Zakaj se simptomi pojavijo drugje in ne v črevesju?

"Ker je črevesje tako pomemben organ, da si enostavno ne more privoščiti bolezenskih simptomov. Zato jih prenese na druge organe. Ko govorim o črevesju, mislim na tanko črevo. To je bistveno za življenje. Človek lahko živi brez želodca ali debelega črevesja, brez tankega črevesja pa ne. Srce, pljuča ali jetra lahko presadimo, tankega črevesja ne. So poskušali, pa ni šlo. Nekaterim predebelim ljudem so skušali pomagati tako, da so jim odrezali del tankega črevesja. Končalo se je slabo, saj jim morajo zdaj dovajati hranila direktno v žilo. Naj to ponazorim s primerom. Ko človek polni želodec, je to podobno, kot bi v trgovini polnil voziček. Ampak to še ni hranjenje. Hranjenje se začne, ko človek v trgovini pride do blagajne in hrano zamenja za denar. V telesu se podobno zgodi, ko hrana pride v tanko črevo. Takrat zapusti zunanji svet in jo telo začne vsrkavati. Ne govorimo več o solati ali zrezku, pač pa o energiji v obliki sladkorjev, maščob ali proteinov. In če v črevesju ni pravih bakterij, je to kot bi v trgovini ne bilo nikogar na blagajni. Nastane kaos."

Koliko kalorij mora človek zaužiti?

"Odvisno, kaj počne. Ampak jaz v kalorije ne verjamem! Štetje kalorij je zastarel in neprimeren sistem. Ni bistvo v tem, koliko pojemo, ampak koliko absorbiramo. Če imamo uničeno črevesje s preluknjanimi stenami, ne bomo absorbirali ničesar. Pri tem nam štetje kalorij prav nič ne pomaga."

Najprej je torej treba poskrbeti za zdravo črevesje ...

"Absolutno. Če bi mi hrano dovajali v žilo, bi natančno vedel, koliko določenih hranil sem zaužil. Če pa se hranim prek ust, tega ne morem vedeti. Ljudje tehtajo hrano in štejejo kalorije, vendar to ničemur ne služi. Sto gramov moke v obliki testenin v telesu deluje povsem drugače kot sto gramov moke v testu za pico. Trikrat več inzulina boste porabili, da boste prebavili pico kot testenine. Pa gre za isto število kalorij. Še en primer: ko jeste zjutraj, telo vsrka 30 odstotkov hranil. Opoldne jih absorbira 50, zvečer pa 100 odstotkov. Enak krožnik hrane torej lahko pomeni 300 ali 1000 kalorij. In naprej: če jeste testenine zjutraj, boste shujšali, ker jetra kurijo sladkorje. Če pa testenine jeste zvečer, ko telo iz sladkorjev ustvarja maščobe, se boste zredili."

Kako naj bi torej čez dan potekalo naše prehranjevanje?

"Glede na našo fiziologijo naj bi zjutraj jedli veliko. Za zajtrk lahko pojeste vse, kar želite. Za kosilo lahko jeste testenine ali meso, vedno z veliko zelenjave. Med obroki je priporočljivo jesti veliko sadja. Zvečer pa zelenjavno mineštro ali drugo hrano na žlico. Lahko tudi malo mesa. Vse to do sedme ure zvečer; po tem ni priporočljivo več jesti. Po 17.30 telo začne proizvajati hormon GH, ki kuri maščobe. Ta hormon začne delovati uro po tem, ko zaspimo, vendar samo do polnoči."

Ali zaradi tega pravijo, da je dobro iti zgodaj spat?

"V starih modrostih je veliko resnice. Če gremo torej spat ob 9.30 ali 10. uri zvečer, bo GH lahko opravil svoje delo. In še nekaj: če zvečer jemo kruh, testenine ali druge ogljikove hidrate, inzulin zaustavi izločanje GH. To pa še ni vse. Ker telo slabo absorbira aminokisline, to še posebej pri otrocih vpliva na dolgoročni spomin. Kratkoročni spomin je vezan na presnovo sladkorjev, dolgoročni pa na presnovo proteinov. Ko se otrok skuša kaj naučiti na pamet, mu mama reče, pojdi spat, se boš zjutraj bolje spomnil. Stvari se morajo vtisniti v dolgoročni spomin. Če pa mama da otroku za večerjo testenine, se to ne bo zgodilo."

