

DR. BOGDAN TOFAN
Colaborator As. Ionela Tofan

TOTUL DESPRE SĂNĂTATEA DIGESTIVĂ

O călătorie fascinantă de la creier
la intestin și înapoi

**Editura
GOLD**

2026

CUPRINS

I. Prefață	7
Importanța sistemului digestiv în economia organismului	10
Câteva date statistice	14
 II. Sistemul digestiv de la Nord la Sud.....	18
Cavitatea bucală.....	23
Faringele și esofagul.....	28
Stomacul.....	32
Intestinul subțire	39
Ficatul și vezicula biliară.....	50
Pancreasul.....	56
Intestinul gros	62
O notă aparte pentru microbiom	66
Rectul și anusul	72
Modalitatea în care se pot depista disfuncțiile de la nivel digestiv	77
Câteva lămuriri asupra sensibilității, intoleranței și alergiei alimentare.....	88
Axa intestin-creier	96
Nervul vag și implicațiile sale în sănătatea digestivă	105

Impactul stresului asupra sănătății generale și digestive..	112
Trauma și sistemul digestiv	119
Medicina psihosomatică și cauzele emoționale ale bolilor digestive	127
Medicația, sistemul digestiv și sănătatea generală.....	131
 III. Modalități practice de reechilibrare	135
Măsuri preventive	136
Măsuri preventive dietetice.....	138
Modularea stresului	146
Respirația	150
Hidratarea	155
Somnul	159
Exercițiul fizic.....	162
Călirea organismului	165
Anumite suplimente alimentare.....	169
Măsuri terapeutice personalizate	174
Dieta.....	175
A. Dietetica clasică	177
Dietoterapia refluxului esofagian	177
Dietoterapia patologiei gastrice	179
Dietoterapia în hepatite (regimul de cruțare hepatobiliară)	181

B. Dietetica modernă.....	184
Dieta antiinflamatoare	186
Dieta autoimună	191
Dieta GAPS	195
Dieta FODMAP.....	198
Dieta „low carb”	201
Dieta ketogenică	203
Dieta carnivoră	207
Sucurile de legume și fructe	210
Api-fito-aromaterapia.....	211
Apiterapia.....	211
Fitoterapia	216
Gemoterapia	222
Aromoterapia.....	226
Medicina ortomoleculară	229
Alte remedii utile	237
Fibrele	237
Cura orientală cu apă.....	239
Argila.....	242
Zeolitul	244
Cărbunele medicinal.....	245
Cataplasma cu ulei de ricin	247
Terapii adjuvante	249

Postul terapeutic/intermitent	249
Masajul visceral	252
Hidrocolonoterapia.....	254
Cannabisul medicinal – uleiul CBD	256
Osteopatia.....	258
Ozonoterapia	260
Hirudoterapia	262
Acupunctura/medicina tradițională chineză.....	264
Ayurveda	267
Exercițiul fizic.....	269
Somnul și implicațiile terapeutice în sistemul digestiv	272
Stresul	275
IV. Concluzii și gânduri de final.....	281
Bibliografie selectivă.....	291

I. PREFAȚĂ

*„....REPET: cine știe alimentație și digestie știe medicină!!!
Să scrii asta undeva!”*

(din corespondența prin e-mail cu Dna Conf. Dr.
Floarea Damaschin, anul 2011)

**De ce am ales să scriu despre sistemul digestiv,
suferințele sale și mijloace naturale de tratament?**

Am ales să scriu această carte din mai multe motive:

- Din necesitatea descrierii informative a segmentelor tubului digestiv și a modului acestora de funcționare, pentru publicul larg, dar și pentru profesioniștii din sănătate care simt nevoia unei aduceri-aminte pe scurt a celor învățate cândva;
- Pentru a oferi soluții naturale celor care suferă de probleme de sănătate digestive – și nu numai – care nu și-au găsit vindecarea;
- Pentru înțelegerea faptului că (cel mai adesea) sănătatea pleacă din intestin, iar acestuia trebuie să-i acordăm o importanță aparte;
- Pentru a pune cap la cap diversele (și multele) informații pe care le primim dispart pe diferite canale (mai ales prin *mass-media și social media*);

- Pentru a cernere și discerne informațiile din marea de dezinformare în care înotăm. Suntem martorii unei schimbări foarte mari (un veritabil *shift*) între neinformarea caracteristică epocii predecembriste și dezinformarea zilelor în care trăim. *Boom-ul* informațional, favorizat de tehnologie (mai nou, inteligența artificială), în care totul este controversat, orice afirmație poate fi negată, orice negare poate fi răstălmăcită. O aparentă bogăție mediatică, în care se întrevede – pentru cine are ochi de văzut – o cruntă sărăcire și rătăcire. Nu suntem prea departe de celebrul „*Eu cu cine votez?*” al lui Caragiale;
- Și nu în ultimul rând, motivul principal este de a da mai departe informații de calitate, așa cum mi-au fost predate de profesorii mei, oameni cu verticalitate și integralitate atât de ordin științific, cât și moral-umană.

