

W jaki sposób można naturalnie wspierać pracę układu pokarmowego?

How can we naturally support the work of the digestive system?

mgr farm. Mateusz Jabłoński

■ **Słowa kluczowe:** układ pokarmowy, jelita, perystaltyka, dieta, *Plantago ovata*, *Curcuma longa*, *Cynara scolymus*, *Mentha piperita*, *Zingiber officinale*, *Rosmarinus officinalis*.

■ **Keywords:** digestive tract, intestine, peristalsis, diet, *Plantago ovata*, *Curcuma longa*, *Cynara scolymus*, *Mentha piperita*, *Zingiber officinale*, *Rosmarinus officinalis*.

■ **Abstract:** The digestive system is a complex structure. Wrong and poor diet can impair his performance. The use of known and valued plant materials to support the functioning and peristaltic intestinal functions may be supported. These include *Plantago ovata*, *Curcuma longa*, *Cynara scolymus*, *Mentha piperita*, *Zingiber officinale*, *Rosmarinus officinalis*. They support digestion processes and regulate intestinal peristaltic. Additionally, they reduce systolic states.

■ Wprowadzenie

Homeostaza to uzależniony od wielu mechanizmów stan wewnętrznej równowagi pomiędzy różnorodnymi procesami, zachodzącymi wewnątrz organizmu. Termin ten dotyczy także m.in. układu pokarmowego. Niestety – nieprawidłowa dieta, różnorodne schorzenia czy nawet brak aktywności fizycznej przyczyniają się do zaburzeń w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, w tym jelit. W niniejszym artykule przedstawiono pokrótce, w jaki sposób można wspierać funkcjonowanie i pracę jelit.

■ Układ pokarmowy – złożona struktura organizacyjna

Przewód pokarmowy to niezwykle złożona struktura, podlegająca licznym mechanizmom regulacyjnym [1]. Bezspornie najważniejszym strukturalnie elementem tego układu są jelita, których

główną funkcją jest trawienie pokarmów i wchłanianie pozyskiwanych na drodze trawienia składników pokarmowych [2]. W procesach trawienia uczestniczą m.in. enzymy trawienne i żółć, wydzielane przez trzustkę i wątrobę [1]. Poza trawieniem jelita odpowiadają w znacznej części za usuwanie niestrawionych resztek pokarmowych, co ma bezpośredni związek z perystaltyką jelit [2].

Mnogość funkcji, jakie pełnią jelita, sprawia, że wykazują one dużą wrażliwość na niektóre czynniki pochodzenia zewnętrznego, jak chociażby stres, palenie papierosów, nieodpowiednia i uboga dieta [3]. Efektem tych oddziaływań mogą być różnorodne dolegliwości przewodu pokarmowego.

■ Zaburzenia pracy jelit

Zaburzenia pracy przewodu pokarmowego to dość powszechne zjawisko. Poza zaburzeniami trawienia bardzo często mamy także do czy-

nienia z tzw. zaburzeniami czynnościowymi, do których zaliczyć można:

- zaparcia – występujące u ponad 17% Europejczyków;
- wzdęcia – dotykające nawet 30% populacji;
- zgagę – którą stwierdza się u blisko 20% osób;
- zespół jelita nadwrażliwego (IBS) – będący najczęstszym zaburzeniem pracy jelit i dotykający od 10 do 30% społeczeństwa [4].

Większość z tych zaburzeń wynika bezpośrednio lub pośrednio z upośledzenia prawidłowej perystaltyki jelit lub z niedostatku substancji wspomagających trawienie (soki trawienne, enzymy trawienne). W tym kontekście coraz częściej mówi się o tym, że tzw. czynnik żywieniowy (czyli dieta) może odgrywać znaczącą rolę w poprawie funkcjonalności jelit [4].

■ Dieta a funkcjonowanie przewodu pokarmowego

Znaczna część zaburzeń pracy jelit może ulec poprawie i normalizacji poprzez zmianę nawyków żywieniowych i urozmaicenie diety [4]. W przypadku problemów z poprawnym funkcjonowaniem jelit zaleca się spożywać 4–5 posiłków dziennie, ograniczyć spożywanie kawy i alkoholu czy też zmniejszyć ilość przyjmowanych węglowodanów.

