

Chore jelita – chory organizm

Kraków 11 04 2015

Funkcje przewodu pokarmowego

- Odżywcza – trawienie , wchłanianie
- Ochronna - szczelność, prawidłowy, regulowany transport
- Modulująca układ immunologiczny, źródło IgA

- Źródło substancji endokrynnych, neurotransmiterów - serotonina

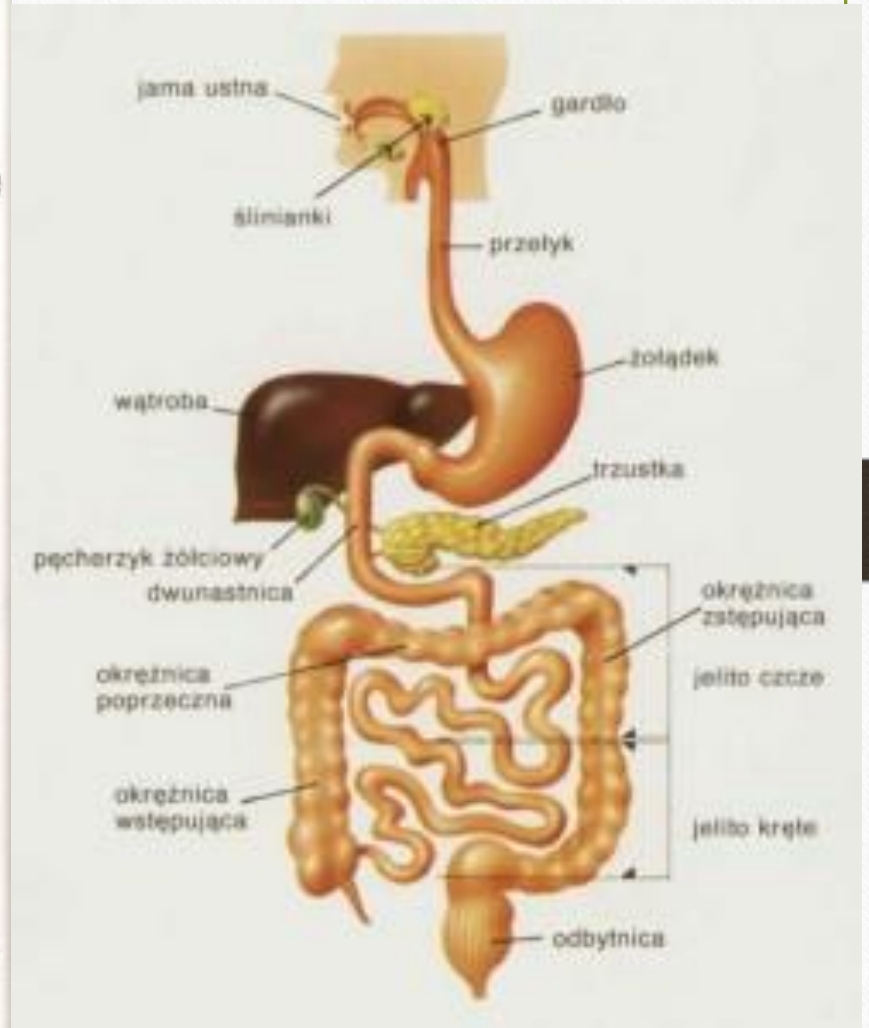
TRAWIENIE

Ośrodki centralne- **MOZG**

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 **rozdrobienie**

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, kiełki,
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
 - BetainaHCL – miareczkowanie, pod koniec posiłku

Jelito

- Długość ok 8m
- Powierzchnia 600- 2000m²
- 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

