

Črevesje »misli« neodvisno od velikih možganov

# Zdravje se začne v črevesju

**M**nogi med nami slabo prenašajo žita, mleko, česen, čokolado ... imajo artritis, astmo, kronično utrujenost, Crohnovo bolezen, sladkorno bolezen, ulcerozni kolitis, sindrom razdražljivega črevesja, Hašimotov tiroiditis, Raynaudov sindrom, akutni gastroenteritis, cistično fibrozo, multiplo sklerozo, različne poškodbe hrbtenice, akne, ekcem, dermatitis, luskavico, avtizem, motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), slabo prebavo, anemijo, vitiligo, rak črevesja, vnetje malih žilnih sistemov ... Množica teh stanj, tegob in bolezni, med katerimi je večina avtoimunskih bolezni, v glavnem nastaja zaradi motenj v prepustnosti črevesne sluznice. In kaj storiti?

Nasvete prenašamo iz knjige *Čudežna moč hormonov* zagrebške, mnogim Slovencem poznane zdravnice Sanje Toljan.

Pride trenutek, ko pomislimo, da smo izvedeli vse, kar moramo vedeti o hormoni, in da smo uspešno odkrili vse hormonske primanjkljaje in presežke, ki jih zdaj zdravimo s hormonsko nadomestno terapijo in prehranskimi dodatki, vendar še zmeraj nimamo zadovoljive ravni energije in se ne počutimo dovolj dobro, kot se pričakuje, tako, kot si želimo. Takrat je čas, da se resno vprašamo: »In kaj je z mojim črevesjem?«

Prebavni trakt je mesto, kjer se telo srečuje s hrano, mikroorganizmi in strupi. Tam jih mora predelati, absorbirati ali pa izvreči. Ta dolga cev našega prebavnega trakta, od ust do zadnjika, je pravzaprav prostor zunanjega sveta v sredini našega organizma. V njej se nahaja vse, kar je proizvedeno zunaj našega telesa, črevesna sluznica pa igra pri tem vlogo glav-

*Sindrom prepustnosti črevesja postaja tako akuten, da z njim lahko obrazložimo pojavljanje večine sodobnih bolezni.*

ne imunske ovire. Zdravje se začne v črevesju. Ta dobro znan rek nam pove veliko in vsi smo ga že večkrat slišali. Vendar so redki tisti, ki mu želijo prisluhniti, še manj pa je tistih, ki so o njem pripravljene razmišljati. Res škoda! Črevesje se upravičeno imenuje »drugi možgani«, ker imajo bogato razvit živčni sistem in je tako pametno in kompleksno, da ima svoj lasten sistem vrednot, neodvisen od velikih možganov.

Če želimo zares razumeti hormonsko zdravje in ga, kar je še pomembnejše,



dr. Sanja Toljan

ustvariti in ohraniti, ne moremo zane-mariti povezanosti hormonskega zdravja z zdravjem črevesja, našega največjega imunskega organa. Ustvarjanje človekove imunosti se začne v črevesju, sicer pa se tam v glavnem začnejo tako bolezni kot tudi zdravje.

## LUKNJE V ČREVESJU

Zdravje črevesja ima neizmeren vpliv na hormone in tudi obratno - hormoni vplivajo na črevesje. Ko razlagam pacientom povezanost črevesja in hormonov, mi večina zaupa, da imajo velike težave z želodcem, s črevesjem in prebavo. Bolečine v želodcu, žolčni napadi, napihnjenost, zapeka, driska ... Vse to se pojavlja kot posledica stresnih obdobij in vse to so znaki obolelega črevesja, enako kot tudi pojavljanje migrene, kronična utrujenost, vnetje sklepov in ginekološke motnje; medtem ko lahko imajo razne avtoimunske bolezni, kot so multipla sklerozna, fibromialgija, lupus, psoriaza in tudi diabetes, svoj vzrok v bolnem črevesju. Če se sprašujete, zakaj je tako, vam povem, da je razlaga enostavna. Ko jo boste enkrat slišali, bo tudi vam razumljiva in sprejemljiva. Torej, spoznajmo glavnega krivca za to - »luknje« v črevesju, tj. sindrom prepustnosti črevesja.

»Luknje« v črevesju, majhne razpoke med črevesnimi celicami, rušijo imunsko pregrado, ki jo predstavlja črevesje, ker skozi prehajajo snovi iz hrane, za katere ni predvideno, da bi tam prehajale. Kaj se potem dogaja? V krvni obtok pridejo snovi, ki ne bi smele, to pa ima za posledico odziv imunskega sistema, alergijskega ali avtoimunskega, na te nepovabljene »okupatorje«. Sindrom prepustnosti čre-

vesja (angl. »leaky gut syndrome«) postaja tako dominanten člen v obolenju, da s tem mehanizmom lahko obrazložimo pojavljanje večine sodobnih bolezni.

