

## **КОГАТО ХРАНОСМИЛАНЕТО ТАЙНО ЗАЕКВА**

*Решаващо е не само как, кога и какво ядем,  
а и как преработваме храната*

Какво общо има храносмилането с липсата на енергия? О, има много общо! Ако организъмът не е в състояние да оползотвори хранителните вещества и течностите, с които го снабдявате, може да изпадне в състояние на недостиг. В резултат се чувствате уморени, нещастни, разбити. Решаващо е не само въпросът как, какво и кога ядем; има и друг, много по-важен: как преработваме приетата храна? Което означава: кои хранителни вещества приема организъмът и кои – не?

Ако лекарят е установил, че ви липсват микроелементи и витамини, например В<sub>12</sub>, това може да означава и че храносмилането ви не е наред. Не сте сами с този проблем – много хора се чувстват като вас. Толкова по-учудващо е, че в момента твърде малко хора биват изследвани целенасочено за недостиг на хранителни вещества. Може би и вие сте неоткрит досега случай на лошо храносмилане? Може би. Аз съм същият случай. Ала когато знаем къде се намира проблемът, можем да действваме целенасочено. Така и трябва, защото от хронични стомашно-чревни проблеми се развиват не само предупредителни сигнали като умората, а и много заболявания – от акне до възпаление на венците. Тази причинно-следствена връзка остава неоткрита и нелекувана години наред. Затова още в началото на нашето пътуване през тялото ще огледаме внимателно храносмилането. Струва си, повярвайте ми!

## **Вашата храносмилателна система и как функционира тя**

Докато храносмилането функционира безпроблемно (поне привидно), никой не се занимава с него. Започваме да се ослушваме едва когато коремът започне да дава сигнали, например ако се оригваме след хранене или страдаме от киселини, разстройство или усещане за подут стомах с всичките му съпътстващи неприятни явления. Храносмилателният апарат е „портал към енергия и здраве“, затова е необходимо да го поддържаме в добро състояние. Той разполага с около 80% от имунните клетки. Страхотно, нали? Храносмилателната система приема хранителни вещества и изхвърля несмилаеми вещества и отрови. Точно по тази причина болната храносмилателна система е основният крадец на енергия и причинител на болести.

Храносмилателната система е комплексна, състои се не само от черва. Тя включва устата, хранопровода (езофагус), стомаха, панкреаса, тънките черва и дебелото черво. Освен това към нея спадат черният дроб и жлъчният мехур – непознатите звезди на храносмилателната сцена. Към тях се присъединяват тайнствените бактерии, които обитават устата и червата. Те са скритите дириженти на здравето, а общността им се нарича „микробиом“. Ако дори само една част от тази умно конструирана от природата система куца, страда целият организъм.

Вашето храносмилане започва в устата. Още първата неясна мисъл за храна, гледката и миризмата на ястия стимулират слюнчените жлези. За деня се събира от половин до един литър слюнка. Тя улеснява дъвкането и съдържа работливи ензими, които още в

устата разтварят прости въглехидрати (нишесте) и ги правят оползотворими за организма. Дъвкането раздробява храната, както е нужно, оптималното обаче е да дъвчете поетата храна, докато се превърне в гъста каша.

Лошо сдъвкани и недобре смлени парчета храна отиват в червата и стимулират заселването на „лоши“ чревни бактерии. Превъзходството на не толкова полезните чревни бактерии уврежда чревната лигавица – „добрите“ бактерии, произвеждащи важни хранителни вещества, например маслена (бутанова) киселина, необходима за здравината на чревната лигавица, биват прогонени. Лошото сдъвкване на храната създава потенциал за възникване на нездравословна чревна среда и за поява на дупки в бариерата, която представлява чревната лигавица. Това може да доведе до непоносимост към храни и автоимунни заболявания, които причиняват умора. Обърнете специално внимание на разделите „Автоимунни заболявания“ и „Непоносимост към хранителни вещества“ в първата част на книгата. Затова: ДЪВЧЕТЕ! Дъвкането е решаващо за вашето здраве и ниво на енергия.

