

# Chore jelita – chory organizm

---

Warszawa, 28 02 2015

# Funkcje przewodu pokarmowego

---

- Odżywcza – trawienie , wchłanianie
- Ochronna - szczelność, prawidłowy, regulowany transport
- Modulująca układ immunologiczny, źródło IgA
  
- Źródło substancji endokrynnych, neurotransmiterów - serotonina

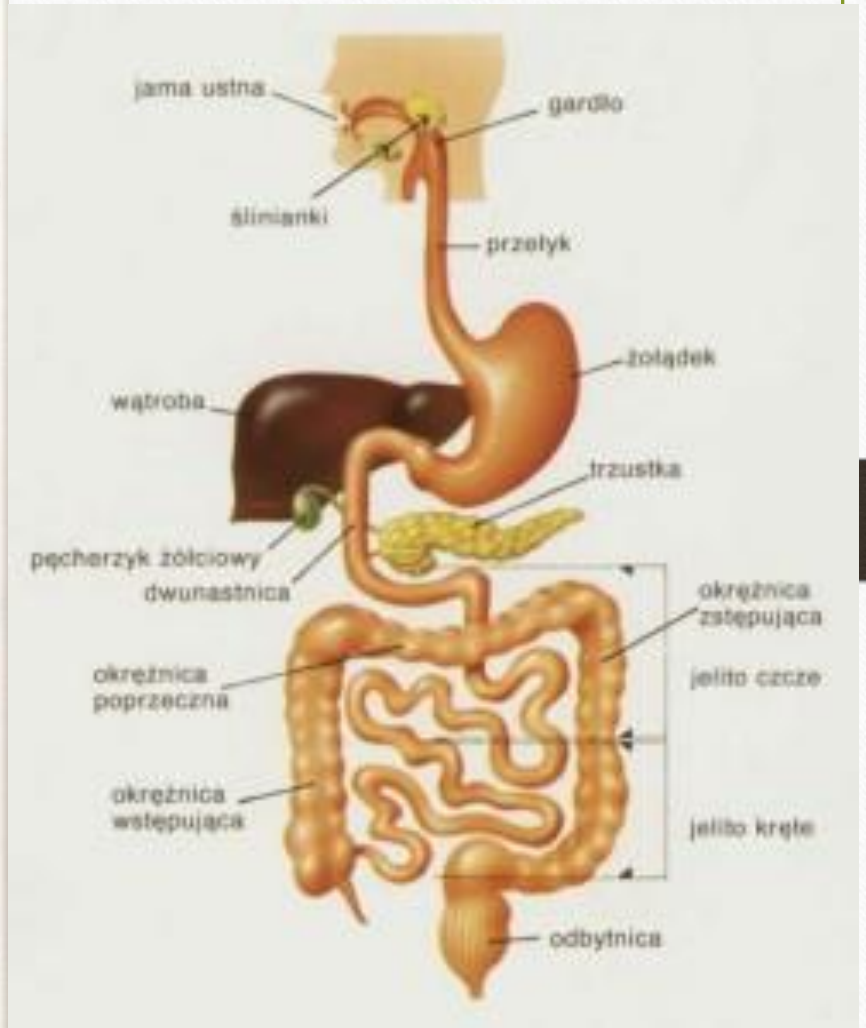
# TRAWIENIE

Ośrodki centralne- **MÓZG**

## JAMA USTNA

- flora bakteryjna
- żucie!!!

**Enzymy** , trawienie wstępne,,  
uwolnienie enzymów z pokarmów





## ŻOŁĄDEK

- 1 trawienie **enzymatyczne**
- 2 **zakwaszenie**- pH 2-3 /**HCL**,
  - **białka** denaturacja, aktywacja **pepsynogenu** histamina, gastryna
  - **minerały**, B12
  - „sterylność” środowiska
  - inicjacja trawienia jelit, odpowiednie pH w jelitach
- 3 **rozdrobnienie**

