

Giulia Enders

ȘARMUL DISCRET AL INTESTINULUI

POVEȘTEA CELUI MAI SUBESTIMAT
ORGAN AL CORPULUI

Traducere din germană de
Mircea Dragoman



Lifestyle
PUBLISHING



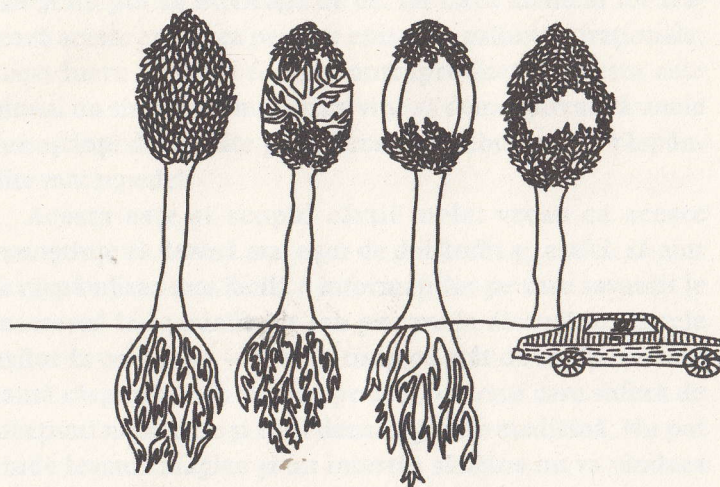
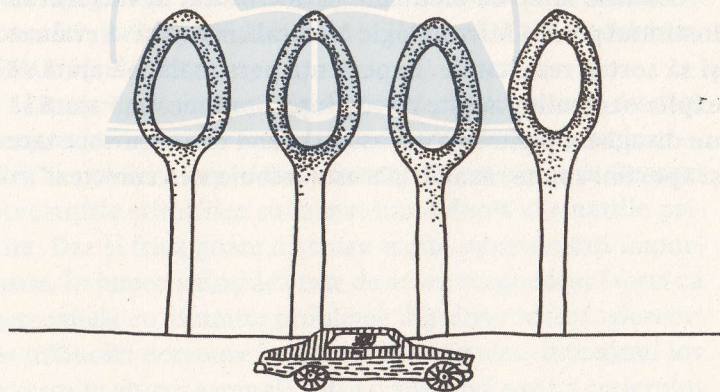
Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	11
1. Intestinul inteligent	17
Cum are loc defecarea? — ... și de ce este importantă această întrebare	19
Mă așez corect pe vasul de toaletă?	24
Sala de intrare spre tubul intestinului	28
Structura intestinului	39
„Sonorul“ esofag	40
Săculețul stomacal culcat pe o parte	43
Intestinul subțire, cel mult prea răsucit	45
Inutilul apendice și grăsimea intestin gros	51
Ce mâncăm noi cu adevărat	57
Alergii, neplăceri și intoleranțe	67
Celiachia și intoleranța la gluten	68
Intoleranța la lactoză și fructoză	70
Scurtă lectură despre excremente	77
2. Sistemul nervos al intestinului	83
Cum transportă organele noastre mâncarea	85
Ochii	85
Nasul	86
Gura	87
Faringele	88
Esofagul	88
Stomacul	91

Intestinul subțire.....	92
Intestinul gros.....	95
Eructarea acidă	98
Vărsăturile.....	103
De ce vomităm și cum putem împiedica asta	105
Constipația.....	113
Laxativele	120
Regula de trei zile.....	127
Creierul și intestinul	128
Cum influențează intestinul creierul	131
Despre colonul iritabil, stres și depresii	137
Unde se naște Eul.....	148
3. Lumea microbilor.....	151
Omul, un sistem ecologic.....	153
Sistemul imunitar și bacteriile noastre.....	158
Dezvoltarea florei intestinale	165
Locuitorii din intestinul unui adult.....	173
Genele bacteriilor noastre	179
Cele trei tipuri de intestine.....	182
Cum pot bacteriile să ne îngrașe? Trei ipoteze	195
Colesterolul și bacteriile intestinale	201
Infractorii — bacteriile rele și paraziții.....	205
Salmonellele cu părări	206
Helicobacter — cel mai vechi „animal domestic“ al omenirii.....	211
Toxoplasmozele — pasagerii neînfricați ai pisicilor	221
Oxiurii	232
Despre curățenie și despre bacteriile bune	236
Curățenia în viața noastră zilnică	237
Antibiotice.....	246

