

dr n. med. Adrian Schulte

Kupa szczęścia



Oczyść jelita, zyskaj zdrowie
i dobre samopoczucie

vital
SOPHANE LA PERLON

dr n. med. Adrian Schulte

Kupa szczęścia



Oczyść jelita, zyskaj zdrowie
i dobre samopoczucie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TLUMACZENIE: Anna Chomik
Korekta: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-8168-068-4

Tytuł oryginału: Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird
Copyright © 2016 by Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Niniejsza książka zawiera linki do zewnętrznych stron internetowych, na treść których wydawnictwo nie ma żadnego wpływu. Tym samym nie możemy również ręczyć za tak zwane obce treści zamieszczone w niniejszej publikacji. Odpowiedzialność za treści stron internetowych, do których linki zostały podane w książce, ponoszą ich twórcy bądź dostawcy. W momencie umieszczania linków w książce zostały one sprawdzone pod względem prawnym i nie stwierdzono w tamtym czasie żadnych nieprawidłowości. Jeśli któryś z linków byłby niezgodny z prawem, wówczas nie zostałyby on zamieszczoney w książce.

Ważna informacja: dane zawarte w niniejszej książce zostały starannie sprawdzone przez autora i przez wydawnictwo. Nie mogą one jednak zastąpić fachowej porady lekarskiej. Właśnie dlatego każdy czytelnik powinien samodzielnie podjąć decyzję, czy i jak dalece chce zastosować je w praktyce. Ani autor, ani wydawnictwo nie ręczą za powstałe jakiegokolwiek szkody osobiste, rzeczowe czy też majątkowe.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Josephine, Nathana i Elliota

Spis treści

Wstęp	11
Piękna kupa czyli dlaczego produkt końcowy	
przemiany materii jest tak ważny?	17
Czy zechcesz wysłuchać historii z toalety?	19
I. Drogi trawienia - przewodnik	25
Niewykorzystane możliwości – wążanie,	
smakowanie, żucie	25
<i>Smak i zapach</i>	25
<i>Dobre przeżuwanie połową sukcesu właściwego trawienia!</i>	28
Jelito cienkie i grube – właściwe przeżucie oznacza dobre	
trawienie	34
<i>Połykać czy dławić się?</i>	34
<i>Żołądek rozdrabnia wszystko i nie lubi gdy mu się przeszkadza</i>	36
<i>Zasysacz kwasów o długości dwunastu palców</i>	42
<i>Jelito cienkie</i>	44
<i>Zamknięcie zastawki</i>	47
<i>Jelito grube</i>	48
<i>Jak dalej przebiega podróż?</i>	54
Czynnik decydujący – jakość produktu końcowego	58
<i>Odbyt</i>	58
<i>Produkt</i>	59
<i>Zarządzanie jakością</i>	65

2. Na manowcach – jak chorują jelita i co jest przyczyną ich dolegliwości?	67
Przyczyny bólu: mleko, chleb i owoce – decydująca jest dawka	67
<i>Mleko dodaje energii.....</i>	68
<i>Nasz chleb powszedni</i>	75
<i>Celiakia</i>	78
<i>Sezame otwórz się.....</i>	80
<i>Jabłka a wzdęcia</i>	81
<i>Egzamin dojrzałości.....</i>	86
Flora i fauna – aby bakterie nam nie szkodziły	90
<i>Antybiotyki – brać czy nie?.....</i>	97
Trucizna w jelitach – od stóp do głów.....	100
<i>Wątroba i alkohol</i>	103
<i>Złogi czy trucizna?.....</i>	106
<i>Choroba ma wiele przyczyn.....</i>	107
Kapryśny narząd – wpływ emocji na trawienie oraz jelita na emocje	111
<i>Odkrycie mózgu brzuszego</i>	112
<i>Uczucie w brzuchu – działaniem nerwów.....</i>	113
Pomocy! Brzuch staje się coraz większy, a serce i kręgosłup cierpią... ..	116
<i>Stęskające płuca</i>	118
<i>Cierpiące serce</i>	119
<i>Obolały kręgosłup</i>	121
Anna, Max oraz Paula czyli przykłady z życia.....	124
<i>Anna</i>	124

<i>Max</i>	127
<i>Paula</i>	130
<i>Dane liczbowe – jelito oraz choroby z nim związane</i>	132
3. Na właściwej drodze – program treningowy dla jelit	135
Profilaktyka przede wszystkim – jak łagodnie przeprowadzić post?	138
<i>Właściwa dieta podczas postu</i>	141
Czysto, czyściej i najczściej czyli wiosenne porządki w jelitach	147
<i>Gorzkie sole</i>	148
<i>Zasadowy czy kwaśny? Jedno i drugie!</i>	151
<i>Pij!</i>	154
Powrót do szkoły czyli o nauce dobrego trawienia	157
<i>Trening żucia joggingiem dla jelita</i>	157
<i>Sytość można wyćwiczyć</i>	158
<i>Wypróżnianie da się wytrenować</i>	160
<i>Pomoc lekarska i rola zabiegów na brzuch</i>	160
W dobrej, lepszej i najlepszej formie – dziesięciodniowy program treningowy dla zdrowia naszych jelit	163
Dziesięciodniowy program detoksykacji jelita	166
<i>Czego potrzebujesz, a czego nie?</i>	167
<i>Zejście w dół!</i>	170
<i>Dziesięć dni</i>	171
Epilog	176
<i>Dzień treningu i odpoczynku dla jelit</i>	177

<i>A co z wagą?</i>	179
<i>Rady i przepisy – krótko i zwięźle</i>	182
Najlepsze lekkostrawne pożywienie dla jelita	187
<i>Alkohol</i>	191
<i>Blonnik</i>	193
<i>Chleb</i>	194
<i>Białka</i>	195
<i>Tłuszcze</i>	196
<i>Ryby</i>	198
<i>Mięso</i>	200
<i>Owoce</i>	201
<i>Napoje</i>	202
<i>Przyprawy</i>	203
<i>Koktajle smoothie</i>	203
<i>Kawa i herbata</i>	204
<i>Węglowodany</i>	206
<i>Produkty śródziemnomorskie</i>	207
<i>Nabiał</i>	208
<i>Musli</i>	209
<i>Słodziki</i>	210
<i>Produkty wegańskie</i>	212
<i>Produkty wegetariańskie</i>	213
<i>Cukier</i>	214
Na zakończenie – wszystko to, co najlepsze	216
Podziękowania	218
Źródła, literatura uzupełniająca oraz przydatne adresy	219

Wstęp

Co z tą kupą!? Każdy z nas codziennie chciałby czuć się pełen sił witalnych, zdrowia oraz energii i na długo zachować młodość. Rzeczywistość wygląda jednak zazwyczaj zupełnie inaczej, a my czujemy się po prostu do dupy.

