

Zioła wspomagające pracę układu pokarmowego

Herbs supporting the digestive system

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

E-ISSN 2353-8597; ISSN 1231-028X; nr art. Lek.202406.04 © P

Abstract

The proper functioning of the intestines is important for the good condition of the entire body. Many herbs, m.in. rosemary, ginger, curcumin, turmeric or peppermint, support the digestive system. They allow you to speed up digestion processes and have a carminative effect. Thanks to the content of dietary fiber (psyllium, linseed), they help remove deposits in the intestines. Herbs containing mucilaginous compounds facilitate the transport of food residues through the intestine, thus regulating the bowel movement process.

Keywords: herbs, intestines, digestive system, digestion.

Streszczenie

Prawidłowe funkcjonowanie jelit ma istotne znaczenie dla dobrej kondycji całego organizmu. Wiele ziół, m.in. rozmaryn, imbir, kminek, kurkuma czy mięta pieprzowa, wspomaga pracę układu trawiennego. Umożliwiają one przyspieszenie procesów trawiennych, działają wiatropędnie. Dzięki zawartości błonnika pokarmowego (babka płesznik, siemię lniane) pomagają usunąć zalegające w jelitach złoży. Zioła zawierające związki śluzowe ułatwiają transport resztek pokarmowych przez jelito, dzięki temu regulują proces wypróżnienia.

Słowa kluczowe: zioła, jelita, układ pokarmowy, trawienie.

Wprowadzenie

Choroby jelit są bolesną i uciążliwą przypadłością, często uniemożliwiającą chorym codzienne funkcjonowanie. W przypadku łagodnych problemów leczenie można wspomagać odpowiednimi ziołami. Jednak ich wybór powinien być poprzedzony określeniem rodzaju dolegliwości. Rośliny wspomagające pracę układu pokarmowego ułatwiają trawienie i działają wiatropędnie. Dzięki temu jelita będą sprawniej funkcjonowały i zalegające w nich gazy zostaną uwolnione [1]. W chorobach jelit wykorzystuje się również zioła o działaniu przeciwzapalnym i gojącym, ściągającym, przeciwbiegunkowym oraz regenerującym. Systematyczne stosowanie odpowiednich ziół korzystnie wpływa na poprawę ogólnej kondycji

organizmu. Zioła wspomagające funkcjonowanie jelit są dostępne w postaci nalewek, herbatek czy naparów. Najczęściej ich składniki mają działanie rozkurczowe, wiatropędne czy poprawiające trawienie:

- kminek,
- rumianek,
- dzika róża,
- mięta,
- koper włoski,
- szalwia.

Preparaty ziołowe regulują pracę jelit, żółdka, wątroby oraz pęcherzyka żółciowego. Ułatwiają również wchłanianie składników odżywczych i regulują wypróżnianie. Mogą stanowić uzupełnienie leczenia farmakologicznego.

Układ pokarmowy ze względu na specyficzną budowę oraz długi proces trawienia jest narażony na różnego rodzaju dolegliwości. Wiele ziół wykazuje korzystne działanie w łagodzeniu objawów wielu schorzeń układu trawiennego.

Rola jelit

W jelitach zachodzą procesy, które mają olbrzymie znaczenie dla zdrowia i kondycji całego organizmu. Tu zachodzi proces przyswajania składników odżywczych z pokarmu. Jelita są również odpowiedzialne za sprawne funkcjonowanie układu immunologicznego. Jakikolwiek nieprawidłowości w ich pracy mogą powodować pogorszenie kondycji całego organizmu.

O chorobach jelit świadczą następujące objawy: bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia, biegunki, nudności, wymioty, niestrawność, brak łaknienia, osłabienie i obniżona odporność.

Najczęstsze choroby jelit

Choroby jelit mogą mieć różną etiologię. Częstość czynnikiem decydującym są uwarunkowania genetyczne, zakażenia pasożytami czy błędy żywieniowe, które upośledzają funkcjonowanie mikrobiomu jelitowego.

Do najczęstszych chorób układu pokarmowego należą:

- zespół jelita drażliwego (IBS),
- celiakia,
- choroba Leśniowskiego-Crohna,
- przerost flory bakteryjnej,

- zakaźne zapalenie jelit,
- wrzodziejące zapalenie jelit,
- polipy,
- rak jelita grubego.

