

PREBAVA V NATUROPATIJI

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Ko govorimo o prebavi, takoj pomislimo na odvajanje blata. Ljudje smo si različni: eni odvajajo blato 1x na dan zjutraj, drugi 2x ali 3x na dan, tretji vsak drugi ali tretji dan. Tudi konsistenca blata se lahko spremeni, lahko je blato trdo na bobke, formirano, kašasto, tekoče, sluzasto ali pa celo krvavo. Tudi barva blata se spreminja, lahko je svetlo rjavo, temno rjavo, črno, zeleno, s kosi neprebavljene hrane, belo ali lešnik barve.

Blato je naš produkt in ta produkt govori o stanju črevesja, ki je blato proizvedlo. Ker je v črevesju sedež imunskega sistema, govori dejansko blato o našem zdravju in imunskem odzivu telesa.

V človeškem telesu imamo veliko mikroorganizmov, predvsem na koži in telesnih sluzeh, najpomembnejši pa je kompleks mikroorganizmov v črevesju, imenovan mikrobiota. Črevesna mikrobiota vsebuje približno 100 trilijonov mikroorganizmov, ki so se skozi stoletja razvili z nami. Sedaj tudi vemo, da so oni najpomembnejši v našem telesu.

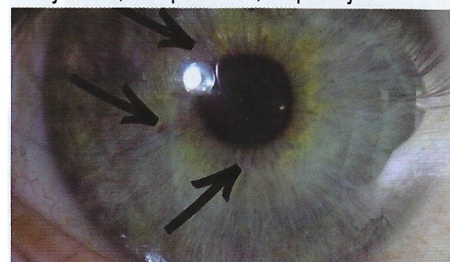
Znanstveno dokazano je že dolgo in sedaj se je v svetu že začelo izvajati – presaditev črevesne mikrobiote, torej sten črevesja. Oseba z multiplo sklerozo, revmatoidnim artritisom, lupusom ali drugo avtoimunsko boleznijo ozdravi čez noč, če mu presadijo mikrobiotično črevesja. Zaradi vseh naštetih dejstev, je zelo pomembno, da opazujemo naš produkt – blato torej. Zdravo blato mora plavati na vodi, mora biti formirano in imeti lešnikovo barvo, odvajati ga moramo 1x na dan zjutraj. Takšno blato je izraz zdravja. Če je pa blato drugačno kot opisano, potem je naš produkt znak putrefacije ali fermentacije črevesja, je znak, da so v

črevesju porasli patogeni mikroorganizmi. Kateri? Samo biopsija lahko potrdi. Patogeni mikroorganizmi porastejo na nepravilnem pH-ju črevesja. Vsak predel našega črevesja potrebuje svoj pH, želodec mora biti kisel pH2, dvanajsternik bazičen, pH 8, tanko črevo pH 5, debelo črevo pH 7. Če pH ni pravilen, porastejo patogeni mikroorganizmi, na preveč bazičnem želodcu recimo poraste Helicobakter Pylori. Na nepravilnem pH debelega črevesja nastanejo hemoroidi, polipi, divertikli ali pa poraste E. Coli.

