



Scarlett Weinstein-Loison

Sănătatea începe din intestin

**Cauze, consecințe și tratamente
naturiste pentru boli intestinale,
la toate vârstele**

Traducerea: Diana Morărașu

EDITURA LIDER INTERNAȚIONAL, 2016





CUPRINS

Cuvânt înainte.....7

CAPITOLUL 1: Să înțelegem sistemul intestinal pentru a alege tratamentul adecvat.....13

✱ Rolurile florei și ale mucoasei intestinale.....19

✱ 90% din absorbția nutrienților se produce la nivelul intestinului subțire.....24

✱ Organizarea internă a intestinelor este minunat constituită.....26

CAPITOLUL 2: Afecțiunile intestinale: etapele lor până la maladiile secundare.....28

✱ Afecțiunile mucoasei: porozitatea intestinală.....29

✱ Porozitatea mucoasei intestinale, punctul de plecare al maladiilor.....30

✱ Următoarea etapă este afecțiunea hepatică.....33

✱ După epuizarea hepatică urmează răspândirea toxică sau infecțioasă.....34

CAPITOLUL 3: Intoleranțele alimentare, maladiile autoimune, sindroamele de malabsorbție și intoxicațiile severe.....43

✱ Terapia naturistă va acționa pe mai multe planuri.....47

✱ Intoleranța la gluten.....49

✱ Intoleranța la lapte de vacă.....57

✱ Intoleranța la alcool.....60

✱ Intoleranța la diverse tipuri de boabe.....60

- ✱ Intoleranțele pot interesa cele mai obișnuite alimente.....61
- ✱ Intoleranțele cu reacții tardive.....62

CAPITOLUL 4: Demersurile terapeutice în caz de reacție autoimună.....64

CAPITOLUL 5: Bolile intestinului și consecințele lor asupra stării generale66

- ✱ Constipația.....66
- ✱ Diareea.....72
- ✱ Balonările și gazele.....75
- ✱ Colonul iritabil.....77
- ✱ Rectocolita.....78
- ✱ Boala Crohn.....81
- ✱ Diverticulii.....84
- ✱ Polipii.....86
- ✱ Cancerele intestinale.....88
- ✱ Parazitozele intestinale.....92
- ✱ Micozele sau candidozele.....98

CAPITOLUL 6: Maladii consecutive tulburărilor intestinale.....106

CAPITOLUL 7: Factori care pot determina tulburări intestinale.....113

- ✱ Cauzele afectării intestinale la copii.....113
 - Îngrijirea intestinului în timpul sarcinii.....114
 - Nașterea și alăptarea – „Generațiile biberonului”116

Laptele matern, element major al structurării mucoasei digestive a bebelușului.....	117
Alimentația bebelușului trebuie să fie adecvată maturității lui digestive.....	120
Administrarea de antibiotice și intestinul.....	123
Autismul și intestinul copilului mic.....	123
Copiii și alimentația.....	125
✱ Factorii neuropsihici ai tulburărilor intestinale la adult.....	126
Stresul.....	126
Câteva tehnici de relaxare.....	129
✱ Factorii alimentari, între rațiune și plăcere.....	131
Carența de fibre.....	138
O alimentație adaptată nevoilor vitale.....	141
Exemple de meniu-tip.....	147
✱ Principiile dietetice corecte.....	151
✱ Medicamentele și dereglările intestinale.....	153
✱ Sedentarismul, factor de blocaj digestiv.....	155
✱ Stările de invaliditate fizică – paralizia.....	155
✱ Sistemul digestiv și îmbătrânirea.....	158
Factori care pot încetini procesul de îmbătrânire.....	159

CAPITOLUL 8: Terapiile naturiste ale intestinului.....164

✱ Zerul.....	165
✱ Laptele de iapă și laptele de măgăriță.....	167
✱ Probioticele.....	170
✱ Omega 3.....	173
✱ Aloe vera.....	174

✱ Ficus carica.....	175
✱ Afinul.....	175
✱ Roinița.....	177
✱ Sunătoarea.....	177
✱ Antifermentativele.....	178
✱ Complexele enzimatiche.....	179
✱ Propolisul.....	180
✱ Uleiurile esențiale.....	181
✱ Extractul de semințe de greșfrut.....	182
✱ Polenul.....	182
✱ Plante pentru restabilirea funcției hepatice.....	183
✱ Alcoxiglicerolii.....	185
✱ Turmericul (șofranul).....	186
✱ Lapacho (Copacul vieții).....	186

CAPITOLUL 9: Concluzii.....187

GLOSAR.....189

NOȚIUNI GENERALE

DESPRE INTESTIN.....206

✱ Intestinul subțire.....206

✱ Intestinul gros.....209

MULȚUMIRI.....213

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE.....215

CAPITOLUL 1

Să înțelegem sistemul intestinal pentru a alege tratamentul adecvat

Pe scara tulburărilor intestinale, evoluția spre patologiiile cele mai grave reprezintă cea mai dificilă parte a acestei lucrări. Nu e ușor să îți dai seama despre ce este vorba, așa că îi felicit dinainte pe cititori pentru perseverența lor; dar să nu uităm că este vorba despre o cale necesară pentru a înțelege mecanismele care ne protejează viața. Căci, odată ce am descoperit cauzele, am găsit și cheile.

