

NIEZŁA SZTUKA! BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI DO MUZEÓW I GALERII W CAŁEJ POLSCE

# zwierciadło

KZ

4 (2034) KWIECIEŃ 2016 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

W sprzedaży także wydanie z książeczką z filmem DVD „Sils Maria”

Maria  
PESZEK

*Muzyka  
mnie zasysa*

*Psyche*

ROZSTANIE  
Z KLASĄ

JAK POKONAĆ  
PESYMIZM

DDA TO NIE  
CHOROBA

OJCIEC I SYN  
NA TERAPII

KRYZTAŁKI  
ZWIERCIAŁA  
*wybierz i wygraj  
nagrody!*

Paweł  
DEŁĄG  
*Powrót  
do Lupy*

SEKS  
*bez  
miłości*

REPORTAŻ  
*Pięści  
w kształcie  
serca*

TO, CO WAŻNE  
*Grażyna Błęcka-Kolska*

AGNIESZKA DUCZMAŁ WYCHOWANIE W RYTM ORKIESTRY  
TOMASZ WASILEWSKI SELFIE Z MERYL STREEP

**30 STRON:** PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE  
TRENDY WIOSNA/LATO 2016 ROMANTYCZNE SUKIENKI, MĘSKI SZYK

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767  
04>  
9 770514 099609



## ŚWIATŁA NA... JELITA

*Dla lekarza czy dietetyka problemy „jelitowe” to już prawdziwa plaga i chociaż ich podłoże może być różne, najczęściej udaje się skutecznie pomóc choremu, stosując terapię opartą na metodologii medycyny stylu życia, czyli bez jakichkolwiek leków.*

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

**Czasami ulga przychodzi od razu, a czasem po wielu miesiącach.** Zależy to od tego, czy problemem jest zespół jelita drażliwego, choroba Leśniowskiego-Crohna, celiakia, nietolerancja laktozy, czy nadwrażliwość innego rodzaju. Także od stopnia zaawansowania choroby oraz, co najważniejsze, zdyscyplinowania pacjenta i zaufania do specjalisty, do którego zwrócił się o pomoc.

Kilka miesięcy temu przyszła do mnie piękna, młoda znana aktorka, która cierpiała z powodu „ból brzucha”. Na podstawie wywiadu żywieniowego, potwierdzonego wynikami badań, przygotowałam program postępowania i zaczęłam mojej sławnej pacjentce przekazywać spersonalizowane zalecenia żywieniowe. W odpowiedzi usłyszałam, że absolutnie nie ma takiej możliwości, żeby się dostosowała do takich zaleceń – jej tryb życia na to nie pozwala, nie może sama gotować, a pewnych nawyków nie zmieni, bo na przykład codzienna kawa jest kwintesencją jej życia. Zapytałam więc: „Po co pani do mnie przyszła?”. Aktorka się obraziła i po chwili wyszła. Jednak tydzień później zadzwoniła z pytaniem, czy może jeszcze raz się ze mną spotkać, bo ból brzucha nie pozwala jej normalnie funkcjonować, a przepisane przez lekarza leki nie pomagają. Dla mnie to nic dziwnego, bo wiele badań naukowych potwierdza, że choroby jelit są bardzo mocno związane z występowaniem szczególnego profilu psychologicznego pacjenta. Objawy zaostrzają się w wyniku stresu, pacjenci są niespokojni, czasem agresywni lub cierpią na depresję. Kolejne spotkanie wyglądało już zupełnie inaczej. Pacjentka była bardzo miła, zanotowała wszystkie moje wskazówki bez dyskusowania, co jest dla niej właściwe, a czego nie będzie jeść i pić. Minęło

już kilka miesięcy i teraz to zupełnie inna osoba, skończyły się bóle, dobre samopoczucie spowodowało, że wróciła chęć do pracy i znowu może cieszyć się życiem, choć jest to już nieco inne życie niż wcześniej – zmieniła radykalnie jego styl, jednak tego nie żałuje.

Jak do tego doszło? W wyniku wdrożonego postępowania żywieniowego oraz zabiegów wspomagających naturalne procesy organizmu poprawiliśmy stan jelit, dzięki czemu udało się odżywić organizm na poziomie komórkowym. Człowiek to niezwykle skomplikowana fabryka, w której co sekundę zachodzą miliardy procesów, a jelita stanowią służę, przez którą przedostają się do niej niezbędne surowce. Jelita stanowią jednocześnie barierę dla substancji szkodliwych, które powinny zostać po prostu wydalone z organizmu. W tym wypadku wykluczaliśmy wszystkie produkty mleczne – nie wszyscy wiedzą, że większość osób po ukończeniu trzeciego roku życia nie może strawić laktozy – cukru zawartego w mleku. W procesie metabolizowania laktozy w jelitach powstają toksyczne substancje, które mogą wywoływać stany zapalne żołądka i jelit. Nietolerancję laktozy łatwo diagnozujemy, stosując test badający zawartość wodoru w wydychanym powietrzu. Dużo trudniej potwierdzić nietolerancję glutenu, jednak stosowane przez nas badanie Kod Metaboliczny jest w takich wypadkach niezastąpione. Gliadyna, składnik glutenu, może bowiem wpływać bardzo niekorzystnie na przepuszczalność jelit, prowadząc do tak zwanego syndromu ciekącego jelita.



LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYN YŻWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERGIJ POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA, OBALAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOZYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO „VIMED”.