Probiotice.....	254
Prebiotice	268
<i>Mulțumiri</i>	<i>277</i>
<i>Surse importante</i>	<i>279</i>





Intestinul inteligent

Lumea este mult mai comică atunci când vedem nu numai ceea ce se poate vedea — dar și restul. Un copac nu mai este o lingură. Este vorba numai despre forma simplificată pe care noi o vedem: un trunchi drept cu o coroană rotundă. Ochiul ne spune despre formă: „lingură“. Dar sub pământ sunt cel puțin la fel de multe rădăcini, câte crengi sunt în aer. Creierul ar trebui să ne spună atunci ceva de genul „haltere“, dar nu face asta. Cea mai mare parte a informațiilor ajung la creier prin intermediul ochilor și există puține desene prin cărți care să prezinte un copac întreg. Drept urmare creierul vede numai ce văd ochii: „lingură, lingură, lingură, lingură“.

Și în timp ce trecem prin viață văzând numai ce este la suprafață, pierdem din vedere lucruri minunate. Sub pielea noastră se întâmplă mereu ceva: curgem, pompăm, tragem, strângem, ne spargem, reparăm și reconstruim. O armată întreagă de organe inteligente conlucrează eficient și perfect împreună, așa încât un adult consumă în fiecare oră atâta energie cât un bec de 100 W. În fiecare secundă rinichiul nostru ne filtrează cu sârguință sângele — cu mult mai bine decât ar putea să facă asta filtrele pentru cafea — și, de obicei, au și un termen de valabilitate extins pentru toată perioada vieții noastre. Plămânii noștri au fost proiectați atât de inteligent, încât consumă energie de fapt numai atunci când inspirăm aerul. Expirația este o acțiune complet autonomă. Dacă am fi transparenti, am putea vedea cât de

frumoși sunt plămâniile noastre: ca un automobil cu resort și moi și lungueți. Iar în timp ce câte unul dintre noi stă și se gândește „nimeni nu mă place“, inima lui își începe cea de-a șaptesprezecea mie de 24 de ore — și ar avea tot dreptul să se simtă puțin exclusă la un asemenea gând.

Și, dacă am putea să vedem mai mult decât ceea ce se vede cu ochiul liber, am putea observa cum mici aglomerări de celule se transformă, înăuntrul nostru, în alți oameni. Am pricepe că noi ne dezvoltăm de fapt din trei „tuburi“. Primul tub ne traversează și se înnoadă la mijloc. Acesta este sistemul de vase sangvine, din care se naște inima noastră ca un nod central de vase. Al doilea tub se formează aproape paralel cu spatele nostru, terminându-se într-o umflătură înspre capătul superior al corpului nostru. Acesta este sistemul nostru nervos din măduva spinării, din care se dezvoltă creierul și din care se întind nervii în tot corpul. Al treilea tub ne străbate corpul de sus în jos. Acesta este tractul intestinal.

Tractul intestinal este cel care ordonează lumea noastră interioară. Acesta formează muguri care se întind tot mai mult în stânga și în dreapta. Acești muguri vor forma plămâniile noastre. Ceva mai jos tractul intestinal se întinde și formează ficatul. De asemenea, formează și colecistul și pancreasul. Dar cel mai important este că acest tract intestinal devine tot mai deștept. El participă la construcția foarte complicată a gurii, formează esofagul, cel care poate „dansa break-dance“, și formează și un mic sac stomacal, astfel încât noi să putem stoca alimentele pentru câteva ore. Și, într-un final, tractul intestinal își desăvârșește opera cu creația sa măiastră, cea care i-a adus și numele: intestinul.

Celelalte „creații de seamă“ ale celorlalte tuburi — inima și creierul — se bucură de o mare apreciere. Cordul este

considerat ca fiind de importanță vitală pentru că pompează sângele prin corp, creierul este admirat pentru că, în fiecare secundă, poate să producă uimitoare conexiuni de gândire. Iar în tot acest timp, intestinul se duce cel mult la toaletă, cel puțin așa cred cei mai mulți. În rest atârână relaxat în burtă sau, din când în când, mai elimină excremente. Nu sunt cunoscute cine știe ce capacități speciale ale sale. S-ar putea spune că-l subapreciem — de fapt, ca să fim sinceri, nu numai că-l subapreciem, dar deseori ne este rușine de intestinul nostru. Jenantul intestin!