Zastosowanie ziół w wybranych dolegliwościach

Zioła wspomagające proces trawienia, łagodzące wzdęcia, oczyszczające jelita

Stosowanie niezdrowej diety, bogatej w produkty o wysokim stopniu przetworzenia skutkuje bólami brzucha, gazami i wzdęciami. W takim przypadku najlepszym sposobem jest oczyszczenie jelit z zalegających złogów poprzez usunięcie resztek pokarmowych, które stanowią rezerwuuar toksyn, co negatywnie wpływa na kondycję organizmu.

W diecie oczyszczającej jelita ważne miejsce zajmują odpowiednio wyselekcjonowane zioła, m.in.: kminek, koper włoski, mięta, szaflwia i anyż. Działają wiatropędnie i rozkurczowo, dzięki czemu umożliwiają usunięcie nagromadzonych gazów, wzdęć i bólu. Kminek zmniejsza wzdęcia i skurcze, również te związane z menstruacją. Napar z dziurawca oraz szaflwii złagodzi uczucie pełności w brzuchu. Zioła te działają rozkurczowo na mięśnie przewodu pokarmowego i dróg żółciowych [1]. Z kolei arcydzięgiel lekarski wspomaga pracę układu trawiennego, pobudza wydzielanie soków trawiennych oraz usuwa nagromadzone gazy.

Oczyszczanie jelit ze złogów zaleca się w przypadku problemów z regularnym wypróżnianiem

Tabela 1. Objawy chorób przewodu pokarmowego

Bóle brzucha	Wynikają z wielu różnorodnych czynników, które nie zawsze są łatwe do określenia.
Wzdęcia i gazy	Najczęściej są efektem niezdrowej diety, mogą mieć również inną przyczynę.
Uczucie pełności w brzuchu	Może powodować dyskomfort oraz obniżać poziom samopoczucia.
Brak sił i energii	Może wynikać z zalegających w jelitach złogów, które potęgują uczucie ciężkości.
Problemy z regularnym wypróżnianiem, zaparcia	Mogą być spowodowane problemami związanymi z pracą jelit.
Biegunki	Przyczyny nie zawsze są znane (czynniki mikrobiologiczne, nieprawidłowa dieta, stres).

lub kiedy stosuje się dietę niskiej jakości, w której dominują potrawy wysokoprzetworzone. Ziola oczyszczające jelita to m.in.: mniszek lekarski, pokrzywa i łopian. Można je stosować w postaci herbatek lub tabletek ziołowych.

Ziola stosowane w zespole jelita drażliwego

Zespół jelita drażliwego jest dość często diagnozowaną chorobą, której skuteczne leczenie nadal sprawia trudności [2]. Dlatego osoby, które zmagają się z tą chorobą, sięgają również po zioła – odpowiednio dobrane mogą łagodzić kurczowe bóle brzucha, uczucie pełności, wzdęcia i nadmierne gazy. W zespole jelita drażliwego przeważnie stosuje się zioła w postaci mieszanek jako herbatę, rzadziej w formie nalewki. W zależności od potrzeb chorych i indywidualnych objawów łączy się ze sobą:

- zioła działające o działaniu rozkurczowym (owoc kolendry, liść mięty, kwiat rumianku);
- zioła wspomagające pracę wątroby (korzeń mniszka);
- zioła wiatropędne (owoc kopru włoskiego);
- zioła przeciwbiegunkowe (kora dębu, pięciornik, krwawnik);
- zioła przeczyszczające (aloes, kora kruszyny).

Ze względu na to, że objawy zespołu jelita drażliwego nasilają się w sytuacjach stresowych dodatkowo zaleca się zioła o właściwościach uspokajających i wyszczyszających (melisa, kozłek lekarski, szyszki chmielu).

Chorym z zespołem jelita drażliwego zaleca się wykluczenie z diety czosnku i cebuli oraz innych produktów nadmiernie fermentujących w jelitach. Należy również pamiętać, żeby osoby z postacią zaparciową choroby nie stosowały mieszanek z ziołami nasilającymi zaparcia oraz analogicznie postępować w postaci biegunkowej.

Ziola stosowane w zapaleniu jelita grubego

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz choroba Leśniowskiego-Crohna to schorzenia, w których utrzymuje się stan zapalny oraz owrzo-

wienia na poszczególnych odcinkach przewodu pokarmowego. Chorzy cierpią na napady bólów brzucha, okresowe zaparcia lub biegunki, wzdęcia, a także inne problemy trawienne. Dodatkowo objawy często nasila stres. W tych chorobach mogą być stosowane zioła: wykorzystywane w stanach zapalnych jelit, wspomagające procesy trawienne oraz łagodzące napięcie nerwowe [3].

