

## ROZDZIAŁ 5

### **Dolegliwości przewodu pokarmowego**

#### **ZAPARCIE**

Jeśli zajrzemy do farmakopei i współczesnych encyklopedii, to przekonamy się, że aloes, określany jest tam, przede wszystkim, jako środek przeczyszczający i rozwalniający.

Tymczasem ani ekstrakty aloesu, ani aloina<sup>(27)</sup> nie są środkami przeczyszczającymi, w dosłownym znaczeniu. W przypadku zaparcia chronicznego stosuje się środki rozwalniające, ponieważ działanie tego rodzaju leku następuje po upływie 8 do 12 godzin. Dawka wymagana do wywołania natychmiastowego efektu przeczyszczającego jest, prawdę powiedziawszy, trująca i może spowodować kurcze jelit.

#### **Czy miąższ aloesowy jest łagodnym środkiem rozwalniającym, czy tonizującym środkiem żołądkowo-jelitowym?**

Doustne zażywanie miąższu aloesu pospolitego, świeżego, czy też stabilizowanego nie wywołuje żadnych gwałtownych skutków przeczyszczających, o jakich jest mowa a'propos stosowania tradycyjnych ekstraktów aloesu. Miąższ działa, jak łagodny środek rozwalniający, dzięki posiadanym właściwościom regulującym funkcjonowanie systemu żołądkowo-jelitowego. Stosowanie aloesu pozwala, między innymi, na unormowanie parcia i zawartości wody w kale, a więc zlikwidowanie zaparcia chronicznego.

Pisał o tym znany amerykański specjalista d/s żywienia, Jeffrey Bland, w swojej pracy pt. „Effect of Orally Consumed Aloe Vera Juice on Gastro-intestinal Function in Normal Humans” (Preventive Medicine, marzec/kwiecień 1985).

A więc, skoro nie powoduje biegunki, sok aloesu popolitego nie może być traktowany, jako „prawdziwy” środek rozwalniający, twierdzi Jeffrey Bland. Należałoby raczej określać jego działanie, jako działanie tonizujące w jelitach.

### **Sposób użycia soku aloesu jako środka rozwalniającego**

- ⇒ Nie zaleca się zażywania doustnie soku ze skóry aloesu (z miąższem lub bez), jako środka rozwalniającego. Te osoby, które spróbowały tego, przekonały się na pewno o jego bardzo silnym działaniu rozwalniającym, któremu towarzyszyły ostre dolegliwości żołądkowo-jelitowe, trwające czasami kilka dni. Jeśli natomiast sok zostanie rozcieńczony dużą ilością wody i zostanie podany raz na jakiś czas, to nie powinny pojawić się żadne dolegliwości.
- ⇒ Przypomina się, że ów sok jest żółtawym płynem, który pojawia się w chwili ucięcia liścia. Jeśli chce się otrzymać większą ilość tego płynu, należy ucięty liść włożyć do naczynia i ułożyć go w taki sposób, aby ułatwić wypływanie soku. Niektórzy, wkładają kawałki skóry do naczynia z wodą, a potem całość umieszczają w lodówce.

### **BIEGUNKA, DYZENTERIA, DUR BRZUSZNY, itp.**

#### **Niech żyje turystyka!**

Widmo biegunki prześladowuje osoby, które wyjeżdżają do ciepłych krajów. Nawet przy zachowaniu dużych środków ostrożności, spożywaniu wody i jedzenia z wiadomego źródła, rzadko udaje się turystom uniknąć tego nieprzyjemnego zdarzenia. Bardzo często potrzeba aż dwóch do trzech dni na zaaklimatyzowanie się (w związku z tym, zupełnym absurdem jest krótki pobyt w tych krajach!).

Sok albo miąższ aloesu pospolitego (lub jego odmian regionalnych), które w większości tych krajów występują, podziela zapobiegawczo, jako tonizujący środek żołądkowo-jelitowy. Przyda się zresztą bardzo, w razie podobnych komplikacji po powrocie z wycieczki.

Poza tym, aloes, zażywany w postaci tabletek homeopatycznych, umożliwi skuteczne zwalczenie biegunki.

