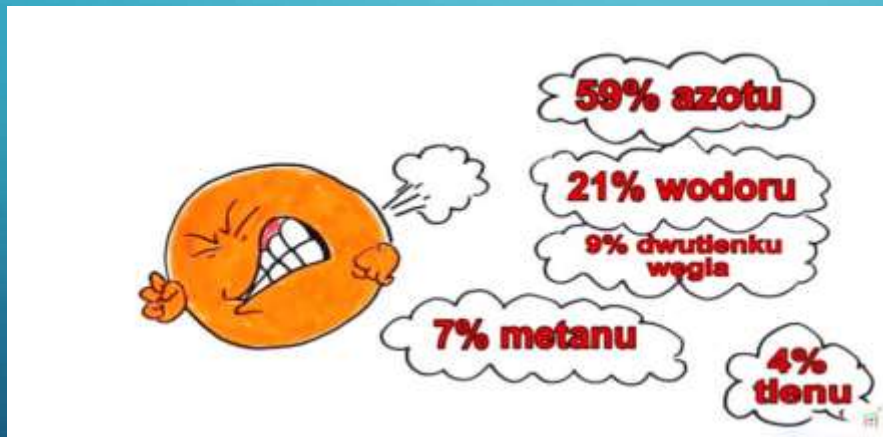
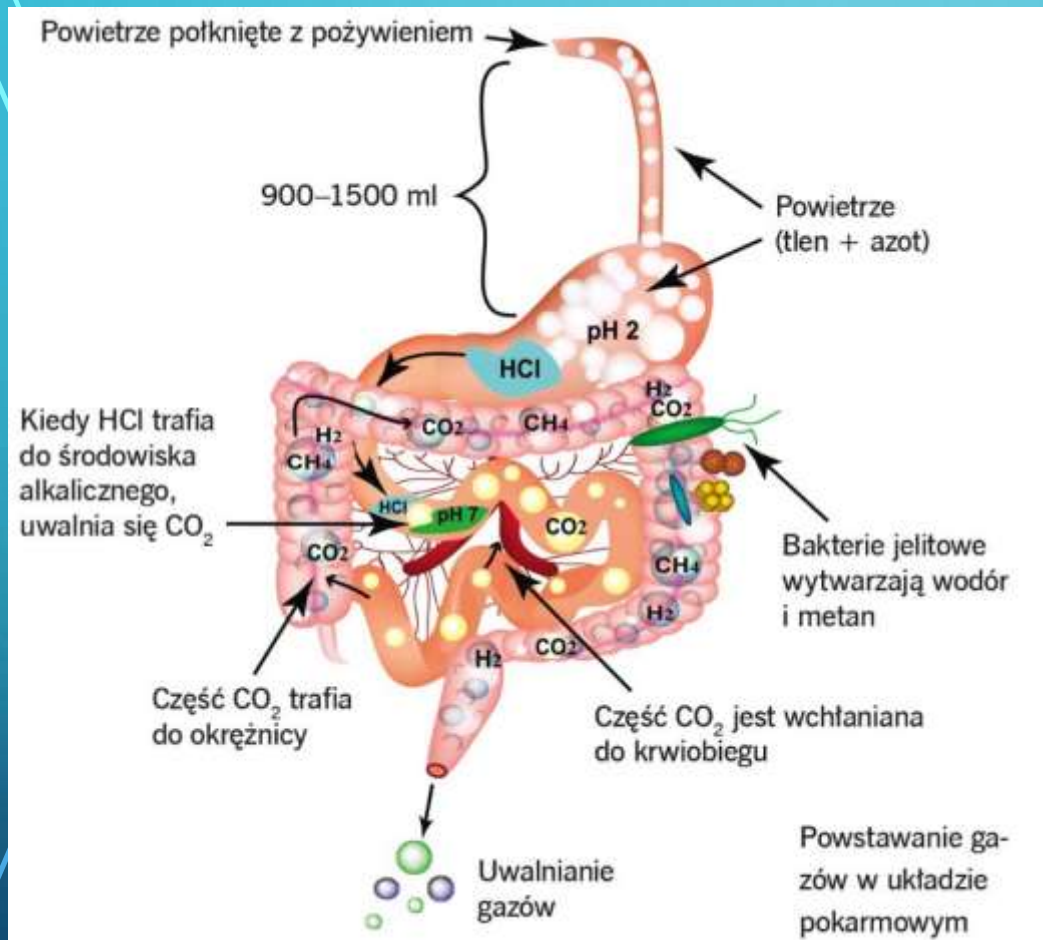


