

Metody na nieżyt żołądkowo-jelitowy

Szanowny Czytelniku,

teraz, gdy przyszła fala zimna, bakterie ruszają do ataku. Szczególnie łatwo im przenosić się z jednej osoby na drugą w zamkniętych i ciepłych pomieszczeniach oraz w środkach transportu. Niskie temperatury na zewnątrz sprawiają jednocześnie, że nasz układ odpornościowy funkcjonuje wolniej i wolniej broni się przed infekcjami jelitowymi.

Dlatego, jeśli nie chcesz bezmyślnie ulec zimowym infekcjom, należy zastosować kilka prostych zasad, od razu, gdy rozpoczynają się pierwsze chłody.

Wzmocnij swój system odpornościowy

Na początku zimy niezbędna jest **witamina C**. Pełni kluczową rolę, jeśli chcesz mieć układ immunologiczny zdolny do odparcia ataku, w razie gdyby jakieś drobnoustroje próbowały dostać się do organizmu. Pamiętaj więc, aby jeść dużo papryki, brokułów, kapusty, pomarańczy i mandarynek, ponieważ zawierają mnóstwo witaminy C.

Jedz także banany, znakomite źródło **magnezu**.

Aby dostarczyć do organizmu wystarczającą ilość witaminy C prawdopodobnie potrzebna Ci także, oprócz dostarczania jej wraz z pożywieniem, jej suplementacja. Być może słyszałeś już o **jeżówce**, roślinie stosowanej w fitoterapii. Wzmacnia ona układ odpornościowy. W sprzedaży dostępne są preparaty w postaci pranałwki: składnik aktywny rośliny ekstrahowany jest za pomocą alkoholu, jednak pozostałych ilości w produkcie końcowym jest niewiele.

Do celów profilaktycznych możesz stosować 30 kropli preparatu. Wymieszaj je z wodą lub innym płynem, stosuj 3 razy dziennie. Kuracja trwa od dwóch tygodni do miesiąca, a w razie potrzeby możesz ją powtórzyć.

Znakomity na pobudzenie układu odpornościowego jest także **propolis**. Dostępny jest w postaci nadającej się do żucia, w sprayu lub w kroplach (krople należy rozpuszczać w szklance letniej wody). Propolis służy pszczołom za materiał uszczelniający: pokrywają nim całą wewnętrzną powierzchnię ula, aby był on szczelny. Jednak przede wszystkim propolis pozwala pszczołom zwalczać ataki bakterii i grzybów. Pszczoły wytwarzają propolis z różnorodnych żywic (pozyskiwanych z pączków i kory drzew, głównie z topoli i drzew iglastych), z dodatkiem wosku i wydzielin gruczołów ślinowych.

Dowiedziano naukowo, że układ odpornościowy można wzmocnić za pomocą tzw. **koherencji serca**¹. Metoda ta polega na wykonywaniu głębszych niż zazwyczaj oddechów: przez 5 sekund wdech nosem (włoski w nosie zapobiegają przedostaniu się do gardła bakterii znajdujących się w powietrzu), następnie przez 5 sekund wydech ustami, aby był głębszy. Stosuj taki rytm oddychania 3 razy dziennie przez 5 minut. To dobry sposób na zwiększenie odporności, a także na wyciszenie i uspokojenie.

Staraj się też **wysypiać**, jeść dużo **owoców i warzyw**, być **aktywnym fizycznie** (co najmniej 30 minut aktywności fizycznej na dworze każdego dnia).

Zadbaj o florę jelitową, ponieważ pełni kluczową funkcję w Twoim układzie odpornościowym. Właściwa flora jelitowa, o odpowiedniej ilości i składzie, pozwoli Ci łatwiej sobie poradzić z infekcjami jelitowymi, np. z nieżytem żołądkowo-jelitowym. Spożywaj **prebiotyki**, czyli specjalne włókna (błonnik), których organizm nie trawi, ale którymi żywią się korzystne bakterie zasiedlające Twoje jelita. Spożywaj **probiotyki**, czyli bakterie i drożdże, które pozytywnie oddziałują na zdrowie i regenerują florę jelitową.

Miso (rodzaj fermentowanej soi) oraz produkty fermentowane powstałe w wyniku fermentacji mlekowej, np. kiszona kapusta, to żywność, która w cudowny sposób odbudowuje florę jelitową i ogólnie florę bakteryjną.

Jak rozpoznać gripę jelitową?

Jeśli odczuwasz mdłości, nie chce Ci się jeść, masz skurcze brzucha, gwałtowne wymioty, biegunkę, gorączkę lub ból głowy, prawdopodobnie dopadł Cię nieżyt żołądkowo-jelitowy (zakażenie przewodu

pokarmowego)². To choroba, która może być pochodzenia bakteryjnego lub pasożytniczego, jednak w większości przypadków wywoływana jest przez wirusy. W takim przypadku nazywana jest gripą jelitową. Właśnie ta forma zakażenia najczęściej występuje zimą.

Grypę jelitową u dzieci powyżej 2. roku życia oraz u osób dorosłych wywołują zazwyczaj rotawirusy. Jeśli nieżyt żołądkowo-jelitowy ma podłoże bakteryjne, do zakażenia dochodzi drogą fekalno-oralną. Takiego określenia używają lekarze oraz osoby, które chcą w ładniejszy sposób nazwać tę wyjątkowo odrażającą drogę zakażenia. Droga fekalno-oralna polega na przedostaniu się zarażonego kału jednej osoby do ust, nosa lub oczu drugiej osoby. Może do tego dojść, jeśli dotkniesz osobę lub przedmiot, które zostały wcześniej zabrudzone fekaliami, a następnie potrzęsiesz ręką oczy, nos, jeśli dotkniesz palcami ust, lub jeśli wypijesz wodę zanieczyszczoną odchodami.

