

dr n. med. Adrian Schulte

Kupa szczęścia



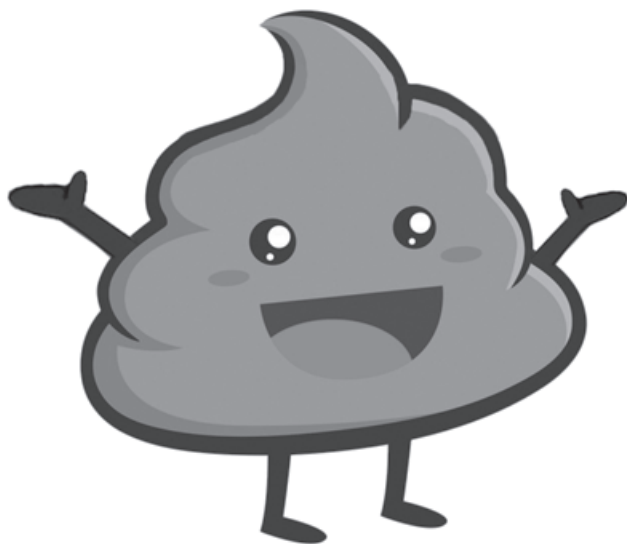
Oczyść jelita, zyskaj zdrowie
i dobre samopoczucie



**Kupa
szczęścia**

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 2017
ISBN 978-83-65404-84-8

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>Błonnik</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. Leczono 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.

Uczucie w brzuchu – działaniem nerwów

Mimo autonomicznego działania mózgu brzuszego, współpracuje on także z naszym prawdziwym mózgiem, na przykład denerwując się przed egzaminem reagujemy biegunką; podobnie zachowuje się nasz organizm podczas przeprowadzki itp. Kiedy mamy zatwardzenie, zły humor, boimy się – odczuwamy ból brzucha. Prawdziwymi winowajcami tego stanu rzeczy są nasze nerwy, a ściślej – wegetatywny układ nerwowy.

Gdyby układ trawienny o każdej porze dnia i nocy, w spokoju lub w stanie napięcia wykonywał swoją pracę, miałoby to wiele zalet. Z drugiej strony jednak byłoby nieco nieopłacalne, ponieważ do wypełniania pozostałych funkcji w organizmie byłoby dostępne mniej energii. Najprawdopodobniej z tego powodu do działania wkracza wegetatywny układ nerwowy, który sterowany jest poprzez mózg.

Aby lepiej zrozumieć jego działanie, musimy zdobyć więcej informacji o układzie nerwowym. Samodzielny, enteryczny układ nerwowy układu pokarmowego jest tylko jednym z jego trzech części. W sposób nieświadomy reguluje on nasze funkcje witalne: ciśnienie krwi, bicie serca, oddech, metabolizm, aktywność seksualną oraz właśnie trawienie.

Pozostałe dwie części układu nerwowego nazywane są sympatycznym oraz parasympatycznym układem nerwowym. W opozycji do nich znajduje się somatyczny układ nerwowy, który kieruje naszymi świadomymi reakcjami.

Sympatyczny układ nerwowy (określany także jako współczulny) dawniej, kiedy człowiek wyruszał na łowy, regulował jego funkcje witalne. Obecnie kieruje nami, kiedy się denerwujemy, jesteśmy w pracy czy też kłócimy z sąsiadem. Przygotowuje nas do zbliżającego się wysiłku, a jego działanie wpływa także na pracę jelita. Jego funkcjonowanie jest bowiem hamowane

przez bodźce wysyłane ze współczulnego układu nerwowego, gdyż energia w takich sytuacjach stresowych zużywana jest w innym celu. Gdy nerwy przejmują nad nami kontrolę, jelito zaczyna reagować, a my tym samym odczuwamy ból, mdłości, robi się nam niedobrze i wymiotujemy. Oznacza to, że nasze jelita nie mogą sprostać temu zadaniu. Wtedy także żołądek się nie wypróżnia, perystaltyka w jelicie cienkim zostaje stłumiona, a jelito grube może być aktywne jedynie w niewielkim stopniu. Należy także podkreślić, że utrzymujący się stres hamuje prawidłowy proces trawienia w naszym układzie pokarmowym. Może uzewnętrzniać się to w postaci biegunki lub zatwardzenia, a jednocześnie w jelitach będą gromadzić się substancje trujące. W takiej sytuacji jego ścianki staną się cieńsze. Ten stan przyczynia się do ataku trucizn oraz uruchomienia w związku z tym mechanizmów obronnych. To wyjaśnia także pojawienie się depresyjnego nastroju.

