**Wrzody żołądka**

**WSTĘP**

To niezwykle ważny temat bo dotyczący zakażenia bakterią Helicobacter pylori, która jest główną przyczyną zapalenia i wrzodów żołądka. Jeszcze do niedawna uważano, że w kwaśnym środowisku żołądka nie może przetrwać żadna bakteria, zaś same wrzody są wywołane stylem życia, w tym przewlekłym stresem. Jednak w latach osiemdziesiątych badacze odkryli, że Helicobacter pylori ma zdolność do neutralizowania kwasu solnego i kolonizacji błony śluzowej żołądka. To odkrycie diametralnie zmieniło podejście do leczenia wrzodów. I dziś opowiem Państwu, jak uniknąć zakażenia tą bakterią oraz jak w naturalny sposób wspomóc eradykację, czyli pozbycie się wspomnianej bakterii, jeśli już się przypałętała.

**OBJAWY I SKUTKI ZAKAŻENIA H. PYLORI**

Najpierw dwa słowa o tym, jakie objawy wskazują na zakażenie Helicobacter pylori i z jakimi konsekwencjami zdrowotnymi się ono wiąże. Otóż samo zakażenie bakterią przebiega bezobjawowo. Objawy zwykle pojawiają się, gdy dojdzie już do zapalenia żołądka. Mam tu na myśli **ból w górnej części brzucha, wzdęcia, odbijania, nudności, wymioty** oraz **brak uczucia głodu**. Objawy te mogą nasilać się w przypadku współistnienia czynników takich jak stres, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu czy zażywanie niektórych leków. Mogą one również okresowo ustępować.

---

Mało optymistyczną informacją jest to, że wrzód żołądka jest uznawany za stan przednowotworowy. Z tego też względu zakażenie Helicobacter pylori **zwiększa ryzyko pojawienia się raka żołądka**. Mowa tu o nawet ponad dwukrotnie wyższej zachorowalności, w porównaniu do osób, które nie są zakażone. Warto wspomnieć też o tym, że zapalenie błony śluzowej żołądka spowodowane Helicobacter pylori może prowadzić do **zaburzenia wchłaniania witaminy B12**, co zwiększa ryzyko jej niedoboru. Poza tym zakażenie tą bakterią prowadzi do obniżenia poziomu kwasu foliowego. To z kolei sprawia, że u osób z Helicobacter pylori bardzo często obserwuje się podwyższone stężenie homocysteiny, która zwiększa ryzyko miażdżycy i pojawienia się chorób sercowo-naczyniowych. Można więc powiedzieć, że zakażenie Helicobacter pylori **przyczynia się do rozwoju choroby wieńcowej**. Muszę też podkreślić, że kolonizacja omawianą bakterią **prowadzi do powstania ogólnoustrojowego stanu zapalnego**.

---

Tu muszę jednak zaznaczyć, że nie u wszystkich osób zakażonych Helicobacter pylori rozwija się choroba wrzodowa. Ogólnie przyjmuje się, że ok. siedemdziesiąt procent osób dorosłych jest zakażonych wspomnianą bakterią, zaś problemy zdrowotne rozwijają się średnio co u około dziesiątej osoby zarażonej.

**PRZYCZYNY ZAKAŻENIA H. PYLORI**

Jeśli chodzi o przyczyny zarażenia wspomnianą bakterią, to wśród nich możemy wymienić między innymi **spożywanie nieumytej lub niedogotowanej żywności**, a także **picie skażonej wody**. Dodatkowo **zarazki mogą być przenoszone poprzez bezpośredni kontakt z osobą zakażoną**, na przykład poprzez pocałunek. Jako ciekawostkę też powiem, że istnieją pewne przesłanki, że **wysokie spożycie soli wraz z dietą może sprzyjać kolonizacji Helicobacter pylori**. I co gorsze, naukowcy wykazali, że u osób już zakażonych, których dieta obfituje w sól ryzyko rozwoju raka żołądka jest jeszcze wyższe.

