

PROBAVNI STRES

– bolest modernog doba

Probavni sustav posebno je važan za zdravlje organizma

Posljednjih godina lječnici su otkrili izuzetno složenu vezu između mozga i probavnog sustava. Mozak i probavni sustav u stalnoj su komunikaciji i sinkronizaciji. Takav izravan odnos razlog je izuzetne osjetljivosti probavnog sustava na naše raspoloženje, emocije, pa tako i na stres. Zapravo, stručnjaci stres danas vide kao glavni faktor rizika u širokom rasponu probavnih problema. Stres negativno utječe na naš probavni sustav na mnogo načina. On može uzrokovati smanjenje protoka krvi i kisika u želudac, grčeve, neravnotežu bakterija i upalu crijeva. Ti se simptomi dalje mogu razviti u gastrointestinalne (GI) poremećaje kao što su sindrom iritabilnog crijeva (IBS), iritabilnu bolest crijeva (IBD), peptički ulkus ili gastroezofagealnu refluksnu bolest (GERB).

Naime, kada se mozak osjeća žestoko pod stresom, on oslobađa kaskadu hormona koji mogu dovesti cijeli probavni sustav u tzv. **probavni stres**. Hormoni tu imaju različite i ponekad kontradiktorne uloge. Na primjer, hormon CRH (skraćeno od: kortikotropin-oslobađajući hormon) jedan je od glavnih tjelesnih alarma. U stresnim situacijama, mozak izlučuje CRH kako bi rekao nadbubrežnoj žlijezdi da počne stvarati steroide i adrenalin, kemikalije koje vam mogu dati snagu i energiju za pokretanje ili borbu protiv problema.

CRH također isključuje apetit, što objašnjava zašto neki ljudi ne mogu ništa jesti kad su pod stresom. U isto vrijeme, steroidi koje pokreće CRH mogu učiniti osobu gladnom, zbog čega neki ljudi pod stresom posežu za sladoledom, čokoladom ili čipsom.

Jasno je da različiti ljudi imaju različite odgovore na stres i ne može se sa sigurnošću reći kako će određena situacija utjecati na probavu. Međutim, postoje neka opća pravila.

Kratkotrajno, probavni stres može uzrokovati nelagodu i bolove u trbušu, bolove u žličici, žgaravicu, često podrigivanje, mučninu te epizode proljeva i nadutostu.

Simptomi se često opisuju kao „leptirići“ u trbušu.

Bol se teško lokalizira na jednom mjestu, uglavnom „šeta“ u trbušu, a najčešće se pojačava nakon obroka i popušta nakon stolice. Dugoročno, dugotrajni probavni stres može pogoršati kronične bolesti poput sindroma iritabilnog crijeva, refluksa i žgaravice.

Crijevo je posebno osjetljivo na prisutnost kroničnog (pa čak i akutnog) probavnog stresa, koji pokazuje stresno inducirane promjene u želučanom izlučivanju, motilitetu crijeva, propusnosti sluznice i funkciji barijere, visceralnoj osjetljivosti te protoku sluznice. Također, postoje dokazi koji upućuju na to da mikrobiota crijeva može izravno reagirati na signale domaćina koji su povezani s probavnim stresom. **Promjena mikrobne flore izazvane probavnim stresom može povećati crijevnu propusnost što predstavlja predispoziciju za razvoj upale.**

S druge strane, zdrava crijevna flora, mikrobiota, može modulirati preosjetljivost i pretjeranu propusnost crijeva do koje dolazi zbog probavnog stresa. Konzumiranje probiotičke hrane, odnosno dodatka prehrani s protuupalnim i spazmolitskim dodacima, smanjuju sistemsku upalu citokina i probavni stres.

Probavni stres posebno je zabrinjavajući za lude koji imaju probavne probleme bez jasnog fizičkog uzroka – "funkcionalni gastrointestinalni poremećaji" u medicinskom govoru. U tim slučajevima, svaki dio sustava izgleda zdravo i normalno, no ne funkcioniра kako bi trebao. Prema izvješću Sveučilišta Sjeverne Karoline, oko 25 milijuna Amerikanaca ima funkcionalni poremećaj gastrointestinalnog trakta (GI) uzrokovani probavnim stresom.

Klasičan primjer funkcionalnog GI poremećaja sindrom je iritabilnog crijeva (IBS), vrlo česte i zbumujuće bolesti koju često karakteriziraju bolni grčevi, nadutost i konstipacija naizmjenično s proljevom. Nacionalni institut za zdravlje procjenjuje da čak jedan od pet Amerikanaca ima neke znakove IBS-a. Nitko ne zna kako IBS dobiva svoj početak, ali nema sumnje da probavni stres može pogoršati simptome.

Iz svega navedenog možemo zaključiti da je PROBAVNI STRES bolest modernog doba, od koje niti jedna dobna skupina nije izuzeta, a koja ostavlja velike posljedice na naše zdravlje.

Prvi korak koji možete napraviti da biste smanjili probavni stres i poboljšali zdravlje probavnog sustava je povećati unos hrane koja promiče zdravlje probave, kao što su probiotici. No, sami probiotici nisu dovoljni. Ključna komponenta za liječenje probavnog stresa bazira se na smanjenju upale. Stoga će redovito uzimanje PROBalansa, provjerjenih probiotičkih kultura uz dodatak protuupalnih sastojaka apigenina i paprene metvice, značajno doprinijeti regulaciji vaše probave i metabolizma. Prava kombinacija za probavni stres – PROBalans!



Der MA, Liberti L. Natural product medicine: A scientific guide to foods, drugs, cosmetics. George, Philadelphia: F. Stickle Co.; 1988

Way TD, Kao MC, Lin JK. Apigenin induces apoptosis through proteasomal degradation of HER2/neu in HER2/neu-overexpressing breast cancer cells via the phosphatidylinositol-3'-kinase/Akt-dependent pathway. *J Biol Chem.* 2004;279:4479-4489

Glowania HJ, Raulin C, Swoboda M. Effect of chamomile on wound healing—a clinical double-blind study. *Z Hautkr.* 1987;62:1267-1271

Amsterdam JD, Li Y, Soeller I, Rockwell K, Mao JJ, Shults J. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral Matricaria recutita (Chamomile) extract therapy for generalized anxiety disorder. *J Clin Psychopharmacol.* 2009;29:378-382