## Nieszczelne jelita

Chodzi tu o mniejsze lub większe obszary mikroskopijnych zaburzeń ciągłości błony jelitowej. Błona śluzowa jelit ma trzy zasadnicze właściwości. Pierwszą z nich jest funkcja absorpcyjna – czyli transport substancji odżywczych, płynów i elektrolitów kluczowych dla normalnego funkcjonowania organizmu ludzkiego. Drugą, równie istotną, jest funkcja ochronna – prawidłowa struktura błony śluzowej jelit przeciwdziała wchłanianiu obcych cząsteczek. Trzecia funkcja błony śluzowej to obrona przed ryzykiem infekcji przy udziale wydzielniczych przeciwciał IgA, wiążących bakterie i inne antygeny. Liczne badania naukowe dowodzą, że nieprawidłowości w strukturze błony śluzowej jelit mają bardzo poważne konsekwencje dla funkcjonowania całego organizmu. Uszkodzenia są przyczyną schorzeń układu pokarmowego, alergii pokarmowych, zakażeń przewodu pokarmowego, choroby trzewnej, przewlekłego nieswoistego zapalenia jelit, mukowiscydozy, reumatoidalnego zapalenia stawów i wielu innych chorób o podłożu zapalnym. Od niedawna pojawia się coraz więcej publikacji na ten temat, bo okazuje się, że zespół przeciekającego jelita jest jednym z głównych czynników chorób ogólnoustrojowych i schorzeń przewodu pokarmowego. Liczne antybiotykoterapie, częste spożywanie produktów rafinowanych, dieta bogata w cukry proste, niedostateczna podaż surowych warzyw to jedne z ważniejszych czynników wpływających na zmianę struktury błony śluzowej jelita i rozwój patogennej mikroflory jelitowej. Konsekwencją takiego stanu jest zwiększona przepuszczalność jelitowa dla antygenów i niekompletnie rozłożonych enzymatycznie składników pokarmowych. Te ostatnie, natrafiając na „luki” w błonie śluzowej jelita, mogą wnikać do krwiobiegu, automatycznie wywołując reakcję obronną ze strony układu odpornościowego. Jednak to nie wszystko: wirusy, bakterie, grzyby, pasożyty, toksyczne produkty przemiany materii także mogą wydostawać się poza obręb jelita do krwiobiegu. Ta sytuacja wzmacnia koncentrację układu immunologicznego na nienaturalnie napływające do krwi związki wysokocząsteczkowe (np. kazeinę, gluten). W rezultacie układ immunologiczny zamiast ochraniać organizm przed całą gamą czynników patogennych, takich jak: bakterie, wirusy czy grzyby, skupia się na walce z produktami niekompletnego trawienia enzymatycznego. I tu może dojść do eskalacji problemu. Obniżona odporność organizmu staje się przyczyną przerostu drożdżaków

bytujących w jelicie grubym, takich jak *Candida albicans*, wytwarzających kandydotoksynę. Powoduje ona zmiany w układzie nerwowym, manifestujące się silnym łaknięciem na słodkie, drażliwością, spadkiem koncentracji i subtelnymi zmianami nastroju. Łatwo zatem zauważyć, że efektem dysfunkcji w strukturze i ciągłości błony śluzowej jelita jest dwutorowy atak na organizm. Z jednej strony fatalna w skutkach dysbioza jelitowa, a z drugiej – permanentny stan zapalny, wywołany przez formowanie się kompleksów immunologicznych i nieustanną walkę układu obronnego z napływającymi do krwiobiegu antygenami. W obliczu takiego chaosu organizm znajduje punkt spustowy w postaci mniej lub bardziej odczuwalnych symptomów, często składających się na zespół objawów znanej nam choroby.

## Jak walczyć?

Medycyna nie zna cudownego leku, który „zaklei” nam jelita. Jednak nie jesteśmy pozbawieni całkowicie broni. Kluczem jest wprowadzenie odpowiednio spersonalizowanego sposobu odżywiania.

Już nasze babcie i prababcie wiedziały, że na bolący brzuch najlepsza jest kasza. Trzeba jednak zwrócić uwagę na jej rodzaj, sposób przygotowania i łączenia z innymi składnikami. Kasza jaglana stała się ostatnio znowu modna, ale błędy popełniane przy jej spożywaniu są bardzo częste. Połączenie z miodem, suszonymi owocami i orzechami jest bardzo smaczne, ale nadmiar węglowodanów może zaszkodzić z samego rana i zmarnować szansę na doskonałe samopoczucie w ciągu całego dnia. Kasze zawierające gluten też u niektórych osób mogą wywołać niekorzystne reakcje. Źle przepłukane, rozgotowane albo niedogotowane mogą blokować wchłanianie cennych składników odżywczych, mogą też wywoływać wzdęcia i zaparcia – wszystko zależy od naszych predyspozycji i stanu zdrowia.

Dobrym zestawieniem są warzywa niskoskrobiowe z kaszą gryczaną, jaglaną, komosą ryżową czy sorgo. Kasze wypłukane kilkakrotnie, a niektóre nawet moczone co najmniej 12 godzin powinny być gotowane w zależności od gatunku od 10 do 40 minut (sorgo). Połączone z cebulką, selerem, pietruszką, marchewką, papryką, pomidorami, kalaflorem, brokułem, kapustą pekińską, bakłażanem, cukinią itd. – to prawdziwy przysmak i bardzo dobry lek. Oczywiście, warzywa powinny być prawie surowe i świeże, a nie z zamrażarki. ●