**LECZENIE FARMAKOLOGICZNE H. PYLORI**

Standardem w leczeniu zakażenia Helicobacter pylori jest zwykle zastosowanie schematów trój- lub czterolekowych. Najczęściej podaje się inhibitory pompy protonowej, dwa rodzaje antybiotyków, a niekiedy dodatkowo sole bizmutu. Coraz częściej jednak podkreśla się zasadność, czy nawet wręcz potrzebę stosowania również naturalnych rozwiązań, o których za chwilę szczegółowo opowiem. Niemniej z pewnym niezadowoleniem muszę przyznać, że zastosowanie wyłącznie naturalnych produktów z dużym prawdopodobieństwem może okazać się niewystarczające. W każdym razie jak najbardziej warto sięgać po takie rozwiązania, ponieważ naturalne metody zwiększają skuteczność eradykacji, wspomagają gojenie się wrzodów, a także łagodzą skutki uboczne przyjmowanych leków, a te niestety bardzo często mają miejsce.

**ZAPROSZENIE NA DZIENNIK**

Tutaj wspomnę, że jeśli moje filmy takie jak ten są dla Państwa wartościowe, to dużo ciekawiej wiedzy w pigułce przekazuję też w moim darmowym newsletterze o zdrowiu, który nazwałem Porannym Dziennikiem Zdrowia. Taka nazwa wzięła się stąd, że newsletter wysyłam od poniedziałku do piątku o 6 rano do porannej kawy lub herbaty. Aby się na niego zapisać, zapraszam na [www.drbartek.pl/dziennik](http://www.drbartek.pl/dziennik)

**NATURALNE METODY WSPOMAGAJĄCE ERADYKACJĘ HELICOBACTER PYLORI**

W nawiązaniu do tego, o czym przed chwilą powiedziałem, opowiem teraz o naturalnych metodach radzenia sobie z Helicobacter pylori.

**[1] WITAMINA C + E**

Jak się okazuje, dostarczanie wysokich ilości witaminy C i E może przynieść wiele dobrego. A mianowicie naukowcy przeprowadzili badanie, w którym zauważyli, że jednoczesne stosowanie witaminy C w ilości pięćset miligramów dziennie oraz witaminy E w dawce około stu trzydziestu miligramów przyczyniło się do znacznego pozbycia się wspomnianej bakterii. Mówiąc konkretnie, przyjmowanie samych leków pozwoliło na usunięcie Helicobacter pylori u czterdziestu pięciu procent pacjentów. Natomiast dodatek wspomnianych witamin do tych leków spowodował wykurzenie wspomnianej bakterii aż u osiemdziesięciu czterech procent osób. Na obecną chwilę nie do końca wiadomo, dlaczego witaminy C i E są takie pomocne. Niemniej eksperci sugerują, że zmniejszają one stres oksydacyjny w błonie śluzowej żołądka i w tym samym zwiększają skuteczność antybiotyków.

**[2] WITAMINA D**

Mówiąc o witaminach dwa słowa chciałbym poświęcić też witaminie D. A mianowicie wiele wskazuje na to, że odpowiednie wysycenie ciała tą witaminą jest ważnym elementem zarówno zapobiegającym przed zakażeniem, jak i zwalczającym Helicobacter pylori. Wiele publikacji z ostatnich lat jednoznacznie dowodzi, że niedobór witaminy D istotnie zwiększa ryzyko zakażenia tą bakterią. Dla przykładu osoby, u których stężenie witaminy D wynosi poniżej dwudziestu nanogramów na mililitr mają aż o 31% wyższe ryzyko wystąpienia infekcji bakteryjnej. Co więcej, stosowanie witaminy D w celu uzupełnienia jej niedoboru może poprawić skuteczność leczenia farmakologicznego. To o czym mówię wynika między innymi z tego, że witamina D sprzyja wytwarzaniu w naszym ciele katelicydyny, czyli substancji o silnych właściwościach bakteriobójczych.

