgaga, wzdęcia, niewytłumaczalna nietolerancja pokarmowa, czy po prostu „wrażliwość jelit”, wydaje się, że obecnie każdy ma do czynienia z jakimś rodzajem zaburzeń trawiennych.

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się dlaczego?

Niestety, wiele osób nie wie, że pozornie „normalne” zaburzenia trawienia mogą być oznaką poważniejszego problemu: **nieszczelnego jelita**. Termin ten może wydawać się dziwny, ale może być również poważny.

Znaczenie zdrowego układu trawiennego

Twój układ trawienny jest niezbędny dla ogólnego stanu zdrowia. Górny odcinek przewodu pokarmowego zawiera większość **komórek układu odpornościowego całego organizmu** – około 80%! Naukowcy zaczęli nazywać jelita „drugim mózgiem”. Układ trawienny oddziałuje również z setkami hormonów w organizmie za pośrednictwem pożytecznych bakterii.

Zdrowie dolnej części przewodu pokarmowego jest tak samo ważne jak żołądek i jelita cienkie. Możesz myśleć o swojej okrężnicy jako spełniającej jedną główną funkcję: usuwać odpady. Kiedy układ trawienny jest słaby, jak w przypadku nieszczelnego jelita, odpady nie będą „przemieszczać się” we właściwy sposób.

Wyobraź sobie, co się dzieje, gdy toaleta lub zlew się zatkają. Nie jest to ładny obraz do namalowania, ale w zasadzie jest to to samo, co może przydarzyć się dolnemu przewodowi pokarmowemu, gdy zostanie „zatkany”.

Konsekwencją nieprawidłowej pracy górnego i dolnego odcinka jelit jest **nieszczelne jelito**.

Co to jest nieszczelne jelito i dlaczego jest tak powszechne?

Nieszczelne jelita to specyficzny stan, który pojawia się, gdy w przewodzie pokarmowym tworzą się mikroskopijne dziury. Czasami nazywa się to przepuszczalnością jelit. Oto jak to działa.

Jelita są chronione przez warstwę wyspecjalizowanych komórek zwanych komórkami nabłonkowymi. Komórki te są połączone ze sobą białkami TJ, czyli ścisłymi połączeniami. Białka TJ znajdujące się na wewnętrznych ścianach jelit pełnią rolę „strażników”. Decydują o tym, co może przejść między układem trawiennym a krwioobiegiem.

W zdrowym środowisku jelitowym dziesiątki różnych rodzajów białek TJ pomagają monitorować to, co trafia do krwioobiegu z układu trawiennego, na przykład niezbędne składniki odżywcze, a to, co pozostaje na zewnątrz, na przykład toksyny, które należy wydaląć.

Kiedy dana osoba ma nieszczelne jelita, drobne cząsteczki, które nie powinny przedostać się do krwioobiegu, są w stanie przedostać się przez nie. Proces ten **nieuchronnie prowadzi do ostrego stanu zapalnego**. Dolewając oliwy do ognia, układ odpornościowy zaczyna pracować na najwyższych obrotach w obecności patogenów we krwi. Może to prowadzić do nadmiernej stymulacji układu odpornościowego lub *choroby autoimmunologicznej*.

Objawy nieszczelnego jelita mogą być podobne do innych schorzeń związanych z jelitami i mogą obejmować:

Gazy

Wzdęcia

Skurcze żołądka

Wrażliwość pokarmowa

Bóle głowy + drobne bóle i bóle

Wahania nastroju i brak energii

Rola dobrych i złych bakterii

Ogólnie rzecz biorąc, zdrowie jelit zależy od tego, jaki rodzaj bakterii w nich żyje i ile jest ich każdego rodzaju.

Czy wiesz, że w jelitach żyje obecnie ponad 100 bilionów mikroorganizmów? Dotyczy to bakterii, ale także drożdży, pasożytów, grzybów i innych drobnych żywych istot. Razem tworzą to, co naukowcy nazywają „mikroflorą jelitową”.

Według naukowców m.in. z Uniwersytetu Illinois całkowita liczba komórek tworzących populację mikroflory jelitowej w organizmie człowieka przewyższa liczbę ściśle „ludzkich” żywych komórek. Mikroflora **stanowi również około 35-50% całkowitej objętości jelita grubego**.

Nie możemy tak naprawdę analizować stanu innych mechanizmów w organizmie bez uwzględnienia zdrowia jelit. Na przykład bakterie w jelitach odgrywają ogromną rolę w zdrowiu hormonalnym, w tym w poziomie estrogenu. Kiedy estrogen krąży w organizmie, ostatecznie dociera do wątroby, gdzie staje się nieaktywny. W zdrowym organizmie ten inaktywowany estrogen przedostanie się do jelit, gdzie zostanie wydalony z kałem. Jeśli jednak w jelitach występuje zbyt dużo złych bakterii, bakteria ta może reaktywować estrogen i powodować stan zwany „dominacją estrogenu”.

Już w latach 80-tych XX wieku współczesne badania zaczęły łączyć dwa do dwóch, jeśli chodzi o zdrowie jelit i ogólny stan zdrowia organizmu. W raporcie z 1989 roku opublikowanym w czasopiśmie *Journal of Applied Bacteriology* stwierdzono, że istnieją „dobre dowody na to, że złożona flora bakteryjna obecna w przewodzie pokarmowym wszystkich zwierząt stałocieplnych skutecznie zapewnia odporność” na wiele schorzeń.

Różnorodność mikrobiomu równa się zdrowiu

Podobnie jak w każdej społeczności, w zróżnicowanym świecie Twojej mikroflory jelitowej są „zli” i „dobrzy ludzie”. Twoje wnętrzości tak naprawdę potrzebują „dobrego, złego i brzydkiego”, aby stworzyć tętniącą życiem, zróżnicowaną społeczność. Częścią „zadania” dobrych bakterii jelitowych jest polowanie i eliminowanie szkodliwych organizmów, takich jak niektóre szczepy E. Coli i Staphylococcus. Działania te faktycznie uczą układ odpornościowy, jak działać. „Różnorodność mikrobiomu jelitowego” jest niezbędną dla optymalnego zdrowia układu trawiennego, a także zdrowia całego organizmu.

Oczywiście w jelitach nie może znajdować się zbyt wiele bakterii chorobotwórczych, co często ma miejsce w przypadku wielu osób. „Dysbioza jelitowa” to termin używany przez naukowców do określenia braku równowagi bakteryjnej w układzie pokarmowym, który może mieć negatywne skutki uboczne w całym organizmie, w tym słabe wchłanianie składników odżywczych.

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kolumbii Brytyjskiej i innych krajach wykazały, że brak równowagi mikroflory jelitowej, czyli dysbioza, może prowadzić do chorób wpływających na serce, układ odpornościowy i metabolizm. Narodowy Instytut Zdrowia podaje, że około **40% populacji USA cierpi na objawy ze strony układu trawiennego**; wiele z nich ma związek z dysbiozą. Na podstawie tych i innych statystyk niektórzy badacze uważają, że dysbioza jelitowa jest jedną z największych epidemii naszych czasów na świecie.

Jak leczyć nieszczelne jelita: 7 zachowań, których należy unikać

Naukowcy zwykli sądzić, że rodzaj i liczba drobnoustrojów w jelitach jest ustalana w momencie urodzenia i to wszystko. Ale teraz wiemy, że mamy wpływ na to, jak wygląda i zachowuje się nasza „społeczność trawienna”. Rzeczywiście, możemy wyleczyć dysbiozę i nieszczelne jelita poprzez sposób życia i rodzaj spożywanej żywności.

Oto siedem podstawowych czynników, które w szczególności mogą przyczynić się do nieszczelnego jelita:

#1. Za mało probiotyków

Probiotyki pochodzą głównie z żywności, którą jemy, choć niektóre, jak najlepsze probiotyki w Australii, można znaleźć lokalnie w Internecie. Według Narodowego Instytutu Zdrowia, Narodowego Centrum Zdrowia Uzupełniającego i Integracyjnego, zwiększenie zawartości probiotyków w jelitach poprzez suplementację lub spożywanie pokarmów bogatych w probiotyki może pomóc w leczeniu zaburzeń alergicznych, chorób wątroby, a nawet przeziębienia.