WYBRAŁA I OPRACOWAŁA MARIA SAŁAMACHA

Wzdęcia i gazy jelitowe

Według medycyny akademickiej do wzdęć dochodzi wówczas, gdy nasze jelita zostają wypełnione nadmierną ilością gazów (wodoru, metanu i dwutlenku węgla) powstałych w procesie trawienia określonych produktów





Przeciętny bąk składa się głównie z:

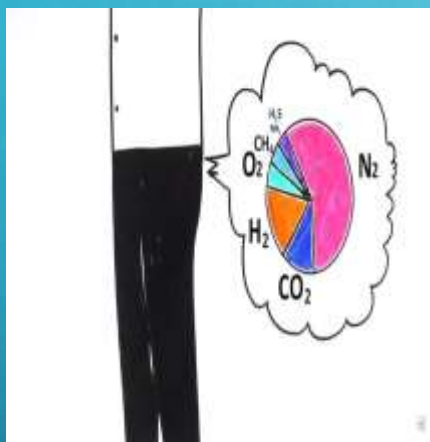
- azotu (59%),
- wodoru (21 %),
- dwutlenku węgla (9 %),
- metanu (7 %),
- tlenu (4 %).

Odpowiadający za zapach :

- siarkowodór
- i merkaptan (tiol)

stanowi zaledwie ok. 1 % zawartości bąka.

Jak dochodzi do problemu jelitowego:



Jednym z aspektów wzdęć i gazów jelitowych jest konflikt związany z perystaltyką.

Jest to jakaś „brudna” sprawa, której nie można się pozbyć, strawić lub sprawić, by sama zniknęła.

W fazie silnego zdenerwowania (stresu) pojawiają się bezwonne gazy, których rolą jest przepchnięcie kęsa dalej.

Zadaniem wytworzonych przez organizm gazów jest spowodowanie przesunięcia treści pokarmowej.

Zatem nasz fenomenalny organizm wytwarza gaz, który usuwa blokadę w jelicie i zapobiega powstawaniu zatorów (niedrożności).

W życiu taka potrzeba „przepchnięcia” **trudnego kęsa** może oznaczać sytuację, w której ktoś ma skłonność do:

1. sprawowania ciągłej kontroli nad czymś,
2. trzymania w sobie uczucia związanego z sytuacją z przeszłości,
3. posiadania błędnych (niekorzystnych) przekonań w ocenie własnej osoby lub innych osób.

