



VI

*Zdrowe jelita*  
to podstawa

Robinia akacjowa



**J**elito cienkie to najdłuższy odcinek przewodu pokarmowego człowieka. Średnio ma ono długość od 5 do 6 metrów. Zachodzi w nim intensywny proces trawienia pokarmu oraz wchłanianie (za pomocą licznych kosmków) wszystkich niezbędnych do życia składników odżywczych. Aż trudno uwierzyć, że jego powierzchnia chłonna wynosi 300 m kwadratowych. W jelicie cienkim odbywa się z udziałem specjalnych enzymów trawienie skrobi do glukozy, która jest łatwo przyswajalna przez organizm (zdrowy człowiek w ciągu doby może zamienić w glukozę około 1,5-2 kg skrobi, co dostarcza mu sporej ilości energii). To tu w dalszym cyklu trawimy białka (pomagają w tym enzymy trzustkowe – trypsyna) oraz tłuszcze (żółć produkowana przez wątrobę). Oczywiście proces ten jest bardzo skomplikowany, więc szczegółowo nie będziemy go tu wyjaśniać. W miarę trawienia pokarmu stopniowo przesuwa się on w kierunku jelita grubego.

Jelito grube to ostatni odcinek naszego przewodu pokarmowego. Ma ono długość od 1,2 do 1,5 metra. Zachodzi w nim końcowy etap wchłaniania wody, elektrolitów i soli mineralnych z przesuwanymi w nim ku odbytowi resztek pokarmów oraz formowania mas kałowych.

Jelito grube wymaga od nas szczególnej troski. Jest ono wyjątkowo narażone na najniebezpieczniejsze dla zdrowia substancje. Uczeni doliczyli się aż 22 silnych trucizn mogących wytwarzać się w nim podczas procesów gnilnych z udziałem niepożądanych bakterii. Wśród nich wymienić trzeba: siarkowodór, amoniak, indol, skatol, lotne kwasy

tłuszczowe (np. masłowy), fenol, metanotiol itd. Związki te muszą być natychmiast wychwycone przez krwiobieg, przetransportowane do wątroby, a ta ma je szybko zneutralizować i znów przekazać wraz z krwią do wydalania z moczem przez nerki. Oczywiście wszystko powinno przebiegać sprawnie, kiedy dysponujemy i zdrową wątrobą, i zdrowymi nerkami. A często tak nie jest.

Długotrwały kontakt z truciznami nie sprzyja dobrej kondycji jelita grubego. Na wszystko pracujemy sami, serwując mu toksyny, kiedy się niewłaściwie odżywiamy, nadużywamy antybiotyków, które niszczą przyjazne bakterie kwasu mlekowego i powodują w ich miejsce namnażanie się bakterii gnilnych i chorobotwórczych oraz grzybów drożdżoidalnych.

Do chorób jelita grubego, które najczęściej wymienia się w podręcznikach medycznych, należą:

- zaparcia,
- zespół jelita drażliwego,
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego,
- choroba trzewna (inaczej celiakia – uczulenie na białko niektórych zbóż, tzw. gliadynę, powoduje ono z czasem zanikanie kosmków jelitowych),
- żylaki odbytu (hemoroidy).
- rak jelita grubego (gruczolakorak jelita grubego).

## WZRASTA ZACHOROWALNOŚĆ NA NOWOTWORY JELITA GRUBEGO

**W** Polsce w ostatnim czasie co trzeci nowotwór wykrywany u kobiet i co drugi u mężczyzn to właśnie nowotwór jelita grubego. Rocznie diagnozuje się ponad 13 000 jego przypadków, z czego niemal 9000 to przypadki śmiertelne. Biorąc pod uwagę, dla porównania, lata 60. XX wieku, zachorowalność na ten nowotwór wzrosła aż pięciokrotnie! Uczeni przewidują, że jak tak dalej pójdzie i ludzie nie zrobią nic, aby zatroszczyć się o ten organ (choćby zmieniając zabójcze nawyki żywieniowe), to w 2025 roku na ten nowotwór zachoruje 15 500 mężczyzn i 9100 kobiet. W grupie dużego ryzyka znajdują się mężczyźni pomiędzy 55. a 79. rokiem życia i kobiety w wieku od 50 do 79 lat.

