

Bardzo dużo osób zgłaszających się do mnie na konsultacje cierpi na problemy związane z układem trawiennym.

Skąd w ogóle się te choroby biorą?

To jest ważne, bo jak będziemy wiedzieli skąd się biorą, to będziemy w stanie usunąć przyczynę i się z chorobą rozprawić.

Mam na myśli oczywiście choroby nabyte, a nie wrodzone. Z chorobami wrodzonymi doskonale sobie radzi medycyna akademicka i medycyna naturalna pełni tu jedynie rolę wspomagającą.

Ale w przypadku chorób nabytych jest dokładnie odwrotnie. A przynajmniej powinno być.

Z chorobami nabytymi medycyna naturalna radzi sobie najlepiej a szczególnie z tymi przewlekłymi. Czyli urodziliśmy się zdrowi i coś się potem stało, coś się „popsuło” i nie bardzo wiemy dlaczego.

Czasami nawet możemy czuć żal albo wręcz wściekłość na nasz organizm, że czemu on się popsuł, że my nie chcemy tak okropnie się czuć, chcemy być zdrowi, chcemy aby wszystko było tak jak kiedyś, kiedy jeszcze czuliśmy się dobrze.

Pamiętamy to uczucie i tęsknimy za nim.

Niektórzy mogą być też niesamowicie przerażeni etykietką medyczną choroby jaką nadał jej lekarz i potem jeszcze niepotrzebnie nakręcają się wyszukiwaniem na temat tej choroby wszelkich możliwych informacji w internecie.

I wiecie czym to się najczęściej kończy?

Zapadnięciem na Syndrom Unikalnego Płatka Śniegu. Cóż to takiego?

Szukamy: czym się charakteryzuje ta MOJA choroba, jakie są środki na tę MOJĄ chorobę, byle naturalne bo ja tabletek nie chcę.

Bo moja choroba ma przecież unikalną nazwę, więc i metody muszą być specjalne, unikalne i jedyne w swoim rodzaju.

Spotykam się z tym bardzo często u moich pacjentów, z tym Syndromem Unikalnego Płatka Śniegu: co Pani ma na MOJĄ chorobę.

I najczęściej najbardziej ze wszystkiego oczekują suplementów, bo to przecież łatwe i szybkie, nie wymaga większego wysiłku - wystarczy łykać jakieś kapsułki.

Tymczasem musimy sobie zdawać sprawę z jednej podstawowej rzeczy: że to co my nazywamy chorobą, to jest tak naprawdę reakcją adaptacyjną organizmu na czynniki środowiskowe.

I bez względu na etykietkę medyczną należy się właśnie tym czynnikom przyjrzeć. A następnie wyeliminować te szkodliwe, a wdrożyć te korzystne.

Układ trawienny jest dla nas pierwszym punktem styczności ze środowiskiem zewnętrznym. Dlatego to jest takie ważne.

Jedzenie nie jest tylko tak po prostu pokarmem zawierającymi tłuszcze, białka i węglowodany, jakieś kalorie, witaminy i składniki mineralne.

Jedzenie to też sygnał dla naszego organizmu płynący ze środowiska, ze świata zewnętrznego. Inny sygnał na przykład wysyła naturalne jedzenie, a inny przetworzone.

Więc rzeczywiście, to co jemy ma kardynalny wpływ na zdrowie naszych jelit, a co za tym idzie na nasze zdrowie w ogóle.

Jednak zdrowie jelit zależy nie tylko od sygnałów które płyną z pokarmu.

Dzisiaj dam Ci więc 5 wskazówek które poprawią zdrowie Twoich jelit, a jeśli nie masz z układem trawiennym problemu, to po wysłuchaniu tego odcinka będziesz wiedzieć jakie działania profilaktyczne utrzymują nasz układ pokarmowy w zdrowiu.

Zapraszam do odcinka!

Dobrze, to porzućmy wreszcie te etykietki, te medyczne nazwy chorób, a skupmy się na przyczynach.

A tych przyczyn jest 5, dlatego wskazówek też będzie dzisiaj 5.

Przyczyna pierwsza - to błędy w odżywianiu. I mówiąc błędy w odżywianiu mam na myśli to, abyśmy zwracali uwagę na 3 rzeczy:

- na to co jemy
- jak jemy

- i kiedy jemy.

Czyli tu nie chodzi jedynie o nieprawidłowe odżywianie, ale w grę wchodzi także zła higiena posiłków.

Co jemy - czyli zwracamy uwagę na to co kupujemy, na jakość produktów, na dopasowanie posiłków do naszego indywidualnego zapotrzebowania, unikanie produktów przetworzonych przemysłowo, a nawet silnie przetworzonych w domu - na przykład wszelkiego typu smażenin.