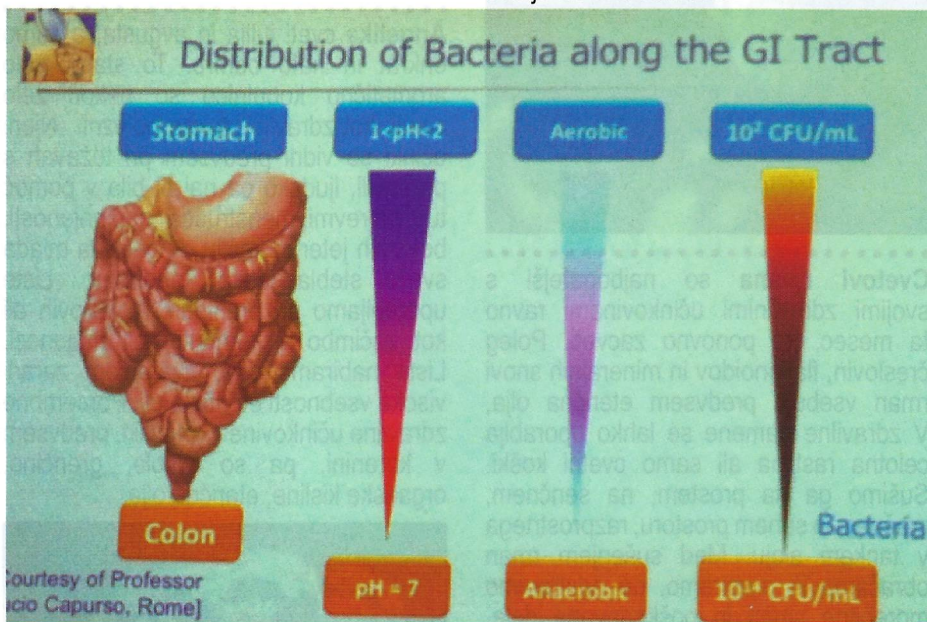
Človeška mikrobiota je sestavljena iz približno 400 različnih vrst bakterij, vse populacije pa niso prisotne v enakem številu v vseh predelih prebavnega trakta. Tudi pH se skozi prebavni trakt spreminja, vzdržujejo pa ga prav ti mikroorganizmi; če pH ni pravi, porastejo patogeni mikroorganizmi (npr. če je v želodcu pH prenizek, poraste Helicobakter pylori, v črevesju ali vagini Candida Albicans idr.).

Pravilen pH prebavnega trakta nam pomaga vzdržati trajen post biotičen učinek, to je dolg obstoj dobrih bakterijskih kolonij, ki krepijo naš imunski sistem in ga dejansko plemenitijo, saj ga delajo pametnega. Pametnega, da prepozna napadalca: virusa ali bakterijo, pametnega, da spozna rakavo celico, pametnega, da premaga avto imuno obolenje.

Tudi sam Koronavirus, ki gre najprej v glavo, potem v pljuča, se pri mnogih strankah skriva v črevesje in tam povzroča utrujenost, nespečnost, depresijo.



Kot je na sliki razvidno.



Na sliki vidimo, kako se pH skozi prebavni trakt spreminja in kako se populacije bakterij večajo (v želodcu 10 na 2 jih je manj kot v kolu 10 na 14).

Tabella 2 - Composizione del microbiota dei tratti del sistema gastrointestinale umano

TRATTO GASTROINTESTINALE	CONTA MICROBICA TOTALE (CFU)	PRINCIPALI GRUPPI MICROBICI
Stomaco	<10 ¹ /ml	Lactobacillus, Streptococcus, Candida
Duodeno e digiuno	<10 ¹ /ml	Lactobacillus, Streptococcus, Veillonella, Candida
Ileo	10 ¹¹ -10 ¹² /ml	Bacteroides, Bifidobacterium, Enterobacteriaceae, Veillonella, Enterococcus, Lactobacillus, Streptococcus
Colon	10 ¹¹ -10 ¹² /g	Bacteroides, Clostridium, Eubacterium, Ruminococcus, Fusobacterium, Bifidobacterium, Peptostreptococcus, Atopobium*, Enterobacteriaceae, Lactobacillus, Enterococcus, Streptococcus, Veillonella, Peptococcus, Propionibacterium, Actinomyces

*Atopobium include: Atopobium, Coriobacterium, Eggerthella, Collinsella

Na sliki lahko vidimo, kako se sestava mikrobite spreminja skozi prebavni trakt.

Črevesje je torej prva bojna linija imunskega sistema in prebava je zelo pomembno, da je prava!

Kako hraniti dobre bakterije, kako krepiti črevesje?

Enostavno z bazično zelenjavno večerjo. Že naše babice in star slovenski rek velevala, kraljevski zajtrk in siromaška večerja. Z bazično, zelenjavno večerjo vnašamo v telo veliko vlaknin, ki pomagajo vzdrževati pravilen pH črevesja, plus služi črevesja ostanejo elastične, prožne in se lepo obnavljajo skozi celo življenje. Poglejmo mal, o kako se mikrobiota spreminja skozi življenje.

Mikroorganizmi so nujno potrebni za naše preživetje. V našem organizmu se nahajajo biološke skupine, ki sodelujejo med seboj, zato bi morali koncept človeškega telesa v tej luči drugače obravnavati.

Te milijarde mikroorganizmov neposredno vplivajo na naše zdravje in naše bolezni.

