BOTANICZNE SKŁADNIKI TRAWIENNE

Utrzymanie zdrowia układu trawiennego determinuje stan zdrowia całego organizmu. W tradycyjnym ludowym ziołolecznictwie zioła poprawiające trawienie i pracę układu pokarmowego stanowią ważny element niezbędny do utrzymania organizmu w zdrowiu. Współczesne badania skupiają się na poznaniu mechanizmu tego dobroczynnego działania i zidentyfikowaniu składników ziół odpowiedzialnych za specyficzne ich działanie. Analizując wiele tradycyjnych receptur na napary ziołowe, czy też dodatki ziołowe (przyprawy) do tradycyjnych potraw, obserwujemy występujące w nich powtarzające się sprawdzone składniki.Współczesne badania potwierdzają wysoką skuteczność działania tradycyjnych ludowych recept.
To co obserwujemy jako efekt działania na organizm ma głębokie uzasadnienie w składzie poszczególnych ziół.
Poszczególne składniki ziołowe regulują wiele pozornie niezależnych funkcji organizmu związanych z trawieniem, dając synergistyczny i przez to wzmocniony efekt fizjologiczny.

MOŻLIWE ZASTOSOWANIA

Botaniczne składniki trawienne przynoszą poprawę i ulgę w takich problemach związanych z trawieniem i przewodem pokarmowym, jak:

- zespół jelita nadwrażliwego (IBS),
- nawracające problemy trawienne (wzdęcia, biegunki, zaparcia),
- upośledzony proces trawienny w wyniku spożywania pokarmów zbyt „szybko" lub w warunkach stresu, lub po spożyciu posiłków wysoce przetworzonych i niekompletnych typu „fast food",
- problemy trawienne wynikające z niezbilansowania posiłku: zbyt tłuste, zbyt dużo węglowodanów, zbyt mało błonnika,
- zanieczyszczenie organizmu w wyniku długotrwałego niekompleksowego trawienia pokarmów.

Botaniczne Składniki Trawienne są kluczowym elementem każdej kuracji oczyszczającej organizm z toksyn i zaległości jelitowych.
Przynoszą również ulgę i poprawę we wszystkich dolegliwościach, które mają powiązanie z pracą układu trawiennego. Wspomagają pracę jednego z najważniejszych układów organizmu ludzkiego, przyczyniając się skutecznie do poprawy ogólnego stanu zdrowia.

BADANIA:

Korzeń gorczycy – korzeń gorczycy jest ziołem o smaku intensywnie gorzkim ze względu na obecność glikozydów genitopikryny oraz amorogentyny.
Gorzkie zioła są znane ze swojej zdolności do stymulowania receptorów gorzkiego smaku w ustach, co z kolei pobudza wydzielanie śliny, soków żołądkowych i żółci.
Gorzkich ziół nie musimy jednak smakować, aby mogły mieć wpływ na układ trawienny, ponieważ obecnie wiemy, że wspomniane receptory znajdują się w całym układzie trawiennym, w tym okrężnicy oraz w śluzówce oskrzeli.
W jelicie cienkim receptory te nazywamy komórkami enteroendokrynnymi.
Pod wpływem odpowiedniej stymulacji komórki te oddziałują na funkcje metaboliczne, takie jak wydalanie toksyn, regulowanie przyswajania pokarmu, czy utrzymanie prawidłowej równowagi glukozy.
Liście krwawnika – tradycyjnie krwawnik stosowany był do łagodzenia stanów zapalnych układu pokarmowego. Krwawnik zawiera takie składniki jak: flawonoidy, olejki eteryczne oraz laktozy seskwiterpenowe.
Składniki te mogą zwiększać wytwarzanie śliny i kwasów żołądkowych oraz działać rozkurczająco na mięśnie gładkie jelit.
W szczególności dwa spośród składników czynnych (kwas dikawoilochinowy oraz enzym luteolin – 7.0-beta-d-glucuronide) mogą wspomagać przepływ żółci i w ten sposób poprawiać trawienie tłuszczów.

Korzeń mniszka lekarskiego – mniszek lekarski zawiera endesmanolidy, które mogą działać pobudzająco na łaknienie oraz laktozy seskwiterpenowe, które mogą zwiększać produkcję kwasów żołądkowych. Korzeń mniszka może działać jako łagodny środek przeczyszczający i w ten sposób stymulować perystaltykę jelit.
Badania sugerują również, że mniszek może zarówno zwiększać produkcję żółci w wątrobie, jak i poprawiać jej przepływ do woreczka żółciowego, wspomagając w ten sposób trawienie tłuszczów.
Mniszek lekarski ma również właściwości przeciwzapalne oraz antyoksydacyjne.