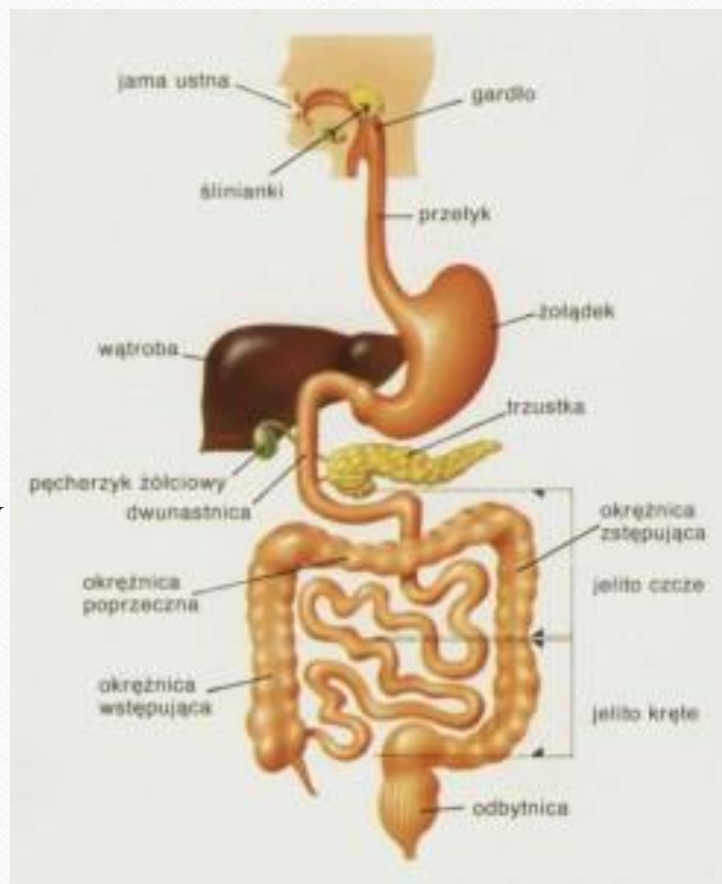
żółć – emulgacja tłuszczów,
enzymy trzustkowe (tłuszcze, białka, cukry wodorowęglany - neutralizacja kwaśnej treści żołądka)

- JELITO CIENKIE

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, bole, 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