Korzeń lukrecji wykazuje właściwości przeciwzapalne oraz poprawia pracę jelit. Dodatkowo działa adaptogennie i stymuluje układ immunologiczny. Badania na zwierzętach wykazały, że obecny w ekstrakcie z lukrecji glicyryzynian diamonu korzystnie wpływa na stan zapalny błony śluzowej jelita cienkiego oraz zmniejsza wydzielanie markerów stanu zapalnego.

Z kolei kurkuma stymuluje napływ żółci i tym samym ułatwia trawienie tłuszczów oraz działa przeciwzapalnie. Podobne właściwości przeciwzapalne oraz łagodzące wykazuje aloes.

Wśród surowców roślinnych stosowanych w łagodzeniu objawów zapalenia jelita wymienia się soki z młodych traw – pszenicy i jęczmienia. W zapaleniu jelita grubego nie należy stosować gorczyca, ponieważ może wywołać podrażnienia zajętych stanem zapalnym tkanek.

Ziola stosowane w stanach zapalnych jelit

Stan zapalny jelit jest chorobą przewlekłą, która negatywnie oddziałuje na jakość życia pacjentów. Wśród pierwszych objawów zmian zapalnych w obrębie jelit wymienia się: zatwardzenie, biegunkę, wzdęcia, bóle brzucha, skurcze, zmęczenie, utratę apetytu oraz masy ciała. Jeżeli przyczyną bólu jelit jest stan zapalny, warto stosować takie zioła, które działają przeciwzapalnie.

Dziurawiec wykazuje działanie łagodzące stanów zapalne, korzystnie wpływa na błonę śluzową jelita. Ponadto przyspiesza proces gojenia i jest stosowany jako środek na rany. Zalecany jest w stanach zapalnych jelit, ale również żołądka i dróg żółciowych. Łagodzi bóle brzucha oraz działa rozkurczowo na mięśnie gładkie [3].

Podobne właściwości przeciwzapalne ma rumianek. Przyspiesza gojenie się ran oraz regeneruje śluzówkę jelit. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Można go stosować zarówno wewnętrznie (w formie naparu do picia), jak i zewnętrznie (okłady lub maści). Dodatkowo uspokaja, koi nerwy i łagodzi objawy stresu.

Zioła o działaniu przeciwzapalnym wspomagają gojenie się stanów zapalnych oraz łagodzą przebieg zapaleń i skracają czas ich trwania.

Zioła stosowane w biegunkach

W leczeniu biegunki wywołanej przez czynniki etiologiczne (wirusy, bakterie) lub spowodowanej przedzeniem mogą być przydatne napary ziołowe, które pomagają wiązać wodę w organizmie. Ich stosowanie może skrócić czas trwania biegunki i ograniczyć liczbę wypróżnień. Zioła o działaniu przeciwbiegunkowym działają ściągająco, wiążą substancje śluzowe oraz toksyny bakteryjne, hamują namnażanie patologicznej flory w jelitach i zmniejszają obrzęk błon śluzowych [4]. Do ziół o działaniu przeciwbiegunkowym należą m.in.:

- kora dębu,
- liście jeżyn i malin,
- owoce czarnej jagody,
- ziele przywrotnika pospolitego,
- ziele pięciornika gęsiego,
- nasienie babki jajowatej oraz babki płesznika.

Zielona herbata jest często stosowana w leczeniu biegunek. Dzięki dużej zawartości flawonoidów i garbników wspiera rozwój naturalnego mikrobiomu jelitowego oraz blokuje nadmierny rozrost flory patogennej. Wykazuje łagodne działanie przeciwbiegunkowe i uszczelnia naczynia krwionośne.

Kora dębu działa przeciwzapalnie i ściągająco, obkurcza rozszerzone naczynia błon śluzowych, łagodząc w ten sposób przekrwienie i stan zapalny.

Liść szalwii dzięki obecności olejku eterycznego działa antyseptycznie, ściągająco, przeciwza-

palnie oraz pobudza wydzielanie soków trawien-nych.