Jak jemy - czy jemy w spokoju, czy nie jemy w biegu i w stresie albo robiąc inne rzeczy, na przykład oglądając telewizję czy wgapiając się w komórkę. Czy dobrze przeżuujemy to co jemy, bo to jest mega ważne.

Nie zliczę przypadków, kiedy już samo nawet wdrożenie dobrych nawyków higieny spożywania posiłków poprawiło stan układu pokarmowego u moich pacjentów - jedzenie w spokoju, w dobrym nastroju, dokładne przeżuwanie każdego kęsa.

Bo jeśli jemy w stresie, w biegu, to nawet najzdrowsze i najdroższe ekologiczne jedzenie nie przyniesie nam oczekiwanych efektów.

Często ludzie szukają tej jednej diety, w której pokładają nadzieję - a to wegańska, a to ketogeniczna, a to jeszcze inna aktualnie modna dieta, ale wciąż nie do końca czują się dobrze, bo właśnie w grę wchodzi nasze nawyki - jak jemy, a nie tylko co jemy.

I w końcu ostatnia rzecz czyli kiedy jemy - bardzo ważna sprawa.

Jakieś 10 lat temu korporacja Nestle miała taką akcję „5 posiłków dziennie”.

I jakoś nikogo nie zastanowiło wtedy że ci, co produkują najgorsze śmieci żywieniowe chcą mieć najwięcej do powiedzenia na temat zdrowego odżywiania i edukować w tej kwestii społeczeństwo.

Niestety chyba wielu ludziom udało się sprać mózgi, bo gdy ośrodek badania opinii publicznej pytał rok później Polaków jaki element zdrowego stylu życia uważasz za najważniejszy dla zdrowia, to większość badanych osób na pierwszym miejscu postawiło 5 posiłków dziennie.

To było 10 lat temu i myślę, że dzisiaj ten numer już by nie przeszedł, już jest dużo większa świadomość obecnie.

Ja się ogromnie cieszę, że ta świadomość wzrosła i teraz trendy się odwróciły bo coraz głośniej mówi się o korzyściach ze **zmniejszenia** ilości posiłków czy wydłużenia przerw między posiłkami - tak zwany post okienkowy czy intermittent fasting.

Akcja „5 posiłków dziennie” miała być w założeniu być może prozdrowotną akcją edukacyjną, ale raczej można ją określić jako antyzdrowotną.

Bo tak naprawdę częste i małe posiłki czynią więcej szkody niż pożytku w naszym układzie trawiennym.

Oczywiście może być te 5 posiłków dobre jeżeli ktoś ma na przykład problemy z gospodarką cukrową, ale dla naszych jelit i całego układu pokarmowego generalnie nie jest to dobre rozwiązanie.

Wręcz przeciwnie - zdrowiu jelit sprzyja odczuwanie głodu i wydzielanie hormonu głodu czyli greliny. Mamy w tej chwili na ten temat mnóstwo badań naukowych!

Poziom greliny osiąga swoje szczytowe wartości bezpośrednio przed spożyciem posiłku po to by przygotować układ trawienny do przyjęcia pokarmu i robi na kilku płaszczyznach.

Wysokie stężenie greliny przede wszystkim zwiększa wydzielanie enzymów trawiennych i kwasów żołądkowych.

Wskazówki jak pobudzić kwasy żołądkowe znajdziesz również w 22 odcinku podcastu, ale dzisiaj dochodzi jeszcze jedna bardzo ważna wskazówka - nie jedzmy wtedy gdy nie odczuwamy głodu.

Dopiero odczuwanie głodu oznacza podniesiony poziom greliny, a to z kolei zwiększa nam poziom kwasów żołądkowych jak również enzymów trawiennych.

Co jeszcze robi dla nas hormon głodu grelina?

Otóż pobudza ona motorykę przewodu pokarmowego, co może mieć szczególnie istotne znaczenie dla osób zmagających się z zaparciami czy w końcu z SIBO czyli przerostem bakterii w jelicie cienkim.

Ponadto grelina naprawia nam układ trawienny ponieważ ma silne działanie antyzapalne, wspiera też regenerację błon śluzowych zarówno w żołądku jak i w jelitach, a także zwiększa szczelność naszej bariery jelitowej, co może być szczególnie ważne przy chorobach o podłożu autoimmunologicznym.

Tak więc 5 posiłków dziennie oznacza tak naprawdę gorsze trawienie, słabszą motorykę jelit i zwiększoną przepuszczalność barier jelitowych.

Układ pokarmowy jednym słowem nie pracuje wtedy prawidłowo i prosimy się tylko o kłopoty kiedy przerwy między posiłkami są zbyt krótkie, a my albo nigdy nie odczuwamy głodu albo wygaszamy uczucie głodu natychmiast jakąś przekąską jak tylko ten głód poczujemy.