Luciano Lozio je v sredo predaval pred polno dvorano kulturnega centra Lojze Bratuž v Gorici

Foto: Lev Cahunija

So raziskave, ki jih opravljate, temelj medicine bodočnosti?

"Proučujem uporabo določenih rodov bakterij za zdravljenje bolezni, tudi avtoimunih bolezni, tumorjev, težav s srcem in ožiljem, alergij, debelosti itd. Debelost so zdaj razglasili za vnetno bolezen. Pri tem je zelo pomembno vedeti, da ni mogoče uspešno spremeniti diete, če prej ne spremenimo črevesne flore. Žalostno, da na to nihče ne pomisli. Ljudje želijo shujšati in jedo manj, ampak ni učinka. K meni je prišla ženska, ki je decembra med prazniki jedla vse, s prvim januarjem pa je začela jesti samo sadje in zelenjavo. Po mesecu dni je izgubila menstruacijo. Sprememba prehrane je vplivala na hipotalamus, ki ni več razumel, kaj se dogaja. Ko je začela jesti tako kot prej, je bilo tudi z menstruacijo spet vse v redu."

Kaj bi morala storiti, preden je spremenila dieto?

"Predvsem bi morala to storiti postopoma. Hipotalamus ne mara drastičnih sprememb. Sicer pa bi morala vzeti bifidobakterije, ki so zelo pomembne pri presnovi sladkorjev iz sadja in zelenjave. Tako pa je razjezila bakterije, ki so prej jedle meso. Bakterije ne umrejo prav rade. Razjezijo se in izločajo strupe, da bi opozorile živčni sistem, da so lačne. Glede na to, koliko bakterij imamo v črevesju, bi se morali zavedati, da najprej jemo zaradi njih in šele potem zaradi sebe. Proti bakterijam se ne moremo boriti. Tudi če bomo dobili bitko, bomo na koncu izgubili vojno. Če ne prej, nas bodo pojedle, ko bomo umrli." (smeh)

Foto: Lev Cahunija

"Proti bakterijam se ne moremo boriti. Tudi če bomo dobili bitko, bomo na koncu izgubili vojno. Če ne prej, nas bodo pojedle, ko bomo umrli."

"Štetje kalorij je zastarel in neprimeren sistem. Ni bistvo v tem, koliko pojemo, ampak koliko absorbiramo. Če imamo uničeno črevesje s preluknjanimi stenami, ne bomo absorbirali ničesar."

Kje pa dobimo koristne bakterije, ki jih lahko naselimo v svojem črevesju?

"V hrani jih je žal bolj malo. Sicer pa jih dobimo v surovi zelenjavi. Problem je, ker so bifidobakterije anaerobne. Na odprtem ne preživijo, najdemo pa jih na primer v solati. Niso odporne na toploto, zato jih s kuhanjem uničimo. V našem črevesju imamo med 12 in 15 odstotki bifidobakterij in manj kot dva odstotka laktobacilov. Večina pripravkov, ki naj bi jih uživali, pa vsebuje laktobacile, torej so bolj ali manj nekoristni. Če karikiram, so bifidobakterije kot državna birokracija. Delajo zase, pa tudi za nas, zato jim pravimo dobre bakterije. Določen del populacije bakterij pač dela v "državnem sektorju". Laktobacili pa so kot policija, ki preganja patogene bakterije. Veliko manj jih je kot ostalih državnih uslužbencev. Zakaj bi torej uživali več laktobacilov samo zato, ker jih je lažje proizvesti in so cenejši?"

Ali s pripravki, ki naj bi jih uživali, mislite na razne jogurte, ki so dostopni na trgu?