Produkty fermentowane, takie jak **kapusta kiszona** i kefir, są doskonałym źródłem probiotyków. W rzeczywistości moc sfermentowanej żywności została po raz pierwszy odkryta przez laureata Nagrody Nobla, rosyjskiego naukowca Ilyę Metchikoffa, kiedy ponad 120 lat temu badał odporność kultur wiejskich w Rosji i Bułgarii. Jaki był ich sekret długowieczności i pełnego zdrowia? Duże ilości produkowanego regionalnie organicznego mleka fermentowanego lub kefiru.

Metchikoff odkrył następnie, że zdrowa liczba dobrych bakterii, czyli probiotyków, w jelitach może poprawić pH jelit i zapobiec „samozatruciu” – dosłownie „samozatruciu” spowodowanemu nagromadzeniem toksycznych gazów w przewodzie pokarmowym.

Można przyjmować suplementy zawierające probiotyki i prebiotyki, aby pobudzić dobre bakterie, wspomóc trawienie i utrzymać zdrowie jelit.

#2. Za mało prebiotyków

Gdy mikroorganizmy probiotyczne zaczną działać, aby pomóc Twojemu organizmowi, muszą także jeść, aby przeżyć. Składniki odżywcze dla bakterii probiotycznych występują w postaci pewnego rodzaju błonnika zwanego „**prebiotykami**”. Warzywa zawierające te prebiotyki obejmują:

Karczochy

Szparagi

Czosnek

Cebula

Pory

Ziele mniszka lekarskiego

#3. Za dużo cukru, za dużo węglowodanów

Kluczowym wyborem stylu życia, który gwarantuje zaostrenie nieszczelnego jelita, jest przestrzeganie „standardowej diety amerykańskiej” (SAD). Główną cechą diety SAD jest spożywanie dużych ilości słodkich pokarmów, a także pokarmów o wysokiej zawartości węglowodanów, takich jak makarony, pieczywo i alkohol.

Pokarmy te szybko przekształcają się w organizmie w glukozę, która może stanowić pożywkę dla chorobotwórczych bakterii i grzybów, zwłaszcza *Candida albicans*. Według włoskiego badania przeprowadzonego w 2018 roku zakażenia drożdżakami *Candida* i nieszczelne jelita mogą być ściśle powiązane. W zaawansowanych stadiach zakażenia *Candida* drożdże wytwarzają korzenie zwane strzępkami, które osadzają się wzdłuż ścian jelit. Strzępki rozdzielają ściany komórkowe, umożliwiając szkodliwym mikrocząstkom przedostawanie się do krwiobiegu.

#4. Toksyczne przeciążenie

W dzisiejszym świecie toksyny występują pod wieloma postaciami, a przeciążenie toksyczne w ogromnym stopniu

przyczynia się do powstawania nierównowagi jelitowej, dysbiozy jelitowej i nieszczelnego jelita. Jednym z podstępnych sposobów, w jaki toksyny mogą przedostać się do organizmu, jest picie brudnej wody z kranu, która może zawierać chlor i fluor, a także patogeny i odpady leków, które mogą zakłócać równowagę flory bakteryjnej. Inne źródła toksycznego przeciążenia obejmują:

Pestycydy chemiczne

Pozostałości leków hormonalnych i antybiotyków w produktach handlowych i produktach mięsnych

Toksyny środowiskowe (w tym pleśń w domu)

Narażenie na pola elektromagnetyczne

#5. Za dużo antybiotyków

Antybiotyki to jedno z największych odkryć medycznych naszych czasów. Od chwili przybycia na miejsce zdarzenia uratowały tysiące istnień ludzkich. Jednak współcześni lekarze z dużą powagą podają duże dawki antybiotyków. Antybiotyki oznaczają „przeciw życiu”. Nie rozróżniają, jakie rodzaje bakterii zabijają; **niszczą zło dobrem**. Brak suplementacji żywnością bogatą w probiotyki, a nawet suplementami probiotycznymi podczas przyjmowania antybiotyków może siać spustoszenie w układzie trawiennym. Stosuj antybiotyki oszczędnie i tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne.

#6. Gluten

Gluten powoduje, że składniki żywności „sklejają się”, np. ciasta chlebowe i wiele sosów. Gliadyna to substancja zawarta w cząsteczce glutenu, na którą wiele osób reaguje negatywnie. Spożywanie produktów zawierających gluten, takich jak pieczywo, makarony i wiele produktów przetworzonych, staje się problemem dla coraz większej liczby osób. Wrażliwość na gluten i gluten mogą z czasem prowadzić do nieszczelnosci jelit u osób, które mają łagodną drażliwość. Najlepszym sposobem, aby sprawdzić, czy jesteś drażliwy na gluten, jest trzymanie się go z daleka od niego przez jakiś czas i sprawdzenie, czy problemy trawienne ustąpią.

#7. Szczepionki

Niemowlęta rodzą się z bardzo słabym układem odpornościowym. Przez pierwsze kilka tygodni po urodzeniu prawie cała odporność dziecka jest przekazywana przez matkę. Jednak ta stłumiona odpowiedź immunologiczna jest ważna dla rozwoju zdrowej flory jelitowej dziecka, która jest podstawą silnego układu odpornościowego.

Jednak toksyczne adiuwanty w szczepionkach, takie jak rtęć i aluminium, powodują stany zapalne i zmuszają młody układ odpornościowy do obrony. Zapobiega to przedostawaniu się zdrowych bakterii, co może trwale i negatywnie wpłynąć na zdrowie jelit i odpowiedź immunologiczną u dzieci. Bez tych ważnych bakterii u naszych dzieci mogą rozwinąć się choroby metaboliczne, choroby układu odpornościowego i alergie.

Te siedem przyczyn nieszczelnego jelita to tak naprawdę tylko wierzchołek góry lodowej. Inne czynniki, które mogą przyczynić się do nieszczelnego jelita (lub pogorszyć jego stan) to **spożywanie żywności GMO, spożywanie sztucznych słodzików i prowadzenie stresującego trybu życia.**

Co zatem kryje się w diecie nieszczelnego jelita?

Pamiętaj, aby dodać do swojej diety dużo produktów przyjaznych dla jelit, w tym bulion kostny, produkty fermentowane, zdrowe tłuszcze, takie jak olej kokosowy i awokado, oraz ocet jabłkowy.

Nie wystarczy prawidłowe odżywianie, zalecane jest również stosowanie suplementacji, aby uzyskać wszystko, czego potrzebujesz. Wybierając suplement probiotyczny, zwróć uwagę na pięć rzeczy:

Organizmy żyjące w glebie i trwałość : Upewnij się, że Twój suplement zawiera probiotyki na bazie gleby i jest trwałe w przechowywaniu, czyli nie wymaga przechowywania w lodówce.

Wysoka liczba szczepów : Wybierz markę, która zawiera co najmniej 25 miliardów do 50 miliardów probiotyków w porcji.

Różnorodność szczepów : Wybierz suplement probiotyczny zawierający ponad 5 szczepów probiotycznych.

Przeżywalność : Poszukaj szczepów *Bacillus coagulans*, *Saccharomyces boulardii*, *Bacillus subtilis* i innych kultur lub formuł zawierających odporne probiotyki, które mogą przedostać się do jelit i są zdolne do kolonizacji.

Prebiotyki : Aby wspomóc rozwój probiotyków, gdy dostaną się one do organizmu, pamiętaj o włączeniu prebiotyków.

Przejmij kontrolę nad zdrowiem swoich jelit i przejmij kontrolę nad swoim życiem!

Najważniejsze jest to, że **możesz wyleczyć swoje jelita!**

Pierwszym krokiem jest poznanie znaczenia **zdrowia układu trawiennego** i przede wszystkim poznania przyczyn braku równowagi flory jelitowej, dysbiozy jelit i nieszczelnosci jelit. W ten sposób możesz uniknąć pułapek popełnianych przez tysiące ludzi, którzy wciąż nie mają pojęcia o zdrowiu jelit, i możesz znów zacząć **cieszyć się** życiem.

