

Zaparcia – ciężar w jelitach

Zaparcia są częstą dolegliwością osób, które mają niedobór bakterii probiotycznych o czym wskazują najnowsze doniesienia ze świata medycyny. Zaparcia potęgują nieprawidłową perystaltykę jelit ograniczając pracę mięśni i nerwów przewodu pokarmowego. Przy czym trawienie i transport pokarmu może odbywać się prawidłowo jednakże problem powstaje w jelicie grubym gdzie powinna bytować najliczniejsza część naszych prozdrowotnych bakterii.

Zbyt rzadkie wypróżnianie i towarzyszące temu zaparcia definitywnie prowadzą do powstawania i zalegania złożeń. Powstają przy tym procesy gnilne a to wiąże się nie tylko z odczuciem ciężaru w jelitach ale także z produkcją toksyn, które ostatecznie mogą przedostawać się do naszego krwiobiegu. Jelito grube pełni niejako funkcję stabilizatora wypróżniania a gdy choć jedna czwarta wypróżnień przychodzi z niezmiernym trudem, to organizm odczuwa już zaburzenia w swym prawidłowym funkcjonowaniu. Przyczyny zapać są różne, mogą być spowodowane niestabilnymi przerwami w podaży pokarmu, zaburzeniami perystaltyki przy rozszczelnieniu jelita i innych jego dysfunkcjach, zaburzeniami występującymi przy stanach chorobowych czy choćby niewygodną sytuacją do wypróżnienia się. Zaparcia bywają także problemem związanym z przejściową sytuacją stresującą, w której nie potrafimy na tyle wystarczająco się odprężyć by pozbyć ekstremalnego balastu. W takich sytuacjach pomimo pilnej potrzeby skorzystania z toalety wstrzymujemy cały proces wypróżnienia do momentu, gdy znajdziemy się w odpowiednim miejscu lub emocje opadną. Psychika człowieka bardzo często hamuje te procesy ze względu na brak komfortu związanego ze skorzystaniem z obcej toalety. Jest to przypadłość występująca dość często i dlatego tak duży odsetek ludzi skarży się na powtarzające się problemy z zaparciami.

Organizm narażony jest na zaparcia w okresie podróży i pobytu w innej strefie klimatycznej i czasowej, ponieważ przewód pokarmowy przyzwyczaja się do rutyny, kierując nerwami trzewnymi za każdym razem, gdy dostarczamy pożywienie. Nerwy trzewne przyzwyczajane do określonego pożywienia, pór posiłku, ilości dostarczanej wody zmuszone są do zmiany ustalonego schematu pracy. Przyczyną takiej sytuacji są także drobnoustroje i ich toksyny występujące w miejscu do którego się udajemy. Nasze organizmy zależnie od predyspozycji nie są przyzwyczajone do zmian w pożywieniu i klimatu ponieważ zostają „wyrwane” ze swojego rodzimego ekosystemu a na ten obcy mogą reagować różnymi dolegliwościami trawiennymi. W pierwszej kolejności dyskomfort odczuwają osoby z nieprawidłowym stanem prozdrowotnej mikroflory jelitowej. Ważne jest, by dostarczać przed a także w trakcie podróży i pobytu pożytecznych bakterii probiotycznych np. poprzez spożywanie produktów zawierających kompleks żywych i witalnych bakterii probiotycznych. Gdy w jelitach jest ich odpowiednia liczebność i różnorodność zagrożenie deregulacji pracy przewodu pokarmowego jest mniejsze.

Jak sobie można pomóc w tych trudnych sytuacjach? Profilaktyka i spożywanie dużej ilości płynów wraz z kompleksem bakterii probiotycznych, jest praktycznym i skutecznym sposobem unikania lub pozbycia się dyskomfortu związanego z zaparciami. Jest tak ponieważ woda znacznie rozluźnia stolec, bakterie probiotyczne wspierają proces trawienia, wzmacniają perystaltykę jelit, blokują rozwój mikroorganizmów patogennych i wpływają na obniżanie poziomu stresu.

Wskazane jest przy tym spożywanie pokarmu o znacznej zawartości błonnika. Błonnik służący jako balast nie zostaje strawiony w jelicie cienkim i przedostaje się do jelita grubego, gdzie wspomaga proces zakończenia trawienia i wypróżniania. Korzystne jest także spożywanie synbiotyków będących tzw. „2 w 1”. W jednym preparacie znajdujemy połączenie prozdrowotnych bakterii kwasu mlekowego (probiotyku) i będących ich pożywki (prebiotyku), dzięki której probiotyki mogą wzrastać.

Takim prebiotykiem jest nietrawiony przez organizm błonnik znajdujący się w synbiotyku. Błonnik zawarty w synbiotyku w postaci przefermentowanej przez probiotyczne bakterie, jest swojego rodzaju „pojazdem” ułatwiającym przedostanie się bakterii probiotycznych do układu jelit przez kwasy żołądkowe i sole żółciowe. Bakterie wczepione w błonnik korzystają z jego osłony i jednocześnie, już w jelicie grubym, z jego probiotycznych właściwości. Taki błonnik jest doskonałym źródłem substancji stymulujących rozwój przyjaznej flory bakteryjnej jelita grubego, sprzyja tym samym unormowaniu pracy przewodu pokarmowego. Pozytywne skutki spożywania synbiotyku odczuwalne są niemal natychmiast u osób borykających się z problemem zaparcí.

Przy zaparciach stosuje się także spożywanie środków przeczyszczających, niestety jest ono najczęściej nadużywane. Choć przy deficycie prozdrowotnej flory bakteryjnej organizmu, nieraz pomaga, to z czasem może doprowadzać do całkowitego wypróżnienia jelita grubego a jego ponowne napełnienie następuje w ciągu trzech dni. W tym czasie możemy czuć bóle brzucha, wzdęcia i obawy związane z brakiem potrzeby skorzystania z toalety.

Pamiętajmy, że naszym jelitom stale potrzebne są pożyteczne, prozdrowotne mikroorganizmy. Bakterie probiotyczne bytujące w jelitach mogą nam bardzo pomóc przy zaparciach, na przykład produkując substancje zmiękczające lub pobudzające ruchy jelit, wspierając rozkład pokarmu i procesy trawienne. Bakterie probiotyczne poprzez swoje synergistyczne działanie ułatwiają poślizg pokarmu, przyspieszają pracę przewodu pokarmowego oraz wpływając na receptory dzięki, którym jelita badają swoje otoczenie poprawiając pracę mięśni przewodu pokarmowego. Najistotniejsze jest to, że ich obecność wspiera pracę całego organizmu, w tym układu odpornościowego.

Piotr Mysiuga

Pasjonat naturalnego wspierania zdrowia
Absolwent Wyższej Szkoły
Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa
w Poznaniu, kierunku Kulturoznawstwo