"Vsaka žival ima svoje bakterije. Ko se pes slabo počuti, uživa travo. Na enak način mačka poskrbi, da dobi potrebne bakterije. Kravje bakterije dobro denejo kravam, ne pa tudi človeku. Ti jogurti bi torej bolj koristili kravam, mi pa bi morali poskrbeti za svoje bakterije. Bakterije v jogurtu dobro delujejo pri 43 in več stopinjah Celzija, v našem telesu pa je 37 stopinj, kar je zanje premalo. Nima smisla uživati bakterije, ki služijo drugim vrstam."

Kako lahko izvemo, v kakšnem stanju je naše črevesje?

"To pa sploh ni težko. Iztrebke moramo pogledati, če potonejo ali plavajo na vodi ter kakšne barve in kakšnega vonja so. Če plavajo na vodi in so obilni, so bakterije dobro opravile svoje delo. Če pa po obroku postanemo zaspani in se moramo za pol ure uleči, pomeni, da črevesje slabo deluje in prihaja do zastrupitve z amoniakom. Druga enostavna stvar je pogledati usta. Včasih so zdravniki to redno počeli. Če je jezik na konici rdeč, imamo probleme z želodcem. Če je bel, imamo probleme z jetri. Če je rdeč pri korenu, imamo probleme s črevesjem. Če so usta vneta in imamo na jeziku odtise zob, je zelo verjetno vneto tudi črevesje."

"Debelost so zdaj razglasili za vnetno bolezen. Pri tem je zelo pomembno vedeti, da ni mogoče uspešno spremeniti diete, če prej ne spremenimo črevesne flore. Žalostno, da na to nihče ne pomisli."

"Črevesje je tako pomemben organ, da si enostavno ne more privoščiti bolezenskih simptomov. Zato jih prenese na druge organe."

Ali zdaj uživate probiotike?

"Ne. Ker sem zdrav, ne potrebujem probiotikov. Ne bi jih užival, tudi ko bi bil bolan. Ne bi jih užival, ker ne vem, kakšne bakterije so v njih. Ne vem, kakšne bakterije so v mojem telesu, ne vem, kakšne bakterije potrebujem. Ne vem, kakšne bakterije so v tem jogurtu. Ne vem, kakšne bakterije so v tem probiotiku. Ne vem, kakšne bakterije so v tem kruhu, ne vem, kakšne bakterije so v tem sadju. Ne vem, kakšne bakterije so v tem mesu. Ne vem, kakšne bakterije so v tem zraku, ne vem, kakšne bakterije so v tem morju. Ne vem, kakšne bakterije so v tem pesticidu, ne vem, kakšne bakterije so v tem gnojilu. Ne vem, kakšne bakterije so v tem ..."

Je sploh smiselno uživati probiotike, če ne vemo, čemu pravzaprav služijo?

"Najbolje od vsega je poskrbeti za kvalitetno prehrano. Če nam to uspe, smo rešili problem. V svojem vrtu lahko vzgojimo zdravila za vse bolezni. Če pa živimo v stolpnici v mestu in nimamo svojega vrta, moramo uživati bakterije. Ampak moramo najti prave, kar pa ni lahko. Malo ljudi je, ki se na to res spozna. Edina knjiga na svetu, ki govori o tej tematiki, je moja. Prav tako sem trenutno edini na svetu, ki o teh stvareh poučujem na medicinski fakulteti. Nihče drug ne poučuje praktične uporabe točno določenih bakterij za rešitev točno določenega problema. Največja napaka, ki jo vsi počnejo, je, da z enim probiotikom zdravijo vse probleme. V resnici pa obstaja za vsak problem točno določen probiotik."

Je res, da antibiotiki uničujejo črevesno floro?

"Res. Patogenov ne uničijo vedno, dobre bakterije pa zagotovo. Zato bi morali po antibiotični kuri nujno jemati probiotike."

Kako pa na bakterije vplivata post in čiščenje črevesja, t. i. kolonhidroterapija?