**[3] PROBIOTKI**

W celu pozbycia się Helicobacter pylori czy złagodzenia objawów, które towarzyszą zakażeniu tą bakterią warto rozważyć też włączenie probiotykoterapii. Mam tu na myśli sięgnięcie po konkretne gatunki i szczepy dobroczynnych bakterii. W jednym z obszernych opracowań naukowych możemy przeczytać, że stosowanie probiotyków poprawia eradykację Helicobacter pylori, zmniejsza częstość występowania działań niepożądanych związanych z przyjmowaniem leków, jak również zmniejsza większość objawów klinicznych związanych z wrzodami żołądka. Mowa tu o takich gatunkach i szczepach bakterii jak Lactobacillus rhamonosus GG, Bifidobacterium lactis BB-12, Lactobacillus gasseri, Lactobacillus reuteri, czy Streptococcus thermophilus. Jak dowodzi literatura fachowa, pomocnym probiotykiem może być też szczep prozdrowotnych drożdży o nazwie Saccharomyces boulardii CNCM I-745. Zdaniem badaczy, probiotyk ten łagodzi dolegliwości żołądkowo-jelitowe związane z infekcją Helicobacter pylori, jak również nieznacznie zwiększa skuteczność eradykacji.

**[4] SUROWY CZOSNEK**

W walce z zakażeniem Helicobacter pylori pomocny będzie też surowy czosnek. W dwa tysiące szesnastym roku badacze opublikowali wyniki badań, które dowiodły, że produkt ten wykazuje silne właściwości przeciwbakteryjne wobec wspomnianego intruza i pomaga go wygonić. Efektywność takiego działania była na tyle zadowalające, że autorzy doświadczenia zasugerowali, że surowy czosnek można potraktować jako element wspomagający leczenie zakażenia żołądka spowodowanego Helicobacter pylori. Jeśli ktoś z Państwa zamierza wypróbować na sobie działanie czosnku lub chciałby podzielić się tymi informacjami ze swoimi najbliższymi to dodam, że w badaniu na które się powołuję stosowano łącznie cztery ząbki czosnku dziennie, dwa razy w ciągu dnia po dwa ząbki, raz rano, a raz wieczorem jako dodatek do posiłku.

**[5] SOK Z ŻURAWINY**

Jako element strategii leczenia zakażenia Helicobacter pylori można wykorzystać też sok z żurawiny. Na potrzeby opracowania niniejszego materiału dotarłem do badania, w którym jego autorzy zauważyli, że spożywanie tego napoju pomaga pozbyć się wspomnianej bakterii. Przy czym efekt taki został odnotowany przede wszystkim u kobiet. A mianowicie, wskaźnik eradykacji Helicobacter pylori w grupie kobiet przyjmujących wyłącznie leki wyniósł niecałe osiemdziesiąt siedem procent, zaś w przypadku kobiet, które dodatkowo stosowały sok z żurawiny, wskaźnik ten osiągnął wartość nieco ponad dziewięćdziesiąt pięć procent, co jednoznacznie wskazuje, że dodatek soku żurawinowego do standardowego leczenia poprawia pozbywanie się Helicobacter pylori

---

Przy okazji też dodam, że w jeszcze innym doświadczeniu, również przeprowadzonym z udziałem ludzi eksperci zauważyli, że sok żurawinowy ma nie tylko działanie terapeutyczne, ale również profilaktyczne. Mam tu na myśli to, że regularne sięganie po sok żurawinowy może zapobiegać zakażeniom Helicobacter pylori.

**[6] PROPOLIS**

W przypadku zakażenia Helicobacter pylori i stwierdzenia wrzodów żołądka warto zainteresować się też propolisem, czyli naturalną mieszaniną wydzielin pszczół i związków żywicznych pochodzących z wybranych roślin. Szereg różnych doświadczeń pokazał, że stosowanie propolisu pomaga zmniejszyć liczebność omawianych bakterii. Ponadto składniki obecne w propolisie wykazują działanie hamujące aktywność enzymu o nazwie ureaza uwalnianego przez bakterie. I jest to bardzo ważne, ponieważ enzym ten rozkłada mocznik w żołądku, w wyniku czego powstaje amoniak, który z kolei niekorzystnie zobojętnia kwaśny sok żołądkowy, co ułatwia kolonizację Helicobacter pylori. Mówiąc w skrócie, enzym ten pomaga przeżyć bakteriom w kwaśnym środowisku błony śluzowej żołądka. Propolis zaś zmniejsza jego skuteczność działania, co sprzyja w walce z tą bakterią.

