

ZAPALENIE JELIT

Zapalenie jelit, to szeroko pojęta terminologia, mieszcząca w swoim nazewnictwie obszerną grupę różnorodnych stanów zapalnych, mogących obejmować zarówno jelito cienkie, jak i jelito grube, odbytnicę, czy też dwunastnicę. Potocznie w społeczeństwie większość objawów prezentowanego schorzenia kwitowana jest ogólnie jako „ból brzucha” nie wnikając czego one konkretnie dotyczą. Incydentalne bóle brzucha przytrafiają się zresztą prawie każdemu z nas, i w większości zrzucamy tą chwilową niedyspozycję na karby nadmiernego przejedzenia, nieświeżej żywności, czy też innych kulinarnych niedostatków, których obiecujemy sobie w przyszłości unikać. Tych przyrzeczonych rygorów i dyscyplin żywnościowych zazwyczaj nie udaje się nam dotrzymać, a pojawiające się coraz częściej, nie tylko bóle brzucha, ale i duża dysfunkcja związana z wypróżnianiem, oraz z wyglądem i zawartością stolca, każe się nam zastanowić czy aby nic złego nie dzieje się z naszym układem pokarmowym.

Zazwyczaj okazuje się że te nieduże jeszcze objawy, to pierwsze zwiastuny stanów zapalnych jelit, których nie należy w żaden sposób ignorować, gdyż w miarę upływającego czasu nie będą one ustępować w myśl utartego, lecz jakże szkodliwego powiedzenia „samo przyszło, to i samo przejdzie” lecz będą się pogłębiać, powodując coraz bardziej przykre i nieprzyjemne dolegliwości. Najczęstszą przyczyną powstawania stanów zapalnych jelit jest zachwiana równowaga w ich florze bakteryjnej, bowiem do prawidłowego funkcjonowania potrzebują one specyficznej flory z jej wieloma zdrowymi szczepami, biorącymi czynny i aktywny udział w procesach przemiany materii. Jak wiele innych stanów zapalnych, i w tym przypadku przybierają one postać **ostrą**, lub **przewlekłą**.

Przewlekłe stany zapalne jelit – trudno określić czas ich trwania, mogą to być nawet lata, można powiedzieć że następuje tutaj tzw. falowanie objawów. Jest okres w którym objawy znacznie się nasilają, a w innym czasie zaczynają maleć, i wycofywać się, do zupełnego ich ustąpienia, okres ten zwany jest okresem remisji choroby. Przewlekłym stanom zapalnym jelit towarzyszy wiele specyficznych objawów, można tu wymienić chociażby takie jak: **biegunki – nadmierne odwodnienie - naprzemienne biegunki z zaparciami - pojawiająca się w stolcu krew i śluz – wzdęcia - czasem wychudzenie związane z nieprawidłowym wchłanianiem składników pokarmowych – pojawiające się w stolcu resztki niestrawionej żywności.**

Ostre stany zapalne jelit – przebiega zazwyczaj w sposób gwałtowny, a jego czas jest ograniczony, wymaga przeważnie intensywnego leczenia szpitalnego, i w sprzyjających warunkach, niedługiego okresu rekonwalescencji. Specyficzne objawy to: **ostry ból brzucha, wysoka gorączka, skurcze brzucha, poczucie ogólnego rozbicia, krwawe biegunki z obecnością śluzu, odwodnienie organizmu.**

