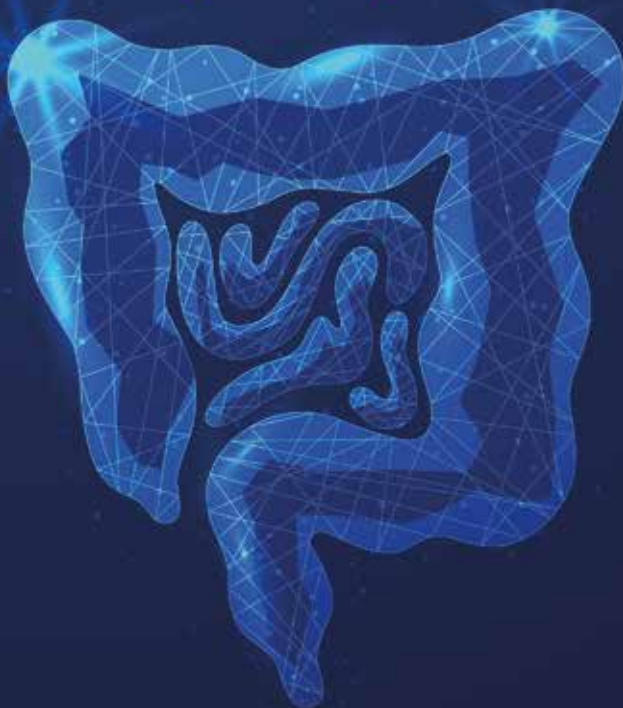


CARA WHEATLEY-MCGRAIN

Uspokój swoje jelita



Holistyczne sposoby leczenia
nieswoistego zapalenia jelit (IBD)
i zespołu jelita drażliwego (IBS)

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-352-6

Tytuł oryginału: *Calm Your Gut*

CALM YOUR GUT
Copyright © 2022 Cara Wheatley-McGrain
Originally published in 2022 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznieš jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

WSTĘP

Proszę, nie przechodź od razu do pierwszego rozdziału. Wiem, że chcesz jak najszybciej rozwiązać swój problem. Poświęć chwilę na zapoznanie się z zadaniem, przed którym stoisz. Nie musisz uczyć się całego zestawu nowych umiejętności, ani przyswajać olbrzymich zasobów wiedzy. Choć w części pierwszej zapoznasz się z kilkoma ważnymi informacjami, w większości dotyczą one właściwych metod obserwacji, zwalniania tempa życia oraz pozbywania się zbędnego balastu. Twoim celem jest stworzenie przestrzeni pozwalającej na oszacowanie kondycji własnych jelit i całego ciała oraz rozpoczęcie terapii.

Kiedy miałam 20 lat, postanowiłam przeprowadzić proces przemiany własnego życia. W tamtym okresie leżałam w szpitalu i mogłam stracić jelito grube. Tego typu problemy nie dotyczą każdego z nas i nie pojawiają się codziennie. Niemniej każdego dnia ktoś choruje na poważne dolegliwości trawienne!¹ Obecnie wiem, co robić, aby moje jelita czuły się naprawdę dobrze.

Mam nadzieję, że poprzez lekturę tej książki chcesz zadbać o swój układ pokarmowy. Mówiąc szczerze, nie pokażę ci, jak to zrobić. Z drugiej strony, nauczę cię kochać własne jelita. Dzięki tej umiejętności będziesz w stanie uspokoić swój układ pokarmowy w sposób całkowicie organiczny i naturalny. Choć opisywane zmiany następują powoli, z pewnością ich doświadczysz. Jeśli nauczysz się kochać i uspokajać własny układ pokarmowy – w głęboki i wartościowy sposób – twoje życie ulegnie diametralnej przemianie.

Życzę ci wszystkiego najlepszego na drodze prowadzącej do zdrowia. Wiedz, że naprawdę myślę o twoich jelitach. Pisząc tę książkę zajmowałam się tylko nimi: starałam się przekazać ci informacje, których możesz potrzebować.

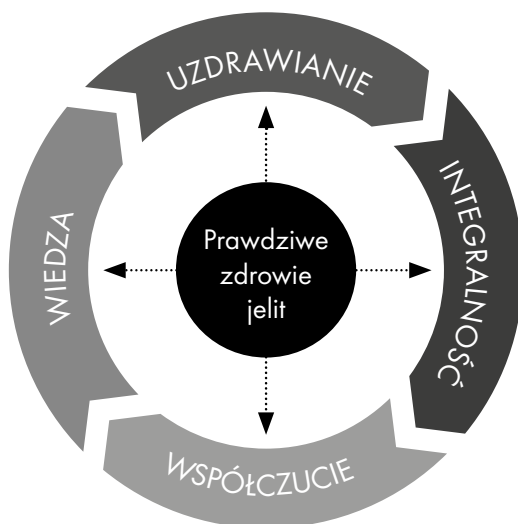
Cztery podstawy zdrowia jelit

Aby doświadczyć spokoju jelit, musisz zgłębić cztery podstawy ich zdrowia: wiedzę, współczucie, uzdrawianie i integralność. Wymieniona kolejność nie ma wielkiego znaczenia; elementy te po prostu splatają się ze sobą, tworząc solidną podstawę prawdziwego zdrowia.

Część I: Wiedza opowiada o niesamowitej biologii jelita cienkiego i grubego. W trakcie lektury tych rozdziałów poznasz funkcjonowanie własnego układu pokarmowego. Obecnie mikrobiom jelitowy jest przedmiotem wyjątkowo zaawansowanych badań. Jak dowodzą naukowcy, prawidłowe działanie jelit ma przemożny wpływ na odporność i prawdopodobieństwo rozwoju chorób. Właśnie dlatego poznanie własnego układu pokarmowego jest prawdziwym gwarantem zdrowia. Badania naukowe ciągle trwają – jeśli chcesz poznać najnowsze odkrycia, które zainspirują cię

do wyruszenia w uzdrawiającą podróż, wejdź na stronę internetową carawheatleymcgrain.com.

Zapoznam cię również z praktyką oddychania podstawą brzucha, która stanowi fundament treningu świadomego oddechu. Dzięki tej umiejętności zwiększysz efektywność fizycznego i energetycznego leczenia. Zidentyfikowanie przyczyn występowania dolegliwości zajmie ci dużo czasu. Przygotowany przeze mnie kwestionariusz pozwoli ci zbadać działanie jelit i zmodyfikować własne podejście do zdrowia.



Rysunek 1: Cztery podstawy zdrowia jelit

W **części II** zajmuję się okazywaniem **współczucia**. Opisane praktyki umożliwią ci dokonanie pełnej i szczerzej oceny punktów napięcia oraz zlokalizowanie czynników, które wyprowadzają cię z równowagi. W tej części książki omawiam wpływ trudnych emocji, które często pozostają ukryte. Podzielę się z tobą **zasadą świadomego obiegu pokarmu**, której przestrzeganie obudzi

twoje zdrowe instynkty i nauczy cię właściwego robienia zakupów. Na tym etapie powrócę do oddychania podstawą brzucha i wprowadzę praktykę **Metta Bhavana**. Co więcej, pokażę ci, jak napisać list miłosny z perspektywy własnych jelit.

Część III zawiera praktyczne porady dotyczące **uzdrowienia jelit**. Dzięki nim staniesz się bardziej świadomy własnych wyborów żywieniowych i zachowań. Na tym etapie będziesz już gotowy na opracowanie **spersonalizowanej diety eliminacyjnej**, czyli kluczowego elementu terapii. Pamiętaj, aby działać zgodnie z powiedzeniem Hipokratesa: „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”.

Choć w przypadku rozwoju niektórych dolegliwości należy przyjmować leki lub poddać się zabiegowi chirurgicznemu, zdaniem naukowców, dieta ma ogromny wpływ na funkcjonowanie przewodu pokarmowego. W związku z tym na kartach niniejszej książki znajdziesz wiele informacji dotyczących oddziaływania pokarmu na mikrobiom jelitowy. Zapewniam cię, że stosowanie właściwej diety, aktywność ruchowa i modyfikacja stylu życia uzdrowi twój układ pokarmowy. Przedstawię ci również sposoby na przywrócenie równowagi jelit oraz zapobieganie nawrotom choroby.

W **części IV** będziesz kontynuował przywracanie psychicznej i emocjonalnej **integralności jelit**. Na tym etapie zastanowisz się nad prawdziwymi przyczynami rozwoju doświadczanej dolegliwości. Co więcej, zaznajomię cię z koncepcją **kompetencji zdrowotnych** oraz sposobami na stworzenie własnej **drużyny jelit** – sieci powiązań, która pomoże ci wytrwać w zdrowiu. Do jej elementów należą: przygotowanie wizyt lekarskich oraz opracowanie dietetycznych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Chcę, abyś poznał **30 sposobów na polubienie własnych jelit**. Ta przyjemna praktyka powinna zainspirować cię do

kreatywnego rozwijania relacji łączącej cię z własnym układem pokarmowym.

Na koniec podzielę się z tobą moimi autorskimi przepisami poprawiającymi funkcjonowanie jelit – znajdziesz je w **części V** zatytułowanej „**Zdrowe pokarmy i przepisy kulinarne**”. Na tym etapie poznasz sposoby na naturalne zmodyfikowanie własnego jadłospisu oraz podbudowanie pewności siebie poprzez wykorzystanie trzech P: probiotyków, prebiotyków i polifenoli.

Moja historia

Zainteresowałam się najnowszymi sposobami leczenia jelit, gdyż jestem głęboko zaangażowana w proces terapii: choruję na *nieuleczalne* nieswoiste zapalenia jelit (IBD). Ta chroniczna dolegliwość sprawia, że w obrębie różnych sekcji mojego przewodu pokarmowego dochodzi do rozwoju bolesnych stanów zapalnych. Co więcej, choruję na wrzodziejące zapalenie okrężnicy (stan zapalny całego jelita grubego) oraz zespół jelita drażliwego (IBS). Z uwagi na wymienione schorzenia często doświadczam wzdęć i dyskomfortu brzucha.

Dzięki przyjmowaniu leków wydawanych na receptę oraz stosowaniu alternatywnych metod leczniczych udało mi się złagodzić objawy moich chorób. Na szczęście w ciągu ostatnich 20 lat doświadczyłam długich okresów remisji. Stosując odpowiednie techniki zawsze udaje mi się pozbyć wczesnych oznak pojawiającej się choroby. Przez cały okres mojej terapii zadawałam sobie następujące pytania:

- Czy najnowsze zdobycze nauki mogą nam pomóc w leczeniu chorób układu pokarmowego?
- Co leży u podłoża rozwoju chorób takich jak IBD i IBS?

Pytanie za sto punktów:

- Jak wprowadzić trwałe i pozytywne zmiany w swoim życiu?

Na razie pozostawiam te pytania bez odpowiedzi. Jeszcze do nich wrócimy. Na tym etapie chciałabym podzielić się moją historią o zdrowiu jelit.

Wiosną 2001 roku, kiedy zdiagnozowano u mnie IBD, chodziłam na uczelnię. Czułam się naprawdę dobrze i wydawało mi się, że cała ta sprawa (diagnoza) była jakąś pomyłką. Jednakże, pomimo prób przekonywania samej siebie, że wcale nie jestem chora, byłam coraz słabsza. Nie dałam rady chodzić i od miesięcy nie byłam w stanie zjeść porządnego posiłku. Czułam kłujący ból w jelitach i przez wiele godzin okupowałam łazienkę. Nie wiedziałam, że rozwijająca się choroba sieje spustoszenie w moim ciele. Każdego dnia było coraz gorzej. W końcu moja matka zawiozła mnie do szpitala. Nigdy nie zapomnę tego doświadczenia.

Pamiętam poważną twarz rejestratorki z izby przyjęć, która założyła mi kroplówkę, szok na widok ciemnych kulek krwi, które wylewały się z mojego ciała oraz moment, w którym konsultant gastrologiczny wziął moją mamę na bok i powiedział jej, że mam 48 godzin, aby zareagować na dożylne sterydy, zanim będą musieli operować i usunąć zniszczony strzęp tkanek, czyli resztki mojej okrężnicy.

Tamtej nocy obudziłam się w ciemnym oddziale, widząc przesuwające się punkciki światła i głosy dwóch kobiet. Doświadczyłam czegoś bardzo dziwnego. Opuściłam granice własnego ciała i stałam się czymś rozciągniętym i bezkształtnym. Kroplówka przez cały czas dostarczała do mojej krwi strumień sterydów, które oblewały mnie falą głębokiego zmęczenia. Próbowałam

skupić się na głosach kobiet: „Jej ciśnienie krwi jest wciąż zbyt niskie. Będzie potrzebowała kolejnej kroplówki”. Zapadłam w ciemność.

Następnego dnia obudziłam się kompletnie wyczerpana. Doświadczyłam przyływu współczucia i miałam wrażenie, że patrzę przez niewłaściwy koniec teleskopu. Wydawało mi się, że postrzegam siebie z perspektywy innej osoby.

Po kilku tygodniach szpitalnej rekonwalescencji zaczęłam odstawiać dożylnie sterydy. Zajęło mi to parę miesięcy. Po powrocie do domu rozpoczęłam właściwy proces leczenia – poznałam ukryty, wewnętrzny świat moich jelit. Na szczęście udało mi się uratować własną okrężnicę. Teraz mogę opowiedzieć moją historię. Jej morał jest następujący: czasami, aby przeżyć, trzeba przyjąć naprawdę silne leki. Każda tego typu historia jest wyjątkowa. Mogę zaświadczyć, że leczenie IBD lub IBS może wyglądać bardzo różnie.

Zrozumiałam, że współczucie jest kluczem.

Kiedy wyruszałam w podróż prowadzącą do zdrowia, nie udało mi się znaleźć żadnych wyników badań, które wskazywałyby na to, że dbanie o siebie może łagodzić objawy chorób jelitowych. Kierował mną instynkt. Dzięki niemu wiedziałam, że muszę dokonać głębokich zmian w sposobie, w jaki traktuję własny układ pokarmowy. Obecnie świat nauki nadrobił zaległości. Wyniki najnowszych badań wskazują, że współczucie okazywane samemu sobie może skutecznie łagodzić objawy stanów zapalnych². Dzięki tej książce zrozumiesz, że twój układ pokarmowy składa się szeregu wspaniałych organów, które każdego

dnia dostarczają ci energii potrzebnej do życia. Ich niestrudzona praca przebiega po cichu, przyćmiona codziennymi wydarzeniami. Niemniej od czasu do czasu każdy z nas dostaje wiadomość pochodzącą z głębokich, ciemnych zakamarków własnych jelit mówiącą, że coś jest nie tak. Jeśli cierpisz na IBD, zdaj się na własną ciekawość. To jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić. Kiedy odnajdziesz w sobie współczucie i ciekawość, zaczniesz zadawać pytania typu: Dlaczego niektórzy ludzie chorują, a inni nie? Z jakiego powodu czasami objawy IBD są tak poważne, a innym razem chorym udaje się wyjść cało z opresji?

Ta książka pomoże ci poznać unikalną historię własnych jelit i odpowiedzieć na powyższe pytania. Chcę, abyś nauczył się kochać, cenić i uspokajać swój przewód pokarmowy.

Weź głęboki oddech. Nie ignoruj tego zalecenia.

Weź głęboki oddech i zaczynajmy.

Rozdział 4

USTANAWIANIE CELÓW

Pomiędzy bodźcem i reakcją jest przestrzeń: w tej przestrzeni leży wolność i moc wyboru naszej odpowiedzi.

— VICTOR FRANKL,

Człowiek w poszukiwaniu sensu

Nawet małe zmiany potrafią skierować nas na zupełnie inne tory. Każdy z nas przyzwyczaja się do swoich regularnych zachowań i wyborów. Niemniej pamiętaj, że zawsze możesz przeciwstawić się negatywnemu trendowi i zwrócić się w kierunku zdrowia. Twoja decyzja może doprowadzić do zadziwiających rezultatów. Wiem to z własnego doświadczenia.

Zmiana nawyków żywieniowych

Czas potrzebny do zastąpienia starego nawyku nowym zależy od siły twojej motywacji i konsekwencji twoich działań. Kluczem do trwałej transformacji jest kumulacja małych zmian. Pamiętaj, że w każdej chwili stoisz przed konkretnym wyborem.

Osoby, które pragną pozbyć się swoich nałogów, podążając za głosem wyznawanych wartości, zmieniają swoje zachowanie szybciej niż ludzie, którzy robią to z powodów o charakterze zewnętrznym...

— doktor ELLIOT BERKMAN²⁵

Musisz być świadomy każdej chwili własnego życia oraz znać charakter swoich nawyków. Czy wiesz dlaczego wybierasz dany produkt? Co sprawia, że kupujesz/przyrządzasz/jesz w ten, a nie inny sposób? Wiem, że to dość fundamentalna zmiana stylu życia. Kluczem do osiągnięcia sukcesu jest posiadanie konkretnego celu. Zacznij myśleć o swoim.

Wizja zdrowych jelit

Niezależnie od stanu twojego zdrowia, postaraj się obudzić własne zmysły. Wyobrażanie sobie, słyszenie, odczuwanie, wąchanie, a nawet smakowanie swojego celu ma olbrzymią moc. Aby wyruszyć w uzdrawiającą podróż, musisz nauczyć się współczucia. Otwórz swój dziennik i zastanów się nad następującymi pytaniami:

- Co chcesz osiągnąć w kontekście zdrowia twoich jelit?
- Gdybyś był zdrowy, jak zaczynałby się twój dzień?
- Co zjadłbyś na śniadanie?
- Co oddala cię od osiągnięcia tego celu?
- Co motywuje cię do wprowadzenia zmian?

W twojej wizji jest siła. Zanotuj swoje przemyślenia – kiedyś do nich wrócisz. W moim przypadku decydującą kwestią (było

ich kilka) było zauważenie negatywnych konsekwencji rozwoju przewlekłego zapalenia. Stan zapalny niszczy CAŁE ciało – zarówno serce, mózg, jak i jelita.

Jak już wspominałam, kiedy stan zapalny niszczył moją okrężnicę, dobrze wykwalifikowany i pełen dobrych intencji lekarz przekonywał mnie, że pszenica mi nie szkodzi. Jednak po wsłuchaniu się w głos mojego ciała uznałam, że rzeczywistość wygląda inaczej. Myślę, że gdybym posłuchała rad specjalisty, musiałabym pożegnać się z moją okrężnicą.

Każdy z nas jest wyjątkowy – dotyczy to również naszego mikrobiomu jelitowego. Właśnie dlatego moje wrzodziejące zapalenie jelita grubego może różnić się od twojej choroby. Nasze ciała chorują z wielorakich powodów i często leczymy je na różne sposoby. Choć podstawowym elementem mojej terapii była zmiana diety, leczenie nie ogranicza się do tego aspektu naszego życia. Nasze zachowanie również ma znaczenie. Czy potrafisz dostroić się do wrodzonej mądrości swojego ciała?

Wykorzystywanie zgromadzonych informacji

Dzięki zdobytej wiedzy na temat funkcjonowania jelit będziesz potrafił przeciwstawić się pokusie sięgnięcia po łatwo dostępną żywność. Nie zamierzam cię okłamywać: nie jest to łatwe. Musisz być świadomym istnienia dwóch aspektów zmiany diety. Pierwszym z nich są koszty. Czasami za zdrowe produkty trzeba zapłacić więcej. Przetworzona żywność o wysokiej zawartości cukru i tłuszczu jest tania. Drugi aspekt zmiany jadłospisu jest związany z czasem. Jeśli nie dysponujesz dużą ilością wolnego czasu – co stanowi bolączkę większości z nas – zdrowe odżywianie może być trudne. Chcę być z tobą szczerą i mówić

otwarciu. W rzeczywistości przygotowywanie pełnowartościowych posiłków wymaga więcej wysiłku i czasu niż jedzenie tego, co popadnie.

W części V znajdziesz kilka autorskich przepisów na przygotowanie szybkich potraw. Nie są to posiłki z mikrofalówki. Moje propozycje to pełnowartościowe pokarmy, które zadbają o twoje jelita. Pamiętaj, że jedzenie należy kojarzyć z wewnętrzną i zewnętrzną Gają. Posiłki, które przyrządzam, są przemyślane, a ich zadaniem jest okazanie miłości mojemu ciału oraz brzuchowi całego świata. Przyrządzając tego rodzaju dania możesz zadawać sobie następujące pytania:

- Czym karmię dziś mój mikrobiom jelitowy?
- W jaki sposób to danie wpłynie na moje samopoczucie?

Uwielbiam zadawać sobie te pytania. Dzięki nim potrafię wczuć się w potrzeby wewnętrznego ekosystemu mojego ciała. Pamiętaj:

*Dostarczanie pożytecznym drobnoustrojom żyjącym
w naszych jelitach różnorodnych składników
pokarmowych jest bardzo ważne.*

Magia mikrobiomu

Z uwagi na nasze zainteresowanie poszerzaniem wiedzy na temat funkcjonowania układu pokarmowego, wróćmy do nieco bardziej technicznych zagadnień. Najbardziej fascynujące jest to, że nawet po tylu latach badań nadal nie rozumiemy w pełni

działania mikrobiomu jelitowego. Korzystając z przykładu nowo odkrytej galaktyki, można powiedzieć, że dopiero zaczynamy tworzyć mapę rozkładu gwiazd. Pamiętaj, że nawet nie zdołaliśmy nazwać wszystkich gatunków drobnoustrojów zasiedlających nasze jelita.

Wpływ mikrobiomu jelitowego na nasze zdrowie jest oszałamiający. Do tej pory z brakiem różnorodności lub zaburzeniem równowagi tych drobnoustrojów skojarzono aż 29 różnych chorób. Ta lista będzie się wydłużać. Obejmuje ona cukrzycę typu 2, wysoki poziom cholesterolu, niewydolność serca, niewydolność nerek i chorobę zwyrodnieniową stawów. Jak wynika z analizy genomu ponad 400 tysięcy osób, przedstawionej na spotkaniu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego:

Coraz więcej specjalistów dochodzi do wniosku, że indywidualny skład mikrobiomu jelitowego, warunkowany zarówno przez czynniki genetyczne, jak i środowiskowe (na przykład dietetyczne), może wpływać na ryzyko rozwoju niektórych chorób...²⁶

Wewnątrz każdego z nas istnieje świat równie ekscytujący jak serial Netflixa. Wyobraź sobie bitwy o panowanie, zmagania o pożywienie oraz spory dotyczące rozmnażania wśród tysięcy różnych gatunków drobnoustrojów. Niektóre bakterie sprzyjają funkcjonowaniu ludzkiego organizmu, o ile nie dojdzie do ich nadmiernego rozwoju. Z kolei gatunki takie jak salmonella i E. coli zawsze są niebezpieczne dla naszego zdrowia.

Wiadomo, że brak równowagi mikrobiomu może mieć wpływ na integralność ścian jelita²⁷. Najczęstszymi czynnikami wywołującymi dysbiozę są: przyjmowanie antybiotyków, stres, zła dieta, obecność chemicznych zanieczyszczeń i nadmierne

spożycie alkoholu. Jeśli dodamy do tego predyspozycje genetyczne, otrzymamy pełny obraz zagrożeń²⁸.

W miarę tworzenia mapy ludzkiego mikrobiomu, coraz lepiej poznajemy dziwny i cudowny świat wnętrza naszych jelit. Badania nad drobnoustrojami i ich związkami z IBD toczą się przez cały czas. Naukowcom z Wielkiej Brytanii i USA udało się opracować kilka sposobów na przeanalizowanie składu mikrobiomu jelitowego.

Miłość do jelit

Dzięki zaangażowaniu w badania nad układem pokarmowym, potrafimy stworzyć mapę ludzkiego mikrobiomu. Obecnie wiemy, że dbanie o jelita pozwala na globalne zarządzanie kondycją drobnoustrojów zamieszkujących nasze wnętrze²⁹. Udało mi się opracować mapę mojego mikrobiomu – to świetny sposób na rozpoznanie swojego wewnętrznego ekosystemu i wdrożenie strategii pozwalających na poprawę funkcjonowania mikroorganizmów jelitowych.

Pozwól, że zapoznam cię z najważniejszymi elementami mikrobiomu. Przewód pokarmowy osób zmagających się z IBD często wypełniają nadmiernie rozmnożone szkodliwe bakterie jelitowe. Co więcej, chorzy cierpią na niedobór pożytecznych drobnoustrojów³⁰. W zależności od miejsca wystąpienia zapalenia, podobne wzorce da się zidentyfikować w przypadku rozwoju choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Pamiętaj, że najważniejsza

jest różnorodność oraz 3P: probiotyki, prebiotyki i polifenole. W części III znajdziesz szczegółowe omówienie powyższych kwestii. Z kolei w części V zaprezentuję ci kilka przepisów kulinarnych.

Jak twierdzą badacze, leczenie objawiającego się wzdęciami i dyskomfortem IBS może odbywać się poprzez spożywanie żywych kultur bakterii obecnych w jogurcie, kefirze i paście miso. Warto wiedzieć, że wymienione produkty zwiększają liczebność bakterii z rodzaju *Lactobacillus*. To jedne z najbardziej przyjaznych drobnoustrojów wchodzących w skład napojów i suplementów probiotycznych. Co więcej, zdaniem naukowców, bakterie z rodzaju *Lactobacillus* poprawiają stan zdrowia psychicznego. Jeśli tak jak ja cierpisz na IBS i/lub IBD, koniecznie musisz zadbać o kondycję tych pożytecznych zyjątek.

***Jeśli przyjmujesz suplementy, pamiętaj,
że nic nie zastąpi zdrowej diety. Zwracaj uwagę na
własne wybory żywieniowe i odpowiednio
karm swoje mikroby.***

Naszym celem powinno być stworzenie środowiska, które przeciwdziała rozwojowi stanów zapalnych. Właśnie dlatego postaraj się zwiększyć liczebność pożytecznych bifidobakterii, które pomagają w rozkładaniu węglowodanów złożonych. Jeśli lubisz jeść ser, nie musisz martwić się o wielkość ich populacji. Z kolei zwolennicy diety roślinnej powinni włączyć do swojego jadłospisu produkty sfermentowane oraz bogatą w inulinę cykorię i karczochy. Pamiętaj również o typie drobnoustrojów

zwanym Bacteroidetes³¹, który pomaga złagodzić objawy stanów zapalnych. Te pożyteczne mikroorganizmy ułatwiają utrzymanie prawidłowej masy ciała, rozkładają niestrawiony błonnik pochodzenia roślinnego oraz wspierają system odpornościowy.

Znaczenie kwasu masłowego

Podczas gdy naukowcy nadal odkrywają wpływ bakterii jelitowych na rozwój różnych form choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, już teraz powinniśmy zadbać o mikrobiom, który przeciwdziała powstawaniu stanów zapalnych przewodu pokarmowego. Choć komórki wchodzące w skład wyściółki jelita są odżywiane kwasem masłowym, nie oznacza to, że powinniśmy spożywać duże ilości tej substancji (warto wiedzieć, że duże ilości kwasu masłowego wchodzi w skład produktów takich jak masło i oliwa z oliwek). Aby poprawić funkcjonowanie bakterii jelitowych, które wytwarzają kwas masłowy, wystarczy zwiększyć spożycie ich ulubionych pokarmów: jabłek, czosnku, ciecierzycy, kiwi i migdałów.

Warto zauważyć, że stosowanie diet ubogich w węglowodany i błonnik zmniejsza naszą wewnętrzną produkcję kwasu masłowego. Właśnie dlatego nie polecam długoterminowego wykorzystywania jadłospisów o niskiej zawartości FODMAP (jeden z głównych sposobów leczenia IBS). Wspomniane programy nie uwzględniają ważnych pokarmów uzdrawiających jelita.

Kiedy pozwalamy sobie na odpoczynek i regenerację układu trawiennego, stosujemy post przerywany lub zaczynamy jeść

późne śniadanie, wspieramy rozwój niesamowitych bakterii z gatunku *Akkermansia*. Te ważne drobnoustroje zasiedlające śluzówkę jelita wzmacniają ściany przewodu pokarmowego i zmniejszają objawy stanu zapalnego (a co za tym idzie, zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy i otyłości)³². Postaraj się dać odpocząć swoim jelitom przez 14, a nawet 15-16 godzin każdego dnia. Dzięki temu przywrócisz ich prawidłowe funkcjonowanie. Osobiście wolę działać w zgodzie ze zmieniającymi się porami roku. Podczas chłodnych miesięcy lubię posilać się rozgrzewającym śniadaniem wczesnie rano. Podążaj za głosem własnej intuicji. Jeśli nie pociąga cię idea postu, do porannej owsianki dodaj garść organicznej żurawiny.

Bakterie szczepu *Roseburia* są kolejnymi sprzymierzeńcami naszych jelit. To właśnie ich wysoki poziom może tłumaczyć długi okres remisji mojej choroby. Bakterie tego rodzaju rozwijają się w środowisku dużej dostępności 3P – probiotyków, prebiotyków i polifenoli.

Jeśli cierpisz na IBD lub IBS, powinieneś zainteresować się pracą bakterii z gatunku *Barnesiella*. Zadaniem naukowców przeprowadzających badania na myszach, wykazują one działanie przeciwzapalne. W przypadku ludzi, bakterie z gatunku *Barnesiella* zmniejszają ryzyko rozwoju odpornych na antybiotyki szkodliwych mikroorganizmów jelitowych³³.

W tym rozdziale przedstawiłam tylko niewielki wycinek informacji, którymi dysponują naukowcy. Każdego tygodnia publikowane są nowe badania na temat mikrobiomu jelitowego. Postaraj się stale rozwijać swoją wiedzę o układzie pokarmowym. Jeśli chcesz dotrzeć do szczegółowych materiałów, zajrzyj do sekcji zatytułowanej Źródła.

Dbając o zdrowie własnych jelit, unikaj spożycia emulgatorów takich jak mono- i diglicerydy. Te substancje wchodzą

w skład wielu produktów spożywczych. Ich niewielkie ilości są dodawane do pakowanej żywności w celu przedłużenia ich okresu przydatności do spożycia. Pamiętaj, że to, co dobre dla producentów, rzadko kiedy służy twojej talii czy jelitom. Do tej kwestii wracam w części II i III.

Masz już za sobą kolejny etap uzdrawiającej podróży. Czas na podsumowanie i refleksje końcowe. Otwórz swój dziennik i wykonaj następujące ćwiczenie.

Wiadomość od jelit

Po tym, jak udało ci się zasiać nasiona nowej wiedzy, postaraj się dotrzeć do wrodzonej mądrości swoich jelit.

1. Zaczynij od sformułowania jasnej intencji. Wsłuchaj się w wewnętrzny głos własnych jelit.
2. Zrób głęboki wdech i wypowiedz na głos następujące zdania: „Drogi brzuchu, jak się masz? Słucham cię”.
3. Następnie weź długopis i zapisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy. Postaraj się uchwycić wewnętrzny głos własnych jelit.

Kończąc tę część książki, kontynuuj zbieranie wiedzy. Zaangażuj się całym sercem w rozwój mądrości jelitowej i podążaj za głosem instynktu. To jest twoje ciało, twoje życie i twoje jelita.

Pamiętaj: Masz mądrość – jest w tobie wielość.



Cara Wheatley-McGrain jest założycielką organizacji The Mindful Gut UK, trenerką uważności i współczucia oraz konsultantką edukacyjną. Od 20 lat zajmuje się niesieniem pomocy osobom cierpiącym na IBD i IBS. W książce dzieli się swoją wiedzą w zakresie samoopieki i holistycznego uzdrowienia z osobami doświadczającymi krótko- i długotrwałych objawów nieswoistego zapalenia jelit (IBD) i zespołu jelita drażliwego (IBS). Cara oferuje warsztaty rozwijające miłość do jelit oraz szerzące wiedzę na temat związku łączącego kondycję układu pokarmowego i zdrowie psychiczne.

**Dlaczego tak wielu ludzi cierpi na problemy ze zdrowiem jelit, takie jak nieswoiste zapalenie jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS)?
Co możemy zrobić, żeby poczuć się lepiej?**

Cara Wheatley-McGrain ma rozwiązanie. Oferuje współczujące, holistyczne podejście do uspokojenia i uzdrowienia jelit. Autorka dzieli się sprawdzonymi metodami, prostymi ćwiczeniami i przepisami kulinarnymi, aby wyleczyć jelita i radykalnie poprawić ogólny stan zdrowia.

Dowiesz się, jak:

- przywrócić równowagę jelit w zdrowy i naturalny sposób;
- dostosować skuteczne praktyki uważności w odniesieniu zarówno do jedzenia, jak i stylu życia;
- tworzyć pyszne, przyjazne dla jelit posiłki dzięki kreatywnym, prostym przepisom;
- włączyć do swojej rutyny proste codzienne rytuały, takie jak oddychanie brzuchem, Metta Bhavana i wizualizacje.

Postępuj zgodnie ze wskazówkami opisanymi w książce, które pomogą ci kochać, pielęgnować i leczyć swoje jelita. Będziesz w stanie zmniejszyć wzdęcia, uspokoić problemy jelitowe oraz poprawić ogólny stan zdrowia i samopoczucie dzięki temu współczującemu, holistycznemu podejściu do zdrowego mikrobiomu.

Zdrowe jelita – zdrowe ciało i umysł

Patroni:

Cena: 49,40 zł



ISBN: 978-83-8272-352-6



9 788382 723526