---

Dodatkowo warto wspomnieć też o tym, że propolis chroni błonę śluzową żołądka przed stresem oksydacyjnym i zmniejsza ryzyko owrzodzeń. Poza tym związki w nim obecne pobudzają żołądek do uwalniania mucyny, czyli substancji, która działa na niego osłonowo.

**[7] KEFIR**

Chcąc zwalczyć Helicobacter pylori można włączyć do diety również kefir. Naukowcy wskazują, że dobroczynne bakterie obecne w kefirze hamują wzrost wspomnianych bakterii. Mało tego, eksperci są zdania, że korzystne dla zdrowia bakterie kefirowe produkują substancje, które wręcz niszczą Helicobacter pylori. I rzeczywiście przeprowadzone badania dowodzą, że regularne spożywanie kefiru może pomóc.

---

W doświadczeniu, na które się powołuję, jedna grupa pacjentów stosowała wyłącznie leki i wskaźnik eradykacji Helicobacter pylori wyniósł u nich pięćdziesiąt procent. Druga zaś grupa, poza tymi samymi lekami spożywała kefir. I u tych osób wskaźnik eradykacji był o wiele wyższy bo wyniósł aż siedemdziesiąt osiem procent. Co więcej osoby, które spożywały kefir zgłaszały mniej działań niepożądanych związanych ze stosowanymi lekami, w porównaniu do osób, które dodatkowo nie otrzymywały kefiru. Osobom zainteresowanym dopowiem, że w badaniu na które się powołuję spożywano dwa razy po jednej szklance kefiru dziennie przez 2 tygodnie.

**[8] MIÓD**

W literaturze fachowej znajdziemy również przesłanki świadczące o przydatności miodu w starciu z Helicobacter pylori. Dla przykładu badania laboratoryjne pokazały, że miód wykazuje pewne działanie przeciwbakteryjne wobec omawianej bakterii. Na podstawie uzyskanych wyników eksperci zasugerowali, że wysoce prawdopodobne jest, że włączenie miodu do jadłospisu jako wsparcie leczenia farmakologicznego pozwoli skrócić czas niezbędny do wyeliminowania Helicobacter pylori u pacjentów z zapaleniem żołądka lub wrzodem dwunastnicy spowodowanym obecnością tej bakterii.

---

Z kolei w badaniu z udziałem ludzi jego autorzy odnotowali, że osoby, które regularnie spożywają miód cechują się mniejszym ryzykiem zakażenia Helicobacter pylori średnio o sześćdziesiąt dwa procent. Tu dodam, że taki korzystny efekt został odnotowany w przypadku, gdy miód był spożywany przynajmniej raz w tygodniu. Zbierając więc te wszystkie informacje w całość, możemy zapisać sobie miód na liście produktów wspomagających walkę z antybohaterem dzisiejszego odcinka.

**[9] NASIONA CZARNUSZKI**

Do produktów, którymi warto wzbogacić swoje codzienne menu jeśli zmagamy się z infekcją Helicobacter pylori zaliczam również nasiona czarnuszki. Jedno z nowszych badań z dwa tysiące dwudziestego roku dowodzi, że stosowanie czarnuszki wraz z lekami dostarcza lepszych korzyści zdrowotnych, aniżeli przyjmowanie wyłącznie samych leków. Wskaźnik eradykacji w grupie z czarnuszką wyniósł osiemdziesiąt osiem procent, zaś w przypadku pacjentów otrzymujących tylko leki kształtował się on na poziomie pięćdziesięciu pięciu procent. Mowa tu o spożywaniu czarnuszki w ilości dwóch gramów dziennie, czyli niecałe pół łyżeczki przez osiem tygodni.

---

Naukowcy sugerują, że taki efekt wynika z tego, że czarnuszka hamuje aktywność wspomnianej już dzisiaj ureazy. Przy okazji też dodam, że obecny w nasionach czarnuszki tymochinon wykazuje też działanie przeciwwrzodowe, poprzez zmniejszanie wydzielania kwasu żołądkowego i zwiększanie uwalniania ochronnej mucyny. Jednocześnie też zaznaczę, że czarnuszka poprawia apetyt u osób zainfekowanych Helicobacter pylori, co zostało udowodnione w jeszcze innej pracy naukowej.

