

CHOROBY JELITA CIENKIEGO I GRUBEGO

Jelito to fragment układu pokarmowego dzielący się na dwie główne części: jelito cienkie i jelito grube. Początkowym odcinkiem jelita cienkiego jest dwunastnica, która bezpośrednio łączy się z żołądkiem. Ponadto w skład jelita cienkiego wchodzi jelito czcze i jelito kręte. Jelito cienkie przechodzi w jelito grube. W skład jelita grubego wchodzi: jelito ślepe (kątnica), okrężnica oraz odbytnica. Odbytnica zakończona jest odbytem.

Jelito cienkie jest najdłuższą częścią przewodu pokarmowego, którego średnia długość wynosi 5–6 m. Najważniejszą jego funkcją jest trawienie oraz wchłanianie składników odżywczych zawartych w pożywieniu. Wydzielane do jelita enzymy uczestniczą w procesach trawienia białek, węglowodanów i tłuszczów. Znajdująca się w jelicie cienkim flora bakteryjna wspomaga trawienie i zabezpiecza przed rozwojem szkodliwych drobnoustrojów wprowadzanych wraz z pokarmem do przewodu pokarmowego.

Jelito grube stanowi końcowy odcinek jelita łącząc jelito cienkie z odbytem. Wbrew obiegowym opiniom nie jest to jedynie „rura” do formowania kału oraz służąca wydalaniu resztek pokarmowych. Odbyna się w nim końcowy proces wchłaniania wody oraz elektrolitów. Błona śluzowa jelita grubego jest silnie pofałdowana, co znacznie zwiększa jego powierzchnię i poprawia własności absorpcyjne. Występujące tu fizjologicznie bakterie produkują witaminy, w tym witaminę K.

4.1. ZAPALENIE JELITA CIENKIEGO

ZAPALENIE JELITA CIENKIEGO może mieć podłoże wirusowe lub bakteryjne. Nieswoistym zapaleniem jelita cienkiego o nie do końca znanej przyczynie jest choroba Leśniowskiego i Crohna (zob. podrozdz. 4.4), natomiast zapaleniem o podłożu autoimmunologicznym jest celiakia.

Objawami zapalenia jelita cienkiego są: silny, skurczowy ból brzucha, biegunka i uczucie ogólnego osłabienia.

Na zapalenie jelita cienkiego wywołane przez wirusy lub bakterie szczególnie narażone są osoby ze zmniejszoną odpornością i zaburzeniami czynności żołądka związanymi ze zmniejszonym wydzielaniem kwasu solnego, który ze względu na niskie pH stanowi naturalną barierę przed szkodliwymi drobnoustrojami. Zagrożone są osoby spożywające nieumyte owoce i warzywa oraz słabo dbające o higienę rąk. W przypadku zarażenia salmonellą przyczyną może być spożycie surowych jajek, majonezu, a nawet kontakt z osobą chorą.

Leczenie poszczególnych typów zapalenia jelita cienkiego jest nakierowane na pierwotną przyczynę. W przypadku zakażeń bakteryjnych należy podać antybiotyk odpowiedni do bakterii, która wywołała stan zapalny. Konieczne jest również nawadnianie pacjenta, w zależności od stopnia odwodnienia. Należy pić przegotowaną wodę małymi łykami, dość często. Duże ilości naraz są niewskazane z uwagi na możliwość sprowokowania wymiotów. W ciężkim odwodnieniu wskazany jest pobyt w szpitalu i dożylne podanie kroplówek. Stosuje się także leki przeciwgorączkowe w celu obniżenia temperatury ciała. Ziołolecznictwo znajduje zastosowanie w leczeniu objawowym. Jako środek przeciwzapalny i przeciwbiegunkowy warto zastosować następującą **mieszanekę ziołową**:

Składniki:

- ziele rdestu ptasiego 15 g
- owoc borówki czernicy (czarnej jagody) 15 g
- kora dębu 15 g
- liść babki lancetowatej 15 g
- kłącze pięciornika kurzego ziela 10 g
- kwiat rumianku 10 g
- porost islandzki 10 g

Sposób przygotowania:

Czubatą łyżkę dokładnie wymieszanych ziół zalać szklanką wrzącej wody, gotować na małym ogniu 5 minut i odstawić pod przykryciem na kwadrans. Po przecedzeniu pić ciepły odwar 2-3 razy dziennie między posiłkami.