Parasympatyczny układ nerwowy (zwany również przywspółczulnym) przywraca z kolei wszystkie funkcje w stan spoczynku i regeneracji. Mimo iż układ pokarmowy posiada swój własny układ nerwowy, jest on pobudzany przez układ przywspółczulny do wytwarzania zwiększonej ilości wydzielin i soków trawiennych, polepszenia perystaltyki oraz ułatwienia wydalania stolca. Z pewnością ta ostatnia właściwość nie była zbyt pożądana podczas polowania.

Wracając do mózgu brzuszego: jelito reguluje oraz kieruje największą część swojej pracy poprzez własny autonomiczny system, podczas gdy obydwa rodzaje układu nerwowego – współczulny i przywspółczulny – sięgają do mózgu, jeśli w którymś momencie ich pracy potrzebna jest im energia.

Każdy z tych procesów przebiega zazwyczaj nieświadomie. Większość z nas z pewnością zdaje sobie sprawę z tego, że nasza świadomość byłaby przeciążona, gdyby przyjmowała wszystkie

wychodzące z jelita informacje. Właśnie dlatego wszelkie bodźce dostają się do świadomości w momencie, gdy coś jest nie w porządku, a nerwy zgłaszają somatycznemu układowi nerwowemu ból.

Zazwyczaj w ten sposób przedstawia się to u osób, które cierpią na syndrom drażliwego jelita. Próg działania bodźca – granica, która określa, kiedy informacje stają się świadome jest w przypadku tych ludzi ustawiona za wysoko. Na pacjentach z syndromem drażliwego jelita przeprowadzono badanie, które polegało na nadmuchiowaniu balonu znajdującego się w jelicie do momentu, kiedy poczują oni ból. W tym samym czasie zmierzono aktywność mózgu i okazało się, że w przeciwieństwie do zdrowego człowieka informacje te występowały we wzmożonej ilości na odcinku mózgowym nazywanym układem limbicznym. To właśnie tam przepracowywane są uczucia. U pacjentów ze stanami lękowymi zaobserwowano na tym obszarze podobnie wysoką aktywność.

Wynika z tego jasno, że każdy bodziec, zarówno ten wywołujący stres, jak i spokój oddziałuje na trawienie poprzez wegetatywny układ nerwowy. Każdy z nas z pewnością wie z własnego doświadczenia, że nie tylko stres, lecz także inne silne uczucia: miłość, smutek, strach lub wściekłość mogą mieć wpływ na pracę naszego żołądka. Bardzo często pod przenośnym określeniem, że „coś nam leży na żołądku” uzyskujemy tak naprawdę informację o stanie naszego układu trawiennego. Także przysłowiowe „motylki w brzuchu” są tego dobrym przykładem.

Właśnie dlatego możemy założyć, że emocje i trawienie wzajemnie na siebie oddziałują, a układ limbiczny komunikuje się z układem pokarmowym. Wiadomo bowiem, że nasze uczucia przepracowywane są w mózgu, podobnie jak informacje, które trafiają tam z jelita.

Możemy być zatem całkowicie pewni, że zdrowe jelita przyczyniają się w dużym stopniu do emocjonalnej równowagi i odwrotnie: długo utrzymujące się stany rozchwiania emocjonalnego, takie jak strach czy stres, mają negatywne skutki na pracę układu pokarmowego. Poprzez terapię, relaksację oraz przywrócenie równowagi emocjonalnej, na przykład praktykując jogę czy też medytację, możemy wspomóc nasze trawienie, a dla swojego organizmu zrobić coś dobrego.

Pomocy! Brzuch staje się coraz większy, a serce i kręgosłup cierpią...