Do zniszczenia flory bakteryjnej jelit, a tym samym spowodowania ich stanów zapalnych, najczęściej dochodzi poprzez: **zakażenie drobnoustrojami (bakteriami, wirusami) grzybami, pasożytami, ich jajami lub larwami, zakażenie toksynami, również tymi wydzielanymi przez drobnoustroje, chemikaliami, lekami, metalami ciężkimi itp.** Nie sposób tu wymieniać szczegółowo wszystkich chemikalii, i metali ciężkich mających szkodliwe działanie dla ludzkich organizmów, oraz powodujących schorzenia jelitowe, w każdym bądź razie jest ich bardzo wiele, a co niepokojące, szybko przybywają nowe. W większości przypadków do zakażenia dochodzi poprzez pite napoje, i spożywany pokarm, oraz nadmiar zażywanych leków, również antybiotyków. Szukając **pozornych** oszczędności biegamy po sieciach sklepów reklamujących się tanimi produktami spożywczymi, i w konsekwencji nasza lodówka jest wypełniona tzw. **śmięciową żywnością**, zawierającą w swoim składzie mnóstwo przeróżnych dodatków polepszających, barwiących, konserwujących, smakowych, zagęszczających, utralających, spulchniających, przeciwgrzybiczych, antybakteryjnych, i wiele, wiele innych. Tak wyprodukowana żywność nie ma nic wspólnego z prawdziwą żywnością organiczną, bardzo przyjazną dla naszych organizmów, i zasilającą go w naturalne substancje odżywcze, witaminy i mikroelementy. Czy zastanowił się ktoś z naszych czytelników, co może być w kiełbasie kosztującej kilka złotych za kilogram? Przecież kilogram żywca kosztuje obecnie pięć – sześć złotych, a gdzie koszty produkcji, różnych dodatków przyprawowych, narzutów, kilku marży handlowych itp. Po ostatnich skandalach mięsnych, mogliśmy się dowiedzieć że takie wędliny wypełnia **MOM**, czyli masa mięsno kostna, w skład której wchodzi, zmielone kości, chrząstki, skóry i jakieś tam skrawki mięsne, a wszystko to przyprawione jest

powyższymi dodatkami, oraz wodą. Pamiętajmy że z tym wszystkim muszą poradzić sobie nasze jelita, w trakcie procesu trawienia takich **delikatesów**. Ale to tylko jednostkowy przykład, zrobmy sobie dzienny żywnościowy rachunek sumienia, a z pewnością wielu z nas nie będzie miało powodu do zadowolenia, z tego czym zazwyczaj zasila swój organizm.

Kuracja ziołami, szczególnie w przypadku przewlekłych stanów zapalnych jelit, przynosi pozytywne rezultaty, również w stanach ostrych zapaleń, po leczeniu farmakologicznym, możemy prowadzić kurację ziołami, a z pewnością unikniemy nawrotów choroby.

Najbardziej znane zioła mające zastosowanie w kuracji jelitowej : ziele i kłącze pięciornika gęsiego, i pięciornika kurzego – liść babki lancetowatej – liść szalwii – liść babki zwyczajnej – korzeń arcydzięgla – korzeń mniszka – porost islandzki – ziele piołunu – liść melisy – owoc i liść borówki czernicy – ziele krwawnika – kwiat rumianku – kwiat nagietka – liść pokrzywy – ziele bylicy pospolitej – kora kasztanowca – korzeń łopianu – korzeń omanu – liść borówki brusznicy – kłącze tataraku – ziele bukwicy – ziele hyzopu – liść orzecha włoskiego – liść porzeczki czarnej – ziele rzepiku – kłącze wężownika – owoc kminku – liść kończyny czerwonej – ziele drapacza lekarskiego – ziele przywrotnika – liść ruty – ziele macierzanki – ziele tymianku – ziele rdestu ptasiego – ziele dziurawca – owoc jałowca – kwiat lawendy – liść maliny – liść poziomki – korzeń lukrecji – owoc kopru włoskiego.

Bardzo dobry zestaw przeciwzapalny, - który możemy stosować naprzemiennie z innymi zestawami w kuracji jelitowej : **ziele skrzypu polnego – ziele rdestu ptasiego – ziele jemioli – kora wierzby – liść brzozy – liść jagody czarnej – liść pokrzywy – korzeń omanu – kłącze perzu – ziele dziurawca – porost islandzki – ziele fiołka trójbarwnego – ziele drapacza lekarskiego.** Poszczególne składniki dokładnie wymieszać, i wsypać do szczelnej torebki, pić trzy razy dziennie w stanach zapalnych, do szklanki wsypać stołową łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut, precedzić i pić pół godziny przed posiłkami.

Jedną z bardziej nieprzyjemnych dolegliwości w tym schorzeniu są uporczywe biegunki, w takim przypadku możemy zastosować zestaw ziołowy przeciwbiegunkowy o następującym składzie: korzeń kobyłaka – kora wierzby – kora dębu – kłącze pięciornika – liść szalwii – liść borówki czernicy – liść poziomki – liść babki lancetowatej – liść orzecha włoskiego – liść poziomki – suszony owoc borówki czernicy. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, do szklanki wsypać jedną stołową łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut, precedzić i pić pół godziny przed posiłkami.