Zaburzenia wydzielania

## Objawy niedomogi kwasowej:

- biegunka / zaparcia
- refluks, cuchnący oddech, gazy
- alergie pokarmowe
- pieczenie, suchość jamy ustnej
- uczucie pełności, ciężkości, wzdęcia, palenie po jedzeniu
- świąd odbytu
- utrata włosów ,anemia (Fe, B12) , stan paznokci, skóry,
- Pasożyty, zaburzona flora przewodu pokarmowego, (problemy z candida)
- rola - wiek, jedzenie
- obniżona aktywność/ilość białych ciałek krwi
- zaburzenie równowagi kwasowo/zasadowej
- Niedobory – żelazo, cynk, wapń, wit B12, aminokwasy
- Nadmiar – palenie w czasie posiłku

# Niski poziom kwasu solnego a stany chorobowe

---

- Alkoholizm
- Anemia
- Astma
- Bielactwo
- Celiakia
- Choroba Addisona
- Cukrzyca
- Depresja
- Egzema
- Nowotwory żołądka
- Osteoporoza
- Pokrzywka
- Polipy żołądka
- Reumatoidalne zapalenie stawów
- Schorzenia pęcherzyka żółciowego
- Toczeń
- Wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- Zapalenie wątroby, żołądka
- Łuszczyca
- Miastenia
- Nadczynność / niedoczynność tarczycy

Kelly GS.  
Hydrochloric Acid:  
Physiological Functions and Clinical  
Implications *Alt Med Rev* 1997; 2(2):116-127

# Poprawa funkcji

---

- Poprawa fazy **enzymatycznej** –
  - enzymy :  
surowe warzywa, owoce, kielki,  
surowe produkty mleczne, mięso, tłuszcz – np. słonina, śmietana, masło,  
kiszonki
  - preparaty enzymów do posiłków
  - inhibitory enzymów – nasiona
- Leczenie **niedomogi kwasowej**
  - próba z soda ( łyżeczka na 1/2 szklanki wody, obserwacja „beknięcia” do 3 min
  - zioła gorzkie, soki z kiszonek
  - Betaina HCL – miareczkowanie, pod koniec posiłku

# Jelito

---

- Długość ok 8m
- Powierzchnia 600- 2000m<sup>2</sup>
- Ok 100 000 000 000 000 bakterii / 1000 różnych gatunków bakterii
- 30 ton pokarmu, 50 tys litrów płynu w ciągu 75 lat

## JELITO CIENKIE

### - XII-ca

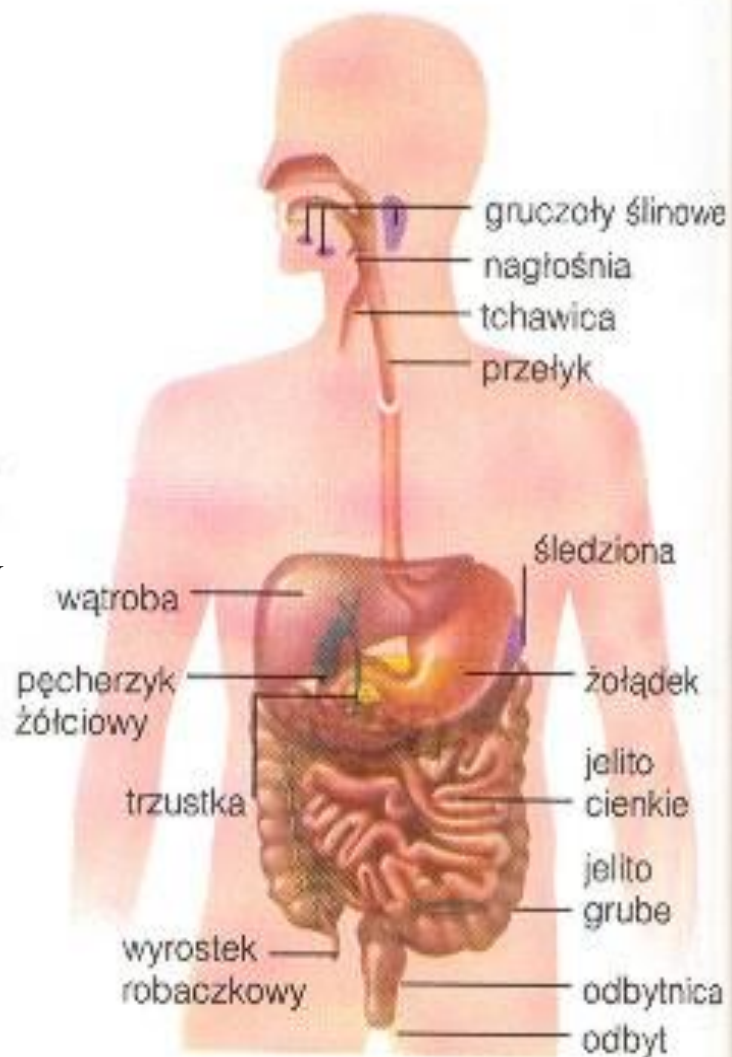
**żółć** – emulgacja tłuszczów,  
**enzymy trzustkowe** (tłuszcze, białka, cukry  
wodorowęglany - neutralizacja kwaśnej treści  
żołądka