Współcześnie, chcąc zmienić taki stan rzeczy, zaczynamy zwracać uwagę na zdrowy styl życia oraz właściwy sposób odżywiania. Informacje o tej tematyce stale pojawiają się w mediach i są one albo wyraźnie promowane, albo zupełnie odwrotnie – krytykowane i wysmiewane. Zapomina się przy tym o najważniejszym: wewnątrz naszego organizmu znajduje się potężny organ odpowiedzialny za to, że spożywany pokarm zostanie odpowiednio strawiony oraz poddany procesom przemiany materii. Są to jelita – nasz drugi mózg.

Jelita to bardzo ciekawy narząd ludzkiego organizmu, zazwyczaj pracujący samodzielnie. Powinien on stać się naszym przyjacielem, choć zazwyczaj dzieje się zupełnie odwrotnie, gdyż jelita są często przez nas zaniedbywane, a my nie wiemy jak odpowiednio się z nimi obchodzić. Możemy to sobie uświadomić, przyglądając się bliżej faktom dotyczącym częstotliwości występowania zatwardzeń, raka jelita, uchyłków, stanów zapalnych oraz podrażnień jelita. Wtedy też staje się jasne, że ten ważny dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu narząd nie ma się najlepiej. Jeszcze dwadzieścia lat temu dolegliwości te dotyczyły wyłącznie ludzi starszych. Obecnie występują one praktycznie w każdej grupie wiekowej.

Nie uda się nam wyciągnąć jakichkolwiek wniosków odnośnie zdrowia jelita, jeśli nawet codzienny stolec nie stanowi miarodajnego kryterium.

W ostatnim czasie naukowcy udowodnili, że nieprawidłowa praca jelit stanowi przyczynę powstawania chorób cywilizacyjnych, takich jak schorzenia serca i układu krążenia czy też rak. Stan zdrowia jelit wpływa również na naszą psychikę oraz prawidłowe funkcjonowanie kręgosłupa.

Wielu ludzi ma mętlik w głowie i nie wie, jak postępować prawidłowo. Posiadamy wprawdzie wiedzę o wpływie odżywiania na stan flory jelitowej, jednak zazwyczaj w celu rozwiązania problemu zażywamy po prostu tabletkę. Badania wykazały jednak, że zdrowie jelit oraz ich środowiska bakteryjnego zależy przede wszystkim od tego, co jemy. Wiele składników zawartych w żywności działa osłabiająco na jelita, które częstokroć już nie są w najlepszym stanie. Co ma na nie tak negatywny wpływ i jak możemy polepszyć ich kondycję?

Sposób naszego odżywiania zmienił się w ciągu ostatnich stu lat podobnie jak stan naszego zdrowia. Od dawna zastanawiam się, czy zapomnieliśmy już o tym, jak ważne jest prawidłowe funkcjonowanie naszych jelit, jak ważny jest ich wpływ na nasze zdrowie.

Sam dorastałem w latach sześćdziesiątych. Moja mama była psychologiem a tata zajmował się uzdrawianiem. Można zatem powiedzieć, że z medycyną miałem do czynienia od kołyski. Jeśli chodzi o odżywianie, to w tamtym czasie sprawa miała się nie najgorzej. Warzywa pochodziły z naszego ogrodu, a dwa razy w tygodniu na talerzu pojawiała się ryba lub mięso. Mleko pochodziło ze znajdującego się w pobliżu gospodarstwa rolnego. Zachwycałem się wielkim brzuchem mojego ojca, zjadał on zawsze posiłek jako pierwszy. Nigdy więcej nie miałem do

czynienia z człowiekiem, który by tak szybko jadł. Niestety, wtedy nie potrafiłem połączyć tego faktu z jego chorym jelitem.

Kiedy byłem studentem, odżywiałem się głównie hamburgerami oraz makaronem, co było spowodowane moim znikomym doświadczeniem kulinarnym. Do tego jedzenie typu fast food stawało się coraz bardziej modne. Po ukończeniu pierwszego kursu anatomii, w trakcie którego dokonywaliśmy sekcji zwłok, nie potrafiłem, spożywając posiłek w stołówce studenckiej, stwierdzić, skąd pochodził dany kawałek mięsa. Był to powód, dla którego na dwa lata zostałem wegetarianinem.

Po ukończeniu medycyny, zdecydowałem, że w Londynie rozpocznę studia podyplomowe z zakresu medycyny tropikalnej. Dowiedziałem się tam, że także w regionach tropikalnych coraz częściej występują tak zwane choroby cywilizacyjne, co jest spowodowane wpływem kultury zachodniej na sposób odżywiania. Nasze jelita przez wieki przyzwyczyły się do określonego sposobu odżywiania się. Zrozumiałem wtedy także, dlaczego jego zmiana może prowadzić do powstawania chorób. Mogą one jednak zniknąć, jeśli naprawimy nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Prawda ta wzbudziła moje niezmiernie zainteresowanie.

Następnie podjąłem decyzję o dalszym kształceniu w zakresie medycyny naturalnej oraz przyjąłem ofertę pracy polegającej na kierowaniu przychodnią, która specjalizowała się w regeneracji jelita. Leczone w niej według metody austriackiego lekarza – Franza Xaviera Mayra, którego celem było poprawienie funkcjonowania układu trawiennego.

