

Śmierć zaczyna się w okrężnicy

Jeden z moich przyjaciół ma dziecko, które cierpiało na wszystkie dolegliwości świata: alergię, astmę, wypryski, biegunki, zatwardzenia. Łapało infekcję za infekcją.

Mój przyjaciel zaczął więc odstawiać w jego diecie kolejno: mleko, gluten, wędliny, jajka, ale bez skutku. Dziecko nadal chorowało...

Ale wróćmy od początków – dziewczynka urodziła się przez cesarkę.

Kiedy się o tym od niego dowiedziałem, nie zastanawiałem się nawet sekundę. Natychmiast pomyślałem: „flora jelitowa”.

„Śmierć zaczyna się w okrężnicy”

Źle pracujące jelita, zanieczyszczone złą żywnością, wypełnione potencjalnie patogennymi bakteriami i grzybami (np. *Candida albicans*) oraz zalegającymi toksynami mogą stać się czynnikiem powodującym niestabilność organizmu i problemy różnej natury.

W szczególności, możesz cierpieć na uciążliwe zaparcia, wzdęcia, biegunki, różnorakie zapalenia, podrażnienia skóry, huśtawki nastroju lub jeszcze cięższe choroby, takie jak zespół jelita drażliwego, krwawa biegunka lub rak okrężnicy (ostatniej części jelita, tuż przed odbytem).

Podczas autopsji często widać, że okrężnica zmarłej osoby jest wypełniona długo zalegającymi, toksycznymi resztkami pokarmowymi. Stąd właśnie pochodzi powiedzenie: „śmierć zaczyna się w okrężnicy”.

Źle funkcjonujące jelita to zagrożenie dla całego układu odpornościowego. Będziesz więc cierpieć na najgorsze przypadłości, choroby zakaźne i zapalne dotyczące sfery trawiennej, oddechowej, moczowej itp.

Ponadto „chora” okrężnica jest także czynnikiem wpływającym na **problemy emocjonalne**: niewiele osób, nawet wśród lekarzy, o tym wie, ale to właśnie komórki znajdujące się w jelicie produkują 80% serotoniny, która znajduje się w naszym organizmie (serotonina to hormon szczęścia). Twoje jelita są w pewien sposób Twoim „drugim mózgiem”. Musisz więc o nie zadbać jak najlepiej.

Wspieraj swój układ trawienny

Wszędzie w Internecie znajdziesz bardziej lub mniej uczciwe oferty produktów mających na celu oczyszczenie Twojego przewodu pokarmowego. Należy jednak pamiętać, że Twoje jelita nie są ani kominem, który wystarczy przeczyszczyć szczotką, ani rurą, którą przetkasz przy pomocy „Kreta”. To sprawa dużo bardziej subtelna, ale także **dużo prostsza**.

Normalnie nie musiałbyś nic robić. Matka natura wszystko przewidziała: armię złożoną z milionów mikroorganizmów, które zasiedlają Twoją okrężnicę. Ich zadaniem jest w dzień i w noc ochraniać jelita, czyścić je i powstrzymywać szkodliwe bakterie i drożdże.

W Twoim organizmie jest sto razy więcej takich mikrobów niż komórek w ciele, około 100 000 miliardów (to 14 zer!). Ta potężna armia walczy pod wspólną nazwą „flora jelitowa” lub „bakteryjna”. Słowo „flora” w tym znaczeniu odnosi się do dużej liczby gatunków bakterii i drożdży (przynajmniej 200), które współistnieją niczym rośliny w ogrodzie botanicznym. Ich kombinacja w Twoim organizmie jest tak samo unikalna jak odciski palców.

Tylko od Ciebie zależy pielęgnowanie tego wspaniałego ogrodu, musisz go regularnie podlewać i plewić z chwastów, dostarczając im jednocześnie odżywczych ziaren... lub też możesz zostawić go na pastwę losu. W tym drugim przypadku piękny park w stylu angielskim

szybko przemieni się w **przerażające składowisko śmieci**, zbiorowisko toksycznych gatunków, które sprzyjają rozwojowi chorób.