През силния, снабден с много мускули хранопровод храната отива в стомаха. Там хранителната каша се върти като в перална машина, разбърква се и се разтваря, за да се подготви за приемане в червата. За да свърши тази уморителна работа, стомахът се нуждае от достатъчно „прах за пране“: стомашен сок или стомашна киселина. На ден жлезите на стомашната лигавица отделят три-четири литра стомашен сок. Той съдържа между другото различни храносмилателни ензими и солна киселина. Ензимите са възхитителни малки помощници. Те са важни за нашето здраве, подпомагат основни процеси в обмяната и храносмилането. Част от храносмилателните ензими, така наречените пепсини, причиняват разграждане на белтъка от месо, риба, яйца или гъби, за да улеснят приемането му. Други помагат за разграждането на мазнините. Ценната солна киселина изпълнява трудната роля на бодигард: тя неутрализира вредни бактерии, вируси и паразити, промъкнали се в хранителни продукти. Самата стомашна лигавица се защитава от агресивния стомашен сок чрез пласт, отблъскващ киселината. Виждате сами – тялото е невероятно умна мистерия.

Стимулиран от стомаха да работи, панкреасът изпраща към тънките черва храносмилателни ензими: протеаза за протеини, амилаза за въглехидрати, липаза за мазнини. Между другото панкреасът е жлезата, която произвежда и хормона инсулин, той регулира кръвната захар и работи в тясно сътрудничество с хормона лептин, известен като „Аз съм сит/а“, който се образува в мастната тъкан. Лептинът съобщава на мозъка, че организмът е получил нужната храна. Двата хормона работят в хармония и сигнализират на мозъка, когато количеството на приетите хранителни вещества е достатъчно.

После в храносмилането се включва черният дроб. Той е един от най-усърдните и обикновено най-пренебрегваните органи в човешкото тяло. Неуморната му работа за опазването на човешкото здраве остава незабелязана през повечето време. Работливият черен дроб не почива никога – също както сърцето и белите дробове. Обикновено включва мощния си двигател между два и три през нощта. Ако често се будите по това време, съществува вероятност това да е тревожен сигнал: черният ви дроб има проблем и това е причина за липсата на енергия. Тихо работещият черен дроб управлява не само храносмилането. Той служи като склад за глюкоза, витамини и минерали, като фабрика за рециклиране на белтъчини и хормони, като орган за контрол и филтриране на кръвта, като място за детоксикация и изхвърляне на телесни отпадъци или чужди вредни вещества. Освен това черният дроб произвежда жлъчна течност за оптимално преработване на мазнините. При нужда жлъчката излиза на порции от жлъчния мехур и отива в тънките черва, където се смесва с минаващата хранителна каша.

Тънкото черво също е много важно за храносмилането. На него се пада лъвският пай от работата, освен това изглежда възхитително: въпреки дължината си от четири до шест

метра то е меко и фино и лежи спокойно в коремната кухина. Започва като дванайсетопръстник на изхода на стомаха и преминава в дебелото черво. Тънкото черво не само смила храната докрай, но и абсорбира голямата част от хранителните вещества (вода, електролити, витамини). Това е наистина херкулесовски труд и тънкото черво се справя благодарение на храносмилателни ензими и чревни вили<sup>1</sup>, разположени по лигавицата. Чревните вили са обвити с милиарди миниатюрни образувания, подобни на човешки пръсти. Те имат вид на фина четка и уголемяват приемащата повърхност на тънкото черво до размерите на тенискорт. Трепкащите тънки пръстчета навлизат в хранителната каша, търсят и улавят избрани хранителни вещества. След това хранителните вещества се проверяват и се всмукват от умните клетки на чревната лигавица.

При по-нататъшния храносмилателен процес изпражненията се избутват към дебелото черво. За да не се втвърдят и да минават по пътя си без проблеми, е важно да се добавя достатъчно количество баластни вещества. Баластните вещества предпазват от запек и предотвратяват образуването на „кора“ или „камъни“, които засядат в чревната лигавица и разпръсват токсични отпадъци, които влизат в кръвния поток (ендотоксемия).

„Препъникамъните“ в храносмилането рядко стават обект на медицински изследвания. Навременното откриване на „проблемните зони“ обаче е много важно, и то не само за да се отървем от досадната липса на енергия, но и за да се предпазим от тежки заболявания и да поддържаме имунната си система. Затова е важно да се запознаете с основните проблемни зони в храносмилането:

- недостиг на стомашна киселина
- недостиг на храносмилателни ензими
- болна чревна флора: дисбиоза (дисбактериоза)
- увредена лигавица на чревната стена: синдром на пропускливото черво.

Откриването на тези скрити проблемни зони принадлежи към елементарните основи на моя лечебен метод. Целта ми е да помогна по най-добрия начин на всеки пациент и да търся като детектив скрити досега причини.

---

<sup>1</sup> Микроскопични власинки, покриващи тънкото черво. – Б. р.