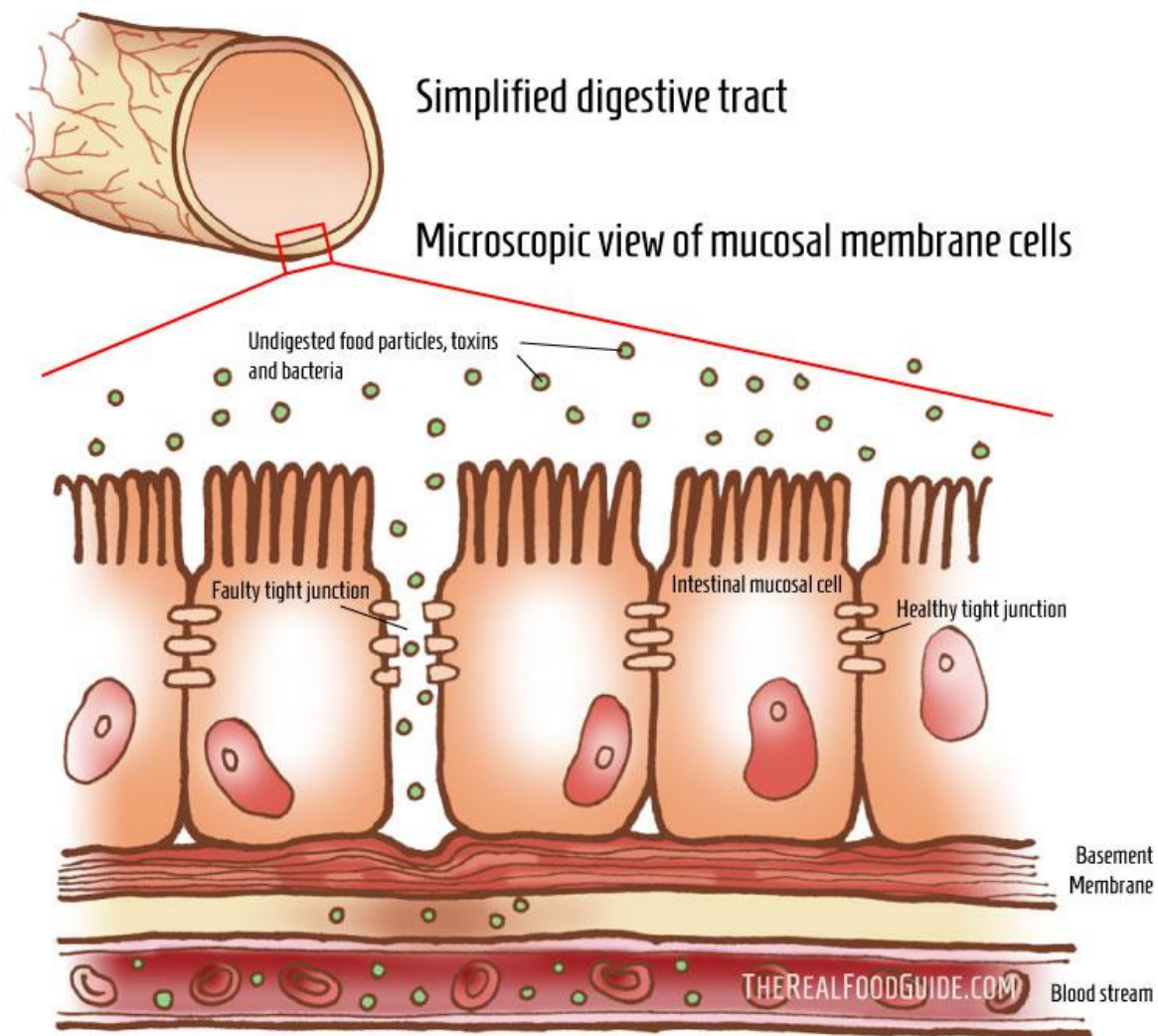
- Wspomaganie trawienia
- Zaopatrywanie nabłonka jelitowego w substancje energetyczne – kwas masłowy
- Pobudzanie motoryki przewodu pokarmowego
- Wytwarzanie witamin
- Ochrona przed zasiedlaniem patogenów jelitowych
- Przetwarzanie, eliminacja azotynów, azotanów, soli i kwasów żółciowych, cholesterolu, 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/mozg