Podobne działanie wykazuje **mieszanka**:

Składniki:

- korzeń lukrecji 50 g
- korzeń arcydzięgla 50 g
- kwiat rumianku 50 g
- ziele poziewnika 50 g
- ziele rdestu ptasiego 50 g

Sposób przygotowania:

Czubatą łyżkę dokładnie wymieszanych ziół zalać szklanką wrzącej wody, gotować na małym ogniu 3 minuty i przelać do termosu na 20 minut. Przecedzić i pić ciepły odwar 2-3 razy dziennie między posiłkami.

UWAGA: patrz ramka na str. 42.

CELIAKIA jest chorobą o podłożu immunologicznym związaną z nieprawidłową odpowiedzią układu odpornościowego na gluten zawarty w pożywieniu. Powoduje to zanik kosmków jelitowych i spłaszczenie błony śluzowej jelita, co zaburza trawienie oraz utrudnia wchłanianie substancji odżywczych. Objawami nietolerancji glutenu są obfite wymioty, nudności, wzdęcia, przewlekłe biegunki oraz bóle brzucha. Niekiedy występuje niedożywienie i objawy niedokrwistości w postaci bólów i zawrotów głowy oraz osłabienia.

Jedyną formą leczenia jest dożywnie przestrzeganie diety bezglutenowej. Ze względu na zaburzenia trawienne warto wprowadzić do swojej kuchni **przyprawy ziołowe** – zarówno jednorodne (takie jak bazylika, oregano, kminek), jak i gotowe mieszanki przyprawowe, np. do mięsa, ryb, rosółu itd. Ponieważ zdarza się, że w zakładach produkujących przyprawy pakuje się również produkty zawierające gluten, niektóre przyprawy mogą zawierać jego domieszkę, co jest spowodowane zanieczyszczeniem surowca. Dlatego osoby chore na celiakię powinny sięgać po przyprawy, na których wyraźnie oznaczono brak glutenu. Serię takich przypraw oferuje producent Dary Natury.



4.2. ZAPALENIE JELITA GRUBEGO

Wyróżnia się zapalenie jelita grubego (spowodowane zakażeniem wirusowym, bakteryjnym lub pasożytniczym) i przewlekłe o niestabilnym podłożu.

OSTRE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO charakteryzuje się gwałtownym przebiegiem: silnymi bólami brzucha, gorączką oraz obfitą biegunką, niekiedy z domieszką krwi w kale. Leczenie polega na uzupełnianiu płynów i podawaniu (po ustaleniu przyczyny) antybiotyków lub leków przeciw pasożytniczych.

W trakcie uzupełniania płynów warto sięgnąć po surowce zielarskie o działaniu łagodzącym i przeciwzapalnym:

- **kwiat rumianku** – napar przygotowuje się, zalewając w termosie czubatą łyżkę stołową ziół szklanką wrzącej wody i odstawiając pod przykryciem na 20 minut; pić po przedczeniu pół szklanki naparu 4 razy dziennie;
- **ziele dziurawca** – 2 łyżki stołowe ziela zalać w termosie 1/2 litra wrzącej wody; pozostawić pod przykryciem na 20 minut, przecedzić i wypić w ciągu dnia w 3–4 porcjach;
- **kwiat nagietka** – łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzącej wody, doprowadzić do wrzenia i odstawić pod przykryciem na 30 minut; pić 3–4 razy dziennie po pół szklanki na godzinę przed posiłkiem.

Można też wykorzystać następującą **mieszanekę ziołową**:

Składniki:

- kwiat nagietka 1 łyżka
- ziele dziurawca 1 łyżeczka
- ziele szalwii 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Surowce w podanej ilości wsypać do termosu, zalać szklanką wrzącej wody i odstawić na 30 minut. Przecedzić i po przestygnięciu pić 3 razy dziennie po szklance ciepłego naparu między posiłkami.