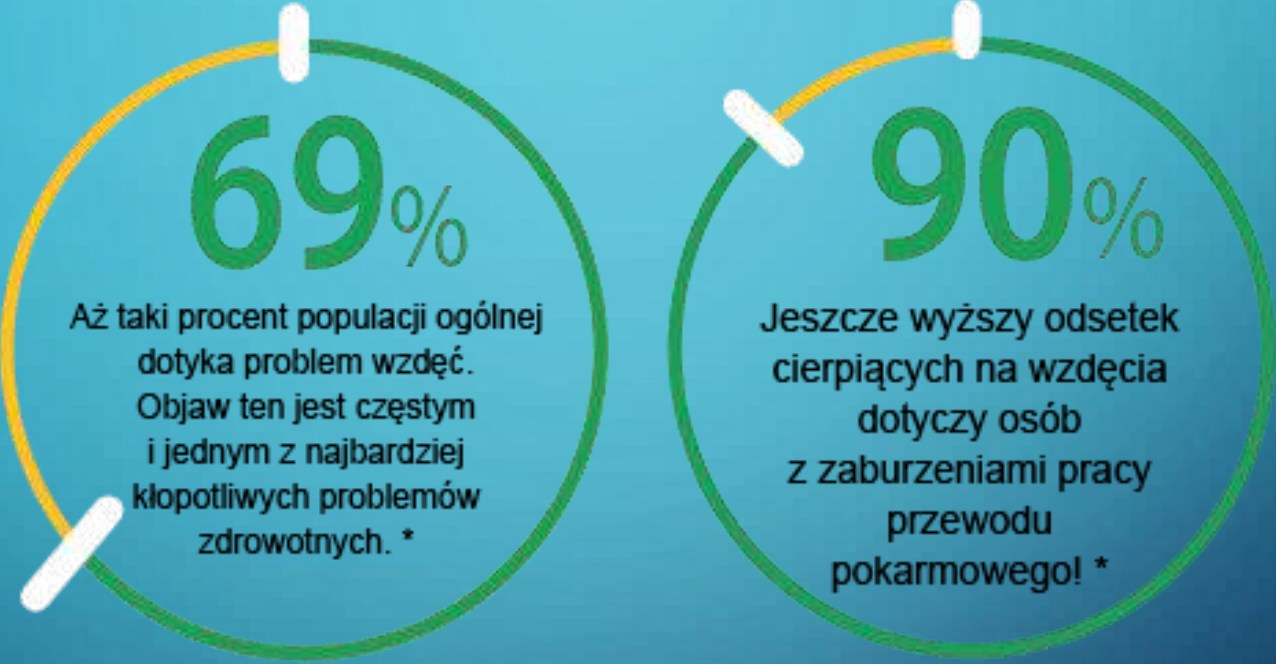
Ludzie mający przewlekłe problemy z wzdęciami i gazami bardzo często czują silną potrzebę oceniania otaczającej rzeczywistości.

Nie przyjmują życia takim, jakie jest, lecz nieustannie krytycznie podchodzą do wydarzających się okoliczności a także do postępowania innych ludzi.

Potrzeba sprawowania bezustannej kontroli sprawia, że zamiast spontanicznie przeżywać każdy kolejny dzień – tkwią emocjonalnie w określonej rzeczywistości, na którą nie mają wpływu.

**Ciało prawdę Ci powie.
Wytworzy gaz, który przypomni, że trzeba iść do przodu.**

**Stanie w miejscu, kurczowe trzymanie się oceny, poglądu lub przekonania sprawia dyskomfort,
a nawet ból.**



69%

Aż taki procent populacji ogólnej
dotyka problem wzdęć.
Objaw ten jest częstym
i jednym z najbardziej
kłopotliwych problemów
zdrowotnych. *

90%

Jeszcze wyższy odsetek
cierpiących na wzdęcia
dotyczy osób
z zaburzeniami pracy
przewodu
pokarmowego! *

PIERDZENIE JEST OK



Przeciętna osoba puszcza około 10-20 bąków dziennie



Niektóre produkty powodują, że Twoje bąki cuchną nieco bardziej



Im dłużej jesz strączki, tym lepiej tolerują je Twoje jelita



To normalne, że gdy ćwiczysz puszczasz więcej bąków

Wspieranie
#niePuŻaty

**Woń wywołują małe ilości
siarkowodoru
i merkaptanów (tiole).**

**Im dieta bogatsza w
siarkę tym więcej bakterie
wytwarzają siarczków
i merkaptanów
czyli bąki będą bardziej
śmierdzieć.**



Uczeni z Exeter University zajęli się badaniem czegoś, co na pierwszy rzut oka może wydawać się po prostu śmieszne. Chodzi o to, czy wąchanie gazów jelitowych może mieć korzystny wpływ dla naszego zdrowia.

Według badaczy, zapach bąków jest korzystny dla naszego organizmu. Wąchając te gazy, zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru, zawału serca i demencji, a nawet można zwalczyć raka.

Brzmi jak żart, ale naukowcy wyjaśnili nawet, skąd pochodzą te sekretne właściwości zdrowotne.



Siarkowodór jest jednym z kilku silnie cuchnących gazów, wytwarzanych przez bakterie, które rozpadają się w żywności w jelitach.