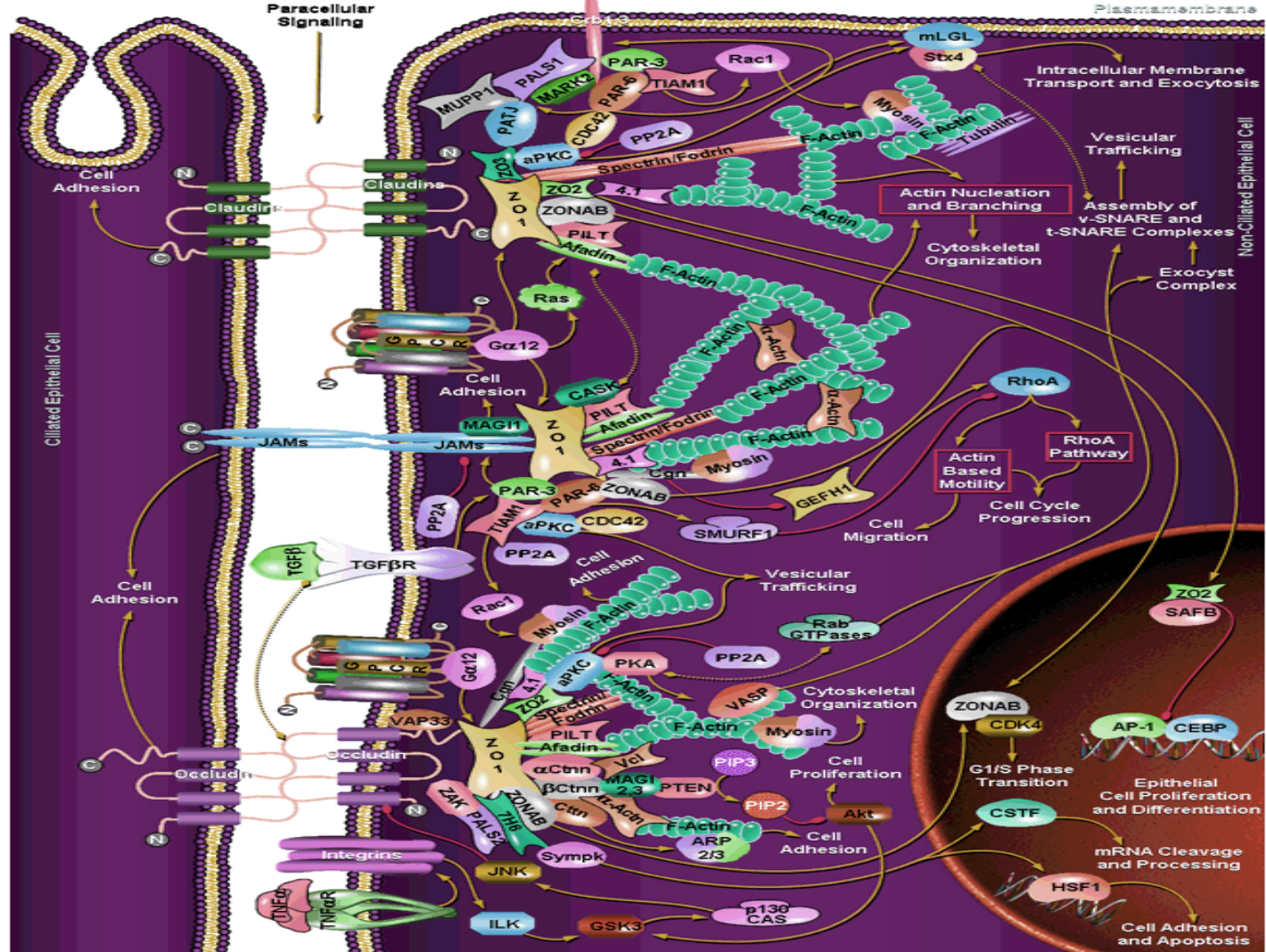
Zaburzona flora bakteryjna

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

Prześlękliwe jelito

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





Przyczyny przesiękliwego jelita

- **Stres , Infekcje**
 - wysoki przewlekle 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 przeciw zapalne, gluten,
możliwość reakcji – z każdą tkanką np. tarczycy (tez 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

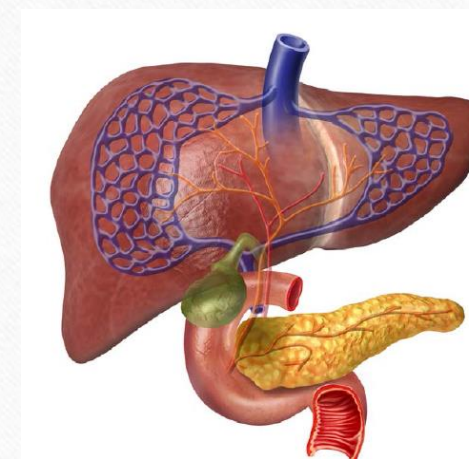
- małe posiłki, żucie, płyny – 30 min przed posiłkiem
- wyciszenie wahań glikemii - cukier, ziarna
- jedzenie **proste**, **żywe**, urozmaicone, powrót do korzeni, rotacja
- warzywa, owoce – detoks;
białko – budulec (enzymy); tłuszcz – energia, budulec –mózg, ściany komórkowe
- problematyczne
 - gluten – 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 – koloranty, 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 -pluca
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,
- Flora jelit



Co można zrobić? Stres

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

Co jeszcze?

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