ZAPALENIE PRZEWLEKŁE JELITA GRUBEGO charakteryzuje się podobnymi objawami, lecz o mniejszym nasileniu. Nielezione lub zaniedbane (np. nieprzestrzeganie zaleceń dietetycznych) prowadzi do poważnych powikłań, m.in. wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Przy długotrwałych biegunkach działanie ściągające, przeciwzapalne i łagodzące wykazuje następująca **mieszanka ziołowa**, która może być podawana dorosłym i dzieciom (po konsultacji z lekarzem):

Składniki:

- owoc borówki czernicy (czarnej jagody) 10 łyżek
- ziele pięciornika gęsiego 3 łyżki
- kwiat rumianku 3 łyżki

Sposób przygotowania:

Czubatą łyżkę stołową starannie wymieszanych ziół zalać szklanką wrzącej wody, zagotować, odstawić pod przykryciem na 20 minut. Po przecedzeniu pić kilka razy dziennie: dorośli po pół szklanki na porcję, dzieci 2 łyżki naparu.

Natomiast w przypadku nawracających krwawych biegunek można zastosować (wyłącznie za zgodą lekarza!) poniższą **mieszanekę ziołową**:

Składniki:

- ziele przywrotnika pospolitego 50 g
- ziele pięciornika gęsiego 50 g
- ziele rdestu ptasiego 50 g
- liść poziomki 50 g
- kwiat rumianku 50 g

Sposób przygotowania:

2 czubate łyżki stołowe starannie wymieszanych ziół zalać w termosie 1/2 litra wrzącej wody i odstawić na godzinę. Po przecedzeniu pić po pół szklanki letniego naparu 3-4 razy dziennie między posiłkami.

4.3. WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO



WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO jest chorobą o charakterze przewlekłym, w której okresy remisji (braku objawów) przerywane są nagłymi nawrotami, które mogą trwać nawet kilka tygodni. Długotrwały proces zapalny powoduje powstanie uszkodzeń błony śluzowej

jelita (owrzodzeń) i na ogół jej nie przekracza, nie ma więc ryzyka penetracji zmian w głąb ściany jelita. Zmiany zapalne dotyczą odbytnicy lub odbytnicy i okrężnicy.

Do ataku choroby przyczyniają się: stres, zmiany w sposobie odżywiania, niektóre leki (np. niesteroidowe leki przeciwzapalne) oraz zakażenia bakteryjne leczone antybiotykami. Natomiast przyczyna choroby nie jest znana i nie opracowano jak dotychczas zaleceń pozwalających jej uniknąć.

Podstawowym objawem jest krwista biegunka, a sam stolec oddawany jest w małych ilościach, ale bardzo często, co ma związek ze stanem zapalnym w odbytnicy. Innymi objawami są: osłabienie, bóle brzucha, gorączka i zmniejszenie masy ciała. Badaniem potwierdzającym oraz ustalającym rozległość zmian jest kolonoskopia (przeciwwskazana w przypadkach zaostrzenia choroby).

Choć choroba ma na ogół przebieg łagodny, osoby, u których nastąpiło zaostrzenie objawów, powinny zgłosić się do lekarza, gdyż niezbędne może się okazać leczenie szpitalne. Ponadto istnieje konieczność okresowej kolonoskopii (co 2 lata), ponieważ długotrwała choroba może sprzyjać rozwojowi raka jelita grubego.

Podstawą leczenia farmakologicznego są aminosalicylany, glikokortykosteroidy i leki immunosupresyjne. Czasem konieczna jest interwencja chirurgiczna.

Zioła spełniają funkcję pomocniczą w leczeniu wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, a ich zaletą jest możliwość stosowania przez dłuższy czas. Dzięki temu dają szansę na choćby okresowe zahamowanie rozwoju choroby przez zmniejszenie stanu zapalnego i działanie powlekające oraz gojące błonę śluzową jelita grubego.