Brzydkie zapachy nie są normalne

W Twojej okrężnicy zachodzi fermentacja błonnika pokarmowego, niestrawionego w jelicie cienkim. Kiedy jest zdrowa ona i dobrze funkcjonuje, pozostają tylko niepotrzebne resztki, które są regularnie wydalane i **nie powodują brzydkiego zapachu**.

Zupełnie odwrotnie dzieje się, gdy masz w organizmie szkodliwe bakterie i drożdże. Wówczas pasaż jelitowy jest zaburzony, dochodzi do zaparć lub biegunek, a resztki pokarmowe zaczynają wydzielać bardzo nieprzyjemny zapach. Ponadto, kiedy złe trawienie na dobre zagości w Twoim organizmie, zakłóca optymalne wchłanianie składników odżywczych pochodzących z pokarmów. Jeśli nic z tym nie zrobisz, Szanowny Czytelniku, zaczniesz cierpieć na stałe niedobory żywieniowe.

Poza tym taka szkodliwa flora produkuje również dwutlenek węgla, metan oraz nadmiar wodoru. Jeśli pozostawisz to w ten sposób, to sytuacja będzie się pogarszać, aż doprowadzisz do tego, że cała Twoja okrężnica będzie pełna gazów, aż odniesiesz wrażenie, że zaraz eksploduje. Wiatry i wzdęcia nie są wcale śmieszne. Wskazują jedynie, że Twoje odżywianie jest złe i że Twoja okrężnica potrzebuje pomocy. To błędne koło spowodowane jest brakiem dobrych bakterii sprzyjających trawieniu.

Po tym krótkim wprowadzeniu pozwolę sobie powrócić do historii córki mojego przyjaciela, która urodziła się przez cesarkę.

Twoja flora bakteryjna kształtuje się od chwili narodzin

Skład Twojej flory bakteryjnej zależy przede wszystkim od sposobu, w jaki się urodziłeś.

Kiedy przebywałeś w brzuchu matki, Twój przetyk był sterylny. Nie było w nim żadnych mikrobów. Dokładnie w momencie Twoich narodzin pojawiły się bakterie i drożdże: 72 godziny później Twój przetyk zawierał już 1000 miliardów bakterii i drożdży!

Należy sobie zadać pytanie, skąd się wzięły te bakterie i drożdże? Niewiele osób wie, że u dzieci urodzonych drogą naturalną pochodzą one **z flory pochwowej ich** matki (a dopiero później z pokarmu). Ze względu na to, że flora dziecka w dużej mierze zależy od flory bakteryjnej matki, musi ona zachować dobrą florę w ostatnich tygodniach swojej ciąży, ponieważ przekazuje w spadku dobre gatunki mikrobów, aby wypełnić nimi jelita swojego malucha. Jeśli, dla odmiany, jelita matki są skażone przez złe i patogenne bakterie, to przyszły potomek również otrzyma je w spadku, niestety.

Stąd mówi się, że część predyspozycji do chorób jest związana z mikrobami

przekazywanymi dzieciom przez matki w momencie narodzin. Chodzi tutaj przede wszystkim o takie schorzenia jak astma i wypryski.

Jeśli w ciągu ostatnich tygodni ciąży matka zregeneruje swoją florę (za chwilę zobaczymy, w jaki sposób), to dziecko nie zostanie obciążone chronicznym zapaleniem oskrzeli, astmą lub wykwitami skórnymi. Ten prosty środek uchroni więc nowonarodzonego przed deficytami niosącymi nawet ryzyko upośledzenia.

Jednak przypadkiem problematycznym są dzieci **urodzone przez cesarkę**.

Dziecko wyjęte bezpośrednio z łożyska (sterylnego) nie ma żadnego kontaktu z florą swojej matki. W zamian otrzymuje florę środowiska, a jest to mało sprzyjające środowisko szpitalne, często bogate w bakterie odporne na antybiotyki, a w szczególności okryty złą sławą gronkowiec złocisty (*Staphylococcus aureus*).

Taka flora bakteryjna o szpitalnym pochodzeniu może mieć dla takiego dziecka przykre konsekwencje do końca życia, jeśli na czas się jej nie skoryguje.