Zalecam trzymać się tradycyjnego podziału na 3 posiłki dziennie - tak jak jadali nasi przodkowie: śniadanie, obiad i kolacja, z przerwami 4-godzinnymi między posiłkami i 12-godzinną przerwą nocną.

Dobrze, to już mamy omówione odżywianie, wiemy, że ważne jest nie tylko co jemy, ale i jak jemy oraz kiedy jemy.

Przejdźmy więc do drugiej przyczyny niedomagań układu trawiennego, a jest nią **stres**. Stres może być fizyczny, chemiczny lub emocjonalny.

Niestety żyjemy w cywilizacji wszechobecnego stresu i generalnie stres sam w sobie nie jest zły, bo jest nam wręcz potrzebny dla zdrowia, ale problemem nie jest stres jako taki, lecz nadmierny stres i kiedy trwa on zbyt długo.

Zresztą stres wyniszcza wszystkie narządy i układy, nie tylko pokarmowy, ale dobra wiadomość jest taka, że nad stresem można się nauczyć panować i nie pozwolić by zawładnął naszym życiem.

Mamy naukowo udowodnione metody rozładowywania napięcia i stresu takie jak odpowiednie oddychanie, ćwiczenia uważności czy aromaterapia.

Kolejne na liście przyczyn są **czynniki działające prozapalnie** - takie jak zaburzony skład mikrobiomu jelitowego, infekcje, pasożyty, metale ciężkie, chemikalia czy w końcu pleśń.

Generalnie jeśli chcemy poprawić zdrowie naszych jelit, to zaczynamy od usuwania tego co złe, a potem dodajemy to co jest korzystne i dobre.

Dlatego jeśli skupisz się tylko na odżywianiu, albo tylko na suplementach diety, ale nie zajmiesz się czynnikami działającymi prozapalnie, to Twój sukces może być jedynie połowiczny.

Zawsze zaczynamy od usunięcia tego, co w istotny sposób zaburza w ustroju homeostazę i działa niekorzystnie.

Wtedy to co dobre będzie działać zdecydowanie lepiej, ponieważ usunęliśmy przeszkody i organizm będzie uzdrawiał się szybciej i łatwiej.

Czwarta przyczyna kłopotów z układem trawiennym to **zaburzone rytmy okołodobowe**.

Wiele osób koncentruje się na diecie i suplementach, a nie bierze pod uwagę tak ważnego czynnika jak rytmy okołodobowe.

Tymczasem nie ma zdrowych jelit bez prawidłowego rytmu dobowego. Koniec, kropka.

A im bardziej zaburzony rytm dobowy, tym większe problemy jelitowe.

Nie uzdrowisz jelit ani dietą, ani probiotykami, ani ziołami, jeśli pominiesz czynnik rytmów około dobowych, a dzieje się tak dlatego, że różne procesy w naszym układzie pokarmowym inaczej przebiegają w różnych porach dnia i nocy, czyli wykazują tak zwaną zmienność okołodobową.

! jest to produkcja i wydzielanie śliny, enzymów trawiennych, kwasów żołądkowych i żółci.

Zmianom w ciągu doby podlega też motoryka naszych jelit, przepuszczalność barier jelitowych, skład naszego mikrobiomu jelitowego czy w końcu regulacja stanów zapalnych.

Nawet niewielkie zaburzenia rytmu okołodobowego wynikające z braku ekspozycji na światło dzienne w ciągu dnia albo ekspozycji na niebieskie światło wieczorem czy jedzenie późno w nocy albo nieodpowiednia (za mała lub zbyt intensywna) aktywność fizyczna będą zaburzać wszystkie te procesy i przez to zwiększać ryzyko wielu chorób układu pokarmowego.

Do najczęstszych należą dysbioza jelitowa, różnego typu choroby zapalne jelit, zespół jelita drażliwego, refluks czy choroba wrzodowa.

Dlatego nie tłumacz sobie, że jesteś typem sowy i lubisz siedzieć do późna w nocy. Jeśli chcesz poprawić zdrowie jelit, to najlepiej kłaść się przed północą.

No i oczywiście nie jemy na noc! Ostatni posiłek zjadamy na 3 h przed pójściem spać i powinien być lekkostrawny.

Uważajmy też na ekspozycję na światło odpowiedniej barwy czyli rano koniecznie wystawiamy się na działanie światła dziennego (ale nie przez szybę, tylko wychodzimy na zewnątrz), a z kolei wieczorem unikajmy ekspozycji na światło niebieskie czyli komputery, telewizory, komórki czy żarówki LED o barwie światła dziennego.

