

# Zioła i dieta jako prebiotyki



W warunkach zdrowia, przyjazna nam mikroflora jelit bierze udział w przemianach metabolicznych, dostarcza czynników wzrostowych, chroni przed infekcjami, wysoce zakaźnymi drobnoustrojami i stymuluje odpowiedź immunologiczną. Współzawodniczy o składniki odżywcze i o receptory znajdujące się w ścianie jelita grubego z bakteriami potencjalnie chorobotwórczymi. Stymuluje ciągle wytwarzanie przeciwciał, m.in. sIgA, reagujących krzyżowo z antygenami patogenów, wytwarza bakteriocyny np. kolicyny, czynniki niszczące bakterie patogenne.

**Prawidłowy mikrobiom jelit jest niezbędny do zachowania dobrostanu fizycznego i psychicznego – do życia człowieka.**

Bakterie stanowią około 2 kg masy ciała człowieka które na stałe lub przejściowo kolonizują jamę ustną, jelita, układ moczowo-płciowy, skórę. Kolonizacja naturalnej niszy ekologicznej, z zachowanymi naturalnymi barierami śluzówek i skóry, nie prowadzi do choroby lub zaburzeń funkcji życiowych. Większość infekcji jest spowodowana przez drobnoustroje oportunistyczne (zakażające przy obniżonej odporności), które bytując w zwyczajowym miejscu zasiedlenia, nie są w stanie spowodować choroby (*Staphylococcus*, *Escherichia*, *Candida*). Zniszczenie naturalnych barier ochronnych śluzówek czy skóry powoduje zakażenie jałowych tkanek, krwi, chłonniki, a czynniki powodujące zjadliwość drobnoustrojów doprowadzają do niszczenia organizmu.

Większości gatunków bakterii, zasiedlających nasze jelita, nie udaje się wyhodować poza naturalną dla nich niszę ekologiczną, nie jest możliwe zapewnienie w laboratorium odpowiednich dla nich warunków wzrostowych.

**Prebiotyki**, znajdujące się w diecie, zawierają czynniki wzrostowe dla prawidłowej mikroflory przewodu pokarmowego, niezbędnej dla rozwoju i zachowania dobrostanu fizycznego i psychicznego człowieka. Zawarte w mleku matki oligosacharydy są pierwszymi naturalnymi prebiotykami, kształtującymi ochronny ekosystem jelit noworodka. Nie są one hydrolizowane przez enzymy trawienne noworodka, ale aktywują

**D**zięki postępowi nauk biologicznych, coraz lepiej rozumiemy współdziałanie mikro- i makroorganizmów tworzących wspólny ekosystem, warunkujący ich przeżycie. Mikroflora jelit, część mikrobiomu – czyli zespołu mikroorganizmów żyjących wewnątrz i na ciele człowieka wpływa na procesy fizjologii i patologii. Programuje nasz organizm do zdrowia lub chorób, nie tylko jelit, ale również ogólnoustrojowych, takich jak nowotwory, zespół metaboliczny, cukrzyca, choroby zwyrodnieniowe, miażdżyca, immunopatie. Mikrobiom jelit jest oceniany jako trzeci genom ssaków – zaraz po jądrowym i mitochondrialnym. Przewyższa on 10-krotnie liczbę naszych komórek somatycznych i płciowych, składa się z ponad tysiąca różnych gatunków. Metagenomowe analizy mikrobiomu wykazały, że w jelitach znajduje się 3,3 mln unikatowych genów, czyli 150 razy więcej niż w naszym genomie. Mikrobiom zawiera geny, które nie występują w naszych komórkach, a są niezbędne do zachowania zdrowia.

**Gdyby nie było flory komensalnej, życie – takie, jakim je znamy – byłoby niemożliwe.**

zewnątrzkomórkowe białka wiążące i permeazy *Bifidobacterium longum*, tworzące prawidłowy biotop nowo narodzonego człowieka. Skład flory jelitowej ulega licznym modyfikacjom w ciągu pierwszych miesięcy po urodzeniu. Po osiągnięciu przez dziecko około roku, biotop jelit zaczyna się upodabniać do zestawu mikroorganizmów, obserwowanego u dorosłych osób. Podstawowe funkcje biotopu jelit, czyli fermentacja składników pożywienia, stymulacja układu odpornościowego, ochrona przed patogenami, pobieranie składników odżywczych, zaczynają się ujawniać pod koniec 2 roku życia.