Wtedy także po raz pierwszy doszedłem do wniosku, że stan jelit ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Zaobserwowałem, jak poprzez poprawę ich pracy polepszał się stan pacjentów. Miałem także do czynienia z przypadkami całkowitego wyleczenia, które początkowo wydawały się nie

mieć nic wspólnego z jelitami. W tej dziedzinie od dwudziestu lat zbierałem doświadczenie i z powodzeniem leczyłem chorych.

Napisałem tę książkę, aby przekazać czytelnikom moją wiedzę umożliwiającą odnalezienie swojego własnego sposobu odżywiania.

W czasach, kiedy nasz układ trawienny obciążony jest żywnością przetworzoną przemysłowo oraz spożywaniem zbyt częstych i dużych ilości posiłków, musimy zwrócić szczególną uwagę na swoją dietę oraz przyswoić sobie podstawowe zasady prawidłowego odżywiania. Przyniesie to dużo lepszy skutek niż stałe wypróbowywanie coraz to nowych sposobów odżywiania się, które w efekcie końcowym doprowadzą do pogorszenia się stanu naszych jelit.

Z niniejszej książki dowiesz się, co konkretnie dzieje się w naszym żołądku i jak możemy wpłynąć poprzez zmianę nawyków żywieniowych na procesy trawienne, tym samym poprawiając stan swojego zdrowia. Przyglądając się uważnie kolorowi, zapachowi oraz konsystencji naszego kału możemy wiele powiedzieć o stanie naszego układu trawiennego.

Niektórzy ludzie będą zmuszeni wtedy do całkowitej rezygnacji z niektórych produktów, jednak większość z nas powinna po prostu zwrócić szczególną uwagę na jakość spożywanych pokarmów oraz ich odpowiednią ilość. Na przykład, dobrej jakości produkty mleczne spożywane z umiarem nie będą przynosić negatywnych skutków; podobnie ma się to w przypadku chleba. Można to porównać do chodzenia o kuli, gdy złamiemy nogę – dla jednych będzie ona pomocna, dla innych – nie.

Z książki będziesz mógł dowiedzieć się także, w przypadku jakich chorób oraz w jakim stopniu biorą udział jelita.

Chciałbym nie tylko pokazać negatywne przykłady. Zależy mi przede wszystkim na tym, aby każdy czytelnik mógł dowiedzieć się, jak przy pomocy prostych metod można kontrolować swoje

trawienie. Są to przede wszystkim nawyki żywieniowe. Poza tym proponuję dziesięciodniowy program treningowy dla jelita. Dzięki niemu w ciągu mojej dwudziestoletniej pracy, diagnostyce oraz terapii według F.X. Mayra osiągnąłem bardzo dobre wyniki: jelita się uspokajały oraz były chronione, co sprawiało, że nie tylko poprawiała się ich praca, ale także zapobiegaliśmy powstawaniu chorób.

Pisząc tę książkę, chciałem przede wszystkim sprawić, aby każdy mógł podjąć samodzielną decyzję, które produkty żywnościowe będą odpowiednie, a których lepiej unikać. Powody mogą być różne: ponieważ nam nie służą, powodują wzdęcia, albo sprawiają, że kał okropnie śmierdzi. Często wystarczy dokonać tylko drobnej zmiany polegającej na tym, że będziemy dokładniej przeżuwać jedzenie. Aby ułatwić czytelnikom podejmowanie właściwych wyborów żywieniowych dokonałem oceny najczęściej spożywanych produktów biorąc pod uwagę na ich strawność.

Zmiana sposobu odżywiania się współczesnego człowieka, nowe produkty żywnościowe na rynku spożywczym oraz często sprzeczne ze sobą diety-cud sprawiają, że sami nie wiemy na co się zdecydować. Chciałem pomóc czytelnikom mojej książki w odnalezieniu tego, co jest odpowiednie dla prawidłowej pracy ich jelit oraz ich zdrowia. Moim celem jest także sprawić, abyś nie musiał się denerwować napływem zaprzeczających sobie informacji odnośnie diet oraz sposobu odżywiania się. Pisząc tę książkę, opierałem się na własnych doświadczeniach zdobytych podczas pracy w gabinecie lekarskim, a także dokonaniach naukowych w tej dziedzinie. Ponieważ chodziło mi głównie, aby publikacja była zrozumiała oraz stanowiła przyjemną lekturę, nie podawałem zbyt wielu informacji źródłowych, aby nie przeszkadzały one w czytaniu. Źródła oraz literaturę uzupełniającą umieściłem w załączniku.

Piękna kupa czyli dlaczego produkt końcowy przemiany materii jest tak ważny?

Eskimosi posiadają w swoim języku dwadzieścia słów opisujących śnieg. Dlaczego w naszym języku nie istnieją takie określenia? Można to wytłumaczyć najpewniej faktem, że w naszej szerokości geograficznej nie jest on codziennością i dlatego nie zajmujemy sobie głowy jego charakterystyką. Być może temat ten bardziej dotyczy narciarzy, którzy rozróżniają wiele rodzajów śniegu i z pewnością je nazywają, podobnie jak robią to Eskimosi. W życiu codziennym jednak nie analizujemy tego tak dokładnie i ten opad atmosferyczny nazywamy jednym słowem: śnieg.

To niewiarygodne, że istnieje tylko jedno słowo opisujące produkt końcowy przemiany materii: kupę. Można dodać także: „papka” i pewnie każdy z nas znalazłby jeszcze inne nazwy, jednak znaczą one jedno i to samo. Oczywiście, istnieje nieskończenie dużo rodzajów tej substancji, której jakość (mimo iż wielu w to nie wierzy) ma ogromne konsekwencje dla naszego zdrowia.