Težko je opazovati in preučevati črevesno mikrobioto, saj slednja predstavlja kompleksen, fleksibilen sistem, ki se odziva na okolje in se skozi življenje spreminja, o čemer pričajo številne študije.

Črevesna mikrobiota se je evolucijsko razvila skupaj z nami in se spreminja gleda na to, kako jo hranimo. Znanstvene raziskave so pokazale, da se črevesna mikroflora korenito spreminja pri mesojedih ali rastlinojedih živalih. Enako hitro se spremeni v našem črevesju, ko spremenimo prehranjevalni režim. Skratka, naš življenjski stil izrazito vpliva na črevesno mikrobioto.

Izvedenih je bilo nešteto raziskav, ki potrjujejo dejstvo, da se črevesna mikrobiota bolj spreminja pri ljudeh, ki živijo v industrializiranem svetu, kjer je prehrana vezana na bele sladkorje in maščobe, kot pri tistih, ki živijo v naseljih sredi ničesar, kjer so vir prehrane predvsem zelenjavno-sadna živila. Pri industrializiranemu človeku najdemo v njegovi mikrobioti encime, ki razkrajajo sladkorje, pri drugih skupinah ljudi, ki živijo v naravi, pa so prisotni mikronutrienti, ki favorizirajo fermentacijo rastlinskih polisaharidov.

Tako razliko so raziskovalci našli pri prebivalcih v mestnih naseljih Rusije ali pa na podeželju. Tako so znanstveniki pomislili, da bi lahko mikrobiota podeželskih ljudi služila za presaditev v boju proti boleznim mestnih ljudi.

V Tanzaniji so raziskovalci tudi opazovali prebivalce in odvzeli vzorce slin, tkiva in mikrobiote. V njihovi mikrobioti so našli veliko polisaharidov za presnovo ogljikovih hidratov, kar je dejansko pričalo o njihovem načinu prehranjevanja. Mikrobiota se je pri njih čez leto tudi spreminjala: ko je bilo deževno obdobje, so prebivalci uživali veliko zelenjave, v suhem obdobju pa veliko mesa, posledično se je njihova mikrobiota spreminjala glede na vrsto hrane, ki je v tistem obdobju prevladovala.

Lahko rečemo, da se naša črevesna mikrobiota spreminja glede na zunanje dejavnike, vendar glede na lastno notranjo homeostazo ohranja svojo moč pri

modulaciji imunskega sistema.

Ameriški raziskovalci so pri populaciji v venezuelski vasi našli najbolj raznoliko črevesno mikrobioto, ki bi jo lahko našli na svetu. Ista populacija je skozi stoletja ohranila enake življenjske navade in enak stil prehranjevanja kot predniki, starostniki. Znanstveniki so ugotovili, da industrializacija močno vpliva na sestavo naše mikrobiote in da je bila odpornost na antibiotike v človeški mikroflori prisotna že pri starejših populacijah, ki antibiotikom niso bili izpostavljeni.

Skratka, naša črevesna mikrobiota je tesno povezana z našim zdravjem. Kronično razdražljivo črevesje, ki je posledica našega stila življenja, vpliva na absorpcijo zdravil, hranil in lahko privede do črevesne disbioze, ki predpostavlja nadaljnjo kronično razdražljivost črevesja. Tako smo ujeti v začaranem krogu, ki lahko povzroči degenerativna obolenja: diabetes, debelost, presnovne bolezni, avto imuna obolenja itd.

Kako pa se mikrobiota spreminja skozi življenje?

Že porod je pomemben faktor. Znanstveniki so namreč dokazali razliko v kakovosti mikrobiote otrok, rojenih s carskim rezom, in tistih, rojenih vaginalno. Otroci, ki so rojeni s carskim rezom, imajo drugačno sestavo črevesne mikrobiote, kjer je prisotnih več potencialno patogenih mikroorganizmov kot pri otrocih, rojenih vaginalno. Otrok prejme prve seve bakterij od mame skozi vaginalni kanal.

Razlika je tudi med otroki, ki so bili dojeni, med tistimi, ki so bili hranjeni z adaptiranim mlekom. Materino mleko je bakteriološko neoporečno in nudi dojenčku vse, kar ta potrebuje, zato je ob dojenju otrokova mikrobiota najboljše hranjena, seveda pod pogojem, da se doječa mati ustrezno prehranjuje.