Większość ludzi z czystym sumieniem pewnie potwierdzi, że nigdy nie interesuje ich zdrowie jelita grubego, nigdy też nie prosiło lekarza o zlecenie stosownego badania, chociażby wykonania, może dla niektórych wstydlivej, kolonoskopii. Nie mamy zwyczaju obserwowania wydalanego kału, bo nie używa się już prawie mis klozetowych z tzw. wypustką, dzięki czemu udałoby się stwierdzić np. krew lub pasożyty (kał od razu trafia do wody głębiej). Tak naprawdę nie wiemy, w jakim stanie jest jelito grube, lekceważymy też objawy, które mogą zdradzać, że prosi o szybką pomoc. Tymczasem tylko w przypadku stwierdzenia polipów o pos-

taci gruczolaków niebezpieczeństwo zapadalności na nowotwór jelita grubego sięga niemal 100%!

## NATURALNE KURACJE W LECZENIU ZAPARĆ

Zaparcia z każdym rokiem stają się wręcz chorobą społeczną. Szacuje się, że dokuczają one 20-30% ludzi żyjących na świecie. O istnieniu zaparć można mówić wtedy, gdy pacjent skarży się, że wypróżnianie, czyli defekacja, występuje u niego rzadziej niż co 2-3 dni. Zdrowy człowiek oddaje stolec od 2 razy dziennie do 7 razy w tygodniu. Sygnałem dobrego funkcjonowania jelita grubego jest wypróżnianie o stałych porach dnia, np. po spożyciu śniadania. Zwykle podczas procesu wypróżniania zaparciom towarzyszy ból.

Przypadłość ta częściej dotyka ludzi mieszkających w miastach, prowadzących niezdrowy tryb życia – z małą ilością ruchu, niewłaściwie się odżywiających (tzn. kiedy w codziennych posiłkach brakuje błonnika). Częściej niż inni uskarżają się na tę chorobę osoby otyłe i z nadwagą. Niektórym pewnie trudno będzie uwierzyć, że sprzyja jej także zażywanie pewnych leków lub istnienie przewlekłych schorzeń, takich jak cukrzyca, niedoczynność tarczycy, kamica żółciowa, nerkowa, a nawet długotrwała depresja.

Następstw lekceważonych przez lata zaparć jest bardzo wiele. Są to żylaki odbytu (hemoroidy), otyłość, bolesne skurcze odczuwane w okolicy jelita grubego, bardzo uciążliwe

wzdęcia z cuchnącymi gazami, a przede wszystkim polipy i nowotwory jelita grubego (gruczolakorak jelita grubego). Lekceważenie zaparcí prowadzi nieuchronnie do zatruwania całego organizmu wszelkimi toksynami, które tworzą się pod wpływem bakterii gnilnych rozkładających masy kałowe zalegające w jelicie grubym. Badania pokazują, że u osób trwale zmagających się z tym problemem w masach kałowych mogą znajdować się resztki nawet z 40 spożytych posiłków.

## **RADY DO ZAPAMIĘTANIA:**

Komu dokuczają uporczywe zaparcia, ten koniecznie powinien sobie wziąć do serca następujące zalecenia:

- Nigdy nie wstrzymuj odruchu wypróżniania (pójdź do toalety, kiedy poczujesz taką potrzebę). Pamiętaj, że z czasem wstrzymywanie oddawania kału może przerodzić się w przewlekłe zaparcia,
- Staraj się jeść o stałych porach, nigdy też się nie przejadaj,
- Wzbogacaj codzienny jadłospis w produkty zasobne w pektyny i błonnik,
- Często spożywaj na kolację dobry jogurt naturalny (bez dodatków), kefir lub zsiadłe mleko,
- Jedz dużo warzyw obfitujących w błonnik, np. buraczki ćwikłowe, kapustę (także kwaszoną pod różnymi postaciami – najlepiej jako podstawowy składnik surówek), marchewkę itd.,