Kiedy zaczynasz jeść i żyć dla zdrowia, zachodzi wiele zmian zarówno w Twoim ciele, jak i mózgu. Nastrój się stabilizuje, bóle ustępują, zbędne kilogramy znikają, a energia powraca.



Zwiększ swoje wchłanianie składników odżywczych poprzez poprawę zdrowia jelit

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak ważna jest dla naszego samopoczucia zdrowa flora jelitowa? Pełni ona nie tylko funkcję trawienia, ale również wpływa na nasze ogólne zdrowie fizyczne.

Jelito to miejsce, gdzie nasz organizm wchłania niezbędne składniki odżywcze, szczególnie mikroelementy, znane również jako komórkowe składniki odżywcze, które są kluczowe dla naszego zdrowia. Zdrowe jelita są warunkiem koniecznym, aby dostarczyć naturalne substancje tam, gdzie są one potrzebne, na przykład do budowy tkanki łącznej.

Wspierając swoje jelita błonnikami pokarmowymi i innymi substancjami roślinnymi, takimi jak beta-glukany, które występują przede wszystkim w ziarnach, takich jak owies i jęczmień, oraz stosując babkę płesznik, chitosan, wyciąg z ziaren gumy guar, błonnik z owoców cytrusowych, pestek jabłek i mączki z ziaren ceratonii, możemy zapewnić swoim jelitom ochronę i składniki odżywcze, których potrzebują.

Jeśli zażyjemy dodatkowo lizynę i witaminę C, to te mikroelementy zostaną łatwo wchłonięte przez jelita, które są dobrze zaopatrzone w błonnik, co pozwala im optymalnie spełniać swoją funkcję budowania tkanki łącznej. Obie substancje wspierają produkcję kolagenu, który jest kluczowym składnikiem w budowie stabilnej tkanki łącznej. Ale po co nam silna tkanka łączna i dlaczego jej budowa i utrzymanie jest tak ważne?

Tkanka łączna występuje w całym organizmie. Otacza nasze nerwy i organy, chroni chrząstki, naczynia krwionośne i torebki stawowe. Jest również podporą dla zębów i kości. Innymi słowy, pełni ważne funkcje życiowe, bez których nie możemy się obejść.

Właściwa suplementacja wystarczającej ilości lizyny i witaminy C oraz wspieranie swoich jelit błonnikami, to mądry sposób na dbanie o swoje zdrowie!

Balance Control, dzięki wysokiej zawartości błonnika, jest niezastąpioną pomocą dla jelit. Błonnik pozytywnie wpływa na kilka procesów metabolicznych, pomagając zapewnić naturalne funkcjonowanie tego ważnego organu.

Witamina C i lizyna, jak prawie wszystkie składniki odżywcze, są wchłaniane przez jelita. Kiedy jelita są zdrowe i w równowadze, to mogą lepiej i szybciej transportować te mikroskładniki odżywcze do miejsc gdzie są potrzebne. Witamina C i lizyna są więc potrzebne w całym organizmie.



Wylecz swoje jelita, aby cofnąć chorobę autoimmunologiczną

Zdrowie zaczyna się w jelitach. Z klinicznego punktu widzenia, jeśli chodzi o medycynę funkcjonalną, niezależnie od tego, czy masz reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, czy toczeń rumieniowaty układowy – podstawowy cel jest ten sam: wyleczyć jelita.

Hipokrates zrozumiał nierozzerwalnie spleciony związek między ogólnoustrojowym zdrowiem organizmu a dziewięciometrową rurką od ust do odbytu, kiedy ponad dwa tysiące lat temu wypowiedział słynne słowa: **"Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach"**. Starożytny grecki lekarz oświecił również jego zrozumienie terapeutycznej roli odżywiania, gdy promował holistyczną medycynę, głosząc: **„Niech żywność będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo Twoją żywnością”**.

Jelita stanowią drugi co do wielkości interfejs między środowiskiem zewnętrznym a wewnętrznym środowiskiem biochemicznym organizmu. W ciągu naszego życia przez nasz przewód pokarmowy przejdzie ponad sześćdziesiąt ton pożywienia.

Dlaczego zdrowie jelit jest tak ważne w zapobieganiu i leczeniu chorób autoimmunologicznych? Jeśli jesteś bystrym konsumentem holistycznej informacji o zdrowiu, prawdopodobnie już wiesz, jak ważny dla naszego zdrowia jest nasz mikrobiom – zbiór stu bilionów bakterii komensalnych, które zamieszkują naszą okrężnicę, wraz z ich materiałem genetycznym.

W każdej chwili przebywa w nas od dwóch do sześciu kilogramów bakterii. Jeszcze bardziej budzące podziw jest to, że jedna osoba zawiera 38 bilionów bakterii.

Po pojawieniu się teorii zarazków i odkryciu szczepionek naukowcy mieli wrażenie, że wszystkie bakterie są złymi robakami i spekulowali, że konkretne drobnoustroje są czynnikami sprawczymi poszczególnych jednostek chorobowych. Doprowadziło to do rozpowszechnienia terapii typu "pigułka na wszystko", które dominują w medycynie zachodniej, jak również do oczerniania wszystkich bakterii jako organizmów, których należy się bać i które należy wyeliminować. Tak oto rozpoczęła się era antybiotyków, mydeł antibakteryjnych na bazie triklosanu, odkażaczy do rąk,

chemicznych środków czyszczących i mentalności "na to jest zastrzyk".

Jak na ironię, podobno Ludwik Pasteur, ojciec immunizacji i pasteryzacji, na łożu śmierci przyznał, że liczy się teren – ekologia jelit i środowisko biochemiczne – **a nie zarażający patogen**. Innymi słowy, nasze ciała, podobnie jak rośliny, są bardziej podatne na szkodniki lub infekcje, gdy nasz ekosystem jest w stanie dysharmonii – kiedy nasza gleba mikrobiologiczna jest wyczerpana, a nasz status mikroelementów jest zagrożony.

Początkowa teoria, którą wprowadził Pasteur, była jednak błędna i może mieć fatalne skutki dla zdrowia układu odpornościowego. W rzeczywistości, hipoteza higieny, przyjęta przez wielu naukowców głosi, że powodem, dla którego choroby autoimmunologiczne i zaburzenia atopowe (egzema, alergie, astma) są epidemiczne w świecie zachodnim, a praktycznie nieobecne w krajach rozwijających się.

Zgodnie z hipotezą higieny układ odpornościowy nabywa samotolerancji, czyli zdolność do odróżniania siebie od obcego i bezpieczeństwa od niebezpieczeństwa i w ten sposób zapobiega nadmiernym reakcjom przeciwko naszym własnym tkankom, w oparciu o powtarzające się **ekspozycje na infekcje**. Co więcej, "niektóre patogeny mają potencjał, aby zapobiegać lub znosić, a nie indukować proces autoimmunologiczny", tak że unicestwienie ich antybiotykami skutkuje niewłaściwym dojrzewaniem układu odpornościowego i tendencją do **reakcji autoimmunologicznych**.

Antybiotyki są jednak szkodliwe nie tylko dlatego, że uniemożliwiają infekcjom rozwój układu odpornościowego. Zakłócają również precyzyjnie dostrojoną symfonię działań zaaranżowanych przez naszą mikroflorę jelitową lub te przyjazne robaki, które zamieszkują nasze jelita. Mikroflora pełni niezliczone role, w tym konkurowanie o miejsca przyłączenia z potencjalnie patogennymi drobnoustrojami, zmniejszanie ich zjadliwości, hamowanie działania toksyn bakteryjnych oraz wytwarzanie substancji przeciwdrobnoustrojowych, takich jak bakteriocydyny i nadtlenek wodoru, które mogą selektywnie tłumić **patogenne bakterie i grzyby**.

Nasze drobnoustroje jelitowe promują również dekonjugację i detoksykację proliferujących, rakotwórczych gatunków estrogenów i innych toksyn egzogennych, zmniejszając ich **krażenie jelitowo-wątrobowe**. Bakterie komensalne również pomagają w pozyskiwaniu i przyswajaniu składników odżywczych, ponieważ wtórne kwasy żółciowe i krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które wytwarzają w wyniku fermentacji niestrawnych węglowodanów, prowadzą do uwalniania z komórek związków, takich jak peptyd YY, co zmniejsza pasaż jelitowy, zwiększa uczucie sytości, maksymalizuje wchłanianie składników odżywczych i zwiększa energię **pozyskiwaną z żywności**.

