

# POMEN ČREVESJA V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja, [www.saeka.si](http://www.saeka.si)



Foto: Nataša Kralj

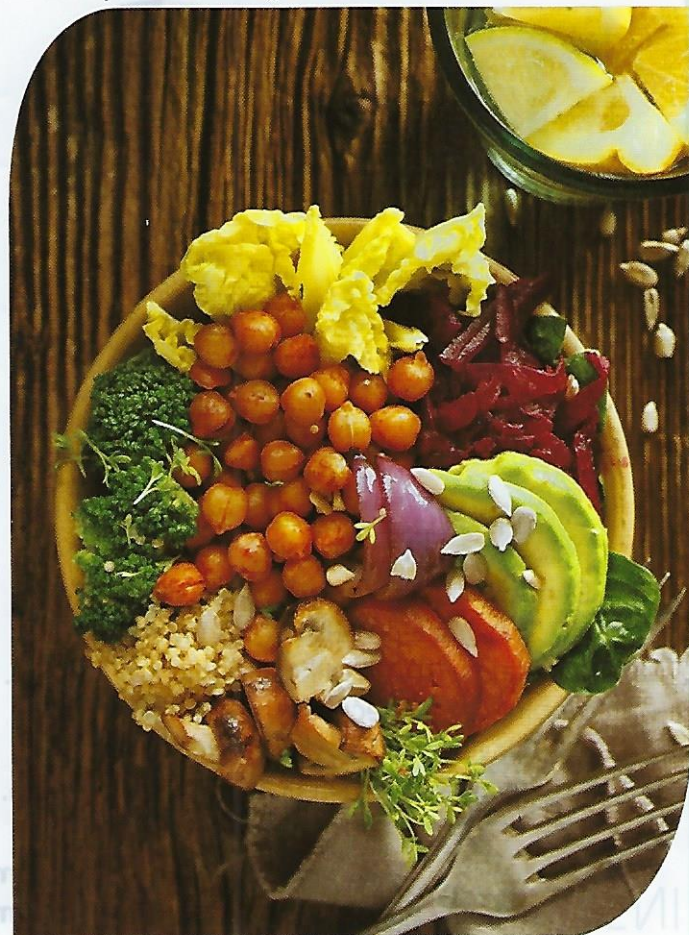
Evolucijsko gledano je črevesje najstarejši organ našega telesa. Ameba, najbolj enostavno celično bitje, ima samo črevesje. V luči evolucije so naknadno nastali ostali organi telesa, kot privesek črevesja. Črevesje je najbolj pomemben organ našega telesa, saj se 60 odstotkov celic imunskega sistema nahaja v črevesju. V črevesju se vsrkajo vsa hranila, vsa zdravila, vse kar zaužijemo, da lahko tvorimo energijo za življenje.

Naš imunski sistem se gradi do 11. leta starosti. Ko se rodimo, se črevesje začne graditi. Skozi

vaginalni kanal otrok prejme prvi odtis dobrih bakterij matere, ki kolonizirajo prebavni trakt otroka, ki se je s porodom šele začel graditi. V nekaterih porodnišnicah namažejo z napojenim robcem vaginalne sluzi matere, usta novorojenčka rojenega s carskim rezom. Vprašanje pa je, ali so materini mikroorganizmi vedno dobri za otroka? Tudi tiste matere, ki se je med nosečnostjo zredila za 20 kg imajo vseeno dobre bakterije za otroka?

Na to vprašanje bomo odgovorili kasneje.

Ko govorimo o črevesju, ne moremo pozabiti na bolezen, ki najbolj prizadene črevesje, to je celiakija. Pri celiakiji se resice v tankem črevesju poškodujejo, tako sta imunski sistem in absorpcija v črevesju močno okrnjena. Edino zdravilo je hrana brez glutena.