Această carte își propune să schimbe această percepție. Încercăm să realizăm ceva ce se poate face atât de bine cu ajutorul cărților — să facem lumii vizibile o concurență adevărată: copacii nu sunt linguri! Iar intestinul chiar este important!

Cum are loc defecarea? — ... și de ce este importantă această întrebare

Colegul meu de apartament a intrat în bucătărie și m-a întrebat: „Giulia, tu studiezi medicina — cum funcționează defecarea?“ Desigur, nu ar fi o idee prea bună să-mi încep scrierea memoriilor cu această propoziție, dar întrebarea a schimbat foarte multe lucruri pentru mine. M-am dus în camera mea, m-am așezat direct pe jos, pe podea, și am răsfoit trei cărți diferite. Și, când am găsit într-un final răspunsul, am rămas uluită. O chestiune atât de cotidiană era de fapt mult mai deșteaptă și mai impresionantă decât mi-aș fi putut închipui vreodată.

Eliminarea excrementelor este în fapt o realizare de seamă — două sisteme nervoase conlucrează conștiințios pentru a îndepărta cât mai discret și mai igienic mizeria pe

care o producem noi. Nu există alt animal care să se ocupe de această chestiune atât de ordonat și de conștiincios. Corpul nostru a dezvoltat în acest scop nenumărate instalații și a descoperit tot atâtea trucuri. Primul indiciu este reprezentat de ingeniozitatea sistemelor noastre de închidere. Aproape fiecare dintre noi știe numai despre existența sfincterului, mușchiului de închidere exterior, care poate fi mișcat în mod conștient pentru a se deschide sau a se închide. Mai există însă și un al doilea mușchi asemănător, la numai câțiva centimetri — pe care însă nu-l putem mișca după bunul-plac.

Fiecare dintre acești doi mușchi reprezintă interesele unui alt sistem nervos. Sfincterul exterior este un colaborator fidel al conștientului nostru. În cazul în care creierului nostru i se pare că nu este timpul de a merge la toaletă, atunci acest mușchi exterior ascultă de conștientul nostru și se ține strâns cât poate el de bine. Sfincterul interior ascultă însă de subconștientul nostru necunoscut. Pe el nu-l interesează dacă lui tanti Berta îi place sau nu când cineva trage un vânt. Pe el îl interesează numai și numai să îi meargă bine corpului nostru. Apasă scaunul? Sfincterul interior vrea numai să țină departe de corpul nostru tot ceea ce l-ar putea deranja. Dacă ar fi după el și tanti Berta ar trebui să se ducă mai des la toaletă. Important este ca înăuntrul corpului nostru să fie totul confortabil și să nu apese nimic.

Aceste două sfinctere trebuie să lucreze împreună. Atunci când resturile rezultate în urma digestiei ajung la sfincterul nostru interior, acesta se deschide în mod reflex. Dar nu eliberează în mod brusc totul asupra colegului său, sfincterul exterior, ci mai întâi dă drumul unei cantități de probă. În spațiul dintre sfincterul interior și cel exterior se află mai multe celule senzoriale. Acestea analizează produsul livrat

în privința consistenței și trimit apoi informațiile obținute în sus, către creier. În acest moment creierul află: trebuie să mă duc la toaletă!, ... sau poate trebuie să eliberez numai niște gaze. Și atunci face ceea ce știe cel mai bine să facă cu ajutorul „conștientului conștient“: se adaptează la mediul înconjurător. Pentru asta primește informații de la ochi și de la urechi și se bazează și pe experiența sa. În mai puțin de o secundă se naște prima evaluare, pe care creierul o transmite urgent înapoi la sfincter: „Văd că suntem în sufrageria lui tanti Berta — gazele pot fi eliberate dacă faci asta foarte, foarte încet. Treaba mare, mai bine nu“.

Sfincterul exterior înțelege mesajul și plin de loialitate se strânge și mai mult decât înainte. Acest semnal este percept și de către sfincterul interior care deocamdată respectă și el decizia colegului său. Cei doi mușchi se aliază și împing acel mesager de test pe linia de așteptare. Va trebui să iasă la un moment dat, dar nu acum și nu aici. După o vreme sfincterul interior va mai trimite o cantitate de probă. Și, dacă între timp, am ajuns acasă și ne lăfăim confortabil pe canapea: drum liber!