Co ważne, bakterie jelitowe wzmacniają barierę jelitową, zapobiegając endotoksemii metabolicznej - procesowi, który przyczynia się do zespołu metabolicznego, niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby, choroby wieńcowej, udaru i **zespołu policystycznych jajników**. Produkty fermentacji mikrobiologicznej prebiotycznych węglowodanów zwiększają również wrażliwość na insulinę i poprawiają równowagę glukozy, co zapobiega patologicznej insulinooporności, stresowi oksydacyjnemu i dysfunkcji śródbłonna, które prowadzą do cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych.

Utrzymanie wyściółki jelitowej przez mikroflorę również zapobiega chorobom autoimmunologicznym. Na przykład zmniejszenie populacji bifidobakterii prowadzi do nadmiernej przepuszczalności jelit lub nieszczelnego jelita, co z kolei prowadzi do zwiększenia produktów ubocznych metabolizmu, antygenów pokarmowych, bakterii i lipopolisacharydu przez barierę jelitową do **krażenia ogólnoustrojowego**. Powoduje to aktywację węzłów chłonnych krezkowych i tkanki limfatycznej związanej z jelitami i zapoczątkowuje rozwój stanu zapalnego.

Leki naruszają integralność bariery jelitowej

Pojedynczy cykl antybiotyków może prowadzić do **zaburzeń mikroflory** trwający średnio do 16 miesięcy lub od 18 do 24 miesięcy w przypadku klindamycyny i do czterech lat po potrójnej terapii *Helicobacter pylori*. Co gorsza, nowe techniki analizy molekularnej wykorzystujące 16S rRNA wykazały, że mikroorganizmy odporne na antybiotyki są obecne nawet do czterech lat po zastosowaniu antybiotyku.

Inne powszechnie stosowane środki lecznicze, **niesteroidowe leki przeciwzapalne**, takie jak Motrin, Ibuprofen i Naproxen, zwiększają stężenie bakterii gram-ujemnych, które produkują lipopolisacharyd - endotoksynę, która może przekraczać barierę jelitową i generować środowisko sprzyjające insulinooporności, cukrzycy typu 2, niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby, zespołowi policystycznych jajników, chorobie wieńcowej i udarowi mózgu.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne, oprócz wywoływania owrzodzeń przewodu pokarmowego, zwiększenia ryzyka zawału serca o jedną trzecią i podwojenia ryzyka zastoinowej niewydolności serca, wykazano również, że zmniejszają stężenie bifidobakterii i *Lactobacillus* - korzystnych populacji flory komensalnej w naszych jelitach. Ponieważ bifidobakterie są odpowiedzialne za produkcję maślanu, krótkołańcuchowego kwasu tłuszczowego, który leczy i uszczelnia błonę śluzową jelita, zmniejszenie liczby bifidobakterii może rozwinąć zespół nieszczelnego jelita.

Co więcej, leki blokujące wydzielanie kwasu, czyli **inhibitory pompy protonowej**, takie jak Prilosec i Nexium, stosowane w chorobie refluksowej przełyku, wiążą się ze zmniejszeniem liczby korzystnych dla jelita cienkiego bifidobakterii i znacznym spadkiem różnorodności mikrobiologicznej w ciągu siedmiu dni od rozpoczęcia terapii. Wykazano również, że **inhibitory pompy protonowej** zwiększają ryzyko przerostu bakterii jelita cienkiego i potencjalnie śmiertelnej infekcji *Clostridium difficile*.

Szczególnie w przypadku antybiotyków istnieją dowody, że niektóre gatunki mikroorganizmów nigdy nie odzyskają po antybiotykoterapii i nie można ich „ponownie zaszczyć”, chyba że przejdiesz żmudny i kosztowny proces

przeszczepu mikrobioty kałowej.

Co więcej, nawet przetwarzanie żywności może wpływać na przepuszczalność jelit. Kiedy żywność jest brązowiona lub karmelizowana w ramach reakcji Maillarda, cukry redukujące spontanicznie reagują z lipidami, kwasami nukleinowymi i aminopeptydami, tworząc zaawansowane produkty końcowe **glikacji** w procesie, który generuje wolne rodniki, stany zapalne i wynikającą z tego przepuszczalność jelitową.

Nieszczelne jelito – połączenie autoimmunologiczne

Bariera jelitowa to powierzchnia błony śluzowej, na której komórki nabłonkowe zwane enterocytami są oddzielone białkami ścisłego połączenia, desmosomami i połączeniami przylegającymi, które funkcjonują jako rusztowanie architektoniczne i bramy selektywne, otwierając się i zamykając, aby umożliwić wchłanianie płynów i składników odżywczych oraz wydalanie produktów odpadowych. Według Turnera komórki nabłonka "ustanawiają barierę pomiędzy czasami wrogim środowiskiem zewnętrznym a środowiskiem wewnętrznym". Bariera ta jest krytyczna, ponieważ "**błona śluzowa** jest bezpośrednio wystawiona na działanie środowiska zewnętrznego i poddawana codziennie działaniu ładunków antygenowych (...) w ilościach znacznie większych niż system odpornościowy w ciągu całego życia".

W normalnych warunkach substancje rozpuszczone przekraczające pewien rozmiar lub promień cząsteczkowy nie mogą wchłonać się przez barierę jelitową dzięki kompetentnym ciasnym połączeniom. Jednakże, gdy czynniki szkodliwe, takie jak gluten, dysbioza, patogeny, toksyny, nadmierny wysiłek fizyczny, chemioterapia, promieniowanie i leki, takie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne i steroidy, **zaburzają szczelne połączenia**, produkty drobnoustrojów i nienaruszone białka spożywcze, które nie zostały rozłożone na ich części składowe, przemieszczają się przez przestrzeń parakomórkową do organizmu.

Makrofagi osadzone w GALT (główny element układu odpornościowego jelit) są częścią wrodzonego układu odpornościowego lub niespecyficzną pierwszą linią obrony przed infekcją. Komórki te, wraz z komórkami dendrytycznymi, rozpoznają napływające niestrawione cząstki pokarmu, czynniki toksyczne i składniki bakteryjne jako obcych najeźdźców i przedstawiają je komórkom adaptacyjnego układu odpornościowego zwanym limfocytami T i B, co prowadzi do ekspansji klonalnej (prolifracji lub namnażania się określonych podzbiorów komórek T i B) i rekrutacji większej liczby prozapalnych komórek odpornościowych do jelita w procesie zwanym naprowadzaniem leukocytów.

Uwalnianie cytokin zapalnych, czyli międzykomórkowych cząsteczek sygnalizacyjnych, takich jak interleukina-1 (IL-1), interleukina-2 (IL-6) i czynnik martwicy nowotworów alfa (TNF- α) w miejscu aktywacji immunologicznej powoduje, że inne komórki odpornościowe migrujące w naczyniach limfatycznych organizmu wykazują większą ekspresję cząsteczek adhezji komórkowej. Cząsteczki adhezji komórkowej umożliwiają białym krwinkom przyleganie i toczenie się wzdłuż naczyń krwionośnych oraz przemieszczanie się w poprzek naczyń krwionośnych, które stały się nieszczelne przez histaminę i inne miejscowe środki rozszerzające naczynia krwionośne, do zmienionej zapalnie tkanki jelitowej. Cytokiny przyczyniają się do tego błędnego procesu, jakim jest zespół nieszczelnego jelita, ponieważ odgrywają one również istotną rolę w naruszaniu **integralności połączeń ścisłych**. To kończy się potężną reakcją zapalną, która może stać się ogólnoustrojowa i prowadzić do autoimmunizacji.

Kiedy sekwencja aminokwasów jest jednorodna pomiędzy antygenem docelowym, takim jak gluten, przeciwko któremu układ odpornościowy przygotowuje odpowiedź, a białkami tkanek, takich jak tkanka tarczycy, dochodzi do przypadku błędnej identyfikacji i odpowiedź immunologiczna może być skierowana przeciwko własnym tkankom, objawiając się jako choroba autoimmunologiczna (w tym przypadku zapalenie tarczycy Hashimoto).