**[10] HERBATA**

Ze względu na zdolność do hamowania ureazy, przydatnym produktem jest również czarna i zielona herbata. Co prawda nie dysponujemy zbyt wieloma badaniami z udziałem ludzi jak chodzi o skuteczność herbaty w zwalczaniu Helicobacter pylori, to z jednej z prac możemy się dowiedzieć, że regularne spożywanie zarówno zielonej, jak i czarnej herbaty wiąże się z niższym ryzykiem wystąpienia infekcji bakteryjnej aż o pięćdziesiąt pięć procent. Stąd uważam, żeby i na herbatę znalazło się miejsce w codziennym jadłospisie.

**[11] LAKTOFERYNA**

Myślę, że dla niektórych z Państwa nową informacją jest to, że substancją skuteczną w usuwaniu Helicobacter pylori jest laktoferyna. Tu tylko dodam, że laktoferyna, to naturalny składnik, a konkretnie białko, które występuje w różnych płynach ustrojowych i wydzielinach, takich jak siara, mleko, ślina oraz łzy. Zazwyczaj jest ona stosowana w formie preparatów jako składnik wspomagający odporność. A to z uwagi na jej działanie antywirusowe, przeciwgrzybicze, bakteriostatyczne, przeciwzapalne i ogólnie regulujące aktywność naszego układu odpornościowego. W sprzedaży mamy zwykle do czynienia z laktoferyną bydlęcą.

---

Jak się okazuje, laktoferyna znajduje również zastosowanie w eradykacji omawianej bakterii. Znalazłem kilkanaście badań przeprowadzonych z udziałem ludzi, które potwierdzają jej korzystny efekt. Badacze dowiedli, że laktoferyna zarówno zapobiega kolonizacji żołądka przez Helicobacter pylori, jak również pomaga w usuwaniu tej bakterii. Dla przykładu w jednym ze starszych badań odnotowano, że w grupie osób, które poza standardowymi lekami otrzymywały również laktoferynę, wszyscy uczestnicy pozbyli się bakterii. Dla porównania, wskaźnik eradykacji w grupie kontrolnej, która przyjmowała wyłącznie leki bez laktoferyny wyniósł siedemdziesiąt siedem procent.

---

Jeśli chodzi o dawkowanie, to zwykle laktoferynę podawano w ilości dwa razy dziennie po dwieście miligramów przez około jeden do dwóch tygodni. Tu jeszcze zaznaczę, że laktoferyna była przyjmowana między posiłkami, zwykle około pół godziny po śniadaniu i pół godziny po obiedzie.

**[12] MELATONINA**

Spodziewam się, że część osób będzie też zaskoczona faktem, że w zakażeniu Helicobacter pylori pewne korzyści zdrowotne przyniesie również melatonina, czyli substancja określana mianem hormonu snu. Jeśli chcieliby Państwo dowiedzieć się o niej nieco więcej to zachęcam do zapoznania się z filmem, w którym opowiadam o hormonach młodości. Materiał ten opublikowałem ..... tego roku.

--

Wracając do meritum, naukowcy dowiedli, że stosowanie melatoniny przyspiesza gojenie się wrzodów żołądka i dwunastnicy spowodowanych właśnie wspomnianą bakterią. Tu dodam, że skuteczna okazała się dawka w wysokości pięć miligramów dwa razy dziennie podawane przez trzy tygodnie. Zdaniem ekspertów, pozytywny wpływ melatoniny na gojenie się wrzodów wynika przede wszystkim z jej działanie przeciwutleniającego i przeciwzapalnego. Mało tego, jako ciekawostkę dodam, że melatonina może łagodzić zmiany żołądkowe spowodowane nie tylko Helicobacter pylori, ale również na przykład wywołane nadużywaniem aspiryny.