Dlatego też dla mam zmuszonych do rodzenia przez cesarkę ważne jest, by zasiedlały przewód pokarmowy swojego dziecka dobrymi bakteriami od momentu narodzin. Jednakże nawet dobra flora bakteryjna może zostać zakłócona przez opisane niżej przyczyny.

Jak równowaga Twojej flory może zostać zakłócona?

Od chwili narodzin równowaga mikroflory bakteryjnej podlega ciągłej ewolucji. Chodzi o dynamiczną równowagę, która może zostać zakłócona przez różne czynniki endogenne i egzogenne:

- **czynniki endogenne (czyli wewnętrzne):** może się zdarzyć, że masz niedobory w systemie immunologicznym lub utajoną chorobę metaboliczną, która powoduje zmianę Twojej flory bakteryjnej. W przypadku rany lub ingerencji chirurgicznej, zapalenia, chronicznego zaparcia lub guzów jelita, Twoja mikroflora może być również poważnie zaburzona, co wpłynie na objawy Twojej choroby i opóźni podjęcie właściwego leczenia;
- **czynniki egzogenne (czyli zewnętrzne):** niezdrowe odżywianie, zakażenie metalami ciężkimi, pestycydy stosowane w rolnictwie i dodatki żywieniowe, antymikrobowe, infekcje wywołane zarazkami, intensywny stres, kuracja antybiotykowa, szczepienia mogą przyczynić się do zniszczenia Twoich dobrych bakterii, a ich miejsce zajmą namnażające się szybko zarazki patogenne (odpowiedzialne za choroby).

Konsekwencje mogą być różne: od prostych problemów trawiennych aż po zupełne zachwianie bariery ochronnej organizmu. W tym przypadku ryzykujesz rozmnażaniem się zarazków, aż do sepsy (ogólnego zakażenia), a co za tym idzie – do potencjalnej śmierci. To pokazuje, że zrównoważona flora bakteryjna odgrywa kluczową rolę dla Twojego zdrowia i Twojej odporności na choroby. Trzeba zrobić wszystko, aby utrzymać tę florę w dobrym stanie mikrobiologicznym.

Oczywiście, pokażę Ci za chwilę, jak to zrobić.

Utrzymywanie i ulepszanie swojej flory bakteryjnej

Niektóre z bakterii w Twojej florze, mają dobry wpływ na zdrowie oraz ogólnie na Twoje życie: to dlatego naukowcy ochrzcili je „probiotykami” (czyli sprzyjającymi życiu). Stymulują one układ odpornościowy, zmniejszają alergie, uspokajają zapalenie jelit. Zapobiegają produkcji toksyn mogących przeciążyć wątrobę, poprawiają pracę jelit, redukują zakażenia, przeciwdziałają problemom pokarmowym (zaparciom lub bieguncie).

Jednak, aby probiotyk zasłużył na swoją nazwę, jego zbawienne działanie musi być potwierdzone naukowo. Pozostałe bakterie są niebezpieczne i patogenne: przyczyniają się do rozwoju problemów zdrowotnych wszelkiego typu takich jak alergie, grzybice i inne choroby. Spośród chorób grzybiczych niezwykle jest groźna drożdżycza wywołana przez *Candida albicans*, ponieważ rozmnażanie się tych zarazków w organizmie zmienia system odpornościowy, otwierając drogę innym chorobom, nawet nowotworom.

Twoje wyzwanie jest następujące: wzmocnić swoje zdrowie poprzez zaszczepianie dobrych gatunków bakterii. Zapobiegać rozwojowi gatunków patogennych (przyczyn infekcji).

Oto środki, które możesz podjąć w celu ochrony i wzmocnienia Twojego systemu immunologicznego, poprawienia Twojego samopoczucia.

Ograniczanie spożycia żywności wysokoprzetworzonej

Wysoko przetworzone mięso, sery, tłuszcze i cukry spożywaj z umiarem, ponieważ w nadmiarze mogą one zakłócić równowagę mikroflory.

Zależność jest prosta: od 1950 roku znacząco wzrasta spożycie żywności przetworzonej, a wraz z nim – rozwój tak zwanych chorób cywilizacyjnych: problemów kardiologicznych, trawiennych, metabolicznych, nerwowych, kostnych itp.