Białko zwane **zonuliną** jest odpowiedzialne za indukcję tolerancji odpowiedzi immunologicznych poprzez modulację ścisłych połączeń międzykomórkowych w nabłonku przewodu pokarmowego w szybki, odwracalny i powtarzalny sposób. Zonulina wyewoluowała jako adaptacyjny mechanizm wyłukiwania mikroorganizmów w ramach wrodzonej odpowiedzi immunologicznej przeciwko bakteryjnej kolonizacji jelita cienkiego.

Specyficzne peptydy przenikające gliadynę mogą inicjować przepuszczalność jelitową poprzez zależne od MyD88 uwalnianie zonuliny, co powoduje zmiany konformacyjne w architekturze ścisłych połączeń i zespole cytoszkieletu, co prowadzi do parakomórkowego wejścia **gliadyny** (podfrakcji glutenu) do błony podśluzowej jelita. Sygnalizacja poprzez szlak zależny od MyD88, w którym pośredniczy CXCR3, generuje dominujące Th1 - prozapalne środowisko cytokin, które rekrutuje komórki jednojądrzaste do błony podśluzowej. Po przeniknięciu gliadyny do blaszki właściwej, funkcja bariery może być dalej zaburzona przez utrzymywanie się mediatorów stanu zapalnego, takich jak TNF- α i interferon-gamma (IFN- γ).

U osób z predyspozycją do celiakii, gliadyna jest prezentowana przez cząsteczki HLA-DQ i HLA-DR głównego kompleksu zgodności tkankowej (MHC), co prowadzi do upośledzenia tolerancji doustnej i przejścia do odpowiedzi Th1/Th17. Komórki dendrytyczne docierają do trzustkowych i krezkowych węzłów chłonnych, co prowadzi do "migracji limfocytów T CD4-CD8- $\gamma\delta$ i CD4-CD8+ $\alpha\beta$ do narządu docelowego (jelita i/lub trzustka), gdzie wywołują stan zapalny". Powoduje to interakcję pomiędzy limfocytami T i komórkami prezentującymi antygen, wytwarzając adaptacyjną odpowiedź immunologiczną, która powoduje głęboki zanik kosmków w celiakii. Pacjenci z celiakią mają wyższe stężenie zonuliny w surowicy podczas ostrej fazy choroby w porównaniu z ich zdrowymi odpowiednikami, a także wykazują nadekspresję CXCR3, jelitowego receptora dla gliadyny.

Jednak nawet u zdrowych osób biopsje ujawniają przejściowe uwalnianie zonuliny po spożyciu glutenu, któremu

towarzyszy wzrost przepuszczalności jelit, który nie osiąga poziomu obserwowanego w **celiakii**. Autorzy badania in vitro stwierdzają: „Na podstawie naszych wyników doszliśmy do wniosku, że gliadyna aktywuje sygnalizację zonuliny niezależnie od genetycznej ekspresji autoimmunizacji, prowadząc do zwiększonej przepuszczalności jelitowej dla makrocząsteczek”. Ponadto, gdy biopsje jelit były badane u pacjentów z aktywną chorobą celiakii, pacjentów z celiakią w remisji, pacjentów bez celiakii nadwrażliwych na gluten oraz osób z grupy kontrolnej bez celiakii, stwierdzono występowanie przepuszczalności jelit po ekspozycji na gliadynę u wszystkich osób.

Ten sam mechanizm występuje we wszystkich chorobach autoimmunologicznych – nieszczelne jelita prowadzące do mimikry molekularnej – procesów biochemicznych, które można scharakteryzować jako "przyjazny ogień", które są odpowiedzialne za wynikające z tego uszkodzenia tkanek i ekspresję objawów. Tak więc uszkodzona integralność jelit lub dysfunkcyjna przepuszczalność jelit jest prekursorem i niezbędnym wyzwalaczem wszystkich chorób autoimmunologicznych, w tym celiakii, cukrzycy typu 1, reumatoidalnego zapalenia stawów, stwardnienia rozsianego, choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, a także może występować w zespołach alergicznych, takich jak astma.

Ponadto, przepuszczalność jelitowa, oceniana za pomocą testu laktulozowo-mannitolowego, może predysponować pacjenta do rozwoju reakcji na pokarmy, ponieważ zwiększona przepuszczalność jelitowa jest związana z **alergią pokarmową**. Jednakże sama alergja pokarmowa może spowodować "uszkodzenie błony śluzowej spowodowane miejscowymi reakcjami nadwrażliwości na antygeny pokarmowe", tworząc wzorzec, w którym osoba staje się wrażliwa na coraz więcej pokarmów.

Odwrócenie choroby autoimmunologicznej jest o wiele bardziej skomplikowane niż jej zapobieganie, dlatego też edukowanie ogółu społeczeństwa na temat, że przepuszczalność jelit służy jako wstęp do autoimmunizacji, ma ogromne znaczenie.

Jednakże, jeśli pójdziesz do konwencjonalnego lekarza skarżąc się na nieszczelne jelito, Twoje obawy prawdopodobnie zostaną odrzucone z zaleceniem spędzania mniej czasu w Internecie – lub co gorsze, twoje objawy zostaną oznaczone jako psychosomatyczne, a lekarz przyklei ci etykietkę hipochondryka.

Pomimo wielu recenzowanych badań naukowych znajdujących się w literaturze naukowej na temat patologicznej parakomórkowej nadprzepuszczalności jelitowej, establishment biomedyczny jest w większości nieświadomy tego stanu i jego implikacji. Jak na ironię, chociaż medycyna zachodnia spycha syndrom nieszczelnego jelita do sfery fantazji, przemysł farmaceutyczny **aktywnie bada leki**, aby go odwrócić.

Jeśli jednak twoim celem jest zdrowie, przywrócenie integralności bariery jelitowej powinno być priorytetem, ponieważ "Proces autoimmunologiczny może zostać zatrzymany, jeśli współdziałanie genów i wyzwalaczy środowiskowych jest zapobiegane przez przywrócenie **funkcji bariery jelitowej**". Ponieważ gluten odgrywa kluczową rolę w nadmiernej przepuszczalności jelit, jego wykluczenie z diety, wraz z oligoantygenową dietą, powinno stanowić pierwszą linię leczenia u każdego pacjenta ze spektrum autoimmunologicznym.

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/blog/heal-your-gut-reverse-autoimmune-disease>



Cztery kroki do uzdrowienia nieszczelnego jelita i choroby autoimmunologicznej

Zespół nieszczelnego jelita to szybko rozwijająca się choroba, z którą zmagają się miliony ludzi i nawet o tym nie wiedzą. Nieszczelne jelito nie wpływa tylko na układ trawienny. Może prowadzić do wielu innych schorzeń.

Według badań nieszczelne jelito może być przyczyną alergii pokarmowych, niskiego poziomu energii, bólu stawów, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych i spowolnienia metabolizmu.

Co to jest zespół nieszczelnego jelita?

Pomyśl o wyściółce przewodu pokarmowego jak o siatce z bardzo małymi otworami, przez które przechodzą tylko określone substancje. Twoja wyściółka jelita działa jak bariera zatrzymująca większe cząsteczki, które mogą uszkodzić Twój system.

Kiedy ktoś ma nieszczelne jelito (często określane jako zwiększona przepuszczalność jelit), "siatka" w przewodzie pokarmowym ulega uszkodzeniu, co powoduje, że w siatce powstają jeszcze większe dziury, przez które mogą przedostawać się rzeczy, które normalnie nie są w stanie przejść. Niektóre z tych rzeczy, które mogą teraz przechodzić, to białka takie jak gluten, złe bakterie i niestrawione cząstki żywności. Toksyczne odpady mogą również przedostać się z wnętrza ściany jelita do krwiobiegu, powodując **reakcję immunologiczną**.