Naturalne sposoby wsparcia pracy jelit

Poza racjonalizacją diety dobre efekty uzyskuje się też w momencie uzupełnienia jej konkretnymi substancjami, które korzystnie wpływają na pracę jelit i całego przewodu pokarmowego. Warto zwrócić uwagę w szczególności na substancje pochodzenia naturalnego, do których zaliczyć można m.in.:

- nasiona i łupiny nasienne babki jajowatej,
- kurkumę,
- karczoch,
- miętę pieprzową,
- imbir,
- rozmaryn.

Poniżej omówiono ich działanie na przewód pokarmowy, wspierające jego funkcjonowanie.

Babka jajowata

Nasiona i łupiny nasienne babki jajowatej to cenne źródło błonnika pokarmowego [5,6]. Błonnik przyczynia się do zwiększenia objętości stolca z racji swojej zdolności do wiązania wody [3,7]. Pozytywnie wpływa też na wzrost mikroflory jelitowej, która uznawana jest za niezwykle ważny element przewodu pokarmowego [7]. Literatura fachowa podaje, że głównym zadaniem błonnika jest regulacja pracy jelit [8]. Nasiona i łupiny babki jajowatej tworzą w jelitach pewnego rodzaju śluz, który nie dość, że osłania nabłonek jelit, to dodatkowo ułatwia tzw. pasaż jelitowy [5,9]. Wszystko to sprawia, że wzbogacenie diety o błonnik zawarty w nasionach babki jajowatej może pozytywnie wpłynąć na funkcjonowanie przewodu pokarmowego [5].

Kurkuma

Kurkuma to popularna na Dalekim Wschodzie roślina, będąca elementem zarówno medycyny ludowej, jak i składnikiem dań w zwykłej kuchni [10]. Kurkuma, ze względu na swój skład, wykazuje szeroki wachlarz oddziaływań na przewód pokarmowy. Najważniejszym składnikiem tej rośliny jest kurkumina o silnych właściwościach antyoksydacyjnych. Z punktu widzenia poprawy funkcjonalności przewodu pokarmowego niezwykle istotny jest fakt, że kurkumina zwiększa wydzielanie żółci do światła jelit [10]. Żółć jest niezbędna do trawienia tłuszczu i zapewnienia odpowiednich warunków w przewodzie pokarmowym dla enzymów trzustkowych. Co więcej – sprzyja ona regeneracji komórek wątroby [10]. Kurkuma zatem to cenne wsparcie dla pracy przewodu pokarmowego i zachodzących w nim procesów trawienia.

Karczoch zwyczajny

Karczoch, podobnie jak kurkuma, to roślina znana od dawna i ceniona z racji swoich właściwości. Ze względu na wysoką zawartość cynaryny odznacza

Ispagul[®] S +

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W JELITACH



Farmapol[®]
www.farmapol.pl

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne
Farmapol Sp. z o.o.
ul. Święty Wojciech 29
61-749 Poznań

się ona silnymi właściwościami przeciwutleniającymi [11]. Zmniejsza tym samym ilość wolnych rodników tlenowych i chroni komórki układu pokarmowego oraz wątroby przed ich niekorzystnym wpływem. Bez wątplenia ogromną zaletą karczocha jest fakt, iż wspomaga on redukcję ilości cholesterolu we krwi kosztem zwiększenia wydzielania żółci do światła jelit [11,12]. Tym samym karczoch wspomaga procesy trawienia i szeroko pojętą pracę jelit, chroniąc jednocześnie komórki przed tzw. stresem oksydacyjnym.

Mięta pieprzowa

Liście mięty pieprzowej to niezwykle rozposzechniony surowiec, zarówno w farmacji, jak i w przemyśle spożywczym. Wszelkie zastosowania tego surowca wynikają bezpośrednio z obecności w liściach olejku, bogatego w mentol, cyneol, limonen, flawonoidy i kwasy fenolowe [13,14].

Zawarte w liściach mięty flawonoidy przyczyniają się do rozluźnienia mięśni gładkich w obrębie układu pokarmowego – działają zatem rozkurczowo w stanach spastycznych żołądka i jelit [13,14,15]. Obecność kwasów fenolowych sprzyja z kolei pobudzeniu wydzielania żółci, co dodatkowo wspiera procesy trawienia. Mięta to zatem obowiązkowy element wsparcia jelit w przypadku stanów skurczowych i problemów z trawieniem.

Imbir

Imbir to przede wszystkim źródło licznych związków o działaniu antyoksydacyjnym i wspierających pracę wątroby [16]. Redukcja ilości wolnych rodników i mobilizacja wątroby do pracy wspomagają pośrednio funkcjonowanie przewodu pokarmowego i przyczyniają się do wsparcia jego działania.