## LENO ČREVESJE

Zakaj nastajajo te luknje v črevesju ali, kot se v medicini temu strokovno reče, motena intestinalna permeabilnost? Mnoge znanstvene teorije pripisujejo največjo vlogo pri pojavu lukenj v črevesju disbiozi – porušenju zdrave črevesne flore, kar povzročajo toksini, zdravila, mikroorganizmi, nepravilna prehrana ali kronični stres. Zadnji vzrok je za nas še posebej pomemben, saj stres ni nič drugega kot hormonska motnja in ga lahko kot takega zajezimo. Naše črevesje je bivališče milijard bakterij, tako tistih ugodnih kakor tudi potencialno škodljivih. V hormonskem neravnovesju te pogojno škodljive bakterije, glivice in paraziti postanejo patogeni in lahko izzovejo razne motnje v telesu. Ponavljajoče se glivične okužbe so na primer najpogostejši odraz motene črevesne flore.

Če vse izrečeno povežemo, lahko zaključimo, da moramo za doseg idealnega hormonskega zdravja poleg vsega storjenega uravnovesiti še črevesno sluznico. Povečana črevesna prepustnost je vedno podlaga za istočasno neravnovesje več hormonskih sistemov. Če imate, gledano z zdravstvene perspektive, večino tega že porušenega, od imunosti do energije, je za to krivo črevesje!

Ko pridejo pacienti v mojo ordinacijo, vedno najprej izpolnijo vprašalnik o hormonih, tako da označijo simptome, ki jih imajo. In če je njihov celoten vprašalnik že od daleč zelo pisan, takoj dobijo diagnozo: leno črevesje. S tem seveda mislim na

### KLINIKA ZA ČREVESJE

Če ste odkrili v sebi kako težavo, ki nastaja v črevesju, in si ne znate pomagati sami, lahko najdete pomoč na [www.klinikazacrevesje.si](http://www.klinikazacrevesje.si).



*Knjiga nas nagovarja, da spoznamo svoje hormone in se rešimo mnogoterih težav, ki jih je povzročilo hormonsko neravnovesje; na voljo je na [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si) in 051/307 777.*

prebavni trakt. Zanj lahko takoj postavimo diagnozo prepustnega črevesja in disbioze. Prepustnost črevesja in motena črevesna flora gresta skupaj z roko v roki in nam govorita o tem, da črevesna sluznica skupaj z bakterijami ne deluje tako, kot bi morala.

Pomembnost črevesne sluznice je danes glavna tema v znanstvenih krogih, ni pa to tudi uporabljeno v praksi. Konvencionalna medicina še vedno ne uporablja te diagnoze, zato se boste o tej težavi, podobno kot v primeru hormonskega neravnovesja, z večino zdravnikov vsaj zaenkrat težko pogovarjali.

## KAKO »ZAKRPATI« LUKNJE?

Jesti moramo hrano, ki je za naše črevesje izvorna, saj se bo s to hrano »borila« naša črevesna sluznica, ki ve, kako postopati s takšno hrano. V nasprotju s tem ima naše črevesje velike težave s hrano, na katero ni navajeno. To pa so: nove se-

stavine, zdravila, antibiotiki in steroidi, ki se uporabljajo v mesni industriji, pesticidi, herbicidi, fungicidi in razni drugi »cidi«, umetna sladila, nitratna gnojila, sladkorji, hidrogenirane in delno hidrogenirane rastlinske maščobe, alkohol, kofein, barvila, sladila, modifikatorji strukture, konzervansi in niz drugih aditivov, ki so označeni kot razni E-ji ... Za naše črevesje je vse to naporno. Ker so dobre črevesne bakterije, ki morajo opraviti pomembno delo prebavljanja hrane, napadene s takšnimi nevarnimi snovmi, izgubijo moč, na koncu pa še boj.

Pri tem ne smemo pozabiti še na hkratni vpliv kortizola, ki izzove neravnovesje v črevesju in mu oslabi imunsko obrambo. Da bi uravnovesili kortizol, vas bom na kratko spomnila, se moramo sproščati in razbremeniti, iti k počitku najkasneje okrog 22. ure, jemati prehranske dodatke, ki nam bodo pomagali v uresničenju tega cilja.

## KOSTNA JUHA IN DODATKI

Bistvena in predpisana je resnično starodavna hrana, ki so jo poznale že vse babice tega sveta – gosta, želirana, kostna juha. Je temelj za krpanje in celjenje črevesne sluznice, ki vsebuje veliko kalogene ter aminokislin prolina in predvsem L-glutamina, brez katerih ne bo prišlo do gradnje. Za človekov prebavni trakt je z njegovimi sestavinami zares pravi čudež.

Poleg juhe je treba jemati tudi prehranske dodatke L-glutamin, maščobne kisline omega-3 in prave bakterije. Dobro je jemati tudi pripravke, ki se uporabljajo za čiščenje jeter, na primer pegasti badelj, šisandro in artičoke, saj slabo črevesje skoraj praviloma spremljajo tudi zastrupljena jetera. V primeru težkih kovin pa je potrebna kelacija, ki edina učinkovito izplavlja težke kovine. In za konec vsemogočne medicinske gobe za imunski sistem, katerega več kot polovica prebiva prav v črevesju.

R. M. ✨