Owoc czarnej jagody o łagodnym działaniu ściągającym oraz antyseptycznym wpływa korzystnie na mikrokrążenie. Aktywne związki zawarte w surowcu sprzyjają odbudowie flory jelitowej, która została zaburzona przez antybiotykoterapię czy zatrucie pokarmowe.

Zioła stosowane w zaparciach

Dolegliwości jelitowe mogą objawiać się zaparciami. Mogą one wynikać np. z nieprawidłowej diety. W takim przypadku najskuteczniejsze będą zioła zawierające związki śluzowe, które ułatwiają transport resztek pokarmowych przez jelito [4]. Ponadto śluz zwiększa objętość stolca i zmiękcza jego strukturę, co ułatwia wypróżnianie. Takie właściwości wykazują babka jajowata oraz babka płesznik. Zioła te należy wprowadzać do diety stopniowo, a ich spożywanie wymaga przyjmowania dużej ilości wody.

Inne zioła zalecane przy zaparciach to:

- alona,
- kora kruszyny,
- nasienie lnu,
- owoc szakłaku,
- korzeń rzewienia,
- liść senesu.

Zioła a problemy trawienne

Zioła ułatwiające proces trawienia działają głównie na mięśnie gładkie, łagodzą skurcze powodujące ból i niestrawność. Zioła spazmolytyczne łagodzą ból związany ze skurczem mięśniówki gładkiej przewodu pokarmowego. Z kolei zioła wiatropędne hamują wzdęcia, zmniejszają uczucie dyskomfortu oraz ułatwiają trawienie. W przypadku problemów trawiennych stosuje się:

- koper włoski, który działa wiatropędnie i rozkurczowo;
- kminek o właściwościach spazmolytycznych;
- pokrzywę, która reguluje pracę jelit i działa przeciwzapalnie i ściągająco.

Zastosowanie ziół prebiotycznych

Źródłem naturalnych prebiotyków jest korzeń mniszka lekarskiego. Dzięki obecności inuliny sprzyja regeneracji i namnażaniu prawidłowej mikroflory jelitowej [5]. Dodatkowo zwiększa wydzielanie soków trawiennych, przez co wpływa na poprawę łaknienia. Niweluje wzdęcia i uczucie ciężkości. Pobudza także wydzielanie żółci, wspomaga pracę wątroby i dróg żółciowych.

Babka jajowata dzięki wysokiej zawartości błonnika wykazuje korzystne działanie na perystaltykę jelit. Reguluje wypróżnienia i usuwa toksyny z organizmu. Babka jest skuteczna zarówno przy zaparciach, jak i biegunkach. Z kolei babka płesznik działa oczyszczająco i wspiera pracę układu immunologicznego. Usuwa również toksyny z jelit i odbudowuje naturalną florę jelitową.

Podobne właściwości wykazuje siemę lniane, także bogate źródło błonnika. Wspomaga prawidłowe trawienie oraz reguluje przepływ pokarmowy i wspiera naturalny mikrobiom.

Podsumowanie

Działanie ziół wspomagających pracę jelit polega na usprawnieniu funkcjonowania układu trawiennego. Inne zioła działają rozkurczowo lub wiatropędnie, wspomagają oczyszczanie organizmu z zalegających złogów lub łagodzą skurcze. Mieszanki odpowiednio dobranych do dolegliwości ziół zapewniają maksymalny poziom działania, dostarczają różnorodnych składników do organizmu i wspierają pracę układu pokarmowego.

Nadesłano: 14-05-2024

Adres do korespondencji: redakcja@lekwpolsce.pl

Piśmiennictwo:

1. Bartnik W., Chojnacki J., Paradowski L., Skrzydło-Radomańska B., Tomecki R. Rekomendacje diagnostyczno-terapeutyczne w zespole jelita nadwrażliwego. *Gastroenterologia Kliniczna* 2009;1:9-17.
2. Radwan P., Radwan-Kwiatk K., Skrzydło-Radomańska B. Rola mikroflory jelitowej w nieswoistych zapaleniach jelit. *Gastroenterologia Kliniczna* 2009;1:9-17.
3. Cheema H.S., Pal S.M. The use of medicinal plants in digestive system related disorders—a systematic review. *J. Ayurvedic Herb. Med.* 2021;7:3:182-187.
4. Capasso F., et al. Plants and the digestive system. *Phytotherapy: A quick reference to herbal medicine*, 2003, 251-294.
5. PETERSON C.T., et al. Prebiotic potential of herbal medicines used in digestive health and disease. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2018;24:7:656-665.