Objawy nieszczelnego jelita i jego skutki

Prowadzi to do stanu zapalnego w całym systemie i może powodować objawy, takie jak:

Wzdęcia

Wrażliwość pokarmowa

Choroby tarczycy

Zmęczenie

Ból stawu

Bóle głowy

Problemy skórne, takie jak trądzik różowaty i trądzik

Problemy trawienne

Przybranie na wadze

Jednym z największych znaków ostrzegawczych, że możesz mieć nieszczelne jelita, może być to, że doświadczasz wielu nadwrażliwości pokarmowych. Częściowo strawione białka i tłuszcze mogą przedostać się przez wyściółkę jelitową i przedostać się do krwiobiegu, co spowoduje reakcję alergiczną.

Ta reakcja alergiczna nie oznacza, że pojawi się wysypka na całym ciele, ale może prowadzić do jednego z wyżej wymienionych objawów. Jeśli nie zostanie naprawiona, **może prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak nieswoiste zapalenie jelit, zespół jelita drażliwego, zapalenie stawów, egzema, łuszczycyca, depresja, lęk, migrenowe bóle głowy, bóle mięśni i chroniczne zmęczenie**.

Według Journal of Diabetes istnieje wiele dowodów wskazujących na nieszczelne jelito jako główną przyczynę chorób autoimmunologicznych, w tym cukrzycy typu 1.

Innym problemem z nieszczelnym jelitem jest to, że może powodować złe wchłanianie ważnych minerałów i składników odżywczych, w tym cynku, żelaza i witaminy B12.

Co powoduje nieszczelne jelita?

Istnieją 4 główne przyczyny nieszczelnego jelita, do których należą:

Zła dieta

Chroniczny stres

Przeciążenie toksynami

Zaburzenia równowagi bakteryjnej.

Najczęstszymi składnikami żywności, które mogą uszkodzić wyściółkę jelitową, są białka znajdujące się w niełuskanych ziarnach, cukier, GMO i konwencjonalny nabiał.

Problem z nieprzesianymi ziarnami polega na tym, że zawierają one duże ilości blokerów składników odżywczych zwanych fitynianami i lektynami. Lektyny są białkami wiążącymi cukier, które działają jako naturalny system obronny roślin, chroniący je przed zewnętrznymi najeźdźcami, takimi jak pleśń i pasożyty.

To dobra wiadomość dla roślin, ale zła dla twojego organizmu.

Twoja wyściółka przewodu pokarmowego jest pokryta komórkami zawierającymi cukier, które pomagają rozkładać pokarm. Lektyny krążą w tym obszarze, a kiedy przyczepiają się do wyściółki przewodu pokarmowego, uszkadzają jelita, powodując stan zapalny.

Lektyny i pokarmy, które powodują nieszczelne jelita

Lektyny znajdują się w wielu produktach spożywczych, nie tylko w zbożach. Jeśli są spożywane w mniejszych ilościach, Twój organizm poradzi sobie z nimi doskonale. Jednak pokarmy zawierające duże ilości lektyn, takie jak pszenica, ryż, orkisz i soja, są bardziej problematyczne.

Kiełkowanie i fermentacja zbóż zmniejsza ilość fitynianów i lektyn oraz sprawia, że żywność ta jest łatwiejsza do strawienia.

Żywność GMO i hybrydyzowana zawiera najwięcej lektyn, ponieważ została zmodyfikowana w celu zwalczania insektów.

Ponadto, **zboża zawierające gluten uszkadzają wyściółkę jelit, powodując nieszczelność jelit.** Więc podczas gdy pracujesz, aby uzdrowić swój system, trzymaj się z dala od wszystkich ziaren, zwłaszcza tych, które zawierają gluten, jak pszenica. Gdy Twoje jelita będą zdrowe, możesz dodać z powrotem ziarna, które zostały sfermentowane i wykiełkowały, aby od czasu do czasu je zjeść.

Konwencjonalne mleko krowie jest kolejnym pokarmem, który może powodować nieszczelność jelit. Składnikiem nabiału, który zaszkodzi Twoim jelitom jest białko kazeina A1. **Ponadto proces pasteryzacji niszczy ważne enzymy, co sprawia, że cukry takie jak laktoza są bardzo trudne do strawienia.** Z tego powodu polecam kupować wyłącznie nabiał surowy i od: krów A2, kóz, owiec lub bawołów.

Cukier to kolejna substancja, która spowoduje spustoszenie w Twoim układzie trawiennym. Cukier będzie karmić wzrost drożdży, candidy i złych bakterii, które będą dalej uszkadzać jelita. Złe bakterie wytwarzają toksyny zwane egzotoksynami, które uszkadzają zdrowe komórki i mogą wydziurawić ścianę jelita.

Inne czynniki, które powodują nieszczelne jelita

Przewlekły stres – Przewlekły stres z czasem osłabia Twój system odpornościowy, który paraliżuje twoją zdolność do walki z obcymi najeźdźcami, takimi jak złe bakterie i wirusy, prowadząc do stanów zapalnych i nieszczelnego jelita. Aby zmniejszyć stres polecam więcej snu, zaplanuj zabawę w tygodniu, odpoczywaj jeden dzień w tygodniu, medytuj nad Pismem Świętym i przebywaj z osobami pozytywnymi, podnoszącymi na duchu ludzi.

Toksyny – Każdego roku stykamy się z ponad 80 000 substancjami chemicznymi i toksynami, ale **najgorszymi sprawcami powodującymi nieszczelność jelit są antybiotyki, pestycydy, woda z kranu, aspiryna i niesteroidowe leki przeciwzapalne.** Polecam zakup wysokiej jakości filtra do wody, aby wyeliminować chlor i fluor i spojrzeć na naturalne zioła oparte na roślinach, aby zmniejszyć stan zapalny w organizmie.

Dysbioza – Wreszcie, jedną z głównych przyczyn nieszczelności jelit jest stan zwany dysbiozą, co oznacza brak równowagi między korzystnymi i szkodliwymi gatunkami bakterii w jelitach. Dla wielu osób ten brak równowagi może zacząć się już w momencie narodzin, z powodu cesarskiego cięcia lub dlatego, że matka nie miała zdrowych jelit

Nieszczelne jelita i mózg

Nieszczelne jelito może wpływać na mózg. Jeśli kiedykolwiek widziałeś dziecko z autyzmem doświadczające huśtawki nastroju, może to być spowodowane przepuszczalnością jelit. Dieta bezglutenowa i bezkazeinowa okazała się skuteczna w przypadku wielu dzieci z autyzmem, ponieważ białka te mogą przeciekać przez jelita, a następnie ponownie krążyć i działać na mózg.

Z tego powodu nieszczelne jelito powiązane z innymi zaburzeniami psychicznymi, takimi jak lęk, depresja i choroba afektywna dwubiegunowa. Tak więc **w wielu przypadkach, jeśli możesz uleczyć jelita, możesz uleczyć mózg.**

4-etapowy plan uzdrowienia nieszczelnego jelita

Dobłą wiadomością jest to, że istnieje sposób leczenia nieszczelnego jelita. Proces składa się z czterech kroków, który obejmuje:

USUŃ pokarmy i czynniki, które uszkadzają jelita

ZASTĄP produkty lecznicze

NAPRAWA za pomocą specjalnych suplementów

REBALANS z probiotykami

Pamiętaj, że **najważniejsze pokarmy, które powodują nieszczelne jelita, to cukier, zboża, konwencjonalne mięso, konwencjonalne produkty mleczne i żywność GMO**. Najczęstsze narażenia na toksyny, które należy wyeliminować, to woda z kranu, pestycydy, NLPZ i antybiotyki, ale pamiętaj, aby zawsze skonsultować się z lekarzem, jeśli przepisał je dla Ciebie.

Dieta na nieszczelne jelita i 5 uzdrawiających pokarmów

Bulion kostny – Bulion z kości zawiera kolagen oraz aminokwasy prolinę i glicynę, które mogą pomóc w leczeniu uszkodzonych ścian komórkowych.

Nabiał zawierający żywe kultury bakterii - zawiera zarówno probiotyki jak i krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które mogą pomóc w uzdrowieniu jelit. Pasteryzowany kefir, jogurt, masło i surowy ser są jednymi z najlepszych.

Fermentowane Warzywa – zawierają kwasy organiczne, które równoważą pH jelit oraz probiotyki wspierające pracę jelit.