W dużych dawkach jest on nawet trujący, ale w małych ilościach pomaga chronić komórki i zwalczyć schorzenia.

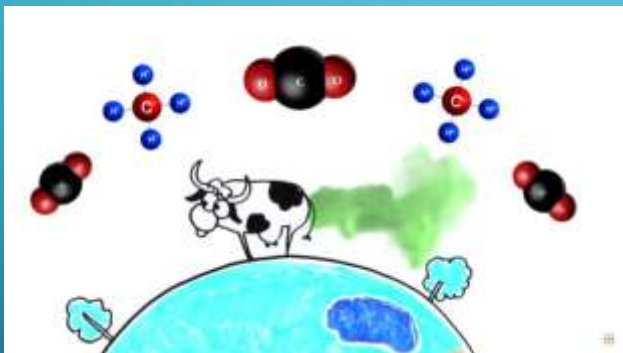
Gaz chroni mitochondria, które napędzają produkcję energii w komórkach naczyń krwionośnych i regulują stany zapalne, a bez nich komórka umiera.

"Chociaż siarkowodór jest znany jako ostry, cuchnący gaz w zgniłych jajach i wzdęciach, jest naturalnie wytwarzany w organizmie i może w rzeczywistości mieć istotne znaczenie dla przyszłych terapii dla wielu chorób" - powiedział dr Mark Wood

Co się stanie, jeżeli nie będziesz puszczać bąków?

Ujście gazów przez odbyt to naturalny proces, świadczący o normalnej pracy układu trawiennego.

Zresztą, bąki puszcza nie tylko człowiek, ale też żółwie, ryby, węże, psy, koty.



A gazy, które puszczej krowy, naukowcy w ogóle uważają za jedną z przyczyn globalnego ocieplenia

Człowiek w ciągu doby wypuszcza mniej więcej pół litra gazów.

Taka ilość gazu wystarczy do nadmuchania jednego balonu.

Wewnątrz twojego układu trawiennego gazy tworzą się z mieszanki powietrza, które połykasz razem z jedzeniem;

gazu, przenoszonego z krwi;

gazu wydzielającego się podczas wzajemnego oddziaływania soków żołądkowych i wody;

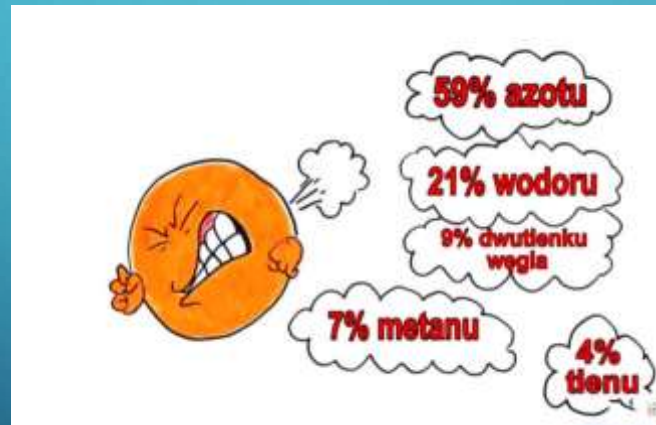
gazu, otrzymanego w wyniku działania bakterii.



Jak wiadomo, strawiony w żołądku pokarm, po przejściu przez jelito cienkie, trafia do jelita grubego.

W jelicie grubym istnieje środowisko sprzyjające rozwojowi rozmaitych bakterii, które w wyniku swojego metabolizmu wytwarzają dużą ilość gazów.

W rezultacie, w wydzielanych przez ciebie gazach znajduje się około:



A nieprzyjemny zapach puszczone przez ciebie gazy zawdzięczają wchodzącemu w ich skład siarkowodorowi. Jego ilość zwiększa się podczas spożywania produktów, które mają w swoim składzie siarkę – **czosnku, jajek, roślin strączkowych, kapusty.**

Jednak, mimo brzydkiego zapachu siarkowodoru, warto go wdychać: redukuje on uszkodzenia mitochondriów komórkowych.