Mamy do czynienia z różnymi kolorami kup – od jasnożółtego poprzez odcienie brązowe po ciemny brąz albo nawet czerní. Konsystencja kału może mieć także różną postać – wodną, płynną, miękką, kleikowatą aż do bardzo stałej i twardej. Stolec może być cienki jak ołówek, mieć formę kulek jak u owiec albo przypominać naprawdę grubą kielbasę. Kupa bywa klejąca się, śluzowata, krwista – z pewnością każdy znajdzie odpowiednie jej określenie. Czyż nie tak? Nikt z nas nie zastanawia się jednak głębiej nad faktem, że cechy te świadczą o naszym zdrowiu

ogólnym, a przede wszystkim o stanie narządu, którego prawidłowe funkcjonowanie jest nie do przecenienia – jelita.

Większość z nas dużo więcej uwagi poświęca obserwacji kupy swojego czworonoga niż własnej. Wystarczy wyobrazić sobie następującą sytuację: nasz najlepszy przyjaciel – pies wypróżnia się w formie papki na chodniku. W porządku – myślimy sobie wzdychając pod nosem, po czym plastikowym woreczkiem zbieramy ekskrementy bacznie przyglądając się, czy znajduje się w nich jakiś stały element. Jednak w przypadku, gdy sami się wypróżniamy – spuszczaamy najzwyczajniej w świecie wodę w toalecie i mamy problem z głową. Któż z nas nie chciałby zrobić tego samego z kupą swojego czworonożnego przyjaciela!?

Zazwyczaj w przypadku, gdy nasz pies wypróżni się na ulicy zachowujemy się w podobny sposób: obserwujemy, czy ktoś nas widział, a czasami zachowujemy się tak, jakby pies do nas nie należał i jakbyśmy go wcześniej nie widzieli. Przy odrobinie szczęścia może zdarzyć się tak, że nie był on na smyczy. Można nawet niepostrzeżenie przejść na drugą stronę ulicy. I co wtedy? Może umówić się na wizytę u weterynarza, podejrzewając u naszego czworonoga niezbyt jelita czy też robaki, a może nawet coś jeszcze gorszego. Może zauważymy, że jego sierść od jakiegoś czasu nie lśni tak jak dawniej. Z pewnością jest to oznaka tego, że coś nie gra z jego pożywieniem lub problem leży w samych jelitach. Najszybszym rozwiązaniem byłaby po prostu zmiana szamponu lub bezskuteczne wypróbowywanie tego rodzaju sposobów. Zapewne niewielu z nas przyszłoby na myśl, że chodzi o trawienie.

Wyobraźmy sobie, że po tym, jak nasz czworonożny przyjaciel zrobił kupę, jego tyłek jest całkowicie zabrudzony i musimy do wytrzeć papierem toaletowym (którego na szczęście nie zapomnieliśmy, podobnie jak woreczka foliowego). Następnie udajemy się do weterynarza z naszym psem i to nie z powodu

tę, że zdenerwowało nas wycieranie jego zadka, ale ponieważ przeczujemy, że coś dzieje się z jego jelitami.

Być może jego kupa była tak śmierdząca, że na dobrą godzinę zatrzymała ruch pieszych. Niektórzy z nas noszą ze sobą na wypadek takich zdarzeń dezodorant i po usunięciu kłopotu z chodnika mogą zneutralizować to, co po nim pozostało. Wtedy nie mamy już innego wyjścia jak tylko odwiedzić weterynarza.

Jeśli zlekceważymy sprzątanie po naszym psie, możemy odczuć to w postaci kary pieniężnej. Jesteśmy odpowiedzialni bowiem za naszego czworonoga, a także za stan jego zdrowia.

Jednak jeśli chodzi o nas samych, zachowujemy się tak, jakby problem zdrowia jelit nas nie dotyczył. Ignorujemy sygnały, jakie nam wysyłają, nie wyczuwamy kiedy chorują, a do szpitala zagoni nas dopiero tak zwany skręt kiszek.

Czy zechcesz wysłuchać historii z toalety?

Pierwsze toalety, które posiadały możliwość splukiwania, zostały opatentowane w Ameryce w XIX wieku i prędko dostały się poprzez Anglię do Europy. Jednak wynalazek ten przyczynił się do tego, że diagnoza stanu zdrowia naszych jelit poprzez obserwację kału stała się praktycznie niemożliwa. Stolec albo pływał albo znikał. Więcej informacji o naszej kupie nie dało się uzyskać. Brzydko pachnące odchody, które są produktem chorego jelita, powinny być jak najprędzej opuścić miejsce ich wytworzenia i odejść w siną dal. Takie miało być założenie wynalazców współczesnej toalety. Mimo bardzo krótkiego czasu „znikania z powierzchni ziemi” na rynku zaczęły pojawiać się różnego rodzaju spraye zapachowe, środki do czyszczenia toalet oraz specjalne kostki o intensywnym zapachu do zastosowania

bezpośrednio w muszli klozetowej. Dlaczego nikomu nie wydawało się to dziwne?

W krajach niemieckiego obszaru językowego najdłużej zachowały się tak zwane sedesy z półką. W ich przypadku kał zatrzymuje się na niej i dzięki temu można go powąchać i obejrzyć. Następnie spada do wnętrza muszli klozetowej, co przypomina ruch wodospadu.

Takie miski WC występują tylko w krajach niemieckiego obszaru językowego! Gdy zamawia się je w sklepach z armaturą łazienkową, sprzedawcy często reagują zdziwieniem, jednak są one wciąż produkowane. Jest to bardzo pocieszający fakt.

Taka forma muszli klozetowej jest przykryczna nie tylko wtedy, gdy chcemy sprawdzić kolor, konsystencję oraz zapach naszego kału, ale także wtedy, gdy musimy poddać go analizie laboratoryjnej. Jak bowiem może się to udać w sedesie typu lejowego? Przecież stolec potrzebny do badania nakładamy małą łyżeczką do cienkiej probówki. W takim wypadku najlepiej zastosować papier toaletowy, który pomoże nam stworzyć most pomiędzy ściankami sedesu przypominający wiszące mosty Amazonii. Do tego należy jeszcze trafić w papier a nie obok, co wcale nie jest tak proste, jakby się mogło wydawać!