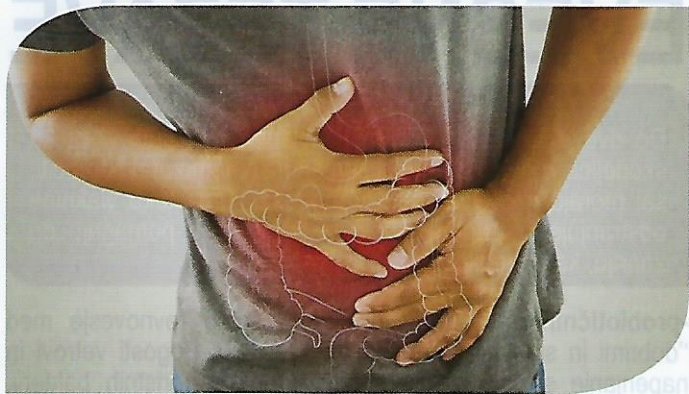
## Črevesna mikrobiota celiakaša

30 odstotkov svetovne populacije je nosilec gena za preobčutljivost na celiakijo in samo od 2 do 5 odstotkov ljudi zbolijo za to boleznijo, kar pomeni, da obstaja več različnih faktorjev, ki sprožijo bolezen. Veliko študij kaže, da imajo otroci, ki nosijo genetsko predispozicijo za občutljivost na bolezen, tudi druge populacije bakterij v črevesni mikrobioti kot so *Bacteroides-Prevotella*, *E. coli*, *Streptococcus-Lactococcus*, *Eubacterium rectale-Clostridium coccoides*, *C. lituseburense*, *C. histolyticum*, medtem ko otroci, ki niso nosilci, tega nimajo (*De Palma et al., 2010*). Druga študija kaže, da imajo otroci s celiakijo druge populacije bakterij v dvanajsterniku, torej prisotnost Firmicutes in Proteobacteria (*Sánchez et al., 2013*), (*Wacklin et al., 2013*). Tretja študija govori, da pri celiakašu ni ali je zelo malo prisotnih bakterij, ki zavirajo vnetja v telesu kot je *Bifidobacterium* ter da je več tistih, ki vnetje sprožajo *Bacteroides* in *E. coli* (*Collado et al., 2008, 2009*). Študije naknadno govorijo, da imajo otroci s celiakijo več bakterij *Staphylococcus* (*Collado et al., 2009; Di Cagno et al., 2011*) in *Clostridium* (*Collado et al., 2009; De Palma et al., 2010b*), in manj dobrih bakterij *Lactobacillus* (*Di Cagno et al., 2011; Nadal et al., 2007; Sanz et al., 2007*).

Skratka znanstveno je dokazano, da je črevesna homeostaza zelo pomembna tudi za stabilizacijo bolezní. Koliko ljudi obolelih za celiakijo ali pa so občutljivi na gluten ima težave s črevesje in sicer z napenjanjem, plini, odvajanjem, čeprav glutena ne uživajo? Kako je to mogoče? Študija kaže, da se otrokom, ki zelo zgodaj v življenju zaužijejo antibiotik, prej sproži bolezen črevesja (*Canova et al., 2014*), in da dojenje med uvajanjem glutena v prehrano protektivno deluje na imunski sistem (*Ivarsson et al., 2013*). Študije dejansko kažejo, da prehrana bolj vpliva na sestavo črevesne mikrobiote, ki je ključna za naš imunski sistem, kot genetika (*Carmody et al., 2015*).

Študije so pokazale, da določene vrste *Bifidobacterium* zavirajo formacijo toksičnih peptidov gliadine med prebavo (*Laparra and Sanz, 2010*) in da zmanjšajo slabšo funkcijo črevesne stene (*Cinova et al., 2011; Lindfors et al., 2008*). Z druge strani *E. coli* in *Shigella* sprožata in povečujeta peptide gliadine, krivce za celiakijo (*Cinova et al., 2011*). Skratka na naše zdravje vpliva sestava črevesne mikrobiote, ki seveda vpliva tudi na toleranco na gluten.





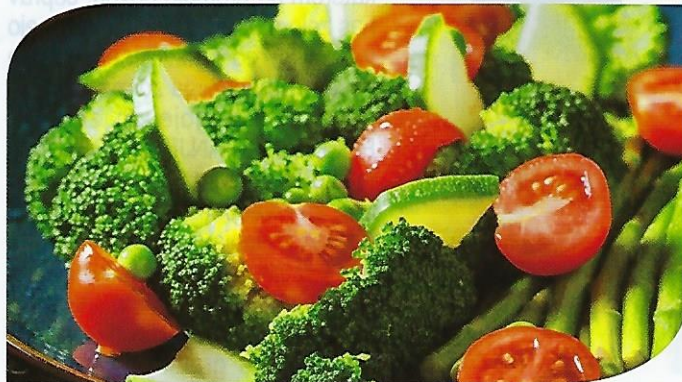
### Rafinirani sladkor favorizira rast patogenih bakterij

S študijo so potrdili pomen homeostaze (evbioze) v črevesju za zagotavljanje tolerance na gluten in za zmanjšanje protivnetnih faktorjev. Pri poskusu so miši dva meseca hranili z glutenom. Pri teh živalih so v teh dveh mesecih nastale poškodbe na tankem črevesju z močnim vnetjem (Stěpánková et al., 1996). Ko so kasneje tem živalim v črevesje vstavili dobre bakterije, so se poškodbe, ki jih je gluten sprožil, izboljšale. Ko so tem istim živalim dodali v črevesno floro tudi patogene mikroorganizme *Proteobacteria* (*Helicobacter pylori* in *E. coli*) so se pokazatelj vnetja in občutljivost na gluten takoj sprožili. Te živali so bile bolj občutljive na gluten tudi, ko so jih hranili z antibiotiki (Galipeau et al., 2014). Kar pomeni in znanstveno potrjuje trditev, da je reakcija na gluten odvisna od sestave črevesne mikrobiote posameznika. Dejstvo je, da na sestavo črevesne mikrobiote vpliva naša prehrana. Študije kažejo, da prehrana polna rafiniranih sladkorjev favorizira rast patogenih bakterij (Berg et al., 2013) in (Begley et al., 2006). Študije so pokazale, kako prehrana s polno vlakninami uravnava pH črevesja in zavira rast patogenih mikroorganizmov (*E. coli* in druge *Enterobacteriaceae*) (Zimmer et al., 2012). Znanstveniki so dokazali, da imajo mestni otroci slabšo sestavo črevesne mikrobiote kot podeželski otroci, predvsem zaradi stresa, življenjskega stila in vlaknin, prehrane torej (De Filippo et al., 2010).