### Zalecenia w przypadku biegunki

- ◆ W czasie biegunki, nie należy zapominać o przyjmowaniu dużej ilości płynów, w celu zwalczania odwodnienia organizmu. Oczywiście, można spożywać czystą, przegotowaną wodę lub herbatę.
- ◆ Początkowo, należy spożywać posiłki „rozwodnione”, takie jak marchwianka, woda ryżowa itp. Później, wraz z ustępowaniem sytuacji kryzysowej, można zacząć spożywać produkty o właściwościach zapierających np. banany, ryż, pieczone mięso. Należy bardzo dokładnie przeżuwać. Powinno się unikać produktów zawierających zbyt dużo białka lub włókna, dań smażonych, surowych jarzyn, wyrobów mleczarskich i słodczy. Reasumując – wszystko, co może podrażnić jelita.

### Dyżenteria i dur brzeszny

Już Pliniusz w swojej „Historii Naturalnej” wspominał o aloesie, jako środka leczącym dyżenterię. W owych czasach łagodzone objawy dyżenterii, przez wprowadzanie roztworu ze świeżego aloesu, do jelit przy pomocy irygacji.

Dyżenteria, jako kolejna konsekwencja pobytu w krajach tropikalnych, może być zwalczana przez aloes pospolity. Badania bakteriologiczne Lorenzettiego i Salisbury’ego, dowiodły działania in vitro, świeżego soku aloesu pospolitego na pałeczki *Shigella* czerwonej bakterijnej.

Ci sami badacze zauważyli, że aloes pospolity działa hamująco na pałeczki *Salmonella typhi* i *Salmonella paratyphi*, które wywołują dur brzuszny.

## TRAWIENIE

W angielskim opracowaniu z XVI w. „The Herball”, jest wzmianka o używaniu *Aloe Succotrin*, jako środka ułatwiającego trawienie: „...aloes spożywany po kolacji, w małych ilościach, w gotowanej śliwce..., jest najlepszym środkiem ułatwiającym trawienie. Obecnie, najlepiej i najłatwiej jest spożywać sok z aloesu pospolitego, w przypadku występowania kłopotów z trawieniem (wzdęcie, ociążałość, itp.). Trzeba zażywać go w ilościach dostosowanych do potrzeb. Jeśli to jest czysty sok, jedna lub dwie łyżki do zupy, powinny wystarczyć.”

Faktycznie, aloes pospolity jest idealnym lekarstwem na przejedzenie, na przepicie i łagodzi skutki zbyt obfitego używania przypraw. Ale jest również dobrym środkiem na apetyt, „przygotowuje” żołądek do jedzenia.

## WRZODY ŻOŁĄDKA

Wrzód żołądka to obecnie, jedna z bardziej rozpowszechnionych „chorób cywilizacyjnych”. Jest klasycznym objawem nadmiernego stresu występującego u osób zaliczanych do typu „A”<sup>(28)</sup>. Jest jednym z objawów, w których najbardziej uwidacznia się element psychosomatyczny jednostki. Jeśli cierpicie na wrzody żołądka, sami wiecie, jak często okresy występowania bólu pokrywają się z zaostrzeniem objawów napięcia psychicznego.

Skrajne emocje (agresja, niecierpliwość itp.) rzeczywiście wywołują perturbacje w wydzielaniu soków żołądkowych. Jeśli to wydzielanie jest nadmierne, występuje, ni mniej ni więcej, tylko zjawisko „samo-trawienia” żołądka, co prowadzi do powstawania nie gojących się nadżerek.

Nie należy nigdy lekceważyć owrzodzenia żołądka. W ekstremalnych przypadkach, nadżerki mogą spowodować perforację ściany żołądka, a w następstwie śmierć chorego.

## Błogosławieństwo naukowe

Tak, jak w przypadku innych dolegliwości przewodu pokarmowego, aloes pospolity dokonuje tutaj cudów. Działa nie tylko przeciwbólowo, ale również przyspiesza krzepnięcie krwi, działa bakteriobójczo, dezynfekuje, przyspiesza gojenie,

ale przede wszystkim przeciwdziała nadmiernemu wydzielaniu się kwasów żołądkowych.