De la gură și până la anus, tot aparatul digestiv este populat cu o floră microbiană mai mult sau mai puțin abundentă, care are rolul de a contribui la digestie, la asimilarea alimentelor și la eliminarea resturilor.

Afecțiunile intestinului provin fie dintr-un dezechilibru la nivelul florei, fie din inflamații, deformări sau leziuni ale mucoasei. Adeseori, problemele încep cu o insuficiență de bacterii bune la nivelul florei și o proliferare a bacteriilor patogene (care stau la originea bolilor), cele patogene luând locul bacteriilor bune.

Această situație duce la constipație, diarei sau gaze deranjante. Când această stare se prelungește, mucoasa este alterată, ea se inflamează, se deformează, și apar diverticulii, un fel de hernii; joncțiunile* sau porțile de pătrundere a nutrienților, situate la nivelul mucoasei intestinale, se dilată și se instalează porozitatea intestinală; atunci mucoasa nu mai este capabilă să joace rolul de filtru, iar toxinele, agenții patogeni, precum și moleculele alimentare mari se vor insinua în sânge sau în limfă. În fața acestor molecule indezirabile și cu scopul de a le controla, organismul nostru secretă anticorpi în cantitate mare. Această situație va genera strategii de respingere, o respingere rapidă în cazul alergiilor și o respingere mai insidioasă în cazul bolilor autoimune.

În paralel cu diferitele tulburări, se regăsește și intoxicația sanguină. Ficatul, din ce în ce mai

* Toți termenii marcați cu acest semn sunt explicați în glosarul aflat la sfârșitul cărții.

puțin capabil să facă trierea, în scurt timp este copleșit de abundența de toxine și va da toate semnele de oboseală, permițând trecerea în sânge a unui număr tot mai mare de deșeuri metabolice. Așadar, țesuturile noastre vor fi hrănite de un sânge poluat. În funcție de organele la nivelul cărora se vor concentra elementele toxice, vom asista la ceea ce eu numesc o artroză toxică, aceasta reprezentând peste 80% dintre toate artrozele globale; dar se întâlnesc și diverse dermatoze (acnee, eczemă, psoriazis), tulburări pulmonare, cerebrale etc.

Acesta este întregul proces patologic din care decurg diferitele boli, cu cauzele lor particulare, și care fac obiectul acestei lucrări.

Pentru o mai bună înțelegere a cauzelor și efectelor acestora, se cuvine să stabilim exact care sunt multiplele roluri ale florei și ale mucoasei intestinale.