Rozmaryn

Rozmaryn to aromatyczna roślina zielna, bogata w związki o działaniu biologicznym [17]. W jej składzie znajdują się liczne flawonoidy, garbniki i kwasy fenolowe (w szczególności kwas rozmarynowy). Flawonoidy to naturalne antyoksydanty

– podobnie jak wspomniany kwas rozmarynowy, wykazujący ponadto działanie przeciwzapalne. Rozmaryn wykorzystywany jest jako surowiec znoszący stany skurczowe mięśniówki jelit i dróg żółciowych. Wspiera tym samym procesy trawienia i wspomaga perystaltykę jelit.

Podsumowanie

Reasumując, należy podkreślić, że dieta i popularne substancje pochodzenia naturalnego mogą pozytywnie wpływać na funkcjonowanie przewodu pokarmowego i perystaltykę jelit. Począwszy od nasion i łupin babki jajowatej, przez ekstrakty z mięty, karczocha i kurkumy, na rozmarynie i imbirze kończąc – świat naturalnych sposobów wspierania pracy jelit wydaje się niezwykle bogaty i ciekawy. Tym bardziej że stosowanie związków pochodzenia naturalnego wydaje się być przez społeczeństwo postrzegane jako wysoce bezpieczna forma wsparcia działania organizmu. © P

mgr farm. Mateusz Jabłoński
mateusz.jablonski@interia.pl
Nadesłano: 16-03-2022

Piśmiennictwo:

- Hartenstein V, Martinez P. Structure, development and evolution of the digestive system. *Cell Tissue Res.* 2019 September;377(3):289-292.
- Evers BM. Chirurgia Sabistona – Jelito cienkie, roz. 48, tom 4, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2011, wyd.1.
- Bienkiewicz M, Bator E, Bronkowska M. Błonnik pokarmowy i jego znaczenie w profilaktyce zdrowotnej. *Probl Hig Epidemiol.* 2015;96(1):57-63.
- Zielińska A. Ocena zależności między sposobem odżywiania a dolegliwościami u osób z zaburzeniami czynnościowymi przewodu pokarmowego. *Piel. Zdr. Publ.* 2014;4,3:227-237.
- Łupina nasienna babki jajowatej. Lek roślinny: streszczenie dla ogółu społeczeństwa. EMA/HMPC/313600/2013.
- Sarraz RM, et al. Plantago ovata: a comprehensive review on cultivation, biochemical, pharmaceutical and pharmacological aspects. *Acta Poloniae Pharmaceutica – Drug Research.* 2017;Vol. 74(3):739-746.
- Amrit Pal Kaur et al. Plant prebiotics and their role in the amelioration of diseases. *Biomolecules.* 2021; 11:440.
- Taghipoor M, Barles G, Georgelin C, Licois JR, Lescoat P. Digestion modeling in the small intestine: impact of dietary fiber. *Mathematical Biosciences.* 2014;Vol. 258:101-112.
- Phan JA, et al. The novel features of Plantago ovata seed mucilage accumulation, storage and release. *Scientific Reports.* 2020;10:11766.
- Shreeve C. *Detoks for Dummies*, Wyd. Helion, 2017.
- Tetrycz D, Michalak-Majewska M. Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*) – innowacyjny surowiec o bogatych właściwościach leczniczych. *Zeszyty Problemowe Postępów Nauk Rolniczych.* 2018;593:87-100.
- Wider B, Pittler MH, Thompson-Coon J, Ernst E. Artichoke leaf extract for treating hypercholesterolaemia (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2013, Issue 3, Art. No. CD003335.
- Kania M, Baraniak J, Gryś A. Ziółolecznictwo i zalecenia żywieniowe według św. Hildegardy z Bingen. *Cz. II. Postępy Fitoterapii.* 2014;2.
- Blecha K, Fitoterapia i suplementacja diety w chorobach górnego odcinka przewodu pokarmowego. *Postępy Fitoterapii.* 2019;2:118-125.
- Adrych K. Zespół jelita drażliwego w świetle najnowszych wytycznych. *Varia Medica.* 2019;3(2):89-95.
- Glibowski P, Długolecka A, Grdeń A, Toczec K. Właściwości prozdrowotne imbiru. *Bromat. Chem. Toksykol. – L.* 2017;2:115-121.
- Nowak K, Jaworska M, Ogonowski J. Rozmaryn – roślina bogata w związki biologicznie czynne. *Chemik.* 2013;67:2.