Mięta pieprzowa – wiele badań wykazało, że mięta pieprzowa jest skutecznym środkiem w przypadku zespołu jelita nadwrażliwego (IBS). Stwierdzono, że poprawia perystaltykę jelit, co z kolei może zapobiegać zaparciom przy jednoczesnym działaniu przeciwskurczowym na mięśnie gładkie.
Stwierdzono także, że mięta pieprzowa ma działanie choleretyczne, ułatwiając przepływ żółci i tłuszczu do i z wątroby. Zawartość mentolu w tej roślinie skutkuje działaniem wiatropędnym i z tego właśnie powodu uważa się, że mięta pieprzowa pomaga w skurczach esicy.

Kwiat rumianku – rumianek zawiera flawonoidy, olejki lotne i fenol. Tradycyjnie rumianek stosuje się w przypadku podrażnienia jelita, chorobie wrzodowej i przy skurczach.
Ostatnie badania potwierdziły również, że składniki rumianku

mogą zmniejszać stany zapalne. Rumianek może też oddziaływać bezpośrednio na komfort trawienny. Różnego rodzaju badania wykazały, że ma także działanie przeciwlękowe, a relacja pomiędzy lękiem, stresem, a problemami trawiennymi jest dobrze znana i opisana.

Liście melisy – melisa zawiera terpeny, taniny, flawonoidy oraz olejki eteryczne.
Podobnie jak w przypadku rumianku szereg badań wykazał, że melisa może być pomocna w redukcji stanów lękowych, normalizując wówczas proces trawienia. Melisa ma również działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne, stąd też stanowi ochronę przed nadmiernym wzrostem drożdży w jelitach, a także szkodliwych bakterii przyswajanych z żywności.

Korzeń Kopru włoskiego – koper włoski był tradycyjnie stosowany do poprawy szerokiego wachlarza zaburzeń układu pokarmowego. Badania wskazują, że roślina ta stymuluje wytwarzanie enzymów trypsyny, lipazy i amylazy. Głównymi składnikami kopru włoskiego są anetole, estrogole, fenchol, anetol, alfa pinen oraz limonen.
Stwierdzono, że w szczególności anetole zmniejszają skurcze mięśni gładkich, dzięki czemu mogą być pomocne w przypadku podrażnienia jelita. Badania sugerują również, że koper włoski ma działanie ochronne w przypadku zmian błony śluzowej. W połączeniu z innymi składnikami ziołowymi może być pomocny przy zaparciach.

SUPLEMENTACJA

Najlepiej wybierać preparaty standaryzowane, które gwarantują odpowiednio stabilną ilość składników.
Preparaty należy nabywać w aptekach ze względu na gwarantowane warunki przechowywania. Ma to szczególne znaczenie dla preparatów zawierających oleje i zioła.
Farmaceuta w aptece z pewnością doradzi w wyborze odpowiedniego preparatu.
Najwyższej jakości preparaty wytwarzane są w małych partiach, zawsze ze świeżych ziół, są standaryzowane i pakowane w buteleczki ze szkła farmaceutycznego. Nie mają sobie równych co do świeżości i działania.

Piśmiennictwo:
1. Valussi M.. Żywność funkcjonalna o właściwościach wspomagających trawienie. Int J Food Sci Nutr. 2012 Mar;63 Suppl 1:82-9
2. Bones K. Rozwiązywanie problemów górnego odcinka układu pokarmowego za pomocą ziół: najnowsze wydarzenia i nowe spojrzenie. Live webinar. 2012
3. Chabrot, E., i inni, Środki terapeutyczne na wydzielanie żółci. Ann Med. 37:131-142, 1935.
4. Ford, A. C., Talley, N. J., Spiegel, B. M., Foxx-Orenstein, A. E., Schiller, L., Quigley, E. M., and Moayyedi, P. Działanie błonnika, środków przeciwskurczowych oraz olejku z mięty pieprzowej w leczeniu zespołu drażliwego jelita: przegląd systematyczny oraz metaanaliza. BMJ 2008;337:a2313
5. Konturek PC, Brzozowski T, Konturek SJ. Stres a jelita: patofizjologia, konsekwencje, kliniczne podejście diagnostyczne oraz opcje terapeutyczne. J Physiol Pharmacol. 2011 Dec;62(6):591-9.