Aby stwierdzić, czy nasze jelita funkcjonują prawidłowo, można także dokonać oceny papieru toaletowego, którego używamy do podcierania się. Najlepiej byłoby nie stosować go wcale, gdyż zdrowe jelito grube produkuje kał powleczony śluzem, co zapobiega zabrudzeniu odbytu. Można to także zaobserwować u naszych czworonogów.

Rocznie każdy z nas zużywa przeciętnie piętnaście kilogramów papieru toaletowego. Wydaje nam się, że to nic nadzwyczajnego. Być może najpierw pomyślimy o lasach deszczowych, ale nie o swoim własnym zdrowiu.

Współcześnie, mimo iż używamy zazwyczaj spłuczek zabudowanych i lejowych misek WC, papier toaletowy może dać nam wiele informacji o stanie zdrowia naszych jelit (dla przykładu, jeśli zaobserwujemy na nim ślady krwi). Wkrótce jednak także i on może okazać się bezużyteczny, gdyż na rynku pojawia się coraz więcej urządzeń do podmywania się i suszenia odbytu.

Zadajmy jednak sobie kluczowe pytanie: Jak powinien wyglądać stolec wyprodukowany przez zdrowe jelita? Jaki powinien mieć zapach? Jakie powinien mieć właściwości?

Większość z nas nie ma o tym większego pojęcia. Problem kupy dotyczy nas tylko w momencie załatwiania się.

Żadna inna wydzielina naszego organizmu nie wywołuje w nas tyle wstrętu, co kał. Nie musi stanowić to jednak reguły. Z tego powodu chciałbym opisać skład stolca i tym samym sprawić, abyśmy lepiej zrozumieli problem i przestali się go brzydzić.

Część wydalanego przez nas kału składa się z resztek pożywienia, których nasz organizm nie mógł strawić oraz które nie uległy działaniu bakterii w naszych jelitach. Posiłek bogaty w błonnik sprawia, że ilość resztek pożywienia w stolcu jest większa, a często także wydalamy go w większej ilości.

Poza tym znajduje się w nim nieco martwych komórek śluzówki. Śluzówka jelita, której powierzchnia wynosi około 300m^2 , odnawia się podobnie jak nasza skóra. Śluzówka jelita cienkiego odnawia się co dwa, trzy dni – oznacza to jej 300m^2 co dwa, trzy dni w toalecie. Czyż to nie olbrzymia ilość? Do tego w przypadku zapalenia jelita czy też podrażnienia produkcja śluzówki zwiększa się. Można porównać ten proces do stanu, kiedy poparzymy sobie skórę na słońcu, na przykład na plecach. Odnawia się ona wtedy szybciej, a często schodzi

z pleców płatami. W podobny sposób zwiększa się ilość wydalanego kału, a my częściej odwiedzamy toaletę.

Kolejnym składnikiem stolca są bakterie – martwe lub żywe. Gdybyśmy byli na co dzień wyposażeni w mikroskop, prędko doszlibyśmy do wniosku, że bakterie obecne są wszędzie: na stole, na krześle, na podłodze – dosłownie w każdym zakątku. W przypadku naszych resztek trawiennych stanowią one ponad jedną trzecią wydzielanej substancji. Jelito grube, które można po części zaliczyć do organów zewnętrznych, wspiera rozwój mikrobów, a także jest zasiedlone przez duże ilości bakterii oraz grzybów.

Podsumowując, można powiedzieć, że na końcowy produkt wydzielania składają się: martwa śluzówka, bakterie oraz niestrawione resztki pokarmowe. Jeśli proces trawienia przebiega w sposób prawidłowy, nie mamy powodów do brzydzenia się stolcem. Najczęściej także nie ma on zbyt brzydkiej woni. Kał może powodować wstręt wtedy, gdy jelito nie pracuje prawidłowo. Wówczas zachodzą w nim procesy fermentacji oraz gnicia, które sprawiają, że odchody zamieniają się w śmierdzącą, kleistą masę.

Jeśli chodzi o kolor stolca, istotne znaczenie ma rodzaj spożywanych pokarmów. Istnieją różne opcje: od jasnego do ciemnego brązu po zieleń po zjedzeniu szpinaku; czerwień pojawia się po spożyciu buraków; kolor może być także czarny na przykład po kaszance. Jeśli jednak zauważymy, że stolec ma dziwny odcień, na przykład zielony czy też czerwony bądź czarny, a nie spożywalimy ani szpinaku, ani buraków, ani kaszanki itp. – jest to oznaką poważnej choroby.

Zapach jest kryterium, które najszybciej wskaże, jeśli coś nam dolega. Zdrowa kupa nie powinna mieć żadnej woni. Jeśli jednak pachnie kwaśno, zgniło oznacza to, że w jelitach dzieje się coś niepokojącego. Także konsystencja stolca informuje nas o prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu: nie jest

normalne, kiedy jest on zbyt twardy czy też sztywny ani rozwodniony czy w formie papki.

Najczęściej zdrowie jelita oceniamy po tym, jak często odwiedzamy toaletę: pięć raz dziennie – to za dużo, raz w tygodniu – za mało. Normą jest dwa razy dziennie, jeśli opisane wyżej kryteria są prawidłowe.

Załóżmy zatem, że jesteś tym szczęściarzem, który posiada zdrowe jelita. Oddajesz regularnie stolec, ma on właściwy kształt, jest praktycznie pozbawiony zapachu, a papier toaletowy znajduje się tylko w zasięgu twojego wzroku na wszelki wypadek, albo po prostu dlatego, że podobają ci się na nim wzorki. W takim wypadku możesz odłożyć tę książkę na bok i zająć się czymś bardziej interesującym.