Weźmy na przykład zwiększone spożycie cukrów: sacharozy, fruktozy, maltozy, laktozy, glukozy.

Wszystkie słodzone produkty lub szybko przekształcające się w cukry proste (włączając w to soki owocowe), sprzyjają rozmnażaniu flory grzybiczej, która wpływa na odporność, wprowadza ryzyko cukrzycy, otyłości, chorób serca i wszelkiego rodzaju nowotworów.

Być może wydaje Ci się, że trochę przesadzam, ale lekarze nie mają już co do tego żadnych wątpliwości: duże spożycie cukrów powoduje hiperglikemię, potem hiperinsulinemię, co z kolei przyspiesza rozwój komórek rakowych i prowadzi do tworzenia się guzów nowotworowych. Polacy spożywają aż 42 kilogramy cukru rocznie (czyli ponad 115 gramów dziennie). Liczba ta jest niebezpiecznie wysoka. Powinna być zredukowana przynajmniej o trzy czwarte, to znaczy spaść poniżej 10 kg rocznie. Możesz zminimalizować spożycie mięsa, tłuszczów i produktów mlecznych. Pierwszeństwo w Twoim żywieniu powinny mieć owoce, warzywa, płatki pełnoziarniste, tłuste ryby morskie bogate w odżywcze składniki (kolagen, minerały, witaminy spalające tłuszcz, kwasy tłuszczowe omega-3). Ponadto – odrobina mięsa, nabiału (zwłaszcza mleka koziego i owczego), olejów roślinnych (najlepiej oleju z orzechów i oleju rzepakowego) oraz mniej tłuszczów nasyconych i mało słodczy.

Jedz więcej błonnika, to są „prebiotyki”

Współczesne odżywianie, zbyt bogate w produkty przetworzone (mięso, ser, tłuszcze i słodczy) jest ubogie w błonnik. Choć błonnik nie jest podstawowym pokarmem dla naszego organizmu, to mimo wszystko należy go dostarczać, ponieważ jest on odpowiedzialny za florę bakteryjną i przekształca się w kwasy organiczne, które chronią błonę śluzową.

Niektóre rodzaje błonnika są rozpuszczalne, ponieważ mają niską masę molekularną. Nazywa się je zatem prebiotykami, ponieważ stymulują wzrost bakterii probiotycznych lub dobrych bakterii w Twoim ekosystemie jelitowym.

A ponieważ Twoja flora bakteryjna odżywia się błonikiem, nie możesz jej pozbawić rozpuszczalnych typów błonnika. Znajdują się one w dojrzałych owocach sezonowych, w dużej ilości warzyw (pierwszeństwo mają rośliny strączkowe) i zbożach o niskiej zawartości glutenu (ryż, proso, gryka, orkisz).

Wybieraj ekologiczne warzywa i owoce, ponieważ nie zawierają one (rakotwórczych) pestycydów ani konserwantów (działających przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, zmieniających florę jelitową).

Ponadto unikaj łączenia w jednym posiłku związków skrobi i produktów zawierających kwasy (np. płatki i cytrusy, płatki lub rośliny strączkowe polane octem lub sokiem cytrynowym, pomidory i ryż), ponieważ kwasy neutralizują oddziaływanie na skrobię enzymów znajdujących się w ślinie, co może wywołać produkcję toksyn w jelitach.

Odkryj produkty kiszzone

Wszystkie produkty kiszzone zawierają grupę bakterii kwasu mlekowego: *Lactococcus*, *Enterococcus*, *Leuconostoc*, *Pediococcus*, *Streptococcus*, *Lactobacillus*.

Nasi przodkowie intuicyjnie wiedzieli, że kiszenie produktów i ich konsumpcja sprzyja zdrowiu. Od początku ubiegłego wieku mikrobiolodzy stopniowo udowadniają, że niektóre bakterie, które rozwijają się w produktach kiszonych, spełniają funkcję probiotyków, dając wiele korzyści zdrowotnych.