Durata
digestiei:
24-72 ore

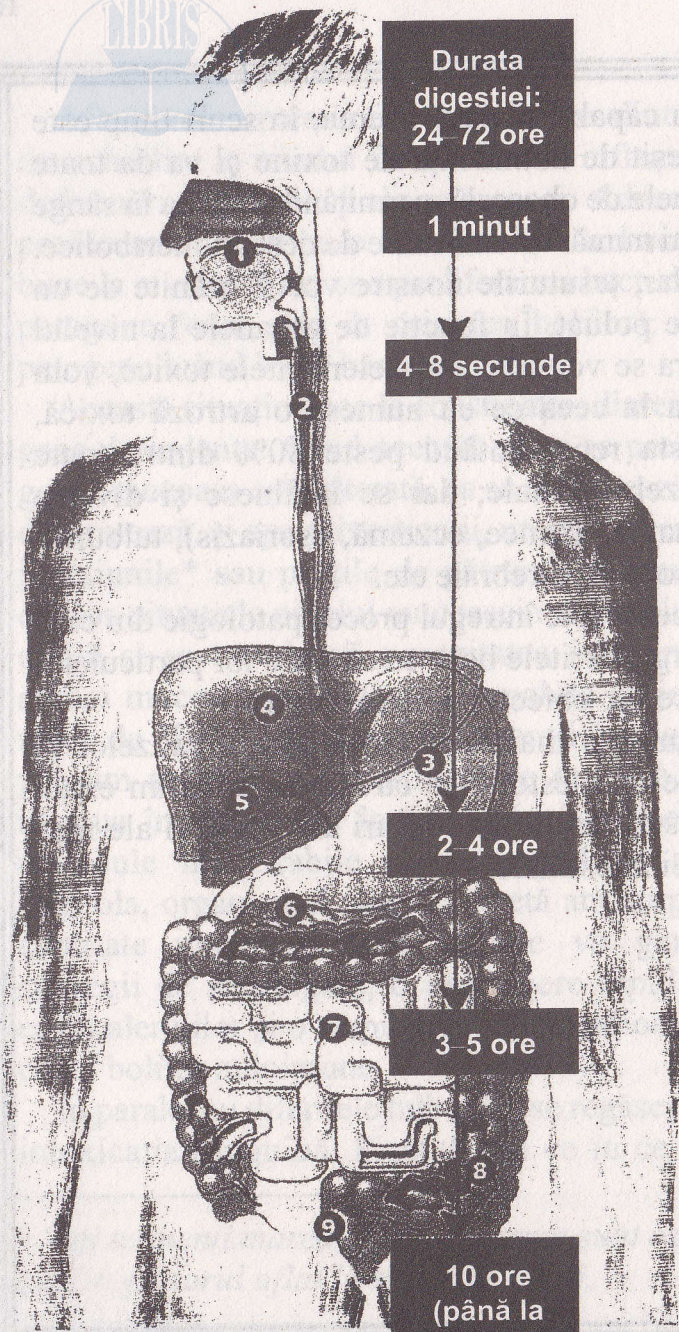
1 minut

4-8 secunde

2-4 ore

3-5 ore

10 ore
(până la
câteva zile)



Conform desenului alăturat, digestia constă în transformarea alimentelor în nutrienți, elemente infinite de mici și asimilabile, prin procedee chimice și mecanice.

1. În gură începe transformarea alimentelor, prin masticare și salivare. Enzima numită amilază, care se secretă acum, declanșează digestia glucidelor.

Există două condiții favorizante ale salivării și producției de enzime: un apetit real care provine din stomac și atracția, prin văz și miros, față de felurile de mâncare pregătite cu gust.

2. După deglutiție, în esofag, bolul alimentar este condus prin mișcări succesive către stomac.

3. În stomac intervin sucurile gastrice și numeroase enzime, precum pepsina, care este capabilă să digere proteinele. Prin malaxări succesive, bolul alimentar este transformat în pastă: chimul.

4. Ficatul este centrala prin care este epurat sângele; el trebuie să elimine deșeurile, din care o parte trece în bilă.

5. Vezica biliară angrenează bila, apoi o trimite în duoden prin canalul coledoc, pentru a contribui la degradarea grăsimilor.

6. Pancreasul joacă rolul-cheie în digestie, el fiind marele producător de enzime: proteaza (digestia proteinelor), lipaza (digestia lipidelor) și amilazele pancreatice (digestia glucidelor). El produce și bicarbonat de sodiu pentru a neutraliza aciditatea stomacului.

7. Intestinul subțire asigură 90% din absorbția nutrienților. Numeroasele vilozități cu care este tapetat reprezintă o întindere de 350 m², adică o suprafață

considerabilă de intoxicație în caz de porozitate intestinală. În virtutea celor 12 contracții pe minut, chimul progresează spre colon.

8. Colonul trebuie să asigure descompunerea alimentelor nedigerate în fazele anterioare. În principal bacteriile sunt cele care asigură această fază finală a digestiei; totuși, o enzimă anume, celulaza, are sarcina de a digera fibrele și reziduurile. Prezența ei într-o cantitate prea redusă provoacă numeroase gaze și balonări. Când colonul este perturbat de aceste puseuri fermentative, la fel este și intestinul subțire.

9. Rectul concentrează reziduurile deshidratate ale digestiei dispuse pe pereții receptorilor, care trimit influxuri nervoase către măduva spinării; aceasta, la rândul ei, trimite influxuri nervoase colonului, rectului și anusului prin parasimpatic. Această ultimă intervenție permite expulzarea prin anus a acestor reziduuri, grație unui sfincter extern voluntar.

Rolurile florei și ale mucoasei intestinale

– **Producția de enzime* și de metaboliți*** (celule-satelit încărcate cu enzime, care se desprind de mucoasa intestinală pentru a răspândi prețioasele enzime în interiorul bolului alimentar). Această funcție capitală va permite fragmentarea alimentelor în molecule infinit de mici, nutrienții.

Aceștia, grație dimensiunilor lor extrem de mici, vor putea trece prin bariera intestinală, în vreme ce moleculele alimentare mai mari vor fi evacuate prin scaune. Doar nutrienții vor fi filtrați prin mucoasa intestinală pentru a ajunge, pe calea sângelui și a limfei, să construiască și să întrețină diferitele noastre țesuturi.

– Cu cele 100.000 de miliarde de bacterii ale sale care se împart în 400 de specii diferite, **flora bună împiedică instalarea bacteriilor patogene, a virusurilor, a micozelor* sau paraziților**. Natura are oroare de vid. E o aserțiune care se verifică mai ales în domeniul intestinal: cu cât această regiune este mai ocupată de bacterii „bune”, cu atât mai mic este riscul de a se instala aici agenți patogeni.

– Grație florei intestinale și a celor 2 kg de bacterii bune, mucoasa intestinală este menținută