A zatem, wężanie gazów obniża ryzyko artretyzmu, chorób serca, a nawet udaru.



Ale pamiętaj, że kiedy puszczasz bąki, musisz uważać z ogniem – gazy, wydostające się z odbytu z prędkością około 3 m/s są łatwopalne.

Dlatego przy operacjach odbytnicy z przyżeganiem prądem elektrycznym lekarze czasami mają do czynienia z zapaleniem gazów.



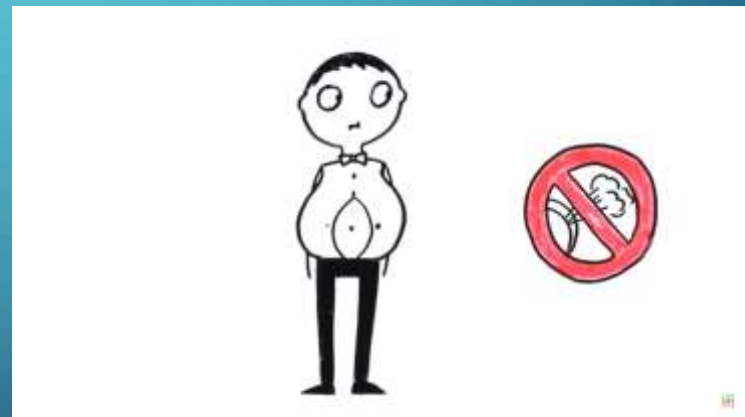
Starasz się powstrzymać gazy i nie puścić bąka?

To zastanów się jeszcze raz.

Jeszcze w starożytnym Rzymie cesarz Klaudiusz, obawiając się, że wstrzymywanie gazów może niekorzystnie wpływać na zdrowie, wydał dekret, pozwalający "puszczać gazy" bezpośrednio podczas biesiady.

Jeżeli będziesz powstrzymywał się przed puszczaniem gazów,

to możesz się spodziewać wzdęć, przez które trudno będzie ci nawet dopiąć ubrania na brzuchu.



Twoje jelito grube, w którym gromadzą się powstrzymywane gazy, rozciąga się i nadweręża.

To może wywołać hemoroidy i szereg innych chorób tego organu.

Oprócz tego, zatrzymane gazy prowadzą do dyskomfortu, kolek i bólu żołądka.

Jeżeli nagromadzone gazy nie mogą znaleźć ujścia, spróbuj delikatnie pomasować żołądek zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara, a od razu poczujesz długo wyczekiwaną ulgę.

Do tego, chcesz czy nie, ale powstrzymywane gazy i tak wydostaną się na zewnątrz:

na przykład podczas snu, kiedy przestaniesz napinać mięśnie odbytu.



A jaki jest wasz stosunek do puszczenia bąk



Zbyt długie trzymanie bąków może powodować uszkodzenie mózgu i chorobę psychiczną.

Jeśli jesteś tak dobrze wychowany, że trzymasz gazy na uwięzi przez dłuższy czas i robisz to dość często, pamiętaj, że może to ostatecznie doprowadzić do uszkodzenia mózgu.

Dr Sul Whang (singapurskiego naukowiec) uważa, że pierdnięcia powinny być celebrowane, a nie tłumione, ponieważ niewypuszczone bąki stanowią zagrożenie dla zdrowia.



Według niego bąki powinny być uwalniane tak szybko, jak się pojawiają. Im bardziej je powstrzymujemy, tym więcej gazu gromadzi się w okrężnicy (jelicie grubym), co zwiększa ciśnienie. Wiatry trafiają z powrotem do jelita cienkiego i kończą w krwiobiegu.

To wszystko powoduje wzdęcia, ból, a także może wywołać zmiany nastroju.

Ten wycofany pierd staje się częścią żywności, która jest dystrybuowana po całym organizmie, także ląduje w mózgu.

Niewypierdziana chemia może usmażyć nasze komórki mózgowe, więc jeśli będziemy na to pozwalać – skończymy z chorobą psychiczną bo uszkodzają komórki mózgowe.