Dotyczy to jednego z bardziej znanych (wręcz prastarych) sposobów używania aloesu pospolitego. Wiele osób stosujących aloes potwierdziło wspaniałe rezultaty w leczeniu wrzodów peptycznych. Ale, nic nie zastąpi „błogosławieństwa” solidnego zespołu badaczy naukowych.

Tak właśnie jest w przypadku wstępnego opracowania, opublikowanego w 1963 roku, przez trzech lekarzy amerykańskich Juliana Blitz'a, James'a W. Smith'a i Jack'a Gerarda, którzy wypróbowali działanie miąższu aloesu pospolitego w postaci emulsji w leczeniu dwunastu przypadków wrzodów peptycznych. Pacjenci poddani leczeniu, spożywali jedynie przed snem, jedną łyżkę do zupy emulsji z miąższu. Owrzodzenie uległo szybkiemu zagojeniu, bez wystąpienia żadnego działania ubocznego. W przypadku stosowania aloesu pospolitego jest to już regułą, ponieważ jest on pozbawiony jakiegokolwiek działania toksycznego, nawet, gdy podawany jest w dużych dawkach.

Także eksperymenty przeprowadzane ze zwierzętami doświadczalnymi, których żołądki były maksymalnie wypełnione aloesem wykazały, że nie wystąpiły u nich żadne powikłania uboczne.

### **Znaczenie pracy nad samym sobą**

Jeśli sam aloes, jest zdolny do „dokonywania cudów”, należy dołączyć do niego i dać z siebie wszystko, aby zwiększyć jeszcze skutki jego działania.

Jak już powiedziano wcześniej, wpływ cech psychosomatycznych na powstawanie wrzodów żołądka jest bezsporny. Należy więc zrobić wszystko, aby wyleczyć „owrzodzenia emocjonalne”. Owe zranienia psychologiczne, wywodzące się z przeszłości, które nie uległy wyleczeniu, i o których staramy się nie pamiętać, uciekając w przyszłość. Ambicja i nadmierna praca są przyczynami bardzo „racjonalnymi” i bardzo „wartościowymi”, służącymi do unikania sytuacji, w której znaleźlibyśmy się „twarzą w twarz” z samymi sobą.

Oczywiście, natychmiastowe działanie aloesu polega na łagodzeniu bólu spowodowanego owrzodzeniem. Przyczynia się również do normalnego wzrostu komórek (epitelizacja),

a więc przyspiesza gojenie się chronicznych nadżerek. Może nawet przyczynić się do wyregulowania funkcjonowania przemęczonego systemu nerwowego, zapobiegając w ten sposób powstawaniu wrzodów chronicznych. Gdy jednak „zło zwycięży” i nie zmieni się przyzwyczajęń, sposobu odżywiania i innych negatywnie wpływających czynników, nie będzie można utrzymać żadnego z rezultatów uzyskanych w wyniku leczenia aloesem.

W celu uchronienia się przed wrzodami chronicznymi, idealnym wyjściem byłoby rzucenie palenia, ograniczenie spożywania alkoholu, herbaty, kawy, coca-coli i oczywiście unikanie produktów żywnościowych, zawierających za dużo kwasów, potraw zbyt ciężkich lub zawierających zbyt dużo przypraw. Reasumując, chodzi o to, aby nie podrażniać bardziej i tak już podrażnionej błony śluzowej żołądka.

Jeśli takie „poświęcenie” wydaje się zbyt trudne, to należy go po prostu zmodyfikować. Gwałtowna rezygnacja z osobistych „klap bezpieczeństwa” mogłaby zwiększyć napięcie psychiczne, które w większości przypadków jest przyczyną powstawania wrzodów. Chodzi o lepsze zaplanowanie czasu wolnego i czasu pracy. Wypracowanie sobie własnego sposobu na odpoczynek, ma tu kapitalne znaczenie.

W takich warunkach aloes będzie mógł działać dogłębnie i przez dłuższy czas. Pomóżcie sobie samym, a wtedy aloes wam pomoże.

## STAN ZAPALNY JELIT

### Niewytłumaczalne stany bólowe

Połączenie niewytłumaczalnych bólów brzucha, wzdęć, biegunek lub zaparcie stanowi to, co określane jest powszechnie, jako objaw „podrażnienia okrężnicy”. Przyczyny tego są jeszcze bardziej trudne do wyjaśnienia, niż w przypadku wrzodów żołądkowych lub jelitowych, które mają ewidentne podłoże psychologiczne.