Tylko budując silne rytmy dobowe zbudujemy silny i zdrowy układ pokarmowy.

No i w końcu ostatnia przyczyna - to interwencje medyczne takie jak leki i szczepionki. Czyli generalnie przyczyny wynikające z nadmiernej **medykalizacji**.

Czym jest medykalizacja? Jest to proces polegający na tym, że niemedyczne problemy zaczynają być definiowane i traktowane jako problemy medyczne, zazwyczaj jako choroby lub zaburzenia.

Zła dieta nie jest problemem medycznym, nieumiejętność panowania nad stresem czy nieregulowane rytmy okołodobowe również, czynniki zapalne typu chemikalia w żywności czy kosmetykach to również **nie jest** medyczny problem.

To są **problemy stylu życia** i żadna interwencja medyczna tego nie naprawi na poziomie przyczyny. Nie ma na to pigułek czy szczepionek, nie kupimy ich w żadnej aptece.

Ale przemysł medyczny jak wszyscy wiemy nie powstał po to by naprawiać przyczyny, tylko by zajmować się objawami.

I w takich kategoriach narzucono nam myślenie, że wszystko jest do rozwiązania na drodze medycznej, nawet jeśli problem **nie** posiada natury medycznej, lecz wynikającą ze stylu życia, z nieprawidłowego odżywiania, z nadmiaru stresu, z niedosypiania, z narażenia na szkodliwe czynniki środowiskowe.

I jeśli dzisiaj do lekarza przychodzi pacjent, którego aktualny stan wynika ze złego odżywiania, zaburzonych rytmów dobowych czy przewlekłego stresu, to zostaje natychmiastowo **zmedykalizowany**.

I dostaje leki farmaceutyczne, zamiast dostać składniki odżywcze, których mu brakuje, albo zamiast otrzymać edukację w zakresie uregulowania rytmów dobowych czy technik radzenia sobie ze stresem.

W duchu medykalizacji kształci się już od ponad 100 lat całą kadrę medyczną, jak również my jako społeczeństwo mamy w tym właśnie duchu narzucony sposób naszego myślenia.

Zostaliśmy w ciągu 3 czy 4 pokoleń psychicznie i fizycznie zmedykalizowani i nawet tego nie zauważyliśmy. Przywiązujemy wagę do etykietek i poszukujemy łatwych rozwiązań w postaci pigułek czy zastrzyków.

Dlatego bądźmy czujni i miejmy zawsze z tyłu głowy to co powiedziałam na początku - że tu nie chodzi wcale o etykietkę i nazwę, bo to tylko system medykalizacji narzuca te nazwy, ale tu chodzi o rozpoznanie przyczyn.

Rozpoznasz i naprawisz przyczyny - bingo, wygrasz.

A tych przyczyn w przypadku układu pokarmowego jest pięć. Nie 500, nie 50, tylko pięć, więc dosyć łatwo jest je zapamiętać i ogarnąć.

Większość stanów układu pokarmowego jest do ogarnięcia w miarę szybko, o ile wiemy co mamy robić i jak robić.

Jeżeli sprawia nam to trudność - warto poszukać pomocy, zgłosić się po wsparcie do dietetyka, do naturopaty czy w przypadkach ostrych także do lekarza.

Mam nadzieję, że po wysłuchaniu tego odcinka wiesz już jak poprawić zdrowie jelit i od czego zacząć. Są to proste i naturalne metody, które zawsze się sprawdzają.

Jeśli znasz kogoś, komu te wskazówki mogą się przydać - podziel się proszę tym odcinkiem podcastu.

A jeśli chcesz otrzymywać ode mnie powiadomienia o kolejnych odcinkach podcastu i o moich wydarzeniach - zapisz się na mój bezpłatny newsletter jeśli jeszcze nie jesteś zapisana, zrobisz to w jedną minutę pod adresem akademiiawitalnoscip.l [ukośnik] biuletyn.

A na dziś to już wszystko. Słyszemy się za tydzień.

Trzymajcie się, cześć!

NOTATKI DO PODCASTU

O czym się dowiesz z tego odcinka:

- ✓ Czym jest Syndrom Unikalnego Płatka Śniegu?
- ✓ Unikaj tych 3 błędów w odżywianiu!
- ✓ Stres i czynniki prozapalne.
- ✓ Znaczenie rytmów okołodobowych w pracy układu trawiennego.
- ✓ Medykalizacja: czym jest i jak jej unikać?

ZASOBY WYMIENIONE W TYM ODCINKU

- Zapisz się na mój newsletter: <https://akademiawitalnosci.pl/biuletyn>
- Podcast odc. 22: Trzy proste metody optymalizacji kwasu żołądkowego: <https://akademiawitalnosci.pl/OkiemNaturopaty22>