"Post je zagotovo dobra stvar. Priporočajo ga vse religije. Tudi kolonhidroterapija je v redu, ampak čisti le spodnji del črevesja. Čiščenje bi morali začeti od želodca navzdol, s probiotiki, predvsem z bifidobakterijami. Najprej je treba z določenimi bakterijami odstraniti vse kolonije in nato v črevesje naseliti bifide. Šele potem je smiselno z vodo očistiti debelo črevo. In tudi tu bi morali na koncu, z zadnjo pošiljko vode, vnesti primerne bakterije, torej laktobacile ipd. V tako urejeno črevo bodo seveda prispele tudi slabe bakterije, ampak ne bodo mogle priti do izraza. Poglavitno je torej razmerje med dobrimi in slabimi, med probiotičnimi in patogenimi bakterijami. Če se to ravnovesje poriši, podivjajo tudi bakterije, ki so sicer nevtralne, in problemi so tu. Stanje še poslabšujemo z zdravili, ki imajo močne stranske učinke, in s slabo dieto. Z neprimerno prehrano vsak dan sproti uničujemo črevesno floro. Zato je živa hrana bistvenega pomena za zdravje vseh organov v telesu, ne samo črevesja."

ALJA TASI

MORJA BOGATI ZAKLADI

Potepuh z juga

Ni se še niti dodobra posušilo črnilo, kar sem pisal o nesrečni tujerodni modri gospici, ko nas je majhna luža slovenskega morja vnovič presenetila. Pojavila se je še ena tujerodna vrsta, ki pa tokrat ni povezana z akvaristi. Poleg tega seveda, da nas je tudi tokrat poklical vestni šef piranskega akvarija Valter Žiža in posredoval novico o ulovu balestri podobne ribe.

Dr. Lovrenc Lipej

Sedemindvajsetega septembra je piranski ribič **Štelio Bonifacio**, ki je pred manj kot letom dni pred Piranom ujel ribo napihovalko, tokrat v mreži našel majhno, balestri podobno ribo in jo še živo prinesel v piranski akvarij. Trinajst centimetrov dolga riba z obliko, ki že na prvi pogled izdaja tropsko poreklo, je bila poškodovana in je kmalu poginila.

Izkazalo se je, da gre za ribo iz družine kostorogov, sicer bližnjih sorodnikov balestre. Nekje sem zanjo zasledil ime kožasti kostorog, vendar se mi zdi, da gre tukaj za prevod iz angleškega jezika, saj je angleško ime leatherjacket oziroma po naše usnjena jakna. Seveda se tudi v tem primeru ne morem načuditi domišljiji botrov ribjih imen. Vsekakor se mi zdi primerneje uporabiti ime afriški kostorog, kot so ga pred kratkim krstili Hrvati, ali morda enorožka.

Tako ime, kostorogi namreč, so predstavniki te družine dobili zaradi trdega trnastega izrastka na prvi hrbtni plavuti. Na svetu živi 107 vrst iz te družine, v okviru tega rodu pa poleg naše znanke še štiri vrste "usnjenih jaken". Imajo značilno nenavadno romboidno obliko in hrapavo kožo, zaradi katere so dobili nenavadno ime, ter že omenjeni trnast izrastek. Značilna so tudi majhna usta, ki so na koncu dolgega gobca. Poleg tega imajo kostorogi značilno obarvanost, s katero se dobro prikrivajo v plitvem skalnatem okolju in lagunah, kjer običajno živijo.

In kako je ta riba zašla v naše vode? V slovenski del Jadrana je priplavala iz južnih delov Sredozemskega morja, v katerem so jo prvič opazili že davnega leta 1927 ob obali Palestine. Ta lesepska selivka, kot pravimo prišlekom iz Rdečega v Sredozemsko morje, se je odtlej razširila še na druge predele Sredozemskega morja, ob celotni vzhodni obali in vse do Jadranskega morja.