Należy zacząć od tego, że duży brzuch przeszkadza swojemu właścicielowi normalnie funkcjonować. Problem zaczyna się wtedy, gdy nie możemy dopiąć koszuli, czy też bluzki, a marynarka przestaje na nas pasować. Wszystko się opina, brzuch ani drgnie, a osoba, której dotyczy problem, z pewnością się już do niego przyzwyczaiła. Gdyby urósł on z dnia na dzień, na pewno odczułaby w samopoczuciu ogromną zmianę, jednak zazwyczaj jest to efekt wieloletniego zaniedbania. Taki wielki brzuch uniemożliwia uprawianie jakiegokolwiek sportu czy też najzwyczajsze zawiązanie butów. Przeszkadza nam na plaży, kiedy chcemy się położyć, a poza tym najzwyczajniej w świecie nie wygląda seksownie. Kobieta z takim brzuchem pytania o ciążę nie uzna za zabawne, tym bardziej nie rozbawi ono mężczyzn. W ekstremalnych przypadkach może przeszkadzać on nawet w sikaniu, albo w stwierdzeniu, z jaką płcią mamy do czynienia.

Dawniej wielki brzuch był oznaką czegoś zupełnie innego niż współcześnie. Zaraz po zakończeniu drugiej wojny światowej

świadczył o tym, że jego właściciel dobrze zniósł ten trudny czas. Jeszcze do lat 70. XX wieku uważano, że jest on pewnego rodzaju symbolem statusu, zamożności, bogactwa, podobnie jak wielki dom czy drogi samochód. Kiedy przybywało ludzi z wielkimi brzuchami, stopniowo zaczęło zmieniać się rozumienie pojęcia zdrowie. Otyłego człowieka oceniano jako tego, który nie potrafi się ograniczyć, nie zna umiaru i traci kontrolę. We współczesnym świecie płaski brzuch stał się obiektem pożądania, a treningi na zrzucenie fałdek tłuszczu z tej części ciała – najczęstszym wyborem osób chcących utrzymać dobrą formę.

Większość ludzi duży brzuch kojarzy z oponką z tłuszczu. W naszym organizmie tłuszcz nie ma jednak konsystencji, jak ten widziany u rzeźnika zajmującego się obrabianiem świni. Tłuszcz ludzki ma postać płynną; można go przyrównać do ciepłej margaryny. Z tego powodu można go odessać.

Tłuszcz na brzuchu tworzy kilkucentymetrową warstwę na kształt fartuszka. Jego właściciel raczej nie powinien mieć powodów do dumy. W takim wypadku trudno znaleźć pępek; znajduje się on w głębi tłustej warstwy. Większość brzuchów tworzą wzdęcia i polipy jelita grubego, płyn tkankowy (limfa) oraz tłuszcz. Należy jednak zaznaczyć, że stanowi on najmniejszą część!

Gruby brzuch jest nie tylko przeszkodą w życiu społecznym, przede wszystkim utrudnia funkcjonowanie jednostce, która go posiada i musi zmagać się z nim na co dzień. Sprawia on, że ciężko się nam oddycha, praca serca zostaje spowolniona, pęcherz i macica znajdują się pod dużym naciskiem, a kręgosłup cierpi pod jego ciężarem.

Warto zwrócić także uwagę na problem dużej ilości powierzchni, którą zajmuje oraz na kwestie utrzymania równowagi ciała. Obszar brzucha i klatki piersiowej jest ograniczony na dole kością łonową, a na górze obojczykami. Klatka piersiowa jest

opancerzona żebrami i nie ma tam żadnej możliwości zmiękczenia. Obydwie przestrzenie, które tworzy, rozdziela mięsień oddechowy – przepona. Mimo że wątroba znajdująca się po prawej stronie oraz żołądek leżący po lewej stronie znajdują się pod klatką piersiową, zaliczamy je do obszaru brzuszego. W rejonie klatki piersiowej znajdują się serce oraz płuca. Gdy w górnym obszarze brzucha poprzez powiększony żołądek, wątrobę oraz napęczniałe od gazu jelita potrzebne będzie więcej miejsca, okaże się, że klatka piersiowa ulegnie zwężeniu.