### - JELITO CIENKE

rola rąbka szczoteczkowego – **enzymy**  
**trawiące dwucukry, oligopeptydy,**  
wchłanianie – aminokwasy, cukry proste, kwasy  
tłuszczowe krótkołańcuchowe, witaminy

Niedomoga -

rzadkie, płynne stolce, bóle  
wzdęcia śródbrzusza, podbrzusza, niestrawione  
resztki pokarmowe  
objawy ogólne



### - JELITO GRUBE –

wchłanianie wody, mineralów,  
formowanie stolca  
Niedomoga –  
zaparcia/biegunki, bóle, gazy



# Jelito żyje

---

- poród – sterylne, flora tlenowa, po tygodniach beztlenowa, stymulowane mlekiem matki) - flora „dojrzała”
- Po 60 rz – wypierana przez bakterie gnilne – środowisko /dieta
- Jelita – żywy organizm bakterie – lactobacillus, Streptococcus , Enterococcus, Enterobacteriaceae, Bifidobacterium (trawienie zboż?, przed – treponemes), Eubacterium,
- Na jej stabilność ma wpływ – wczesny okres budowania flory – z wytworzeniem tolerancji na bakterie „własne”

# Rola bioflory

---

- Wspomaganie trawienia
- Zaopatrywanie nabłonka jelitowego w substancje energetyczne – kwas masłowy
- Pobudzanie motoryki przewodu pokarmowego
- Wytwarzanie witamin
- Ochrona przed zasiedlaniem patogenów jelitowych
- Przetwarzanie, eliminacja azotynów, azotanów, soli i kwasów żółciowych, cholesterolu, metabolizm, związków rakotwórczych, metali
- Wpływ na regulacje gospodarki energetycznej – pobór energii z pożywienia
- W okresie wczesnym – ogromny wpływ na rozwój układu odpornościowego,
- Rola w stabilizacji/szczelności bariery jelitowej i bariery krew/mózg