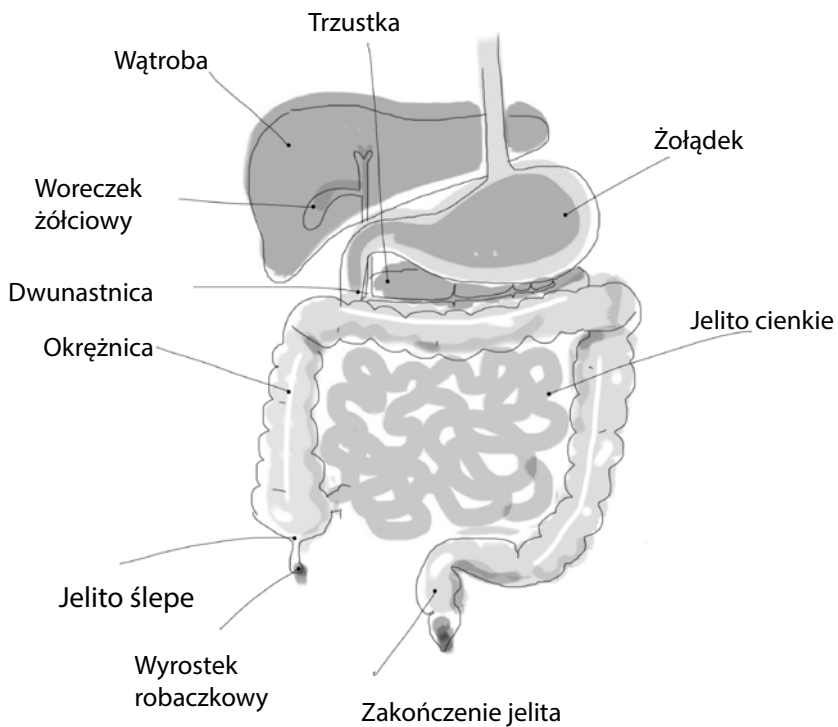
Być może jednak ktoś z twojej rodziny lub z kręgu przyjaciół nie miał tyle szczęścia. Wtedy lektura książki da ci wiedzę umożliwiającą pomoc bliskim. A może chciałbyś zdobyć informacje o tym, co jest nie tak ze zdrowiem twojego kolegi z pracy, który odwiedziwszy toaletę przed tobą zostawił nieprzyjemny zapach? W takim wypadku możesz czytać dalej.

Cały proces trawienia można porównać do pracy taśmy produkcyjnej w fabryce. Na każdym jego etapie pracuje jedna lub kilka osób. Gotowym produktem przemiany materii jest stolec potocznie zwany kupą.

To, czy w fabryce wszystkie procesy przebiegają prawidłowo, można stwierdzić oceniając jakość gotowego produktu. Jeśli coś jest z nim nie w porządku, należy przyrzeć się dokładniej pracy fabryki i dotrzeć do źródła problemu. To właśnie w tę podróż chciałbym zabrać czytelników mojej książki. Postaramy się znaleźć nieprawidłowości, które można samodzielnie usunąć przy pomocy odpowiednich środków, a także te, które wymagają wizyty u lekarza, gdyż, aby je naprawić, niezbędna jest fachowa porada.

Aby ułatwić sobie lekturę następnego rozdziału, warto uważnie przyjrzeć się, jak zbudowany jest układ trawienny:

UKŁAD TRAWIENNY



1. Drogi trawienia - przewodnik

Niewykorzystane możliwości: wążchanie, smakowanie, żucie

Smak i zapach

Komórki naszego organizmu zużywają energię. Aby ją uzyskać, musimy spożywać posiłki. Być może smakosze jedzenia niechętnie przyjmą do wiadomości ten argument. Do tego szkoda byłoby, gdybyśmy odżywiając się, ograniczyli się tylko do płaszczyzny czysto fizycznej. Warto jednak mieć na uwadze, że jedzenie jest jedną z podstawowych potrzeb naszego organizmu.

Jednak kto może nam wskazać, co jest dla nas odpowiednie, a co nie? Co mamy kupować, a czego lepiej nie? O tym decydują nasze narządy zmysłu.

W krajach niemieckiego obszaru językowego jest to najczęściej wzrok; w krajach śródziemnomorskich jest to także dotyk oraz węch. Możemy kupować owoce i warzywa lepszej jakości, gdy poprzez narządy zmysłu dopuścimy do naszego serwera – mózgu możliwie wiele informacji. We Francji uczy się tego nawet w szkołach. „Classes du Goût” są stałym elementem rozkładu lekcji. Dzięki nim od małego ćwiczy się zmysł wzroku, dotyku, smaku oraz węchu, aby potem móc dokonywać właściwych wyborów w sklepie spożywczym i potrafić delektować się jedzeniem. U nas jednak dotykanie i wążchanie owoców czy też warzyw przed ich kupnem nie zawsze spotyka się z aprobatą, jednak mimo to warto tak postępować. Szybko dojdziemy do wniosku, że pomidory zbierane w stanie niedojrzałym

w Holandii czy Hiszpanii wprawdzie mogą przejść długą drogę, ale koniec końców nie będą niczym pachnieć. Jeśli jednak mimo to zdecydujemy się zabrać pomidory ze sobą do domu, to stwierdzimy, że także nie posiadają one żadnego smaku.

Przyrządzając danie z pomidorów angażujemy również zmysł smaku i zapachu. Dziesięć tysięcy kubków smakowych bierze w tym udział i pomaga nam właściwie ocenić pożywienie; jest to większa ilość niż u zwierząt. Dla przykładu, kot posiada ich pięćset. Koty spożywają mięso i nie wpadłyby na pomysł, aby jeść korzenie, warzywa, grzyby czy też zboża. Właśnie dlatego do tych produktów żywnościowych nie są im potrzebne kubki smakowe dla ich rozróżniania. Posiadają jednak bardzo dobrze rozwinięte i wyćwiczone powonienie, które działa przed właściwym smakowaniem. Gdy przystawimy kotu coś zepsutego pod nos, prędko się odsunie i ucieknie. Z pewnością, gdybyśmy bardziej skupiali się na naszym zmyśle węchu, zaoszczędzilibyśmy sobie zatruć pokarmowych. Wystarczy włączyć wyobraźnię i poczuć zepsute małże, ostrygi, czy też rybę.