Stęskające płuca

Codziennie oddychamy około 18 000 razy. Jeśli mamy pełny wydech oraz głęboki wdech, pojemność płuc wynosi od 3 do 6 litrów. Sportowcy wyczynowi mogą mieć wynik sięgający nawet 8 litrów. W przypadku normalnego oddechu wdychamy około pół litra powietrza, dostarczając tym samym do krwi niezbędny tlen, który poprzez naczynia krwionośne dostaje się do każdej pojedynczej komórki. Wytwarzany w tkankach dwutlenek węgla jest transportowany do płuc i podczas wydechu opuszcza nasz organizm.

Wdech w dużej mierze możliwy jest dzięki przeponie, która ma kształt trapezu i znajduje się w dolnym obszarze płuc. Gdy się zwęża, płuca podnoszą się, a poprzez powstające wtedy ciśnienie powietrze może do nich wpłynąć. Pomiędzy żebrami położone są niewielkie mięśnie, które odgrywają w tej czynności pomocną rolę.

Do wydechu wcale nie potrzebujemy siły mięśni. Wtedy także odpręża się przepona, a płuca wracają do swojego kształtu poprzez tak zwany elastyczny prąd płucny. Płuca najlepiej wyobrazić sobie jako elastyczną, gumową taśmę, którą możemy znacznie opuścić w dół i która powraca do swojego pierwotnego kształtu.

Łatwo sobie wyobrazić, co się dzieje z oddechem, gdy w górnym obszarze brzuszny potrzebne jest zbyt dużo miejsca: prawidłowy wdech będzie po prostu niemożliwy. Przepona będzie chciała opadać, podczas gdy narządy górnego obszaru brzusznego będą ciągnąć wzwyż. Skutkiem takiej akcji jest płytki oddech, co prowadzi do obniżonego napowietrzenia oraz absorpcji tlenu w płucach. Lekarz wykonujący rentgen klatki piersiowej zapisze na nim widząc taki przypadek: wysoka przepona. Ten stan bardzo często prowadzi do długotrwałego skrócenia oddechu.

W nocy (czyli w pozycji horyzontalnej) mamy do czynienia z niesprzyjającym naciskiem spowodowanym niedostateczną siłą ciężenia. Redukuje ona nieco w pozycji stojącej obszar górnego brzucha. Nacisk ten uniemożliwia niezbędny do regeneracji głęboki oddech i często jest przyczyną głośnego chrapania. Taka sytuacja powoduje, że nie wysypiamy się jak należy, a nasza partnerka lub partner często łąduje na sofie.

Cierpiące serce

Serce zazwyczaj jest naszym ulubionym narządem. Z pewnością ma to związek ze wszystkimi pozytywnymi uczuciami, które go dotyczą. Mimo że gdy jesteśmy zakochani, zwykle mawiamy, że mamy motylki w brzuchu, nikt raczej nie użyłby, wyznając miłość swojemu ukochanemu, metafory jelita czy też żołądka. Należy także dodać, że serce jest narządem, który nie wydziela żadnych brzydkich zapachów, nie zajmuje się odtruwaniem jak wątroba, nerki czy skóra ani nie jest podobnie jak mózg otoczone twardą czaszką. Serce wybija swój rytm pomiędzy dwoma płucami około 100 000 razy dziennie.

Należy jednak podkreślić, że narząd ten nie żyje beztrosko tylko dla siebie, ale wokół niego znajdują się także inne bardzo

ważne organy. Pod nim (oddzielony przeponą) leży żołądek i nie jest on wcale najprzyjemniejszym sąsiadem, któremu podoba się rytmiczny wdech i wydech. Raz jest całkowicie pusty, a innym razem przepelniony, a kiedy nie czuje się najlepiej, na chwilę zmienia częstotliwość pracy, co intensyfikuje nacisk na jego sąsiada. Wzajemne oddziaływanie takiej pary jest po prostu nieuniknione.

Wyobraź sobie, że twój sąsiad żąda od ciebie praw do 30 procent twojego gruntu. W takiej sytuacji na pewno porządnie byś się zdenerwował. Mimo iż obecnie wydaje się nam to oczywiste, wzajemne oddziaływanie na siebie tych narządów zostało opisane dopiero w 1912 roku przez niemieckiego lekarza medycyny ogólnej – dr. Ludwiga Roemhelda (1871-1936). Zauważył on, że pacjenci z dość poważnymi dolegliwościami sercowymi mieli tak naprawdę całkowicie zdrowe serce, ale regularnie powiększony obszar górnego brzucha, a przede wszystkim gaz w jelitach oraz rozdęty żołądek.