Powodują też kilka innych objawów, takich jak nieświeży oddech, trądzik i nieprzyjemny zapach ciała”

„Wszyscy puszczaamy baki”

Jest to naturalna reakcja organizmu. Puszczenie baków, to nic innego, jak wydalanie gazów nagromadzonych w jelitach

Pokarmy, które powodują gazy

to przede wszystkim rośliny strączkowe, np.: bób, ciecierzyca pospolita, fasola zwykła, groch zwyczajny, soczewica jadalna, soja warzywna

Inne produkty, to:

fast foody,

napoje gazowane,

guma do żucia,

niektóre warzywa i produkty pełnoziarniste np.: Warzywa: cebula, szparagi, karczochy, brokuły, kalafior, patisony, brukselka, soczewica, ciecierzyca, soja, groch, kapusta włoska, fasola, buraki ćwikłowe, grzyby, czosnek. Owoce: jabłko, gruszka, mango, arbuz, nektarynka, brzoskwinie, morele, śliwki, owoce suszone i owoce z puszki.



Za zapach baków odpowiedzialne są bakterie, dlatego baki brzydko pachną.





Czy bąki mają smak?

TECHNIPEDIA.PL

Czasami tak, smak bąka jest wyczuwany jeśli cząsteczki gazu (pierdnięcia) utworzą mieszaninę ze śliną.

Wyczuwalne wtedy substancje to związki rozpuszczone w cieczy.

Gazy jelitowe w kulturze i sztuce

Na przestrzeni wieków, w wielu kulturach, oddawanie gazów jelitowych w obecności innych osób uchodziło za nieodpowiednie.

Podobnie jak każde tabu, również i „zanieczyszczanie powietrza” (zwłaszcza niekontrolowane) stało się tematem żartów



Złośliwe uwalnianie gazów jelitowych w obecności władcy (lub jego portretu) mogło być zakwalifikowane jako zbrodnia zniewagi majestatu i surowo ukarane, do kary śmierci włącznie (na rysunku znieważenie Jerzego III, króla Wielkiej Brytanii, 1798)

Joseph Pujol, zwany *Le Pétomane* (Pierdziel), w czasie jednego z „koncertów” (ok. 1890)

Wykorzystywał on mięśnie odbytu, pobudzane strumieniem gazów jelitowych, do wydawania modulowanych dźwięków. Jego koncerty cieszyły się olbrzymią popularnością w Paryżu na przełomie XIX i XX wieku, zaś najbardziej znanym utworem zaimprovizowanym przez autora w 1906 roku była *imprezia na temat trzęsienia ziemi w San Francisco*.



Salvador Dalí poświęcił rozmaitym aspektom tej czynności najdłuższy rozdział swojego Dziennika Geniusza. Dokonał tam klasyfikacji oddawania gazów jelitowych, wskazując na istnienie związków między sposobem ich uwalniania a osobowością (niewykluczone, że uwarunkowanych psychosomatycznymi zaburzeniami trawienia). Głównym celem stworzenia przez Dalego *Traktatu o pierdzeniu* było zaszokowanie czytelników.

We francuskiej komedii Kapuśniaczek gazy jelitowe wypuszczane przez dwóch głównych bohaterów, Claude'a Ratiniera i Francisa Chérasse, stają się sygnałem sprowadzającym pilota UFO z planety Oxo

Według anegdoty gazy jelitowe były przyczyną długotrwałej emigracji Edwarda de Vere, hrabiego Oksfordu. Przydarzyło mu się ich oddanie podczas wykonywania ukłonu wobec Elżbiety I.

Ze wstydu podróżował siedem lat po Europie, by po powrocie usłyszeć od królowej słowa: „Wasza mość, zapomniałam już o tym pierdnięciu”

**Chcę, abyś wiedziała, że za każdym razem
kiedy puszczam bąka pod kołdrą...**



**...robię to, ponieważ zależy mi na tobie i
nie chcę, aby było ci zimno.**



MINISTER ZDROWIA OSTRZEGA PRZED **kwejk.pl**