Rotawirusy przenoszą się za pośrednictwem mikroskopijnych kropelek unoszących się w powietrzu, które trafiają tam podczas kaszlu lub kichania.

Zakażona osoba może zarażać innych w dniu poprzedzającym pojawienie się u niej pierwszych objawów. Może zarażać przez 5–10 dni. Jeśli przebywa w miejscach publicznych, może zarazić nawet do 80 tysięcy osób dziennie.

Jeśli wirus nieżyty żołądkowo-jelitowy znajdzie się na powierzchni jakiegoś przedmiotu, pozostaje aktywny przez 10 dni! Jeśli dostanie się do wnętrza ciała, będzie się starał wniknąć do wnętrza jednej z komórek ciała. Ten podstępny intruz będzie się rozwijał w tej komórce, następnie przemieści się do komórek sąsiednich i je zarazi.

Twoją pierwszą linią obrony przed tym wirusem jest więc nie dopuścić, aby przedostał się do organizmu.

Podstawowe zasady higieny

Niezależnie od okoliczności, staraj się nie dotykać błon śluzowych brudnymi rękami ani jakimkolwiek przedmiotem, jeśli nie masz pewności, że jest czysty. Bakterie bardzo łatwo wnikają przez błony śluzowe, dlatego ryzyko zakażenia właśnie tą drogą jest największe. Bakterie najczęściej przenoszą się na dłoniach, ponieważ wszystkie „zgięcia” dłoni często bywają ciepłe i wilgotne. Dla bakterii to przytulne miejsce, w którym mogą się schronić i namnażać.

Do zakażenia najczęściej dochodzi między osobami, które przebywają blisko siebie, np. między współpracownikami, między osobami podróżującymi w środkach transportu publicznego, między członkami rodziny, między małżonkami. Dzieci zarażają się zwykle od kolegów i koleżanek z przedszkola, szkoły, a także od swoich nauczycieli.

W naszym kraju poręcze w metrze, autobusach i tramwajach nie są oczyszczane codziennie (a tak jest w Japonii). Siedliskiem bakterii są także karty menu w restauracjach, uchwyty wózków sklepowych, zamki szyfrowe, a nawet, co zadziwiające, stetoskopy używane przez lekarzy, a także aparaty do pomiaru ciśnienia.

Jeśli nie jesteś w stanie uniknąć kontaktu z potencjalnym źródłem bakterii, regularnie myj ręce mydłem i uważaj, aby nie dotykać oczu, nosa i ust.

Naucz się prawidłowo kaszleć

Być może, tak jak ja, nauczyłeś się jako dziecko zakrywać dłonią usta w trakcie kasłania. Oczywiście lepsze to niż nic. Faktycznie chroni to osoby znajdujące się obok przed kropelkami śliny i drobnoustrojami. Przy okazji oszczędzasz im niekoniecznie przyjemnego oglądania Twojego języka, gardła i uzębienia. Jednak musisz pamiętać, że dłoń, na którą kaszlesz, staje się dłonią zarażającą, którą należy umyć gorącą wodą i mydłem, a następnie zdezynfekować żelem antybakteryjnym. Jeśli tego nie zrobisz, pierwsza osoba, z którą się przywitasz, dostanie od Ciebie niemiły prezent. Aby tego uniknąć, możesz kasnąć w łokieć lub w chusteczkę, o ile zdążysz.

Co zrobić, jeśli już się zaraziłeś?

Przede wszystkim musisz od razu zmienić dietę, przestać jeść to, co do tej pory. Jeśli masz wymioty i biegunkę wywołane nieżytem żołądkowo-jelitowym, z pewnością zrobisz to samoistnie. W miarę jak tracisz duże ilości płynów, „górz i dołem”, nie wolno Ci dopuścić do odwodnienia, dlatego regularnie pij wodę ryżową. Gdy odzyskasz apetyt, zjedz purée ziemniaczano-marchewkowe (bez mleka), kurczaka gotowanego z warzywami oraz bulion powstały z gotowania kurczaka i warzyw. Stopniowo możesz wprowadzać ryż i pieczywo.

Po trzech dniach bez biegunki i bez wymiotów możesz wrócić do swojego zwyczajnego odżywiania.

Początkowo unikaj jednak tłustych potraw i mięsa innego niż gotowany kurczak.

Aby przygotować **wodę ryżową**, weź ryż pełnoziarnisty i gotuj go w wodzie w proporcji 1:16, przez 30 minut, z dodatkiem pół łyżeczki szarej soli morskiej. Odcedź płyn przez sitko, aby oddzielić ryż. Odstaw do ostudzenia, aż płyn będzie letni. Aby poprawić smak, przed wypiciem możesz dodać odrobinę miodu.

Na choroby zakaźne, nawet u dzieci, bardzo pomaga **olejek eteryczny tymiankowy**. Olejek ten niszczy wszystkie szkodliwe zarazki znajdujące się w jelitach. Weź dwie krople na łyżeczkę miodu i wymieszaj z **naparem z rozmarynu**. Zdziała korzystnie zarówno w przypadku nieżytu żołądkowo-jelitowego, jak i w przypadku grypy.

Znakomite działanie na wirusowe infekcje ma **syrop z czarnego bzu**. Badania naukowe wykazały, że objawy grypy jelitowej ustąpiły w ciągu dwóch dni u 93,3% uczestników, którzy zastosowali wyciąg z owoców czarnego bzu.

Zdrowia życzę,

Jean-Marc Dupuis

Źródła:

1) «Guérir» du Dr Servan-Schreiber