Przez dłuższy czas panowało przekonanie, iż te dolegliwości, obejmujące 15% populacji, to choroba psychosomatyczna. Często lekarze wysyłają pacjentów, cierpiących na tą chorobę, do psychiatrii lub do psychologa. Zresztą większość pacjen-

tów, zgłaszających się do lekarza z tymi objawami, skarży się również na różnorodne dolegliwości o podłożu psychologicznym, szczególnie zaś na depresję, albo stany lękowe.

### **To nie zawsze jest „psychologiczne”**

Najnowsze badania stawiają te dolegliwości w zupełnie innym świetle. W wyniku badań dwóch zespołów naukowców, jednego kierowanego przez dr. Douglas'a Drossmana z Uniwersytetu w północnej Karolinie i drugiego, przez dr. Marvina Schustera i dr. Williama Whitehead'a z Uniwersytetu Johna Hopkins'a, odkryto, że jedynie 25% osób skarżących się na te dolegliwości konsultuje się z lekarzem. Stwierdzono również, że ci, którzy nie udają się do lekarza, a skarżą się na podobne dolegliwości, nie cierpią ani na depresję, ani stany lękowe. Naukowcy stwierdzili więc, że stany lękowe i depresja nie są przyczynami podrażnienia okrężnicy.

Inni naukowcy, jak dr Michael Gershon z Uniwersytetu w Kolumbii, odkryli, że te dolegliwości jelitowe wywodzą się w rzeczywistości z nadwrażliwości systemu nerwowego kontrolującego funkcjonowanie jelit. Gdy nerwy reagują w sposób nadwrażliwy wobec spożytego pożywienia, lub stresu, pożywienie może być zbyt wolno trawione (zaparcie), lub szybciej (rozwolnienie), albo też mogą wystąpić kurcze jelit.

### **Brak jeszcze odpowiednich leków**

Według dr. Gershona, „jelito jest organem posiadającym własny system nerwowy, funkcjonujący niezależnie od mózgu i rdzenia kręgowego”. Niektóre obecnie badane leki, wydają się oddziaływać w specyficzny sposób na komórki nerwowe jelit. Upłynie jednak jeszcze sporo czasu, zanim będą one ogólnodostępne.

Pacjenci muszą więc uzbroić się w cierpliwość. I jak twierdzi dr Marvin Schuster, „możemy załagodzić te dolegliwości, ale nie mamy żadnej możliwości, aby je wyleczyć... Pacjenci muszą nauczyć się żyć ze swoimi dolegliwościami.”

**Dobre nowiny**

Chociaż znane są przyczyny, problem pozostaje bez rozwiązania. Obecnie, eksperci zajmujący się tym zagadnieniem, nie mają nic innego do zaproponowania, jak zalecić pacjentom unikania sytuacji, lub pożywienia, które wydają się mieć powiązanie z tymi dolegliwościami.

Oczywiście, rada ta jest bardzo pożyteczna, ale mamy inne dobre wieści dla osób cierpiących na podrażnienie jelitowe. Znany od dawna ze swych właściwości łagodzących liczne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, aloes pospolity, najprawdopodobniej zadziała i w tym przypadku.

W swoim opracowaniu „Effect of Orally Consumed Aloe Vera Juice on Gastro-intestinal Function in Normal Humans”, Jeffrey Bland pisze, że kilka osób cierpiących na te dolegliwości, po spożyciu aloesu pospolitego stwierdziło złagodzenie występujących objawów. Badał on różne parametry żołądkowo-jelitowe (pH żołądkowe, ciężar właściwy i skład mikrobiologiczny kału, trawienie i wchłanianie protein) i stwierdził, że spożywanie aloesu pospolitego:

- ⇨ jest dobrze znoszone przez jednostki normalne i nie wywołuje żadnych negatywnych działań ubocznych,
- ⇨ ogranicza proces gnicia w jelitach,
- ⇨ reguluje ciężar właściwy kału, co przyspiesza jego przejście przez jelita, lub przeciwdziała rozwolnieniu,
- ⇨ przeciwdziała wzdęciu i rozdęciu żołądka (co wskazuje na ograniczenie procesu gnicia w jelitach).