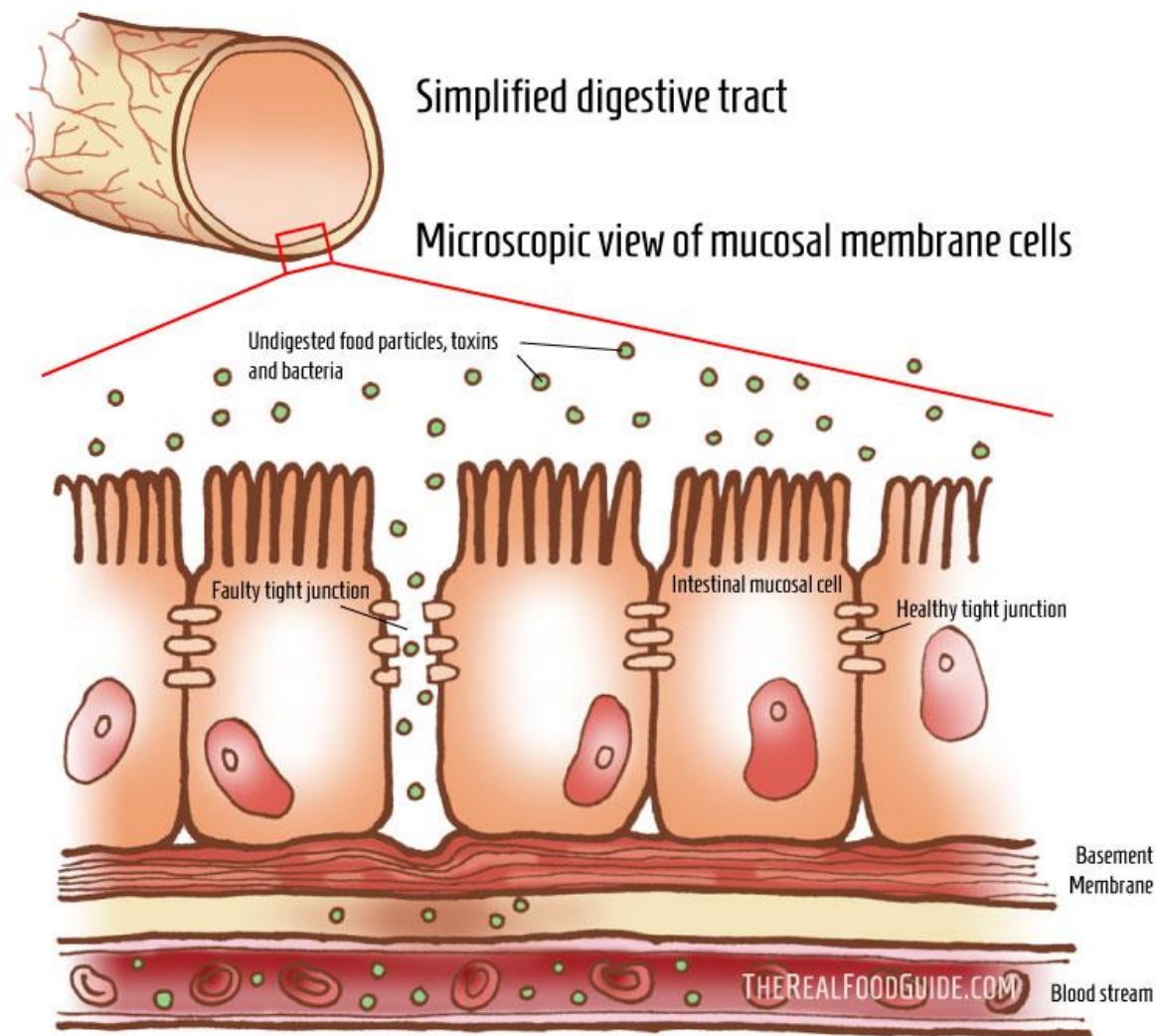
# Zaburzona flora bakteryjna

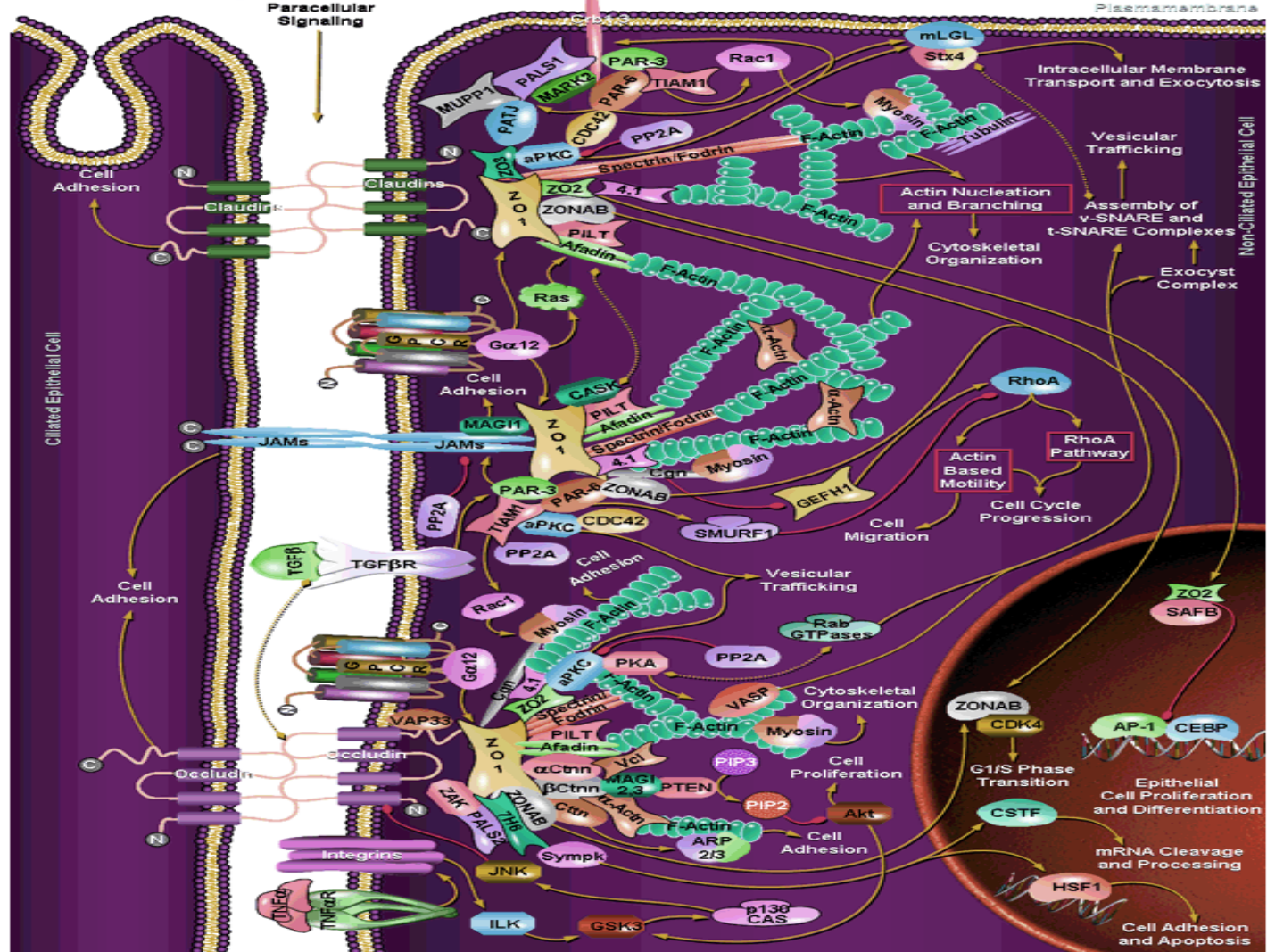
---

- Przerost bakterii patologicznych, grzybów, wirusów, pasożytów, SIBO/SIFBO
- Procesy fermentacyjne, gnilne, - gazy metan, wodór; siarkowodór, toksyny
- Zaburzenie motoryki, trawienia, wchłaniania
- Rozszczelnienie bariery jelitowej

# Przesiąkliwe jelito

- Od lat jako hipoteza ,  
„ciasne polaczenia”  
Dr Fascano,





# Przyczyny przeziębienia jelita

---

- **Stres , Infekcje**
  - wysoki przewlekły kortyzol –( stres, węglowodany), niedożywienie,
  - toksyny – alkohol, metale ciężkie, nieprawidłowa flora jelit, także gluten, kazeina - peptydy
- leki – antybiotyki, IPP, NLPZ,

# Konsekwencje nieszczelnego jelita

- we krwi pojawiają się fragmenty błon bakterii G- - LPS (low grade endotoxemia); przeciwciała przeciw antygenom pokarmowym (nietolerancje pokarmowe) – z tkankowymi reakcjami krzyżowymi  
Kharhazian: - ponad 40 pokarmów mogących indukować krzyżowe p-ciała z tarczycą – tuńczyk, lateks, soja, BPS; substancje przeciwzapalne, gluten, możliwość reakcji – z każdą tkanką np. tarczycy (też hormony – T3) p-w hormonom, tkance łącznej, nerwowej, komórkom serca... AUTOIMMUNOLOGIA – utrata tolerancji własnych tkanek
- Następuje
  - przeciążenie/uszkodzenie **wątroby** –spadek jej sprawności detoksykacyjnej
  - pobudzenie układu immunologicznego, stymulacja cytokin, - interleukiny prozapalne, czynnika TNF -podkliniczny proces zapalny, pobudzenie układu immunologicznego w różnych obszarach, różne objawy
  - zwiększenie konwersji T4 w rT3,
  - zaburzenie funkcji hormonów, enzymów, neurotransmiterów

autyzm, Alzheimer, zespoły otępienne,  
insulino oporność, oporność na leptynę – otyłość, miażdżycy,  
zespoły bólowe zmęczenie, autoimmunologia, procesy nowotworowe?