Cui se adresează această lucrare?

- oamenilor bolnavi care sunt adepții metodelor naturale și complementare de vindecare, celor care vor să înțeleagă care este cauza profundă a problemelor de sănătate și cum pot să atingă starea de echilibru.
- profesioniștilor din domeniul sănătății, pasionați de abordarea integrativă și funcțională a bolilor.

Scurtă prezentarea a conținutului

Am gândit structura acestei lucrări astfel încât să fie ușor de parcurs și de înțeles.

Prima parte cuprinde, firesc, alături de mențiuni precum motivele scrierii, noțiuni introductive generale, date statistice, ca preambul pentru...

Partea a II-a, care se ocupă de sistemul digestiv ca structură, funcții și disfuncții (în limbaj medical – anatomie, fiziologie și fiziopatologie). Prezintă, pe alocuri, și implicații ce țin de tratamentul alopatic – posibile efecte/reacții adverse de care să ținem seamă, posibile carențe vitaminice, minerale, antioxidante ce pot apărea pe durata administrării medicației – și deci necesitatea de a le reface/suplini (fie concomitent, fie după stoparea medicației). Astfel, face trecerea spre...

Partea a III-a, care pune în lumină modalitățile terapeutice naturale ce pot fi instituite prin conlucrarea cu un specialist, fie *per primam*, în cazurile ușoare, fie ca terapie complementară/adjuvantă în cazurile mai grave sau cronice. Aducem în atenție mai întâi factorii de prevenție, prin care cei aparent sănătoși pot afla despre aspecte ce țin de stilul de viață (dietă, somn, exercițiu fizic, activitate intelectuală, stres) ce necesită poate ajustare. Apoi ne focusăm pe terapiile naturale specifice, dintre care dieta ocupă un loc central (descriem principalele diete prescrise în anumite patologii digestive și nu numai). Și astfel ajungem și la...

Partea a IV-a, care vine cu concluzii și bibliografia selectivă.

Importanța sistemului digestiv în economia organismului

*„La ora actuală, nu zic că toți oamenii au
o problemă digestivă, dar toți trebuie să acorde
sistemului digestiv importanța cuvenită”.*

Dr. Datis Kharrazian

„Sănătatea începe în intestin, iar moartea vine din colon.”

„Ești ceea ce mănânci.”

„Ești ceea ce digeri din ceea ce mănânci.”

Am auzit, desigur, cu toții, multe asemenea zicale.

Despre sistemul digestiv, digestie, nutriție și fenomenele conexe s-a scris și discutat mult. Încă se scrie și se discută mult. Și, ciudat, există tot atâtea controverse. Cartea aceasta nu se vrea a fi încă una dintre „variațiunile pe aceeași temă”, ci un ghid practic, care să puncteze esențialul în ceea ce privește sistemul digestiv ca un tot unitar. Doar din rațiuni didactice acest sistem poate să fie fragmentat, spre o mai bună înțelegere a părților care alcătuiesc întregul.

Depart de a fi exhaustiv, acest ghid se vrea și o invitație la adâncirea aspectelor prezentate, în funcție de interesul, căutările și setea de cunoaștere a cititorilor.

Am scris această carte având ca aievea în fața ochilor unul dintre pacienții mei, ca și cum ar fi fost necesar să-i explic (cum, de altfel, o și fac) punct cu punct ce anume poate fi în neregulă cu el, cum putem descoperi cauzele și, implicit, cum ne putem ajuta. Vom descoperi împreună aspecte inedite ale sistemului digestiv, de la poarta de intrare a alimentelor - cavitatea bucală, și până la ultimele porțiuni ale colonului. Vom pune în lumină aspecte ce țin de structură și funcție, ținând tot timpul același scop final - mai buna înțelegere a acestui minunat sistem de organe, de care poate nu suntem pe deplin conștienți și căruia, poate, nu îi acordăm atenția și îngrijirea cuvenite.

Pe lângă aspecte de ordin fizic, concret, cartea prezintă și aspecte mai puțin cunoscute ce țin de medicina psihosomatică și cauzalitatea subtilă a bolilor.

Desigur, după cum orice suferință își are leacul, oferim și linii directoare de tratament naturist și/sau funcțional, după caz.

Toate acestea nu reprezintă nicidecum o invitație la autodiagnosticare și autotratare, ci o pledoarie pentru pacienți și medici deopotrivă, o ocazie de a-și adânci relația, de a se deschide către terapiile naturale, disponibile și validate științific, și de a le pune în aplicare numai sub supraveghere directă.