W swoim opracowaniu, Jeffrey Bland cytuje prace dr. Hemmings'a, w których wskazano, że niepełny rozkład białka substancji alergicznych, jak gluten zbożowy i kazeina mleka, może wywołać bezpośredni atak przeciwciał na błonę śluzową żołądkowo-jelitową. Zwiększa się w ten sposób niebezpieczeństwo stanów zapalnych w jelitach.

W swojej pracy Jeffrey Bland stara się wykazać, że aloes pospolity może poprawić trawienie antygenów proteinowych



zawartych w żywności, i w ten sposób zmniejszyć ryzyko stanu zapalnego w jelitach. Należy pamiętać, że naturalne działanie przeciwbólowe aloesu (kwas salicylowy) może tu prawdopodobnie odegrać rolę pozytywną.

### **PRZYKRY ZAPACH Z UST**

Aloes pospolity skutecznie zwalcza przykry zapach z ust, dzięki możliwości regulowania czynnika pH w żołądku oraz z powodu posiadanych właściwości antyseptycznych. W przeciwieństwie do tradycyjnych środków do płukania ust, można go po prostu połknąć i pozostawić w żołądku. Szczególnie przydatne jest to w przypadku zgagi, często będącej przyczyną nieprzyjemnego zapachu z ust.

### **WZDĘCIE**

Wiele osób spostrzegło, iż zażywanie aloesu pospolitego przeciwdziała wzdęciom. Tak, jak to zostało właśnie przedstawione w pracy Jeffrey'a Blanda, aloes pospolity reguluje pH w jelitach i zwalcza procesy gnilne. Stąd bierze się jego zdolność przeciwdziałania tworzeniu się gazów.

Każdy powinien skorygować swój sposób odżywiania, jeśli właśnie on jest przyczyną tej dolegliwości. Można także, produkty żywnościowe, najczęściej odpowiedzialne za powstawanie wzdęć, jak np. kapusta czy ziarna sojowe, pozbawić tych składników, które je powodują. I tak, gdy gotujemy kapustę, należy wylać wodę po dwóch, trzech minutach gotowania i uzupełnić świeżą wodą. Ziarna sojowe, trzeba namoczyć na co najmniej cztery godziny, po czym gotować w świeżej wodzie. Taki sposób postępowania powoduje pewną utratę witamin, ale pozwala wyeliminować substancje, które powodują wzdęcie.

Poza takimi sposobami, w niektórych przypadkach, może się okazać potrzebna irygacja okrężnicy. Niektóre kliniki leczenia naturalnego specjalizują się w tego rodzaju „dogłębny” przeczyszczaniu jelit. Nie należy jednak zbyt często uciekać się do tego. Po dokonaniu irygacji okrężnicy, trzeba codziennie pić sok z aloesu pospolitego, jako uzupełnienie działania irygacji i w celu ułatwienia odtworzenia flory bakteryjnej w jelitach.

**DOLEGLIWOŚCI PRZEWODU POKARMOWEGO  
WYSTĘPUJĄCE U MAŁYCH DZIECI**

Sok z aloesu pospolitego, dostępny zazwyczaj w sprzedaży, jest również zalecany do stosowania dzieciom, cierpiącym na przypadłości żołądkowo-jelitowe. Nie należy obawiać się wystąpienia powikłań (wymioty, podrażnienie itp.). Wiele osób potwierdziło, że dodanie odrobiny aloesu pospolitego do butelki z pokarmem dla niemowlęcia, zapobiega kolce. Odnosi się to także do starszych dzieci.

Są preparaty przygotowane specjalnie dla dzieci. Niektórzy producenci, dodają do preparatów z aloesu, naturalne substancje, aby poprawiły ich smak, który z reguły jest gorzkawy i nie odpowiada dzieciom. W zasadzie wystarczy dodać jedną, lub dwie łyżki soku aloesu do soku owocowego. Oczywiście dotyczy to wyłącznie nowoczesnych preparatów sporządzanych na bazie aloesu pospolitego, a nie aloesu aptecznego, którego szczególnie nie zaleca się dzieciom.