- Zadbaj o regularny ruch (codziennie przynajmniej 1 godzinę spaceruj, unikaj siedzącego trybu życia), bo to zdecydowanie pobudza pracę jelit,
- Nie staraj się długo kurować preparatami (często reklamowanymi) zawierającymi senes, ponieważ z biegiem czasu doprowadzisz do atonii jelita grubego (bez zastosowania takiego środka jelito grube z trudem będzie się wypróżniać), możesz także nabawić się uporczywych biegunek prowadzących do utraty wody i niezbędnych elektrolitów (np. potasu) z organizmu. W niektórych przypadkach, przy zbyt długim stosowaniu senesu, bez kontroli lekarza obserwuje się też uszkodzenie nerwów jelit. Badania kliniczne pokazują poza tym, że osoby często stosujące surowce tej rośliny w usuwaniu zaparć odczuwają silne skurcze (kolki) i bóle brzucha (takie działanie wywołują sennozydy w niej zawarte). Preparaty z senesem można stosować w bardzo poważnych problemach z zaparciami i tylko przez okres 7-10 dni. Nie ulegajmy więc reklamom tych preparatów, zwłaszcza że niektóre z nich proponuje się także w kuracjach odchudzających,
- Stosuj raczej herbatki ziołowe o łagodnym działaniu przeczyszczającym, poprawiającym pracę jelit i ogólny metabolizm oraz usuwające wzdęcia (znajdziesz je w tej książce), używaj także sporo różnych naturalnych przypraw,
- Kiedy cierpisz z powodu uporczywych, nawykowych zaparć, ogranicz spożywanie czekolady,



- Pij często po kolacji zsiadłe mleko z przegotowaną wodą i dodatkiem zmielonego cynamonu,
- Co jakiś czas skorzystaj w sposób rozsądny z lewatywy. Jak ją przeprowadzić, aby naprawdę dobrze służyła zdrowiu, napisałem szczegółowo w mojej książce *Odtruj organizm i żyj dłużej!* (wydała ją Fundacja „Nasza Przyszłość”).

Zioła, pewne przyprawy, warzywa i owoce bardzo sprawdzają się w leczeniu i zapobieganiu zaparć. Nie decydujmy się natomiast zbyt pośpiesznie na sięganie po leki syntetyczne, które powinny być stosowane jedynie doraźnie i tylko w bardzo trudnych przypadkach. Wiodące znaczenie w leczeniu zaparć ma też sposób odżywiania (produkty bogate w błonnik i pektyny) i dbałość o ruch.

Aby skutecznie leczyć zaparcia, warto także zadbać o zaopatrzenie domowej spiżarni w zdrowe przetwory, którymi powinno się urozmaicać nasz codzienny jadłospis. Są to przede wszystkim kwaszona kapusta i sałatki z niej, sałatki oparte na burakach ćwikłowych, wszelkie przetwory z jabłek (wyjątkowo zasobnych w dobroczynne pektyny, np. odmiany antonówka, boiken, reneta, nieprzejrzała papierówka itd.) i śliwek (tu dominować powinna odmiana węgierka zwykła).

## ŚLIWKI Z ANTONÓWKAMI SIOSTRY TERESY



Siostra Teresa ze Zgromadzenia Sióstr Służek Najświętszej Maryi Panny Niepokalanej – znana z audycji radiowych, zdradziła mi jakiś czas temu ten ciekawy przepis na przetwór, który smakuje, leczy, a przede wszystkim pomaga pozbyć się zaparę i oczyścić jelita z resztek niestrawionych pokarmów.