Wymienił także objawy, które charakteryzują ciężko chore serce: uczucie zwięzienia w klatce piersiowej przypominające zbliżający się zawał, stany lękowe, krótki oddech aż po bezdech, silne wahania ciśnienia krwi, zawroty głowy i napady gorąca, wahania pulsu, kołatanie oraz powtarzające się w nocy zaburzenia rytmu serca. Jak już wspomniałem, zależne są one w dużym stopniu od pozycji horyzontalnej i ulegają znacznemu pogorszeniu poprzez nacisk.

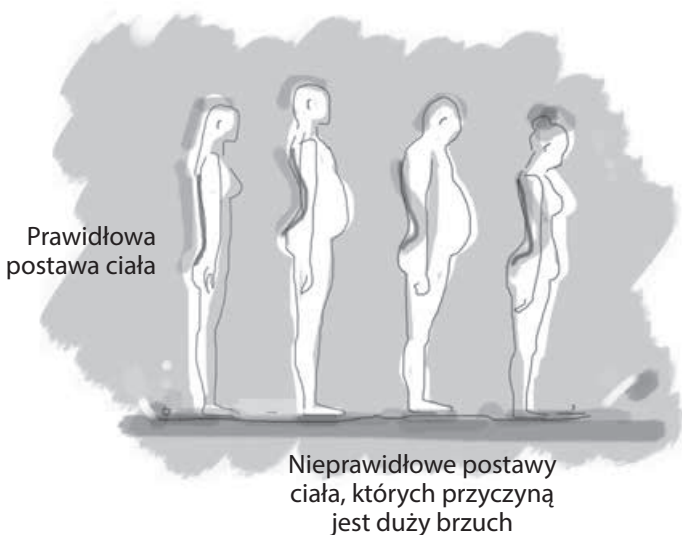
Lista tych dolegliwości została nazwana w fachowej literaturze zespołem objawów gastro-kardiologicznych lub syndromem Roemhelda. W przypadku problemów związanych z sercem, bardzo istotne jest określenie, czy chodzi właśnie o ten przypadek. Leczenie zwięzłego serca jest czymś innym niż przywracanie do zdrowia pacjenta z chorobą tego narządu polegającą na średnim ukrwieniu. To samo dotyczy stanów lękowych spowodowanych zwięzieniem serca. Wymagają one całkowicie innego leczenia niż te pojawiające się z innego powodu.

Obolały kręgosłup

W krajach wysokorozwiniętych co druga osoba skarży się na bóle kręgosłupa. W Niemczech generuje to problem niezdolności do pracy u około 15 milionów obywateli. Jest to dużo więcej niż w przypadku jakiegokolwiek innej choroby. Jaki związek ma z tym jelito czy też wielki brzuch? Brzuch ma duży wpływ na pozycję kręgosłupa i tym samym naszą postawę (patrz rysunek na stronie 121).

Wyobraź sobie, że twój brzuch to torebka typu nerka. Jest to taki rodzaj torebek, które widać często u osób podróżujących lub na przykład jeżdżących na rowerze; zapina się ją na biodrach i najczęściej przechowuje w niej wartościowe rzeczy. Oczywiście to nie ona powoduje problemy z właściwą postawą.

NIEPRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA



Jeśli jednak nasz brzuch osiągnie rozmiar walizki podróżnej i wyobrazimy ją sobie, że otacza nasze biodra, to związek pomiędzy otyłością a prawidłową postawą wydaje się być jasny i zrozumiały. W wielu przypadkach poprzez pochylenie się można go ukryć. Jeśli osoba z wielkim brzuchem cierpi na bóle kręgosłupa i obejmujemy ją od tyłu, jej brzuch się uniesie, a ona poczuje ulgę. Niestety, dowiedzie to także tego, że brzuch jest właściwą przyczyną problemu.

To, jak sobie poradzi nasze ciało z dodatkowym bagażem na przedzie, zależy jest od tego, czy jesteśmy wytrenowani, umięśnieni czy też raczej słabo wysportowani. Aby wyrównać wagę, ciało wygina się albo do przodu, albo w tył. I jedno i drugie dla kręgosłupa oznacza to samo: kręgi nie są właściwie ustawione.