Produkty kokosowe – Wszystkie produkty kokosowe są szczególnie dobre dla jelit. Średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe zawarte w kokosie są łatwiejsze do strawienia niż inne tłuszcze, dzięki czemu lepiej chronią nieszczelne jelita. Ponadto kefir kokosowy zawiera probiotyki, które wspierają Twój układ trawienny.

Kiełkujące nasiona – nasiona chia, siemię lniane i nasiona konopi, które zostały wykiełkowane, są doskonałym źródłem błonnika, który może wspomóc rozwój korzystnych bakterii. Jeśli jednak masz mocno nieszczelne jelita, być może będziesz musiał zacząć czerpać błonnik z warzyw i owoców gotowanych na parze.

Najlepsze suplementy do leczenia nieszczelnego jelita

Istnieje wiele suplementów, które wspomagają zdrowie układu pokarmowego, ale **najbardziej korzystne to: L-glutamina, probiotyki, enzymy trawienne, sok z aloesu i korzeń lukrecji**.

Probiotyki - Probiotyki są najważniejszym suplementem, który należy przyjmować, ponieważ pomagają uzupełniać dobre bakterie i wypierają złe. Warto zaopatrzyć się w probiotyki zarówno w formie pokarmu, jak i suplementu.

Enzymy trawienne - Enzymy trawienne (jedna lub dwie kapsułki na początku każdego posiłku) zapewniają, że pokarmy są w pełni strawione, zmniejszając ryzyko uszkodzenia ścian jelit przez częściowo strawione cząstki pokarmu i białka.

L-Glutamina - L-Glutamina ma kluczowe znaczenie dla każdego programu mającego na celu leczenie nieszczelnego jelita. Glutamina jest niezbędnym aminokwasem, który działa przeciwzapalnie i jest niezbędny do wzrostu i naprawy wyściółki jelit. L-glutamina działa ochronnie i powleka ściany komórkowe, działając jako środek odstrasający czynniki drażniące.

Korzeń lukrecji (DGL) - Korzeń lukrecji jest adaptogennym ziołem, które pomaga zrównoważyć poziom kortyzolu i poprawia produkcję kwasu w żołądku. Korzeń lukrecji wspomaga naturalne procesy organizmu w celu utrzymania błony śluzowej żołądka i dwunastnicy. To zioło jest szczególnie korzystne, jeśli czyjeś nieszczelne jelito jest spowodowane przez stres emocjonalny.

Kwercetyna - Wykazano, że kwercetyna poprawia funkcję bariery jelitowej poprzez uszczelnienie jelita. Stabilizuje również komórki tuczne i zmniejsza uwalnianie histaminy, która jest powszechna w nietolerancji pokarmowej. Nowe badania wykazały również jej skuteczność w leczeniu wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/blog/4-steps-heal-leaky-gut-and-autoimmune-disease>



Słońce zmniejsza ryzyko zapalenia jelit

Według najnowszych badań The Australian National University (ANU) dzieci, które spędzają pół godziny dziennie na słońcu, zmniejszają ryzyko wystąpienia nieswoistego zapalenia jelit (IBD).

Ponad 800 000 osób cierpi na dwa zaburzenia przez całe życie, które składają się na zapalne choroby jelit - chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Badanie pediatryczne odbyło się w Melbourne i było prowadzone przez profesor Robyn Lucas z ANU College of Health and Medicine.

„Zabranie dzieci na słońce może zmienić ich życie” - powiedział profesor Lucas.

„Dzieci, które były na zewnątrz wystawione na słońce przez dodatkowe pół godziny dziennie, miały mniejsze ryzyko zachorowania na zapalne choroby jelit o prawie 20 procent.”

Naukowcy odkryli, że nawet krótkie okresy ekspozycji na słońce były związane z niższym ryzykiem rozwoju IBD u dzieci.

„Odkryliśmy, że każde 10 minut ekspozycji na słońce wiąże się z niższym ryzykiem rozwoju choroby zapalnej jelit o sześć procent” - powiedział profesor Lucas.

„Na tym etapie wykazaliśmy, że istnieje związek między brakiem ekspozycji na słońce a zwiększonym ryzykiem zapalnej choroby jelit (IBD).

„Wiemy już, że słońce wpływa na układ odpornościowy w sposób, który może zmniejszać IBD - ale nie znamy dokładnych ścieżek.”

„Ale nasze badania sugerują, że wyjście na zewnątrz i na słońce jest dobrą rzeczą, jeśli chodzi o zapobieganie tej strasznej chorobie”.

Badania pokazują, że Australia ma jeden z najwyższych wskaźników zapalnych chorób jelit.

„IBD staje się coraz bardziej powszechny, a dzieci dostają go w młodszym wieku” - powiedział profesor Lucas.

„Objawy mogą być okropne. Jeśli masz IBD, masz sporadyczną biegunkę, ból brzucha, stan zapalny i możesz czuć się bardzo źle.

Dr Lucas twierdzi, że ważne jest, aby Australijczycy byli „inteligentni wobec słońca” i chronili siebie i swoje dzieci przed potencjalnym szkodliwym działaniem słońca.

„Każdy potrzebuje trochę ekspozycji na słońce każdego dnia lub przynajmniej przez większość dni w tygodniu. Ale nie mówimy o oparzeniu się”.

„Jeśli możemy zmniejszyć ryzyko zachorowania na zapalne choroby jelit IBD, warto wydostać się na zewnątrz i zacząć trochę słońca - ale rób to bezpiecznie”.

Podejście Medycyny Komórkowej do zapalenia jelit

Stwierdzenie, że ekspozycja na słońce zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby zapalnej jelit jest zgodne z wcześniejszymi badaniami z Chin, które wykazały, że witamina D jest skuteczna w kontroli tego problemu zdrowotnego. Witamina D jest naturalnie produkowana w organizmie, gdy skóra jest wystawiona na działanie promieni słonecznych.

Częstość występowania nieswoistych zapaleń jelit wzrasta na całym świecie, a obecnie dotyka około 3 milionów osób w Europie i 1,5 miliona w Stanach Zjednoczonych. Biorąc pod uwagę fakt, że medycyna farmaceutyczna nie oferuje żadnego leku ani skutecznego leczenia, jest bardzo istotne, że we wnioskach chińscy naukowcy nie tylko stwierdzili, że ma sens polecać witaminę D pacjentom, ale także, że jest to rozwiązanie proste, skuteczne i bezpieczne.

Aby dowiedzieć się o korzyściach płynących z synergicznego podejścia do mikroelementów odżywczych Dr Ratha w zakresie zdrowia trawiennego, przeczytaj artykuł: **"Korzyści płynące z synergii mikroelementów dla układu pokarmowego."**

Źródło:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/05/190530101238.htm>

<https://www.dr-rath-foundation.org/2019/06/sunshine-may-decrease-risk-of-inflammatory-bowel-disease>



Zdrowie zaczyna się w jelicie

Jelito jest centralnym narządem odpowiedzialnym za nasze dobre samopoczucie. Już 2500 lat temu Hipokrates wiedział, że zdrowe jelito jest podstawą wszelkiego zdrowia. Błonnik pokarmowy, probiotyki i inne substancje wspomagające trawienie, w znacznym stopniu przyczyniają się do utrzymania zdrowia jelita, a tym samym całego organizmu.

Aby dobrze się czuć, potrzebujemy zdrowego jelita i ogromnej ilości bakterii, które również będą się w naszym jelicie czuły dobrze. Brzmi może dziwnie, ale tak jest rzeczywiście! Nasze jelito jest gospodarzem dla blisko 70 bilionów bakterii, które pomagają nam przyswajać pokarmy, chronią nas przed szkodliwymi patogenami i chorobami, wzmacniają nasz układ odpornościowy i utrzymują jelito w zdrowiu.

Tylko zdrowe jelito może, z pomocą bakterii, które w nim żyją, optymalnie strawić pokarm. Tylko zdrowe jelito ze

zdrowymi komórkami jelitowymi (enterocyty) może prawidłowo wchłaniać niezbędne mikrośladniki odżywcze, które muszą być dostępne w wystarczającej ilości dla zachowania prawidłowych funkcji organizmu. Tylko zdrowe jelito może chronić nasze wnętrze przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, takich jak np. substancje toksyczne zawarte w żywności lub lekach.