Kiszona kapusta jest stosowana od czasów rzymskich, a potrawy z kapusty są ważne w kuchni w Europie Środkowej, od Alzacji do Ukrainy. W krajach azjatyckich kiszenie kapusty

jest również popularne, w takich daniach jak koreańskie „kimchi”. W Polsce sok z kiszonych buraków stanowi podstawę naszej narodowej zupy – barszczu, ale w formie kiszonej można jeść większość warzyw: ogórki, paprykę, pomidory, marchew...

W naszej diecie warto wykorzystać oliwki, ogórki, buraki, rzepę itp. Mogą one zostać przyrządzone w formie kiszonki. Należy jednak pamiętać, że im bardziej przemysł spożywczy wykorzystuje do ich produkcji solankę lub ocet, tym bardziej niszczone są dobre bakterie. Dzisiejsze piwo choć podlega fermentacji, zazwyczaj jest pasteryzowane i zawiera bardzo niewiele bakterii i drożdży. Również sfermentowane mleko jest bogate w dobre bakterie probiotyczne w zależności od gatunku i biotypu używanych bakterii.

Przykładem tego mogą być jogurty (fermentowane z *Lactobacillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*), mleko acidophilus (fermentowane przez *Lactobacillus acidophilus*), mleko bifidus (fermentowane przez *Bifidobacterium bifidum*, *longum*, *breve* lub *lactis*), kefir (fermentowany przez kilka gatunków *Lactococcus*, *Lactobacillus*, *Leuconostoc*, *Saccharomyces*, *Kluyveromyces* itp.).

Wszystkie te rodzaje mleka pomagają chronić zdrowie, zwłaszcza gdy surowcem jest mleko kozie lub owcze. Odnośnie jogurtów konwencjonalnych to budzą one coraz mniejsze zainteresowanie, ponieważ coraz więcej ludzi cierpi na nietolerancję krowiego mleka, powodującą stany zapalne (katar, zapalenie zatok, astma, choroba zwyrodnieniowa stawów itp.).

Zmień sposób jedzenia

Staraj się dobrze żuć i nawilżać pożywienie śliną, szczególnie to bogate w skrobię (zboża, owoce i warzywa). Proces żucia gwarantuje, że pierwszy etap trawienia w ustach następuje pod wpływem amylazy ślinowej, która niweluje nieprzyjemny oddech i toksyny.

Nie przesadzaj z jedzeniem, ponieważ może to powodować reakcje immunologiczne u niektórych osób: nietolerancję mleka krowiego i jego pochodnych oraz zmodyfikowanych zbóż bogatych w gluten i ich pochodnych.

„Nie” dla wody chlorowanej

Chlor jest dodawany do wody, ponieważ zabija szkodliwe bakterie.

Jest to duże osiągnięcie dla ludzkości, ponieważ dzięki temu zniknęły takie choroby jak czerwonka i cholera. Trzeba jednak wiedzieć, że chlor działa tak samo w przewodzie pokarmowym: ma tendencję do dezynfekcji, masowego zabijania mikroorganizmów, zarówno tych dobrych, jak i złych. Tak więc należy unikać niepotrzebnego kontaktu z substancjami bakteriobójczymi (które zabijają bakterie) lub fungicydów (które zabijają drożdże i grzyby), w tym produktów do dezynfekcji rąk i skóry, ponieważ zabijają „na oślep” dobre i złe szczepy drobnoustrojów. Skóra oraz narządy płciowe są pokryte mikroflorą, dlatego należy je chronić. Te środki ostrożności warto stosować w celu ochrony swojej mikroflory. Wtedy jeśli Twoja dieta i styl życia są zrównoważone, możesz cieszyć się zdrowiem. Aby ułatwić ten proces, warto również dodać kilka rzeczy – mam tu na myśli dobre probiotyki. Problem polega na tym, że są one trudne do zdobycia. Większość probiotyków dostępnych na rynku po prostu nie działa, ponieważ zabijają one dobre bakterie.

A o tym, jak nie dać się nabrać sprzedawcom probiotyków, opowiem Ci w jednym z następnym numerów *Poczty Zdrowia*.

Tymczasem życzę dobrego i pięknego życia,
Jean-Marc Dupuis