UKŁAD POKARMOWY - KORZENIE ROŚLINY NAZYWANEJ CZŁOWIEKIEM

Bernard Jensen jeden z cenionych propagatorów dietetyki holistycznej uważa, że u podłoża wszelkich problemów zdrowotnych leży jakaś dolegliwość i nierozpoznana dysfunkcja jelit. Teza ta chociaż może wydawać się zbyt śmiała nie jest pozbawiona uzasadnienia, biorąc pod uwagę, że człowiek jest zwierzęciem cudzożywnym. Jeżeli założymy, że zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu zależy od dostarczanych do organizmu składników odżywczych, których źródłem jest pożywienie, każda przeszkoda utrudniająca trawienie i przyswajanie pożywienia w konsekwencji prowadzi do niedożywienia, spadku odporności i choroby. Tę samą tezę, że zdrowie zaczyna się od jelit podzielali od wieków medycy innych kultur chociażby Paracelsus, autor znanego powiedzenia ?śmierć czai się w jelitach?. Dzisiaj to co w dawnych czasach leżało jedynie w sferze intuicji potwierdzają dietetycy, upatrując źródeł problemów zdrowotnych jakie leczy medycyna, czyli migren, alergii, reumatyzmu, chorób serca, cukrzycy i innych w zaburzeniach pracy układu pokarmowego i zaburzeniach procesu trawienia. Rozpocznę od wyjaśnienia czym jest proces trawienia.

PROCES TRAWIENIA

Trawienie to proces jakiemu podlega spożyty pokarm, który obejmuje procesy mechaniczne i chemiczne z udziałem enzymów. W ich efekcie pokarm zostaje rozłożony do najmniejszych elementów, tak maleńkich, że bez problemu mogą przenikać do krwioobiegu a następnie trafiają do wszystkich bez wyjątku komórek ciała. Czyli trawienie to proces rozbicia np. dużego jabłka, kawałka mięsa na poszczególne składniki odżywcze niezbędne do życia. Proces ten zachodzi w różnych odcinkach przewodu pokarmowego, ale większość z nas nie zadaje sobie pytania jak to się dzieje że resztki zjedzonego na obiad kotleta schabowego trafiają do jelita grubego i są wydalone. Wyobrażamy sobie że z kotletem jest jak z połkniętym przypadkowo koralikiem. Po kilkunastu lub kilkudziesięciu godzinach zostanie on wydalony ze stolcem. Zauważmy jednak, że koralik przechodząc przez przełyk, żołądek i jelita, czyli od ust do odbytnicy przez cały czas znajdował się poza prawdziwym wnętrzem organizmu. Z pożywieniem jest inaczej. Wszystko co zostało włożone do ust i połknięte, aby mogło służyć organizmowi jako materiał do budowy i odnowy tkanek, lub jako źródło energii dla komórek musi być odpowiednio przygotowane, musi ulec strawieniu i wchłonięciu w układzie pokarmowym.

Przewód pokarmowy rozciąga się na znacznej długości naszego ciała i obejmuje kolejno: jamę ustną, przełyk, żołądek, jelito cienkie i jelito grube zakończone odbytem. W procesie trawienia uczestniczą również inne narządy, formalnie nienależące do przewodu pokarmowego, chociaż ściśle związane z jego pracą. Są to dwa duże gruczoły jamy brzusznej: wątroba i trzustka, oraz pęcherzyk żółciowy. Razem z przewodem pokarmowym tworzą układ pokarmowy.

KONSULTANT Starlife
mgr GRAŻYNA CIEŚLIK