Doslej so jo v Jadranu našli le enkrat, in sicer avgusta 2002 pred Ulcinjem v Črni gori. Ulov afriškega kostoroga pred Piranom pred nekaj dnevi je potemtakem drugi primer pojavljanja te vrste v Jadranu in najsevernejši sploh v Sredozemskem morju. Danes je kostorog že povsem uveljavljena vrsta v vzhodnem južnem Sredozemlju, kjer ga še posebej v vodah okoli Sueza lovijo v velikih količinah.

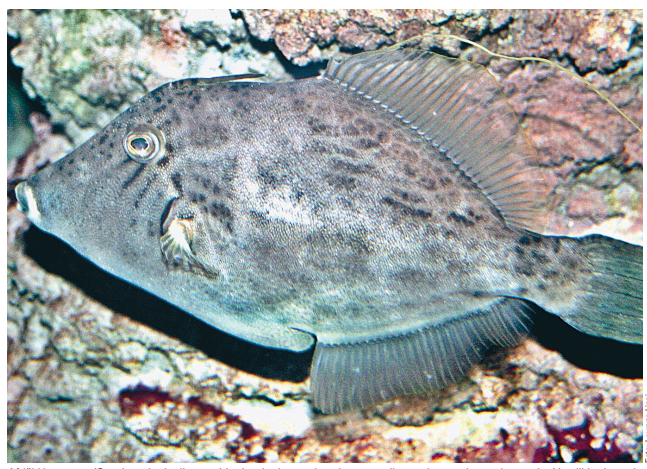
Gre za eno izmed najuspešnejših lesepskih selivk med ribami. Za večino rib, ki pridejo skozi Sueški prekop, je glavna težava temperatura. Jugovzhodni žep Sredozemskega morja je, kar se tiče povprečne površinske temperature morja, najtoplejši, zato tudi ne preseneča dejstvo, da so se v tistih vodah ustalile številne tropske ribe. Nekateri strokovnjaki so Levantsko morje celo krstili za Godotovo morje (po slovitem Beckettovem delu Čakajoč Godota), češ da je naselitev tropskih prišlekov tam skorajda pričakovana.

Mnogim lesepskim ribam predstavlja glavno težavo območje okoli otoka Rodosa, kjer temperature drastično padejo. Mnogim ne uspe premagati te bariere, drugim pa ta znatno upočasni širjenje proti severnejšim delom Sredozemskega morja. Doslej sta bila od upadlih vrst in hkrati lesepskih selivk v Tržaškem zalivu opažena le temni morski kunec in terapon, oba sama v enem primerku, v slovenskem delu pa le opisani. Afriški kostorog je torej druga lesepska selivka med ribami v našem morju in 222. vrsta v seznamu rib slovenskega morja.

Afriški kostorog je torej po enajstih letih od prvega primera v Jadranu priromal v naše kraje. Tako kot ena lastovka ne prinese pomladi, tudi en kostorog še ne pomeni, da se nam bliža invazija tujerodnih rib. Podobno kot za modro gospico si upam tudi za kostoroga trditi, da ne bi preživel "ruske" zime v slovenskem morju.

Ne smemo pa pozabiti dejstva, da se tudi v našem morju soočamo s sodobnimi problemi pojavljanja tujerodnih vrst in vrst, ki domujejo v južnem delu Sredozemskega morja. Ne nazadnje pa se nekatere tujerodne vrste, kot sta na primer japonska ostriga in kosmati morski zajček, v našem morju pojavljajo že nekaj desetletij in so del našega vsakdana. Zato je toliko bolj vredno hvale, da smo v Sloveniji priča odličnemu načinu pretoka informacij o dogajanju v morju med ribiči, delavci piranskega akvarija in strokovnjaki.

Prof. dr. Lovrenc Lipej je strokovnjak za biodiverziteto severnega Jadrana



Afriški kostorog (*Stephanolepis diapsros*) je drugi primer tujerodne vrste rib, potrjen za slovensko morje. Na sliki primerek, fotografiran v kretskem akvariju.

Foto: Lovrenc Lipej