Powyższe założenia spełnia **mieszanka ziołowa**:

Składniki:

- ziele dziurawca 50 g
- kwiat nagietka 50 g
- kwiat rumianku 50 g
- ziele rdestu ptasiego 50 g
- liść pokrzywy 50 g
- liść mięty pieprzowej 50 g
- liść orzecha włoskiego 50 g

Sposób przygotowania:

2 łyżki stołowe ziół zalać 1/2 litra wrzącej wody i gotować na małym ogniu 5 minut. Odstawić pod przykryciem na kwadrans i przecedzić. Wypić letni odwar w ciągu dnia w 3 porcjach między posiłkami. Mieszanka wykazuje działanie przeciwbiegunkowe.

Profesor Jerzy Lutomski polecał w takich przypadkach mieszankę ziołową **Tannosan** (Herbapol Łódź/Kutno). Obecnie nie jest ona produkowana, można ją jednak odtworzyć samodzielnie:

Składniki:

- kłącze pięciornika kurzego ziela 30 g
- liść borówki czernicy (czarnej jagody) 30 g
- liść mięty pieprzowej 20 g
- kwiat rumianku rzymskiego 10 g
- liść szatwii 10 g

Sposób przygotowania:

Łyżkę stołową starannie wymieszanych ziół zalać szklanką zimnej wody, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez kwadrans. Odstawić pod przykryciem na 10 minut, przecedzić i pić po pół szklanki odwaru 4 razy dziennie przed jedzeniem.

Profesor Aleksander Ożarowski proponował inną formę przygotowania powyższej mieszanki: łyżkę stołową ziół zalać szklanką wrzącej wody i gotować na małym ogniu przez 2 minuty. Odstawić na kwadrans i przecedzić. Pić 2-5 razy dziennie po $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ szklanki na godzinę przed posiłkami.

UWAGA!

Należy pamiętać, że kwiat rumianku rzymskiego u osób nadwrażliwych może powodować reakcje alergiczne.

Oprócz podawania wyciągów doustnych zaleca się również wykonywanie wlewów doodbytniczych. W tym celu można zastosować **miksturę aloesową**. łyżkę stołową liści szalwii oraz taką samą ilość kwiatów nagietka zalać w termosie szklanką wrzącej wody i odstawić na 60 minut. Dolać szklankę soku aloesowego z miąższem (EkaMedica) i ponownie odstawić, tym razem na pół godziny. Po przecedzeniu lekko ogrzaną miksturę (**UWAGA**, nie może być za gorąca!) wprowadza się do odbytu za pomocą gruszki lewatywowej w ilości 100 ml na wlew. Stosować 2-3 razy w tygodniu.

4.4. CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO I CROHNA

Choroba Leśniowskiego i Crohna jest przewlekłym, ziarniniakowym procesem zapalnym obejmującym wszystkie warstwy ściany jelita i dotyczącym w zasadzie każdego odcinka jelita cienkiego. Może objąć również jelito grube, a nawet (choć bardzo rzadko) żołądek oraz przełyk i jamę ustną. Schorzenie ma charakter nawracający – naprzemiennie występują okresy złagodzenia, wręcz zaniku objawów (remisji) oraz ich nasilenia.

Choroba zaliczana jest do schorzeń o podłożu autoimmunologicznym. Organizm, z niewiadomej w tym przypadku przyczyny, wytwarza autoprzeciwiata, wywołujące stan zapalny w obrębie jelita. Dokładna przyczyna choroby Leśniowskiego i Crohna nie została poznana, jednak podatność na zachorowanie jest uwarunkowana genetycznie. Ponadto ryzyko zachorowania zwiększają: palenie papierosów, zaburzenia składu flory bakteryjnej układu pokarmowego oraz dieta wysokotłuszczowa. Choroba ma charakter przewlekły, a do objawów należą: uczucie ciągłego zmęczenia, brak apetytu, bóle brzucha, gorączka, zmniejszenie masy ciała, biegunki, a nawet niedokrwistość. Choroba powoduje liczne powikłania: przetoki, ropnie, krwotoki, może być również przyczyną rozwoju raka jelita grubego. Podstawę rozpoznania stanowią kolonoskopia i kontrastowe badanie radiologiczne.

Ze względu na nawracający charakter choroby terapię można podzielić na:

- leczenie w trakcie nasilenia objawów z wykorzystaniem np. glikokortykosteroidów oraz leków immunosupresyjnych (zmniejszających odpowiedź immunologiczną organizmu), anty-TNF- α