

Áteresztő bél szindróma

A bélrendszerünk több, mint 300 négyzetméternyi felszínnel rendelkezik, területileg a legnagyobb szervünk és immunrendszerünk legfontosabb részét alkotja. Mégsem fordítunk rá kellő figyelmet, pedig már Hippokratész is megmondta: „A halál a belekben lakozik.”

A bélnyálkahártya felszínén bélbolyhok helyezkednek el. A bélbolyhok alkotják a bél felszívó, aktív anyagcsere felületét. Ha a bélbolyhok ellaposodnak, elsorvadnak a bélnyálkahártya nem tudja teljesíteni eredeti feladatát, a táplálék felszívását a bélcsatornából.

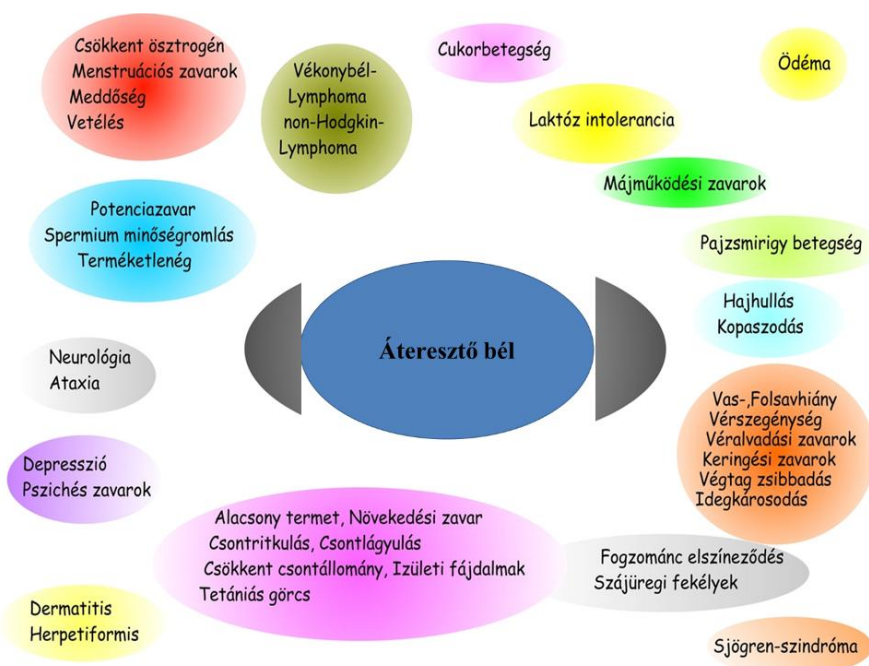
A csökkent felszínnek köszönhetően jelentősen lerövidül a táplálékok, tápanyagok (minőségi zsírok, vitaminok, nyomelemek, enzimek, aminosavak) tranzitideje, így hiányállapotok alakulhatnak ki. Az irritált bélfalon gyulladás alakul ki, a bél elveszíti megfelelő szűrő- és áteresztő-képességét és áteresztő bél szindróma alakul ki.

A bélrendszerből emésztetlen részecskék jutnak át a véráramba. Az immunrendszer nincs hozzászokva ahhoz, hogy ilyen részecskékkel, gyakorlatilag emésztetlen ételdarabokkal találkozzon a véráramban, ezért elkezd támadásba lendülni.

Az emésztetlen ételrészecskék felszíni molekulái kísértetiesen hasonlítanak bizonyos testi szövetek fehérje molekuláihoz. A támadásba lendülő immunrendszer egy idő után nem tud különbséget tenni a megjelölt felszíni fehérjék között (amiket támadnia kell), illetve az azokra kísértetiesen hasonló szervi szövetek között.

Az áteresztő bél szindróma és az autoimmunitás tehát szoros összefüggésben van. Ha valakinek autoimmun betegsége van, akkor biztos lehet benne, hogy egyben áteresztő bél szindrómában is szenved.

Az ábrán látható betegségek mindegyikénél kiváltó ok lehet az áteresztő bél szindróma.



Mi okozza az áteresztő bél szindrómát?

Okozhatják bélrendszeri fertőzések, úgy, mint parazita, baktérium vagy gombás fertőzések.

Okozhatja helytelen táplálkozás. A leggyakoribb összetevők, melyek a táplálkozással károsíthatják a bélnyálkahártyát, azok a glutén, a cukor és a tejtermékek.

Kiváltó ok lehet a mérgeanyag túlterhelés. A szennyező anyagok nem csak az élelmiszerekkel, hanem az ivóvízzel együtt is bejuthatnak szervezetünkben.

A helytelen táplálkozás mellett az indokolatlanul felírt gyógyszerek, antibiotikumok is felborítják a bélfloát.

A krónikus stressz szintén a kiváltó okok közt szerepel, hiszen gyengíti az immunrendszert.

Megoldásként fontos, hogy kizárjuk a bélrendszeri fertőzéseket, melyek sokszor krónikusan, akár tünet nélkül húzódnak meg a háttérben.

A fentiek szerint táplálkozásnak és az életmódnak nagyon nagy szerepe van az állapot visszafordításában. Ki kell zárni minden olyan gyulladást okozó élelmiszert, ami kiválthatja vagy fenntarthatja az áteresztő bél szindrómát.

Ugyanakkor olyan ételek fogyasztására kell helyezni a hangsúlyt, amelyek gyulladás csökkentőek, magas tápanyag- sűrűséggel rendelkeznek, és nem tartalmaznak mérgeanyagokat.

Mindezekkel a bélnyálkahártya regenerálása, a bélfloa helyreállítása a cél. A vastagbélben oldódó, magas baktérium számú probiotikus készítmények, a jó minőségű, nehézfém mentes telítetlen zsírok pótlása, az enzimek, aminosavak, ásványi anyagok, nyomelemek, vitaminok, antioxidánsok pótlása mind ezt a folyamatot segítik elő.