În condițiile descoperirii „axelor” care leagă intestinul de diferite regiuni sau organe ori sisteme de organe (de exemplu celebra, de acum, axă intestin-creier sau axa intestin-

inimă), a microbiomului și a impactului colosal asupra sănătății, a inflamației și originii preponderent digestive a acesteia, consider că sistemul digestiv merită toată atenția unui medic, mai ales a unuia care tentează o abordare holistică a sănătății pacienților săi.

Starea precară a sistemului digestiv la om în zilele noastre este un fenomen îngrijorător, reflectând complexitatea interacțiunilor dintre alimentație, stil de viață și sănătate generală. Într-o societate marcată de ritmuri rapide, consumul de alimente procesate, stresul cotidian și lipsa exercițiului fizic au dus la o creștere alarmantă a afecțiunilor digestive, cum ar fi sindromul intestinului iritabil, refluxul gastroesofagian, obezitatea și diverse boli inflamatorii intestinale.

Aceste condiții nu doar că afectează calitatea vieții, ci pot avea și repercusiuni severe asupra stării de sănătate generală, având implicații în dezvoltarea unor afecțiuni cronice precum diabetul, bolile cardiovasculare și cancerul.

Este evident că prevenția este esențială, iar medicina stilului de viață devine un pilon fundamental în menținerea sănătății sistemului digestiv. Adoptarea unei alimentații echilibrate, bogate în fibre, nutrienți esențiali și probiotice, combinată cu o hidratare adecvată, exerciții fizice regulate și gestionarea stresului sunt toate componente critice ale unui stil de viață sănătos.

De asemenea, conștientizarea și educația cu privire la alegerile alimentare și la impactul acestora asupra sănătății digestive sunt cruciale.

Este, de asemenea, important să ne ascultăm corpul și să nu ignorăm semnalele acestuia. Consultarea periodică a specialiștilor în domeniul sănătății, inclusiv nutriționiști și gastroenterologi, poate ajuta la identificarea timpurie a problemelor digestive și la implementarea unor măsuri preventive.



II. SISTEMUL DIGESTIV DE LA NORD LA SUD

„...necunoașterea este mai rea decât orice.”

Dr. Datis Kharrazian

Orice sistem biologic viu (dar și orice mașină făcută de om) are nevoie de „combustibil” pentru a funcționa. Putem corela sistemul digestiv cu sistemul „de alimentare” a mașinii biologice, care este ființa umană. Se știe că alimentația este una dintre funcțiile fundamentale ale ființei umane și că fără a-i acorda importanța cuvenită, nu putem vorbi de bunul mers al întregii sănătăți.

Tractul gastrointestinal sau tubul digestiv este format dintr-o serie de organe cavitare prin care intră și trec alimentele, fiind transformate din material grosier în material din ce în ce mai rafinat, până la stadiul de nutrienți.

La trecerea dintre fiecare dintre componentele tractului digestiv, alimentele suferă o transformare (există „praguri” sau „porți” între toate aceste organe) astfel încât, treptat, cu fiecare poartă pe care o trec, devin din ce în ce mai asimilabile. Hrana trece prin *tubul digestiv*, și după fiecare „poartă” își schimbă structura și dinamica. Unii autori utilizează și *imagea submarinului* – o unitate formată din mai multe

compartimente cu regim aparte de funcționare (ca pH din mediu, timp de umplere/golire etc.), separate prin porți ermetice de închidere/deschidere (valvele), care necesită etanșare pentru a funcționa corect. Mai exact: un submarin are camere de etanșare care permit menținerea unei presiuni controlate și protejarea structurilor interne de apă. În mod similar, sistemul digestiv utilizează valve (cum ar fi sfincterele) pentru a controla fluxul conținutului alimentar și a preveni refluxul. Aceste valve acționează în sens de etanșare, asigurându-se că alimentele și fluidele nu se întorc într-o direcție greșită și că procesele digestive se desfășoară eficient (reglează, așadar, fluxul alimentelor, sucurilor digestive și reziduurilor prin diferitele segmente ale sistemului digestiv).

Merită menționate aici aceste „valve”, deoarece sunt un punct sensibil în patologia digestivă:

- **sfincterul esofagian superior** – localizat la intrarea în esofag, controlează trecerea alimentelor din faringe în esofag și previne refluxul alimentelor și aerului înapoi în faringe.
- **sfincterul esofagian inferior** (sfincterul gastroesofagian) – situat în ultima porțiune a esofagului, acesta permite trecerea alimentelor în stomac, prevenind totodată refluxul conținutului gastric în esofag (sau binecunoscuta „boală de reflux gastroesofagian”).
- **pilorul** – este valvula care se află între stomac și duoden (partea superioară a intestinului subțire) și reglează