**[13] LUKRECJA**

Poszukując sposobów na pozbycie się Helicobacter można zainteresować się też lukrecją. Jak się okazuje, również i ona sprzyja zwiększonej eradykacji. W jednym badaniu poziom eradykacji przy udziale lukrecji wyniósł osiemdziesiąt trzy procent, zaś bez jej dodatku - sześćdziesiąt trzy procent. W innym zaś doświadczeniu proporcje te wynosiły sześćdziesiąt siedem do pięćdziesięciu siedem procent. Taka skuteczność działania wynika z właściwości przeciwbakteryjnych i przeciwzapalnych lukrecji. W badaniach na które się powołuję stosowano ekstrakt z lukrecji w ilości dwa razy dziennie po trzysta osiemdziesiąt miligramów. Czas trwania interwencji żywieniowej wyniósł zaś od dwóch do trzech tygodni. Jednak jeśli ktoś z Państwa zdecyduje się na spożywanie lukrecji to w pierwszej kolejności proszę o zapoznanie się z przeciwwskazaniami do jej przyjmowania.

**[14] KIEŁKI BROKUŁÓW**

Jak chodzi o metody wspomagające zwalczanie Helicobacter pylori to na wielu portalach internetowych znajdziemy informacje, że warto sięgnąć po kiełki brokuła ze względu na wysoką w nich zawartość sulforafanu. Jeśli zajrzymy do badań z udziałem ludzi to okazuje się, że rzeczywiście coś jest na rzeczy. W jednym z doświadczeń badacze zauważyli, że codzienne spożywanie sproszkowanych kiełków brokuła w ilości sześć gramów, czyli niecałej łyżki przez 4 tygodnie przyczyniło się do eradykacji bakterii na poziomie pięćdziesięciu sześciu procent. Przy czym podkreślam, że mowa tu o zastosowaniu kiełków bez jednoczesnego przyjmowania leków.

**[14] IMBIR**

Pewne korzyści zdrowotne można osiągnąć stosując też imbir. Naukowcy donieśli, że u osób spożywających sproszkowaną przyprawę w ilości trzy gramy dziennie przez 4 tygodnie uzyskano eradykcję Helicobacter pylori na poziomie pięćdziesiąt trzy procent, co wskazuje na całkiem zadowalający wynik. Co więcej u uczestników doświadczenia nastąpiło złagodzenie objawów niestrawności. Niemniej muszę podkreślić, że badanie, o którym mowa zostało przeprowadzone z udziałem niewielkiej liczby pacjentów.

**JAK SPRAWDZIĆ ZAKAŻENIE H. PYLORI?**

Teraz jeszcze dosłownie kilka zdań o tym, w jaki sposób możemy zdiagnozować obecność Helicobacter pylori. Otóż w przypadku osób młodszych, które nie zgłaszają niepokojących objawów niestrawności można wykonać testy nieinwazyjne. Mam tu na myśli na przykład **oddechowy test ureazowy**. Polega on na podaniu mocznika. Jeśli w naszym żołądku jest obecna wspomniana bakteria, to zgodnie z tym o czym już mówiłem, będzie ona rozkładała mocznik do dwutlenku węgla. I w badaniu tym mierzy się właśnie ilość wydychanego dwutlenku węgla. Dodatkowo możemy wykonać **badania krwi na obecność przeciwciał przeciwko Helicobacter pylori** lub zrobić ba**danie kału na obecność antygenów Helicobacter-pylori**. W przypadku osób powyżej czterdziestego piątego roku życia poleca się z kolei wykonać **gastroskopię z pobraniem wycinka błony śluzowej żołądka**.

**PODSUMOWANIE**

Mam nadzieję, że niniejszy materiał nieco poszerzył Państwa wiedzę w zakresie zakażenia bakterią Helicobacter pylori i jednocześnie dostarczył praktycznych wskazówek co zrobić, aby się jej pozbyć. Jeśli zaś interesują Państwa również inne tematy dotyczące układu pokarmowego to zachęcam do zapoznania się z programem, w którym opowiadam o przyczynach wzdęć i o tym, jak sobie z nimi skutecznie radzić. Aby go obejrzeć wystarczy kliknąć na miniaturę, która pojawiła się na ekranie. A na dziś z mojej strony to wszystko. Dziękuję za uwagę i do zobaczenia w kolejnym odcinku.