### **Składniki:**

- śliwki węgierki
- jabłka antonówki
- cukier

### **Przygotowanie:**

Śliwki umyć i osuszyć na sicie. Usunąć pestki i podzielić na połówki, następnie zasypać w emaliowanym garnku na noc cukrem. Na 1 kg śliwek przeznaczamy 1 szklanke albo mniej cukru (w zależności od słodkości owoców). Na drugi dzień połówki śliwek wkładamy do słoików do  $\frac{3}{4}$  wysokości, zalewamy powstałym sokiem. W tym samym czasie obieramy jabłka i ucieramy na tarce o grubych otworach. Od razu wkładamy na śliwki do pozostałej  $\frac{1}{4}$  wysokości słoika. Słoiki ze śliwkami i startymi antonówkami pasteryzujemy 10-12 minut, następnie wyjmujemy z wody i odwracamy (koniecznie!) do góry dnem.

Wówczas jabłka ładnie przebarwiają się na bursztynoworóżowy kolor sokiem ze śliwek.

### **Pożytek dla zdrowia:**

Ten nieoceniony przetwór pomaga skutecznie w zaparciach i ułatwia usuwanie resztek niestrawionych, długo zalegających w jelitach pokarmów. Pobudza pracę jelit (zasługa zarówno śliwek, jak i jabłek – oba owoce obfitują w pektyny i błonnik). Odtruwa organizm z toksyn – sprawnie wiąże je i ułatwia pozbywanie się ich wraz z kałem (także jadów tworzących się pod wpływem bakterii gnilnych). Sięgajmy po nie koniecznie po przebyciu zatruc pokarmowych. Proponujemy je osobom z zaburzeniami procesu przemiany materii. Obniżają poziom cholesterolu we krwi. Posiadają też zdolność neutralizowania wolnych rodników w organizmie. Proponujemy je poza tym ludziom zmagającym się z nowotworem jelita grubego (warto je spożywać po przebytych zabiegach radio- i chemioterapii).

### **Dodatkowa rada:**

Jeśli do przygotowania tego przetworu użyliśmy małą ilość cukru – można go polecić z wielkim powodzeniem również ludziom zmagającym się z otyłością i nadwagą. Według najnowszych doniesień naukowych śliwki węgierki to źródło związków, które wspomagają proces chudnięcia.

## KOKTAJL Z CZARNĄ JAGODĄ USUWAJĄCY ZAPARCIA



### Składniki:

- 2 szklanki zsiadłego mleka lub kefiru
- ½ szklanki (lub więcej) owoców czarnej jagody (borówki czernicy)
- 1 łyżeczka miodu – najlepiej akacjowego

### Przygotowanie:

Owoce czarnej jagody bardzo dokładnie płuczemy na sicie, odsączamy i miksujemy ze zsiadłym mlekiem lub kefirem oraz miodem. Podajemy zaraz po wykonaniu, np. schłodzony.

### Stosowanie:

Tak przygotowany koktajl pijemy co najmniej raz dziennie po 1-2 szklanki, np. po kolacji.

### Pożytek dla zdrowia:

Koktajl z czarną jagodą (borówką czernicą) wykazuje nadzwyczaj korzystny wpływ na pracę jelit. Likwiduje nawet najbardziej uporczywe zaparcia (najlepiej jest go spożywać na noc). Warto go wprowadzać do regularnej diety odchudzającej (wtedy do jego przygotowania dobrze

jest zrezygnować z miodu). Regeneruje organizm, np. po przebyciu długotrwałych chorób. Odtruwa z wyjątkową skutecznością organizm z toksyn (w tym z jądów bakteryjnych produkowanych przez bakterie gnilne) i szkodliwych metabolitów. Jest zalecany osobom, które wcześniej prowadziły kurację antybiotykami. Wspomaga odbudowę przyjaznej flory bakteryjnej w jelitach i usuwa wzdęcia oraz cuchnące gazy. Warto go podawać chorym na nowotwory, np. stwierdzone w obrębie przewodu pokarmowego, a już koniecznie po przeprowadzeniu zabiegów radio- i chemioterapii.