Wiele leków (IPP, antybiotyki, chemioterapeutyki, leki immunosupresyjne), konserwanty zawarte w diecie, monopolistyczna, monokulturowa produkcja chemiczno-przemysłowa żywności, ksenobiotyki zmieniają ekosystem naszych jelit. Prowadzi to do niszczenia niezbędnej, symbiotycznej równowagi mikrobiomu – człowiek, skutkiem czego jest niszczenie śluzówek, skóry, rozszczelnienie naturalnych barier ochronnych, endotoksemii, przewlekłych stanów zapalnych, niszczących nasze tkanki i układy, programując nas do przewlekłych chorób, pogarszających jakość życia.

**Poszukujmy spersonalizowanych sposobów kształtowania i zachowania prawidłowego ekosystemu naszego ciała, który może uchronić nas od niszczących, przewlekłych chorób.**

## Przyroda jest lekarzem wszelkich chorób

Hipokrates

Podziwiajmy i pielęgnujmy organizację przyrody. Niechaj dieta będzie jedynym potrzebnym nam lekiem!

Stosując substancje prebiotyczne, propagujące przyjazne dla nas bakterie w obrębie dominującego ekosystemu jelit, możemy zatrzymać błędne koło patologii. Proponuję mieszankę prebiotyczną - korzeń mniszka, kłącze perzu, cykorja - zawiera m.in. fruktany (polimery  $\beta$ -D fruktofuranozy z grupy inuliny i lewanów) i kapilen (składnik olejku eterycznego *Rhizoma Agropyri* o silnych właściwościach bakterio- i fungistatycznych). Mieszankę prebiotyczną najlepiej dodawać do porannej i wieczornej porcji owsianki z dodatkiem malin (świeżych lub mrożonych - bogate źródło witamin C i E, antocjanów, kwasu elagowego i ferulowego,  $\beta$ -sitosterolu o działaniu antynowotworowym, antyoksydacyjnym). Do porcji owsianki można też dodać pokrzywę, nasiona babki płesznik, surowce zawierające garbniki katechinowe np. liść jeżyny fałdowanej, owoce czarnej jagody.

Znaczenie ma także jakość spożywanych posiłków, zawierających odpowiednie ilości błonnika (co najmniej 10 g substancji włóknistych). Pamiętajmy o warzywach

i owocach jagodowych. Są bogatym źródłem antocjanów, naturalnych antyoksydantów.

Stosując spersonalizowaną, prebiotyczną dietę, dobrze tolerowaną immunologicznie i metabolicznie przez chorego, zwykle osiągam po kilku tygodniach wyraźną poprawę stanu klinicznego chorych z dyzbiozą jelitową. Zioła do zmniejszania nadwagi *species reductentes*, zawierające m.in. kłącze perzu, korzeń i ziele mniszka z dodatkiem skrzypu i niewielkiej ilości kory kruszyny (dosypywane jako dodatek do owsianki) czy zaparzone zioła metaboliczne *species metabolicae*, zawierają cykorię, jako źródło inuliny, są również cennym dodatkiem do prebiotycznej diety.

Osoby z zespołem metabolicznym, cukrzycą typu 2, kamcią pęcherzyka żółciowego, kamcią nerkową, alergiami, przewlekłymi schorzeniami zapalnymi jelit, dróg moczowych, rodnych, przetokami okołoodbytniczymi, odczuwają wyraźną poprawę po zastosowaniu spersonalizowanej diety prebiotycznej, kształtującej przyjazny ekosystem jelit. Jest ona najważniejszym i często jedynym potrzebnym tym pacjentom lekiem.

Powtórzę raz jeszcze: Oby spersonalizowana, prebiotyczna dieta i zioła czerpane z czystego, zdrowego ekosystemu, w którym są zachowane prawidłowe relacje między jego uczestnikami, były jedynym potrzebnym nam lekiem dla zachowania dobrostanu psychicznego i fizycznego.

lek. med. Tadeusz Liczko

Zdjęcia: ©iStockphoto.com/samael334; Waldemar Gwizdoń; ©AdobeStock/Sergiy Bykhunenko

**Utrzymaniu prawidłowej flory jelitowej sprzyjają napary ziołowe: zielona herbata, lipa, czarny bez, dzika róża, brzoza.**



Lek. med. Tadeusz Liczko ukończył Śląską Akademię Medyczną (1983). Prowadzi gabinety lekarza rodzinnego i flebologiczny w Naprawie (od 2000). Jest znany jako specjalista od trudno gojących się ran nóg i obrzęków. Zajmuje się też kompresjoterapią, immunologią i nietolerancjami pokarmowymi, zasadami optymalnego biologicznego żywienia chorych, zapobieganiem schorzeniom, wykorzystaniem potencjału biologicznego pacjentów, poszukiwaniem środowiskowych przyczyn chorób.