Często w stolcu oprócz śluzu, pojawia się krew, aby temu zapobiec możemy przygotować sobie zestaw o następującym składzie: kora kasztanowca – liść babki lancetowatej – kwiat nagietka – ziele tasznika – ziele rdestu ostrogorzkiego – liść szalwii – ziele krwawnika – kłącze pięciornika – koszyczki rumianku – liść poziomki, robimy zestaw mieszając dokładnie wszystkie składniki, i wysypujemy do szczelnej torebki, lub pojemnika. Na jednorazowe użycie wysypujemy do szklanki jedną łyżkę mieszanki i zalewamy wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut, precedzić i pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami.

Zazwyczaj w opisywanym schorzeniu razem z biegunką, w stolcu pojawia się śluz i krew, i często nie wiemy od czego zacząć. Proponuję następującą kurację przygotowanymi zestawami: Przez okres trzech dni pić zestaw przeciwbiegunkowy, trzy razy dziennie, przez następne trzy dni pić trzy razy dziennie zestaw na stany zapalne, i przez następne trzy dni pić trzy razy dziennie zestaw przeciwkrwawieniowy, następnie kurację powtarzamy od początku. Kurację można kontynuować przez dłuższy okres czasu, (miesiąc – dwa) aż do ustąpienia krwawych i śluzowatych stolców. Po ich ustąpieniu pijemy przez tydzień zestaw o następującym składzie: **kłącze pięciornika – liść babki lancetowatej – ziele tasznika – korzeń prawoślazu – ziele krwawnika – liść podbiału – korzeń mniszka lekarskiego – koszyczki rumianku – liść melisy – porost islandzki.** Do szklanki wysypujemy łyżkę stołową przygotowanej mieszanki i zalewamy wrzątkiem, odstawiamy do naciągnięcia 20-25 minut, i pijemy trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami. Zestaw ten działa regenerująco, i powlekająco na podniszczone chorobą śluzówki. Po tygodniu możemy zestaw ten odstawić, i kolejny tydzień pić zestaw przeciwzapalny, a w następnym tygodniu ponownie stosować zestaw regenerujący śluzówki.

Często bywa tak że biegunka jest reakcją obronną, na wprowadzone drogą pokarmową substancje toksyczne, chorobotwórcze mikroorganizmy, lub inne szkodliwe czynniki, których organizm chce się szybko pozbyć, aby zminimalizować szkody jakie mogą poczynić uczestnicząc w dalszym procesie trawienia. Jeśli biegunka będzie się

utrzymywała przez dłuższy okres czasu, trzeba koniecznie zasięgnąć porady lekarza, i przeprowadzić odpowiednie badania.

W wielu przypadkach zamiast biegunek mogą wystąpić zaparcia, lub zaparcia razem z krwawieniami, w takich sytuacjach należy przygotować następujący zestaw: **owoc jarzębiny – kora kruszyny – liść mięty – liść melisy – koszyczki rumianku – ziele krwawnika – ziele rdestu ptasiego – owoc kopru – ziele fiołka trójbarwnego – kwiat kasztanowca**. Po dokładnym wymieszaniu wszystkich składników, do szklanki wsypać jedną stołową łyżkę mieszanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut, precedzić i pić pół godziny przed posiłkami, trzy szklanki dziennie. Zestaw ten możemy pić na zmianę z podanym powyżej zestawem przeciwzapalnym, w okresach tygodniowych.

Duża ilość antybiotyków ordynowanych w nadmiarze, i branych przez długi okres czasu może powodować stany zapalne jelita cienkiego i jelita grubego. W tym przypadku proces zapalny powoduje zmiany martwicze tkanki jelitowej, oraz tworzenie się tzw. błon rzekomych (złożonych z krwinek białych, bakterii, fragmentów tkanki martwiczej jelita) powodujących tzw. rzekomobłoniaste zapalenie jelit, są one wypukłe i żółtawe, mogą znajdować się zarówno w niewielkich obszarach jelita, lub wypełniać je całe. Objawem poantybiotykowego zapalenia jelit jest trwała i dość mocno nasilona biegunka w czasie ich zażywania, lub po zakończeniu kuracji – najczęściej może się to zdarzać do 40 dni po jej ukończeniu. W tym przypadku bardzo pozytywne rezultaty przynosi picie zestawu ziołowego na oczyszczenie przy , lub po kuracji antybiotykowej po następującym składzie: **korzeń mniszka – korzeń arcydzięgla – korzeń lubczyka – kłącze perzu – kłącze pięciornika – kłącze tataraku – owoc róży – owoc jarzębiny – owoc głogu – kwiat wiązówki błotnej – liść jagody czarnej – ziele fiołka trójbarwnego**. Jedną łyżkę przygotowanej mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 20-25 minut, pić pół godziny przed posiłkami trzy szklanki dziennie. Również tutaj polecam picie na zmianę z zestawem przeciwzapalnym w tygodniowych okresach.