Należy jednak podkreślić, że grozi mu jeszcze jedno nieszczęście: wypadnięcie chrząstki międzykręgowej! Chrząstki takie znajdują się pomiędzy kręgami kręgosłupa i mają włóknisto-chrzęstną strukturę. W ich wnętrzu znajduje się galaretowaty rdzeń o dużej zawartości wody, który łagodzi wstrząsy powstające podczas biegania lub skakania.

Gdy ze względu na brzuch stale utrzymujemy sylwetkę ciała wygiętą do przodu, podnosimy ciśnienie wokół obszaru przednich chrząstek międzykręgowych. Może zdarzyć się wtedy sytuacja podobna do tej, kiedy jemy hamburgera i poprzez silne ugryzienie wypada z niego kotlet. Przy odpowiednio wysokim ciśnieniu galaretowaty rdzeń przesuwa się do tyłu przebijając chrząstkę. Jej wypadnięcie jest bardzo bolesne i powoduje zazwyczaj nacisk na leżący w pobliżu kanał nerwowy. Tym faktem można wytłumaczyć wypadanie nerwów w nogach, pęcherzu, a nawet w jelitach.

Podobnie sytuacja wygląda przy sylwetce wygiętej do tyłu. Wtedy ciśnienie wywierane jest na obszar tylnych chrząstek międzykręgowych. Wypadnięcie ich zdarza się rzadziej, jednak jest bardziej bolesne. Nie prowadzi ono także do wypadnięcia nerwów, ponieważ po prostu w ich pobliżu żadne się nie znajdują.

Przy nieprawidłowej postawie dużo częściej występującą dolegliwością jest blokada kręgosłupa. Nierzadko jest ona powiązana z tak zwanymi korzonkami. Nierzadko także idzie w parze z niedostatecznie sprawnymi mięśniami leżącymi przy kręgosłupie. Taki stan rzeczy sprawia, że nie da się uniknąć kontuzji. Gdyby osoba, u której wystąpił ten problem, miała bardziej rozbudowaną muskulaturę, to ciężar grubego brzucha byłby wyrównany przyjęciem jeszcze innej postawy ciała.

Istnieje ogromna ilość programów treningowych służących tak zwanemu zrzuconiu brzuszka, jednak nie rozwiążą one sedna problemu. Dzięki nim na pewno możemy wzmocnić jego mięśnie, co zasadniczo nie jest wcale złym pomysłem. Dzięki temu możemy na przykład wciągać brzuch i być może tym samym sprawić, że się zmniejszy.

Dla przypomnienia chciałbym dodać, że duży brzuch nie zawsze jest świadectwem obżarstwa oraz miejsca, gdzie gromadzą się zbyt duże ilości kalorii. Do tego to wcale nie tłuszcz stanowi jego największą część. Dzięki specjalnym programom służącym poprawieniu stanu zdrowia naszego jelita, polepszenia naszych nawyków żywieniowych oraz nauczania się wyboru odpowiedniego rodzaju produktów spożywczych możemy zminimalizować produkcję gazów oraz zapobiec powstawaniu trucizn, które rozleniwiają nasze jelita. W ten sposób także zdołamy pozbyć się męczącego problemu.



Co Twoja kupa mówi o zdrowiu?

W jakim stanie są Twoje jelita?

I najważniejsze - co możesz zrobić w tym temacie?

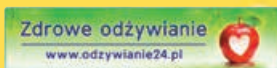
Autor opracował program przywracania optymalnego stanu jelita grubego, którego skuteczność została potwierdzona przypadkami pacjentów placówki medycznej specjalizującej się w regeneracji tego narządu.

Dowiesz się:

- Dlaczego produkt końcowy przemiany materii jest tak ważny.
- Jakie są optymalne dawki owoców, pieczywa czy nabiału.
- Na co i dlaczego chorują jelita.
- W jaki sposób zachować prawidłową florę bakteryjną jelit.
- Czym grożą złogi.
- Jak łagodnie przeprowadzić post.
- Czy sytość można wyćwiczyć, a wypróżnianie wytrenować.
- Jak zastosować dziesięciodniowy program detoksykacji jelita.

Jelita - Twój klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-84-8



9 788365 404848