Kako pa je v nosečnosti?

Številne študije so pokazale, da sta spremenjena vaginalna in črevesna mikrobiota tesno povezani in da spremembe črevesne mikrobiote vplivajo na vaginalno mikrobioto, tako pri zanositvi kot tudi v nosečnosti. Estroprogestinska stimulacija pri podganah spodbuja nastanek nenormalnega biofilma, ki je značilen za okužbe, npr. ob porasti *Proteusa* itd.

Pomanjkanje laktobacilne flore je povezano s povišanjem vaginalnega pH. Dovajanje laktobacilov peroralno in topično (mazanje) dejansko izboljša črevesno in vaginalno evgizio, ki je nujna pri zdravi zanositvi in nosečnosti.

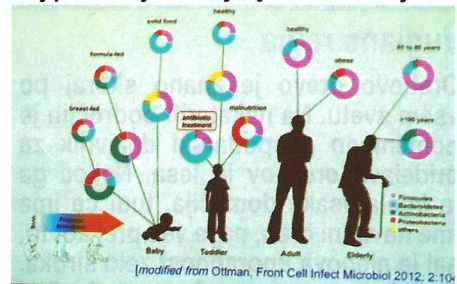
Pri nosečnicah se črevesna mikrobiota ob prehodu iz 1. v 3. trimesečje spremeni in postane podobna mikrobioti diabetika, kar je verjetno v povezavi s kopičenjem maščob, nosečniškega diabetesa in inzulinske občutljivosti.

Začasna sprememba, ki ne ogroža ne matere ne ploda, se ponastavi v 1. mesecu po porodu. Tako spremenjena mikroflora dejansko postavlja žensko telo v stanje, ko je bolj občutljivo na vaginalno kandidiazo.

Rešitev je vsekakor vrtnični jedilnik oziroma

jedilnik, ki nam zagotavlja izogibanje inzulinskim nihanjem in uporabo ustreznih probiotičnih izdelkov.

Kaj pa v tretjem življenjskem obdobju?

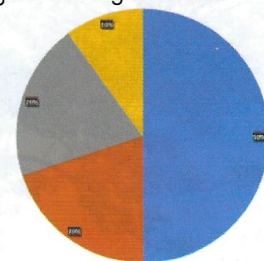


Graf nam prikazuje, kako se črevesna mikrobiota spreminja skozi življenje. V otroštvu imamo raznovrstne seve mikroorganizmov v črevesju, ki zagotavljajo rast, fleksibilnost in odzivnost črevesne mikrobiote, tako endogene kot na eksogene vplive. V starosti je pa fiziološka tendenca ta, da se črevesna mikrobiota poleni in imamo zelo malo diferencirano mikrobioto, kar vsekakor ne zagotavlja fleksibilnosti, odzivnosti in endogene stabilnosti črevesne mikroflоре.

Skratka, bolj kot je mikroflora enolična, hitreje se postaramo in bolj je telo podvrženo okužbam in boleznim. Tudi možgani so pomembni. Obstaja nenehna interakcija med centralnim in enteričnim živčnim sistemom oziroma med zgornjimi in spodnjimi možgani. Že sama oblika vijug črevesja je podobna vijugam možganov. 90 % serotonina se proizvaja v črevesju, 90 % informacij potuje iz črevesja v možgane. Obstaja mreža več kot 100 milijonov nevronov, ki so nenehno v interakciji in povezujejo spodnje in zgornje možgane.

Kaj vpliva na zdravje?

Na zdravje vpliva predvsem naš življenjski stil, način prehranjevanja in telesna vadba. Tudi v starosti je pomembno, da urimo možgane, tako zgornje kot spodnje. Prehrana je pomembna za naše črevesje, z bazično, zelenjavno prehrano predvsem za večerjo si zagotovimo, da se pH v prebavnem traktu ne spremeni in da hranimo dobre mikroorganizme v telesu, s tem zagotavljamo primerno modulacijo celotnega imunskega sistema.



Zlata naturopatska pravila dobre prebave:

1. sladki kraljevski zajtrk
2. bazična zelenjavna večerja
3. uživati surovi česen zvečer pred spanjem (kandida)
4. pitje 2 deci soka rdeče pese, ki krepi črevesje
5. uživanje veliko rib in semen, ki so polna omega 3, za obnavljanje sten črevesja