Oprócz picia naparów dobrze byłoby stosować równocześnie wlewy doodbytnicze o działaniu przeciwzapalnym, przeciwkrwotocznym i powlekającym – przygotować zestaw z następujących ziół: Kwiat jasnoty białej – koszyczki rumianku – liść babki lancetowatej – ziele tasznika – ziele krwawnika – ziele rdestu ptasiego – pięciornik kurze ziele – korzeń prawoślazu – kora kasztanowca – kora dębu – liść szalwii. Przygotować zestaw dokładnie mieszając poszczególne składniki. Do garnka nalać pół litra wody i zagotować, do wrzątku wsypać dwie łyżki stołowe mieszanki, zamieszać i ciągnąć na małym ogniu nie gotując 10-15 minut, odstawić na 30 minut, precedzić i z letniego naparu robić wlewy, do robienia wlewów możemy użyć gumowej gruszki z plastikową końcówką. Wlewy robimy raz dziennie, najlepiej po wypróżnieniu, z pozostałych fusów ziołowych możemy wieczorem zrobić letni okład na dół brzucha, w tym celu należy je lekko podgrzać, rozłożyć na jakimś flanelowym płótnie, zawinąć i na 15- 20 minut położyć na brzuchu.

Z powyższej mieszanki możemy robić również kąpiele – zagotować dwa litry wody, do wrzątku wsypać cztery czubate łyżki stołowe mieszanki, ciągnąć na małym ogniu nie gotując 10-15 minut. Do wanny nalać letnią wodę, do wysokości bioder, precedzić przez sito do wody otrzymany napar, wymieszać ręką, w kąpieli można siedzieć od 5 do 20 minut.

W chorobach jelit bardzo ważnym elementem kuracji jest przestrzeganie odpowiedniej diety, i tak w fazie zaostrzonej z biegunkami i krwawieniami należy unikać pokarmów bogato resztkowych – pieczywa ciemnego i razowego, pieczywa na zakwasie, otrębów i płatków zbożowych, wszelkiego rodzaju ciast i kremów, także cukru i słodziku, soków owocowych zagęszczonych, mleka i jego przetworów, smażonych jajek, pikantnych przypraw, potraw smażonych i pieczonych, przetworów mięsnych (kielbas, wątrobianek, kaszanek itp.), tłustych mięs, i tłustych ryb, sosów, potraw wędzonych, surowych warzyw i jarzyn, owoców cytrusowych i innych kwaśnych owoców np. jabłek, piwa, alkoholu pod różnymi postaciami, grochu, fasoli, soczewicy,

Można jeść: Pieczywo białe, najlepiej z dnia poprzedniego, może być również ryżowe, sucharki, ziemniaki – najkorzystniejszą formą ich przygotowania jest gotowanie, po uprzednim umyciu, w mundurkach (nie obranych), lekkie kasze (kuskus, jagłana), ryż na wodzie, warzywa jarzyny gotowane, lub duszone na parze, mięsa i ryby bardzo chude, również z wody, lub parowane, mogą być przygotowane w piekarniku w rękawie foliowym. Nie wolno łączyć gotowanych warzyw, jarzyn, owoców, z żadnym tłuszczem (np. do gotowanej marchewki nie dodawać masełka!).

Po ustaniu biegunek możemy posiłki trochę urozmaicić, lecz nie tak szybko i raptownie, musimy pamiętać że dolegliwości mogą powrócić. Dobrą praktyką byłoby spożywanie mniejszych ilości pokarmów, lecz 4-5 razy dziennie, pamiętać o drugim śniadaniu i podwieczorku, lekką kolację należy spożyć minimum trzy godziny przed snem.

Zielarz Wojciech Biernat

Tel. 601-620-349 email w.biernat@zielarz.info

W naszym sklepie internetowym można się zaopatrzyć w różnego rodzaju zioła, przetwory zielarskie, i zdrową żywność Tel. 58 346-61-52 email sklep@kozlek.pl