Zmysły smaku i zapachu są bardzo ze sobą powiązane. Z pewnością miałeś już kiedyś katar i tym samym uszkodzony zmysł węchu. Zmysł smaku podczas posiłku funkcjonował wtedy także niedostatecznie dobrze. A może próbowałaś podczas jedzenia zatkać nos? Wtedy praktycznie nie wyczuwamy smaku żadnej potrawy.

Jak sprawić, by kubki smakowe działały na najwyższych obrotach? Niezależnie od tego czy chcemy poczuć smak, czy też wybrać ulubioną potrawę albo po prostu się nią delektować, należy możliwie długo zatrzymać pokarm w ustach. Aby uaktywnić pracę kubków smakowych, nie wystarczy tylko dwukrotne przegryzienie kęsów jedzenia, a następnie połknięcie. Jednak, jeśli stają się one aktywne, a jedzenie zaczyna nam smakować, w naszym organizmie zachodzi niezwykły proces: mózg

wytwarza dopaminę, serotoninę oraz organiczne opioidy. Są one przekąźnikami, które sprawiają, że po spożyciu posiłku nie tylko czujemy sytość, ale także zadowolenie i błogość.

Niestety, łatwo jest przechytrzyć zmysł smaku. Zdrowy i wartościowy posiłek będzie z pewnością dobrze smakował, jednak współcześnie produkty żywnościowe poddawane są obróbce przemysłowej, co sprawia, że tracą swoje walory smakowe i zapachowe. Niekiedy poprzez dodawanie do nich sztucznych aromatów powstaje w nich całkiem nowy smak.

Przemysł spożywczy od wielu lat stosuje taką metodę produkcji żywności. Obecnie większość produktów żywnościowych pozbawiona tego rodzaju sztucznych dodatków nie mogłaby znaleźć się na naszych talerzach. Jeśli chcielibyśmy delectować się takim jedzeniem długo je przeżuwać i trzymając w ustach, prędko zauważylibyśmy, że smak dodanych do niego aromatów szybko znika (w przeciwieństwie do smaku zdrowej żywności naturalnej o wysokiej jakości). Najlepiej samemu wypróbować, jak łatwo jest rozróżnić takie produkty.

Smak posiada jeszcze jedną ważną funkcję – stanowi on niejako rozpoczęcie procesu trawienia. Gdy próbujemy czegoś słodkiego – pobudzamy pracę trzustki do produkcji insuliny. Potrzebna jest ona dla przetworzenia cukru dostarczonego organizmowi wraz z pożywieniem. Warto jednak pamiętać, że rezerwy tłuszczu, których większość z nas najchętniej by się pozbyła nie mogą zostać usunięte, gdy insulina zaczyna działać. Proces pozbywania się tłuszczu zostaje wtedy zablokowany. Organizmowi nie opłaca się po prostu usuwanie jego zapasów, gdy dostarczany jest mu bogaty w energię cukier. Tym samym widać, że spożywanie słodkich produktów pomiędzy właściwymi posiłkami działa w dwójnasób niekorzystnie na ludzki organizm oraz jego bilans energetyczny.

Można założyć także, że w przypadku innych smaków trawienie zostaje aktywowane. Wyobraź sobie na przykład, że jesz jogurt sztucznie aromatyzowany smakiem truskawek, czyli aromatem truskawkowym. Można zobrazować to sobie w taki sposób: pracownicy przy taśmie produkcyjnej (proces trawienia) zostają poinformowani, że muszą zastosować narzędzia niezbędne do procesu trawienia truskawek, jednak dostarczane są im substancje, które w żaden sposób nie przypominają właściwego owocu. Niewiele wiadomo jednak o skutkach, jakie może przynieść taka sytuacja. Łatwo mimo to wyobrazić sobie, że pracownicy przy taśmie produkcyjnej mogą się mocno zdziwić tym faktem i nie do końca zorientować, jak postąpić z takim przypadkiem. Najpewniej jelita zareagują na zaistniałą sytuację błyskawicznie; ich reakcja może być jeszcze bardziej wyostrowiona jeśli dostarczymy im po tym całym zamieszaniu prawdziwe, naturalne truskawki.

Jaki z tego wniosek? Wybierając produkty spożywcze, należy uruchomić wszystkie narządy zmysłów. Wówczas będziemy mogli nie tylko delektować się jedzeniem, ale także mieć pewność, że odżywiamy się zdrowo.

Dobre przeżuwanie połową sukcesu właściwego trawienia!

Przeżuwanie jest pierwszym etapem procesu trawienia, a także ostatnim, w którym możemy aktywnie uczestniczyć. To sprawia, że ma ono dla nas niezwykle istotne znaczenie. Proces trawienia w ustach polega przede wszystkim na produkcji śliny oraz czynności aktywnej, jaką jest żucie.

Ślina może być także wytwarzana bez naszego udziału, kiedy podobnie jak w powiedzeniu, nabieramy wody w usta. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy nie wkładamy niczego do buzi. Nasz mózg – najważniejsze centrum dowodzenia, przepracuje w takim

wypadku informacje uzyskane za pomocą wzroku. Ujrzelśmy coś smacznie wyglądającego a w naszych myślach powstało wyobrażenie pysznego posiłku. Rozróżnia się dwa różne rodzaje śliny. Pierwszy z nich to ślina rozcieńczająca, która napływa do ust jak woda, kiedy potrzebujemy wyrównania smaku, jedząc potrawę zbyt ostrą lub zbyt słodką.