Jeśli jelito jest skolonizowane przez szkodliwe bakterie, to nie jest ono w stanie optymalnie wchłaniać składników odżywczych i staje się przepuszczalne dla toksyn, co ma wpływ na cały nasz organizm. Nadszedł zatem czas, abyśmy zwrócili więcej uwagi na zachowanie funkcji naszego jelita i odpowiedzieli sobie na pytanie: W jaki sposób możemy wspierać zdrowie jelita. Dla zdrowego jelita najważniejsza jest odpowiednia dieta, która stanowi odpowiednią pożywkę dla zasiedlających bakterii. Pożyteczni mieszkańcy naszego jelita preferują błonnik zawarty w owocach, warzywach i zbożach. Bakterie jelitowe muszą być odpowiednio odżywione, aby mogły się rozmnażać, pozostać z nami na stałe i wspierać nasz organizm w wykonywaniu wszystkich wyżej wymienionych funkcji.

Tylko zdrowe jelito ze zdrowymi komórkami może prawidłowo wchłaniać mikrośladniki odżywcze, które dostarczane w odpowiedniej ilości, są niezbędne dla prawidłowych funkcji organizmu.

W niektórych przypadkach nie wystarczy jedynie zapewnienie odpowiedniego „pokarmu” dla pożytecznych bakterii. Jeżeli zdrowie jelita jest skrajnie zachwiane, to należy je wspomóc dostarczając bakterii probiotycznych, aby pozbyć się bakterii chorobotwórczych i wspierać w ten sposób rozmnażanie bakterii prozdrowotnych. Bakterie probiotyczne występują głównie w sfermentowanej żywności. Doskonałym ich źródłem są też suplementy probiotyczne, dzięki którym można przyjmować bakterie w znacznie wyższych dawkach, a tym samym uzyskać lepszy efekt. Wróćmy jeszcze do błonnika. Błonnik pokarmowy jest nie tylko doskonałą pożywką dla bakterii, ale też stymuluje perystaltykę jelit, co wspomaga proces trawienia i aktywuje samooczyszczanie jelita. Złogi są rozluźniane, toksyny i produkty przemiany materii rozpuszczane i następnie wydalane. W celu wsparcia oczyszczania jelita zaleca się stosowanie suplementów diety bogatych w błonnik, które dodatkowo dostarczają wysokiej jakości substancji odżywczych.

Oprócz zwiększonego spożycia błonnika dla wspierania procesów oczyszczania jelita i probiotyków dla ich wzmocnienia, wskazana jest regularna aktywność fizyczna. Ruch stymuluje czynność jelita i w ten sposób wspomaga efekt "leczenia". Należy również zwrócić uwagę na odpowiednie nawodnienie organizmu. Dlatego zalecamy picie co najmniej dwóch litrów wody dziennie lub bezteinowych herbat (możliwie jak najwięcej), ponieważ błonnik mocno wiąże wodę. Oczywiście należy unikać szkodliwej żywności, takiej jak: żywność przetworzona, produkty bogate w dodatki i cukier, aby w ten sposób jak najmniej obciążać jelito.

Ponadto zalecamy stosowanie pokarmów i suplementów diety, które dodatkowo wspomagają trawienie i wchłanianie składników odżywczych. Na szczególną uwagę zasługują tutaj takie składniki jak: imbir, mięta pieprzowa, aloes, anyż, koper włoski, kminek, lukrecja, karczochy, ananas, papaja, kurkuma, mniszek lekarski, ostropest plamisty i wiele innych.

Dlaczego nie wykorzystamy tych znanych od dawna możliwości, tej wiedzy która w międzyczasie została zapomniana, a teraz na nowo odkryta, aby przeprowadzić "wiosenne oczyszczanie jelit" i czerpać z tego ogromne korzyści zdrowotne? Na co czekamy?



Witamina D w leczeniu stanów zapalnych jelit

Naukowcy w Chinach na bazie przeprowadzonych badań zalecają stosowanie witaminy D w leczeniu stanów zapalnych jelit, takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Publikacja opublikowana w czasopiśmie "Medicine" analizuje w sumie 18 randomizowanych kontrolowanych badań z udziałem 908 pacjentów. Biorąc pod uwagę, że niedobór witaminy D występuje u pacjentów z nieswoistymi zapaleniami jelit, naukowcy powołują się na niedawne badania wskazujące, że suplementacja tym mikroelementem może wywołać i utrzymać remisję.

Choroby zapalne jelit sięgają coraz więcej ludzi na całym świecie i obecnie dotyczą około 3 miliona osób w Europie i 1,5 miliona w Stanach Zjednoczonych. Znane czynniki ryzyka związane z tymi stanami obejmują zmienioną florę jelitową, pokarmy bogate w węglowodany i tłuszcze oraz stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych i życie w obszarach miejskich. Uważa się, że stresujący styl życia zaostrza problem. Biorąc pod uwagę fakt, że medycyna farmaceutyczna nie oferuje żadnego skutecznego leczenia, naukowcy stwierdzili, że niezwykle ważne jest zalecanie pacjentom witaminy D.

Medycyna komórkowa - podejście do stanów zapalnych jelit

Komórki jelit i układ trawienny podlegają ciągłej odnowie. Aby zapewnić ich zdrowie, niezbędna jest odpowiednia podaż określonych mikroelementów. Podejście dr Ratha do problemów jelit i układu trawiennego koncentruje się zatem na optymalizacji utrzymania i funkcjonowania komórek poprzez połączenie właściwych uzupełniających mikroskładników odżywczych w dokładnie zrównoważonych ilościach.

Oprócz podstawowych zaleceń dotyczących zdrowia komórkowego, które obejmuje suplementację witaminą D, dr Rath zaleca pacjentom przyjmowanie w wyższych dawkach następujących naturalnych składników odżywczych:

Witamina C

Wykonuje wielu funkcji w metabolizmie organizmu. Jest niezbędna do dobrego trawienia i przetwarzania składników odżywczych. Bierze udział w rozkładaniu cholesterolu, tworząc kwasy żółciowe. Przyczynia się również do prawidłowego metabolizmu energetycznego. Ponadto chroni komórki przed stresem oksydacyjnym i zwiększa przyswajanie przez organizm żelaza.

Witamina B6

Ważna dla prawidłowego wchłaniania i wykorzystania aminokwasów, węglowodanów i tłuszczów przez komórki organizmu. Przyczynia się również do prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Witamina B12

Potrzebna wszystkim komórkom organizmu jako kofaktor enzymów biorących udział w metabolizmie tłuszczów i węglowodanów. Pomaga również w tworzeniu białek, podziałowi komórek i przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Kwas foliowy

Wspomaga podział komórek, w tym wewnętrzną warstwę komórkową przewodu pokarmowego. Badania sugerują, że zapalna choroba jelit może być związana z niedoborem kwasu foliowego.

Ekstrakt z mięty pieprzowej

Badania wykazały, że mięta pieprzowa jest bezpieczna i skuteczna w leczeniu zespołu jelita drażliwego.

Imbir

Badania pokazują, że imbir ma działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Jest użyteczny w leczeniu niestrawności, problemów ze spożyciem i innych problemów związanych z jelitami.

Betaina

Badania wykazują, że betaina poprawia funkcje jelit poprzez zwiększenie aktywności enzymów trawiennych.

L-glutamina

Stosowana przez komórki błony śluzowej jelita jako główny dostawca energii do ich metabolizmu. Badania wykazały, że aminokwas l-glutamina jest przydatna w leczeniu zespołu jelita drażliwego i innych problemów żołądkowo-jelitowych.

Papaina

Enzym proteolityczny (rozszczepiający białko) wyekstrahowany z surowego owocu rośliny papai. Badania wykazują, że papaina jest przydatna w leczeniu problemów trawiennych.

Bromelaina

Enzym proteolityczny (rozszczepiający białko) otrzymany z łodygi, owoców i soku z rośliny ananasa. Jest użyteczna w leczeniu stanów zapalnych i problemów trawiennych.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2018/12/new-meta-analysis-recommends-vitamin-d-in-treatment-of-inflammatory-bowel-disease>