# Objawy-skargi

---

- Dolegliwości z **przewodu pokarmowego** – ból, nudności, wzdęcia, nadmierne gazy, zaburzenia wypróżnień-konsystencji stolca, biegunki, zaparcia, refluks
- **Pozajelitowe** –  
bole głowy, stawów, mięśni, osłabienie mięśni  
zmęczenie, wyczerpanie, problemy z koncentracją, pamięcią, nastrojem,  
problemy z zatokami, gardłem, zła tolerancja ciepła, zimna,  
zmiany skórne, trądzik, pokrzywka, sucha skóra, zaburzenia pocenia  
alergie, nietolerancje pokarmowe  
problemy z wagą, ciśnieniem, poziomem cukru,  
zaburzona odporność – infekcje „bezobjawowe” – wirusy, Mycoplasmy, Chlamydia,  
Lyme,



# Co można zrobić? - Dieta

---

- małe posiłki, żucie, płyny – 30 min przed posiłkiem
- wyciszenie wahań glikemii - cukier, ziarna
- jedzenie **proste**, **żywe**, urozmaicone, powrót do korzeni, rotacja
- warzywa, owoce – detoks;  
białko – budulec (enzymy); tłuszcz – energia, budulec –mózg, ściany komórkowe
- problematyczne
  - gluten – zapalnik autoimmunologii, „rozszczelnia” jelit, źródło gliadorfin, reakcje krzyżowe immunologiczne z neuronami mózdzku, kukurydza,
  - mleko –kazeina ( caseomorfin), laktoza
  - inne silne alergeny – ryby, jaja, soja, kukurydza, reakcje wczesne IgE, późne IgG IgA, IgM
  - lektyny – białka strączkowych, solaniny, szczawiany (candida), fenole, salicylany, histamina

# Co można zrobić? Dieta

---

- chemia w pożywieniu – barwniki spożywcze, dodatki smakowe, konserwanty, MGS, oleje roślinne – szczególnie utwardzane,
- Odbudowa śluzówki jelita
  - jedzenie w spokoju, żujemy, buliony,
  - technologia przygotowywania posiłków (moczenie, kiełkowanie nasion, kiszenie, macerowanie, niska temperatura, miksowanie) ,
  - pH żołądka, enzymy,
- Suplementacja – zioła – czystek, olej z rokitnika, soki warzywne, ważne – oleje omega3/6, cynk, żelazo, selen, Bc , B12, wit D, kwas masłowy, ew. enzymy, betaina HCL
- Specyficzne indywidualizowane diety – do wyleczenia, uszczelnienia jelit.

# Co można zrobić? Detoksykacja

---

- wątroba – nerki - skóra -płuca  
sylimaryna 300mg/d, (ostropest plamisty), mniszek lekarski ,
  - okłady z oleju rycynowego
  - płyny – rano, cytryna, sól himalajska, ok 1,5l-2l, ocet jabłkowy
  - higiena jamy ustnej – żucie oleju, pasta z oleju kokosowego i sody, węgiel aktywowany
  - masaż – szczotkowanie skóry
  - umiarkowany wysiłek fizyczny
  - sauna – podczerwień
- Glutation , kąpiele w soli magnezowej, lewatywy z kawy
- Chelatory biotoksyn – cholestyramina,

# Co można zrobić?    Stres

---

- szukać pozytywów, wsparcia otoczenia, grupy
- zmienić to co się da
- wypracować techniki relaksacyjne
- ćwiczenie oddechowe
- sen
- celebrowanie posiłków

# Co jeszcze?

---

- Badania:  
poziom żelaza, ferrytyny, wit D3, B12, kwas foliowy,  
funkcje hormonalne – tarczyca, nadnercza, hormony płciowe  
próba z sodą/ betaina HCL
- Badanie stolca
  - resztki pokarmowe,
  - pasożyty,
  - flora fizjologiczna, patologiczna
- Szukanie innych zaburzeń