### Pomagamo si predvsem s primerno prehrano

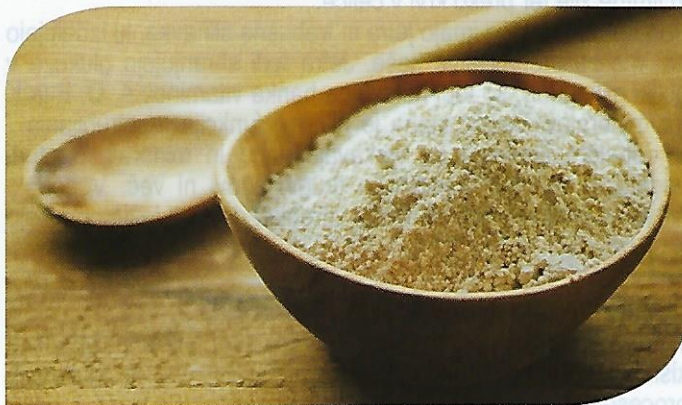
Skratka pri celiakašu je pomembno vzdrževati dobre bakterije v črevesju. Na njihovo sestavo pa vplivamo sami s prehrano. Vsekakor je probiotična integracija ob težavah potrebna in nujna. To velja za vse bolezni in težave črevesja, kot je Chronova bolezen, razdražljivo črevesje, intoleranca na laktozo ali gluten, diareja, zaprtje, idr.

Prehrana, ki krepi imunski sistem je zelenjava kot so tikorija, brokoli, koromač, ki najbolj spodbujajo porast Bifidobakterij in Lakobacillov. Za zajtrk priporočam predvsem med, semena in proseno kašo. Da si človek uredi jedilnik, svetujem vranični jedilnik, ker najbolj ureja inzulinska nihanja telesa.



### Polnozrnata, ne rafinirana moka, brez glutena

V prodajalnah nudijo veliko izdelkov brez glutena, ki so pa na žalost polni sladkorjev in rafiniranih mok. Tudi če so brez glutena so to vseeno bele, rafinirane moke. Veliko bolj pomembno je, da uživamo in izbiramo polnozrnato moko in ne belo, torej moko, ki je brez glutena in je nerafinirana. Kdor ima pa samo intoleranco na gluten oziroma občutljivost na gluten pa naj izbira samo polnozrnate moke. Samo polnozrnata moka vsebuje kalčke, vitamine in minerale, ki so potrebni za življenje. Rafinirana moka tega ne vsebuje. Polnozrnata moka vsebuje absolutno manj glutena kot rafinirano žito. Tako bomo zbrali pirino ali kamutovo moko, ki je polnozrnata! Bo vsebovala absolutno manj glutena kot tista bela. Tudi koroza naj bo polnozrnata, riževa moka naj bo polnozrnata. Polnozrnate moke so polnovredne in veliko bolj hranljive, težje pa jih je zaslediti na prodajnih policah! Išči mo zdravje!



V imenu Združenja naturopatov Slovenije vas vabim na 4. Naturopatski kongres, ki bo v soboto 13. aprila letos v Ljubljani. Na njem bomo govorili o akutnih in kroničnih obolenjih otrok: o atopijskem dermatitisu, hiperaktivnosti, avtizmu. Predavali bodo mednarodni strokovnjaki (Iva Lloyd, Tina Hausser, Luca Speciani, Heide De Togni, Zissi Marivi, Alba Ibanjez, idr.). Govorili bodo o tem, kako pravilno hraniti otroke, kako krepiti črevesno mikrobioto, kako otroka razumeti in ga spremljati v odrasčanju s pomočjo učinkovitih naturopatskih prijemov. Prevod v slovenski jezik je zagotovljen. Pestra bo tudi ob kongresna dejavnost. Študentje 3. letnikov naturopatske šole Saeka bodo prikazovali kako krepiti otroke po naturopatsko ob povišani telesni temperaturi, bolečinah v trebuščku, ušesih... Vabljeni starši otrok z omenjenimi težavami ter ostali, ki vas zanima kako okrepiti otroke, da do takšnih težav ne bo prišlo.

**SODELUJTE V NAGRADNI IGRI  
IN SE POTEGUJTE ZA  
BREZPLAČNE VSTOPNICE!!**

Več informacij in prijava na  
[www.naturopatija.org](http://www.naturopatija.org)

**AKUTNA IN  
KRONIČNA  
OBOLENJA OTROK**

**ATOPIJSKI  
DERMATITIS,  
HIPERAKTIVNOST,  
AVTIZEM...**



4. NATUROPATSKI KONGRES SLOVENIJE  
Ljubljana 13. 4. 2019

