

Probava

Nakon članka o prehrani i njenom utjecaju na zdravlje, slijedi opis funkcije probavnog sustava i najčešćih poremećaja i bolesti koje ga zahvaćaju.

Funkcija probavnog sustava

Probava započinje u ustima gdje se hrana žvakanjem usitnjava i oblaže sluzi kako bi lakše stigla do želuca. Što je hrana bolje prožvakana to će se kraće zadržavati u želucu. Produljeno zadržavanje hrane dovodi do pojačanog lučenja kiseline i dugotrajnog opterećenja želuca što se očituje žgaravicom, podrigivanjem i osjećajem težine u području gornjeg trbuha. Razgradnja hranjivih tvari počinje već u ustima gdje se razgrađuju šećeri, dok u želucu slijedi razgradnja bjelančevina.

Hrana zatim prelazi u dvanaestopalačno crijevo (duodenum) koji je prvi segment tankog crijeva. U njega se luče probavni sokovi gušterače i žuč koja ima funkciju razgradnje masnoća. Enzimi iz gušterače razgrađuju hranjive tvari (lipaza razgrađuju masti, amilaza šećere, a proteaza bjelančevine) koje su zatim spremne za apsorpciju u krvotok, što se odvija u slijedećim segmentima tankog crijeva (jejunum i ileum) putem crijevnih resica. Kada su hranjive tvari apsorbirane, ostatak hrane prelazi u debelo crijevo. Njegova je funkcija razgradnja teže probavljivih tvari poput vlakana, apsorpcija minerala, vode i formiranje stolice.

Najčešći poremećaji

Gastritis je upala sluznice želuca. Simptomi su osjećaj težine u želucu, bolovi i grčevi, žgaravica i podrigivanje nakon određenih tipova hrane. Često je povezan sa stresom i nervozom, a za posljedicu može imati razvoj čira na želucu ili duodenumu.

U terapiji se koriste protuupalne biljke (sladić), zaštitne biljke sa sluzima (bijeli sljez, sjemenke lana), biljke sa smirujućim djelovanjem i protiv grčeva (**SIPF** matičnjak, stolisnik, **SIPF** pasiflora i eterično ulje mažurana). Kod prisustva bakterija (*Helicobacter Pylori*) koriste se eterična ulja ravsare i usplođa slatke naranče).

Zatvor i proljev predstavljaju ubrzani ili usporeni prolaz hrane kroz probavnu cijev i često su simptomi nekih drugih poremećaja ili bolesti.

Proljev tretiramo biljkama bogatim taninima (list maline ili kupine, kora nara, list oraha i suhi plod borovnice).

Zatvor se tretira slijedećim skupinama prirodnih pripravaka: biljke sa antrakinonima koje stimuliraju pražnjenje crijeva (sena, krkavina), biljke sa sluzima (lan, sljez, psilium) te biljke sa šećerima (suhe smokve i šljive). Mogu se primjeniti i sjeme lana i sljez. Potrebno je promijeniti i prehranu – povećati unos nerafinirane hrane, integralnih žitarica i tekućine.

Iritabilni ili spastični kolon je čest poremećaj koji se manifestira grčem u zadnjem segmentu debelog crijeva, najčešće pod utjecajem kroničnog stresa, dugotrajne napetosti i nervoze.

U tretmanu ovog poremećaja koristimo sjemenke lana i eterično ulje paprene metvice, uz djelovanje na stres koji je i uzrok ovom poremećaju. Masaža izvrsno opušta cijeli organizam pa djeluje i kod ovog neugodnog simptoma.

Nadutost nastaje radi nepravilne razgradnje hrane. Potiču je namirnice koje se sastoje od koncentriranih šećera i masnoća, nepravilno pripremljene ili neprožvakane grahorice te poremećaj crijevne bakterijske flore.

U tretmanu nadutosti koristimo sjemenke komorača, anisa kima i korijandera. Budući da je nadutost često povezana sa nepravilnom funkcijom žuči (čime se masnoće ne mogu kvalitetno probaviti), potrebno je provesti i drenažnu terapiju jetre **SIPF** pripravkom artičoke.

Za Chronovu bolest i ulcerozni kolitis studije su dokazale sudjelovanje imunološkog sustava što sugerira moguću autoimunu pozadinu njihovog nastanka. Ovi poremećaju mogu dugo vremena mirovati, a potom buknuti agresivno uz proljev i krvarenje. Chronova bolest može zahvatiti cijelu probavnu cijev, dok je ulcerozni kolitis ograničen na debelo crijevo.

Prirodnim putem djelujemo na nekoliko nivoa. Zaustavljanje krvarenja provodi se biljkom rusomačom. Protuupalno djelujemo **SIPF** pripravkom lista crnog ribiza koji regulira rad imunološkog sustava, a koristi se i kod drugih poremećaja koji nastaju pretjeranim radom imunološkog sustava (alergije, astma, reumatoidni artritis, druge autoimune bolesti). Oralnim se putem primjenjuju eterična ulja usplođa gorke naranče, limunovca i mandarine. Probiotici (**Maxi-Flore**) dovode do regulacije crijevne flore i poboljšanja simptoma ove, ali i drugih bolesti i poremećaja (nadutost, proljev, zatvor).

Djelovanje na apetit.

Apetit potiču blago gorke biljke poput srčanika, dok se od eteričnih ulja koriste ulja usplođa gorke naranče, mandarine i đumbira. Mogu se uzimati u obliku melata ili kapsula.

Za smanjenje apetita najdjelotvornija je smjesa eteričnih ulja limuna, slatke naranče i mandarine. Uz to se uzimaju sjemenke koje bubre u želucu poput lana i piskavice. U sklopu tretmana mršavljenja uvijek se propisuje i **SIPF** preparat alge fukusa koji potiče metabolizam masnoća.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica