Zdrowie zaczyna się w jelicie

Zanim zgłębimy tajniki zdrowia wywodzącego się z jelita, zapraszam do kuchni na powitalny toast:

Potrzebne będą:

- szklanka wody,
- łyżeczka pyłku pszczelego lub łyżka miodu z dodatkiem pyłku pszczelego,
- odrobina soku z cytryny,
- szczypta kurkumy.

Na zdrowie!

Powyższy napój warto przygotować wieczorem i wypić rano, aby pyłek pszczeli uaktywnił wszystkie cenne właściwości. Pyłek pszczeli to wysokiej jakości białko, ale również skarbnica węglowodanów, witamin, minerałów, flawonoidów, karotenoidów, błonnika, kwasów tłuszczowych. To prawdziwy pogromca przeziębień, infekcji bakteryjnych, grzybiczych. To strażnik naszej odporności. Warto sięgać po niego przez około miesiąc i zrobić przerwę. Kurację pyłkiem warto rozpocząć od małej ilości (1 łyżeczka), jeśli organizm reaguje prawidłowo po dwóch tygodniach ilość można zwiększyć do 1 łyżki.

Kurkuma natomiast jest zaliczana do przypraw o najsilniejszym działaniu przeciwzapalnym. Zawiera antyoksydanty, które silnie hamują rozwój stanów zapalnych w organizmie. Znane jest również jej działanie antynowotworowe. Chroni przed infekcjami, wirusami, bakteriami grzybami. To naturalne lekarstwo znane jest od czterech tysięcy lat powinno stale być obecne w naszej kuchni (organizm może mieć pewne ograniczenia z przetworzeniem kurkumy, dlatego dobrze jest połączyć ją z mielonym czarnym pieprzem, chili, pieprzem cayenne, które pobudzą właściwie trawienie).

Co z tym jelitem?

Mikrobiota, inaczej flora jelitowa, czyli wszystkie mikroorganizmy żyjące w ludzkim organizmie. Mikrobiom to ich genom. Zapomniana, choć pewnie od zawsze istniejąca. W ostatnich latach zainteresowanie jelitem i jego florą istotnie wzrosło. Stu bilionowy zespół bakterii i mikrobów, które swoją liczebnością przewyższają nasze własne komórki i to co najmniej dziesięciokrotnie. Te 1.5-2 kg, które nosimy nigdzie indziej jak w odrobinę wstydliwym jelicie grubym. Aktualnie uważana za samodzielny narząd. Najbogatszy

ekosystem. Choć jeszcze nie dała poznać się w całej okazałości, fascynuje i zachwyca badaczy i naukowców.

Co o mikrobiocie warto wiedzieć i dlaczego jelito to nasz drugi mózg?

Noworodek przychodząc na świat jest praktycznie pozbawiony mikrobiomu.

Pierwszy kontakt dziecka z bakteriami odbywa się w trakcie porodu. Najlepiej, aby odbył się on siłami natury, bo tylko taki poród pozwala zasiedlić dziecko prawidłową mikrobiotą matki. Jeśli mama jest zdrowa, prawidłowo odżywiała się będąc w ciąży, dbała o aktywność fizyczną, nie stosowała używek, antybiotyków to dziecko ma szansę otrzymać najlepszy powitalny prezent z możliwych- wspaniałe mikroby jelitowe. Kolejne dobre bakterie mają możliwość przeniknąć do organizmu dziecka, gdy jest ono karmione piersią. Dopiero z czasem wnikają mikroorganizmy z otoczenia. To doskonały start dla malucha.

Wpływ mikrobiomu na wagę ciała.

Dotychczas można było spotkać się z przekonaniem, że nadwaga i otyłość są wynikiem dość prostej zależności - zbyt dużo spożytych kalorii w stosunku do ilości aktywności fizycznej, czyli możliwości ich wykorzystania. Badania jednak wskazują, że otyłość może być powodowana nieprawidłową florą jelitową i stanem zapalnym w organizmie. Obecnie wiadomo, że osoby z nadwagą mają inny pod względem gatunkowym mikrobiom. Ich bakterie jelitowe są w stanie pozyskać z pokarmu więcej kalorii niż bakterie osób szczupłych i magazynują je w tkance tłuszczowej. Pacjenci mający nadwagę, cechujący się niewielką rozmaitością flory jelitowej znacznie gorzej reagują na diety o obniżonej kaloryczności. Znane są wyniki badań przeprowadzone na myszach, w wyniku których wiadomo, iż potomstwo myszy, którym zredukowano florę jelitową na skutek niewłaściwego pożywienia, cierpi na nadwagę i ma problemy zdrowotne. Można twierdzić, że nieprawidłowym odżywianiem szkodzimy zarówno sobie, ale prawdopodobnie także naszemu potomstwu!

Mikrobiom a samopoczucie psychiczne.

Za poczucie komfortu i dobre samopoczucie psychiczne odpowiada m.in. poziom neuroprzekaźnika- serotoniny. Neuroprzekaźnik ten obecny jest w mózgu w ilości około 5-10%. Gdzie znajduje się pozostałe 95%? Tak, odpowiedź brzmi w jelicie. Zatem, jeśli zaburzona zostaje mikroflora jelitowa istotnie zwiększa się prawdopodobieństwo choroby depresyjnej. Leki podwyższające poziom serotoniny (SSRI) przepisywane są obecnie w ogromnych ilościach, co świadczy o pogarszającej się kondycji psychicznej. Dlaczego na

recepcie nie znajduje się zapis o diecie wzbogacającej mikroflorę jelitową? Powinno to stać się standardem terapeutycznym.

Jelita jako drugi mózg.

Prowadząc obserwacje kliniczne wykazano istnienie połączenia między mózgiem a jelitami i nadano mu nazwę oś mózgowo-jelitowa. Najdłuższy z nerwów czaszkowych- nerw błędny należący do autonomicznego układu nerwowego, łączy mózg z jelitami tworząc ścieżkę sygnałową. Okazuje się, że blisko 90% sygnałów płynie w jednym kierunku- z jelit do mózgu. Odwrotnie tylko 10%. Potwierdza się istnienie autonomicznego jelitowego układu nerwowego. Drugi, jelitowy mózg zawiera od 100 do 500 mln neuronów, można go porównać wielkością do mózgu kota. Potrafi on regulować pracę całego układu pokarmowego i reagować na lokalne sygnały, chociażby od innych bakterii. Produkty ich metabolizmu, które powstają w obrębie jelita przesłane są nerwem błędnym bezpośrednio do mózgu.

Co z tą odpornością?

W naszym przewodzie pokarmowym znajduje się w około 70 % układ immunologiczny GALT będący tkanką limfatyczną przewodu pokarmowego. Zatem niemal ¾ naszej odporności pochodzi właśnie z jelita. To przewód pokarmowy jest pierwszym miejscem kontaktu wnętrza naszego organizmu z tym co pochodzi z zewnętrz. Tak duże siły odpornościowe zlokalizowane zostały właśnie tam. Przez przewód pokarmowy do naszego ustroju przedostają się bakterie, wirusy i inne drobnoustroje obecne w spożywanym pokarmie czy wypijanych płynach. W jamie ustnej również zlokalizowane są komórki odpornościowe, gdyż przewód pokarmowy na początkowym odcinku łączy się z układem oddechowym. Przewód pokarmowy to także bariera jelitowa, która pełni rolę zarówno bariery jak i filtra ochronnego. Jeśli bariera jelitowa działa sprawnie, a jelito jest szczelne to jest w stanie zapobiegać przenikaniu bakterii, wirusów, toksyn i innych niepożądanych elementów do układu krwionośnego. To zmniejsza ryzyko wtórnego zakażenia, będąc istotnym dla ochrony przed potencjalnymi infekcjami.

To tylko kilka informacji o sile wpływu mikroflory jelitowej na zdrowie psychiczne i fizyczne. Obecnie ten obszar jest intensywnie badany, a analizy z tych badań jednoznacznie wskazują jak jest on istotny.

W jaki sposób możemy dbać i wspierać mikroflorę jelitową?

- Spożywając możliwie najmniej przetworzonej żywności,
- Dbając o udział substancji balastowych w diecie, np. w warzywach takich jak brokuły, szpinak, białą kapusta, szparagi, bataty, dynia, buraki.
- Komponując menu zawierające pełnoziarniste produkty zbożowe, pieczywo z mąki żytniej, orkiszu, ewentualnie pełnoziarnistej pszennej,
- Jedząc ugotowane ziemniaki, wystudzone lub ponownie podgrzane, wtedy wytwarza się skrobia „oporna" korzystna dla mikroflory,
- Jedząc warzywa strączkowe- groszek, cieciorka, fasola,
- Jedząc owoce jagodowe (jagody, porzeczki, jeżyny), wiśnie, ananasy, awokado, cytrusy,
- Spożywając probiotyczne, przefermentowane produkty spożywcze, takie jak kiszona kapusta, kiszone ogórki, jogurt, kefir, tofu,
- Dostarczając organizmowi kwasów tłuszczowych omega 3 zawartych w oleju lnianym, zielonych roślinach liściastych, orzechach włoskich,
- Włączając do diety orzechy włoskie, laskowe, pistacjowe bez soli, migdały i sezam,
- Stosując właściwie dobraną, celowaną probiotykoterapię.

Do czynników niekorzystnie wpływających na skład mikroflory jelitowej organizmu człowieka zalicza się:

- niewłaściwą dietę zawierającą żywność wysoko przetworzoną,
- nadmierne spożycie soli kuchennej,
- niedostateczne spożycie warzyw i owoców,
- nadużywanie antybiotyków,
- stosowanie używek,
- stosowanie preparatów żelaza i leków steroidowych,
- cesarskie cięcia „na życzenie",
- przesadną higienizację,
- bardzo intensywną aktywność sportową,
- przewlekły stres!

Mam świadomość jak trudne jest unikanie stresu, a tak bardzo rekomendowane. Dlatego też napiszę o tym osobno w artykule *„Budując fundamenty zdrowia- relaks”*.

Pozostając w temacie odporności polecam jeszcze jeden prozdrowotny shot (*według profesora Stiga Bengmarka- profesor ma tytuł Honorary Visiting Professor ULC Uniwersytetu Londyńskiego i zajmuje się zawodowo prowadzeniem badań i wykładów dotyczących czynników warunkujących zdrowie, zawodowo zajmuje się badaniami nad optymalną florą jelitową).*

Potrzebne będzie (proszę, upewnij się, że wszystkie z wymienionych składników Twój organizm toleruje):

- 100 ml dowolnego soku (ja rekomenduję jednak wodę),
- 1 łyżka mielonej kurkumy,
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu,
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu,
- szczypta mielonych goździków,
- 1 łyżka octu jabłkowego,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- 1 łyżka soku z cytryny.

Powyższe składniki należy umieścić np. w słoiczku, wstrząsnąć całość, aby składniki dobrze się połączyły. Na zdrowie!

Źródło:

notatki własne, szkolenie *„Mikroflora jelitowa i nietolerancje pokarmowe. Poziom I i II”,*

Michalsen, A. (2020). *Zmień jedzenie na leczenie*. Warszawa: Muza,

Kossobudzka M. (2018). *Człowiek na bakterie*. Warszawa: Agora,

Aurell L.N., Clase M. (2017). *Food Pharmacy*. Kraków: Otwarte,

Cegielska A. (2017). *Naturalnie*. Warszawa: Burda

Opracowała: Marta Lenart, psycholog, psychodietetyk, coach zdrowia