

NA CO CHORUJĄ JELITA?

Choroby układu pokarmowego rzadko w porównaniu z chorobami takimi jak np. układu krążenia stanowią bezpośrednie zagrożenie życia, ale należą do tych które nękają ludzi najczęściej. Każdy z nas od czasu do czasu doświadcza skutków ?niestrawności?, kiedy zje za dużo lub zje coś nieświeżego. Jednorazowy epizod jelitowych perturbacji typu: wzdęcia, zgaga, zaparcie lub przeczyszczenie zwykle nie pozostawia wątpliwości co do ich przyczyny i nie wymaga niczego poza większą ostrożnością na przyszłość. Jeżeli jednak incydenty takie powtarzają się często i towarzyszą im inne objawy: brak apetytu, chudnięcie, tycie, zmiana rytmu wypróżnienia, brzydki wygląd skóry i nieprzyjemny zapach ciała, należy ustalić gdzie są tego przyczyny.

Problemy z pracą układu pokarmowego dotyczą różnych zaburzeń i chorób od banalnych po takie, które leczy się latami. Z większością z nich możemy sobie poradzić bez konsultacji z lekarzem zmieniając przyzwyczajenia i stosując suplementy diety, tym bardziej, że każda z dysfunkcji jelit ma na ogół określone przyczyny. Istnieje grupa czynników patogennych, wspólnych dla większości zaburzeń np.: nieregularne i w pośpiechu spożywane posiłki, spożywanie produktów przetworzonych. Na funkcję układu pokarmowego wpływają także inne okoliczności: codzienne stresy i nerwowość, brak ruchu, używki, zażywane leki oraz zakażenia pasożytnicze.

U osób starszych problemy z trawieniem mogą mieć związek z utratą uzębienia, niewłaściwym przeżuwaniem, zmniejszonym wydzielaniem śliny i soku żołądkowego i ilością wypijanej wody.

Istnieje również ścisła relacja i związek pomiędzy tym jak sprawnie funkcjonuje układ pokarmowy a występowaniem innych chorób pozornie nie związanych z przewodem pokarmowym np. zaburzenie wchłaniania w jelicie cienkim może mieć związek z chorobami trzustki, pęcherzyka żółciowego, wątroby, zakażeniami pasożytami, czy zmianą mikroflory jelit na skutek działania antybiotyków i chemioterapeutyków.

Dzisiaj omówimy niektóre z chorób przewodu pokarmowego oraz suplementy diety, które mogą być przydatne w ich profilaktyce. Nie będę omawiać problemów związanych z pasożytami, ponieważ zostały one opisane w poczcie zdrowia. Tym razem zacznę od prezentacji produktów, a później omówię propozycje programów suplementacji.

Człowiek jest organizmem skolonizowanym. Każdy fragment naszego ciała ma własną, fizjologiczną i typową dla siebie mikroflorę. Przewód pokarmowy zdrowego człowieka zasiedla ponad 400 gatunków drobnoustrojów nieustannie konkurujących między sobą o przestrzeń i dostęp do pożywienia. W sytuacji optymalnego zdrowia dominują ?przyjazne? bakterie z gatunku: *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* i *Streptococcus*, kontrolując populację jelitowych patogenów. Bakterie te uczestniczą w procesie trawienia białek, cukrów i tłuszczów, stymulują motorykę jelit, a także produkują witaminy i kwasy tłuszczowe potrzebne komórkom nabłonka jelitowego do wzrostu i regeneracji oraz warunkują odpowiednie pH w jelitach.

Mikroflora jelitowa stanowi także podstawowy czynnik regulujący funkcje układu odpornościowego. W odróżnieniu od bakterii patogennych, bakterie zasiedlające przewód pokarmowy nie aktywują swoistej reakcji immunologicznej skierowanej przeciwko sobie, ale wpływają na rozwój i dojrzewanie układu odpornościowego,

kontrolując jego funkcje przez całe życie. Jelita są głównym źródłem komórek odpornościowych, które chronią organizm przed czynnikami szkodliwymi, kontrolują i regulują odpowiedź immunologiczną organizmu.

Kiedy zmieniają się warunki panujące w zdrowych jelitach, potencjalne nieszkodliwe dla nas mikroorganizmy zyskują liczebną przewagę, a produkowane przez nie szkodliwe metabolity stają się przyczyną wielu ostrych i chronicznych chorób. Kiedy zmieni się skład mikroflory jelitowej wzrasta ryzyko rozwoju stanu zapalnego błony śluzowej jelit i zmiany szczelności jelit. Zaburzenia równowagi systemu jelitowego nosi nazwę dysbakteriozy i może pojawić się pod wpływem działania stresu, zmęczenia, czy leków. Objawami są wówczas wzdęcia, uczucie pełności, odbijanie, zaparcia lub rozluźnienie stolca, a konsekwencją ? zaburzenia przemiany materii, otyłość, brzydka skóra i choroby z niedoboru odporności. Aby poprawić tę sytuację do diety wprowadza się suplementy probiotyczne w celu odtworzenia populacji przyjaznych bakterii i przywrócenia właściwego składu mikroflory jelit. Takim produktem jest ACIDOPHILUS STAR zawierający kultury bakterii z gatunku Lactobacillus i Bifidobakterium zdolne do wtórnego zasiedlenia błon śluzowych jelit. Warunkiem skutecznej probiozy jest dostarczenie bakteriom paliwa do wzrostu w postaci błonnika i tutaj najlepszym wyborem jest INULIN STAR. Pod wpływem enzymów bakterii inulina rozpada się na proste formy cukru. Około 40% inuliny przekształca się w biomasę bakterii. Kolejne 40% staje się cząsteczkami kwasów tłuszczowych, które chronią ścianki jelita grubego. Z reszty powstaje kwas mlekowy, który ogranicza wzrost populacji bakterii gnilnych i grzybów, utrzymując równowagę w bakteryjnym ekosystemie jelita. Korzyści, jakie czerpiemy z suplementu INULIN STAR są obopólne dla człowieka i bakterii. Zjadając INULIN STAR poprawiamy czynność jelit, a bakterie wykorzystują ją, by chronić nasze zdrowie. INULIN STAR ma wyjątkowe właściwości ponieważ możemy stosować go w zaparciach i biegunkach. INULIN STAR to nie jedyny błonnik w ofercie Starlife. Poznajmy PSYLLIUM STAR i YUCCA STAR

**KONSULTANT Starlife
mgr GRAŻYNA CIEŚLIK**