Drugi rodzaj to ślina ślizgowa, która wytwarzana jest poprzez aktywne żucie. Jest ona niezbędna do tego, aby przeżuta potrawa mogła prześlizgnąć się dalej. Bez niej przegryziony pokarm nie miałby szans dostać się do przewodu pokarmowego. Istnieje oczywiście sposób, który jednak nie jest korzystny dla układu pokarmowego. Jedzenie można popić nie przeżuwając go i w takiej postaci dostanie się ono do żołądka. Niestety, postępując w ten sposób możemy przysporzyć sobie jedynie kłopotów.

Dla przykładu można wykonać prosty eksperyment: przynajmniej trzydzieści razy przeżuwaj kawałek czerstwego chleba. Zauważysz wtedy, jak powstająca w ustach papka powoli robi się słodka. Cukier krótkołańcuchowy, rozkładany przez enzymy odczuwamy jako słodki; długołańcuchowy – nie.

Poprzez żucie wytwarzana jest dodatkowo bardzo potrzebna ślina poślizgowa, jednak na tym nie koniec. Proces przeżuwania powoduje rozdrabnianie jedzenia, zapewniając tym samym prawidłowe trawienie i aktywując odczuwanie smaku. Dzięki niemu doświadczamy uczucia sytości nazywanego z języka angielskiego *sensory specific satiety*, które nie ma zbyt wiele wspólnego z pełnym żołądkiem i stanem, kiedy kończymy posiłek bez uczucia wypełnienia i zmęczenia.

Osoby, które dokładnie przeżuwają posiłki spożywają mniej kalorii, co wykazało badanie podczas którego przy pomocy kamery wideo przeanalizowano zachowanie się podczas spożywania pokarmu mężczyźni szczupłych oraz z nadwagą. Mężczyźni

z nadwagą nie spożywali większych kęsów od tych ważących przeciętną ilość kilogramów. Jedli oni jednak szybciej, mniej żuli i dłużej siedzieli przy stole. Okazało się, że dobrze przeżywając pożywienie spożywano średnio 11,9 kalorii mniej. Jeśli założymy, że dzienna ilość kalorii spożywanych przez mężczyzn o normalnej wadze ciała wynosi około 2000 kilokalorii, to dziennie jest to około 238 kilokalorii więcej. W ciągu roku powstaje przez to nadmiar w ilości około 86 870 kilokalorii, co odpowiada z kolei około 10 kilogramom tłuszczu! Oczywiście, dużą rolę odgrywają też inne czynniki, takie jak ruch czy stres.

Dlaczego jednak spożywana była mniejsza ilość kalorii? Dokładne przeżuwanie prowadzi do tego, że w krwi obniża się poziom stymulującego apetyt hormonu – greliny. Jednocześnie mierzy się wzrost wartości glukagon peptydu 1 oraz cholecystokiny (są to hormony o działaniu hamującym apetyt).

To jednak nie wszystko: przeżuwanie prowadzi do poprawy ukrwienia mózgu i podnosi sprawność umysłową. Po przebytej operacji jelita dokładne przeżuwanie może pomóc w procesie leczenia. Po tego typu zabiegach mamy zazwyczaj do czynienia z tak zwanym ściśnięciem jelita; staranne żucie pokarmów może temu zapobiec. Podsumowując, można stwierdzić, że dokładne żucie ma znaczny wpływ na procesy trawienia, prawidłowe funkcjonowanie metabolizmu oraz ukrwienie mózgu.

Dlaczego mimo takich korzyści większość z nas nie przeżuwa pożywienia odpowiednio długo? Dawniej było zupełnie odwrotnie, gdyż kierowano się zasadą, że dobre przeżuwanie jest połową sukcesu właściwego trawienia, a posiłek należy żuć nawet do trzydziestu dwóch razy! Zasada ta była ustanowiona przez brytyjskiego męża stanu – Williama Głanstone’a (1809-1898). Wychodził on z założenia, że człowiek posiada trzydzieści dwa zęby i dlatego każdy kęs należy gryźć tyle samo razy. Horace Fletcher

udowodnił jak poprzez prawidłowe życie możemy utrzymać nasz organizm w stanie zdrowia lub mu je przywrócić. Franz Xavier Mayr (1875-1965) w swoich kuracjach stosował trening życia dla przywrócenia sprawności układu trawiennego. Dzięki takiej metodzie wielu pacjentów wracało do zdrowia. Dlaczego zapomnieliśmy już o tej wiedzy?

Do połowy XX wieku obowiązywało powszechnie stanowisko, że każdy człowiek jest odpowiedzialny za swoje zdrowie i powinien samodzielnie podejmować kroki służące jego poprawie. Uważano, że im prostszym sposobem będziemy to robić, tym lepiej. Pewne było, że przeżuwanie przyczynia się do polepszenia trawienia, a tym samym – zdrowia. We współczesnym społeczeństwie, które coraz bardziej musi walczyć z wszelkiego rodzaju nadmiarem, a powszechna służba zdrowia odebrała jednostce branie odpowiedzialności za prawidłowe funkcjonowanie swojego organizmu, założenia te odeszły w zapomnienie. Poczekałnie w przychodniach lekarskich są coraz częściej przepełnione, a na każdą dolegliwość istnieje zastrzyk lub tabletki. Obecnie mamy do czynienia ze społeczeństwem „fast food” i tym samym zanikaniem zjawiska nazywanego kulturą jedzenia. Jest to jeden z powodów, dla którego wiedza o zdrowym przeżywaniu stopniowo odchodzi w zapomnienie.

Czas, który przeznaczamy na posiłek jest coraz krótszy. W przypadku krótkich posiłków jemy szybciej, a także więcej. Prawidłowe przeżuwanie jest wtedy praktycznie niemożliwe. Do tego w naszym menu wzrósł udział produktów przemysłowo przetworzonych i tym samym wzrosło zastosowanie sztucznych aromatów, które mają za zadanie poprawić smak żywności. Artykuły spożywcze wytwarzane w ten sposób tracą go podczas procesu produkcji. Wszystko to sprawia, że niełatwo jest wrócić do dawnej kultury jedzenia. Gdy po kilku przeżuciach jedzenie